Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная школа-интернат г. Тихорецка

**Мероприятие на тему:**

**« Здоровый сон»**

Из опыта работы воспитателя:

Екименко Маргариты Сайфиевны

**Презентация мероприятия: « Здоровый сон»**

**Цель:**

-познакомить с важным фактором в режиме дня- сном;

**-**показать биологическое значение сна и бодрствования, раскрыть фазы сна;

-обратить внимание на нарушение сна;

- выявить гигиенические требования перед сном;

-расширить кругозор и словарный запас учащихся.

**Оборудование и реквизит:**

-любимые игрушки детей;

-режим дня, часы;

-шапочки для игры;

-презентация мероприятия.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Сегодня, мы будем говорить о сне. Сон относиться к важнейшему виду ежедневного отдыха**. / На экране слайды № 1,2/.** Без достаточного, нормального сна не возможно хорошее здоровье. Важную роль сна для здоровья человека, для восстановления физических и психических сил. Русская поговорка гласит: «Утро вечера мудренее». А. С. Пушкин назвал сон «волшебным исцелителем душевных мук». Рассмотрим расписание сна, что происходит в нашем организме когда мы спим**. /Слайд № 3/.** Сон ничем заменить нельзя, он ничем не лечиться.

**Пословицы и загадки о сне / Слайды №4,5/.**

**Воспитатель:** Прочитаем пословицы и загадки вместе. 1.И рать, и воеводу- всех повалит.

2.На весах не взвесишь, на базаре не продашь, но нет на свете милее его.

3.Что слаще сладкого?

4.Что слаще мёда и сильнее льва?

5.Что можно увидеть с закрытыми глазами? (Сон)

**Воспитатель:** Существует 3 типа людей жаворонок, сова и голубь и сейчас через игру: **« Кто ты?» /Слайд №6/** узнаем кто Оксана, Я Сова……

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

**Сон: /Слайд № 7/.**

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

**2. То, что снится, грезится человеку, сновидение. ( Снятся сны. Видеть сон. Приснился страшный сон.) /Слайды №8, 9,10, 11/.**

**Воспитатель:** Каждый из вас знает, если сбился режим сна и ты не выспался, то на уроке бываешь рассеянным и понимаешь гораздо хуже, чем обычно.Недосыпание, особенно систематическое, ведёт к переутомлению и истощению организма./ **Слайды №12,13/.** Недостаток сна приводит к тому когда дети не выспятся, становятся капризными и раздражительными. Школьники плохо отвечают, не выполняют задания, засыпают на парте, уставший ребёнок теряет аппетит. **/Слайды №14,15/.** Некоторые ребята капризничают, когда их на каникулах укладывают спать родители. Подумайте правы ли они? ( Ответы учащихся). После активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы: сердце, лёгкие, печень. Особенно нужен отдых мозгу, что бы на следующий день он мог хорошо и быстро работать. Когда вы спите, отдыхают кости, благодаря этому они лучше растут. Ведь детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую вы затратили за день, бегая и играя. У дошколят и первоклассниках есть дневной сон – тихий час. **/Слайды №18/**. Не зря говорят что дети растут во сне. Всем органам сон полезен. Вы теперь знаете, почему? Ребёнку надо много спать, чтобы он рос крепким и здоровым. Дети которые мало спят, чаще простужаются и болеют . Не нарушайте режима дня, ложитесь вовремя спать.

Здоровому сну школьника способствуют правила: **/Слайды№19-21/.**

**« Семь правил здорового сна»**

**Первое правило:** Обязательно ложись спать и вставать в одно и тоже время. (На модели часов покажем, в какое время вечером ложиться спать и утром вставать).Посчитаем сколько времени вы спали.(выполнение заданий).

- Я ложусь спать в девять часов вечера.

- Наташа посчитай сколько ты времени спала?

-Я спала 10 часов**. /Слайд №22/.**

**Второе правило:** Перед сном нужно совершить прогулку, принять тёплый душ. Почистить зубы. **/Слайд №23/.**

**Третье правило:** Нельзя смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги. Мозгу трудно успокоится. Появляется страх.

**Четвёртое правило:** Не есть на ночь! Ужинать рекомендуют за два часа до сна. Иначе желудку придётся трудиться.(Выполнение задания на часах.)

**Правило пятое:** Спать нужно в полной темноте. Только в темноте и в тишине (без постороннего шума) можно быстро заснуть**./Слайд №24/.**

**Шестое правило:** Спать в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Идеальная температура в спальне 20 С.

**Седьмое правило:** Спать на ровной постели. Кровать должна быть ровная: высокие подушки и мягкий матрас приводит к искривлению позвоночника. Если вы будите выполнять эти 7 правил то будите здоровы.

Вечером вы можете взять в кровать свою любимую игрушку и пожелать товарищу: « Спокойной ночи**»**. **/Слайды №25,26/.**

**Итог:**

**-** О чём шла речь?

- Во сколько днём спят малыши?

- Сколько времени должны спать школьники?

- Какие гигиенические требования перед сном?