Классный час для учащихся 4 класса

Составила – учитель начальных классов Фирсова Г.В.

Сон – лучшее лекарство. Я сон пою ,бесценный дар Морфея,

И научу, как должно в тишине

Покоиться в приятном,крепком сне.

А.С.Пушкин

Цель:

-научить детей стремиться творить свое здоровье,применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи:

1.Получение учащимися обширной информации о значимости сна. Как компонента здоровья человека;

2. Формирование представлений о возможности саморегулирования собственного здоровья;

3. Развитие интереса учащихся к своему организму и условиям его функционирования;

4. Создание условий для формирования ценностного отношения школьников к здоровью;

Оборудование и реквизит - карточки с загадками и пословицами; плакат «Девять правил здорового сна»; -модель механических часов; - иллюстрации животных;

**1.Беседа по теме**

Сегодня, ребята, мы будем говорить, о сне. Не удивляйтесь! Сон относится к важнейшему виду ежедневного отдыха . без достаточного, 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 русского поэта Федора Ивановича Тютчева сказано : « дневные раны сном лечим…» .Александр Сергеевич Пушкин назвал сон «волшебным исцелителем душевных мук». Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон ничем заменить нельзя, он ничем не компенсируется.



**2.Работа с пословицами. Первая группа детей.**

( Пословицы на карточках )

Пословиц о сне народ составил много. Перед вами некоторые из них, прочитайте их.

-Как вы понимаете смысл народных пословиц? ( Ответы учащихся)

3. **Работа со словарем.**



Подумайте и ответьте: что же такое сон? (Ответы учащихся) А теперь прочитаем определение в толковом словаре.

- Я попрошу помочь мне, моих помощников.

**Сон:**

**Наступающее через определенные промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания , снижаются реакции на внешние раздражения . ( Здоровый сон. Спать крепким сном. Погрузиться в сон). Даль**

Еще с древних времен люди задумывались над этим вопросом .Но, как ни странно, даже в настоящее время ученые не могут дать точного определения сну.. зато каждый из вас знает : если не выспишься , то на уроке бываешь рассеянным и соображаешь гораздо хуже, чем обычно. Ведь детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию , которую он затратил за день, бегая и играя. После активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы: сердце, легкие, печень. Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать. Вспомните , как трудно делать уроки, читать книгу и даже играть в увлекательную игру , когда вы очень устали. порой вы можете, сами того не желая, задремать во время чтения или игры. Это происходит потому, что ваш мозг утомился и хочет отдохнуть. Когда вы спите , отдыхают также и ваши кости, благодаря этому они лучше растут .Не зря говорится, что дети растут во сне. Всем органам сон полезен, и для всех органов вредно , если человек регулярно недосыпает. Например, маленькие дети, когда не выспятся становятся капризными и раздражительными. Кроме того ,в школе они гораздо хуже , чем могли бы , отвечают на вопросы учителя и выполняют задания. От недосыпания даже желудок начинает плохо работать: уставший ребенок теряет аппетит, потому что его желудок в отдыхе и не вырабатывает достаточно желудочного сока.

А еще родители знают , что дети, которые мало спят, чаще простужаются и болеют. А все мамы и папы хотят , чтобы их ребенок рос сильным и крепким .

Ученые, изучающие влияние сна на здоровье человека, разработали девять правил, которых следует придерживаться.

**Правила здорового сна (Слайд 1)**

**С правилами сна вас познакомят «доктора» .(Вторая группа)**

**Правило первое.**

**- *Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же* *время.***

**Правило второе.**

***Перед сном надо совершить прогулку, принять душ. Если нет душа умыться , вымыть ноги, обязательно почистить зубы.***

**Правило третье.**

***Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, слушать захватывающие телевизионные передачи, читать волнующие книги.***

**( Все это так будоражит мозг, что ему потом очень трудно успокоиться.. И как ему, бедняжке, заснуть ,если его переполняют страшные картины : стрельба, убийства, вой сирен, визг тормозов…)**

**Правило четвертое.**

***Не есть на ночь! Ужинать рекомендуется за один – два часа до сна. иначе желудку вместо отдыха придется изо всех сил трудиться, переваривая то , что вы съели. Поэтому заснуть на полный желудок довольно трудно.***

**Правило пятое.**

***Спать нужно в полной темноте .В темноте спать намного спокойнее, чем при свете .Только в темноте и в тишине можно быстро заснуть.***

**Шестое правило.**

***Спать в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Идеальная температура в спальне -20 градусов.***

**Седьмое правило.**

***Спать на ровной постели..(Кровать должна быть ровной: высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.***

**Восьмое правило.**

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

***( Не рекомендуется спать на левом боку, особенно свернувшись в калачиком)***

**Девятое правило.**

***Не применять снотворного.***

***(Систематический прием снотворного со временем поражает нервную систему)***

**Музыкальная пауза.( Третья группа )**

Спи ,моя радость ,усни!

( Музыка В.Моцарта, слова С. Свириденко)

Эта группа ребят споет колыбельную медведицы (Умка)

**Ножкой снег мешая.**

**Ночь идет большая.**

**Что же ты, глупышка не спишь?**

**Спят твои соседи**

**Белые медведи.**

**Спи скорей и ты малыш.**

**Мы плывем на льдине,**

**Как на бригантине,**

**По седым, суровым морям,**

**И всю ночь соседи, Звездные Медведи,**

**Светят дальним кораблям.**

**Работа с пословицами ( четвертая группа ребят)**

**1.Сон – лучшее лекарство.**

**2. Нет такого силача, которого сон не поборет.**

**3.Силен слон, да посильнее его сон.**

**4.Сон лучше всякого богатства.**

**-Раскрываем смысл пословиц .( Ответы детей)**

**Вывод:** Сон необходим человеку, ничем его заменить нельзя. Это способ восстанавливать силы., набраться работоспособности и снова быть бодрым и активным .

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Сон.

Марина Семкина

За окном метель кружится,

Дети спят уже давно.

Что же им сейчас приснится,

Сколько нежных, теплых снов?

Может быть, коньки и санки,

Горка снежная , каток

Снятся озорному Саньке,

Кате – шелковый платок.

Может кот, собака, мышки

Сняться в эту ночь Иришке.

Ну, а малому Антошке

Снятся голуби в окошке.

За окном метель кружится,

Над детьми кружатся сны.

Мы не знаем, что им снится,

Пусть будут добрыми они.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

« Из мира животных»

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.

Некоторые животные , например, медведи или сурки, спят в течение всей зимы. Это называется зимней спячкой.. Во время долгих месяцев зимней спячки медведи и сурки накапливают энергию для активной жизни, которая начнется у них с приходом весны.

На спине спят и морские выдры - каланы . Но не на земле, а лежа на воде. При этом они обматывают свое тело длинными водорослями. чтобы во время сна течение не унесло их в открытый океан.