

МБДОУ детский сад «Петушок» с. Хомутцы
Ивнянского района Белгородской области

Исследовательская работа:

«Спать или не спать?!»

«Вот в чем вопрос!»»



Выполнила: Болгова Любовь

Руководитель: воспитатель
Литвинова Елена Михайловна

Содержание

Введение.....	3-4
1. Что такое сон?.....	5
2. Интересные факты.....	6-7
3. Результаты исследования и эксперимента	8-9
4. Практические рекомендации	10
3. Заключение.....	11
4. Список использованной литературы.....	12

Введение

Здравствуйте! Меня зовут Болгова Люба, мне пять лет. Я хожу в детский сад «Петушок».

Каждый день, на всей планете
Ночью спать ложатся дети.
Вместе с ними спят игрушки,
Книжки, зайцы, погремушки.
Только фея сна не спит,
Над Землей она летит,
Дарит детям сны цветные,
Интересные, смешные...



Мама говорит, что я должна вовремя ложиться спать, хорошо выспаться и тогда у меня будет хорошее настроение, я буду бодро себя чувствовать и со всеми делами я успешно справлюсь. Но ведь получается, что столько времени уходит на сон... Я бы могла в это время посмотреть любимые передачи по телевизору, порисовать, поиграть с друзьями и много, много чего еще.... А приходится ложиться спать... И каждый раз так неохота засыпать.... А утром, что интересно, когда меня будит мама, я с трудом открываю глаза и не хочу расставаться с любимой подушкой и одеялом...

Мне стало интересно, что же за такое явление "сон"? Именно его я выбрала объектом своей работы. Почему иногда так сложно уснуть, а утром наоборот "открыть глаза"? Сколько времени мне надо, чтобы выспаться? Во сколько надо ложиться спать? Во сколько вставать? А еще, когда мы спим - видим сны.... И порой они такие интересные, смешные.... А, иногда, страшные... А бабушка говорит, что я расту во сне...И вот я решила провести свое исследование, чтобы прояснить все эти вопросы.

Цель исследования - изучить влияние сна на здоровье человека. В ходе исследований мы должны подтвердить **гипотезу**, что хороший сон положительно влияет на здоровье человека, его настроение.

Методы исследования:

анкетирование, исследование, поиск информации.

Задачи:

- ✓ узнать, что же происходит с человеком во время сна;
- ✓ определить наилучшее время для сна и его продолжительность;
- ✓ выяснить, как легко засыпать и просыпаться;
- ✓ разработать памятку с рекомендациями, как правильно организовать свой сон.

Итак, сон...

В электронной энциклопедии Википедия я со своей воспитательницей Еленой Михайловной нашли такое определение "сон - естественный процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым".

Древние греки считали, что сон - это особый дар, посылаемый человеку богом сна - крылатым Морфеем. И, пожалуй, они были правы, сон - это действительно дар Природы, значение, которого трудно переоценить. Врачи утверждают, что во сне восстанавливаются потраченные за день силы.

Многие ученые изучают сон и его значение для человека. В разных источниках я с родителями нашла много интересного о сне:

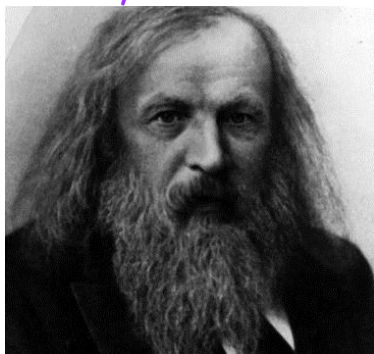
1. Оказывается, что есть два сна: сон "медленный" и сон "быстрый": и как раз во время быстрого сна человек и видит сновидения. Сновидения нужны нам, как дыхание или пища!

2. Во время "медленного" сна высвобождается гормон роста. И существуют даже специальные методики увеличения роста с использованием сна.



3. Известно немало случаев, когда во сне люди делали открытия. Именно во сне Менделееву приснилась таблица химических элементов.

