



Спят усталые игрушки, книжки  
спят,  
Одеяла и подушки ждут ребят.  
Даже Сказка спать ложится,  
Чтобы ночью нам присниться,  
Ты ей пожелай: «Баю - бай!»







- Что происходит с человеком за день?
- Зачем он ложится спать?







# *СОН -лучшее лекарство*

- СОННЫЙ - погружённый в сон.
- СОНЛИВЫЙ - склонный ко сну, вялый.
- СОННИК - книга толкования снов.
- СОНЯ - любящий много спать.
- СОНЯ - похожее на белку животное, зимой впадает в спячку.



Чтоб сонного Василия  
Заставить утром встать,  
Громадные усилия  
Затрачивает мать.  
Он из боязни сквозняков,  
Закрыв окошко плотно,  
Меж двух больших пуховиков  
Весь день проспит охотно.  
У Настеньки, у Настеньки  
Всю ночь окошки настезь.  
Её румянец ярок,  
Глубок и сладок сон.  
Ночное небо в звёздах,  
Ночной прохладен воздух,  
И в Настенькину комнату  
Заглядывает клён.



Здесь нет перины ни одной,  
Нет одеял на вате,  
Лежит матрац волосяной  
У Насти на кровати.  
Ей снятся сны хорошие  
До самого рассвета  
(Принцессе на горошине  
И не мечтать про это).  
Разбудит солнце Настеньку  
Она с постели вскочит,  
И делает гимнастику,  
И весело хохочет!  
Водюю обливается  
И зубы чистит пастой,  
Ей солнце улыбается,  
И клён ей шепчет:  
«Здравствуй!»



*Раз - два - три - четыре - пять!  
Шесть - семь - восемь - девять - десять!  
Надо, надо - надо спать.  
И не надо куролесить.  
Кто не спит, тот выйдет вон,  
Кто уснул, увидит сон.*





**Есть люди, которые ночью не спят, а работают.**

1. У этой машины

Особенный цвет:

Как будто халат белоснежный Надет.

Эта машина

И ночью не спит,

Эта машина к больному спешит.

2. Дым увидел - не зевай,

Нас скорее вызывай.

При пожаре не сидим, Набираем ...

3. Посмотри, силач какой:

На ходу одной рукой

Останавливать привык

Пятитонный грузовик.





И. Токмакова «Где спит рыбка?»

*Ночью темень.*

*Ночью тишь.*

*Рыбка, рыбка, где ты спишь?*

*Лисий след ведёт к норе,*

*След собачий - к конуре.*

*Белкин след ведёт к дуплу*

*Мышкин - к дырочке в полу.*

*Жаль, что в речке на воде;*

*Нет следов твоих нигде.*







*Советы «Как же надо  
спать?»*

Лошадь спит обычно стоя  
Стоя спать тебе не стоит.  
У тебя не столько ног,  
Лучше лёжа спать, дружок.  
Куры с голубями вместе  
Сидя дремлют на насесте  
Сидя спать не очень сладко  
У тебя же есть кроватка.  
Спит, клубком свернувшись, кот,  
Греет бархатный живот.





## Советы «Как же надо спать?»

Подражать ему не будем  
Спать клубочком вредно людям.  
Тело в узел завязав,  
Спит под деревом удав.  
Ну скажи, какой чудак  
Будет спать в постели так?  
В занавеске ветер дышит,  
Занавеску чуть колышет.  
Сон приходит в тишине,  
Спи спокойно в тишине.



# Перед сном:



- мыть ноги, руки, принимать душ
- много есть, пить
- чистить зубы
- смотреть страшные фильмы
- проветривать комнату
- слушать громкую музыку
- гулять на свежем воздухе
- играть в шумные игры.



# Перед сном:



- мыть ноги, руки, принимать душ
- чистить зубы
- проветривать комнату
- гулять на свежем воздухе

