

分类号_____

密级_____

UDC_____

编号_____

华中师范大学

硕士学位论文

教师组织幼儿午睡活动的研究
——以武汉市A园为例

学位申请人姓名: 肖燕

申请学位学生类别: 全日制硕士

申请学位学科专业: 学前教育

指导教师姓名: 蔡迎旗 教授

分类号_____

密级_____

UDC _____

编号_____

华中师范大学
硕士学位论文

教师组织幼儿午睡活动的研究
——以武汉市A园为例

学位申请人姓名: 肖 燕

申请学位学生类别: 全日制硕士

申请学位专业方向: 学前教育

指导教师姓名: 蔡迎旗 教授



硕士学位论文
MASTER'S THESIS

硕士学位论文

教师组织幼儿午睡活动的研究 ——以武汉市 A 园为例

论文作者：肖燕

指导教师：蔡迎旗 教授

学科专业：学前教育

华中师范大学教育学院

2014 年 5 月



硕士学位论文
MASTER'S THESIS

The Study on the Organization of Kindergarten Children's Nap Activities by Teachers

Set A kindergarten in Wuhan as a sample

A Thesis

Submitted in Partial Fulfillment of the Requirement

For the M.A. Degree in Education

By

Xiao Yan

Postgraduate Program

College of Education

Central China Normal University

Supervisor: Cai Yingqi

Academic Title: Professor

Signature *Cai Yingqi*

Approved

May, 2014



华中师范大学学位论文原创性声明和使用授权说明

原创性声明

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是本人在导师指导下，独立进行研究工作所取得的研究成果。除文中已经标明引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出贡献的个人和集体，均已在文中以明确方式标明。本声明的法律结果由本人承担。

作者签名：肖燕

日期：2014年5月20日

学位论文版权使用授权书

学位论文作者完全了解华中师范大学有关保留、使用学位论文的规定，即：研究生在校攻读学位期间论文工作的知识产权单位属华中师范大学。学校有权保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许学位论文被查阅和借阅；学校可以公布学位论文的全部或部分内容，可以允许采用影印、缩印或其它复制手段保存、汇编学位论文。（保密的学位论文在解密后遵守此规定）

保密论文注释：本学位论文属于保密，在 ____ 年解密后适用本授权书。

非保密论文注释：本学位论文不属于保密范围，适用本授权书。

作者签名：肖燕

日期：2014年5月20日

导师签名：蔡正群

日期：2014年5月20日

本人已经认真阅读“CALIS 高校学位论文全文数据库发布章程”，同意将本人的学位论文提交“CALIS 高校学位论文全文数据库”中全文发布，并可按“章程”中的规定享受相关权益。同意论文提交后滞后：☐半年；☐一年；☐二年发布。

作者签名：肖燕

日期：2014年5月20日

导师签名：蔡正群

日期：2014年5月20日



摘 要

幼儿午睡活动作为幼儿园一日生活中重要的一环，是培养幼儿知、情、意、行的重要契机，教师能否合理有效地组织幼儿的午睡活动关系到幼儿的健康成长和幼儿园教学游戏活动的正常开展，也是衡量一个幼儿园保教质量的关键指标。

本研究的目的是透过教师组织幼儿午睡这一现象，分析幼儿的学习和发展特点以及教师的教学理念和实际执行情况。将这个容易被教师轻视忽略的常规活动纳入有意识的教育活动中，在提高教师素质的同时，力推幼儿午睡活动的组织真正得到质的飞跃。

本研究通过对幼儿园午睡活动的实地观察，并参考幼儿园一日生活作息制度和教师访谈记录，首先，通过对教师组织幼儿午睡活动的流程分析来展现幼儿园午睡活动的组织现状；其次，通过对幼儿午睡活动组织中需要特别关注的问题进行剖析与思考，以提高幼儿教师对午睡活动的科学认识，激励教师不断反思、发展自我，构建适宜的教育行为，从而促进幼儿的身心发展。

通过实证研究发现，影响教师组织幼儿午睡活动的影响因子主要有幼儿、教师、园所和家庭，而教师对午睡这一活动的认识、态度和组织能力是其决定性因素。解决措施主要有：教师应丰富午睡活动的相关知识，提高对幼儿午睡活动的科学认识和重视程度，并通过教学反思和自我学习提升午睡活动的组织能力；幼儿园对幼儿教师的管理应“松弛有度”，既要约束教师的不合理行为，又不能用过多的规章制度束缚住教师的手脚；家庭一方面要积极地配合幼儿园的午睡工作，另一方面也要加强对幼儿生活卫生习惯和自理能力的培养。

关键词：教师；组织；幼儿午睡活动；自理能力



Abstract

As an important part of kindergarten children's daily life, afternoon nap is a significant chance to train their knowledge, feeling, thought and behaviors. Teachers' ability to effectively and reasonably organize the afternoon nap activity is not only a factor for children's healthy growth and the normal development of teaching games and activities, but also a key index to measure the teaching quality of a kindergarten.

The purpose of this study is to analyze the life and learning characteristics of children as well as the teaching ideas and their implementation status of the kindergarten through the phenomenon of teachers' organizing children's afternoon nap. By involving this routine activity which is easily ignored by teachers into conscious educational activities, we can improve the teachers' quality as well as pushing the organization of children afternoon nap activities get a qualitative leap.

