

Зачем мы спим ночью?

*Школа России
Окружающий мир
1 класс*



Работаем по учебнику



ЗАЧЕМ МЫ СПИМ НОЧЬЮ?



Узнаем о значении сна в жизни человека. Научимся правильно готовиться ко сну.

Вспомните, хорошо ли вы спали ночью. Рассмотрите рисунки. Какой из этих учеников хорошо выспался? Почему вы так решили?



По рисункам расскажите, что нужно, что можно и чего нельзя делать перед сном. Отметьте рисунки соответственно зелёными, жёлтыми и красными фишками. Проверьте работу друг у друга.



Как вы готовитесь ко сну вечером? Всё ли вы делаете правильно?

Как вы думаете, только ли люди должны спать? Приходилось ли вам наблюдать, как спят животные? Расскажите об этом.



Все ли люди спят ночью? Расскажите о работе людей, изображённых на рисунках.



За день человек устаёт. Чтобы отдохнуть и набраться сил, нужно спать. Для того чтобы хорошо выспаться, нужно правильно готовиться ко сну.

1. Зачем нужно спать?
2. Как нужно готовиться ко сну?
3. Люди каких профессий ночью не спят?



Ответим на вопрос:
«Зачем мы ночью
спим?»

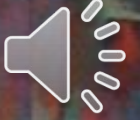




COH

















Как правильно ПОДГОТОВИТЬСЯ КО



чу



Поиграть в тихие



**Погулять на свежем
воздухе.**

Выполнить правила

Проветрить

**комнату.
Лечь спать**

вовремя.



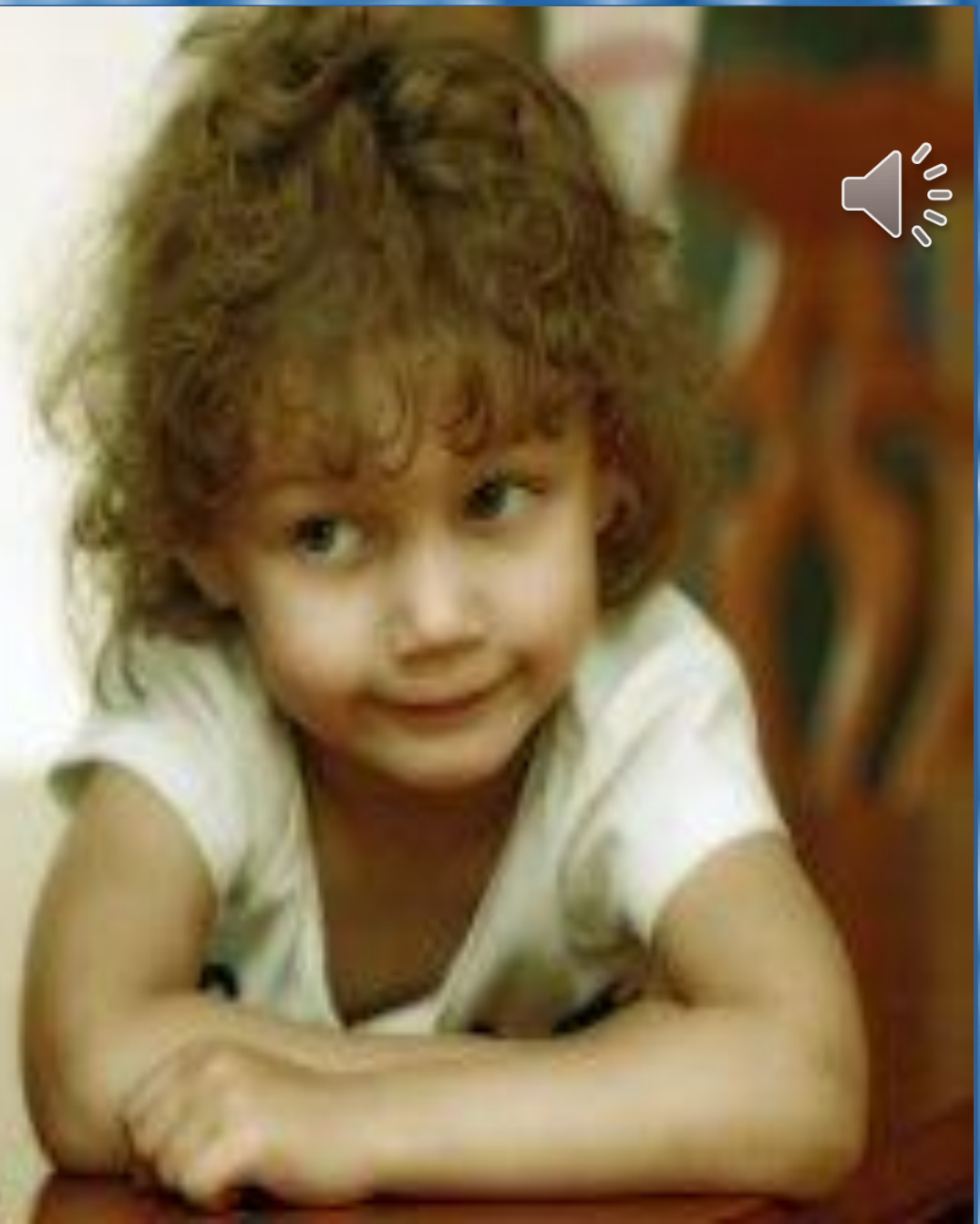
Найди лишний пункт

Перед сном рекомендуется:



