

VII Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
февраль - апрель 2016 г.

Соскова Елена Васильевна

Мотовилова Лариса Владимировна

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Москвы «Лицей № 1524»*

«УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ»

Цели:

- 1) Привлечь внимание детей к величайшему природному дару - сну.
- 2) Выявить причины, ведущие к расстройству здорового сна.
- 3) Учить законам крепкого и спокойного сна.

Оборудование:

Компьютер, проектор, экран, презентация; наглядный материал к уроку.

Месяц, звезды, костюмы: Бессонницы, Розового и Черно-Белого сна, «тревожные» карточки, рисунки детей со сновидениями, памятки здорового сна, живая музыка, песни.

Учитель.

Ребята, сегодня мы с вами не просто поговорим о пользе здорового сна, а постараемся понять и убедиться в том, как важно относиться ко сну бережно и уважительно.

(выходит ученик)

Ученик 1.

Совсем непросто мне понять,

Почему так важно спать?

Не бегать, не играть в войну,

Не понимаю, почему?



И не кричать, и не стучать,
А телевизор выключать
И отправляться спать?

(уходит), (выходят две девочки)

Девочка 1. Утро вечера мудренее. Как редко мы задумываемся над этими словами!

Девочка 2. Древние греки были очень умными людьми. В древнегреческих мифах считалось, что темнота и ночь - родители доброго утра и светлого дня.

Девочка 1. В древности люди с большим почтением относились ко сну, а современный человек перестал ценить этот величайший дар, что неизбежно привело к расстройству сна и распространению связанных с этим заболеваний: хроническая усталость и гиперактивность.

Девочка 2. Слово «соня» имеет ярко выраженный негативный оттенок.

Соней называют того, у кого не хватает энергии, кто становится неудачником в современном мире.

Девочка 1. А чтобы быть бодрым и энергичным, необходимо хорошо знать правила здорового сна.

Девочка 2. До нас не дошли сведения о нарушениях сна у представителей древних цивилизаций, да и само слово «бессонница» не встречается в древних источниках, так как такое состояние просто отсутствовало. Тот, кто в поте лица добывал себе пропитание, к вечеру сильно уставал и засыпал мгновенно.

Девочка 1. Но времена, когда ночь начиналась с наступлением темноты, давно ушли в прошлое.

(уходят), (выходит Бессонница)

Бессонница.

Кто придумал, будто ночью,
Темной ночью надо спать?



Тем, кто спать совсем не хочет,
Надо песни распевать.
Надо бегать, надо прыгать,
Головой о стенку бить,
И бровями можно двигать,
И ушами шевелить...

(поёт)

А я такая, вот такая, растакая,
Ну, что он в ней нашел?
А я такая, вот такая, растакая,
Но мой поезд ушел...

(продолжает читать)

Можно взять большую палку –
Сны подольше отгонять.
Можно делать приседалку:
Кто придумал...

(замолкает, увидев незнакомцев), (входят два мальчика)

Сон розовый. Довольно хулиганить!

Сон черно-белый. Уходи! Людям так тяжело с тобой!

(Берут Бессонницу за руки и уводят)

Учитель. Молодцы ребята, что прогнали Бессонницу. Постараемся с ней больше не встречаться. Расскажите, что же мешает вам порой легко и быстро заснуть?

(звучит мелодия песенки из передачи «Спокойной ночи, малыши», дети с карточками выходят к доске и рассказывают о причинах, мешающих засыпанию)

Ученик 1.

Громко тикают часы. Я не сплю.

Ученик 2.



Мяукают кошки, их много. Не могу заснуть.

Ученик 3.

Дедушка громко включает телевизор и мешает спать.

Ученик 4.

Чтобы соседи не спали, папа на всю включает музыку, но ведь и я не сплю.

Ученик 5

В комнате очень душно.

Ученик 6.

Поздно прихожу с тренировки, и, кажется, что всё ещё надо бежать.

Учитель.

Видите, ребята, сколько препятствий для того, чтобы быстро уснуть! О каком же спокойном и глубоком сне можно говорить?

А бывает и так:

1. «Всему свое время» (стихотворение). (Приложение 1)
2. «Ромашки спят» (стихотворение). (Приложение 2)
3. «Цветные сны» (хореографическая миниатюра).
4. Колыбельная (музыкальная пьеса). (Живая музыка, исполняет ученица на фортепиано)

Учитель.

Ребята, Вы нарисовали свои сновидения (обращает внимание детей на рисунки на доске). Кому-то из Вас чаще снятся веселые, а кому-то страшные сны.

Давайте попробуем показать свои сны в игре «День и ночь».

Со словом «День» вы просыпаетесь и веселитесь. На слово «Ночь» замираете, изображая фигуру, которая напугала или развеселила вас во сне.

(игра повторяется два-три раза).



Учитель.

Чтобы ваши сновидения были светлыми и радостными, надо строго соблюдать правила здорового сна.

(выходят сны и читают правила)

Правила:

1. Спать надо ложиться в одно и то же время.
2. Перед сном совершать прогулку на свежем воздухе.
3. Не переедать во время последнего приема пищи, который должен быть за 2-3 часа до сна.
4. Проветривать комнату перед сном (лучше спать с открытой форточкой).
5. Разговоры перед сном не должны вызывать сильных эмоций (гнев, страх, раздражение).

(«сны» раздают детям памятки здорового сна) (Приложение 3)

(выходит мальчик, начинавший праздник)

Ученик.

Теперь я знаю почему

Все с уважением ко сну.

Чтобы здоровым, сильным стать,

Все вовремя ложатся спать.

А чтобы вам снилось больше весёлых и добрых снов, не забывайте желать друг другу (дети хором):

«Спокойной ночи!»



Приложение 1.

Автор Соскова Елена Васильевна

«Всему свое время».

Я карандаш в руках верчу,
Смотрю в тетрадь, и спать хочу.
Ещё задачу мне решать, писать слова, стихи читать...
А завтра вечером кружок
Там Толя – лучший мой дружок!
Он столько радости дарит.
Он по-китайски говорит!
А у него есть старший брат.
Его я видеть тоже рад.
Уроки сделал? – слышу вновь.
«Где ж материнская любовь?»
Я встану рано, я вскочу.
Ну, а сейчас я спать хочу.

Приложение 2.

Автор Соскова Елена Васильевна

«Ромашки спят».

Ромашки на лугу закрыли глазки.
Им месяц обещал ночные сказки.
Про вьюгу, про метель, про буйный ветер!
Как страшно, иногда, им жить на свете!
Но лепестков своих они не плачут,
Они под солнышком так ждут удачи!
Им не страшны теперь ночные сказки.
Ромашки спят. Они закрыли глазки...



Приложение 3.

Правила здорового сна:

1. *Спать надо ложиться в одно и то же время.*
2. *Перед сном совершать прогулку на свежем воздухе.*
3. *Не переедать во время последнего приема пищи, который должен быть за 2-3 часа до сна.*
4. *Проветривать комнату перед сном (лучше спать с открытой форточкой).*
5. *Разговоры перед сном не должны вызывать сильных эмоций (гнев, страх, раздражение).*



Правила здорового сна:

1. *Спать надо ложиться в одно и то же время.*
2. *Перед сном совершать прогулку на свежем воздухе.*
3. *Не переедать во время последнего приема пищи, который должен быть за 2-3 часа до сна.*
4. *Проветривать комнату перед сном (лучше спать с открытой форточкой).*
5. *Разговоры перед сном не должны вызывать сильных эмоций (гнев, страх, раздражение).*