We are trying to do this study through field observations kindergarten nap activities and lifestyle of the reference system and the day nursery teacher interviews. First of all, through the process of analysis of the teachers' organizations we can show the children nap activity status of the kindergarten nap organize activities; secondly, through analyzing and thinking of the key problem in children's nap activities, we are trying to improve teachers scientific understanding of children's afternoon nap activities, encouraging teachers to reflect continuously, develop themselves, build appropriate education behaviors, so as to promote children's physical and mental development.

The empirical study found that the impact factor of teachers' organizations and young children nap activities mainly with young children, teachers, kindergarten and family, however, teachers' awareness, attitudes and organizational capacity towards nap activity is the decisive factor. Solutions are: teachers should enrich their knowledge of nap activities, improve scientific understanding and hold positive attitudes towards children nap activities, enhance organizational nap capacity through teaching self-reflection and emphasis; nursery management of early childhood teachers should "slack there degree", on one hand, we should constraint teachers unreasonable conduction, on the other hand, we can't formulate too many rules and regulations the bind teachers' hands and feet. Family should actively cooperate with the kindergarten , and cultivate children's health habits and self-care ability.

Key words: teachers; organization; children's afternoon nap activity; self-care ability



目 录

摘 要	I
Abstract	II
引 论	1
一、研究缘起	1
二、研究意义	2
(一) 实践意义	2
(二) 理论意义	2
三、概念界定	2
(一) 教师	2
(二) 组织	3
(三) 幼儿午睡活动	3
(四) 自理能力	3
四、文献综述	3
(一) 从教师方面探讨午睡活动的组织管理	4
(二) 从幼儿方面探讨幼儿园存在的午睡问题	4
(三) 从主客观环境探讨影响幼儿午睡质量的因素	4
五、研究设计	5
(一) 研究目的	5
(二) 研究方法	5
(二) 研究进程	6
第一章 教师组织幼儿午睡活动的流程分析	7
一、教师对幼儿睡前活动的组织	9
(一) 睡前散步活动	9
(二) 睡前安静活动概况	10
(三) 睡前教师的检查提醒工作	15
二、教师在幼儿午睡中的值班工作	16
(一) 教师的午睡值班工作概况	16
(二) 谨防午睡安全事故	18
(三) 教师对午睡“特困生”的组织	19
(四) 教师对幼儿午睡不当行为的矫正	20



三、教师对幼儿睡后活动的组织	22
(一) 对幼儿起床活动的组织	22
(二) 对睡后安静活动的安排	22
第二章 教师组织幼儿午睡活动的剖析与思考	24
一、幼儿午睡活动的意义	24
(一) 午睡对幼儿身心健康发展的意义	24
(二) 午睡活动与幼儿园其他活动的联系	25
二、幼儿午睡时间的制定	26
(一) 根据幼儿的年龄制定午睡时间	26
(二) 根据季节的变化制定午睡时间	26
(三) 根据个体的差异制定午睡时间	27
三、幼儿午睡活动中的环境创设	27
(一) 物质环境的创设	27
(二) 精神环境的创设	30
(三) 午睡制度与常规的培养	31
四、幼儿午睡活动中的师幼互动	33
(一) 师幼互动中的教师权威	33
(二) 言语型的师幼互动	34
(三) 非言语型的师幼互动	35
五、午睡活动中幼儿自理能力的培养	36
(一) 培养幼儿自理能力的意义	37
(二) 培养幼儿自理能力的基本要求	37
(三) 培养幼儿自理能力的方法	39
第三章 教师组织幼儿午睡活动的影响因素与教育建议	40
一、影响教师组织幼儿午睡活动的因素	40
(一) 幼儿因素	40
(二) 教师因素	41
(三) 园所因素	41
(四) 家庭因素	42
二、教师组织幼儿午睡活动的教育建议	42
(一) 幼儿教师应提高自身的综合素质	42
(二) 幼儿园对幼儿教师的管理应“松弛有度”	42



(三) 家庭应积极参与幼儿园的教育管理工作.....	43
参考文献	45
附录一	48
附录二	49
致 谢	50



引 论

一、研究缘起

3-6 岁是幼儿身体发育和机能发展的关键期,健康的身体是其他领域学习与发展的基础,成人应保证幼儿获得充足的睡眠和适宜的锻炼。《3-6 岁儿童学习与发展指南》中明确要求“保证幼儿每天睡 11-12 小时,其中午睡一般应达到 2 小时左右。”更有研究表明,适度的午睡不仅有利于幼儿的生长发育和体力、精力的恢复,还能够减少儿童多动症的发病率,提高儿童的记忆能力和学习能力。

幼儿午睡活动是幼儿园生活教育的重要组成部分。秉着“寓教育于一日生活”的理念,生活教育显然对 3—6 岁的幼儿富有更为重要的意义。陶行知认为,教育应以生活为中心,生活即是教育。他指出:“生活教育是生活所原有,生活所自营,生活所必需的教育”,强调“过什么样的生活便是受什么教育”。在现行的管理中,无论是教育内容、活动组织还是关注程度或教育评价都表现出幼儿教师重集体教学活动而轻生活活动。由于教师没有科学地理解显性课程与隐性课程、预设课程与生成课程之间的关系,教师对生活活动的组织显得过于随意甚至任意省略,无视生活活动的教育价值和意义,良好的教育资源就此堵塞。而教育界和心理学界对于教师教学行为的研究日益丰富,却鲜有将目光投向占据着幼儿在园一日活动主体部分的生活活动领域,成为幼儿教育中一块留白领域。

