



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

