




**«Сон.  
Бодрствование»  
Презентация для педагогов МБДОУ  
«Звёздочка»**

**Подготовила:  
Воспитатель: Анямова Юлия Юрьевна**

**Игрим 2017**

МБДОУ «Звёздочка»



Сон-это периодически повторяющиеся состояние организма.

Продолжительность сна 7-8 часов. Сон состоит из периодически повторяющихся фаз. Сон - это не просто состояние покоя, при котором ослабляются и замедляются все функции организма. Это сложный

Для чего же нужен сон?

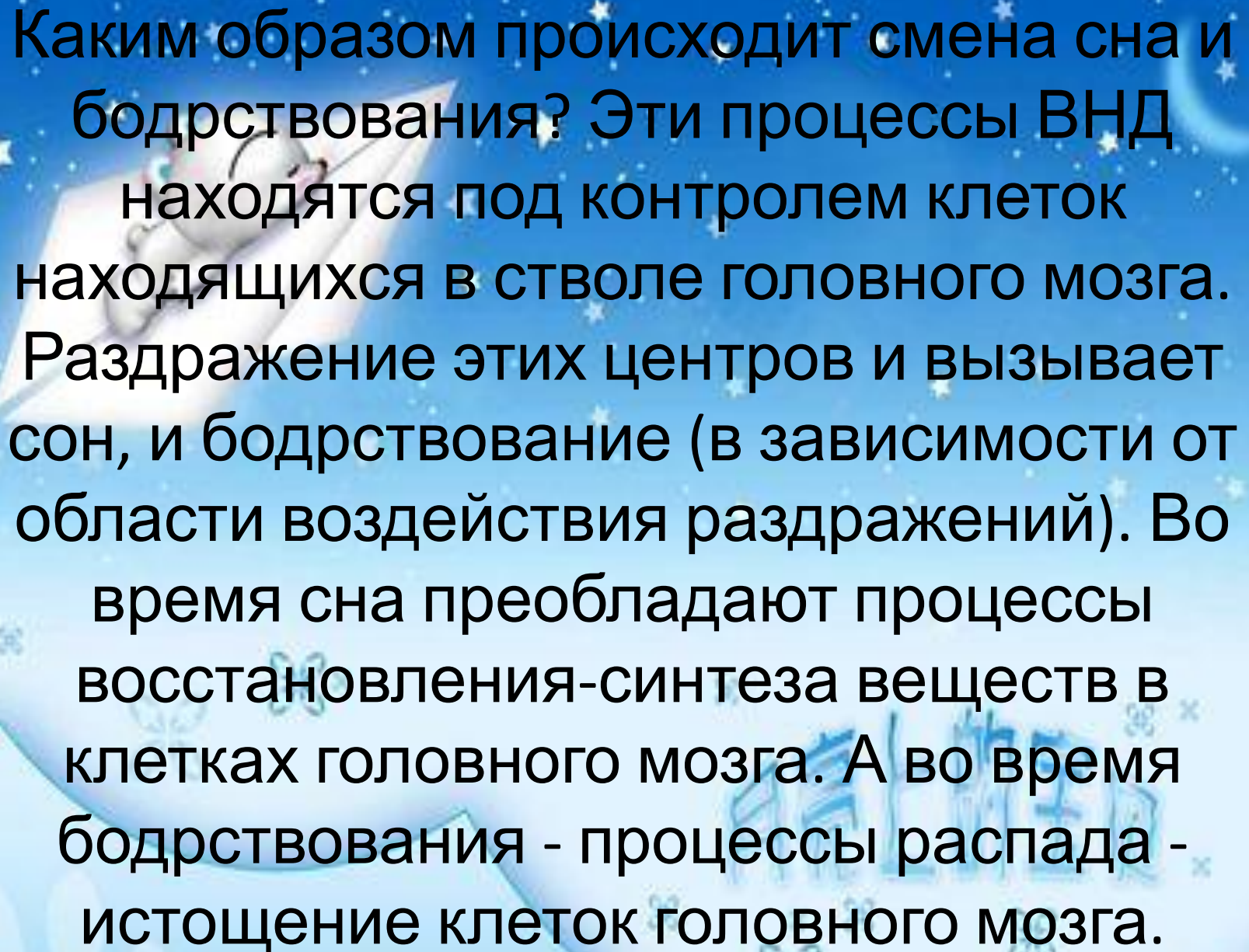
Для того чтобы поддерживать работоспособность, способность к мыслительной деятельности, память, человеку необходимо вести правильный распорядок или режим дня, который учитывал бы и время на отдых. Одним из лучших видов отдыха, снятия усталости, восстановления работоспособности является сон. циклический физиологический процесс ВНД.

