**Классный час. Правила здорового сна**

**Тема классного часа:** «Любишь спать? Нужно знать…!»

**Цель:** формирование культуры здорового сна.

**Задачи:**

1)вместе с детьми продумывать правила здорового сна, их важность;

2)Учить разделять два понятия: сон и сновидение;

3)Дать представление об интересных фактах о сне, которые побуждают интерес к данной теме;

4)С помощью релаксационной игры дать понять, как важен здоровый и спокойный сон;

5)Для того, чтобы побудить учащихся  к соблюдению режима сна, разработать дневник, где дети каждый день будут отмечать: когда легли/проснулись; состояние хорошее/плохое; сны страшные/радостные.

**1.Сообщение темы классного часа с помощью кроссворда**

-Ребята, я хочу начать наш классный час с кроссворда. Я вам задам несколько простых вопросов, которые помогут нам разгадать весь кроссворд, а в конце отгадать и ключевое слово. А это ключевое слово и будет темой нашего классного часа.

**Вопросы кроссворда:**

1.Набита пухом, лежи под ухом. (Подушка).

2.Кто выводит громко трели, когда мы еще в постели? (Будильник).

3.Знаю я, друзья, на пять, в чем мне спать, а в чем гулять: днем на солнце я в панаме, ночью сплю я в чем? (Пижама).

4.Оно ложится на кровать, чтоб нас с тобою укрывать. (Одеяло).

5.Днем спит на ней подушка, а по ночам Андрюшка. (Кровать).

6.То, что поют перед сном. (Колыбельная).

\*Что видит человек закрытыми глазами?  (Сон).

-Какое ключевое слово у нас получилось? (*У нас получилось слово «сон»*).

-Все верно, темой нашего классного часа будет «Любишь спать, нужно знать…!». А что нам нужно узнать, вы поймете в ходе нашего классного часа. (*Учитель выводит на экран презентацию. На первом слайде тема классного часа*).

**2.Вступительная беседа**

-А вы знаете, что такое сон? Как вы понимаете это слово? (*Сон – это то, что мы видим, когда спим*).

-Ребята, сон – наступающее через определенные промежутки времени состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения.

-Вы мне сказали, что сон – это то, что человек видит, когда спит. Но что же тогда такое сновидение? (*Скорее всего, сновидение – это то же самое, что и сон*).

-Нет, ребят. Сновидения – это более или менее яркие события, картины, живые образы, периодически возникающие у спящего человека в результате деятельности нервных клеток, остающихся во время сна активными. Содержание сновидений всегда относится к прошлому или настоящему. Есть предположения, что сновидения бывают и у высших животных, например у обезьян. Ну так что, эти слова означают одно и тоже? (*Нет, это два разных слово*).

-Верно, сон – это состояние человека в состоянии покоя, а сновидение – это уже то, что мы с вами видим в состоянии этого покоя.

-Ребята, а вы часто видите сновидения? И запоминаете ли вы их? (*Ответы детей*).

-Есть один очень интересный факт о сновидениях. Некоторые люди утверждают, что никогда их не видят. Но это неправда, по мнению ученых, сновидения видят все. Однако большинство сновидений мы забываем. После 5 минут бодрствования 50% ночных приключений уже невозможно вспомнить, а если прошло 10 минут, то эта цифра приближается к 90%. Поэтому, ученые сделали вывод: если хотите запомнить свой сон, то кладите рядом с собой блокнот с ручкой или диктофон, чтобы сразу же зафиксировать его.

-А знаете ли вы, какова  продолжительность сна? (*Кто-то скажет, что 12 часов, кто-то, что 6-8*).

-Человек треть своей жизни тратит на сон. Вы только задумайтесь, в среднем, мы спим за всю свою жизнь около 25 лет!

-А сейчас мы с вами немного расслабимся. Вы должны понять, как важно спокойствие во время того, когда вы пытаетесь уснуть и во время самого сна.

Релаксация «Полет высоко в небе»:

Учитель включает звуки природы.

-Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она вспахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе. А теперь медленно взмахнув крыльями, вы приближаетесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.

-Ну что, ребята, понравилось вам так расслабляться? (Да, нам очень понравилось).

-Согласитесь, если бы позволяла обстановка, то вы бы здесь, возможно, и уснули. (Да-а)

-Отлично! А теперь мы с вами будем составлять правила здорового сна.

**3.Составление правил здорового сна**

-Ребят, мы с вами говорили о сне. Но что же такое «здоровый сон»? Знаете ли вы его правила? Для полноценного существования нашему организму требуется около 7-8 часов ночного отдыха, если вы спите меньше 7-8 часов, то ваша умственная и физическая активность снижается! Если здоровый сон должен длиться не менее 8 часов, кто мне поможет высчитать время, в которое нужно вам ложиться спать в будние дни? (*Ответы детей. Приблизительно, это 10-11 часов вечера*).

-Вот мы и сформулировали первое правило здорового сна. Кто мне его озвучит? (*1 правило – здоровый сон должен длиться не менее 8 часов! А спать следует ложиться в будние дни не позднее  11 часов вечера!*). (См. приложение).

-Что нужно сделать перед сном, чтобы он был крепким и здоровым? (*Ответы детей*). – Для этого нужно либо совершить прогулку, либо принять теплый душ. Вот и второе правило здорового сна! Кто мне его озвучит? (*2 правило - перед сном необходимо совершить прогулку или принять теплый душ!*). (См. приложение).

-А чем вы зачастую занимаетесь перед сном? Что смотрите или читаете? (*Ответы детей*).

