

# 幼儿午睡活动存在的问题及对策研究

## ——以庆阳市 H 幼儿园为例

### Problems and Countermeasures in the Napping Activities of Young Children

#### ——Taking Qingyang H Kindergarten as an Example

赵媛媛 孙旭天

Yuanyuan Zhao Xutian Sun

陇东学院教育学院 中国·甘肃 庆阳 745000

College of Education, Longdong University, Qingyang, Gansu, 745000, China

**摘要:** 幼儿午睡活动是幼儿一日活动中不可缺少的重要环节, 午睡活动不仅影响幼儿的身心健康、生长发育和学习状况, 良好的午睡习惯还可以培养幼儿的生活自理能力, 增强幼儿的自主性。本研究主要通过观察法和文献法, 对幼儿午睡活动进行分析和调查研究, 了解幼儿在午睡活动中产生问题, 并提出相应的对策建议。

**Abstract:** The napping activity of young children is an indispensable and important link in the daily activity of young children, napping activities not only affect the physical and mental health, growth and development and learning status of young children, good habits can also cultivate the ability of young children to take care of themselves and enhance the autonomy of young children. This study mainly through observation and literature, the analysis and investigation of the napping activities of young children, to understand the causes of problems in napping activities, according to the reasons to find the relevant solutions. In addition, to observe the organization method of early childhood teachers in the napping activities of young children, after consulting the relevant information, put forward suggestions for improvement.

**关键词:** 幼儿; 午睡活动; 组织; 问题; 策略

**Keywords:** child; napping; organization; problem; strategy

**DOI:** 10.36012/sde.v2i11.2320

## 1 引言

午睡活动是幼儿一日活动中不可缺少的重要环节, 睡眠问题直接影响着幼儿的身心健康、生长发育、学习状况<sup>[1]</sup>。尽管如此, 研究者在观察的过程及文献查找的过程中发现, 幼儿午睡活动中还是存在着一系列的问题。本研究通过与幼儿教师的交流以及研究者的观察, 了解了 H 幼儿园大班幼儿午睡活动中存在的问题。通过对幼儿家长的询问和幼儿午睡环节中教师的表现, 了解了幼儿在午睡活动中存在问题。采用查阅文献、询问有经验的教师等方式, 为大班幼儿午睡活动中存在的问题提供有效的策略, 从而改善幼儿的睡眠环境, 为教师更好地组织幼儿的午睡活动提供参考, 使幼儿拥

有更加舒适的午睡环境, 培养幼儿良好的午睡习惯。

## 2 幼儿午睡活动中存在的问题

### 2.1 教师对幼儿睡前活动的安排不合理

H 幼儿园的《幼儿一日活动作息时间表》中明确规定幼儿午睡前应 有 15min 餐后散步时间, 从而避免幼儿因食物消化不良出现午睡活动中的安全隐患。但在实际实行的过程中, 研究者发现, 由于每个班的幼儿较多, 主班教师不能将孩子们照顾周全, 一些吃饭比较慢的幼儿可能跟不上其他幼儿散步的时间, 通常都是匆忙吃完饭后由清洁完毕的保育教师带上去直接午睡, 这样一来, 这些幼儿便只能错失饭后散步的机会。散步活动一般都在操场中运行, 当天天气情况不

**【作者简介】** 赵媛媛 (1988~), 女, 甘肃庆阳人, 讲师, 从事幼儿游戏论、学前儿童健康与社会教育研究。

好时,散步活动则会在室内的走廊或大厅中进行,每当这种时候,走廊幼儿众多的情况下,幼儿就容易产生打闹、推搡等行为,导致场面比较混乱,幼儿进行剧烈运动,不利于午睡活动的进行。研究者在该园中观察时还发现,有时教师的步伐较大时,处于队列后端的幼儿就会处于奔跑的状态,不利于幼儿对食物的消化。

## 2.2 教师在幼儿午睡活动中值班工作的懈怠情况

幼儿在午睡活动中常常会发生很多无法预知、出乎意料的事情<sup>[2]</sup>。但在H幼儿园午睡期间,存在值班教师也在空床位上进行休息,与隔壁班的老师在走廊上闲聊,甚至始终在玩手机并未认真进行值班工作,以及进行备课等工作。总之,很多教师实际上并没有认真做好幼儿午睡活动中的值班工作。