## Виды сна:

\*Медленный сон Урежение пульса, расслабление мышц, снижение обмена веществ и температуры тела.

Длительность данной фазы сна-15 минут.

\*Быстрый сон Активная деятельность всех внутренних органов, учащение дыхания, увеличение объема и частоты дыхательных движений, учащение пульса, повышение обмена веществ, сокращение мышц, движение глаз под веками. Длительность данной фазы сна -10-15 минут



Каким образом происходит смена сна и бодрствования? Эти процессы ВНД находятся под контролем клеток находящихся в стволе головного мозга. Раздражение этих центров и вызывает сон, и бодрствование (в зависимости от области воздействия раздражений). Во время сна преобладают процессы восстановления-синтеза веществ в клетках головного мозга. А во время бодрствования - процессы распада - истощение клеток головного мозга.

# Способы регуляции смены сна и бодрствования

Способы

Биоритмический

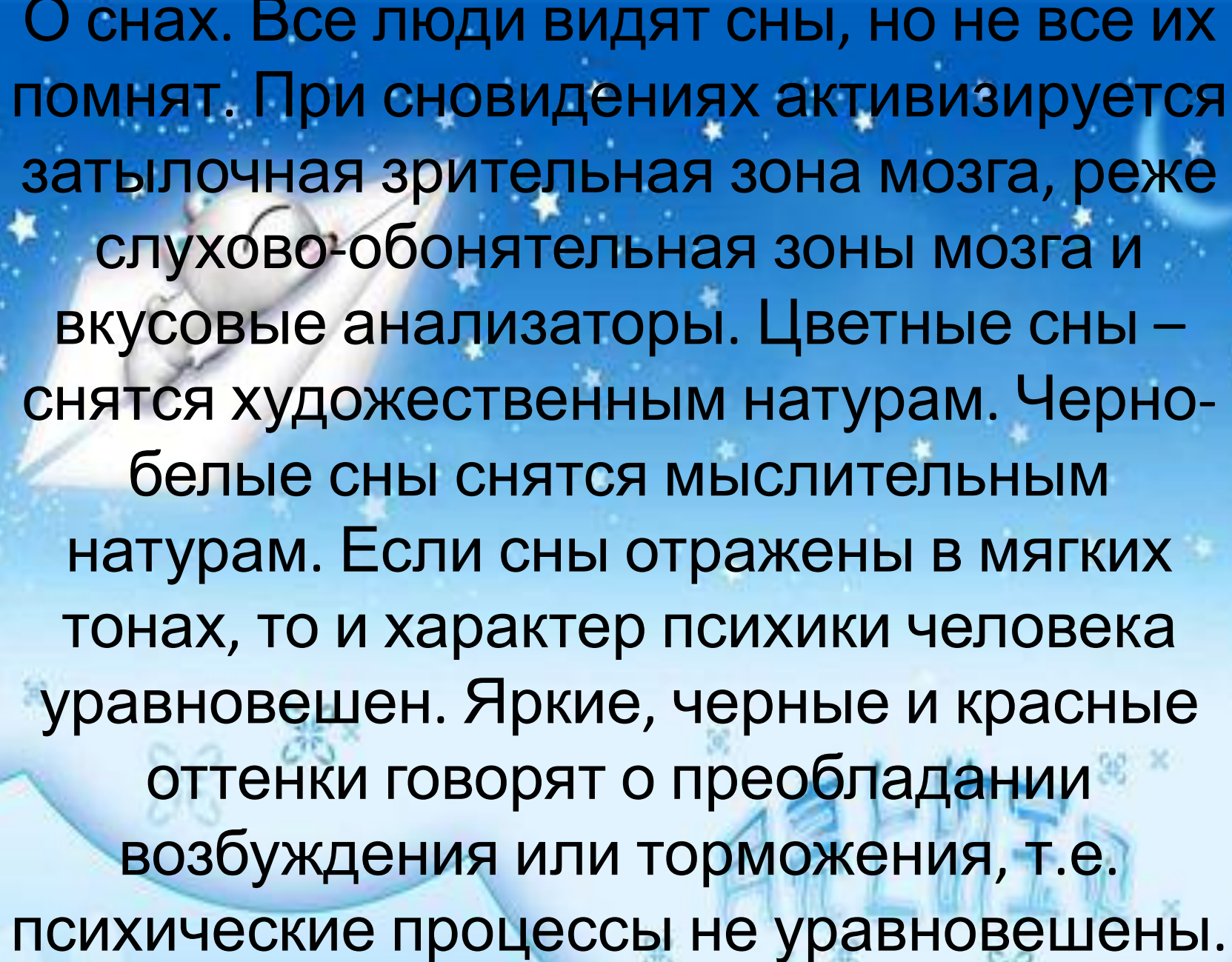
Возник из-за цикла смены дня и ночи

Условно рефлексорный

Вырабатывается в знакомых условиях обитания (привычная обстановка, регулярное соблюдение режима дня и др.)

Гуморальный

Зависит от изменения содержания биологически активных веществ в организме человека в течении суток.

A person is sleeping peacefully in a white hammock, suspended against a dark blue night sky filled with stars and a crescent moon. The overall scene is serene and dreamlike, serving as a background for the text.

