

Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение

«Детский сад № 34» г. Воркуты

# «Человек и сон»

## Исследование дошкольника

Выполнила Джемилева Александра  
Максимовна  
Воспитатель

г. Воркута  
2019г



## Краткие рекомендации по применению презентации «Человек и сон»

**Автор:** Джемилова Александра Максимовна

**Полное название образовательного учреждения:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №34 «Соловушка» г. Воркуты

**Предметная область:** Здоровьесберегающая предметная среда

**Возрастная группа:** 6-7 лет (подготовительная группа)

**Название презентации:** «Человек и сон»

**Цели использования презентации:** Познакомить детей с понятием «сон», узнать что происходит с человеком во время сна, познакомиться с правилами хорошего сна.


**Количество слайдов:** 19 слайдов

**Среда (редактор) в котором выполнена презентация:** Microsoft PowerPoint 2010

**Форма использования:** проецирование на экран при фронтальной работе с группой, индивидуальная работа с компьютером, интерактивная доска.

**Оборудование:** мультимедиа проектор, компьютер, экран или интерактивная доска.

## «Что же такое сон?»



**Хороший сон** - необходимое условие здорового образа жизни. Здоровый сон необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек во сне проводит около трети жизни, поэтому необходимо заботиться о том, что бы сон был здоровым и правильным.

**«Сон»** - естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым.

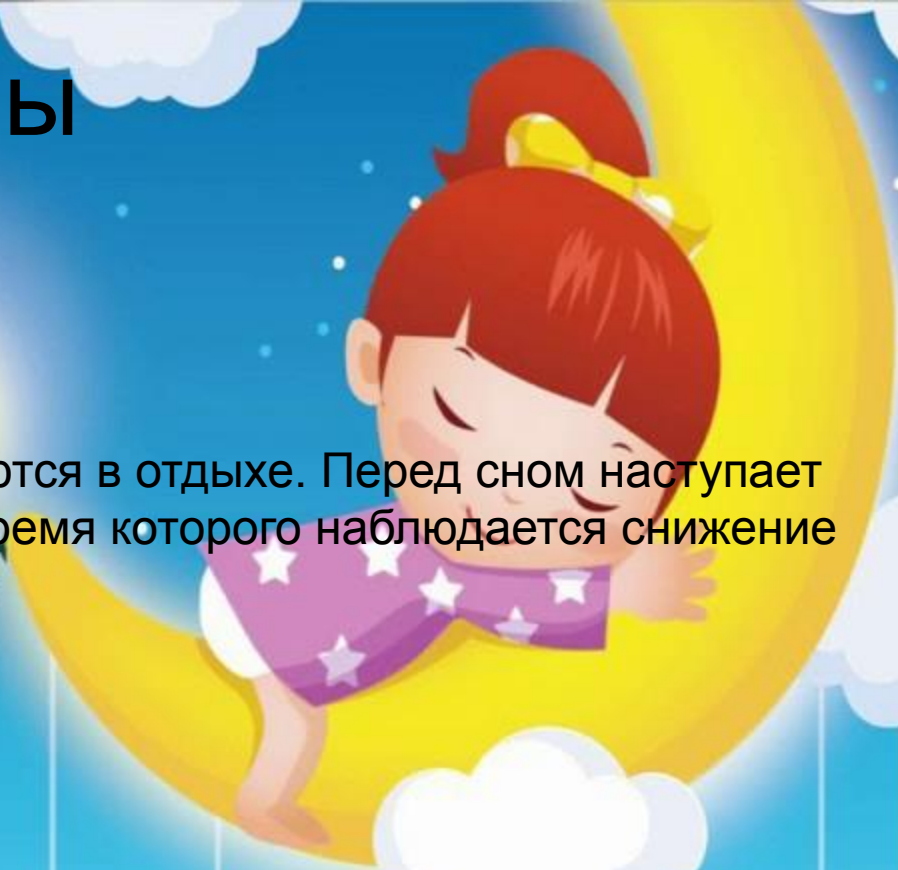
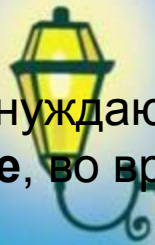


# «Почему мы спим?»

Сон наступает, когда клетки мозга нуждаются в отдыхе. Перед сном наступает состояние сонливости - **засыпание**, во время которого наблюдается снижение активности головного мозга.

