**探索 1：分析幼儿睡眠保育的任务及保教老师的职责**

(1)睡眠对于幼儿非常重要。那么，作为幼儿园的保教老师，应该做好哪些

睡眠保育工作呢？

睡眠保育的主要任务是保证幼儿充足的睡眠，培养幼儿良好的睡眠习惯和睡眠能力。睡眠保育的基本工作内容如下：

①为幼儿准备好睡眠所需的床铺和被褥。在冬季，将托班、小班幼儿的被子打开，以便幼儿进入被窝，防止受凉。

②组织适宜的睡前活动，提醒幼儿睡前排便，指导幼儿安静地进入卧室，并按顺序脱掉衣服、袜子，将其叠放整齐，并提醒不带玩具上床。

③根据幼儿情况合理安排床位，全体幼儿要头脚交叉睡，不能头对头或并排睡，防止交叉感染。

④指导幼儿保持正确的睡姿，以右侧卧位为好，不蒙头睡觉，不趴着睡。

⑤坚持每 15 分钟巡回检查一次，细心观察幼儿的动向，注意“听”“看”“摸”，即听幼儿呼吸，看幼儿脸色神态等有无异常，摸额头以判断幼儿有无发烧迹象。根据室温决定幼儿的盖被量，为蹬被的幼儿盖被或减被；为出汗的幼儿擦去头上的汗；对睡姿不安定的幼儿，注意其是否要排便；对起床小便的幼儿，要注意其上下床及如厕的安全，避免其着凉。特别关注身体不适的幼儿，做到有异常情况能及时处理。

⑥幼儿起床后，保育员应指导并帮助幼儿按顺序穿好衣服，鼓励中、大班幼儿自己穿衣叠被。幼儿离开卧室后，保育员要关门开窗，将被子打开晾 10 分钟，随后整理床铺、叠被，擦拭卧室地面。

（2）请阅读以下案例，评析保育员是否完整履行了睡眠保育的职责。

午睡前，中一班保育员张老师在卧室认真地为每一位幼儿铺床，并将特殊儿的小床安排在合适的位置；幼儿入卧室时，张老师站在旁边仔细观察幼儿脱衣服的状况，还会及时帮助脱衣有困难的幼儿；幼儿睡下后，张老师始终在卧室看护幼儿，并对特殊儿给予特别关注；幼儿起床后，张老师在旁边观察幼儿，及时帮助穿衣服有困难的幼儿穿好衣服，检查所有幼儿穿衣服的情况，并进行午检；幼儿离开卧室后，张老师开始整理床铺，清洁卧室环境。

本案例保育员的睡眠保育存在以下问题：

1.午睡前铺床时，应开窗通风，保持室内空气流通，

2.幼儿进卧室前，提醒幼儿如厕排便，并关上窗户，拉上窗帘，保持光线柔和。

3.指导幼儿穿脱衣服并不是全程帮助幼儿，在穿脱衣服的环节要注意培养幼儿的生活能力和习惯。

4.幼儿睡下后，打开窗户，冬天可打开气窗，同时指导幼儿正确睡姿，应十五分钟巡视一次，及时处理幼儿的异常情况，纠正幼儿不正确的睡姿等。

5. 幼儿起床穿衣时，保育员要拉开窗帘，关上窗户，并应指导并帮助幼儿按顺序穿好衣服，鼓励中、大班幼儿自己穿衣叠被。

6.幼儿离开卧室后，保育员要打开窗户，将被子打开晾 10 分钟，随后整理床铺、叠被，擦拭卧室地面。

**探索 2讨论：幼儿园为什么要安排午睡**

幼儿园一年四季都会安排午睡，那么为什么要安排幼儿午睡呢？不同年龄班幼儿

所需的午睡时间分别为多少？

**午睡的意义：**

（1）消除疲劳，修复消耗，保护神经系统，促进幼儿的生长发育。

（2）幼儿一天应有 13 个小时左右的睡眠时间，需将在家的晚间睡眠与在园的午睡结合在一起，使幼儿有充足的睡眠。

（3）幼儿的身体耐受性差、易疲劳，通过午睡可以使他们的一日生活动静交替，满足他们基本的生理需要，确保其身心健康发展。

（4）在午睡环节，幼儿可以学习独立入睡以及午睡前后的穿脱整理，满足其手眼协调、精细动作发展的需要，为其生活自理能力的养成提供锻炼机会。

（5）养成良好的睡眠习惯。

（6）和教师、同伴积极互动，感受集体的温暖。

**幼午睡时间的安排：**

小班（3-4岁）：11:50—14:30(2小时40分钟)

