

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 131



Название команды:

«Здоровая среда»

Участники:

Воспитанники группы
Колобки (6-7 лет)

Направление
кейса

№. 4

Экология человека и
культура природопользования

№ 2

Тема кейса



Руководитель

Айсина
Светлана
Александровна

Воспитатель

Контакты: lolynice@yandex.ru
+79086393800

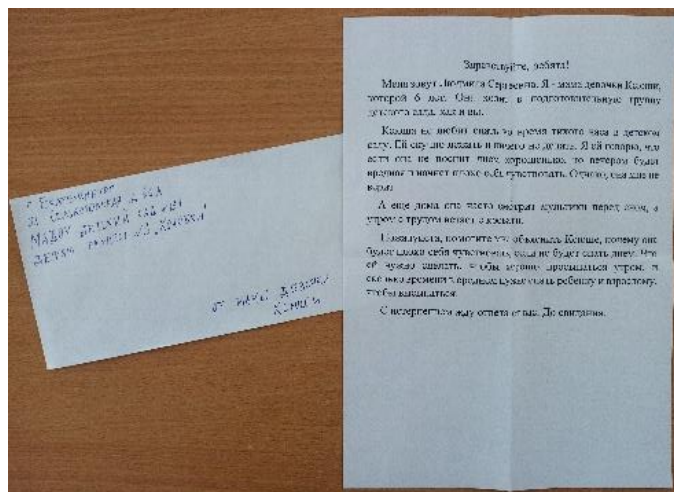
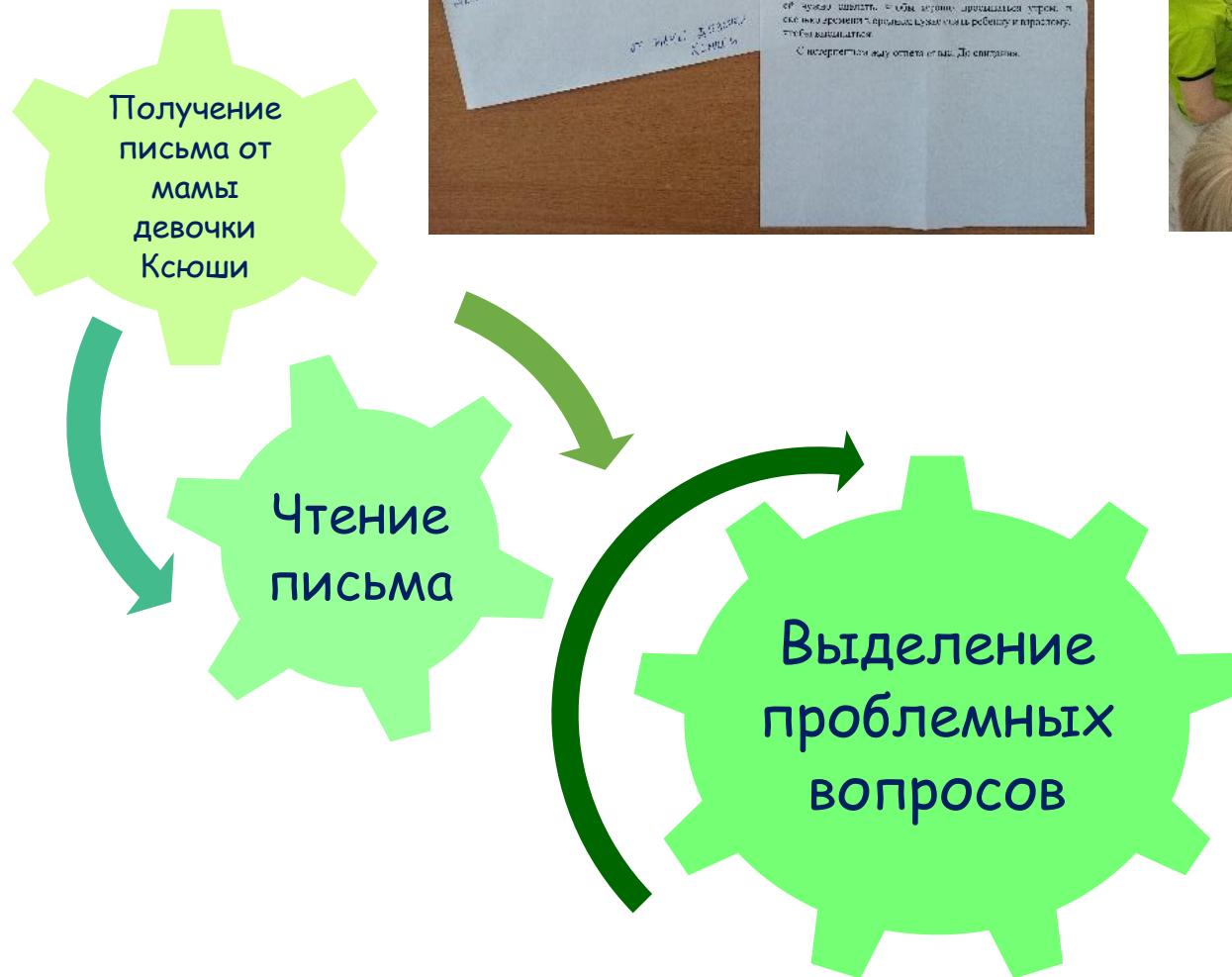
Г. Екатеринбург

