Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Огонёк» города Слободского Кировской области (МКДОУ д/с «Огонёк»)



Исследовательская работа

на тему «**Зачем человеку нужен сон?»**

Автор работы: Дарья Соловьёва

Дата рождения: 14.08.2014

Руководитель: Елькина Надежда Леонидовна,

воспитатель

Слободской, 2021

**Оглавление**

1. Введение…………………………………………………………………..3
2. Основная часть……………………………………………………………4
3. Заключение………………………………………………………………..5
4. Список литературы……………………………………………………….6

**Введение.**

Осенью я стану первоклассницей- для меня это очень радостное событие. И у меня появилось много вопросов: что нужно делать, чтобы быть всегда в форме, не зевать на уроках, усваивать новый материал и узнавать много интересного и полезного?

Из своих собственных наблюдений  я  заметила: когда не выспишься, то днем бываешь рассеянным, и   гораздо хуже воспринимаешь информацию, чем обычно.

Я задумалась:  наверное, сон как-то может влиять на наше состояние? И тут возник передо мной  любопытный вопрос: что же такое сон и зачем он нужен людям? Что нужно делать,  чтобы хорошо выспаться?

Я сделала предположение: если хорошо выспаться, то человек  будет чувствовать себя здоровым и бодрым.

Я поставила перед собой цель: выяснить и обосновать важность полноценного сна для детей.

**Основная часть.**

Для своего исследования я вместе с мамой обратилась к детской энциклопедии и Интернет- ресурсам.

Оказывается, сны до сих пор не может объяснить наука. А многие считают, что сны могут показывать наше будущее...

Существует даже наука, изучающая сон, и называется она - сомнология.

Учёные провели множество разных экспериментов и исследований, чтобы понять, для чего человеку нужно спать. В результате они выяснили, что те люди, которые недостаточно спят по ночам,  выглядят хуже, их организм быстрее изнашивается. Во время исследований было доказано, что во время сна наш мозг не отключается полностью.

*Что такое сон?*

Сон - естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности, присущий [млекопитающим](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%9C%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5), птицам, рыбам и некоторым другим животным.

*Почему нужно высыпаться?*

И  на этот вопрос я нашла ответ.  Детям, нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили, бегая и играя весь день. Ведь после активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы, такие как легкие, сердце и печень.  Трудно играть в увлекательную игру, когда ты очень устал. Порой можно даже задремать во время чтения или игры. Это происходит потому, что мозг утомился и хочет отдохнуть. Во время сна отдыхают также наши кости: благодаря этому они лучше растут. Когда мы спим- вырабатывается гормон роста. Не зря говорится, что дети растут во сне.

*Сколько же нужно спать?*

Для выяснения этого вопроса я провела небольшое анкетирование: опросила членов моей семьи и друзей о том, сколько они спят?

Получилось следующее:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Возраст | Кол-во часов на сон | Высыпаются или нет |
| Я | 6 | 8,3 | да |
| Мама | 36 | 6- 7 | не всегда |
| Дядя Алёша | 38 | 8 | да |
| Бабушка | 61 | 7-8 | не всегда |
| Брат Арсений | 12 | 9 | не всегда |
| сестра Алиса | 1,9 | 9 часов ночью, 2 часа днем | да |
| Никита | 6 | 9,2 | не всегда |
| Юля | 6 | 9 | да |
| Данил | 12 | 7-8 | да |

Я узнала из энциклопедии, что продолжительность сна у здорового человека должна быть 8 часов, а мы, семилетние дети, должны спать не менее  9-10 часов.

Моя продолжительность сна немного не соответствует норме моего возраста, но я высыпаюсь и чувствую себя бодро каждое утро.

Прочитав о влиянии сна мы с мамой решили провести эксперимент:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задание | Результаты | |
| в 20:00 часов | в 07:00 часов |
| 1. Отбить как можно больше ракеткой шарик от настольного тенниса | 30- 35 раз | 70- 75 раз |
| 2. Запомнить слова на 6 карточках | 5 | 4 |
| 3. Держать на нитке воздушный шарик с водой | 4 минуты | 8 минут |

Получается, что сон восстанавливает физические и умственные силы моего организма, не зря в русских народных сказках часто говорится, что «утро вечера мудренее». Спать необходимо каждому человеку.

А вот что можно сделать, чтобы наладить ночной отдых:

1. Ложиться спать  всегда в одно и то же  время
2. Гулять немного перед сном на свежем воздухе:
3. Засыпать в тишине и  в полной темноте,
4. Заранее хорошо проветривать комнату.

Изучая информацию о сне я узнала много интересных фактов о нем. Вот некоторые из них:

Жирафы и слоны спят стоя. А некоторые из животных, такие как медведь, барсук, ежи, различные рептилии впадают в зимнюю спячку.

С 2008 года в пятницу второй недели марта отмечается всемирный день сна.

Человек примерно 25 лет своей жизни проводит во сне, причём видит сны шесть лет,

Человек может прожить без сна всего несколько дней

60% всех снов забываются через 5 минут после пробуждения

Животные тоже видят сны

**Заключение**

В результате проведенных мною исследований и прочитанного материала я поняла, что:

1. Сон- это один из самых необходимых компонентов здоровой и полноценной жизни.

2. Сон необходим каждому живому организму. Люди проводят во сне треть своей жизни.

3. Для того, чтобы вовремя засыпать и просыпаться, необходимо соблюдать определенные правила.

Давайте же соблюдать правила сна, чтобы не зевать на уроках, хорошо учиться и расти умными и здоровыми на радость своим любимым родителям и педагогам!

**Список источников.**

Детские энциклопедии

Интернет- ресурсы