

ХОДИТ ДРЁМА ВОЗЛЕ ДОМА

Кто мы, «совы» или «жаворонки»?

Для детей 7–9 лет

Человек ест, спит, учится, работает... и отдыхает, что в первую очередь предполагает сон, которому отдаётся почти третья часть жизни. Вспомнить о простейших, но таких необходимых правилах, позволяющих превратить сон в полноценный отдых для организма, а также пройти занимательный тест предлагает **Елена Михайловна АНИЧКИНА**, заведующая отделом обслуживания дошкольников и учащихся 1–4-х классов, Детская библиотека имени М.М. Пришвина, г. Орёл.

ОБОРУДОВАНИЕ

Электронная презентация; листки бумаги для ответов на вопросы теста; книжная выставка «Спи, моя радость, усни», в оформлении которой используются подушка, кукла-пупс в колыбельке, «ловец снов».

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

БИБЛИОТЕКАРИ (1)–(2),
НЕСПЯЩАЯ ЦАРЕВНА,
ЧТЕЦ.

(Звучит фрагмент колыбельной песни «Зелёная карета», сл. О. Дриза в пер. Г. Сапгира, муз. А. Суханова, исполняет Е. Камбурова.)

БИБЛИОТЕКАРЬ (1): Здравствуйте, ребята! Сегодня мы начали нашу встречу с мелодичной, спокойной, безмятежной, убаюкивающей песни. Кто знает, как называются песни, подобные той, что мы только что услышали? (Ответы детей.) Верно, это колыбельная. Для чего нужны такие песни? (Ответы детей.)

БИБЛИОТЕКАРЬ (2): С их помощью родители успокаивают и убаюкивают маленьких детей. Они существуют уже очень давно, испокон веков. Наша сегодняшняя встреча посвящена необычному празднику – Дню сна, поэтому и начали мы с прослушивания колыбельной.

Как вы думаете, зачем придумали такой праздник, для чего он нужен? (Ответы детей.)

БИБЛИОТЕКАРЬ (1): Без сна не сможет прожить ни одно живое существо в мире. Недаром во многих колыбельных песнях упоминается о том, как «спят мышата, спят ежата», например, или «птички уснули в саду, рыбки уснули в пруду». В русских сказках часто упоминается поговорка «Утро вечера мудренее». Она означает, что решение сложных задач лучше отложить на утро, когда вы хорошенько выспитесь и будете чувствовать себя лучше.

БИБЛИОТЕКАРЬ (2): Для чего же нужен сон? Представьте себе нашу память. Это настоящая кладовая знаний, куда мы за день складываем много нового. А ночью, во время сна, всё, что мы узнали, раскладывается «по полочкам». Так мы запоминаем информацию. Но сон нам нужен не только для того, чтобы навести порядок в голове, в это время отдыхает весь наш организм. Если сон нерегулярный, недостаточный или неправильный, уставший за день организм не успевает отдохнуть и быстро изнашивается. Давайте вспомним, что с нами происходит в таком случае? (Вяло двигаемся, путаем движения, хуже соображаем, отвечаем невпопад, невнимательно слушаем собеседника, чувствуем себя подавленно.)

БИБЛИОТЕКАРЬ (1): Правильно, однако много спать не менее вредно, чем и недосыпать. Такие сони чувствуют себя вялыми, пассивными, у них часто болит голова, развиваются и другие болезни. Полноценный ночной отдых у взрослых должен составлять 7–8 часов, а у детей – 9–10 часов.

(Спотыкаясь, появляется Неспящая царевна.)

НЕСПЯЩАЯ ЦАРЕВНА: Здравствуйте, девочки и пальчики... Ой, то есть зайчики! Ой, то есть мальчики! Я узнала, что сегодня здесь отмечают День сна, и поэтому пришла к вам. Вот уже неделю я не могу уснуть, а спать очень хочется. Что же мне делать?

БИБЛИОТЕКАРЬ (2): Ребята, чем нам помочь царевне? Кто знает, что нужно делать, чтобы побыстрее уснуть? (Ответы детей.) Существуют разные способы приманить сон. Некоторые люди считают овечек, а некоторые слонов.

НЕСПЯЩАЯ ЦАРЕВНА: Где же я возьму столько овечек и слонов?