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА

ДВОРЕЦ
МОЛОДЕЖИ



Восприятие проблемной ситуации





Проблемный вопрос Сколько времени в среднем нужно ребенку и взрослому для того, чтобы выспаться?

Формы работы при ответе
на вопрос



Вопросы Ответы Настройки

Сколько примерно в сутки вы спите? *

☐ Меньше 7 часов
☐ 7-8 часов
☐ больше 8 часов

Хватает ли вам этого времени, чтобы выспаться и хорошо себя чувствовать? *

☐ Да
☐ Нет

После раздела 1 Перейти к следующему разделу

Продолжительность сна

Мое имя _____

Дни недели	Ночной сон			Дневной сон			Общая продолжительность сна
	Во сколько лег спать	Во сколько проснулся	Продолжительность сна	Во сколько лег спать	Во сколько проснулся	Продолжительность сна	
Понедельник							
Вторник							
Среда							
Четверг							
Пятница							
Суббота							
Воскресенье							

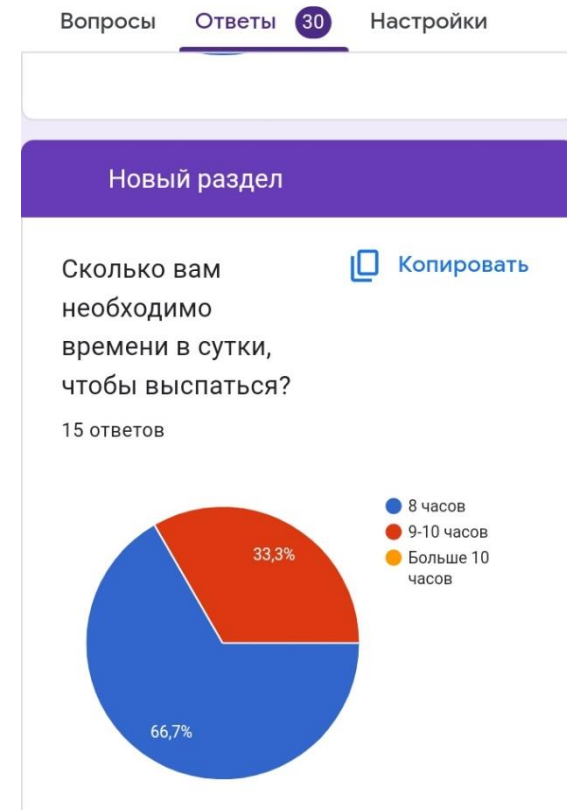
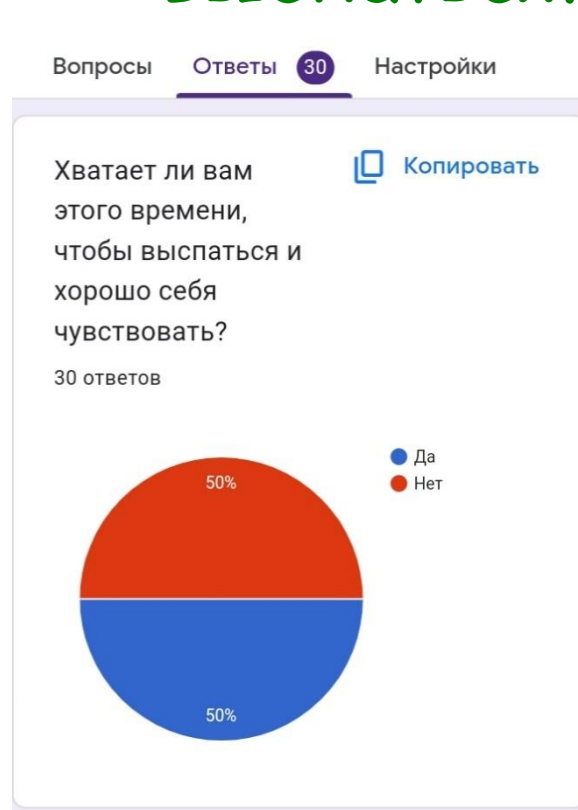
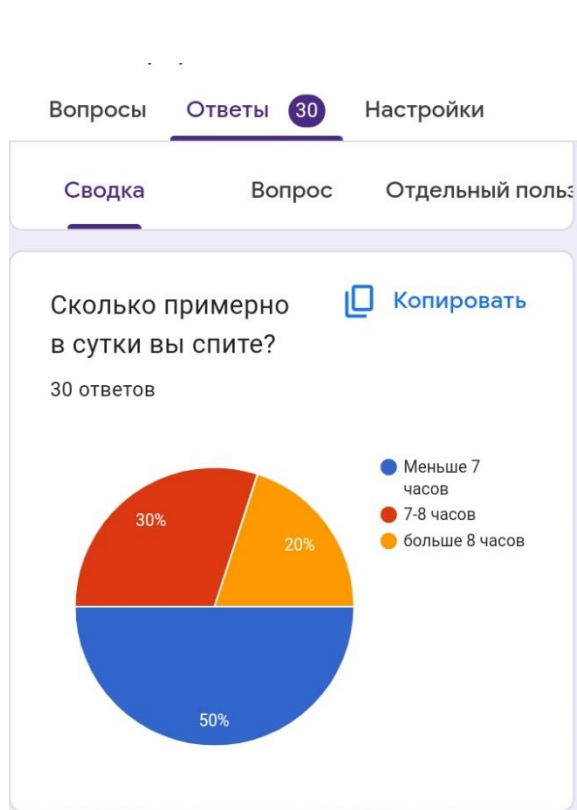


ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА

ДВОРЕЦ
МОЛОДЁЖИ



Ответ на проблемный вопрос Сколько времени в среднем нужно ребенку и взрослому для того, чтобы выспаться?



Результаты анкетирования родителей:
«Взрослым, для того чтобы выспаться, в сутки нужно не менее 8 часов».





Ответ на проблемный вопрос Сколько времени в среднем нужно ребенку и взрослому для того, чтобы выспаться?



Продолжительность сна
Мое имя: Татьяна

День недели	Ночной сон			Дневной сон			Общая продолжительность сна
	Во сколько лег спать	Во сколько проснулся	Продолжительность сна	Во сколько лег спать	Во сколько проснулся	Продолжительность сна	
Понедельник	21:00	04:00	8:00	13:10	15:00	1:50 мин	10:50
Вторник	22:00	04:00	8:00	13:30	15:00	1:40	10:50
Среда	21:30	04:00	10:00	13:40	15:00	1:20 мин	11:50
Четверг	21:30	04:00	10:00	13:05	15:00	1:55	11:00
Пятница	22:00	04:00	8:00	13:40	15:00	1:20	10:50
Суббота	23:00	04:30	10:30	—	—	—	10:30
Воскресенье	23:00	04:00	10:00	—	—	—	10:00

