

## **Классный час для учащихся 4 класса**

Составила – учитель начальных классов Фирсова Г.В.

Сон – лучшее лекарство.

Я сон пою, бесценный дар Морфея,

И научу, как должно в тишине

Покоиться в приятном, крепком сне.

А.С.Пушкин

Цель:

-научить детей стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи:

- 1.Получение учащимися обширной информации о значимости сна. Как компонента здоровья человека;
2. Формирование представлений о возможности саморегулирования собственного здоровья;
3. Развитие интереса учащихся к своему организму и условиям его функционирования;
4. Создание условий для формирования ценностного отношения школьников к здоровью;

Оборудование и реквизит: карточки с загадками и пословицами; плакат «Девять правил здорового сна»; модель механических часов; иллюстрации животных.

### **1.Беседа по теме**

Сегодня, ребята, мы будем говорить, о сне. Не удивляйтесь! Сон относится к важнейшему виду ежедневного отдыха, без достаточного, нормального сна немыслимо 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 лечим...». Александр Сергеевич Пушкин назвал сон «волшебным исцелителем душевных мук». Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению,

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

## **2.Работа с пословицами. Первая группа детей.**

(Пословицы на карточках)

Пословиц о сне народ составил много. Перед вами некоторые из них, прочитайте их.

-Как вы понимаете смысл народных пословиц?

(Ответы учащихся)

### **3. Работа со словарем.**

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

- Я попрошу помочь мне, моих помощников.

**Сон:**

**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).** Даль

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 он затратил за день, бегая и играя. После активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы: сердце, легкие, печень. Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать. Вспомните, как трудно делать уроки, читать книгу и даже играть в увлекательную игру, когда вы очень устали. порой вы можете, сами того не желая, задремать во время чтения или игры. Это происходит потому, что ваш мозг утомился и хочет отдохнуть.

Когда вы спите, отдыхают также и ваши кости, благодаря этому они лучше растут. Не зря говорится, что дети растут во сне. Всем органам сон полезен, и для всех органов вредно, если человек регулярно недосыпает. Например, маленькие дети, когда не выспятся становятся капризными и раздражительными. Кроме того, в школе они гораздо хуже, чем могли бы, отвечают на вопросы учителя и выполняют задания. От недосыпания даже желудок начинает плохо работать: уставший ребенок теряет аппетит, потому что его желудок в отдыхе и не вырабатывает достаточно желудочного сока.

А еще родители знают, что дети, которые мало спят, чаще простужаются и болеют. А все мамы и папы хотят, чтобы их ребенок рос сильным и крепким.

Ученые, изучающие влияние сна на здоровье человека, разработали девять правил, которых следует придерживаться.

### **Правила здорового сна (Слайд 1)**

**С правилами сна вас познакомят «доктора» .(Вторая группа)**

#### **Правило первое.**

**- Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время.**

#### **Правило второе.**

**Перед сном надо совершиить прогулку, принять душ. Если нет душа умыться , вымыть ноги, обязательно почистить зубы.**

#### **Правило третье.**

**Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, слушать захватывающие телевизионные передачи, читать волнующие книги.**

**( Все это так будоражит мозг, что ему потом очень трудно успокоиться.. И как ему, бедняжке, заснуть ,если его переполняют страшные картины : стрельба, убийства, вой сирен, визг тормозов...)**

#### **Правило четвертое.**

**Не есть на ночь! Ужинать рекомендуется за один – два часа до сна. иначе желудку вместо отдыха придется изо всех сил**

*трудиться, переваривая то, что вы съели. Поэтому заснуть на полный желудок довольно трудно.*

**Правило пятое.**

*Спать нужно в полной темноте. В темноте спать намного спокойнее, чем при свете. Только в темноте и в тишине можно быстро заснуть.*

**Шестое правило.**

*Спать в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Идеальная температура в спальне -20 градусов.*

**Седьмое правило.**

*Спать на ровной постели. (Кровать должна быть ровной: высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника).*

**Восьмое правило.**

*Спать лучше на спине или на правом боку.*

*(Не рекомендуется спать на левом боку, особенно свернувшись в калачиком)*

**Девятое правило.**

*Не применять снотворного.*

*(Систематический прием снотворного со временем поражает нервную систему)*

**Музыкальная пауза. ( Третья группа)**

**Спи ,моя радость, усни!**

**( Музыка В.Моцарта, слова С.Свириденко)**

**Эта группа ребят споет колыбельную медведицы (Умка)**

**Ножкой снег мешая.**

**Ночь идет большая.**

**Что же ты, глупышка не спиши?**

**Спят твои соседи**

**Белые медведи.**

**Спи скорей и ты малыш.**

**Мы плывем на льдине,**

**Как на бригантине,**

**По седым, суровым морям,  
И всю ночь соседи, Звездные Медведи,  
Светят дальним кораблям.**

**Работа с пословицами (четвертая группа ребят)**

**1. Сон – лучшее лекарство.**

**2. Нет такого силача, которого сон не поборет.**

**3. Силен слон, да посильнее его сон.**

**4. Сон лучше всякого богатства.**

**-Раскрываем смысл пословиц. ( Ответы детей)**

**Вывод:** Сон необходим человеку, ничем его заменить нельзя. Это способ восстанавливать силы, набраться работоспособности и снова быть бодрым и активным.

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**Сон.**

Марина Семкина

За окном метель кружится,

Дети спят уже давно.

Что же им сейчас приснится,

Сколько нежных, теплых снов?

Может быть, коньки и санки,

Горка снежная, каток

Снятся озорному Саньке,

Кате – шелковый платок.

Может кот, собака, мышки

Сняться в эту ночь Иришке.

Ну, а малому Антошке

Снятся голуби в окошке.

За окном метель кружится,

Над детьми кружатся сны.

Мы не знаем, что им снится,

Пусть будут добрыми они.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

### « Из мира животных»

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.

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.

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.