## 2.3 教师对幼儿睡后活动的组织不完全

幼儿午睡活动结束后,教师首先面临的问题便是午睡后的起床活动。通常在起床活动中教师和幼儿都非常忙碌,教师忙着叫幼儿起床、折被子、帮女孩子梳头发、反复叫醒赖床的幼儿等杂乱的事情,幼儿忙着穿衣服、上厕所。整个场面混乱无比,保育老师常常忙得焦头烂额,整个过程中秩序较差。

# 3 幼儿午睡活动中出现问题的应对策略

## 3.1 完善教师在幼儿午睡时一系列工作

在幼儿午睡前再次检查寝室卫生,仔细检查幼儿床上是否有小玩具之类的东西,为幼儿营造一个良好的睡眠环境。首先,保育老师需要将遮光帘拉好,根据天气开关窗户,将寝室的灯光调暗一些,但不能太暗防止发生踩踏事件,为幼儿创造一个适合午睡的环境。其次,提醒幼儿主动将小物件集中起来放在保育教师办公桌上保管,避免在午睡活动中发生吞咽等意外事故。提醒服药的幼儿按时服药。再次,重复引导幼儿自主脱衣服、鞋袜并且将其折好放在固定的位置摆放整齐,重点是促进幼儿的自主性发展,学习基本的生活技能,掌握穿脱衣袜的正确方式并能够正确折叠摆放整齐。最后,可以播放一些柔美、轻缓的音乐或者语调温和、情节简单的小故事和文学作品,使幼儿在温馨的环境中入睡<sup>[3]</sup>。

## 3.2 教师对幼儿的睡后活动的组织

保育教师在睡后活动中的任务量非常大,以至于在活

动中忙得焦头烂额,既没有有秩序的将幼儿睡醒的活动安排好,更没有使自己的工作有条不紊地进行。幼儿午睡结束后,保育教师首先需要将幼儿叫醒,叫醒幼儿之后保育教师应该培养幼儿自身的自主性,使幼儿自身的能力得到提升,从而减少保育教师的工作量,保育教师需要教会幼儿如何穿衣袜,如何穿鞋子,如何折被子收拾床铺,以此提升幼儿生活的基本技能,也能使保育教师从繁杂的工作中脱身,使保育教师更好地维持秩序,使睡后活动更加有条不紊地进行。

## 3.3 教师为幼儿午睡活动创造良好的条件

为了减少新入园幼儿对教师的陌生感,教师应该多和幼儿接触。对于幼儿来说,他们来到一个陌生的环境,周围都是陌生的同学,需要适应陌生的生活流程,幼儿的心里肯定会非常恐惧和不安,尤其是内心敏感或者内向的幼儿,他们对陌生事物的排斥感会极其强烈。这种时候,要想幼儿在陌生环境中能够安静的睡觉,首先应该使幼儿对保育教师产生信任。因此,保育教师应该在前几周的活动,多与幼儿交流,多与幼儿玩耍、游戏,让幼儿以最快的速度熟悉保育教师,使幼儿对保育教师的依赖感加强,促使幼儿不惧怕保育教师,减少幼儿的陌生感,从而轻松愉快地午睡。应该为活泼开朗、容易与周围小朋友打成一片的幼儿调换床位<sup>[4]</sup>。开朗的幼儿旁边安排安静怯懦的幼儿,除了可以让活泼好动的幼儿没有聊天对象以外,还可以使内向的幼儿在其影响下慢慢开朗起来。将相邻幼儿的枕头放在靠护栏的一边,既能保障幼儿的安全,还能使相邻幼儿的头脚方向相反。这样安排可以从根本上杜绝幼儿与其他小朋友之间窃窃私语的情况发生,保证了幼儿午睡时安静的环境,也保障了幼儿午睡活动的顺利进行。

## 参考文献

- [1] 教育部基础教育司编著.3-6岁儿童发展指南[M].北京:北京师范大学出版社,2012.
- [2] 教育部基础教育司编著.幼儿园工作规程[M].北京:北京师范大学出版社,2016.
- [3] 胡静.浅谈幼儿午睡的重要性[J].课程教育研究,2019(25):8.
- [4] 伊翠娟.幼儿在园午睡存在的问题及对策研究[J].科教文汇(下刊),2013(9):90-91.