人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的,而幼儿园的午睡时间也占幼儿在园时间的三分之一,幼儿午睡活动是幼儿园一日生活中非常重要的一个环节,合理有效的午睡活动不仅能够有效地消除幼儿在上午教学游戏活动中产生的疲劳和困倦,而且能够使幼儿较快地恢复体力和精力,便于幼儿园下午教学游戏活动的正常开展。

笔者在知网、重庆维普等等多个网站用多种关键词进行了相关的文献检索,并且在华中师范大学图书馆和教育学院资料室查阅了大量书籍和杂志,仅在中国期刊全文数据库中查阅到一些零散的小文章,对幼儿园的午睡活动尚无著作、学位论文等专业系统的论述;由于生活习惯与文化传统的差异,美欧日等西方国家并没有集体的幼儿午睡活动,因此也无法查阅到国外的文献资料。遂笔者大胆对此问题进行研究,试图能对幼儿园的午睡活动进行全面系统的研究,为幼儿教师和家长提供一些教育视角,最终为促进幼儿的全面健康发展尽一点绵薄之力。



二、研究意义

就像人们活在世上总要探寻活着的意义一样，对于一项研究来说，研究意义是其核心基石。在一项研究开始之前，我们就要了解这项研究有什么样的意义。对“教师组织幼儿午睡活动”进行研究，为幼儿教师组织午睡活动提供新的视角和思路，让幼儿教师认识到午睡对于幼儿身心发展的意义和教师的组织行为对幼儿的影响；并希望能在研究的基础上做进一步的理论分析，为拓展幼儿教育的深度和广度尽自己的一份力量。

（一）实践意义

本研究旨在对占据着幼儿在园生活活动体部分的午睡环节进行理论和实践相结合的分析，以幼儿午睡活动为切入点，试图在正式的集体教学活动之外的幼儿生活领域寻求突破口，引起教师们对幼儿午睡活动的足够重视，试图改变教师重集体教育活动而轻生活活动的错误倾向，使教师对午睡活动的组织和实施有一个清晰明了的认识，将幼儿普通的午睡环节纳入有意识的教育活动中，使生活活动与幼儿的终身发展相衔接。

（二）理论意义

本研究将对教师组织幼儿午睡这一活动进行细致全面的实证调查研究，对教师在各个环节中的行为进行理论分析，从而总结出教师组织幼儿午睡活动中存在的问题以及问题背后的原因，并提出有效合理的教育建议；将这个容易被教师轻视忽略的常规活动纳入有意识的教育活动中，促使生活活动与幼儿的终身发展有效衔接。从研究幼儿午睡活动的组织这一点出发，来拓展学前教育的理论范围，加深学前教育的理论深度。

三、概念界定

因为研究的需要，本文中的几个关键词如教师、组织、幼儿午睡活动、自理能力都有其特殊的含义，指定的是某一具体对象，现就每个概念进行详细说明。

（一）教师

本文中的教师是指在幼儿园工作的保教人员，不仅包括主班老师、副班老师还包括保育员。2001年第五期《学前教育》发表了一篇名为“保育员就是老师”的评论文章，文章中说到“每个接触孩子的人都是教育者”“保育员就是教师”。笔者认



为这一命题是符合现代教育理念和幼儿园实际情况的。《幼儿园工作规程》中明确规定：“幼儿园的任务是：实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美诸方面的教育”。在幼儿园一日生活中，教师的工作和保育员的工作是难以截然分开的。教师在对幼儿实施“教”的同时，必需做好“保”的工作，而保育员也不是“保洁员”，同样承担着教育职责。如果研究过程中需要对主副班教师和保育员进行区分，则会对此进行特别说明；否则，“教师”一词统指保教人员，不分主副班教师和保育员。^①

（二）组织

“组织”作为动词是指：“安排分散的人或事物使具有一定的系统性或整体性”本研究中教师组织幼儿午睡活动即是指幼儿教师作为幼儿午睡这一活动的组织者，对幼儿午睡这一活动进行系统地安排和管理。

（三）幼儿午睡活动

“幼儿午睡活动”又称为“幼儿午间休息活动”，它是幼儿园一日生活中的一个重要环节，在本文中幼儿午睡活动仅指幼儿园在固定时间内统一安排的集体午睡活动，不包括幼儿在家庭中的午睡活动。

（四）自理能力

本文中的自理能力是指幼儿在幼儿园午睡活动这一环节中的各种能力。包括自己穿脱衣鞋裤袜，自己整理床铺和衣物，主动入睡，独立入厕、洗手等。

四、文献综述

本文所使用的文献涉及著作、学位论文、期刊等多种类型，并以幼儿教育学为基础，涵盖幼儿心理学、儿童卫生学等。

笔者在华中师范大学图书馆和教育学院资料室查阅了大量书籍和杂志，并在中国学术网络期刊总库、中国期刊网优秀博硕论文数据库、重庆维普数据库、中国幼儿教师网、中国幼教网等多个网站用多种关键词进行了相关的文献检索，以期收集较为全面的文献资料。大致可以从以下几个方面进行分类：

^①姜冬梅.幼儿园可否撤消保育员称谓[J].山东教育.2003(2).