Многие писатели и художники видят свои произведения во сне. Так, Моцарт во сне слышал целые симфонии, Пушкин видел стихи. Бетховен во сне сочинил пьесу «Сон в летнюю ночь».



4. Домашние питомцы тоже видят сны. Наверное, многие замечали, как подергивается во сне кошка или собака. Если во сне собаке снится, как она гонится за кошкой, то ее лапы будут двигаться как бы в беге. Кошка во сне может шипеть и выгибать спину.

5. У летящих аистов каждые десять минут в середину косяка залетает очередная птица и дремлет, лежа на струе воздуха и едва шевеля крыльями.

6. Слоны спят стоя в течение медленной фазы, и ложатся на землю во время быстрой фазы сна.



7. Сон для человека важнее пищи. Человек может прожить без пищи около 2 месяцев. Без сна человек может прожить очень мало. Самый долгий промежуток времени без сна - восемнадцать дней, двадцать один час и сорок минут.

8. Интересное явление сна - сновидения. Во сне человек может видеть фантастические события. Сны бывают цветными и черно-белыми. Также можно увидеть приятный сон, а можно - кошмар. Чаще всего это зависит от того, что происходило с нами в течение дня, что нас волнует.

С древности люди пытались научиться объяснять сновидения, считая, что во снах содержится информация о будущем. Моя бабушка тоже очень часто свои сны разгадывала по соннику.



Исследование.

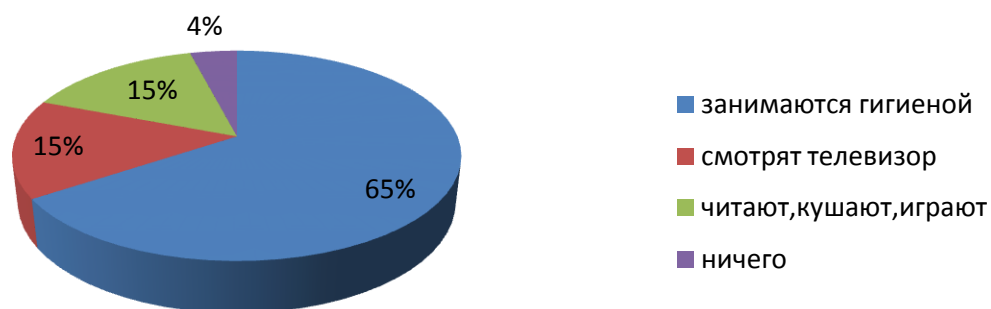
Я провела свое исследование. Елена Михайловна и дети группы согласились мне помочь. Больше всего меня заинтересовали такие вопросы:

- 1) Чем вы занимаетесь до сна?
- 2) Что чаще всего вы видите во сне?
- 3) Какие вы видите сны?
- 4) В какой позе чаще всего вы спите?