Продолжительность сна
Мое имя: Макс

День недели	Ночной сон			Дневной сон			Общая продолжительность сна
	Во сколько лег спать	Во сколько проснулся	Продолжительность сна	Во сколько лег спать	Во сколько проснулся	Продолжительность сна	
Понедельник	21:30	4:25	9ч 55мин	13:40	15:00	1ч 20мин	11ч 15мин
Вторник	22:15	4:40	8ч 25мин	13:40	15:00	1ч 20мин	10ч 40мин
Среда	23:00	4:15	8ч 15мин	13:20	15:00	1ч 40мин	9ч 45мин
Четверг	22:00	4:30	9ч 30мин	13:20	15:00	1ч 40мин	11ч 10мин
Пятница	23:30	8:30	8 часов	—	—	—	8 часов
Суббота	23:00	9:30	10ч 30мин	—	—	—	10ч 30мин
Воскресенье	22:30	4:30	9 часов	—	—	—	9 часов

Продолжительность сна
Мое имя: Олег

День недели	Ночной сон			Дневной сон			Общая продолжительность сна
	Во сколько лег спать	Во сколько проснулся	Продолжительность сна	Во сколько лег спать	Во сколько проснулся	Продолжительность сна	
Понедельник	22:00	06:50	8:50	—	—	—	8:50
Вторник	22:00	06:50	8:50	—	—	—	8:50
Среда	22:00	06:50	8:50	—	—	—	8:50
Четверг	22:00	06:50	8:50	—	—	—	8:50
Пятница	22:00	06:50	8:50	—	—	—	8:50
Суббота	23:00	08:30	9:30	—	—	—	9:30
Воскресенье	22:00	08:15	10:15	—	—	—	10:15

Продолжительность сна
Мое имя: Александра

День недели	Ночной сон			Дневной сон			Общая продолжительность сна
	Во сколько лег спать	Во сколько проснулся	Продолжительность сна	Во сколько лег спать	Во сколько проснулся	Продолжительность сна	
Понедельник	21:20	04:40	9ч	14:00	15:00	1ч	10:30
Вторник	22:00	4:40	8:30	14:00	15:00	1ч	10:00
Среда	23:30	4:45	8ч 15м	13:15	15:00	1ч 45м	9ч 20м
Четверг	23:00	4:30	8ч 30м	13:10	15:00	1ч 50м	9ч
Пятница	00:00	4:30	8ч 30м	13:50	15:00	1ч 10м	9ч 45
Суббота	00:15	10:00	9ч 45м	—	—	—	9ч 45
Воскресенье	13:50	10:00	10ч	—	—	—	10ч

Продолжительность сна
Мое имя: Роман

День недели	Ночной сон			Дневной сон			Общая продолжительность сна
	Во сколько лег спать	Во сколько проснулся	Продолжительность сна	Во сколько лег спать	Во сколько проснулся	Продолжительность сна	
Понедельник	22:00	4:30	8ч 30мин	13:10	15:00	1ч 50мин	11ч 10мин
Вторник	22:00	4:40	8ч 40мин	13:30	15:00	1ч 30мин	10ч 10мин
Среда	22:00	4:40	8ч 40мин	13:30	15:00	1ч 30мин	10ч 10мин
Четверг	22:00	4:40	8ч 40мин	13:30	15:00	1ч 30мин	10ч 10мин
Пятница	22:00	4:40	8ч 40мин	13:30	15:00	1ч 30мин	10ч 10мин
Суббота	22:00	4:40	8ч 40мин	13:30	15:00	1ч 30мин	10ч 10мин
Воскресенье	22:00	4:40	8ч 40мин	13:30	15:00	1ч 30мин	10ч 10мин

Таблицы «Продолжительность сна»:
«Детям 6-7 лет, для того чтобы выспаться,
в среднем в сутки нужно не менее 10 часов».



ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА



Ответ на проблемный вопрос Сколько времени в среднем нужно ребенку и взрослому для того, чтобы выспаться?



Суточный хронометр сна
«Кто сколько спит в сутки?»



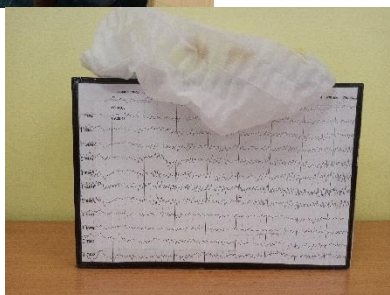
ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА

ДВОРЕЦ
МОЛОДЕЖИ



Проблемные вопросы

- ✓ Почему Ксюша плохо себя чувствует, если не будет спать днем?
- ✓ Почему сон нужен людям и другим животным?



