

TỔ CHỨC GIỜ NGỦ TRƯA CHO TRẺ MG LỚP 4TD

Giấc ngủ là một hiện tượng sinh lí, là một nhu cầu hết sức tự nhiên và chính đáng của con người. Giấc ngủ là một hiện tượng ức chế mang tính chất phòng chống hay bảo vệ tế bào thần kinh trên vỏ não. Một giấc ngủ sâu, đủ độ dài là phương tiện cơ bản ngăn ngừa tình trạng quá mệt mỏi của hệ thần kinh. Những đứa trẻ ngủ đủ theo quy luật bình thường, ngủ ngon giấc thì tinh thần luôn sáng khoái, phát triển tốt. Còn những đứa trẻ ngủ bất thường, ngủ ít thì sự mệt mỏi thái quá càng dồn lại, dễ nảy sinh những xúc cảm tiêu cực. Ngủ tốt vừa là một trong những điều kiện căn bản, vừa là một trong những dấu hiệu của sức khỏe trẻ em.

Ở trường mầm non, các cô giáo sẽ tổ chức giờ ngủ cho trẻ như thế nào? Xin mời các bậc phụ huynh cùng tham quan một giờ hoạt động ngủ trưa của lớp MG4TD nhé:

Trước tiên GV cần chuẩn bị đầy đủ đồ dùng phục vụ cho giờ ngủ của trẻ, hướng dẫn trẻ kĩ năng tự lấy đồ dùng như: chiếu, gối, chăn, đệm... chuẩn bị cho giờ ngủ.



- Cho trẻ nằm theo dãy thẳng hàng, trẻ nam nằm một dãy, nữ một dãy để cô dễ bao quát trẻ. Tôi cho trẻ nằm đúng chỗ của mình, nằm ngay ngắn, không quay mặt vào nhau.



- Cô gần gũi, nói lời yêu thương với trẻ để trẻ có cảm giác tin tưởng, an toàn và thoải mái, giúp đi vào giấc ngủ nhanh hơn. Không quát mắng hay dọa nạt, bỏ mặc trẻ dẫn đến trẻ cảm thấy sợ hãi, ngủ hay giật mình, mê sảng.



- Cô hướng dẫn trẻ tự làm 1 số việc vừa sức như: cất gối, xếp chăn, chiếu cùng cô



- Cô và trẻ vận động nhẹ nhàng sau khi ngủ dậy.



Sau một giấc ngủ trưa thật sâu, các bé dậy được vận động tại chỗ nhẹ nhàng, sẽ cảm thấy cơ thể khỏe khoắn hết mệt mỏi. Có đủ sức khỏe để sẵn sàng chào đón các hoạt động tiếp theo của buổi chiều.

Tác giả: Nguyễn Thị Đức