（一）从教师方面探讨午睡活动的组织管理

韦巍从睡前活动准备、营造良好的睡眠环境及培养良好的睡眠习惯等方面讨论了教师的组织工作。^①桑乃霞分别论述了睡前准备、睡中巡视及睡后活动的组织。^②侯可慧则从幼儿园午睡改革实验取得的效果方面探析幼儿园午睡活动各环节是如何组织管理的。^③杜丛霞从睡前组织策略、创设积极的环境和心理氛围及培养幼儿良好的睡眠习惯来探讨幼儿午睡的管理。^④郝明霞从以下方面研究了幼儿园午睡的组织和管理，即让幼儿明确午睡的好处及要求、针对不同的幼儿具体分析、做好值班工作。^⑤顾英从强化睡前准备工作、优化睡中巡查护理、细化起床整理探讨午睡管理策略。^⑥

（二）从幼儿方面探讨幼儿园存在的午睡问题

杨艳萍从午睡环节中幼儿的情绪调节方面探讨了幼儿园午睡问题。^⑦杨晓静则通过对幼儿园不同年龄班的幼儿午睡状况进行了调查，发现幼儿普遍存在入睡困难、睡眠质量差、不良睡眠行为等午睡问题；^⑧王志敏对幼儿园午睡活动中幼儿存在的不同午睡问题进行了案例分析。^⑨韦琴芳则把有午睡困难的幼儿的情绪表现分为四种类型即大哭大闹型、孤僻沉默型、寻求安慰型、拒绝帮助型；并提出了相应措施如身体接触、情感认同、个别提醒、情绪创设等。^⑩

（三）从主客观环境探讨影响幼儿午睡质量的因素

李鸣从环境、个体差异、年龄特征等方面探讨了影响幼儿午睡质量的因素；并进一步研究了幼儿午睡质量对其活动的影响，从而说明了有质量的幼儿午睡活动的重要性。¹¹于甜甜从改进午睡时间、培养良好睡眠习惯、做好睡前准备工作、加强午睡管理、加强家园合作等方面对改善幼儿园午睡质量提出了建议。¹²卞彩云从主客观环境对午睡质量进行了分析；其中客观环境包括午睡室亮度、温度，主观环境

^①韦巍.提高幼儿午睡质量,促进身心健康发展[J].成才之路.2012(12).

^②桑乃霞.对小班幼儿午睡的精细管理[J].山东教育.2009(7).

^③侯可慧.甜蜜午睡[J].山东教育.2011(12).

^④杜丛霞.幼儿午睡的管理[J].现代营销(学苑版).2012(8).

^⑤郝明霞.幼儿午睡的组织和管理[J].山东教育.2001(7).

^⑥顾英.幼儿午睡护理策略摭谈[J].山东教育.2011(1).

^⑦杨艳萍.幼儿午睡管理策略谈[J].甘肃教育.2011(8).

^⑧杨晓静.幼儿午睡问题的调查研究[J].幼儿教育.2012(1).

^⑨王志敏,姜静璐.幼儿园午睡众生相[J].时尚育儿.2012(12).

^⑩韦琴芳.小班幼儿午睡环节的情绪表现及回应策略[J].早期教育(教师版).2008(9).

¹¹李鸣.浅谈幼儿午睡质量对其活动的影响[J].科学时代.2009(1).

¹²于甜甜.关注儿童的午睡问题[J].幼儿教育.2011(9).



包括音乐、故事。^①赵大勇则从理论上分析了有质量的午睡活动的重要作用，有质量的午睡能够消除身体疲劳、恢复身心状态，还有助于记忆力的提高。^②

五、研究设计

（一）研究目的

本研究的目的是拟解决以下几个问题：

1. 教师是如何组织幼儿午睡这一活动的，其中包含了哪些教育内容和教育价值。
2. 教师在组织午睡活动时是如何发挥幼儿的主体性及如何培养幼儿的自理能力的。
3. 教师组织幼儿午睡活动各环节中还存在哪些问题。
4. 教师组织幼儿午睡活动的影响因素有哪些及有何教育建议。

（二）研究方法

1. 文献法

在研究初期主要使用文献研究法，对所要研究的内容进行相关文献检索。笔者查阅了大量文献，主要包括著作、论文、期刊、杂志等。内容涉及幼儿教育学、幼儿心理学、儿童卫生学，希望能为本文的研究提供理论支撑，在分析和总结的基础上筛选本研究需要的信息，确定文章的基本思路 and 结构框架。

2. 观察法

观察法是本研究中采用最多的研究方法，在正式观察之前笔者先进行了预观察，以确定预设的观察提纲是否合理，并对预设观察提纲进行调整，具体情况如下：在另一幼儿园 B 园中随机抽取 1 个小班、1 个中班、1 个大班，用 3 天的时间完整地观察每个班的午睡活动，共观察 3 次。在观察的同时做笔记并运用录像记录幼儿午睡情况，事后再与幼儿教师和家长进行沟通交流，目的是为了解幼儿园午睡活动的实际情况，为以后的正式观察做好思想准备。预观察过程中获得的数据、资料等信息将不用于本文的研究，而是作为本研究的背景资料。

正式观察于 9 月份笔者在 A 园实习时开始，具体情况如下：前期笔者采取了非参与式的观察方法对幼儿园午睡活动进行客观描述，而且不告知班级教师笔者的观察目的。班级教师不知道笔者的观察目的则会表现出更加真实的行为，这种非参与

^①卞彩云,王小婵.影响幼儿午睡的若干因素[J].家庭与家教(现代幼教).2007(4).

