**Конспект НОД по здоровьесбережению в подготовительной группе «Правила здорового сна»**

**Цель:**

Помочь детям осознать оздоровительное значение сна

**Обучающие задачи:**

-Продолжить работу по расширению знаний о своём здоровье

-Способствовать осознанному пониманию значения своего здоровья, необходимости заботиться о нём

-Закрепить гигиенические навыки

**Развивающие задачи:**

-Развивать речь.

-Развивать творческое воображение при рассказывании о сновидениях.

**Воспитательные задачи:**

-Воспитывать навыки общения с товарищами, умение слушать.

-Воспитывать интерес к знаниям.

-Воспитывать самостоятельность, умение понимать учебную задачу и выполнять её самостоятельно.

**Оборудование:**

Магнитофон со спокойной музыкой, фотографии со спящими животными, карточки «Режим дня», карточки для игры «Можно-нельзя», папка передвижка).

**Ход занятия.**

Все дети встают в круг, взявшись за руки .

-Ребята, почувствуйте тепло рук друг друга .

-Что в жизни самое главное? (дружба, любовь, иметь рядом близких людей, иметь настоящих друзей, чтоб родные и близкие люди были здоровы)

-Что такое здоровье?

-Как себя чувствует здоровый человек? (весел, бодр, жизнерадостный)

-А как больной? (поникший, грустный)

-Давайте продолжим разговор о здоровье, а о чём мы будем говорить, узнаете, отгадав загадку:

-**Что можно видеть с закрытыми глазами? (Сон)**

-Ребята, а как вы думаете, спят ли животные? Нужен ли им сон? Зачем? (Животные спят. Сон им нужен для того, чтобы набраться новых сил. Они должны охотиться, добывать пищу. Сон нужен для того, чтобы выжить)

-А вы знаете, как спят животные? Все ли одинаково?

-Давайте посмотрим фотографии .

**Жираф**: спит лежа и понемногу. Спящий жираф лежит, согнув шею, так что его голова покоится на нижней части задней конечности.

**Сова:** спит на ветке дерева, вцепившись когтями в ветку. Сова спит днем, т.к. ночью она охотится.

**Белка:** белки могут спать как угодно. Свернувшись клубочком в дупле, вытянувшись на ветке или развалившись в траве. В общем как им удобно.

**Лошади:** взрослые лошади могут спать стоя, а могут и лежа. Маленькие жеребята рядом с мамой спят вповалку.

**Птички:** могут спать в гнездах, а так же на ветке.

**Щенки:** могут уснуть как им вздумается и где вздумается.

-Как вы думаете, а по продолжительности сон у всех одинаковый?

- Ученым удалось выяснить, что больше всех спят африканские львы. Так, например, он наблюдал за масайскими львами в Танзании, один из которых спал в сутки по 20 часов. А мышь-малютка спит не более одного часа в сутки. А сколько часов в сутках? Некоторые животные, например сурки, медведи, впадают в спячку, чтобы накопить больше энергии для активной жизни, которая у них начнётся с приходом весны. Длится такая спячка целый сезон.

-А нужен ли сон человеку? Зачем? (отдохнуть, набраться сил)

-Вспомните, что вы чувствуете, когда плохо спали ночью? (капризничали, хотелось спать)

-Те люди, которые хорошо высыпаются ночью, живут дольше тех, кто постоянно недосыпает. Во время сна отдыхают также кости у детей, благодаря этому, они лучше растут. Не зря говорят, что дети растут во сне.

-А взрослые и дети спят одинаково по времени? (нет, дети спят больше, а взрослые меньше)

-Совсем маленькие дети, которые недавно родились спят15-18 часов в сутки.

-А ночной сон взрослого человека составляет 7-8 часов.

**Физминутка " Кто спит в постели сладко? "**

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко .

Нам холод нипочём!

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнём.

Но чтоб совсем проснуться,

Нам нужно потянуться :

Начинай! Не спеши!

Через нос ровней дыши.

Я возьму мяч большой,

Подниму над головой.

Прогну спину,

Мяч назад кину.

Чтоб ногам работу дать,

Будем дружно приседать.

А теперь детвора,

Умываться нам пора!

-Но, чтобы сон был полноценным и оздоровительным нужно соблюдать определённые правила:

**1 правило: «Соблюдай режим дня»**

-Ребята, как вы думаете, что такое режим дня?

Взрослые и дети, для того чтобы не забыть сделать важные дела за день и вовремя лечь спать составляют расписание. Называется такое расписание – Режим дня. Режим дня — это распорядок всех дел и действий, которые тебе нужно совершить в течение дня. Наш организм привыкает к режиму, и мы отлично справляемся со всеми делами. И многие из вас я знаю, соблюдают режим дня. А что будет, если его нарушить? Пора вставать, а глаза не открываются. Наступило время обеда, а аппетита нет. Пора спать, а сон куда-то убежал. Это может означать только одно — ты всё делал, когда придётся, и организм взбунтовался. Режим дня — один из серьёзных помощников в сохранении твоего здоровья.

