

# Если хочешь быть здоров...

О пользе ночного  
сна

Авторы:  
**Соскова Елена Васильевна**  
Учитель начальных классов  
**Мотовилова Лариса**  
**Владимировна**  
Учитель информатики и ИКТ  
ГБОУ г.Москвы «Лицей №1524»  
2016год

# Утро вечера мудренее

## Цели:

Привлечь внимание детей к величайшему природному дару - сну.

Выявить причины, ведущие к расстройству здорового сна.

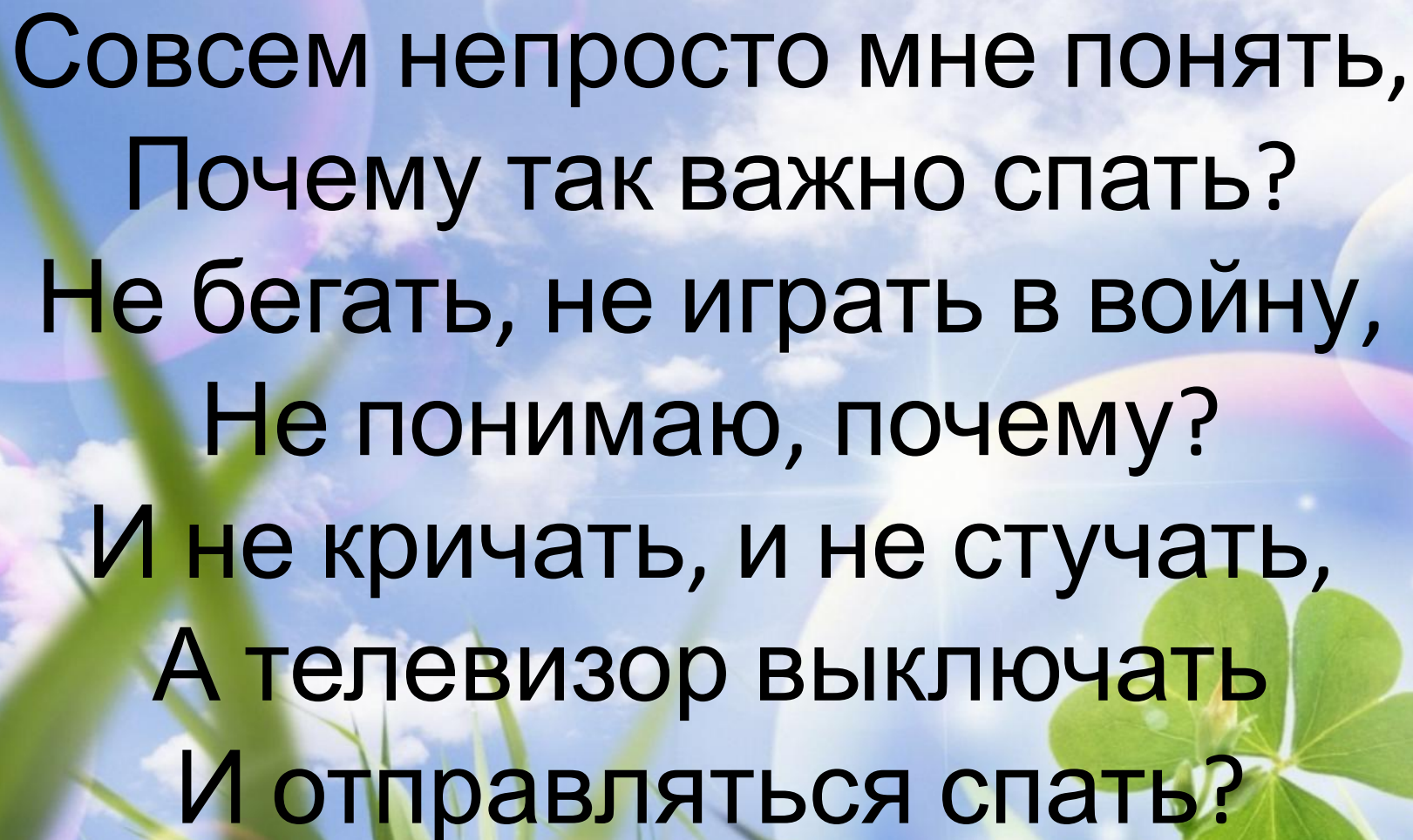
Учить законам крепкого и спокойного сна.