**Которое характеризуется:**

- Снижением уровня сознания
- Зевотой
- Понижение чувствительности
- Снижением ритма сердца



## «Зачем мы спим?»

- **Сон** необходим для укрепления организма, он восстанавливает деятельность мышц, обеспечивает отдых организма
- **Сон** необходим для хорошего настроения
- **Сон** нужен для того, чтобы жить
- **Сон** способствует переработке и хранению информации



# «Физиология сна»

**Сон** - особое состояние сознания человека, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течении ночи.

**Сон делиться на 2 фазы**

**Фаза медленного сна** - состояние сна когда весь организм отдыхает

**Фаза быстрого сна** - состояние сна когда мозг активно работает, но человек по прежнему спит



# «Сколько нужно спать?»

## СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ?



**14-17 ч.**  
Новорожденные  
(0-3 месяца)



**12-15 ч.**  
Малыши  
(4-5 месяца)



**11-14 ч.**  
Дети  
(1-2 года)



**10-13 ч.**  
Дошкольники  
(3-5 лет)



**9-11 ч.**  
Школьники  
(6-13 лет)



**8-10 ч.**  
Подростки  
(14-17 лет)



**7-9 ч.**  
Взрослые  
(18-64 года)



**7-8 ч.**  
Пожилые  
(старше 65 лет)



# «Сновидение»

**Сновидение**- восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных) возникающие в сознании спящего человека





# «Дневной сон и его польза»

**Дневной сон** очень полезен и необходим для здоровья, польза от дневного сна:

- Развивается память и мышление
- Восстанавливаются сила и энергия
- Укрепляется иммунитет
- Происходит рост и развитие органов

