

浅谈幼儿园午睡环节的组织与优化

朱甜

(江苏扬中市新坝镇中心幼儿园)

【摘要】午睡是幼儿园一日生活中重要的环节,不断优化午睡环节能够帮助幼儿养成良好的睡眠习惯,提高午睡质量,为幼儿健康持续发展奠定坚实的基础。

【关键词】幼儿园;午睡环节;午睡环节优化

一、案例再现

(一)案例回顾

又是一年春季开学,我们班新来了一位叫淘淘的小朋友,第一天午睡时,其他小朋友都开始安静的入睡了,可是淘淘一直在被窝里翻来覆去,期间我不时去安抚他,可他还是难以入睡。第二天午睡时,淘淘依然没有睡午觉,我半倚着陪伴他睡觉。第三天、第四天、第五天,我又用了听音乐、讲故事、看绘本等方法,可他还是没有睡着。

(二)组内研讨

征得家长的配合后,我们一起在教研组在与其它老师分享、研讨初步拟定了解决办法:1.利用晨间谈话,了解午睡的好处。2.适当增加户外活动量,帮助孩子尽快入睡。3.家园共同配合,培养其良好生活作息。

(三)问题解决

根据我们的家园对话和教研组的建议,第二周周一早上我们和孩子们进行讨论,午睡有哪些好处?在讨论中有孩子说:“中午睡觉能让我们的大脑得到休息,会变得更聪明,还能让我们长高。”有孩子说:“中午睡觉,能保存我们的力气,这样下午就有力气玩游戏了”也有孩子说:“睡觉对眼睛好,让眼睛也能得到休息”孩子们都觉得午睡是对身体有利的,于是我对淘淘说:“刚才其他小朋友都说睡午觉好,你今天睡午觉吗?”淘淘点点头。

第二天,我们适当增加他户外活动量,让他多玩了5分钟的油桶和书屋、餐后整理小椅子,看到别的孩子午睡去了他又选择了舒适区,这次我们在舒适区增添了备用的被子,38分钟后,我去看他,只见他已经自己靠着备用的被子在舒适区睡着了,起床后淘淘跑到身高测量尺边,量了量身高,问我“老师,我长高了吗?”

老师的表扬是幼儿成长的外在动力。我们对淘淘及时的鼓励:“你睡得真好,希望明天还这样,这样淘淘就能很快长高啦。”

放学时,我跟淘淘妈妈进行了沟通,反馈了淘淘这两天的午睡的情况,建议淘淘妈妈在家适宜优化作息时间,提醒按时睡觉,按时起床。适当增加运动量,先进行安静游戏,再自主入睡的方法也得到了淘淘妈妈的赞同,同时鼓励家长配合老师,在家中也可以尝试不同的方法,如看书、玩手偶等,让孩子中午时养成自主入睡的好习惯,并签订了家园共同培养幼儿午睡习惯的协议,第三天、第四天、第五天,淘淘在舒适区游戏约20—25分钟就会睡着了。

到了第三周的下半周,我鼓励淘淘:“如果你玩累了可以去自己的小床上睡觉,那样你会长得又高又帅哦。”周四中午我们惊喜地发现淘淘在阅读区看了大约半小时书后,自己就走到小床上自己睡着了。第四周的时候淘淘每天只玩一会,他就主动去睡觉,有时不到15分钟就睡着了。

二、讨论、分析共性问题

从这个案例出发,我们教研组又针对孩子午睡环节的观察情况,在和家长沟通后梳理了影响孩子午睡的几个因素:

原因一:环境的变化

环境的变化影响到幼儿午睡。有的幼儿不习惯在幼儿园里午睡,特别是转学的孩子,从熟悉的有安全感的环境换到另一个陌生的环境,孩子会因为不熟悉感或安全感而影响到午睡的质量。

原因二:习性的不同

不同的幼儿由于年龄、生活环境、先天素质、健康等因素的不同,都有其不同的生活方式、学习方式和行为方式。有些孩子

天生就是个精力旺盛充沛,就连晚上睡觉都睡得非常少,晚上很晚才睡觉,早上一大早就起来了,就更不用说是午睡了:有些幼儿就像睡神一样,需要睡眠的时间很长。晚上早早就睡觉,早上还“起不来”。

原因三:家庭的因素

家长的溺爱严重影响幼儿的午睡习惯。部分幼儿由于和爷爷奶奶一起住,或者是和爸爸、妈妈睡觉,孩子受到了过分的溺爱,在睡眠时间上,任由孩子高兴什么时间睡就什么时间睡,还有些家长由于太忙根本就没有时间陪孩子午睡,这样来就造成了孩子不按时休息的习惯养成。

总之,以上的各方面原因相互联系,直接或者间接地都会导致幼儿午睡问题的出现。

三、改进策略

(一)面对午睡习惯好的孩子

对于入睡较容易的孩子,我们创设了适宜的午睡环境,安静舒适的睡眠环境,有利于幼儿午睡,让幼儿在舒适的环境中进入睡眠状态。

1.光线要适宜,如浅蓝的色调柔和的光线会使人产生睡意,要适当拉好窗帘,保持卧室适宜的光线。

2.空气要新鲜,睡前一小时打开门窗交换新鲜空气,午睡时开个小窗。

3.室内布置得当,这学期我们对环境布置作了调整和更换,图案以景色为主,人物、动物的形象和神态也非常注意。如:月亮在微笑,小星星在闪烁着光芒,小动物们都进入了甜美的梦乡……使幼儿在既美好又宁静的环境里,快速入睡。

4.播放催眠曲,在午睡中播放优美、舒缓的催眠曲。让孩子们躺在小床上,倾听优美的音乐,在老师的爱抚下入睡。

(二)面对午睡习惯还未养成的孩子

1.专题性研讨。对于像淘淘这样不睡觉的孩子,我们进行了讨论,在讨论时有老师提出可以把每个班不睡觉的孩子统的由一名老师带着在工作坊游戏,但是也有老师提出,如果集中在工作坊那么就要安排老师轮流值班,而值班的老师对孩子不是很熟悉,而且当孩子想睡觉时工作坊也没有小床。也有老师提出可以在本班教室相对安静的区域进行活动,活动时不能打扰到其他孩子,最后大家达成了共识在本班活动。确立方案后,我们和孩子商最后如果不睡觉可以在教室里做些什么,可以在哪些区域活动,最后我们和孩子共同决定如果不睡觉可以在教室的阅读区、美工区、私密空间这些相对安静地区域活动。

(三)面对午睡跟风的孩子

我们发现在淘淘安静游戏的同时,寝室里原来受到淘淘影响难入睡的孩子比之前入睡快了,睡眠质量也得到改善能睡到1小时以上的时间。但是我们也发现了有跟风的情况,其他孩子发现了淘淘不睡觉可以去玩游戏,就主动提出不想睡觉,要去美工区活动,针对这种跟风情况,我和孩子们进行了讨论,大部分的孩子们都觉得睡午觉对身体有利,于是大家都劝这个小朋友要午觉。现在我们班孩子基本上都能到时间睡觉,有时候也会有1~2个孩子有这种需求,我们继续采取弹性处理等方法。

幼儿良好的午睡习惯理应是家园共同的目标,我们要为孩子建立合理的生活节奏,优化午睡环节的组织与安排,促进幼儿养成良好的午睡习惯,支持每个孩子健康、快乐成长。

参考文献

[1]韦馨茹.家园共育促进幼儿健康成长[J].甘肃教育,2018(10):46.

[2]邱红燕.例谈依托绘本促进幼儿健康情绪发展的实施策略[J].教学月刊小学版(综合),2017(03):59-62.