# В чем польза сна?

Ребята, сегодня мы с вами не просто поговорим о пользе здорового сна, а постараемся понять и убедиться в том, как важно относиться ко сну бережно и уважительно.





Совсем непросто мне понять,  
Почему так важно спать?  
Не бегать, не играть в войну,  
Не понимаю, почему?  
И не кричать, и не стучать,  
А телевизор выключать  
И отправляться спать?

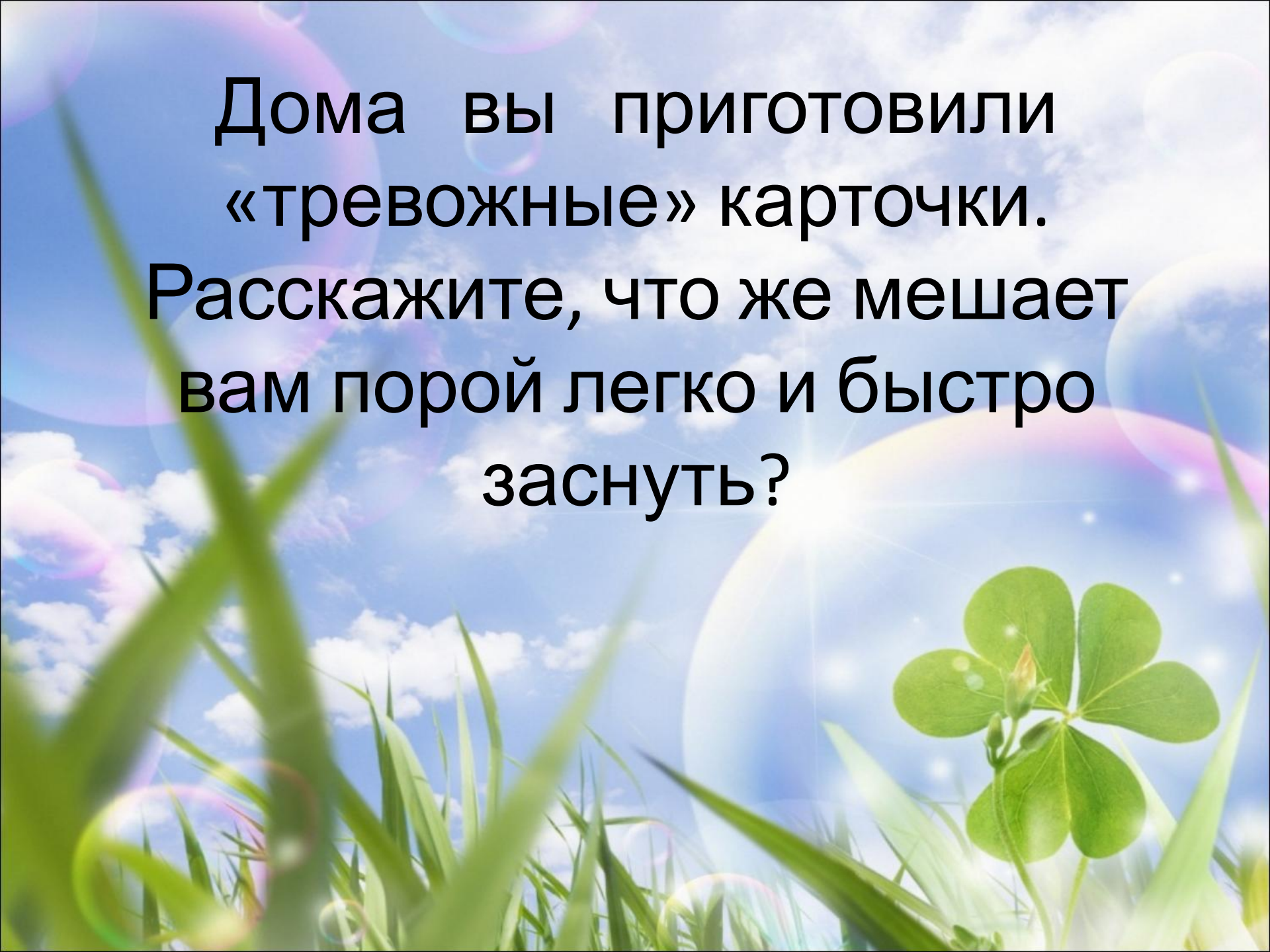


**Утро вечера мудренее.**

Как редко мы задумываемся над  
этими словами!

Древние греки были очень  