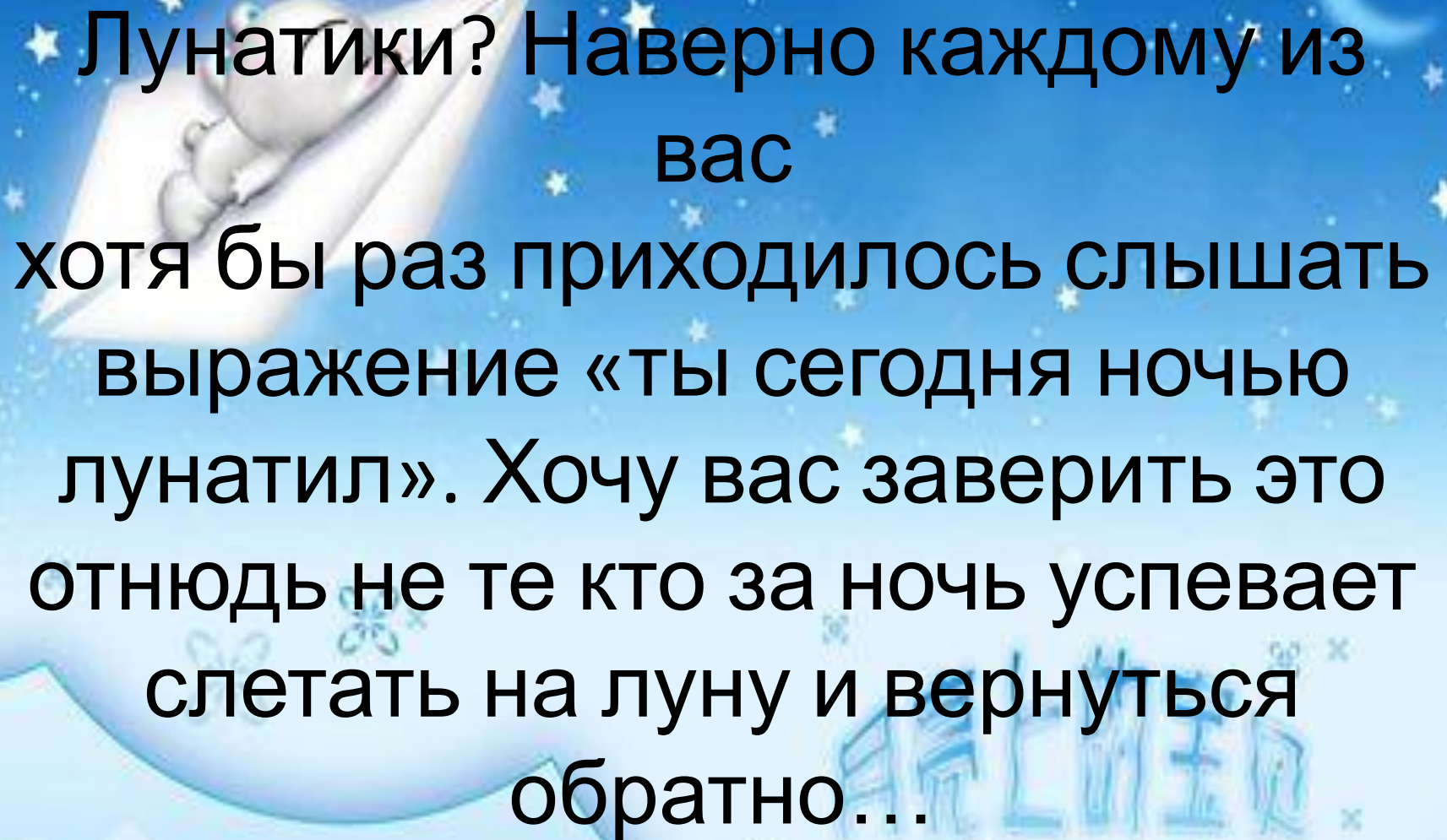
О снах. Все люди видят сны, но не все их помнят. При сновидениях активизируется затылочная зрительная зона мозга, реже слухово-обонятельная зоны мозга и вкусовые анализаторы. Цветные сны – снятся художественным натурам. Черно-белые сны снятся мыслительным натурам. Если сны отражены в мягких тонах, то и характер психики человека уравновешен. Яркие, черные и красные оттенки говорят о преобладании возбуждения или торможения, т.е. психические процессы не уравновешены.

