

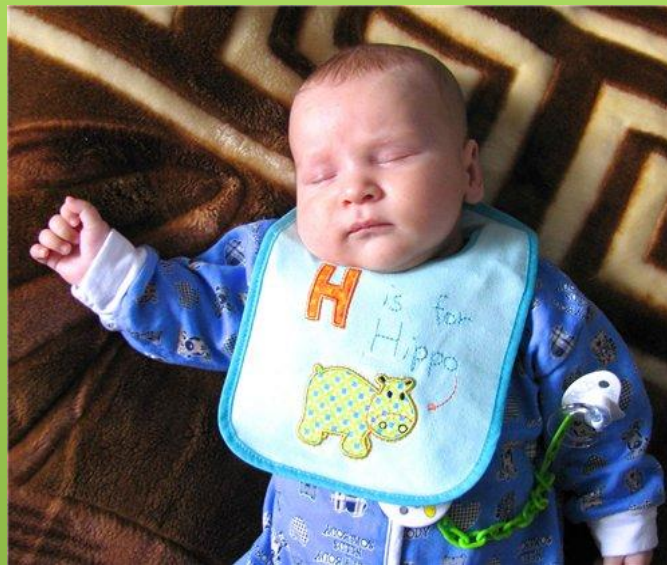
Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад «Сказка»

«Сон и его влияние на здоровье»

Исполнитель: Форостяная Александра
воспитанница комбинированной группы №3
МАДОУ «Сказка»

Руководитель: Фармагей М. Н.
воспитатель комбинированной группы №3

Сон – лучшее лекарство!!!



Сонный – состояние человека погруженного в сон.

Соня – человек любящий много спать.

Соня – животное похожее на белку, зимой впадает в спячку.



Телефоны 01, 02, 03 могут быть набраны в любое время суток, поэтому врачи, милиционеры и пожарные дежурят по специальному графику круглосуточно.



Операторы, пекари, пилоты, машинисты – работа этих людей трудна, но в то же время необходима для всех нас. Люди этих профессий должны обязательно выспаться днем, чтобы с утра идти на работу.



**Спят не только люди, но и животные.
Животные спят в своих жилищах.**

Лисица спит в норе



Белка спит в дупле



Мышка спит в норке



Медведь спит в берлоге

**Не все животные ночью спят,
так как ночь у многих животных –
основное время добычи пищи.**



Недосыпание плохо влияет на здоровье. Появляется слабость, головные боли, раздражительность, пониженная работоспособность.



Чтобы сон был крепким, а пробуждение легким нужно соблюдать определенные правила подготовки ко сну:

- ❖ **Принять душ.**
- ❖ **Почистить зубы.**



❖ **Нельзя играть в активные игры. Из-за этого ваш организм не сможет полноценно отдохнуть. Вы будете плохо спать, просыпаться.**



❖ **Перед сном нужно обязательно проветрить комнату. Вставать и ложиться спать в одно и тоже время.**



- ❖ Можно почитать любимые книги.
- ❖ Посмотреть передачу «Спокойной ночи малыши».



❖ **Переедать на ночь нельзя.**

Лучше всего ужинать за 2-3 часа до сна. Если вам захотелось перекусить, то съешьте фрукт, выпейте стакан сока или молока.



❖ **Нельзя смотреть страшные фильмы. Из-за этого ваш организм не сможет полноценно отдохнуть. Вам могут присниться страшные сны.**



Спасибо за внимание!