^②赵大勇,符明秋等.关于午睡研究的概述[J].心理科学进展.2009(2).



式观察能够收集到客观而准确的信息。笔者采取随机抽样的方法选择了小、中、大班各 4 个班共 12 个班的午睡活动进行观察。中后期笔者采用了参与式观察法并告知班级教师笔者的研究目的,与班级教师一起对幼儿园午睡活动环节进行干预与矫正,希望以此能找出合理可行的解决措施和教育建议。

在整个的观察过程中,笔者不但用纸笔进行记录,记录幼儿园午睡活动各环节中的幼儿表现、教师行为等,而且还使用了录音、录像等工具,为后期的数据分析和整理做了充足准备。

3. 访谈法

访谈法是本文中经常用到的研究方法,主要是非结构式访谈。非结构式访谈主要是趁教师空闲时间对其进行的随机访谈和幼儿家长接送孩子时的随机访谈;对班级教师的访谈,其目的是了解教师在组织幼儿午睡活动中的整体情况和午睡活动中的幼儿表现及教师行为背后的原因;对幼儿家长的访谈,其目的是了解幼儿在家的午睡情况及家园共育中存在哪些问题及原因;对幼儿园管理者的访谈,其目的是了解幼儿园中有关午睡活动的规章制度及其实施效果

(三) 研究进程

1. 选题与设计阶段

2013 年 5 月至 2013 年 8 月,笔者根据自己的研究兴趣和导师的建议,在阅读与本研究相关领域的文献资料后初步确定了选题,进行了本研究的总体设计。

2. 文献查阅与实际调查阶段

2013 年 9 月至 2013 年 11 月,理论研究和实际调查同时进行。在查阅相关文献的基础上,选定幼儿园及班级后开始进行实地调查,在调查过程中根据调查结果,不断改进研究方案,使其既有理论基础,又有实践依据。

3. 分析整理资料和构思撰写阶段

2013 年 12 月至 2014 年 2 月,笔者对实际调查的资料进行了分析和整理,通过对资料的比较、归类、提炼,形成了具体细致的论文撰写思路和框架。

4. 写作和修改阶段

2014 年 3 月至 2014 年 5 月,笔者将撰写的研究初稿交予导师指导,经过反复修改,最后形成定稿。



第一章 教师组织幼儿午睡活动的流程分析

一个完整的幼儿园午睡活动应该包括睡前活动、睡中活动、睡后活动三部分。对教师组织幼儿午睡活动的流程分析，笔者主要通过到幼儿园的观察记录和访谈活动的资料对幼儿园午睡活动的整个过程予以完整展现。首先要对 A 园自制的《幼儿园一日作息时间表》进行理论分析，其中只选取幼儿园午睡活动这一方面的内容。A 园的幼儿午睡时间安排有季节差别，分为夏季作息时间和冬季作息时间表；而没有年龄班差别，小、中、大各年龄班的午睡时间一样，均为夏季 3 小时，冬季 2.5 小时。现在针对小班、中班、大班在夏季和冬季不同作息时间表内的午睡活动时间表分别进行分析总结并比较三个年龄班的异同。

表 1.1 夏季小班幼儿午睡活动时间表

时间起止	活动名称
11:05——11:35	午餐
11:35——11:50	散步
11:50——12: 00	睡前准备
12:00——15:00	午睡
15:00——15:30	起床活动
15:30——16:00	下午餐

上表是 A 园夏季作息时间表中小班幼儿的午睡活动时间表，为方便后面的论述，笔者将午睡前后的活动也列举了出来。由表可知，午餐后有 15 分钟的散步时间以帮助幼儿消化食物，避免因消化不良引起的午睡安全事故的发生。进入午睡室后有 10 分钟的睡前准备时间，让幼儿排尿以免生理问题影响幼儿午睡质量（如果有大便的幼儿，教师会给予充分的时间并提醒幼儿大便后喝温水）。12: 00 上床脱衣裤鞋袜、整理床铺开始睡觉。经过 3 个小时的午睡，当幼儿园起床号响起后教师开始组织幼儿起床活动，帮助幼儿穿鞋裤袜，提醒幼儿排尿喝水。



表 1.2 夏季中大班幼儿午睡活动时间表

时间起止	活动名称
11:05——11:35	午餐
11:35——11:50	散步
11:50——12: 00	睡前准备
12:00——15:00	午睡
15:00——15:30	起床活动
15:30——16:00	下午茶

由以上两个表格可知，中大班和小班在午睡时间的安排上并无区别，无论是时间起始点还是间隔的时间段都是相同的。午餐后都有 15 分钟的散步时间，散步回来后都有 10 分钟的睡前准备时间，起床号响起后都有 30 分钟的起床时间。虽然不同年龄段的幼儿午睡时间是相同的，但是规定时间内所做的活动内容却有所不同，根据笔者观察的结果来看，小班幼儿散步多在楼梯走廊等较封闭的地方进行，主要是当班老师领着幼儿边走边玩“开火车”、“我们都是木头人”等简单的游戏进行散步，这主要是由于小班幼儿年龄小需要时刻照顾不宜分散活动；而中大班的散步活动多在室外进行，当班老师会带着幼儿在室外操场等视野开阔的地方玩诸如“老狼，老狼，几点钟”、“狡猾的狐狸”等较有难度的游戏或者带幼儿参观园内的树木了解季节的变化等。