умными людьми.

В древнегреческих мифах  
считалось, что темнота и ночь –  
родители доброго утра  
и светлого дня.



Дома вы приготовили  
«тревожные» карточки.  
Расскажите, что же мешает  
вам порой легко и быстро  
заснуть?



Громко тикают часы. Я не сплю.



Мяукают кошки, их много. Не  
могу заснуть.





Дедушка громко включает телевизор и мешает спать.



Соседи громко включают  
музыку, и я не сплю.





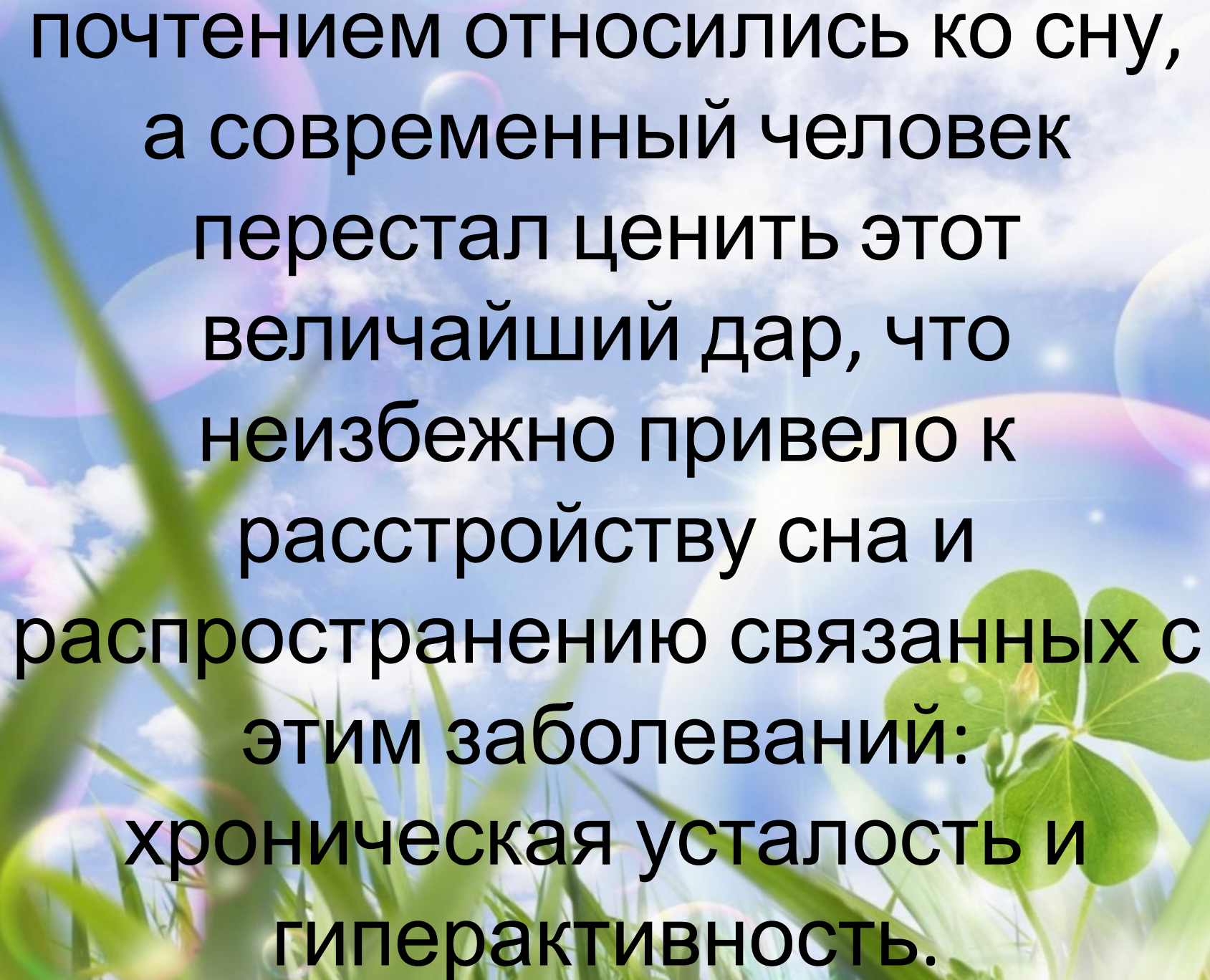
Долго вечером играл на улице,  
не могу уснуть.