Беседа с медицинским работником

Чтение познавательной литературы

Выполнение плаката «Почему важен сон?»

Конструирование энцефалографа

Слушание стихов о пользе сна

Формы
работы
при
ответе
на
вопросы



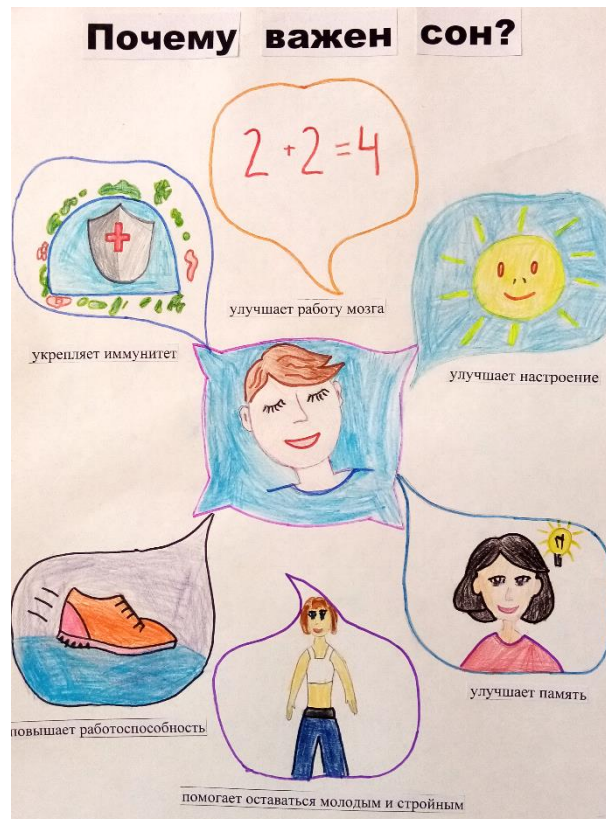
ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА

ДВОРЕЦ
МОЛОДЁЖИ



Ответы на проблемные вопросы

- ✓ Почему Ксюша плохо себя чувствует, если не будет спать днем?
- ✓ Почему сон нужен людям и другим животным?



Плакат «Почему важен сон?»:
«Сон укрепляет иммунитет, улучшает работу мозга, память, повышает работоспособность, помогает дольше оставаться молодым и стройным».



ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА

ДВОРЕЦ
МОЛОДЁЖИ



Проблемный вопрос

Что нужно сделать девочке, чтобы хорошо просыпаться утром?



Что я делаю перед сном и как усну?

Моя жена _____

В первом столбике ответов, что ты делаешь перед сном, выбрав значки нужной картинки или выписав словечки.

Во втором столбике ответов, как ты уснул: если ты уснул быстро, то вырисуешь 😊, если долго не мог уснуть, то вырисуешь 😞.

День недели	Что делал перед сном	Как уснул
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

-  смотрит телевизор
-  читает книгу
-  принимает таблетки
-  укладывает подушку
-  играет на компьютере
-  смотрит в окно
-  слушает музыку
-  играет в компьютерные игры
-  звонит по телефону
-  проверяет комнату
-  наблюдает за звездами
-  принимает ванну



Поиск информации на интернет-порталах

Проведение эксперимента «Засыпание после проветривания спальни»

Наблюдение за условиями засыпания дома и заполнение таблицы «Что я делал перед сном и как уснул?»

Дидактическая игра «Что помогает уснуть?»

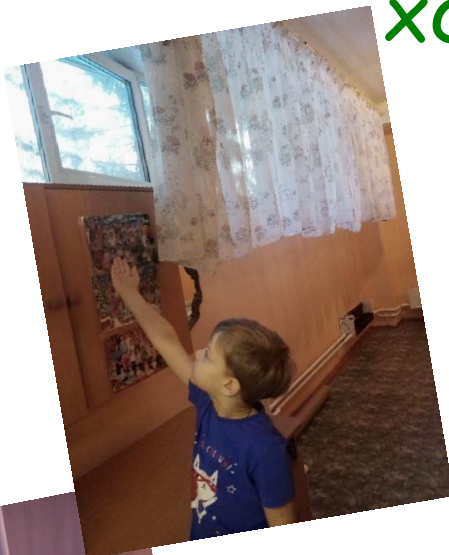
Разучивание колыбельных

Сочинение слов песни

Формы работы при ответе на вопрос



Ответ на проблемный вопрос Что нужно сделать девочке, чтобы хорошо просыпаться утром?