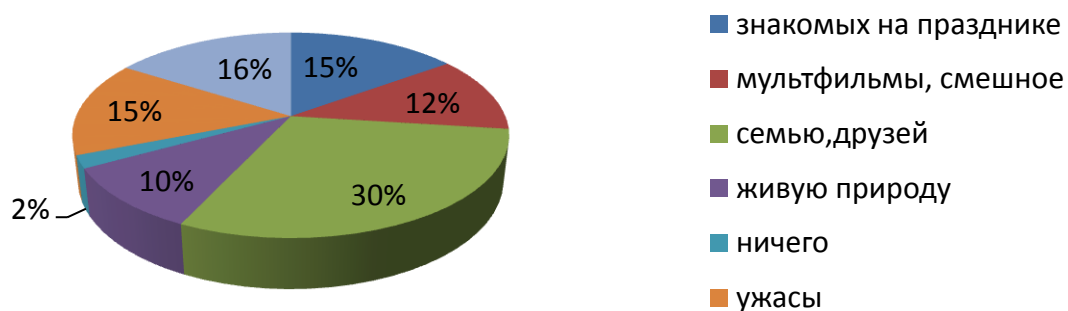


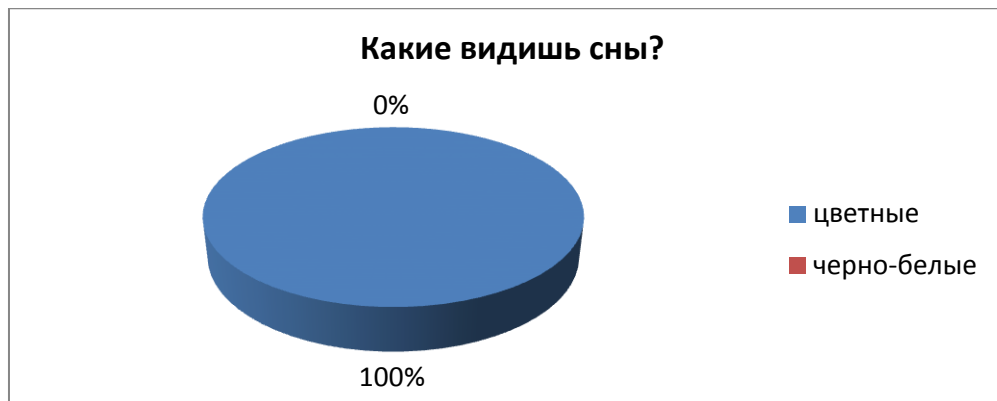
Результаты моего исследования представлены на слайдах.

Чем вы занимаетесь до сна?



Что чаще всего вы видите во сне?

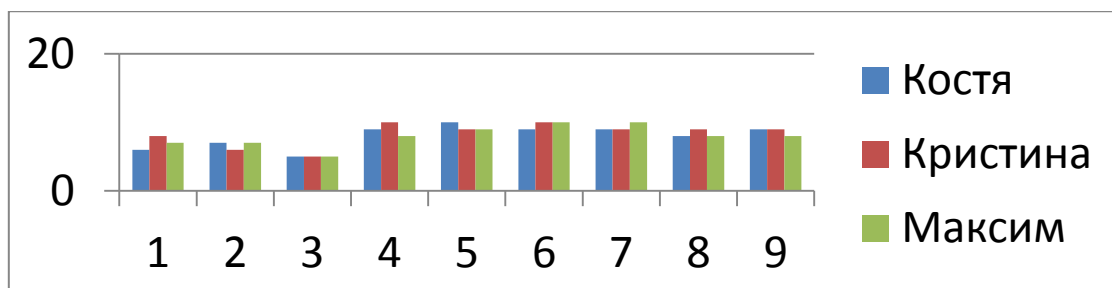




Также со своими друзьями Кристиной, Максимом, Костей мы провели эксперимент.

