

如何安排幼儿午睡

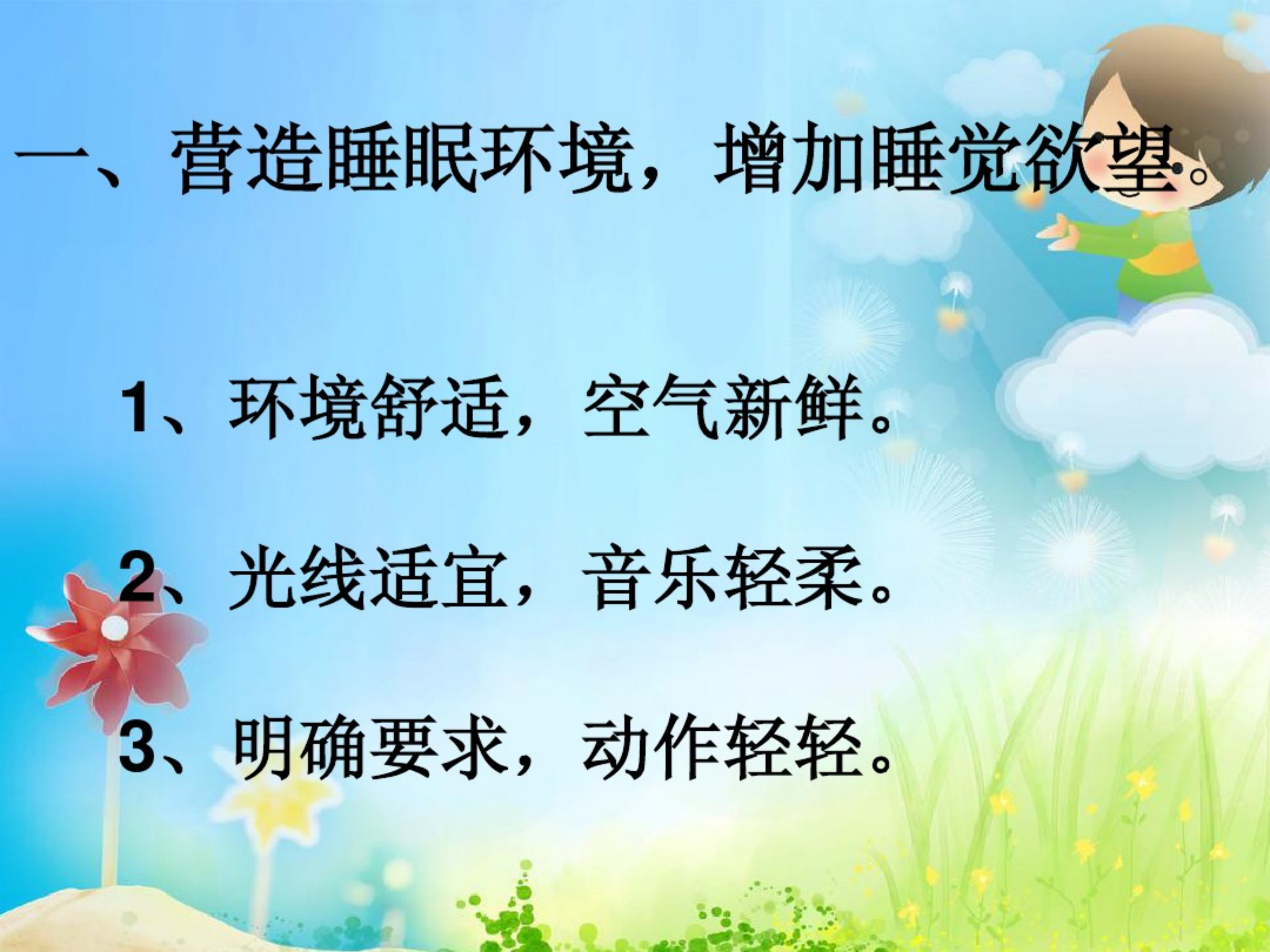
华池县第二幼儿园

一、营造睡眠环境，增加睡觉欲望。

1、环境舒适，空气新鲜。

2、光线适宜，音乐轻柔。

3、明确要求，动作轻轻。



二、合理组织午睡，提高午睡质量

- 1、睡前适当运动，稳定幼儿情绪。
- 2、睡前组织入厕，消除生理干扰。
- 3、培养正确睡姿，促进健康成长。
- 4、关爱个性幼儿，有效促进睡眠。

三、做好午睡安全护航，促进幼儿茁壮成长。

1、认真巡视幼儿午睡，细心观察幼儿举动。

2、谨慎看护每位幼儿，杜绝意外事故发生。



四、构建家园共育机制，促进良好习惯形成。

1、适时与家长交流，克服幼儿不良习惯。

2、通过家园共育，养成午睡习惯。

五、睡后保健，整理床铺。

1、根据年龄特点，制定保健方法。

2、培养“小助手”，贯穿各种能力的培养。

