

浅谈幼儿午睡环节的组织与指导策略

◆ 豆 丽

(米脂县幼儿园)

摘要:午睡是幼儿在园生活的重要环节,在幼儿一日生活中起着承上启下的关键作用。《纲要》中指出:"应根据幼儿的需要建立科学的生活常规,培养幼儿良好的饮食、睡眠等生活习惯和生活自理能力。"午睡休息好,能消除上午集体活动、游戏活动给幼儿带来的疲劳,能保证幼儿下午活动精力旺盛,注意力集中。孩子的午睡同样是家长们非常关心的问题,也是老师所做的一项非常重要的工作内容之一。保育教师要及时抓住幼儿睡前、睡中、睡后潜在的教育价值,采用有效的指导,充分发挥午睡环节在新入园幼儿自身成长和发展中的特殊作用。

关键词: 幼儿园午睡; 指导; 管理方法与策略

前言:幼儿在园一日生活中,老师们往往误以为午睡环节是最轻松的。其实不然,午睡对幼儿来说尤为重要,教师应运用科学的策略对幼儿午睡环节进行组织与指导,利于幼儿的身体健康和自理能力的培养。那么教师应该采用怎样的策略呢?

一、科学调整原则

教师要做好午睡环节的组织与指导,就要遵循科学调整的原则。

1. 依据幼儿的生理特点调整

我们知道,睡眠是大脑皮质的抑制过程,抑制过程分为两种,其中一种就是保护抑制,即睡眠。根据幼儿的生理特点,3~6岁的幼儿随着其脑机能的发展,大脑皮质的抑制过程会有所加强,睡眠时间会慢慢减少。为此,教师要依据不同年龄层次的幼儿,制定不同睡眠时间,并按季节变化来进行调整。夏季午睡时间可延长,冬季午睡时间可缩短。

2. 依据幼儿间的差异调整

幼儿之间存在着个体差异,存在着生活、学习和行为方式等差异。

有的幼儿习惯早睡早起;有的幼儿习惯早睡晚起;还有的则习惯晚睡晚起。因此,教师可根据幼儿不同个性和需要调整,对幼儿进行差别对待。一种是将幼儿午睡时间推迟几分钟,允许他们在老师身边从事安静的活动,如读书、折纸,让其神经系统慢慢安静下来,进而培养睡意;另一种是让幼儿在活动室做些安静的活动,但要求幼儿控制自己,不发出声音。就这样通过对不同幼儿的要求,合理安排幼儿的午睡,认可和接纳幼儿之间的区别,给予幼儿安全和尊重,让幼儿获得自信和自爱。

二、环境氛围创设策略

幼儿午睡质量受其周围物质环境和其本身心理氛围的影响。所以教师运用环境氛围创设原则,可以提升幼儿午睡环节的质量。

1. 借助于物质环境的暗示作用

教师应在幼儿睡前拉上窗帘,创设适宜幼儿入睡的光线,幼儿睡觉前后“两开两关”,保证寝室的通风状态;教师还可以根据幼儿的年龄特点,在幼儿午睡前,用充满童趣的图文提示,对幼儿进行入睡的暗示,从而营造温馨宁静的睡眠气氛,促使幼儿尽快入睡。

2. 运用心理环境的创设,安定幼儿的情绪

教师可以利用心理氛围,提醒幼儿大小便,驱除幼儿午睡时生理上的干扰,使之安然入睡。这就包括音乐或故事的运用。这是因为午睡环节涉及幼儿的自理能力,而一些幼儿因为自理能力的欠缺,他们会产生午睡焦虑,音乐和故事可以帮助他们减轻焦虑。此外,教师还可以利用儿歌,帮助幼儿引导他们学会自理,让其在没有任何心理负担的前提下,学会一些基本的生活技能,从而让其安心午睡。

三、习惯养成策略

幼儿园午睡环节对于培养幼儿良好的睡眠习惯有着重要的作用。教师应运用习惯养成策略,培养幼儿良好的睡眠习惯的同时,训练他们的自理能力。

1. 培养幼儿有序穿、脱衣物的习惯

幼儿,特别是小班幼儿,其自理能力甚至有些为零。依据这一特点,教师可以组织幼儿开展自己的事情自己做活动,借助儿歌或故事,帮助幼儿掌握方法。

2. 培养幼儿正确的睡姿

幼儿睡姿的正确与否,直接影响着幼儿的睡眠质量和身体健康,因此教师一定要培养幼儿仰睡或右侧睡的正确姿势。教师可借助相关故事内容、常规活动等帮助幼儿掌握正确的睡姿。也可应用示范法、讲述法,观察对比法、图例暗示法等形式,让幼儿明白不正确睡姿的危害。

3. 培养幼儿按时入睡、不讲话的习惯

在幼儿园午睡环节,总会有个别幼儿陪伴睡,他们不但自己不睡,而且还影响其他幼儿。这种情况下,老师要仔细观察,弄清不午睡的原因,“对症下药”与幼儿、家长进行沟通,从而达到解决问题的目的。

总之,午睡环节对于幼儿的成长有着极其重要的作用,教师在实际工作中应高度重视,发挥教育机智,运用科学的教育方法,帮助幼儿形成科学的午睡习惯。

参考文献:

- [1]如何培养幼儿的生活自理能力[J]. 贾晴. 好家长 2015年46期
- [2]幼儿生活自理意识培养初探[J]. 王英. 课程教材教学研究(幼教研究) 2007年02期
- [3]幼儿午睡管理存在的问题及其对策[J]. 于关芳. 山东教育(幼教版) 2000年36期
- [4]帮助幼儿克服午睡中的不良习惯[J]. 陆安仪. 基础教育研究 2002年S2期
- [5]幼儿午睡的组织和管理[J]. 郝明霞. 山东教育 2001年Z6期

作者简介: 豆丽(1984年1月-),女,汉,陕西人,本科学历,米脂县幼儿园一级教师,研究方向为幼儿教育。