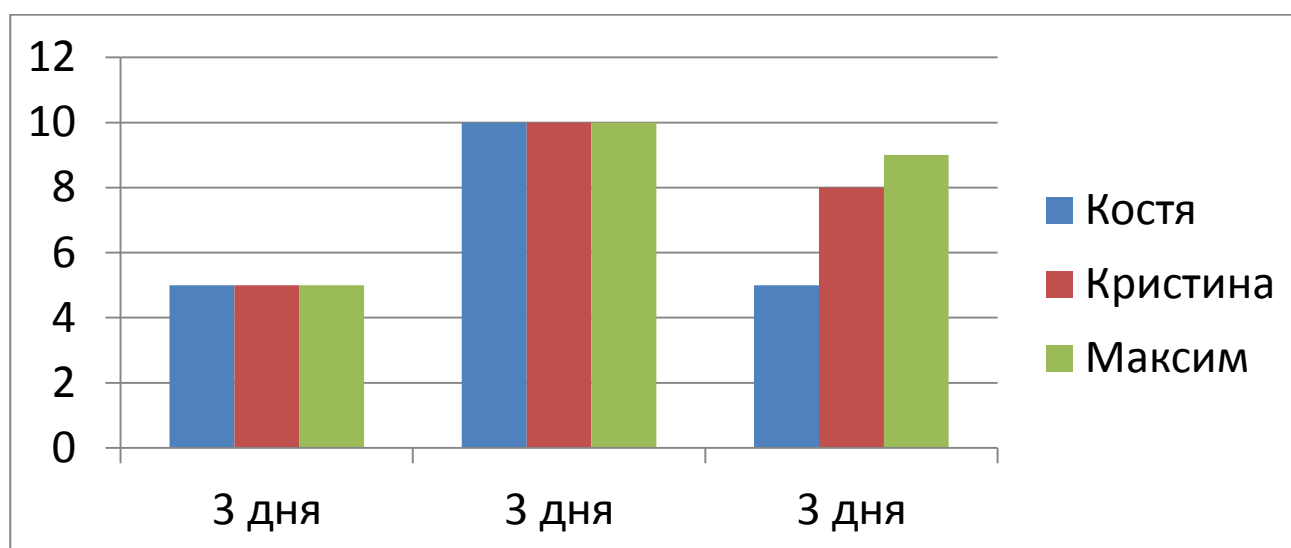
Во-первых, я решила выяснить, сколько нам нужно спать. Существует мнение, что в среднем дети моего возраста должны спать с 10 до 12 часов в сутки. 3 дня мы спали - по 8 часов, потом 3 дня - по 10 часов и 3 дня - по 11 часов. И вот что получилось:

Мы себя очень хорошо чувствовали с 4-ого по 6-ой дни (когда спали по 10 часов). А 8 часов сна нам мало, но и больше 10-ти часов тоже не идет на пользу.



Во – вторых, во сколько нам нужно ложиться спать?

Я решила выяснить есть ли разница, во сколько ложиться спать. Сначала 3 дня мы ложились в 8 часов, потом 3 дня – в 9 и 3 дня в 10 часов. Я и мои друзья отметили, что в 8 часов нам было трудно засыпать, а вот в 9 часов мы быстро засыпали. А когда стали ложиться в 10 часов, то чувствовали усталость и нам хотелось спать уже после 9 часов. И мы сделали вывод, что ложиться спать нужно в одно и то же время, тогда и заснуть будет проще.



Существуют советы для легкого засыпания. Я вам предлагаю памятки с этими советами.

Рекомендую вам ими пользоваться.

- ✚ употреблять пищу за 2-3 часа до сна;
- ✚ небольшая прогулка (30 мин.) перед сном;
- ✚ теплая ванна перед сном;
- ✚ проветривание комнаты перед сном;
- ✚ засыпать в полной тишине;
- ✚ спать на животе или левом боку.

Врачи советуют, как же утром легко встать?

- ✚ постепенно вставать, потягиваясь в кровати минут 10;
- ✚ массаж пальцев и мочек ушей;
- ✚ прохладный, тонизирующий душ;
- ✚ чашка ароматного чая.



Выводы:

Я считаю, что гипотеза подтвердилась. 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 быть бодрыми, активными в течение всего дня. Наилучший способ сделать все, что мы запланировали - это дать нашему телу время отдохнуть во сне.

Я считаю, что исследовательская работа отвечает на вопрос: «Спать или не спать?». Я думаю, что и ребенок, и взрослый должны соблюдать режим дня и давать организму отдыхать во сне.

Список использованной литературы

1. Википедия <http://ru.wikipedia.org/wiki/Сон>

2. Интересные факты о сне <http://www.passion.ru>

3. Интересные факты о сне

<http://www.kariguz.ru/articles/a14.html>

4. Как легко проснуться утром

<http://www.znaikak.ru/legkostanduputrom.html>

5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

<http://www.shitoryu.narod.ru/shitoryu/bibliotek/index2.htm>

6. Про Сон <http://www.kariguz.ru/articles/a3.html>

7. Сон ребенка <http://www.rusmedserver.ru>

8. Тайны сна <http://www.kariguz.ru/articles/a1.html>