Болезни с нарушением сна. Перечислю  
лишь самые распространенные из них: -

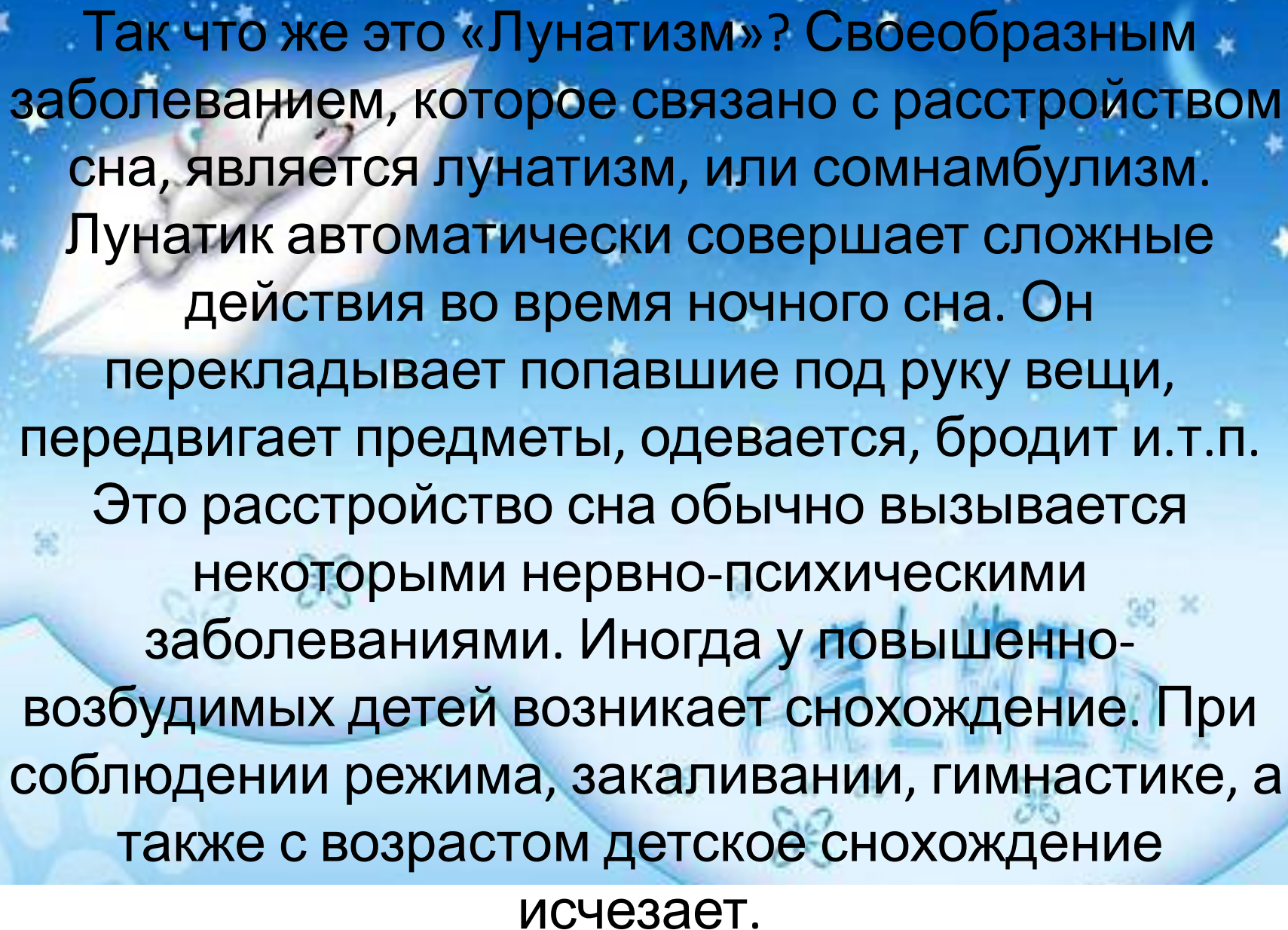
Лунатизм или сомнамбулизм -  
Летаргический или аномальный сон