中班（4-5岁）：12:00—14:30(2小时30分钟)

大班（5-6岁）：12:30—14:30(2小时)

**探索 3模拟操作：创设幼儿午睡环境**

幼儿午睡质量的好坏与午睡环境的质量直接相关。因此，保教老师为幼儿创设良好的睡眠环境至关重要。请根据幼儿园午睡环境创设的规范要求，全班合作模拟为幼儿做好睡眠前的环境准备，并写下操作感悟。

开放题

**探索 4 头脑风暴：如何引导幼儿爱上睡午觉**

已经入园 1 个多月了，但是小三班依然有几位幼儿不愿意睡午觉。如果你是该班的保教老师，你将通过哪些途径引导幼儿在园睡午觉？请同学们查看相关资料（或参考教育素材），大胆设想，畅所欲言。

1.对于入睡困难的幼儿，保教老师应有耐心，遵循循序渐进的原则，慢慢培养他们入睡的习惯。保教老师可以坐在幼儿床边，轻拍幼儿，陪伴幼儿入睡，使他们对新环境产生安全感，

2.可以让幼儿将家中的小被子或毛绒玩具带到幼儿园陪其入睡。当幼儿适应环境后，可逐渐减少陪伴的次数，尝试拿掉陪伴幼儿的被子或玩具，让幼儿学会入睡。

3. 睡前可以讲一些小故事，让他们闭上眼睛，用耳朵听，以分散他们的注意力。要选择情节比较平静的题材，如《小猪变干净了》、《两个好朋友》等，使幼儿听起来情绪不会有过大波动，有利于他们顺利进入睡眠状态。有时候两个故事还没讲完，有的幼儿就睡着了。

4. 播放轻音乐的方式来营造出睡意蒙眬的氛围，这能对幼儿起到“催眠”的作用。

**探索 5 讨论：如何做好幼儿卧室的防暑降温和防寒保暖工作**

保教老师在为幼儿创设舒适的睡眠环境时，必须随着季节气候的变化及时更换床上用品，调节好室温。请小组合作归纳夏季的防暑降温和冬季的防寒保暖措施，并模拟进行清洁消毒席子的规范操作，写下操作反思。

**夏季：**

夏季需要铺凉席，且要注意凉席的清洁卫生；睡铺宽松，卧室通风，适当延长幼儿午睡的时间；醒时开电扇，睡时将电扇调成微风，有条件的可开空调。

**冬季：**

应及时加厚垫被、盖被，勤晒被子；幼儿睡眠时，引导其脱衣即睡，防止着凉；有条件的可开空调。

**探索 6 探一探午睡前保育蕴含的教育资源**

在托幼园所的午睡前保育过程中，蕴含着丰富的教育资源，让我们一起来探索这些教育资源。

资源1：午睡与身心健康关系的健康教育

资源2：午睡前根据需要如厕、并脱掉衣服鞋袜整齐摆放的生活习惯培养

资源3：讲述睡前故事的阅读习惯培养

资源4：进入卧室时，能自觉保持安静，轻手轻脚、不影响他人的心中有他人的品德培养

资源5：睡前不携带不安全物品的午睡安全教育

资源6：保教老师在幼儿睡眠前保育工作中的言行举止对幼儿产生潜移默化的教育影响。

**探索 7 找一找幼儿睡眠前保育的美**

在幼儿睡眠前的准备工作中，蕴藏着许多审美教育元素，你能找到并做到吗？

**审美元素1：环境美**

·幼儿卧室建筑布局合理、色彩和谐、符合幼儿年龄特点与午睡需要

·幼儿卧室设施如小床、小被子等结实耐用、厚薄适宜，外形美观整洁、颜色协调、图案美丽、大小协调、位置合理、既给人赏心悦目，又使用舒适方便

·幼儿卧室墙上的墙饰美丽、图文表达清晰、内容符合午睡氛围和年龄特点

·幼儿卧室无污垢(渍)，地面以及设施安全、卫生

**审美元素2:秩序美**

·幼儿有序并安静进行睡前准备

·幼儿卧室床上物品摆放整齐有序

**审美元素3:文字美**

提示幼儿午睡要求的文字图片生动形象，表述清晰，简洁易懂，字形美观,字体颜色及大小协调，张贴位置适宜

**审美元素4:操作美**

·保育老师仪表清洁端庄，打扫幼儿卧室态度认真细心、神态愉悦专注、动作娴熟、姿态优雅

**审美元素5:关爱美**

·保教老师在开展幼儿午睡前保教工作时表情亲切,指导耐心、细致，形体语言充满关切之情