**В комнате очень душно, не  
спиться.**





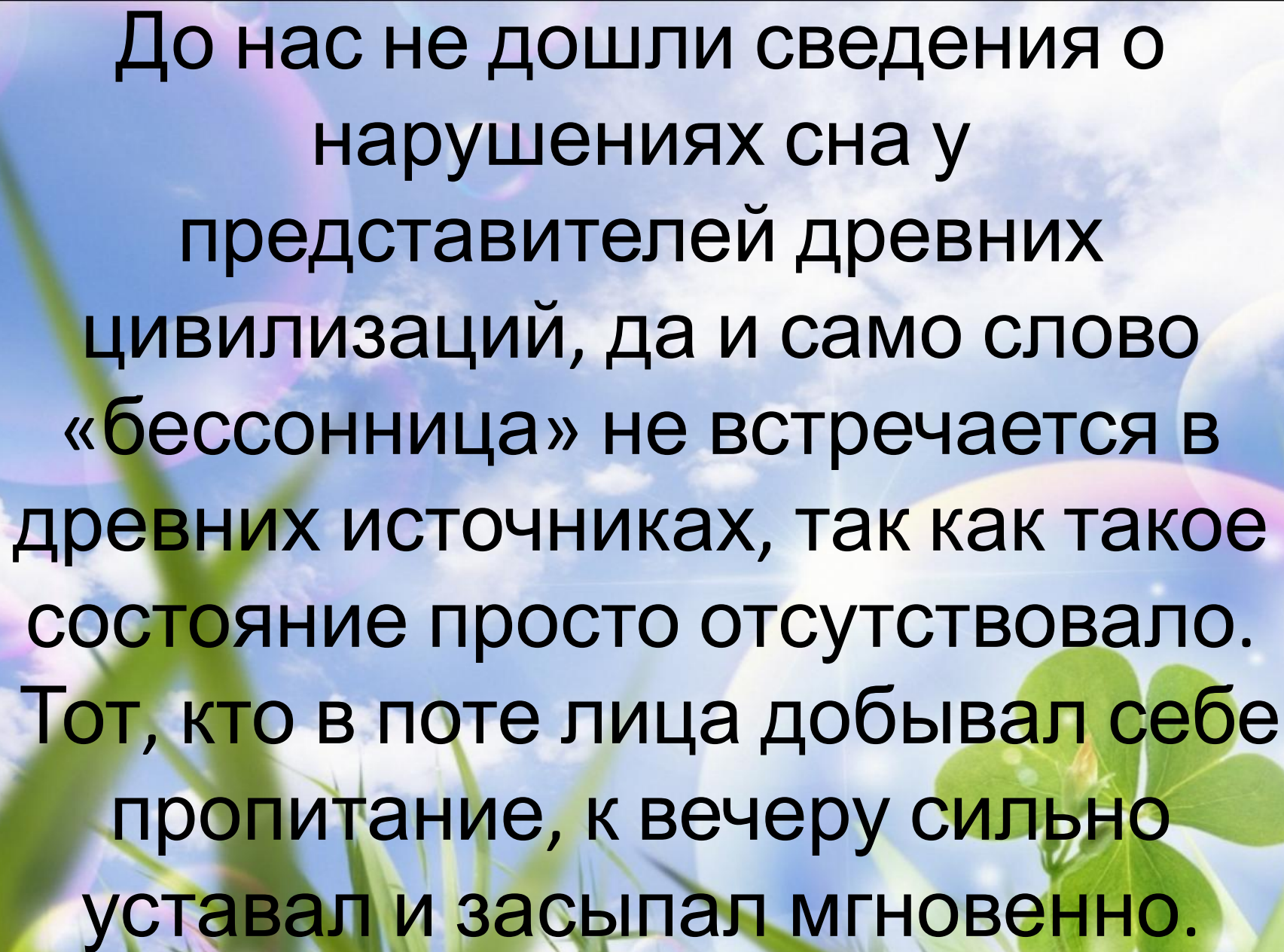


почтением относились ко сну,  
а современный человек  
перестал ценить этот  
величайший дар, что  
неизбежно привело к  
расстройству сна и  
распространению связанных с  