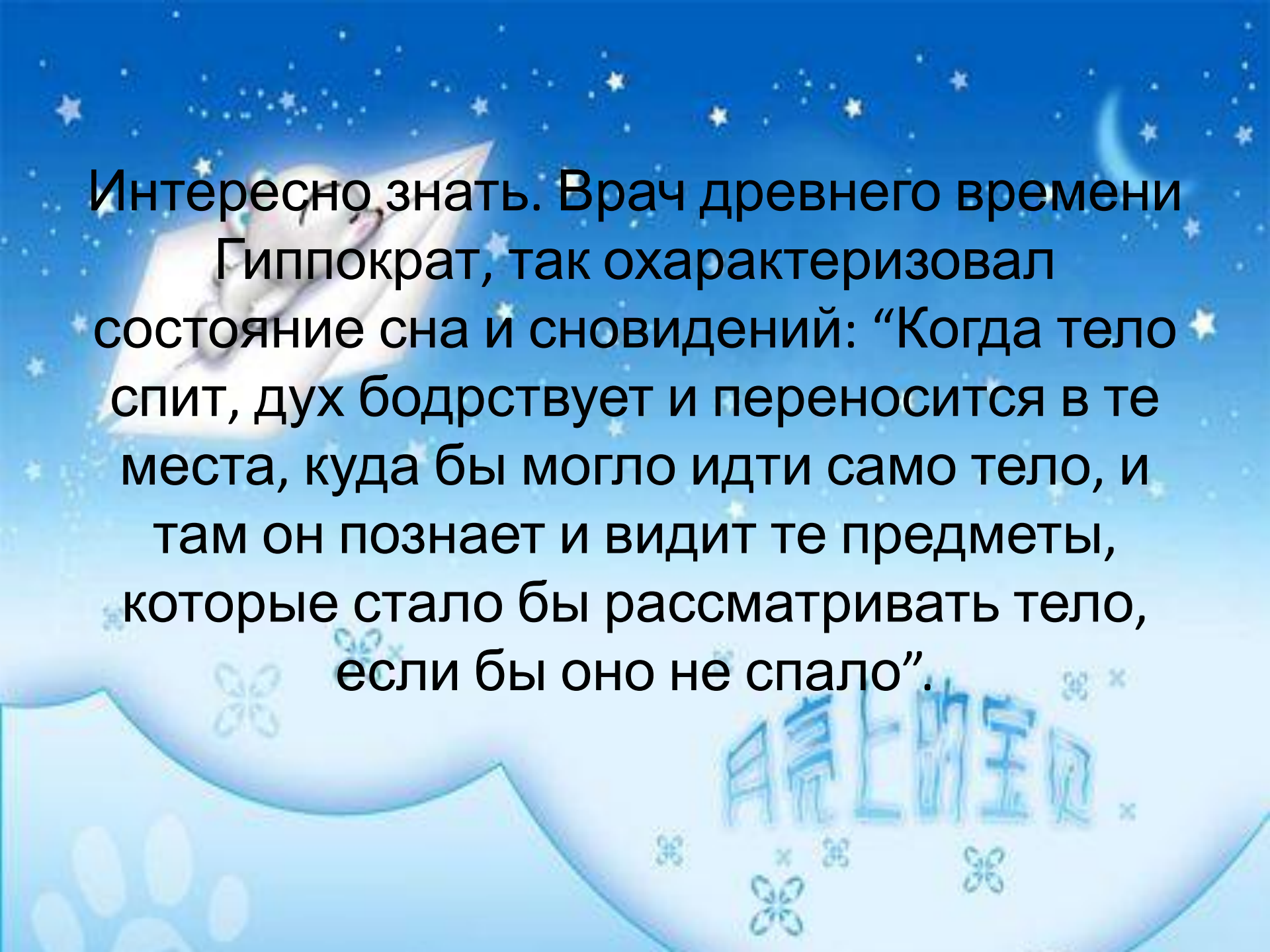




Лунатики? Наверно каждому из вас хотя бы раз приходилось слышать выражение «ты сегодня ночью лунатил». Хочу вас заверить это отнюдь не те кто за ночь успеваает слетать на луну и вернуться обратно...



Так что же это «Лунатизм»? Своеобразным заболеванием, которое связано с расстройством сна, является лунатизм, или сомнамбулизм. Лунатик автоматически совершает сложные действия во время ночного сна. Он перекладывает попавшие под руку вещи, передвигает предметы, одевается, бродит и.т.п. Это расстройство сна обычно вызывается некоторыми нервно-психическими заболеваниями. Иногда у повышенно-возбудимых детей возникает снохождение. При соблюдении режима, закаливании, гимнастике, а также с возрастом детское снохождение исчезает.



Интересно знать. Врач древнего времени Гиппократ, так охарактеризовал состояние сна и сновидений: “Когда тело спит, дух бодрствует и переносится в те места, куда бы могло идти само тело, и там он познает и видит те предметы, которые стало бы рассматривать тело, если бы оно не спало”.

月亮上的宝贝



Спасибо за внимание!!!