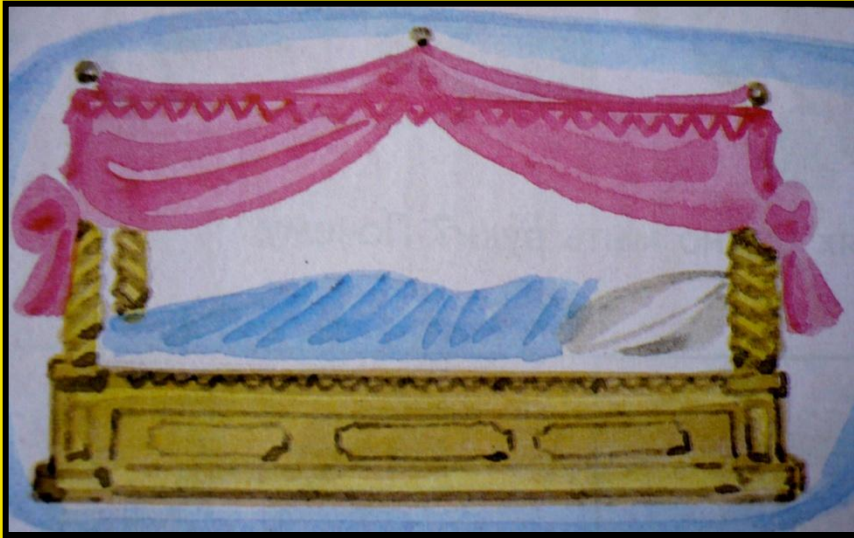


# Тема: Зачем мы спим ночью?



# ЗАЧЕМ МЫ СПИМ?

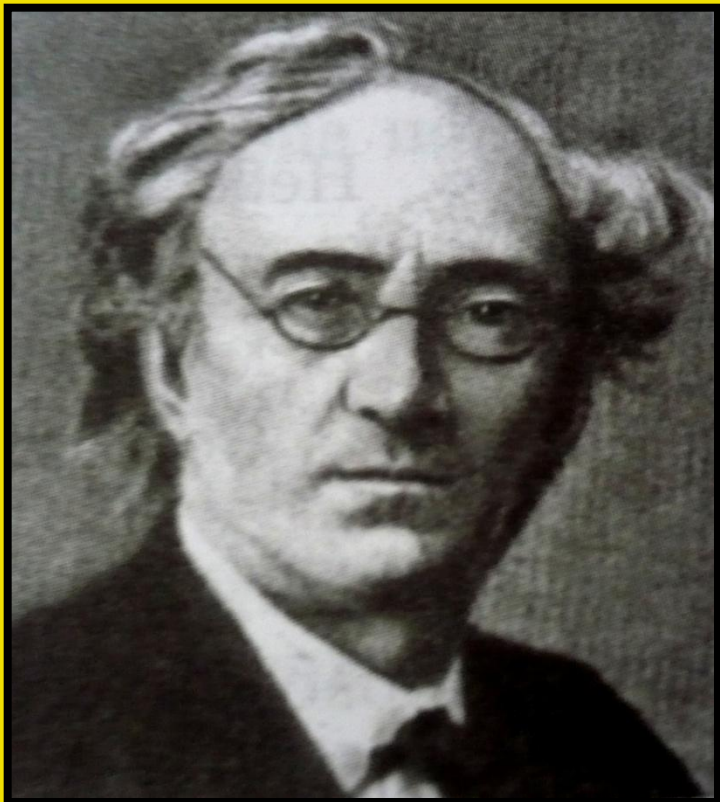


Спят усталые игрушки,  
Книжки спят.  
Одеяла и подушки  
Ждут ребят.  
Даже сказка спать ложиться,  
Чтобы ночью нам присниться,  
Ты ей пожелай: «баю-бай».

