

TỔ CHỨC GIỜ NGỦ TRƯA TẠI LỚP 3 TUỔI C-D TRƯỜNG MẦM NON AN DƯƠNG

Ở trường mầm non các bé được tham gia 9 hoạt động trong ngày. Một hoạt động cần thiết và quan trọng không thể thiếu đó là tổ chức giờ ngủ cho trẻ. Khi trẻ được ngủ đủ sẽ giúp trẻ có tinh thần sáng khoái, cơ thể phát triển khỏe mạnh và cân đối. Ngược lại khi trẻ thiếu ngủ thường có biểu hiện mệt mỏi, uể oải không thích tham gia vào các hoạt động vui chơi và học tập.

Để trẻ có giấc ngủ trưa trọn vẹn. Trước giờ ngủ, cô chuẩn bị các phòng nhóm gọn gàng sạch sẽ, thoáng mát vào mùa hè, ấm áp vào mùa đông. Phòng ngủ được kéo rèm, tắt điện để đảm bảo giấc ngủ cho trẻ. Cô chuẩn bị giát giường, chiếu ngủ, cho trẻ tự lấy gối, tạo cho trẻ có thói quen tốt tự phục vụ bản thân. Và nhắc trẻ đi vệ sinh trước khi ngủ.



Cô giáo kê giát giường ,trải chiếu, trẻ xếp gối chuẩn bị giờ ngủ cho trẻ

Trong khi trẻ ngủ: Để trẻ có giấc ngủ ngon, ngủ đúng giờ và ngủ sâu giấc. Cô mở nhạc những bài hát ru, nhạc dân ca êm dịu hoặc cô hát ru cho trẻ vào giấc ngủ, với những trẻ khó ngủ, ngủ ít cô gần gũi vỗ về trẻ giúp trẻ dễ ngủ hơn. Trong giờ ngủ cô quan sát theo dõi kịp thời xử lý những tình huống có thể xảy ra.



Cô chỉnh sửa tư thế nằm, kê lại gối ngay ngắn cho trẻ, vỗ về bên trẻ khó ngủ và đắp chăn cho trẻ.

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 một số động tác nhẹ nhàng, cho trẻ giúp cô cất gối.



Giờ ngủ trưa của trẻ rất quan trọng, giúp trẻ được nghỉ ngơi một cách đầy đủ, tạo tinh thần thoải mái, cơ thể khỏe mạnh, giúp trẻ tích cực tham gia vào các hoạt động vui chơi, học tập hàng ngày.

Việc tổ chức tốt giờ ngủ trưa cho trẻ ở trường mầm non giúp trẻ phát triển thể chất lẫn tinh thần. 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.

Tác giả

Hoàng Thị Hương