表 1.3 冬季小、中、大班幼儿午睡活动时间表

时间起止	活动名称
11:05——11:35	午餐
11:35——11:50	散步
11:50——12: 00	睡前准备
12:00——14:30	午睡
14:30——15:00	起床活动
15:00——15:30	下午茶

上表是 A 园冬季作息时间表小、中大班幼儿的午睡活动时间表。由于 A 园小、中、大班的午睡作息时间是同样的，所以将三个年龄段的幼儿午睡放在一起讨论。由表



可知, A 园冬季幼儿午睡时间与夏季幼儿午睡时间相比少了 30 分钟, 午睡的起始时间是相同的, 都是 12: 00, 而不同的是午睡的结束时间, 冬季比夏季提前了 30 分钟, 相应地午睡后的其他活动也都提前了 30 分钟。

小结: 根据笔者在 A 园的实地调查发现, A 园能够按照季节的变化实行夏季、冬季两个作息时间表, 考虑到不同季节对幼儿身体健康的影响(春夏季日照时间较长, 中午气温较高, 人易疲倦, 应延长午睡时间; 而秋冬季节日照时间较短, 夜间时间较长, 应缩短午睡时间)这一点是值得肯定的。

然而, A 园规定的午睡时间为夏季 3 小时, 冬季 2.5 小时, 这一规定超过了《3—6 岁儿童学习与发展指南》中 2 小时的建议时间和幼儿实际所需的午睡时间; 且午睡时间的制定并没有考虑幼儿的年龄和个体差异这两个重要因素, 《3—6 岁儿童学习与发展指南》中明确提出: “保证幼儿每天睡 11—12 小时, 其中午睡一般应达到 2 小时左右。午睡时间可根据幼儿的年龄、季节的变化和个体差异适当减少。”^① 关于午睡时间的制定, 在本文第三章中会有详细介绍, 这里就不再赘述了。

由 A 园的《幼儿园一日作息时间表》我们可以从制度层面得出 A 园是如何安排午睡活动的, 而执行过程中的实际情况又是怎样的呢, 下面笔者将根据在 A 园的实地调查对午睡活动这一环节分别从教师组织幼儿午睡活动的睡前准备工作、幼儿午睡过程中教师的值班工作以及幼儿起床活动的组织这三个方面进行客观描述与分析。

一、教师对幼儿睡前活动的组织

影响午睡质量的因素有很多, 包括不同年龄段的幼儿对午睡时间的需求差异、幼儿上午活动量的大小、个体对睡眠需求的差异、作息时间的临时改变、环境等。其中环境是影响幼儿午睡质量的根本因素, 环境又包括室内外环境和心理环境, 这就要求午睡环境的组织者——教师, 要为幼儿提供良好的睡眠环境以获得较高质量的睡眠。虽然 A 园的《幼儿园一日作息时间表》都明确规定了睡前准备活动实施的具体时间和活动内容, 但在实际的执行过程中教师又是怎么做的呢, 这主要取决于教师对幼儿午睡这一活动的认识程度、自身的素质和能力以及实际的工作负荷等; 另外, 幼儿的性格、当天的情绪和表现等也会极大影响教师对睡前工作的组织。

(一) 睡前散步活动

A 园的《一日作息时间表》中明确规定幼儿午睡前要有 15 分钟的散步时间, 避

^① 《3-6 岁儿童学习与发展指南》http://blog.sina.com.cn/s/blog_6aa3358201018hxq.html



免午餐后立即上床睡觉，因消化不良或口中残留的饭菜引起的午睡安全事故。因为饱餐后立即睡觉会增加胃部负担，影响肠胃消化功能，不利于食物中营养成分的吸收，而且会因为胃部负担的增加导致大脑供血供氧不足，进而引起呕吐、休克等病状。由此可见，这一规定是符合科学知识，有利于幼儿身体健康的。但在实际执行过程中也会遇到这样那样的问题，如遇刮风下雨等坏天气，有些教师就会取消餐后散步时间，而让幼儿吃完午餐后在教室内看书、玩积木、折纸、绘画等安静活动。教师会带着先吃完饭的幼儿去散步，而那些吃饭慢的幼儿便只能错失散步的机会了，甚至有些教师会为了惩罚个别吃饭慢的幼儿而取消全班幼儿的散步活动。

散步活动一般都在室外进行，如果天气不好就会安排在楼梯走道、走廊、大厅等封闭环境。虽然 A 园的规章制度规定了睡前散步的时间，但没有规定具体的活动内容，这样就保证了教师选择幼儿活动内容的自由空间，便于他们根据幼儿的年龄特点、身心状态对幼儿进行随机教育。有的教师会利用散步活动时间对幼儿进行认知教育，如观察园内树叶的颜色来探讨季节的变化、观察沙区和水区来讨论沙与水这两种物质的特点、观察园内环境的布置并提出自己的看法等等；有的教师则会利用散步活动对幼儿进行情感教育，如玩集体游戏“开火车”让幼儿体验同伴交往的乐趣、玩游戏“狡猾的狐狸”让幼儿体验与教师游戏的快乐、玩游戏“我们都是木头人”让幼儿学会坚持等待。总之，在幼儿园“一日生活皆教育”的教育理念指导下，对幼儿进行时时处处的教育。

