Конспект непосредственно образовательной деятельности с детьми старшей группы на тему «Сон», образовательные области «Коммуникация» и «Здоровье» №2.

 Цель: Продолжать совершенствовать знания о здоровом образе жизни, сон – это здоровье.

Задачи:

1. Закрепить знания о вреде сна сидя
2. Дать детям знания о потребности сна в разном возрасте.
3. Продолжать знакомить с колыбельными песенками.
4. Дать детям понятие, что такое сны.
5. Продолжать развивать воображение, умение нарисовать свой сон.
6. Развивать память, умение слушать и запоминать.

Материал: сборник стихов С. Михалкова, картотека колыбельных, магнитофон с записями колыбельных, листы бумаги и карандаши для рисования.

Ход совместной деятельности:

В-ль: Здравствуйте дети! Послушайте стихотворение С. Михалкова «не спать»

Я ненавижу спать!

Я ёжусь каждый раз,

Когда я слышу: «Марш в кровать!

Уже десятый час!

Нет я не спорю, я не злюсь

Я чай на кухне пью.

Я никогда не тороплюсь.

Когда напьюсь –тогда напьюсь!

Напившись, я встаю

И, засыпая на ходу,

Лицо и руки мыть иду…

Я раздеваюсь полчаса,

И где-то в полусне

И слышно чьи – то голоса,

Что спорят обо мне.

Сквозь спор знакомых голосов

Мне ясно слышен бой часов.

И папа маме говорит:

«Смотри, смотри, он сидя спит!»

Как хорошо иметь права

Ложиться спать хоть в час! Хоть в два!

В четыре! Или в пять!

А иногда, а иногда

(И в этом, права нет вреда!)

Всю ночь совсем не спать!

В-ль: Ребята, а почему мальчик заснул сидя? (он не успел дойти до кровати, не слушался маму). Скажите, а можно совсем не спать? (нельзя, можно заболеть). Что чуствует человек, который не спал? (он вялый, рассеянный, раздражительный).

В-ль: Потребность во сне в разном возрасте у всех людей разная. Совсем маленькие дети, спят 12-13 часов в день. Дошкольники должны спать 11-12 часов ночью и днём 1-2 часа. Школьники начальных классов спят 11-12 часов. Взрослым людям для сна требуется 7-8 часов. Родители любят смотреть на своих спящих малышей. А для того, чтобы дети спокойно засыпали мамы поют разные песенки. У этих песен спокойная мелодия и ласковые слова. Эти песенки называются как? (колыбельные). Давайте послушаем некоторые из них (магнитофонная запись). Есть колыбельные, которые русский народ сочинял из века в век. Они называются фольклорными. Послушайте их:

Баю-бай, баю-бай, Люли-люли-люленьки

Ты, собачка не лай, Где вы где вы гуленьки?

Белолапа не скули, Прилетайте на кровать,

Мою детку не буди. Начинайте ворковать.

Темна ноченька, не спится –

Наша деточка боится.

Ты, собачка не лай,

Мою детку не пугай.

В-ль: После маминой колыбельной сны снятся добрые, ласковые, сказочные. Дети, а как вы думаете, что же это такое – сны? (картинки в голове, мозг во время сна работает и показывает нам свои мысли). На протяжении всего сна люди видят сны. Некоторые люди помнят сны, а некоторые нет. Чаще запоминаются первые сны и последние после засыпания и пробуждения. Сны видят не только люди, но и животные. Понаблюдайте за кошкой или собакой, они дёргают лапами, скулят, мурлыкают во время сна. Это значит, что животные видят сны. Сны и сновидения – странная вещь. Люди в них не такие, как в жизни, события происходят, которые никогда не происходили. Врачи считают. Что во сне мы видим наши желания, страхи, о которых мы не можем сказать наяву. Бывает снятся страшные сны. Врачи заметили, что человек высыпается, только, тогда, когда выполняет определённые правила.

- надо перед сном проветривать комнату

- можно погулять перед сном

- нельзя перед сном смотреть телевизор

- есть за 2 часа до сна

В-ль: Все нам снятся сны. Есть такие сны, которые ещё раз хочется увидеть. Попробуйте нарисовать один из своих снов. Я включу спокойную музыку природы, которая вам поможет.