- Поиграть в тихие игры;
- Посмотреть страшный фильм;
- Вовремя лечь спать;
- Постелить мягкую перинку;
- Переодеться в удобную одежду;
- Почитать книгу;
- Поиграть на компьютере;
- Плотно покушать.

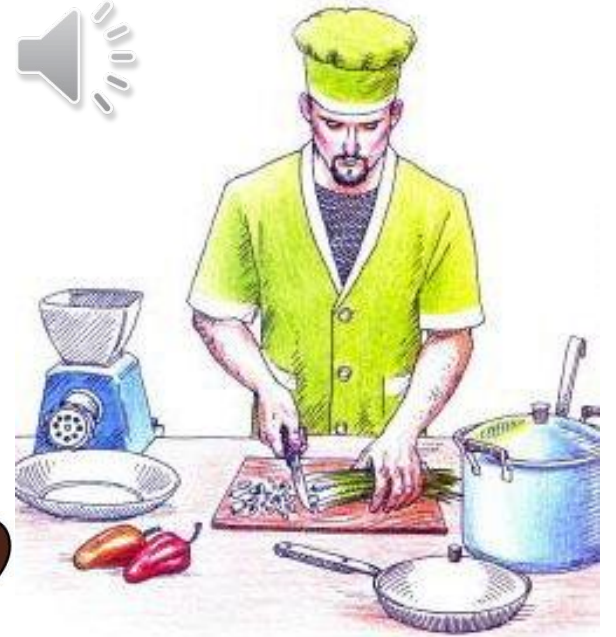






сладких снов!







aija

Кто не спит НОЧЬЮ





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



сова



Целый день он спать не прочь,
Но едва настанет ночь,
Запоет его смычок.
Музыканта звать...



сверчок



Днем спит,
Вниз головой висит,
Ночью летает,
Пищу на лету добывает.



летучая мышь



светлячок

То погаснет, то зажжется
Ночью в роце огонек.
Угадай, как он зовется?
Ну, конечно...



Физкультминутка

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
И вновь писать начнем.

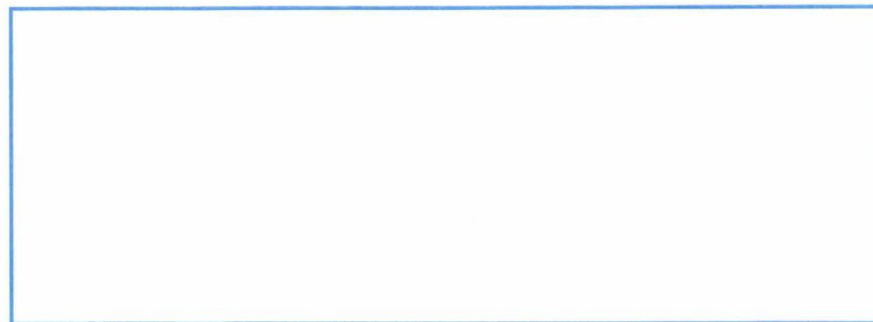


Работаем в тетради



ЗАЧЕМ МЫ СПИМ НОЧЬЮ?

1. В снах причудливо перемешивается то, что происходило в школе, дома, в книге, в фильме или в твоих мечтах. Постарайся запомнить свой сон. Подумай, почему тебе приснился именно такой сон. Нарисуй, что тебе приснилось.



2. Эти животные ночью не спят. Пронумеруйте рисунки в соответствии с подписями. Расскажите, что вы знаете об этих животных. Дополнительную информацию о них найдите в атласе-определителе.



- 1 Летучая мышь
- 2 Сова
- 3 Ночная бабочка
- 4 Лесная мышь
- 5 Жуки-светляки



Итог урока. Рефлексия

Зачем мы спим ночью?

Как надо готовиться ко сну?

Все ли спят по ночам?

Нужно ли спать животным?

Что интересного узнали на уроке?

Оцени свою работу на уроке.





**Я всё понял.
Я молодец!**



**Мне надо ещё
поработать
над этой темой.**



коне

Ресурсы интернета:

<http://festival.1september.ru/articles/414253/>

http://nsc.1september.ru/view_article.php?ID=201000203

Сайт «Школа АБВ» Елены Берюховой

<http://www.shkola-abv.ru>