**Внеклассное занятие**

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Беседа на тему:**

**«Бессонница. Причины бессонницы»**

**Цели:**

* **познавательная**

познакомить обучающихся с понятием «бессонница», причинами бессонницы, мерами профилактики бессонницы

* **коммуникативная**

формирование коммуникативной культуры обучающихся; развитие речи обучающихся, обогащение словарного запаса по теме (сон, бессонница);

* **регулятивная**

развитие внимания, самоконтроля;

* **личностная**

**формировать ЗОЖ**

Оборудование:

-Картинки по теме

**Мотивационно-ориентировочный этап**

-Здравствуйте, ребята!

-Здравствуйте.

-…, ты меня слышишь?

-Я вас слышу.

-Как ты меня слышишь?

-Я слышу хорошо.

-Кто сегодня дежурный?

-Сегодня дежурная …

-Какое сегодня число?

-Сегодня …

-Будем говорить правильно, читать, отвечать на вопросы

**Речевая зарядка:**

Звук «Р», произносим с голосом

Р\_\_\_\_

Р\_\_И ри режим

Гр\_\_о гро громко

ТР\_\_у тру трудно

Соблюдать режим дня

Громкая музыка

Режим дня нужно соблюдать.

**Работа над темой**

1. **Вступительная беседа**

-Ребята, сон – это очень важно для каждого человека. Во сне человек отдыхает и восстанавливает силы. Бессонница вредит здоровью.

2.**Сообщение темы**

-Как вы думаете, о чем сегодня мы будем говорить?

- Тема занятия «Бессонница. Причины бессонницы».

3**. Постановка цели**

Сегодня мы будем говорить о бессоннице, причинах бессонницы, мерах профилактики бессонницы.

**3. Словарная работа**

-Что такое «Сон»? Вы знаете?

Сон – это когда человек спит.

- Прочитаем слово вместе.

-Даша, прочитай слово

-Нина, прочитай слово

-Что такое «Бессонница»?

-Бессонница – это нарушение сна. Когда человек никак не может заснуть.

-Прочитаем слово вместе.

-Света, прочитай слово.

-Настя, прочитай слово.

1. **Беседа по теме**

**-**В какое время суток человек должен спать?

-Человек должен спать ночью.

-Во сколько часов вы ложитесь спать?

-Мы ложимся спать в двадцать один час тридцать минут.

-Во сколько вы встаете утром?

-Утром мы встаем в семь часов.

Человеку нужен сон, т.к. во сне человек отдыхает, восстанавливает свои силы. Сон должен быть не менее 8 часов, иначе человек не сможет выспаться.

Но бывает, что человек не может заснуть, у него бессонница. Прочитай, Валера, что такое бессонница.

-А как вы думаете, почему бывает бессонница?

Прочитаем причины.

-1.«Обильная и жирная пища перед сном»

-За сколько часов до сна нужно есть?

-Нужно есть за четыре часа до сна

-Если человек ест много на ночь, а особенно жирную пищу, то он не сможет заснуть, т.к. желудок будет работать. Возникает чувство тяжести.

-2.«Употребление кофе, чая»

-Кофе, чай – это напитки, которые придают человеку бодрость. Их нужно пить по утрам, чтобы проснуться. Если пить на ночь эти напитки, то заснуть вы не сможете.

-3. «Громкий шум, яркий свет»

- При ярком свете и громком шуме очень трудно заснуть. Нельзя слушать на ночь громкую музыку – будет нарушение сна.

-4. «Просмотр вечером фильмов ужасов, боевиков»

-Ни в коем случае нельзя смотреть на ночь страшные фильмы – это также приводит к нарушению сна.

-5. «Неудобная кровать, подушка»

-Кровать, подушка должны быть удобными. Ночная пижама должна быть не тесной, не сковывать движения.

-6. «Тревожные мысли или плохое самочувствие»

-Когда вы ложитесь спать, не нужно думать о плохом, нужно думать о чем-то хорошем. Сон может нарушать плохое самочувствие, например, если что-то болит.

-7. «Дневной сон»

-Нужно спать ночью, а не днем. Если человек спит днем, то ночью он не сможет заснуть.

-Когда у человека бессонница, то утром он выглядит уставшим, нет бодрости.

-Что же нужно делать, чтобы не было бессонницы?

-«Нужно соблюдать режим дня»

-Т.е. нужно ложиться в одно и тоже время

-«Не переедать на ночь»

-Старайтесь не есть после шести часов вечера.

-«Старайтесь не спать днем»

-Не спите днем, даже если очень хочется, иначе не заснете ночью.

-«Не ложитесь слишком рано»

-Не нужно ложиться рано, все равно заснуть раньше не получится

-«Не употребляйте на ночь тонизирующие напитки»

-Не пейте на ночь чай, кофе, не ешьте шоколад – они придают бодрость и вы не сможете заснуть.

-«Не смотрите на ночь страшные фильмы, боевики, не играйте в компьютерные игры»

-Выключите компьютеры и телевизоры. Лучше на ночь почитать книгу или прогуляться.

-«Проветривание»

-Обязательно перед сном нужно проветрить комнату.

**5. Закрепление темы**

-Что такое сон?

Что такое бессонница?

-Почему бывает бессонница?

-Что нужно делать, чтобы не было бессонницы.

**Рефлексивно-оценочный этап**

-Какая тема занятия?

-Тема занятия «Бессонница. Причины бессонницы»

-О чем мы сегодня говорили?

- Мы говорили о бессоннице, причинах бессонницы, профилактике бессонницы.

-Что нового вы узнали?

- Мы узнали, о том, что такое бессонница, почему она возникает, что нужно делать, чтобы не было бессонницы.

Молодцы, все хорошо работали, отвечали на вопросы. Занятие окончено.