***Здоров будешь – всё добудешь***.

В век технического прогресса и завоеваний космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего? Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь не за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Сегодня, ребята, мы будем говорить о сне. Не удивляйтесь! Сон относится к важнейшему виду ежедневного отдыха. Без достаточно нормального сна немыслимо здоровье. Народ давно подметил очень важную роль сна для здоровья человека, для восстановления его физических и психических сил. Русская поговорка гласит: «Утро вечера мудренее» В одном из стихотворений Ф. И. Тютчева сказано «Дневные раны сном лечи…» А.С. Пушкин назвал сон «волшебным исцелителем душевных мук. Недосыпание, особенно систематическое, ведёт к переутомлению, к истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон ничем заменить нельзя, он ничем не компенсируется.

***Загадки о сне.***

***Что же такое сон.***

Ещё с древних времён люди задумывались над этим вопросом. Но, как, ни странно даже в настоящее время учёные не могут дать точного определения сну. Зато каждый из нас знает: если не выспишься, то на уроках бываешь рассеянным и соображаешь гораздо хуже, чем обычно. Ведь детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили за день, бегая и играя. После активно проведённого дня устают не только мышцы, но и сердце, лёгкие, печень. Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать. Вспомните, как трудно делать уроки, читать книгу, если вы устали. Порой вы можете сами того не желая, задремать во время чтения. Это происходит потому, сто ваш мозг утомился и хочет отдохнуть. Когда вы спите, отдыхают и ваши кости, благодаря этому они лучше растут. Не зря говорят, что дети, растут во сне. Всем органам сон полезен, и для всех органов вредно, если человек не досыпает. Например, дети когда не выспятся , становятся капризными и раздражительными. Кроме того в школе они гораздо хуже отвечают на вопросы учителя, выполняют задания. От недосыпания даже желудок начинает хуже работать: уставший ребёнок теряет аппетит, так как его желудок нуждается в отдыхе и не вырабатывает достаточное количество желудочного сока.

Некоторые дети начинают капризничать и спорить, когда родители велят им идти спать. Это очень глупо. И вы теперь знаете почему. Родителю знают, что ребёнку надо много спать, чтобы он рос здоровым. Поэтому они и следят, чтобы вы ложились, вовремя в постель. А ещё родители знают, что дети, которые мало спят, чаще простужаются и болеют.

***Правила здорового сна.***

***«Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты!»***

Хотите узнать о том, о чём не знает почти никто? Если вы думаете, что ваш характер, весельчак вы или молчун, добрый вы или злой, можно определить только по вашему поведению в школе и дома, то вы глубоко ошибаетесь! Очень легко и просто определить ваши достоинства и недостатки, зная лишь то, как вы спите. Не верите? Тогда предлагаю проверить вам на себе, а потом на своих родных, друзей и знакомых.

Людям, которые спят, свернувшись калачиком, как кошечка, хочется, чтобы их опекал кто-то, кто их сильнее. Эти люди способны сделать что-то хорошее, доброе, но вместе с тем склонны к проступкам. А вот отвечать за свои поступки побаиваются. Ведь их поступкам и руководит только личное настроение, они не думают о последствиях.

Люди, которые спят на боку, слегка поджав колени, спокойные и послушные. Они никогда не будут вам лишний раз возражать, спорить с вами. Одним словом, ссорится они не любят . Такие люди легко приспосабливаются к разным условиям: им одинаково удобно спать на мягкой перине и на металлической кровати, есть жареную утку или просто картофель. Правда, они не очень смелы и решительны, зато находчивы, хотя и не выставляют себя напоказ, а стараются быть «такими как все».

Люди, которые спят на спине, заложив при этом руки за голову, отличаются весёлым нравом. И хотя они прекрасно знают о своих недостатках, тем не менее, не спешат исправлять их. Правда и других людей они воспринимают такими, какими они есть. С такими людьми очень легко общаться и дружить, ведь с ними невозможно поссориться.

Теперь, друзья, расспросив, кто как спит, вы будете иметь определённое представление о том человеке, с которым вы подружились, или собираетесь подружиться.

***Доклады детей «Из мира животных» (Раздаются детям заранее)***

1. Сон необходим не только людям, но и животным. Медведи, сурки спят в течение всей зимы. Это называется зимней спячкой. Во время долгих месяцев зимней спячки эти животные накапливают энергию для активной жизни, которая начнётся у них с приходом весны.

Многие считают, что белки тоже впадают в зимнюю спячку. Они в самом деле зимой спят намного больше, чем в другие времена года, но спячкой это всё же назвать нельзя.

1. Многие животные спят в весьма причудливых позах. Летучие мыши и длиннохвостые попугаи спят вниз головой, уцепившись за ветку или выступ скалы. Львы, панды и медведи любят спать на спине, лев при этом складывает передние лапы на груди, панда подкладывает их под голову, а у мишек они болтаются, как попало.

Похожие на бабочек сони во время зимовки тоже спят на спине, прикрыв при этом животик своим пушистым хвостиком, словно одеялом, и сложив ушки (видимо, чтобы не надуло). На спине спят и морские выдры – каланы. Но не на земле, а лёжа на воде. При этом они обматывают своё тело длинными водорослями, чтобы во время сна течение не унесло их в открытый океан.

1. Слоны спят стоя или лёжа на животе, упираясь бивнями в землю. Самцы козерогов спят, закинув голову назад. Эта поза позволяет им опереться своими огромными рогами о землю и хоть на время сна избавится от постоянного бремени. Большинство птиц спит, сидя на ветке. Фламинго и некоторые другие птицы спят, стоя на одной ноге, засунув голову под крыло, а страусы – сидя, распластав по земле вытянутую вперёд шею.

Некоторые рыбы спят, лёжа на дне или на «матрасе» из водорослей.

Спасибо, ребята, вам за сообщения. Как видите, сон нужен всем: и людям и животным. На протяжении всего времени, пока мы спим, мы видим сны. Некоторые люди спят так крепко, что наутро проснувшись, всё забывают, а другие, наоборот, запоминают и стараются разгадать сны. Сейчас в этом помогают специальные книги – сонники.

А знаете, откуда стало известно, что мы, когда спим, постоянно видим сны. Врачам удалось это выяснить с помощью прибора, который называется ***электроэнцефалограф.*** Этот прибор принимает и записывает сигналы мозга. К голове прикрепляют одним концом множество проводков – электродов (человеку при этом ничуть не больно). Другим концом каждый проводок соединён с устройством, которое принимает сигналы мозга. Рассматривая запись сигналов мозга, врач может определить, когда мозг активно работает. Видят сны не только люди, но и животные. Вы можете привести примеры, доказывающие, что животные видят сны?

Вспомните, какие слова вы говорите родителям и членам семьи, когда идёте спать? Что вы слышите в ответ? Что означают эти слова? Когда вы были маленькими мамы и бабушки пели вам песни перед сном. Как назывались эти песни? Как их поют? Почему?

Закройте глаза, вспомните что-то приятное, Послушайте колыбельную. Звучит колыбельная.

***Расшифруй пословицы***

***Подведение итогов:***

1. Каково значение сна для детского организма?
2. Какие правила здорового сна вы запомнили?
3. Что интересного узнали на уроке?

Когда мы спим, наши внутренние органы продолжают работать. Мы дышим, и легкие снабжают кислородом усталые ткани организма. Наши мышцы отдыхают, чтобы наутро стать сильными и готовыми к работе. Во время сна к тканям поступают питательные вещества. Вот почему после ночного сна мы встаём полные сил и готовые активно приняться за дела.