А сейчас для того, чтобы вы не забывали о своих делах и всегда чувствовали себя здоровыми и бодрыми мы составим **памятку «Режим дня».** Эта памятка поможет вам выполнить все запланированные дела и убедиться, что ничего важного вы не пропустили.

Особенно важно научиться соблюдать правильный режим дня будущим школьникам. Если ты привыкнешь ложиться спать, вставать утром, гулять, читать, готовить уроки в одно и то же время, твоему организму будет легко работать, и ты всегда будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

**2 правило:** **«Правильно проводи время пред сном».**

Ребята, расскажите, пожалуйста, что вы делаете перед тем, как лечь спать?

**Игра «Можно-нельзя»**

-Сейчас мы рассмотрим фотографии и составим правила, что нужно делать перед сном, а чего нельзя. Начиная с фразы: «Перед сном можно…»

**Можно:**

-играть в настольные игры,

-читать книги,

-собирать паззлы

-посмотреть передачу "Спокойной ночи малыши "

-чистить зубки,

-принимать душ.

**Нельзя:**

-шуметь,

-кричать,

-играть в шумные,

-подвижные игры,

-долго смотреть телевизор.

Дети составляют правила. Запоминают их.

Ребята, и все-таки. Как же сделать так, чтобы наш сон был приятным и самое главное оздоровительным. Вот и подошло время третьего правила.

**3 правило: «Подготовь свое спальное место».**

Я уверена, у многих из вас уже наверняка есть своя кровать, свое спальное место. Поэтому ребята то где и как вы спите, имеет большое значение на то, каким будет ваш сон. И перед тем как лечь спать вы должны подготовить свое спальное место. А что для этого нужно сделать, вы поймете, отгадав загадки:

Зимой заклеено оно,  
А летом открывается.  
Оно кончается на «О»  
И так же начинается.

**(окно)**

Как вы думаете, почему я загадала вам загадку про «Окно»

Если ты устал играть,  
То ложишься на...  
На рассвете и закате  
Сладко спится на... **(кровати)**

Много пуха, но не птица,   
День и ночь в мешке таится.   
Если к ней щекой прижаться,   
То цветные сны приснятся. **(подушка)**

Знаю я, друзья, на "пять",

В чем мне спать, а в чем гулять:

Днем на солнце я в панаме,

Ночью сплю я в чем? - В... (**пижаме)**

Кто не ест душистый мед

И в берлоге не живет?

Не умеет он реветь.

Это — плюшевый... (медведь)

**Релаксация «Волшебный сон»***(проводится под спокойную музыку).*

(Под речевое сопровождение. И. п.: лёжа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. 3-5 минут).

Реснички опускаются...   
Глазки закрываются...   
Мы спокойно отдыхаем (2 раза).  
Сном волшебным засыпаем.   
Дышится легко, ровно, глубоко.   
Наши руки отдыхают...   
Ноги тоже отдыхают...   
Отдыхают, засыпают... (2 раза).   
Шея не напряжена   
И расслаблена она...   
Губы чуть приоткрываются,   
Все чудесно расслабляются  
(2 раза).  
Дышится легко....ровно... глубоко... (пауза)  
Мы спокойно отдыхали,   
Сном волшебным засыпали.   
Хорошо нам отдыхать!   
Но пора уже вставать!   
Крепче кулачки сжимаем,   
Их повыше поднимаем,   
Потянуться, улыбнуться,   
Всем открыть глаза,   
Проснуться.  
Вот пора нам и вставать!  
Бодрый день наш продолжать!

-Когда мы спим, то видим сны. Иногда сны забываются, а некоторые запоминаются.

-Сновидения - это очень странная вещь. В снах мы можем и летать, и плыть.

-Главное, что нужно запомнить о сновидении: они происходят не на самом деле и не могут причинить никакого вреда, поэтому не стоит пугаться слишком страшного сна.

**О снах**

Книгу сновидений пролистаешь –  
Мало что, наверно, разберешь.  
Если ты во сне, дружок, летаешь,  
Сделай вывод: значит, ты растешь.  
Долгая дорога – к жизни длинной,  
Маленький щенок – к большим друзьям.  
Ну, а все другие сны-картины  
Разгадать, дружок, попробуй сам.

Желаю вам ребята быть жизнерадостными, полными сил для новых свершений. Запомните эти «Правила здорового сна» и обязательно соблюдайте режим дня! И не забывайте что здоровый сон, а значит, хороший отдых поможет вам стать сильными, красивыми и успешными.