**Конспект занятия в помощь учению на тему:**

**« Здоровый сон»**

**Презентация мероприятия: « Здоровый сон»**

**Цель:**

-познакомить с важным фактором в режиме дня-сном;

**-**показать биологическое значение сна и бодрствования, раскрыть фазы сна;

-обратить внимание на нарушение сна;

- выявить гигиенические требования перед сном;

-расширить кругозор и словарный запас учащихся.

**Задачи:**

1. На основе анализа познакомиться с правилами гигиены сна.
2. Уметь устанавливать причинно-следственные связи, обобщать и делать выводы.

**Оборудование и реквизит:**

**Оборудование:** презентации «Сон, его значение», «Биологические ритмы», карточки «Алгоритм занятия» и памятка-рекомендация «Гигиена сна».

                                                   Ход занятия

**Изучение нового материала.**

**I. Загадка;** Не стукнет, не брякнет, а ко всякому подойдет. *(Сон)*

Что слаще сладкого? *(Сон)*

Что можно увидеть с закрытыми глазами? *(Сон)*

- Кто видел сегодня сон?- Кто его помнит?

**I. Этап актуализация знаний:**

- Вспомните, что вы чувствуете, когда плохо спали ночью?

- Как вы думаете : Почему мы спим ночью, а днем бодрствуем? С чем это связано?

Это связано с биоритмами. Ведь все живое, что существует на нашей планете подчиняется  единому ритму.

Биоритмы человека – это периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме человека: **(показ слайдов)**

**II. Этап создания проблемной ситуации:**

**Проблемная ситуация:** Одной из самых страшных казней в древней Англии, Египте и Китае существовала самая мучительная казнь - лишение сна.

**Проблемный вопрос:**

- Почему человек не может обходиться без сна? Нужен ли сон человеку? Зачем?

- Почему в народе говорят: «Утро вечера мудренее»?

**Тема на доске: «Сон и его значение».**

**Мы сегодня должны:**  узнать что такое сон, его значение, что происходит с человеком во время сна, познакомиться с правилами, предупреждающими нарушение сна.

**Воспитатель:** Сегодня, мы будем говорить о сне. Сон относиться к важнейшему виду ежедневного отдыха**.**  Без достаточного, нормального сна не возможно хорошее здоровье сон нужен для восстановления физических и психических сил. Русская поговорка гласит: «Утро вечера мудренее». А. С. Пушкин назвал сон «волшебным исцелителем душевных мук». Рассмотрим расписание сна, что происходит в нашем организме когда мы спим**.**  Сон ничем заменить нельзя, он ничем не лечиться.

**Пословицы и загадки о сне**

Прочитаем пословицы и загадки вместе.

1.И рать, и воеводу- всех повалит.

2.На весах не взвесишь, на базаре не продашь, но нет на свете милее его.

3.Что слаще сладкого?

4.Что слаще мёда и сильнее льва?

5.Что можно увидеть с закрытыми глазами? (Сон)

Существует 3 типа людей жаворонок, сова и голубь и сейчас через игру:

**« Кто ты?»** узнаем кто мы.

Подумайте и ответьте: что же такое сон? Как вы понимаете?

( Ответы учащихся**).**А теперь прочитаем в толковом словаре.

**Сон**

1.Наступающее через определённые промежутки времени состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешнее раздражения.(Здоровый сон. Спать крепким сном. Погрузиться в сон.)

2. То, что снится, грезится человеку, сновидение. ( Снятся сны. Видеть сон. Приснился страшный сон.)

Сон, безусловно, необходим для физического и психического здоровья. Чтобы он был полноценным, нужно соблюдать гигиену сна, особенно в условиях общежития.

Если дети мешают спокойно засыпать друг другу, то они не высыпаются.

Признаки недосыпания нередко дают знать о себе во время школьных занятий: у ребенка снижается успеваемость, повышается возбудимость, ухудшается внимание. Не выспавшийся школьник хуже соображает на уроках, делает больше ошибок, а значит, чаще испытывает стрессовые состояния.