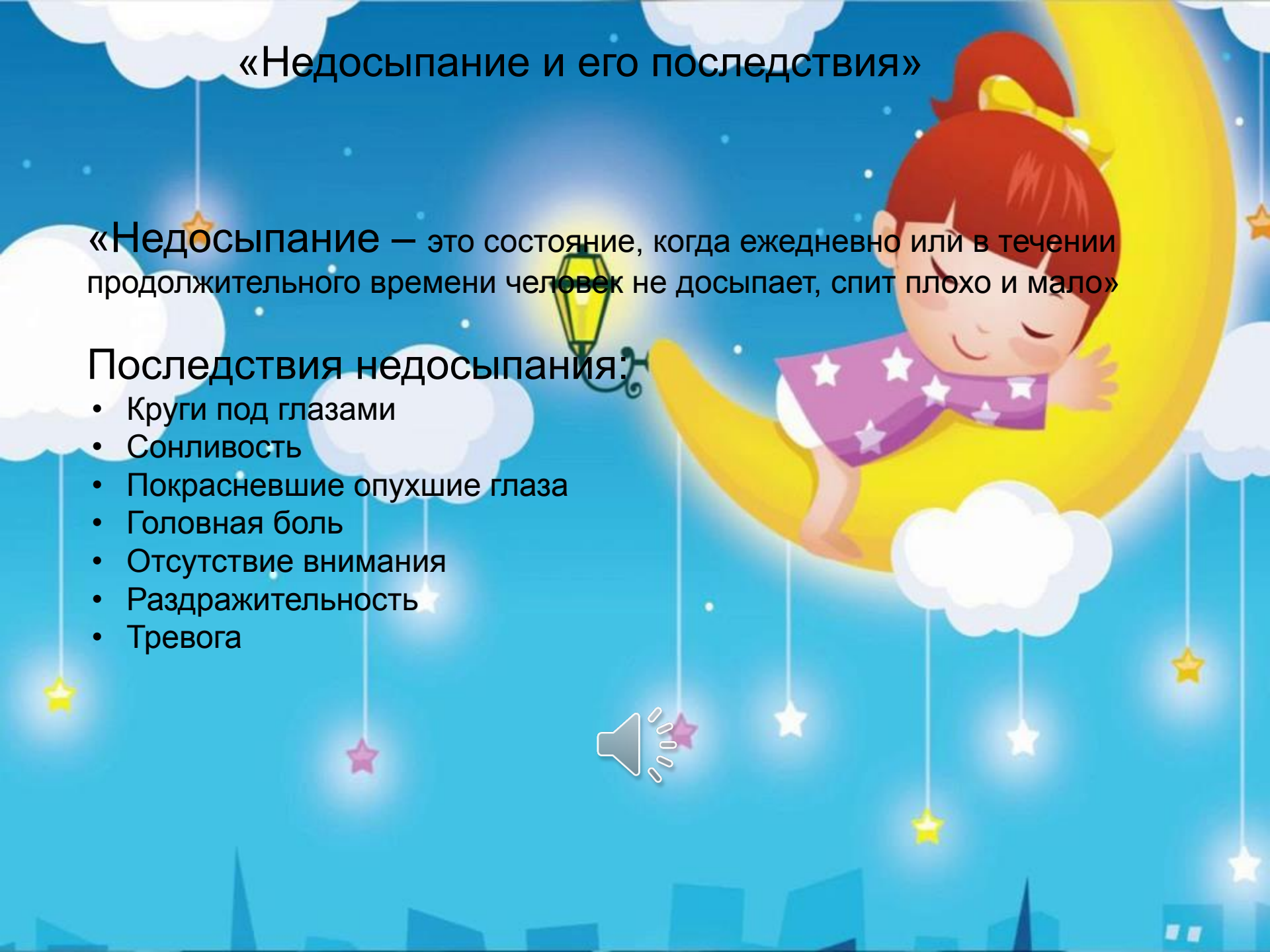


## «Недосыпание и его последствия»

«Недосыпание — это состояние, когда ежедневно или в течении продолжительного времени человек не досыпает, спит плохо и мало»

### Последствия недосыпания:

- Круги под глазами
- Сонливость
- Покрасневшие опухшие глаза
- Головная боль
- Отсутствие внимания
- Раздражительность
- Тревога





## Правила сна



- ложиться и вставать в одно время;
- перед сном выполнить правила личной гигиены;
- нельзя смотреть перед сном фильмы;
- не есть на ночь;
- спать нужно в полной темноте;
- спать в проветренном помещении;
- спать на ровной постели;
- спать лучше на спине или на правом боку.

**ЗНАЕТЕ  
ЛИ ВЫ?**



**Во время «медленного» сна высвобождается гормон роста. И существуют даже специальные методики увеличения роста с использованием сна**



**Домашние питомцы тоже видят сны. Наверное многие замечали, как подергивается во сне кошка или собака. Есть объяснение, что это происходит потому, что ночью одна часть мозга расслабляет мышцы тела, а другая в это время посылает им команду двигаться. В ответ на это мышцы обозначают движение.**



**Слоны спят стоя в течении медленной фазы, и ложатся на землю во время быстрой фазы сна**



**В какой-то степени сон для человека важнее пищи. Человек может прожить без пищи около 2х месяцев. Без сна человек может прожить очень мало.**





## Заключение

На самом деле, сон является наиболее важной составляющей деятельности человека. Чем лучше мы высыпаемся, тем лучше результаты нашей работы за день. Сон – это не время “вычеркнутое” из активной жизни. Это процесс, в течение которого наше тело набирается сил, готовя нас к следующему дню. Хороший сон дает нам силы, мы чувствуем себя в форме, мыслим ясно. Он позволяет нам сконцентрироваться на работе в течение всего дня. Наилучший способ сделать все, что мы запланировали – это дать нашему телу время отдохнуть во сне.



# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Википедия <http://ru.wikipedia.org/wiki/Сон>

Интересные факты о сне <http://www.passion.ru>

Интересные факты о сне <http://uucys.ru>

Интересные факты о сне <http://www.kariguz.ru/articles/a14.html>

Интересные факты о сне <http://www.SLEEP-DRIVE.ORG.RU>

Как легко проснуться утром

<http://www.znaikak.ru/legkostanduputrom.html>

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

<http://www.shitoryu.narod.ru/shitoryu/bibliotek/index2.htm>

Наука сна, или что происходит за закрытыми глазами?

<http://www.spa.su/rus/content/view/133/746/0/>

Про Сон <http://www.kariguz.ru/articles/a3.html>

Сон ребенка <http://www.rusmedserver.ru>

Тайны сна <http://www.kariguz.ru/articles/a1.html>

Последствия недосыпания

<https://vremiasna.ru/problemi/posledstviya-nedosypaniya-blizhajshie-i-otdalennye.html>

Сон: все о том, как, сколько и зачем спать

<https://lifehacker.ru/special/sleep/>





**Спасибо  
за внимание!**