этим заболеваний:  
хроническая усталость и  
гиперактивность.

Слово «соня» имеет ярко  
выраженный негативный  
оттенок.

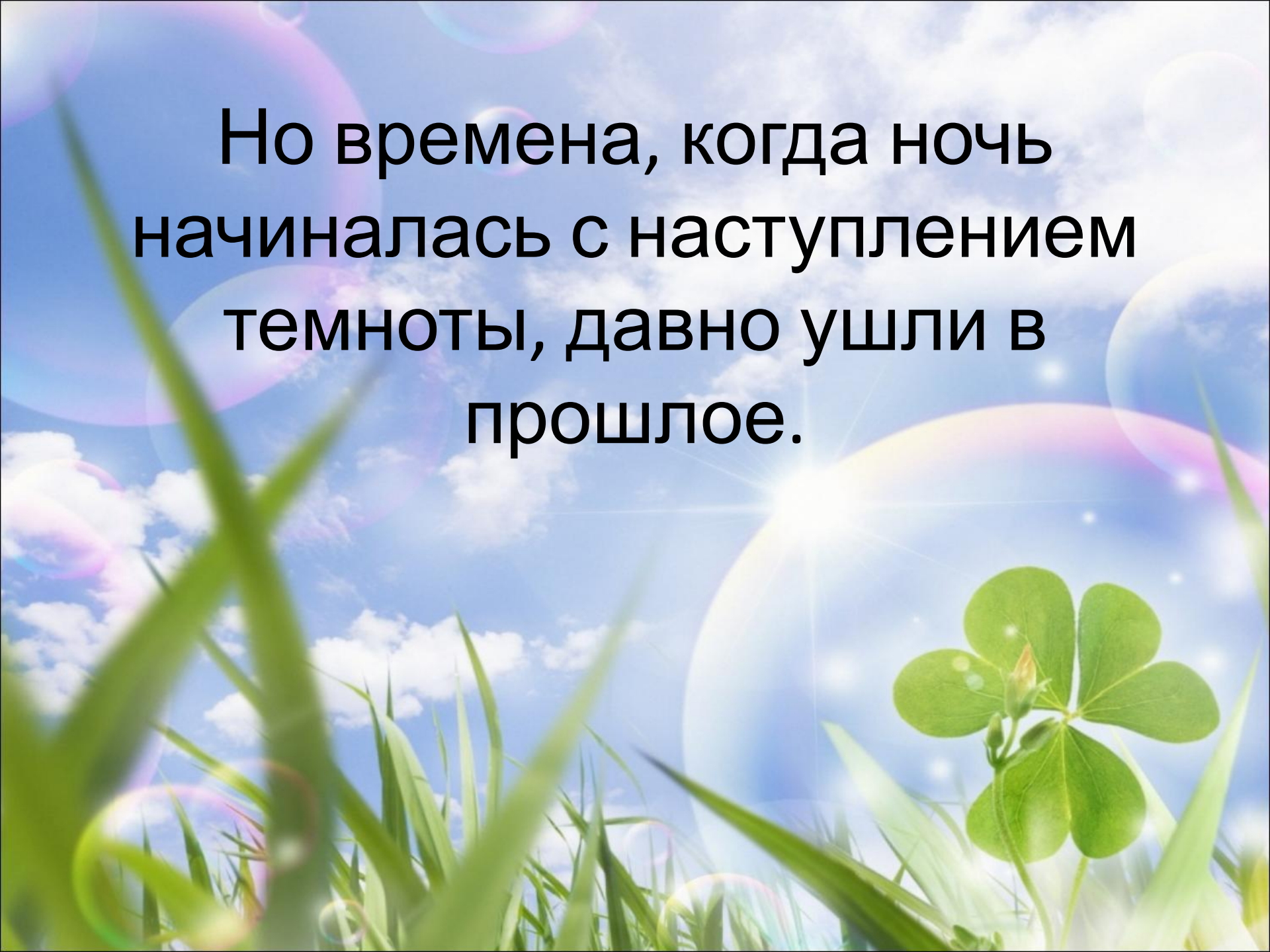
Соней называют того, у кого не  
хватает энергии, кто  
становится неудачником в  
современном мире.