(二) 睡前安静活动概况

本研究共观察了 4 个小班、4 个中班、4 个大班的午睡活动，每个班观察 2 次共 24 次午睡活动。为了解全面的睡前安静活动情况，笔者每次都在 12:00 幼儿上床之前进入班级观察。具体情况如下：

表 1.4 A 园睡前安静活动数量统计表

	有安静活动	无安静活动
次数	8 次	16 次
百分比	33%	69%

如上表，笔者对 A 园睡前午睡活动共观察了 24 次，其中只有 8 次教师安排了安静活动，而 16 次教师没有安排安静活动，幼儿餐后散步回到教室后便催促幼儿大小便，然后上床睡觉，虽然大部分幼儿因过于兴奋而无法入睡，教师还是一再大



声强调“快闭着眼睛，睡觉！”。无论是幼儿园管理者还是教师自身都知道睡前安静活动的重要性和意义，但在实际操作中大部分教师还是没有组织睡前安静活动。这可能与午睡值班教师的自身素质有关。在A园值午睡班的都是生活老师即保育员，保育员由于文化水平普遍较低，对午睡活动的科学认识不深刻，不了解幼儿教育的相关理论知识和音乐、故事等对幼儿情绪稳定的作用，只是凭借自己的喜好或手头的工作随意安排睡前活动。当然，也有部分特殊情况使得教师不得不取消睡前安静活动。例如，在笔者观察期间，中一班那天因为幼儿体检到12:30才结束，早已超过了幼儿上床时间，而且幼儿已经显得十分疲倦，教师便安排他们直接上床睡觉，幼儿也很快进入了熟睡状态。

表 1.5 A 园睡前安静活动内容的出现次数

内容 \ 班级	小班	中班	大班
听音乐	1	2	1
讲故事	1	1	1
做手指操	2	0	0
无	4	5	6

由上表可知，A 园中的睡前安静活动主要是音乐、故事两种类型，在 8 次专门安静活动中音乐和故事有 6 次，而且存在于小、中、大班各个年龄段；而做手指操只在小班进行过 2 次。究其原因，一方面可能是由于音乐和故事这两种活动比较灵活，不受时间限制，可根据午睡时间随时调整；另一方面也可能是由于音乐和故事是幼儿喜闻乐见的活动，平时的教学中也常常用到，幼儿不会感到陌生，不需要教师做过多介绍，比较容易进行。下面对睡前安静活动做进一步分析。

睡前专门安静活动中教师的组织是笔者研究的重点，虽然活动本身没有好坏之分，但是教师如何组织却会对这一活动产生质的影响。安静活动过程中切忌教师批评责骂幼儿，否则就与安静活动的宗旨背道而驰了。下面就从形式与内容两个方面对睡前专门安静活动进行分析。

1. 睡前专门安静活动的形式与内容分析

在 A 园 24 次午睡观察中仅有的 8 次睡前安静活动中，4 次是音乐活动，3 次是故事活动，还有 2 次是手指操活动。其中音乐和故事活动存在于各个年龄班，手指操只存在于小班活动。根据笔者对每个班的教师随机访谈得知，A 园在《幼儿园一日作息时间表》上并未规定具体的睡前安静活动，只是建议教师在幼儿午睡前做些



音乐、故事等安静活动。而在实际执行过程中,由于A园值午睡班的教师统一是保育员,当班教师只在12:00幼儿上床后便下班一直到下午起床号响起时才过来协助保育员组织起床活动。而保育员自身的工作繁重,在有限的时间内要同时做好多项工作,比如在幼儿午睡快结束时就要收拾碗筷睡具、擦桌子、扫地等;待幼儿随当班教师下去散步时,又要一边清洗睡具一边照看因吃饭慢没有下去散步的幼儿;等幼儿散步回来后,睡具还未洗完便要组织幼儿进行大小便活动;当幼儿大小便结束后又要协助幼儿脱衣服上床,等幼儿全部上床后已经过去十几分钟了,自己的睡具还未洗完而后勤人员马上就要过来收了。这么多事情要一个人在有限的时间内全部完成,即使是笔者实习所在班有十几年经验的高级保育员也显得有些力不从心,更不用说那些刚踏入幼儿园保育岗位的年轻教师了。而这仅有的8次安静活动中,多以音乐、故事的形式开展,主要是由于音乐、故事这两种活动形式简单,易于操作,对教师的要求较低,因为音乐和故事都可以用录音机放给幼儿听,教师也可以拿着故事书直接给幼儿读,而这都不需要教师自身付出多少努力和精力;而且音乐和故事在时间上较为灵活,活动时间可以根据实际情况可长可短,容易导入和方便结束,是教师在短时间多重工作负荷下最易组织的活动。