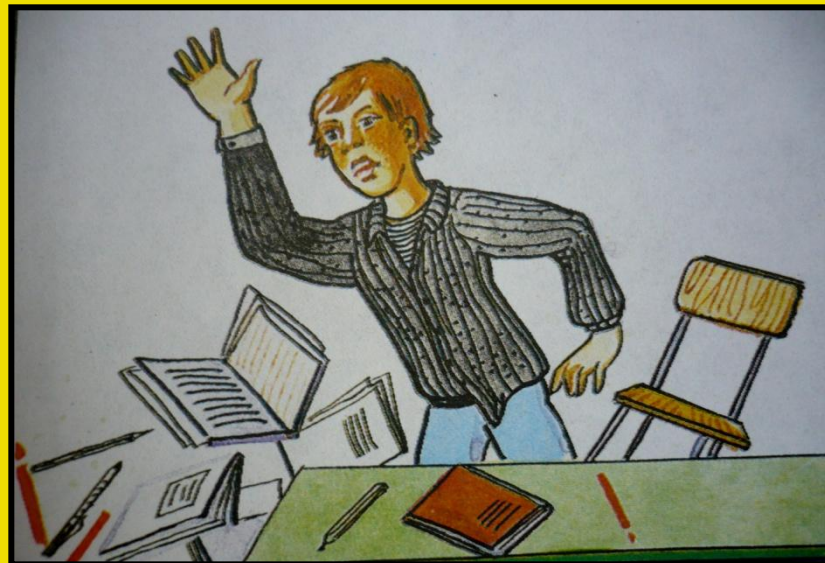


Баю - бай должны все люди ночью  
спать,  
Баю - баю завтра будет день опять.  
За день мы устали очень, скажем  
всем: «Спокойной ночи»  
Глазки закрывай: «баю-бай».

**"Дневные раны сном лечи..."**



**Федор Иванович  
Тютчев**





**Александр  
Сергеевич Пушкин**

Сон - это "волшебное исцеление душевных мук"

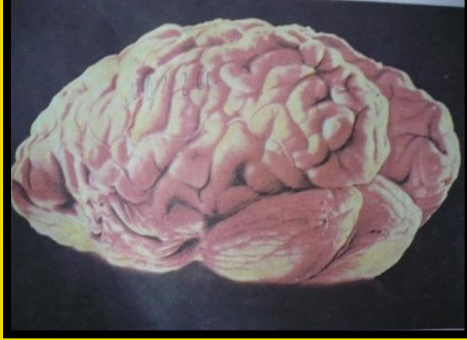
# Загадки



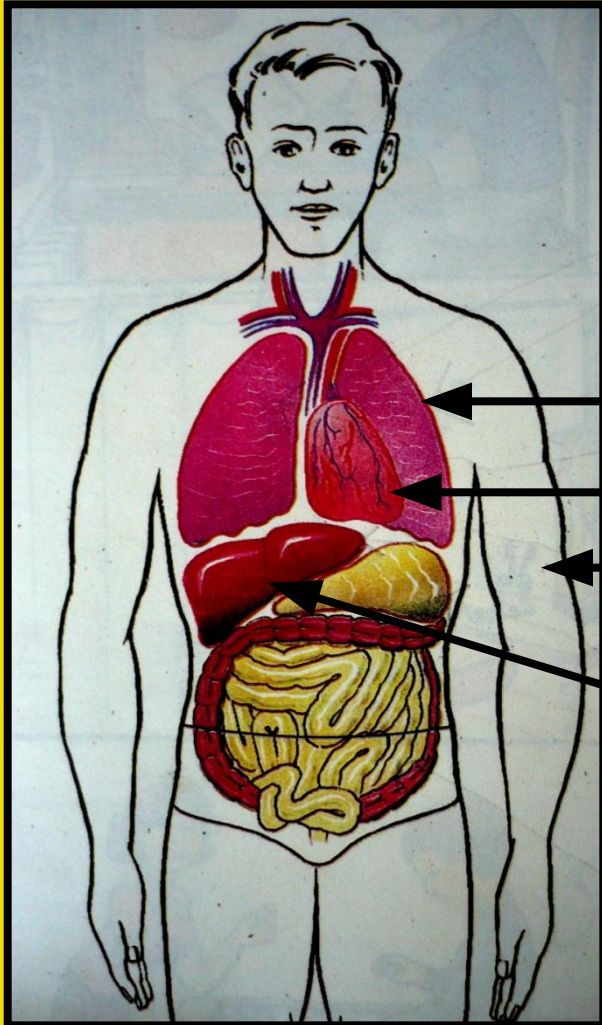
- 1) Что слаще сладкого?
- 2) Что слаще меда и сильнее льва?
- 3) На весах не взвесишь, на базаре не продашь, но нет на свете милее его.
- 4) Не стукнет, не брякнет, ко всякому подойдет.
- 5) И рать, и воеводу – все повалит.
- 6) Что можно увидеть с закрытыми глазами?