До нас не дошли сведения о нарушениях сна у представителей древних цивилизаций, да и само слово «бессонница» не встречается в древних источниках, так как такое состояние просто отсутствовало. Тот, кто в поте лица добывал себе пропитание, к вечеру сильно уставал и засыпал мгновенно.

Но времена, когда ночь  
начиналась с наступлением  
темноты, давно ушли в  
прошлое.





Кто придумал, будто ночью,  
Темной ночью надо спать?

Тем, кто спать совсем не  
хочет, Надо песни распевать.

Надо бегать, надо прыгать,  
Головой о стенку бить,

И бровями можно двигать,

И ушами шевелить...

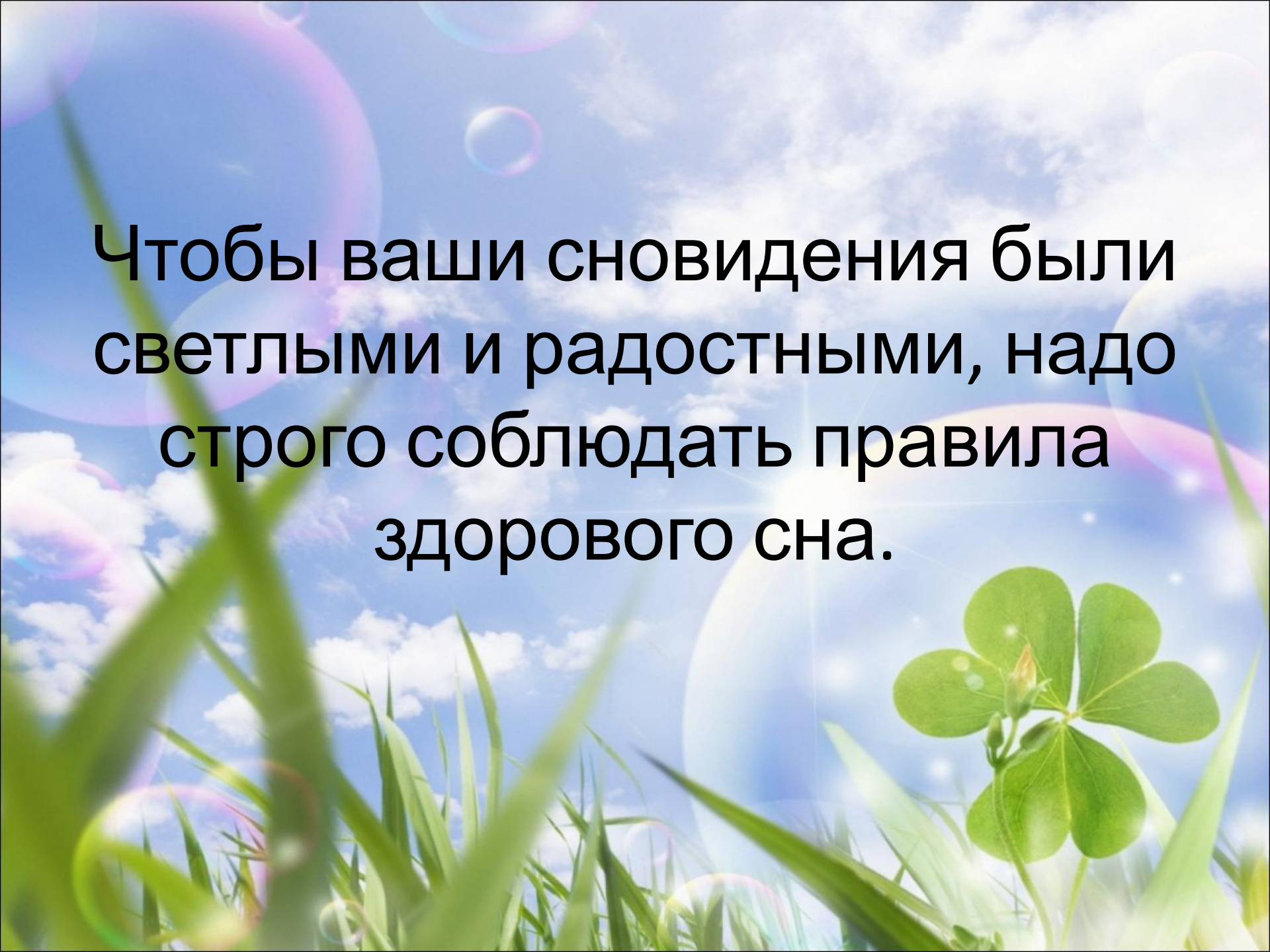
Ребята, Вы нарисовали  
свои сновидения .  
Кому-то из Вас чаще  
снятся веселые, а кому-  
то страшные сны.





Давайте попробуем показать свои сны в игре «День и ночь».

Со словом «День» вы просыпаетесь и веселитесь. На слово «Ночь» замираете, изображая фигуру, которая напугала или развеселила вас во сне.

