Воспитательское занятие тема: «Здоровый сон»

Горина М.С., воспитатель первой
квалификационной категории
ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

Цель: Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.

Задачи:

- 1.Формировать представления обучающихся о том, что такое сон и о том, какое значение он имеет в жизни человека.
- 2.Развивать память, внимание, мышление, речь.
- 3.Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Ход занятия:

1.Организационный момент

2.Сообщение темы и целей

- Ребята, посмотрите, какой зверёк пришёл к нам в гости (слайд)

Воспитатель показывает картинку с изображением сони.

- Его зовут Соня. Сони весь день спят, а ночью ищут себе еду. Зимой они сворачиваются клубочком в своих уютных гнёздах и погружаются в зимнюю спячку.

- А какие еще животные зимой впадают в спячку? (Медведь, еж, барсук, змея) (слайд)

- В отличие от этих животных, мы – люди, в спячку зимой не впадаем и спим только ночью.

- Тема нашего занятия: «Здоровый сон».

3. Изучение нового

- А как вы думаете, что такое сон?

- Сон – это состояние человека, при котором всё его тело отдыхает.

- Как вы думаете, зачем человек должен спать?

- Во время сна тело работает в спокойном замедленном ритме. Человек отдыхает и набирается сил. (слайд)

- Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.

- Глаза слипаются, мы зеваем, пришло время спокойно лечь, чтобы поспать.

-Мы не остаёмся в своей любимой позе всю ночь, а бессознательно ворочаемся. (слайд)

- Маленьким детям нужно спать и днём и ночью, чтобы лучше расти и не болеть.

- А чтобы сон был крепким и спокойным, надо перед сном выпивать стакан тёплого молока. Ещё можно лечь в кровать со своей любимой мягкой игрушкой.
- Сколько же надо спать?
- В среднем взрослый человек должен спать 8 часов. Детям рекомендуется спать 9-10 часов. Свежий воздух, прогулки, спокойные игры, водные процедуры и чистая постель ускоряют наступление сна, увеличивают его продолжительность. Мешают спать плотный ужин перед сном, крепкий чай или кофе, шумные игры и поздний просмотр телепередач.
- Если вы мало спите, то ухудшается настроение, вы хуже работаете на занятиях.
- Ложиться спать лучше в одно и то же время. Перед сном нужно проветрить спальное помещение. Свежий воздух поможет быстрее заснуть, и сон будет крепким.
- Когда моя дочка была маленькой, я ей перед сном читала сказку или пела колыбельную песню.
- А вам мама читает сказку перед сном? (Ответы детей)
- А после, какой детской передачи вы обычно ложились спать? («Спокойной ночи, малыши! »)
- Назовите имена главных героев этой передачи.
- Главные герои это – Хрюша, Филя, Степашка, Каркуша (слайд).
- Какие слова говорят, когда человек ложится спать? (Спокойной ночи, приятных снов)
- Послушайте стихотворение:
Спать ложатся все:
И бычок, и хомячок, и светлячок.
Спать ложатся пяточки
Прячут хвостики – крючки
И не жалко добрых слов
Всем сказать: «Приятных снов».
Е. Еремеев.
- Когда мы спим, нам иногда снятся сны. Однако мы не всегда вспоминаем свои сновидения!
- Бывают сны добрые, хорошие и нам не хочется просыпаться. (слайд)

- А бывают страшные сны, в которых отражаются неприятности и страхи, пережитые в настоящей жизни. (слайд)

Подвижная игра «Кот и мыши»

Перед началом игры выбирается кот. Остальные дети – мыши. Можно использовать шапочки-маски.

Мыши водят хоровод. (Дети, взявшись за руки, идут по кругу вокруг кота.)

На лежанке дремлет кот,

-Тише, мыши, не шумите! (Грозят друг другу пальчиком.)

Кота Ваську не будите.

Как проснётся Васька – кот, (Вытягивают вперёд руки ладонями вверх)

Разобьёт весь хоровод. (По очереди поднимают и опускают согнутые в локтях руки, пальцы сжаты в кулаки.)

Шевельнул ушами кот, (Убегают на места.)

И исчез весь хоровод!

- Ребята, мы поиграли, а теперь давайте немного отдохнем.

Воспитатель включает спокойную приятную музыку.

- Положите руки на парту, опустите на них голову, лягте удобно, закройте глазки.

- Подумайте о тёплом солнышке, о зелёной травке и красивых весенних цветах.

- Улыбнитесь весёлым птичкам, ярким бабочкам и жучкам.

Дети отдыхают 2 минуты.

4.Итог

- Зачем человеку нужно спать?

- Сколько часов должны спать дети?

Можно раздать детям памятки

« Гигиена сна»

1. Вставать и ложиться в одно и то же время.

2. Ужин должен быть легким, не позднее 2-1,5 часа до сна; не рекомендуются мясные, рыбные, гороховые блюда, шоколад, кофе, чай.

3. Перед сном следует исключить шумные игры, усиленную умственную работу.

4. Перед сном нужно 20-30 минут погулять.

5. Не рекомендуется спать при включенном радио, телевизоре.

6. Необходимо проветривать комнату перед сном,

7. Постель должна быть не слишком мягкой и жесткой.
8. Постельное бельё хлопчатобумажное или фланелевое.
9. Подушка не должна быть слишком жесткой или больших размеров.
10. Одеяло легкое - шерстяное или пуховое.