

TỔ CHỨC GIỜ NGỦ CHO TRẺ 5-6 TUỔI Ở TRƯỜNG

Giấc ngủ có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của trẻ. Trẻ ngủ ngon giấc, ngủ đủ giấc sẽ giúp cho trẻ có tinh thần thoải mái, từ đó trẻ sẽ tham gia tốt được các hoạt động trong ngày. Vì vậy việc tổ chức giờ ngủ cho trẻ tại lớp là nhiệm vụ rất quan trọng của người giáo viên mầm non.

1. Trước giờ ngủ

Cô chuẩn bố trí chỗ ngủ sạch sẽ, yên tĩnh, rộng rãi thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông. Cô và trẻ chuẩn bị đầy đủ chăn, gối... cho trẻ. Cô nhắc nhở trẻ đi vệ sinh và lấy gối tạo cho trẻ có thói quen tốt tự phục vụ bản thân..

Trẻ 5- 6 tuổi đã biết giúp cô chuẩn bị đồ dùng cho giờ ngủ .



(Trẻ biết kê vạc cùng cô)



(Trẻ biết trải chiếu giúp cô)



(Cô đắp chăn ấm cho trẻ)
Cô bố trí chỗ nằm cho trẻ theo giới tính: Bạn gái, bạn trai nằm riêng biệt.



(Bạn gái nằm ngủ một dãy)



(Bạn trai nằm ngủ một dãy)

Khi trẻ ổn định chỗ nằm, cô kéo rèm, tắt điện để hạn chế ánh sáng trong phòng cho trẻ dễ ngủ hơn. Trẻ đến giấc ngủ một cách nhẹ nhàng, cô mở loa nhỏ những bài hát ru, những làn điệu dân ca êm dịu như “Chúc bé ngủ ngon, ru con, địu con đi nhà trẻ...” hoặc kể cho trẻ nghe những câu chuyện có nội dung nhẹ nhàng như: Nàng tiên bóng đêm, công chúa ngủ trong rừng... sẽ giúp trẻ dễ ngủ hơn.



(Cô kể chuyện cho trẻ nghe giúp trẻ dễ ngủ hơn)

2. Trong giờ ngủ

Cô luôn bên cạnh để chăm sóc giấc ngủ cho trẻ. Tạo trạng thái yên tĩnh, tránh tiếng động sẽ làm trẻ giật mình, đồng thời phát hiện và xử lý các tình huống có thể xảy ra khi trẻ ngủ.



(Cô quan tâm, kéo lại chăn cho trẻ nếu trẻ đạp chăn ra ngoài)

Đảm bảo nhiệt độ trong phòng ngủ cho trẻ: Mùa hè mở quạt với tốc độ vừa phải hoặc bật điều hòa ở chế độ đủ mát, mùa đông đảm bảo nhiệt độ phòng ngủ ấm. Khi trẻ ngủ cô nhắc nhở trẻ mặc quần áo vừa phải, đảm bảo thoáng mát với mùa hè, ấm áp với mùa đông. Đối với những cháu khó ngủ thì cô sẽ nhắc nhở trẻ giữ im lặng để không ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn khác và cô sẽ gần gũi vỗ về trẻ giúp trẻ dễ ngủ hơn.

3. Sau giờ ngủ: Trẻ nào thức dậy trước cô cho dậy trước, không đánh thức trẻ, cô kéo dèm từ từ, bật điện phòng ngủ để trẻ tự dậy, sau khi trẻ dậy cô cho trẻ tập 1 số động tác nhẹ nhàng, cho trẻ giúp cô cất gối.

Việc tổ chức tốt giờ ngủ trưa cho trẻ ở trường mầm non giúp trẻ phát triển thể chất, nhận thức và cảm xúc ở trẻ. Trẻ được ngủ đủ giấc sẽ có tinh thần thoải mái thích tham gia vào các hoạt động, tiếp thu bài tốt hơn, từ đó góp phần phát triển toàn diện cho trẻ.