**С О Н**





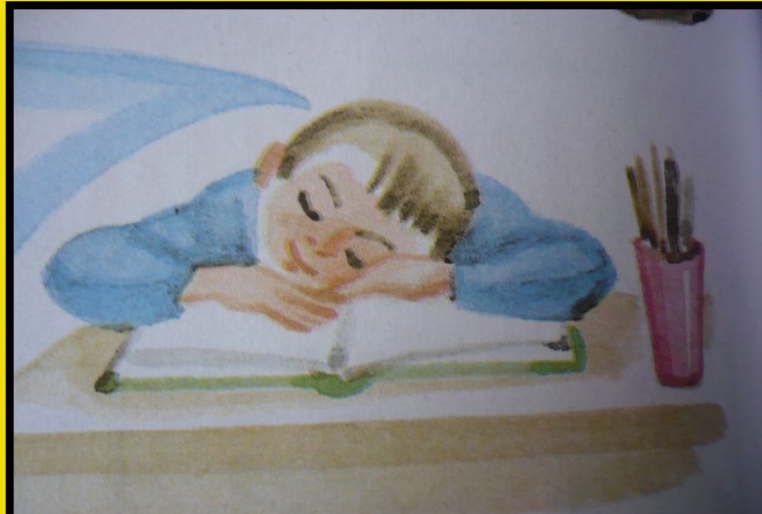
Головной  
мозг



Легкие  
Сердце

Мышцы

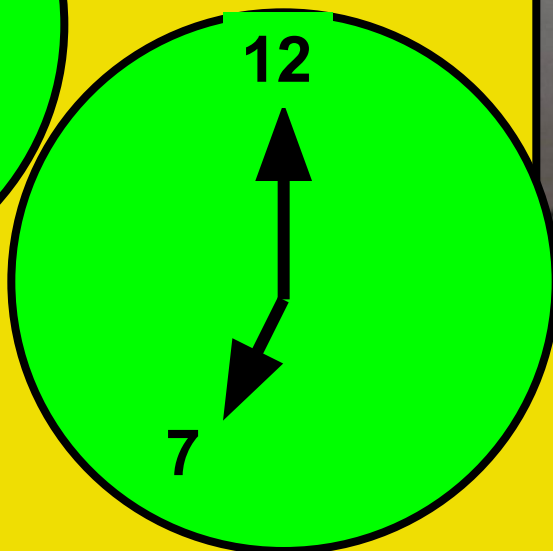
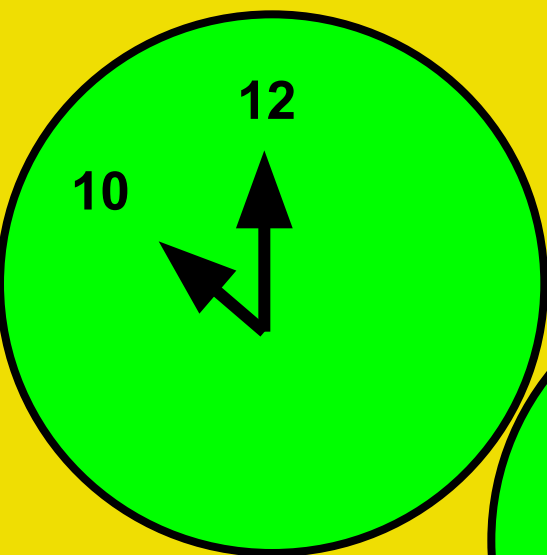
Печень





# 9 правил здорового сна.

1. *Ложись спать и вставай в одно и то же время.*





**2. Перед сном нужно совершить прогулку, принять теплый душ.**



**3. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, слушать или читать волнующие книги.**



**4. Не есть на ночь**



**5. Спать нужно в полной темноте.**

**6. Спать в хорошо проветренном  
помещении, при  
открытой форточке.**



## **7. Спать на ровной постели**



## **8. Спать лучше на спине или на правом боку.**

## **9. Не применять снотворного.**



# ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ.

- ☺ Сон – лучшее лекарство.
- ☺ Выспишься – помолодеешь.
- ☺ Подушка – лучшая подружка.
- ☺ Силен слон, да посильнее его сон.
- ☺ После обеда полежи,  
после ужина походи.





стр. 108 - 109

стр. 44



Набирайтесь сил в спокойном сне!!!

**Конец!!!**



**Спасибо за внимание!!!**

