

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида №21
«Золотой ключик»

Зачем нужен сон?

Разработала:
Головченко Саша
Руководители:
А.Н. Бокаленко
Е.В. Поликарпова

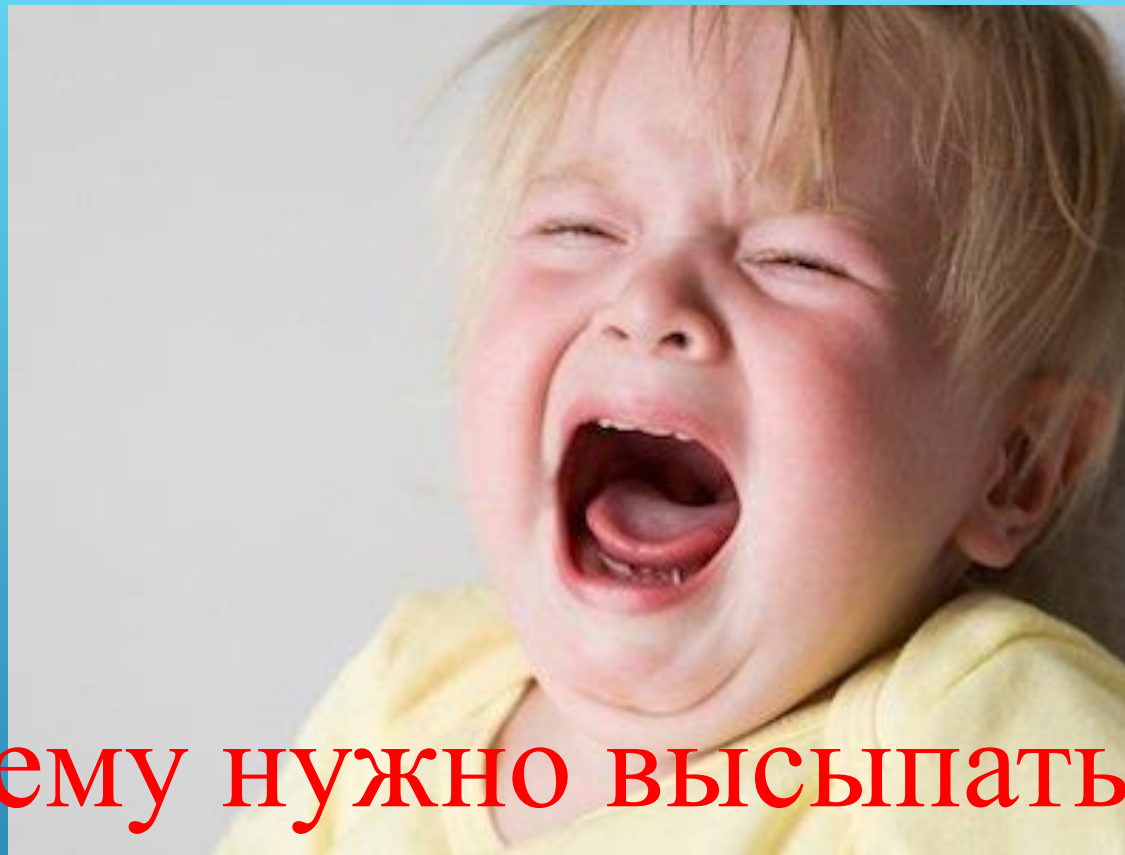
Канск 2019

Что такое сон?

Сон-это один из самых необходимых компонентов здоровой и полноценной жизни. Сон необходим каждому живому организму. Люди проводят во сне треть своей жизни. Из 60 лет, 20 - происходит во сне. Оказалось, пока мы спим, чередуются разные фазы сна: быстрый (около 20 минут) и медленный (около 90 минут) .

Сон нужен всем: и людям, и
ЖИВОТНЫМ





Почему нужно выспаться?

Детям, нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили, бегая и играя весь день. Многие замечали: когда не выспишься, то бываешь на занятиях рассеянным, и соображаешь гораздо хуже, чем обычно. Трудно выполнять разные задания, играть в увлекательную игру, когда ты очень устал. Это происходит потому, что мозг утомился и хочет отдохнуть. Например, дети, когда они не выспались, становятся капризными и раздражительными.



**Новорожденные спят
до 22 часов в сутки.**

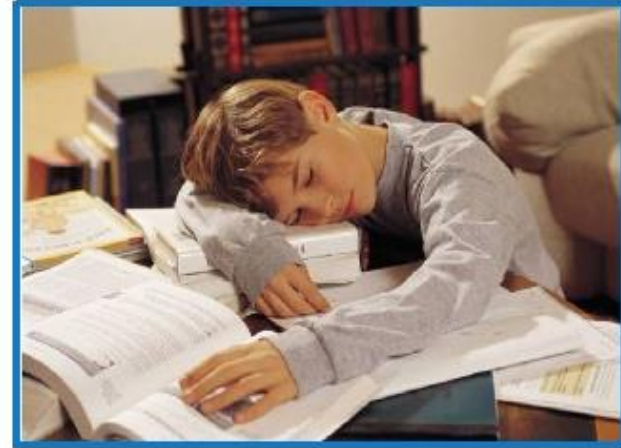


**Взрослые люди –
около 6-7 часов в сутки.**



**Младший школьник –
10 часов в сутки.**

СКОЛЬКО МЫ ДОЛЖНЫ СПАТЬ?



**Старшие школьники –
около 7-8 часов в сутки.**

ПОЧЕМУ ДЕТИ НЕ МОГУТ ДОЛГО ЗАСНУТЬ?



Чаще всего потому,
что перед сном они
делают то, что
делать нельзя.

Перед сном играл в
компьютер, смотрел
телевизор (страшные
сказки), бегал,
баловался.

ПРАВИЛА СНА:

Правила сна



Ложись всегда в одно
и то же время



Гуляй перед сном



Засыпай в тишине,
выключив свет



Можно выпить стакан
теплого молока или чай с
мятой

- Ложиться спать в одно и то же время;
- 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.



**Вывод: Следуя этим
правилам, сон будет
полноценным, и организм
восстановится полностью,
будет здоровым, бодрым.**

**Давайте же соблюдать
правила сна, чтобы не
зевать на занятиях, расти
умными и здоровыми на
радость своим любимым
родителям и
воспитателям!**

Спасибо за внимание!!!