Связь между проветриванием спальни и скоростью засыпания детей

Дата	Проветривание спальни перед сном		Температура в спальне перед сном	Как уснули дети		
	да	нет		Все и быстро	Все, но медленно	Не все
22Ф	✓		19	✓		
26Ф	✓		20	✓		
22Ф	✓		20	✓		
28Ф		✓	24		✓	
29Ф	✓		19	✓		
1М		✓	24		✓	
4.М		✓	23			✓
2М	✓		19	✓		
2М	✓		20	✓		
7М	✓		19	✓		



Таблица «Связь между проветриванием спальни и скоростью засыпания детей»:

«Человек быстрее засыпает в проветренном помещении при температуре +19° или +20°».



ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА

ДВОРЕЦ
МОЛОДЁЖИ



Ответ на проблемный вопрос Что нужно сделать девочке, чтобы хорошо просыпаться утром?



Что я делал перед сном и как уснул?

Мое имя: Роман

В первом столбике отметить, что ты делал перед сном, выбрав цифру нужной картинки или написав словами.

Во втором столбике отметить, как ты уснул: если ты уснул быстро, то нарисуй 😊, если долго не мог уснуть, то нарисуй ☹️.

День недели	Что делал перед сном	Как уснул
Понедельник	играл в планшет	😊
Вторник	смотрел телевизор	😊
Среда	читал книгу	😊
Четверг	слушал спокойную музыку	😊
Пятница	играл в компьютерные игры	😊
Суббота	играл в активные игры	😊
Воскресенье	играл в активные игры	😊

1. смотрел телевизор 2. читал книгу 3. слушал музыку 4. играл в компьютерные игры 5. играл на компьютере 6. поел 7. слушал спокойную музыку 8. играл в активные игры 9. играл на телефоне 10. проветрил комнату 11. занимался спортом 12. водные процедуры

Что я делал перед сном и как уснул?

Мое имя: Владислав

В первом столбике отметить, что ты делал перед сном, выбрав цифру нужной картинки или написав словами.

Во втором столбике отметить, как ты уснул: если ты уснул быстро, то нарисуй 😊, если долго не мог уснуть, то нарисуй ☹️.

День недели	Что делал перед сном	Как уснул
Понедельник	вспомогательные процедуры	😊
Вторник	записывалась музыку	😊
Среда	записывалась музыку	😊
Четверг	12 водные процедуры	😊
Пятница	7 почитала музыку спокойно	😊
Суббота	8 записывалась музыку	😊
Воскресенье	12 водные процедуры	😊

1. смотрел телевизор 2. читал книгу 3. слушал музыку 4. играл в компьютерные игры 5. играл на компьютере 6. поел 7. слушал спокойную музыку 8. играл в активные игры 9. играл на телефоне 10. проветрил комнату 11. занимался спортом 12. водные процедуры

Что я делал перед сном и как уснул?

Мое имя: Алиса

В первом столбике отметить, что ты делал перед сном, выбрав цифру нужной картинки или написав словами.

Во втором столбике отметить, как ты уснул: если ты уснул быстро, то нарисуй 😊, если долго не мог уснуть, то нарисуй ☹️.

День недели	Что делал перед сном	Как уснул
Понедельник	1, 4	😊
Вторник	12	😊
Среда	8	😊
Четверг	1, 5, 6, 7	😊
Пятница	6	😊
Суббота	9, 12, 8	😊
Воскресенье	9, 12, 8	😊

1. смотрел телевизор 2. читал книгу 3. слушал музыку 4. играл в компьютерные игры 5. играл на компьютере 6. поел 7. слушал спокойную музыку 8. играл в активные игры 9. играл на телефоне 10. проветрил комнату 11. занимался спортом 12. водные процедуры

Что я делал перед сном и как уснул?