БИБЛИОТЕКАРЬ (1): Да нет же, овечек считают мысленно. Если представлять себе множество одинаковых предметов, сон придёт быстрее. Кроме того, есть ещё кое-какие секреты. Человек лучше засыпает с от-



крытым окном или в проветренной заранее комнате. Вечерняя прогулка — тоже хорошее средство. Поужинать стоит за два-три часа до сна, тогда в желудке не будет тяжести. Помогает и некрепкий чай с мятой или молоко с мёдом. Хорошим помощником в «сонном деле» будет прочитанная на ночь сказка или интересная книжка. Зашторивайте на ночь окна, чтобы не мешал свет с улицы. Для здорового сна важен и режим вашего дня. Приучите себя вставать и ложиться каждый раз в одно и то же время, и засыпать вам станет легче, а вставать вы будете бодрыми и довольными.

НЕСПЯЩАЯ ЦАРЕВНА: Спасибо за советы, обязательно ими воспользуюсь. Для начала пойду почитаю сказку.

(Неспящая царевна отходит в сторону, садится и читает книгу. Чтец декламирует текст песни «Сон-кино», сл. Ю. Мориц.)

БИБЛИОТЕКАРЬ (2): Чего только порой не приснится! А вы знаете, ребята, почему к нам приходят сновидения? *(Ответы детей.)*

БИБЛИОТЕКАРЬ (1): Это довольно сложный вопрос. На самом деле даже учёные ещё не до конца разобрались, почему мы видим сны. Очень часто после пробуждения мы не помним, что же видели сегодня ночью. Это совершенно нормальное состояние. Существуют специальные науки, изучающие то, как мы спим. Наука, изучающая сон, называется сомнология, а сновидения — онейрология. Эти науки говорят, что из 70 лет, прожитых человеком, 23 года он спит, а 8 лет видит сны.

(Чтец декламирует стихотворение С. Михалкова «Подушечка».)

БИБЛИОТЕКАРЬ (2): Во сне можно увидеть самые странные вещи, порой даже фантастические, но иногда наше сознание «подсказывает» нам решение каких-то задач. Например, давным-давно армянскому учёному Месропу Маштоцу приснились красивые и очень необычные буквы. Он проснулся и записал их — так появился армянский алфавит.

Канадский учёный Фредерик Бантинг пытался изобрести лекарство от диабета, но у него ничего не получалось. Уставший учёный заснул. Во сне ему привиделось, как сделать лекарство. Он проснулся, повторил формулу и вылечил много людей.

Авиаконструктор Олег Антонов никак не мог придумать форму хвоста для нового самолёта, и однажды она ему приснилась. Так самолёт из сна полетел наяву.

Конечно, всех этих открытий учёные не сделали бы, если бы долго и упорно не работали над предметом своих трудов, но сновидения удивительным образом помогли им.

(Чтец декламирует стихотворение А. Усачёва «Лето. Солнце. Полдень жаркий...».)

БИБЛИОТЕКАРЬ (1): Не только люди любят поспать. Все животные на свете тоже отдыхают, но делают это по-разному. Я предлагаю вам немного поиграть. Посмотрите на изображения животных. Я буду рассказывать, как животное спит, а вы отгадаете, о ком идёт речь.

(На экране изображения летучей мыши, стрижа, коалы, каланов (морских выдр), кошки, рыбы, тюленя, утконоса. Дети угадывают, о каком животном идёт речь.)

- Никогда не спит. Чтобы отдохнуть, останавливается и замирает на время. *(Рыба.)*

- Самое сонливое животное в мире. Оно забирается на дерево и спит по 22 часа в сутки. *(Коала.)*

- Сворачивается клубком, чтобы сохранить тепло и расслабить мышцы. *(Кошка.)*

- Может засыпать прямо во время полёта. *(Стриж.)*

- Каждые пять минут всплывает со дна, чтобы набрать воздух, а затем снова погружается на дно и засыпает. *(Тюлень.)*

- Днём спит, повиснув вниз головой, а ночью летает. Лапы устроены так, что существо ни сидеть, ни ходить не может. *(Летучая мышь.)*

- Эти животные всегда держатся за лапки, чтобы не потеряться во сне. *(Каланы.)*

- Во сне делает точно такие же движения, как и во время добывания пищи. *(Утконос.)*

Вообще же многие животные так сладко спят, что, глядя на них, тоже хочется прикорнуть в мягкой кровати. Давайте посмотрим.

(Просмотр изображений спящих животных.)

БИБЛИОТЕКАРЬ (2): Что же нужно для богатейшего сна? Давайте отгадаем. *(Читает загадки о спальных принадлежностях, дети отгадывают.)*

Если каждую ночь надевать уютную пижамку, укрываться любимым одеяльцем, класть голову на мягкую подушку, то и сны будут посещать красочные и увлекательные. А что будет, если поспорить с подушкой? Давайте посмотрим мультфильм и узнаем.

(Просмотр м/ф «Как Маша поспорила с подушкой», реж. Л. Мильчин.)