Последствия недосыпания могут быть временными и длительными.

**Временные последствия:**

* Сонливость
* Резкие перепады настроения (плохое настроение)
* Ослабление кратковременной памяти
* Снижение творческого потенциала, работоспособности
* Рассеянность

**Длительные последствия:**

* Ожирение
* Преждевременное старение
* Истощение сил
* Повышение восприимчивости к инфекциям, увеличение риска развития диабета, сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний,
* Хроническое ухудшение памяти

**Воспитатель:** Каждый из вас знает, если сбился режим сна и ты не выспался, то на уроке бываешь рассеянным и понимаешь гораздо хуже, чем обычно.Недосыпание, особенно систематическое, ведёт к переутомлению и истощению организма.Школьники плохо отвечают, не выполняют задания, засыпают на парте, уставший ребёнок теряет аппетит. После активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы: сердце, лёгкие, печень. Особенно нужен отдых мозгу, что бы на следующий день он мог хорошо и быстро работать. Когда вы спите, отдыхают кости, благодаря этому они лучше растут.Ведь детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую затратили за день, бегая и играя. У дошколят и первоклассниках есть дневной сон – тихий час. Не зря говорят что дети растут во сне. Всем органам сон полезен. Вы теперь знаете, почему? Ребёнку надо много спать, чтобы он рос крепким и здоровым. Дети которые мало спят, чаще простужаются и болеют . Не нарушайте режима дня, ложитесь вовремя спать.

Здоровому сну школьника способствуют правила:

**Физкультминутка**

**« Семь правил здорового сна»**

**Первое правило:** Обязательно ложись спать и вставать в одно и тоже время. (На модели часов покажем, в какое время вечером ложиться спать и утром вставать).

**Второе правило:** Перед сном нужно совершить прогулку, принять тёплый душ. Почистить зубы.

**Третье правило:** Нельзя смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги. Мозгу трудно успокоится. Появляется страх.

**Четвёртое правило:** Не есть на ночь! Ужинать рекомендуют за два часа до сна. Иначе желудку придётся трудиться.(Выполнение задания на часах.)

**Правило пятое:** Спать нужно в полной темноте. Только в темноте и в тишине (без постороннего шума) можно быстро заснуть **.**

**Шестое правило:** Спать в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Идеальная температура в спальне 20 С.

**Седьмое правило:** Спать на ровной постели. Кровать должна быть ровная: высокие подушки и мягкий матрас приводит к искривлению позвоночника. Если вы будите выполнять эти 7 правил то будите здоровы.

Вечером вы можете взять в кровать свою любимую игрушку и пожелать товарищу: « Спокойной ночи**»**.

**Составьте памятку-рекомендацию « Правила гигиены сна »**

1. Нужно спать в темном, тихом помещении со средней температурой воздуха.
2. Во время сна в помещении должен быть свежий воздух.
3. Спать можно в различном положении, но предпочтительнее -на правом боку.
4. На спящем должна быть свободная одежда.
5. Подушка не должна быть ни слишком высокой, ни слишком низкой.
6. Нужно ложиться спать в одно и то же время.

**Закрепление знаний:**

Давайте проверим ваши новые знания, для этого выполните тест алгоритма.

**Выполните тест:**

**1. Человек во сне проводит примерно:**

А) половину своей жизни;

Б) две трети своей жизни;

В) одну треть своей жизни.

**2. Сон - особый тип:**

А) возбуждения;

Б) торможения.

**3. Когда человек видит сны?**

А) во время быстрого сна;

Б) медленного сна.

**4. Сны видят:**

А) все люди;

Б) только некоторые.

(ответы проверяются взаимопроверкой) и выводятся на экран доски.

*Оценивание ответов учащихся на занятии.*

**Итог:**

**-** О чём шла речь?

- Во сколько днём спят малыши?

- Сколько времени должны спать школьники?

- Какие гигиенические требования перед сном?

**Рефлексия:**

- Что мы узнали на занятии?

- Что такое сон?

(продолжи высказывание):

Сон нам нужен потому что….