

Классный час

для учащихся 3-4 класса на тему «Здоровый сон».

Я сон пою, бесценный дар Морфея,
И научу, как должно в тишине
Покоиться в приятном, крепком сне.

А. С. Пушкин

Цели мероприятия:

- познакомить детей с гигиеной сна;
- расширять кругозор и словарный запас учащихся.

Оборудование и реквизит:

- любимые куклы детей;
- выставка книг «Устное народное творчество», на которой представлены колыбельные песни, сонники;
- карточки с загадками и пословицами о сне, плакат с пословицами о сне (см. по тексту);
- модель механических часов.

Воспитатель. Сегодня, ребята, мы будем говорить о сне. Не удивляйтесь! Сон относится к важнейшему виду ежедневного отдыха. Без достаточного, нормального сна невозможно 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 лечи...» Александр Сергеевич Пушкин назвал сон «волшебным исцелителем душевных мук». Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, к истощению нервной системы,

к заболеванию организма. Сон ничем заменить нельзя, он ничем не компенсируется.

Загадки о сне

Воспитатель.. Загадок о сне народ составил много. Вот некоторые из них, прочитаем их вместе.

Учащиеся читают загадки, написанные на карточках. Загадки:

- 1.Что слаще сладкого?
2. Вроде нету, вроде есть, слаще меда, а не счесть.
3. Что слаще меда и сильнее льва?
- 4.На весах не взвесишь, на базаре не продашь, но нет на свете милее его.
- 5.Не стукнет, не брякнет, ко всякому подойдет.
- 6.И рать, и воеводу – всех повалил.
- 7.Что можно увидеть с закрытыми глазами?

Что жетакое **сон**?

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

Сон:

1. 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.)

2. То, что снится, грезится спящему человеку, сновидение. (*Снятся сны. Видеть сон. Приснился страшный сон.*)

Воспитатель.. 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 они затратили за день, бегая.

Пословицы и поговорки о сне.

Воспитатель. А теперь проверим, как вы усвоили материал. Попробуйте объяснить следующие пословицы и поговорки.

Учащиеся читают пословицы и поговорки, записанные на карточках, пытаются объяснить их смысл.

Пословицы и поговорки:

1. Сон – лучшее лекарство.
2. Выспишься – помолодеешь.
3. Сон лучше всякого богатства.
4. Подушка – лучшая подружка.
5. Нет такого силача, которого сон не поборет.
6. Силен слон, да посильнее его сон.
7. После обеда полежи, после ужина походи.
8. Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.

Воспитатель. Какой можем сделать вывод? **(Ответы детей.)**

Сон необходим человеку, ничем его заменить нельзя!

Доклад «Из мира животных»

Доклад заранее готовят несколько учеников.

1-й ученик. Сон нужен не только детям и взрослым, но «и/всем зверям, рыбам, птицам. 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. Многие считают, что белки тоже впадают в зимнюю спячку. Они и в самом деле спят зимой гораздо больше, чем в другое время года, но спячкой это все же назвать нельзя...

2-й ученик. 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 белочек 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 лежа на воде. При этом они обматывают свое тело длинными водорослями, чтобы во время сна течение не унесло их в открытый океан.

3-й ученик. Слоны спят стоя или лежа на животе, упираясь бивнями в землю. Самцы козорогов спят, закинув голову назад. Эта поза позволяет им опереться своими огромными рогами о землю и хоть на время сна избавиться 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 вперед шею.

Некоторые рыбы спят, лежа на дне или на «матрасе» из водорослей.
Например – сом.

Доклады учащихся сопровождаются показом соответствующих иллюстраций.

Воспитатель. Спасибо, ребята, за интересные сообщения. Как видите, сон нужен всем: и людям, и животным.

Подведение итогов

Вопросы для итоговой беседы:

1. Каково же значение сна для детского организма?
2. Какие правила здорового сна вы запомнили?
3. Что интересного о сне узнали на уроке?'
4. Объясните значения этих слов и выражений (записаны на доске или на карточках): сон, бессонная ночь, бессонница, сновидения, недосыпание.

Воспитатель. Когда мы спим, наши органы продолжают работать. Мы дышим, и легкие снабжают кислородом усталые ткани нашего организма. Наши мышцы, в том числе и сердечная мышца (сердце), отдыхают, чтобы наутро быть сильными и готовыми к работе. Во время сна к тканям поступают питательные вещества, накопленные в печени и других органах. Вот почему после ночного сна, если он, конечно, полноценен, мы встаем полные сил и готовы активно приняться за дела.

В заключение споем всем знакомую песенку из телевизионной передачи «Спокойной ночи, малыши!».