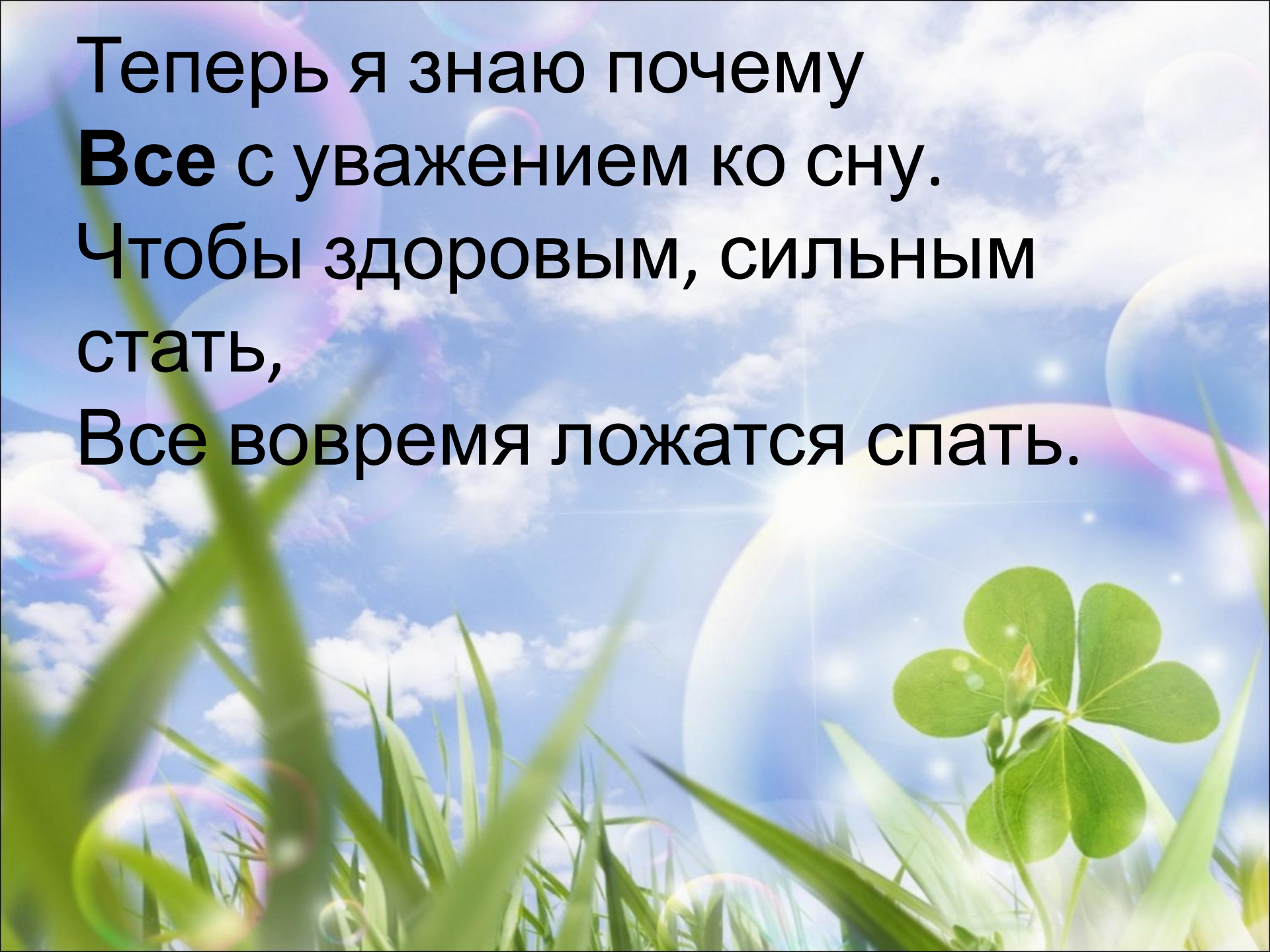


**Чтобы ваши сновидения были светлыми и радостными, надо строго соблюдать правила здорового сна.**



## Правила:

1. Спать надо ложиться в одно и то же время.
2. Перед сном совершать прогулку на свежем воздухе.
3. Не переедать во время последнего приема пищи, который должен быть за 2-3 часа до сна.
4. Проветривать комнату перед сном (лучше спать с открытой форточкой).
5. Разговоры перед сном не должны вызывать сильных эмоций (гнев, страх, раздражение).

The background is a bright, colorful scene. At the top, a bright sun with a lens flare effect is partially obscured by a rainbow. The sky is a clear blue with scattered white clouds. In the foreground, there is a field of green grass. A prominent four-leaf clover is visible on the right side. The overall atmosphere is cheerful and optimistic.

**Теперь я знаю почему  
Все с уважением ко сну.  
Чтобы здоровым, сильным  
стать,  
Все вовремя ложатся спать.**



А чтобы вам снилось больше  
весёлых и добрых снов, не  
забывайте желать друг другу  
(дети хором):  
**«Спокойной ночи!»**





[http://fotoramky.narod.ru/images\\_big/ramka023.png](http://fotoramky.narod.ru/images_big/ramka023.png)

<http://thumbs.dreamstime.com/z/%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BA%D0%B0-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%8B-29449379.jpg>

<http://fotoshops.org/uploads/taginator/Oct-2012/ramki-dlya-risovaniya.jpg>

<http://ramki-vsem.ru/ramki/ramki-61.png>

<http://www.vehe.ru/images/552-big.JPG>

[http://www.ramki-photoshop.narod.ru/images/ramka\\_45.png](http://www.ramki-photoshop.narod.ru/images/ramka_45.png)