БИБЛИОТЕКАРЬ (1): Всех людей принято условно разделять на три группы: «жаворонки», «совы» и «голуби». «Жаворонки» бодро встают с постели с первыми лучами солнца, но рано ложатся спать. «Совы», наоборот, сладко засыпают поздно ночью и встают, когда солнце находится уже высоко. «Голуби» — это золотая середина, они ложатся и встают не поздно и не рано, в обычное время. А вы можете определить, «жаворонки» вы или «совы»? Предлагаю вам пройти тест и узнать это.

1. Если бы у тебя была возможность выбрать (независимо от занятий в школе), во сколько бы ты ложился спать?

- а) после часа ночи (3 балла);
- б) до десяти часов (0 баллов);
- в) примерно около двенадцати часов (6 баллов).

2. Какой завтрак ты предпочитаешь после пробуждения?

- а) что-то существенное, и побольше (0 баллов);
- б) стакан сока или чая (3 балла);
- в) варёное яйцо или бутерброд (6 баллов).

3. Если попытаться вспомнить разные размовки и конфликты с приятелями, в какое время они чаще всего происходят?

- а) с утра (3 балла);
- б) ближе к вечеру (0 баллов);
- в) не могу точно вспомнить (6 баллов).

4. Подумай, от чего бы ты мог легко отказаться, не испытывая при этом дискомфорта?

- а) от утреннего чая (3 балла);
- б) от вечернего чаепития (0 баллов);
- в) мне всё равно, когда пить чай (6 баллов).

5. Если ты знаешь, что на другой день тебе обязательно нуж-

но встать рано, ты постарайся уснуть раньше обычного?

- а) обязательно, часа на полтора-два (3 балла);
- б) по-моему, это не обязательно (6 баллов);
- в) нет (0 баллов).

6. Трудно ли тебе просыпаться по будильнику?

- а) да, очень (3 балла);
- б) скорее, нет (0 баллов);
- в) зависит от того, во сколько лягу спать (6 баллов).

7. Во время каникул ты встаёшь так же рано, как и в учебные дни?

- а) сплю, сколько хочу (3 балла);
- б) да, по привычке рано (0 баллов);
- в) сложно сказать (6 баллов).

8. Попытайся без часов определить промежуток времени, равный одной минуте. Что получилось? (Библиотекарь засекает одну минуту, дети про себя отсчитывают 60 секунд.)

- а) получилось меньше минуты (0 баллов);
- б) получилось больше минуты (3 балла);
- в) почти что в точку (6 баллов).

Результаты:

0–18 баллов. Ты — «жаворонок», причём ярко выраженный. Тебя можно поздравить, потому что это редкая категория людей. Как это ни странно, им сопутствует удача и везение, ведь пока другие потягиваются в постели, они успевают переделать уйму дел.

21–33 балла. Ты — типичная «сова». Поднять спозаранку тебя очень сложно, зато вечером ты готов совершить много полезного. Люди твоего типа гораздо меньше других подвержены панике в критических ситуациях, поэтому из них получаются отличные лётчики и даже космонавты.

34–48 баллов. Ты относишься к «голубям». Ты не стараешься рано вставать или, наоборот, просыпаться к обеду. Ты легко можешь приспособиться к обстоятельствам, и это здорово!

(Чтец декламирует стихотворение С. Маршака «Шалтай-Болтай». Входит Неспящая царица, потягивается.)

НЕСПЯЩАЯ ЦАРЕВНА: Ох, как хорошо я поспала, прочитав книжку. Но, главное, сны такие цветные и сказочные видела. Что бы мне ещё почитать перед сном?

БИБЛИОТЕКАРЬ (2): Ребята, давайте подскажем нашей царице. Я предлагаю вам вспомнить произведения, в которых мы встретим спящих героев.

(Дети называют книги, сюжет которых связан со сном: «Спящая красавица» Ш. Перро, «Спящая царица» В.А. Жуковского, «Семь подземных королей» А.М. Волкова, «Оле-Лукойе» Х.К. Андерсена, русские сказки «Недрёманное око», «Три медведя» и другие.)

НЕСПЯЩАЯ ЦАРЕВНА: Спасибо, теперь мне не страшна бессонница, ведь я знаю, что нужно для хорошего, крепкого сна. А вы, ребята, помните?

(Дети повторяют секреты хорошего сна.)

БИБЛИОТЕКАРЬ (1): Молодцы! Я желаю вам всегда засыпать и просыпаться в хорошем настроении и с приятными мыслями. До новых встреч!

(Чтец декламирует стихотворение И. Токмаковой «Тихо-тихо».)

