Вода в жизни человека

**Роль воды в жизни человека**неоспоримо высока. Она служит основой для хорошего функционирования всего организма. В воде находятся различные вещества, характер происхождения которых разнообразен, как органический, так и неорганический.

Она составляет почти три четверти веса взрослого человека. Некоторая ее часть, поскольку находится внутри клеток организма, носит название внутриклеточная жидкость. Одна треть воды находящейся внутри нашего организма расположена во внутриклеточном веществе. Кроме того, небольшой процент (порядка пяти) от веса всего тела составляет плазма крови. Ее обязанностями является транспортировка к тканям организма необходимого им количества кислорода. А каждая клеточка по отдельности получает его при помощи средств межклеточной жидкости.

Эта жидкость служит внешней оболочкой клеткам. Себе от нее они извлекают все необходимое, к примеру, кислород, а взамен отдают обменные продукты. Половина от массы тела человека приходится на внутриклеточную жидкость. Основное ее предназначение осуществление метаболических процессов внутри организма. В ее состав входят калий, глюкоза, аминокислоты и фосфаты.

Чем полезна вода детям и подросткам? Ведь в ней нет ни витаминов, ни микроэлементов, ни минералов (Не считая минеральной воды).
На этот вопрос ответ простой. Вода - это основа всего живого. Около 70 % нашей планеты покрыто водой. Человек так же состоит на 70-80 % из воды. Вода - главный составляющий каждой живой клетки. При обезвоживании в организме происходит дисбаланс который нарушает процессы жизнедеятельности и может привести к гибели клетки.
При обезвоживании первой у ребенка страдает нервная система. Так как мозг на 85% состоит из воды. Нехватка воды в клетках нервной системы вызывает боли, в основной это головная боль. Многие сразу бросаются пить таблетки, но лучше всего ребенку в таком случае выпить пару стаканов чистой холодной воды.  С водой можно не только играть, но и проводить различные эксперименты. На занятиях по экспериментированию дошкольник приобретает реальные знания об изучаемом объекте, о его взаимосвязи с другими объектами и окружающей средой; у ребенка обогащается память, мыслительные процессы сравнивать и обобщать полученные знания; у детей развивается речь, так как ребенок формулирует выводы исходя из увиденного, происходит обогащение умственных умений и т. д.

***Опыт на определение запаха воды*** Цель: создать условия для понимания детьми того, что вода не имеет запаха. Детям предлагается понюхать воду в стакане, затем для сравнения запаха в воду добавляется лимон, благодаря этому дети могут убедиться, что чистая вода не имеет запаха, но если в нее добавить вещество с запахом, то у воды появится запах того вещества, которое в нее добавили.

***Опыт «Не замочив рук»*** Цель: создать условия для понимания детьми того, что магнит может действовать через пластмассу и воду. Детям предлагается с помощью магнита достать скрепку со дна стакана, не замочив руки. Для этого нужно провести магнитом по стенке стакана. Вывод: магнитные силы действуют сквозь пластмассу и воду, поэтому легко достали скрепку, не замочив рук.

***Опыт «Растворимость»*** Цель: создать условия для формирования представления детей о том, что, сахар и соль растворяются в воде. На столе соль, сахар, гречка, стаканы с водой, ложки. Детям предлагается в стакан с водой добавить сахар, в другой стакан соль и в третий стакан гречку и пронаблюдать, что происходит с предметами. На основе увиденного дети делают вывод о растворимости сахара и соли и отсутствии такого свойства у гречки.

Опыты и эксперименты с водой можно проводить и дома вместе с родителями с помощью вашей Домашней лаборатории.

***«Лед – вода»*** Покажите ребенку морозильную камеру холодильника. Заранее заморозьте лед, предложите ребенку положить лед в тарелку и понаблюдать за превращением льда в воду. Побеседуйте с ребенком о временах года, четко противопоставляя зиму и лето, весну и осень. Осенью же все начинает замерзать, вместо дождя – снег (замерзают облака). Зимой везде лед и снег, летом везде вода. Такую беседу желательно провести в начале и в конце зимы, добиваясь от ребенка четкого противопоставления лета и зимы, весны и осени.

***«Твердое – жидкое»*** При купании ребенка в ванной проведите эксперимент: пусть он резко ударит по воде ладошкой и ощутит, что вода может проявлять признаки твердости. Вода может стать твердой, когда замерзнет и превратится в лед. Воду нельзя пощупать, она жидкая. Бросьте в ванну кусочек льда, пусть ребенок поиграет с ним. Обратите его внимание на то, что лед тает – кусочек становиться все меньше и меньше (лучше приготовить большой кусок льда – заморозить воду в кружке), лед твердый и превращается в воду.