СПАТЬ ИЛИ НЕ СПАТЬ? ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС!

Леонтьева А.

с. Алексеевка, ГБОУ СОШ «Образовательный центр», 1 «А» класс

Научный руководитель: Головачева И.А. с. Алексеевка, ГБОУ СОШ «Образовательный центр», учитель начальных классов

Жизнь человека определяется состоянием умственного и физического здоровья. Мы знаем, насколько важны для их сохранения правильное питание, физическая активность, а так же крепкий и здоровый сон.

Когда я ложусь спать, я долго не могу уснуть. Мне всегда хотелось еще поиграть, порисовать, посмотреть мультфильмы, ведь так много можно сделать за время сна.

Но взрослые всегда говорят «Утро вечера мудренее», «Сон лучшее лекарство», и меня заинтересовало, что же такое сон? Что с нами происходит, пока мы спим?

Сформулировала **гипотезу исследования:** если перед сном использовать определенного рода упражнения и соблюдать правила,то сон будет крепким, а значит, человек будет отдохнувшим и работоспособным.

В связи с этим поставила перед собой **цель:** изучить значение сна в жизни человека.

Для ее решения поставила следующие **задачи:**

– выяснить, зачем мы спим;

– узнать, что происходит с человеком во время сна;

– подобратьупражнения для того, чтобы быстро засыпать;

– создать памятку «Чтобы крепко спать».

Объектом исследования является сон.

Предмет – условия полноценного сна младшего школьника.

Методы работы:

– анкетирование;

– сравнение;

– анализ полученной информации;

– практический.

Зачем мы спим? Что с нами происходит во сне?

Сон — естественный физиологический процесс, когда организм отдыхает, когда не работает мозг, отсутствует реакция на окружающий мир.

Ни человек, ни животное не могут всегда бодрствовать. Оказывается, что при утомлении организм требует отдыха. Сон – это и есть отдых, защитная реакция организма. Особенно важен сон для расслабления и отдыха нервной системы. Известен тот факт, что человек около третьей части своей жизни тратит на сон. И здесь нас подстерегает большая опасность – если относиться к своему сну пренебрежительно, это рано или поздно скажется на нашем общем самочувствии и на состоянии нашего здоровья.

Ученые сделали открытие, что у каждого из нас есть два сна: сон медленный и сон быстрый. В течение ночи медленный сон (продолжительностью 60 – 90 минут) несколько раз сменяется быстрым - на 10-20 минут. В эти короткие минутки мы и видим сновидения. Их у нас бывает 4-5 за ночь. Когда мы спим, мозг не бездействует. Нервные клетки мозга восстанавливают свою работоспособность. Но, к сожалению, большинство современных людей уже забыли, что значит здоровый сон. Различные нарушения сна, неправильный подход к его организации – это выбивает из колеи даже самых здоровых людей.

Итак, определяем главную роль сна – это отдых организма. Кроме этого, он обеспечивает упорядочивание и обработку полученной за время бодрствования информации. А ещё – оздоравливает во время болезни: не зря народная мудрость гласит: «Сон – лучшее лекарство».

Однако не стоит думать, что увеличение количества времени, отведенного на сон, свыше нормы способствует восстановлению и сохранению здоровья. Хроническое пересыпание для здорового человека тоже вредно. Сон дольше девяти часов также приводит к различным нарушениям функционирования организма: головным болям, набору лишнего веса, болям в спине, депрессии и т. п. Кстати, пересыпание, как и недосыпание, тоже увеличивает шансы заболеваний.

А сколько спите вы?

Узнав, что спать нужно по 9 часов в сутки, мне стало интересно: сколько времени спят мои одноклассники?

Так, я провела анкетирование среди одноклассников для того, чтобы выяснить:

– правильно ли они распределяют свое время?

– знают ли правила здорового сна.

Так, каждому однокласснику я раздала анкету (см. Приложение 1) и попросила честно ответить на вопросы.

В результате анкетирования было выяснено, что:

– большинство моих одноклассников не чувствуют себя после сна бодрыми и отдохнувшими;

– большая часть класса с трудом засыпают;

– совсем не знают никакие правила, которые нужно соблюдать, чтобы хорошо отдохнуть во время сна.

Тогда я решила подобрать упражнения, которые позволят быстро засыпать, придумать правила, соблюдение которых позволит крепко спать.

Упражнения для хорошего сна

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая:
Замедляется движенье,
Исчезает напряжение...
И становится понятно:
Расслабление – приятно!
Руки вдоль тела,
Кулаки сжаты,
Крепко с напряженьем
Пальчики прижаты.
Пальчики сильней сжимаем,
Отпускаем, разжимаем.
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики!
Дышится легко, ровно, глубоко.
Руки не напряжены
И рас-слаб-ле-ны...
Наши руки так стараются.
Пусть и ноги расслабляются...
Стало палубу качать.
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем.
А другую – расслабляем!
(Повторяем с другой ногой.)
Руки снова вдоль тела.
А теперь – немного лени...
Напряженье улетело
И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

Дышится легко... ровно... глубоко...
Любопытная Варвара смотрит влево...
смотрит вправо...
А потом опять вперед –
Тут немного отдохнет.
Шея не напряжена!
А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше вверх!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рас-слаб-ле-на.
А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена,
И рас-слаб-ле-на...
Подражая я слону,
Губы «хоботком» тяну.
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.
Губы не напряжены
И рас-слаб-ле-ны...
Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... засыпают... (2 раза).
Шея не напряжена
И рас-слаб-ле-на...
Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляются (2 раза). Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.
Напряженье улетело,
и расслаблено все тело.
Будто мы лежим на травке...
На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Губы теплые и вялые,
Но нисколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются...(2 раза).
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык!
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем..

Засыпаем легко

Как оказалось, для того чтобы быстро и крепко спать, нужно выполнять не только упражнения, но и правила.

Так, я придумала свои правила для хорошего и крепкого сна:

– не смотреть перед сном телевизор;

– спать с выключенным светом;

– нельзя заниматься спортом перед сном;

– лучше перед сном немного прогуляться, подышать свежим воздухом.

Так, на классном часе мы с одноклассниками и Ириной Александровной обсудили известные правила для хорошего сна. Я придумала свои правила. Разработала памятку «Чтобы крепко спать». Для нее мои

одноклассники в конце классного часа нарисовали картинки (см. Приложение 2).

Заключение

На самом деле, сон является наиболее важной составляющей деятельности человека. Чем лучше мы высыпаемся, тем лучше результаты нашей работы за день. Сон – это не время «вычеркнутое» из активной жизни. Это процесс, в течение которого наше тело набирается сил, готовя нас к следующему дню. Хороший сон дает нам силы, мы чувствуем себя в форме, мыслим ясно. Он позволяет нам сконцентрироваться на работе в течение всего дня. Наилучший способ сделать все, что мы запланировали – это дать нашему телу время отдохнуть во сне.

Таким образом, выдвинутая гипотеза была подтверждена.

Я проверила все упражнения и правила на себе и пришла к выводу, что если использовать упражнения перед сном и соблюдать необходимые правила, то я смогу выспаться, а значит, после сна быть бодрой и отдохнувшей.