

Окружающий мир



Зачем мы спим ночью ?

Повторим?

Какие звуки природы можно услышать в лесу?

Какое правило надо соблюдать в лесу?



Ребята! Хорошо ли вы
спали сегодня ночью?



А вот Муравьишка спал плохо.
И знаете, почему? Всю ночь его
мучил вопрос: „Зачем мы спим
ночью?“ Давайте подумаем, как
ответить Муравьишке, и все ему
скажем, когда он проснется.



Ребята, в известной песне
есть слова: «Спят усталые
игрушки»? Почему усталые?



Устаем ли мы с вами за день? Как вы себя чувствуете вечером? В какое время вы обычно ложитесь спать? Как вы встаете, если легли спать позже, чем обычно? Вспомните ситуации, когда к вам в дом гости пришли в воскресенье. Во сколько они уходят? Что вы делаете после их ухода? Когда ложитесь спать? Как вы чувствуете себя на следующий день?



Все ваши рассказы и наблюдения говорят о том, что вы замечаете свою усталость за день. Вечером у Вас появляется желание отдохнуть, посидеть спокойно. А если вы легли позже, чем обычно, то на следующий день вы тяжело встаете и хотите спать.



По наблюдениям ученых вам надо спать 8-9 часов в сутки. Когда вы станете старше, и организм будет более крепким, время на сон немного уменьшится.

У кого из вас есть младшие братья и сестры? Сколько времени спят они?

Грудные дети спят много и у них особый график, в котором чередуются сон и бодрствование. Дошкольникам 9-10 часов ночного сна мало, поэтому они отдыхают днем.

Конечно, это приблизительные цифры. У всех разные организмы. Кому-то достаточно 8 часов для сна, а кому-то и 10 часов мало. Но любому организму нужен отдых.



Что случилось с мальчиком?
Почему он заснул на уроке?
О чем он мечтает во сне?



Какой вывод мы можем сделать: для чего надо спать? Сколько часов в день должны спать дети вашего возраста, чтобы организм смог полностью восстановить свои силы?





За день человек устаёт. Чтобы отдохнуть и набраться сил, нужно спать. Ложиться спать надо вовремя. Если будешь засиживаться допоздна, то не выспишься.

Если ты не выспался, не сможешь хорошо работать на уроке, будешь невнимательным, раздражительным, плаксивым.



Шли по крыше три кота (шагают на месте)
Три кота Василия
Поднимали три хвоста (руки вверх)
Прямо в небо синее.
Сели киски на карниз (присели)
Посмотрели сверху вниз (
И сказали три кота: (встали, руки в стороны)
«Вот какая красота!

Давайте рассмотрим
картинки и подумаем, что
обязательно надо делать
перед сном, а что делать
нельзя.





Обратите внимание на то, что переесть на ночь нельзя. Лучше всего ужинать за 2-3 часа до сна. Если вам захотелось перекусить, то съешьте овощи или фрукты, выпейте стакан сока или кефира.

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





**Нельзя смотреть
фильмы ужасов.
Из-за этого ваш
организм не сможет
полноценно
отдохнуть. Вам
могут присниться
какие-нибудь
страшные вещи из
фильмов, которые
вы смотрели перед
сном.**

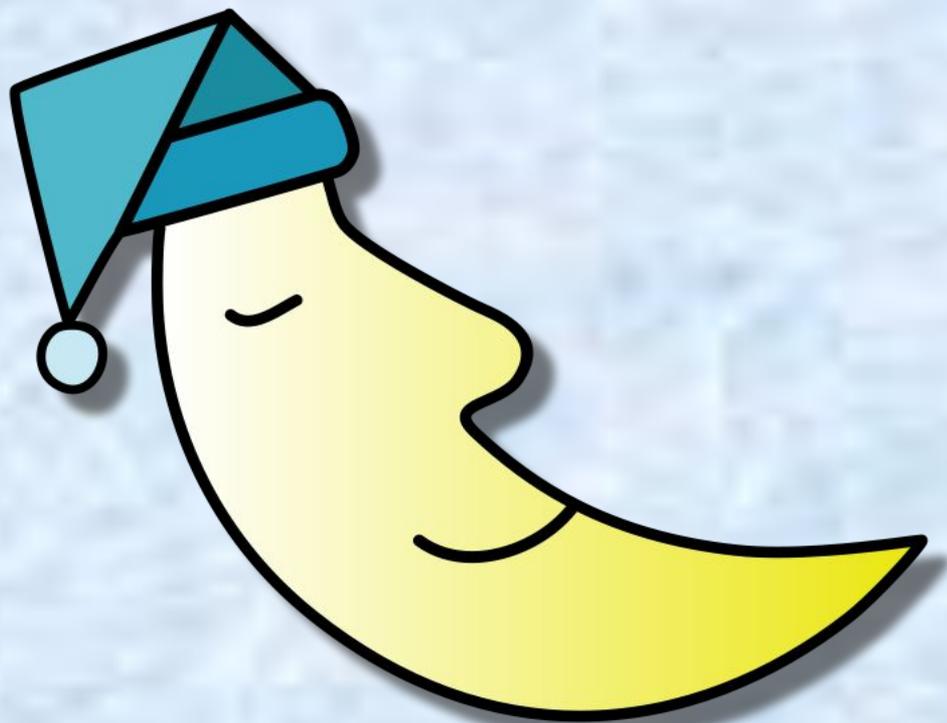
Что же надо делать перед сном?







А как вы готовитесь ко сну вечером?
Подумайте, всё ли вы делаете
правильно.



Как вы думаете,
все ли люди спят
ночью?





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



Наблюдали ли вы, как спят собака,
кошка, хомячок или попугайчик?











**Животным тоже нужен
отдых, поэтому они
спят.**



А какие животные ночью не спят? Что вы знаете об этих животных?





**Всю ночь летает,
Мышей добывает.
А станет светло,
Спать летит
в дупло.**



**Кто летает,
Болтая руками,
Спит вверх ногами
И видит ушами?**

По ночам порхает,
пляшет,
Веерком узорным
машет.





Я живу под землей в темной норке.
Шубка серая, крошечный рост,
Глазки, черные бусинки, зорки,
И веревочкой тоненький хвост.



Не солнце, не
огонь,
а светит.



Работа по учебнику. с.52-53 учебника.

- Откройте учебник на стр.52-53 и прочитайте.
- Ответьте на вопросы.



Работа в рабочей тетради
• №1, стр.35
- Рассмотрите рисунки. -
- Выполните задание.

**Урок закончен.
Всем спасибо!!!**