

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.

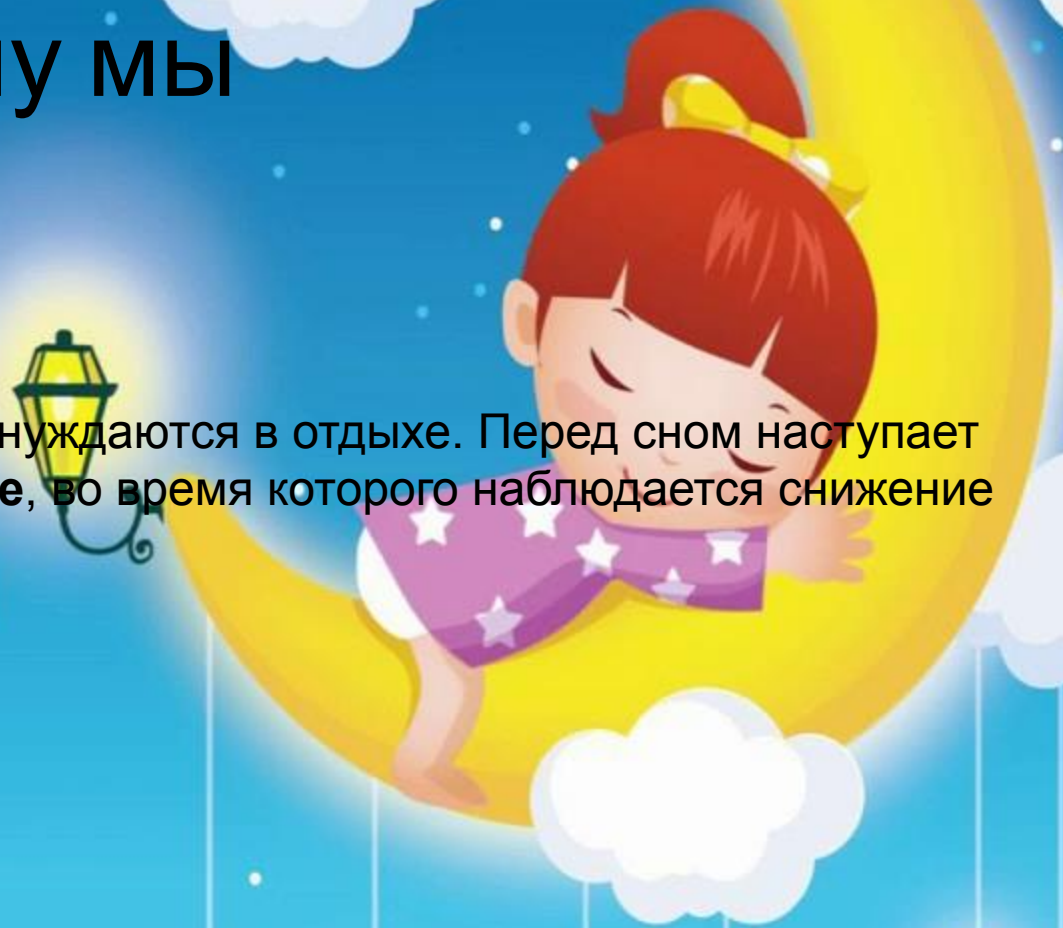
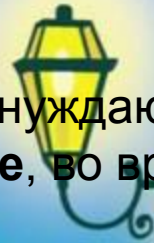


«Почему мы спим?»

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

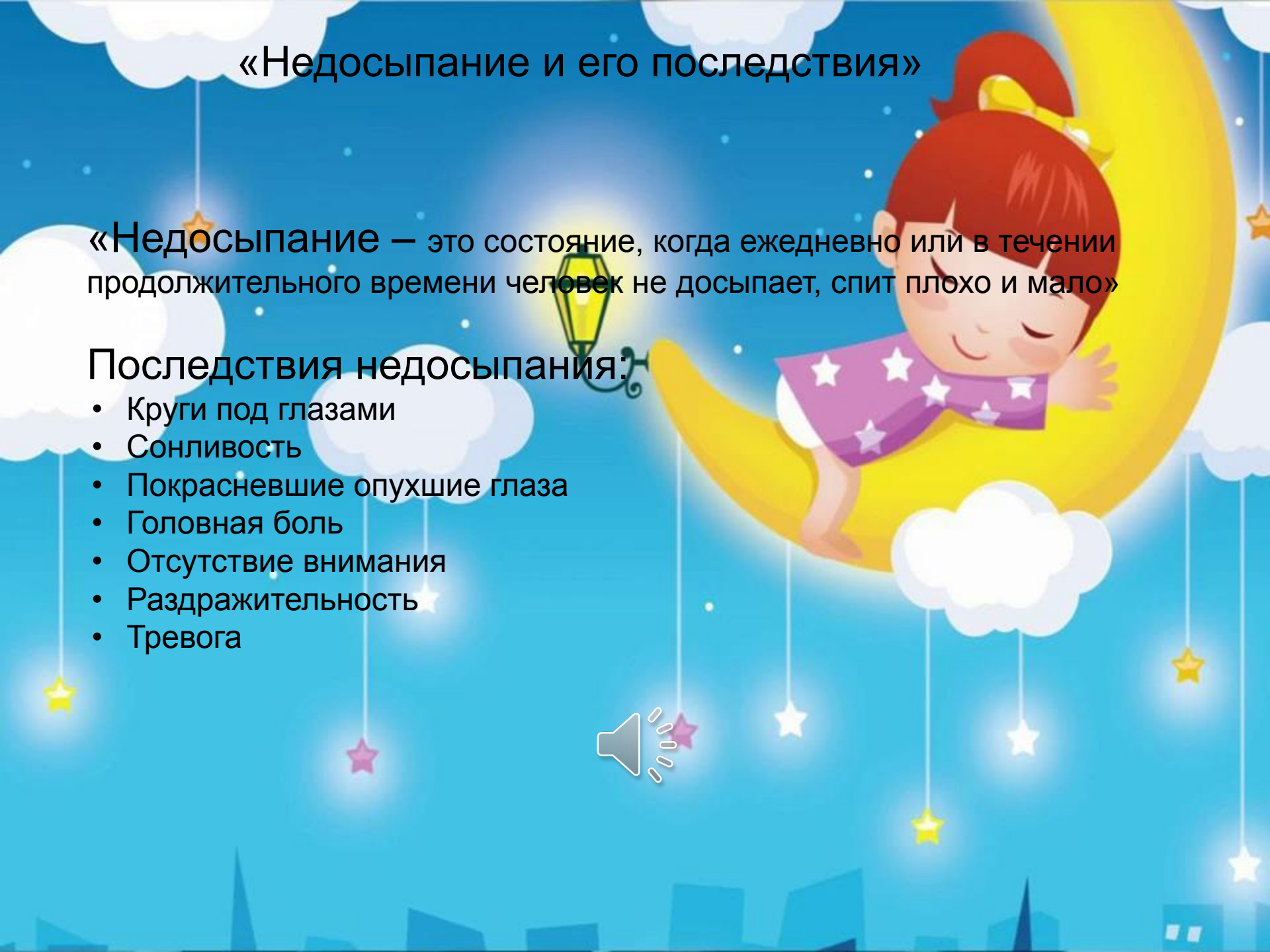


«Недосыпание и его последствия»

«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!**