Мое имя: Александр

В первом столбике отметить, что ты делал перед сном, выбрав цифру нужной картинки или написав словами.

Во втором столбике отметить, как ты уснул: если ты уснул быстро, то нарисуй 😊, если долго не мог уснуть, то нарисуй ☹️.

День недели	Что делал перед сном	Как уснул
Понедельник	1, 6, 10, 12	😊
Вторник	1, 6, 10, 12	😊
Среда	1, 6, 10, 12	😊
Четверг	1, 6, 10, 12	😊
Пятница	1, 6, 10, 12	😊
Суббота	1, 8, 12, 10, 9, 6	😊
Воскресенье	1, 6, 10, 12, 9	😊

1. смотрел телевизор 2. читал книгу 3. слушал музыку 4. играл в компьютерные игры 5. играл на компьютере 6. поел 7. слушал спокойную музыку 8. играл в активные игры 9. играл на телефоне 10. проветрил комнату 11. занимался спортом 12. водные процедуры

Что я делал перед сном и как уснул?

Мое имя: Владимир

В первом столбике отметить, что ты делал перед сном, выбрав цифру нужной картинки или написав словами.

Во втором столбике отметить, как ты уснул: если ты уснул быстро, то нарисуй 😊, если долго не мог уснуть, то нарисуй ☹️.

День недели	Что делал перед сном	Как уснул
Понедельник	9, 1, 12, 10	😊
Вторник	играл в планшет, читал, слушал, 9, 6, 12, 1, 10	😊
Среда	играл в планшет, читал, слушал, 9, 6, 12, 1, 10	😊
Четверг	играл в планшет, читал, слушал, 9, 6, 12, 1, 10	😊
Пятница	играл в планшет, читал, слушал, 9, 6, 12, 1, 10	😊
Суббота	играл в планшет, читал, слушал, 9, 6, 12, 1, 10	😊
Воскресенье	играл в планшет, читал, слушал, 9, 6, 12, 1, 10	😊

1. смотрел телевизор 2. читал книгу 3. слушал музыку 4. играл в компьютерные игры 5. играл на компьютере 6. поел 7. слушал спокойную музыку 8. играл в активные игры 9. играл на телефоне 10. проветрил комнату 11. занимался спортом 12. водные процедуры

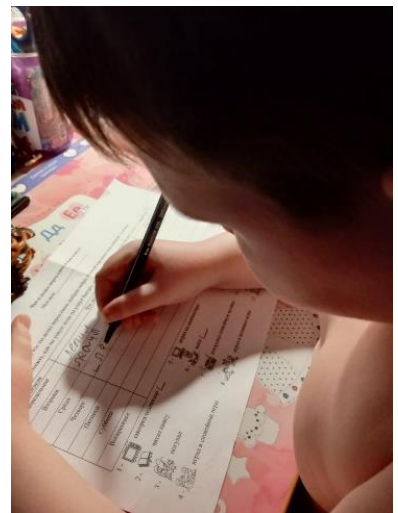


Таблица «Что я делал перед сном и как уснул?»:
«Засыпанию помогают чтение книг, проветривание спальни, прогулки перед сном, спокойные игры, водные процедуры, прослушивание спокойной музыки, соблюдение режима».



ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
КЕЙС-ИГРА





Ответ на проблемный вопрос Что нужно сделать девочке, чтобы хорошо просыпаться утром?

Для того чтоб было легче засыпать,
Нужно нам режим дня соблюдать.
Спать ложись в одно и тоже время ты,
Проветри спальню и выключи огни.
Долго мультик перед сном не смотри,
Лучше прогуляться всей семьей пойдя.
Кушать можно за два часа до сна,
На компьютере играть совсем нельзя.

А еще поможет тебе уснуть,
Если мама сказку прочтет чуть-чуть.
За час до сна ты также душ прими,
И будут тебе сниться волшебные сны.
Если сделаешь, как советуем мы,
То о бессоннице забудешь ты.
И, конечно же, помни ты о том,
Что лучшее лекарство – это сон.

Песня «Чтобы было легче засыпать»
(слова воспитанников группы Колобки)