-Ребята, перед сном не стоит смотреть захватывающие или страшные фильмы, читать волнующие книги. Все это влияет на мозг и после чего вам сложно будет уснуть.  Отсюда могут и кошмары появиться! И вот наше 3е правило. Как мы можем его сформулировать? (*Правило 3 - Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги!)*

-Абсолютно верно! У нас с вами осталось еще одно правило, которое не менее важно, чем остальные!

-Есть ли среди вас любители выпить чай на ночь? (*Ответы детей*). Этого лучше не делать! Т.к. желудку, вместо того, чтобы отдыхать, придется изо всех сил трудиться, переваривая все, что вы съели! Есть рекомендуется за 2-3 часа до сна. И желательно, чтобы эта была легкая пища. И какое это будет правило? (*4ое)*. (См. приложение).

-Ребята, мы сформулировали с вами 4 основных правила здорового сна! На самом деле их существует намного больше! Если кто-то заинтересуется, то может поискать другие правила здорового сна правила, а потом нам рассказать!

-Мы с вами составили 4 основных правила. А теперь, время отвлечься и проявить себя творчески. Многие мне сказали, что часто видят различные сны. Так вот вашей задачей будет нарисовать свой самый запоминающийся сон! Это может быть что-то веселое или же необычное, что-то грустное или даже страшное!

Детям дается время – 7 минут. После этого проходит обсуждение рисунков.

-Ребята, у вас получились прекрасные рисунки. Давайте мы их сохраним, и это будет обложкой нашего дневника режима сна.

-Но для начала нам нужно создать этот дневник режима сна. Обложка для дневника у вас у всех уже есть. А теперь, мы подумаем, что может быть внутри. (Внутри может быть время, когда мы ложимся спать и когда встаем. А также могут быть описания своих снов)

-Отлично, ребята! Первая страничка будет посвящена тому, в какое время вы ложитесь спать и встаете. Вторая страничка – это сон, который вы увидели, вы можете просто написать в двух словах, хороший он был или плохой, либо можете написать целый пересказ своего сна. Ну а третья страничка будет посвящена тому, как вы чувствуете себя после сна, хорошо или плохо, бодро или вяло. Через две недели мы проведем классный час и мы посмотрим ваши дневники.

Дети вместе с учителем создают дневник режима сна.

**4.Сообщение интересных фактов о сне**

-Ребята, а хотите ли вы несколько интересных фактов о сне? (*Да*).

-Представьте себе, самый длительный промежуток времени, в течение которого здоровый человек мог обходиться без сна, составил 11 дней! Смогли бы вы обойтись без сна 11 дней? Думаю, нет. В течение дня мы с вами устаем так, что уже через 12 часов хотим спать. А этот рекорд установил 17-летний ученик из Калифорнии в 1965 году.

-А еще, ученые выяснили, что постоянный недостаток сна может привести к увеличению веса, до 1 кг в неделю! Поэтому, следует высыпаться каждый день и не жертвовать сном ради компьютерных игр или социальных сетей!

-Может кто-то еще хочет с нами поделиться интересными фактами про сон?

**5.Работа с поговорками**

-А какие вы знаете пословицы и поговорки о сне?  (*Ответы детей*)

-Вот некоторые из них. Скажите мне, что их объединяет? О чем они все говорят? (*Ответы детей*) (См. приложение).

1. Сон – лучшее лекарство.
2. Выспишься – помолодеешь.
3. Сон лучше всякого богатства.
4. Подушка – лучшая подружка.
5. Нет такого силача, которого сон не поборет.
6. Силён слон, да посильнее его сон.

**6.Подведение итогов классного часа**

-Ребята, о чем мы с вами сегодня узнали? (*Мы узнали о здоровом сне, о том, что сон и сновидение – это разные понятия*).

-А что мы с вами делали? (*Мы сформулировали правила здорового сна*).

-Верно, теперь вы знаете основные правила здорового сна. И я очень надеюсь, что вы начнете их соблюдать и вам будет намного легче засыпать вечером и просыпаться по утрам. Потому что теперь вам сон будет здоровым и крепким!

**7.Интересные факты о положении тела во время сна**

-Хотите узнать о том, о чём не знает почти никто? Если вы думаете, что ваш характер, весельчак вы или молчун, добрый вы или злой, можно определить только по вашему поведению в школе и дома, то вы глубоко ошибаетесь! Это очень легко и просто – определить ваши достоинства и недостатки, зная лишь то, как вы спите. Не верите? Тогда предлагаю проверить на себе, а потом на своих родных, друзьях, знакомых.

-Людям, которые любят спать калачиком, то есть свернувшись, как кошечка, хочется, чтобы их опекал кто-то, кто сильнее их. Эти люди способны сделать что-то хорошее, доброе, но вместе с тем они склонны и к проступкам. А вот отвечать за свои поступки они побаиваются. Ведь их поступками руководит только личное настроение, они не думают о последствиях.

-Люди, которые любят спать на боку, слегка поджав колени, спокойные и послушные. Они никогда не будут вам лишний раз возражать, спорить с вами. Одним словом, ссориться они не любят. Такие люди легко приспосабливаются к разным условиям: им одинаково удобно спать и на мягкой перине и на металлической кровати, есть жареную утку или только картофель. Правда, они не очень смелы и решительны, зато находчивы, хотя и не выставляют себя напоказ, а стараются быть «такими как все».

-Люди, которые спят на спине, заложив при этом руки за голову, отличаются весёлым нравом. И хотя они прекрасно знают о своих недостатках, тем не менее не спешат исправлять их. Правда, и других людей они воспринимают такими, какие они есть. С такими людьми очень легко общаться и дружить, ведь с ними почти невозможно поссориться.

-Ну что, ребята, узнали в этих описаниях себя? (*Дети делятся своими впечатлениями*).

8.Просмотр мультфильма «Смешарики. Сомнамбула»