音乐和故事不仅方便教师组织更有利于幼儿的身心发展。研究发现,节奏舒缓、旋律优美,安静祥和的音乐都有利于幼儿睡眠的心理暗示,适合辅助幼儿午睡。比如常见的睡眠曲、现当代名曲如我国的《春》《夏》《秋》《冬》系列和班得瑞的《梦中的婚礼》《雨的印记》《童年的记忆》《寂静山林》、古典音乐如贝多芬的《月光钢琴奏鸣曲》、德彪西的《月光》巴哈的《小步舞曲》、舒曼的《梦幻曲》等都具有辅助幼儿午睡的效果。另外,睡前故事也是促进幼儿入睡的有效手段,而且教师亲自讲故事比用录音机播放故事的效果更好,因为教师讲故事可以随时根据幼儿当前的睡眠状态调整语气和语速,睡前故事内容应遵循“宜旧不宜新”的原则,选择一些幼儿耳熟能详的故事,避免新故事引发幼儿的好奇心和探索欲,从而引起幼儿过度兴奋以至难以入睡。寓意深刻的童话经典如《白雪公主》、《丑小鸭》、《灰姑娘》和的感情丰富的绘本故事如《猜猜我有多爱你》、《我爸爸》等都是睡前故事的很好选择;教师不仅要选择睡前故事的内容,还要注意故事长短的把握,过短的故事容易造成幼儿意境的不断切换和兴奋点转移,不利于幼儿的入睡。研究发现,1500字左右的故事比较适合做睡前故事,教师可以根据需要缩短或延伸故事内容。^①

舒缓优美的音乐、富含感情的故事为幼儿营造了一个轻松温馨的睡前氛围,不仅有利于幼儿安静入睡,也使幼儿在聆听音乐、故事的过程中,避免了午睡前咬被

^①卞彩云,王小婵.影响幼儿午睡的若干因素[J].家庭与家教(现代幼教).2007(4).



角、啃指甲等小动作和玩耍小玩具的不良习惯；而且还能开阔幼儿的眼界，拓宽他们的知识面，培养幼儿爱好文学、艺术的情感及认真倾听的好习惯。

而另外2次在小班进行的手指操，据班级保育员介绍，是考虑到小班幼儿年龄小，小肌肉动作发展不足，手指操不仅可以锻炼幼儿的动作协调能力，而且可以帮助他们了解自己的身体、爱护自己的身体；手指操活动对于小班幼儿来说简单有趣，适合他们的年龄特征，而对于中大班的幼儿来说就过于简单引起不了他们的兴趣了，所以手指操只在小班进行，中大班便没有这项安静活动了。

笔者认为，睡前安静活动不应拘于形式和内容，只要是符合幼儿年龄特点和身心发展规律的相对安静的活动皆可，幼儿园之所以没有硬性规定睡前活动的主题和内容也是考虑到教师选择的自主性和多样性，这样各个班级的教师就可以根据本班幼儿的年龄特点和发展情况选择合适有效的睡前活动。

2. 睡前专门安静活动的案例分析

组织好睡前安静活动不仅能为幼儿入睡创设轻松温馨的精神环境，有利于幼儿快速进入甜美梦乡，提高幼儿的睡眠质量，有利于幼儿的身心健康发展。幼儿园教育工作者大多都能意识到睡前安静活动的重要性，但是还是有部分教师不但没有组织睡前安静活动，甚至把睡前安静活动变成了睡前批斗大会，威胁训斥不听话的幼儿。

案例

班级：中三班 观察时间：12:00

12:00 我到中三班时，保育员王老师正忙着洗碗筷，便招呼我看一下因吃饭慢而没有去散步的几个幼儿。所以，我便一边看着那几个小孩，一边找机会跟王老师交谈。“王老师，您平时会安排睡前安静活动吗？比如说听音乐、讲故事”，“如果不太忙的时候会给他们放音乐或故事的，有时也会因为其他事情就忘了，不过今天我打算给他们放今天中午李老师给他们讲的绘本故事《猜猜我有多爱你》，刚好我们班有这个录音带”。

正当我们谈话时，只见当班教师李老师带着幼儿散步回来气呼呼地跟保育员王老师说：“王老师，今天中午不让妙妙在幼儿园睡觉了，你打电话让妙妙妈妈把她接回家吧，咱不要她了，一点都不听人讲话就知道在那乱吼乱叫……”，李老师话未落音便听到一个小女孩的哭声离午睡室越来越近，原来是一个长着一双水汪汪大眼睛的漂亮女孩啊，本来就又大又亮的眼睛噙着泪水更显明亮了，我正纳闷老师怎么舍得把这么漂亮的孩子送回家呢，便被一声刺耳的尖叫声拉回到现实中来，只听



到那个叫妙妙的小女孩大喊到“不好，不好，不要把我送走，我不要走，不好，不好……”真是看不出来一个4岁的小女孩竟有这样大的肺活量，连续不断的叫声好像响彻了整个幼儿园，甚至隔壁的小学都要听到了。这时王老师一把将妙妙扯到墙角，并大声训斥道：“什么不好不好，我就不要你了，马上我就打电话让你妈妈把你接走，再也不要你来幼儿园了，一点都不听话的小孩谁都不会喜欢……”，我简直看不下去这样惨烈的场面了，他们就你一句我一句地吼着，好像辩论赛中最激烈的自由辩论时间，容不得旁人插一句话似得。

王老师继续说道：“散步时间结束要回班午睡了，可她还要在楼下玩不肯上来，也不让李老师上来，可是其他孩子还要睡觉啊，李老师就跟她讲道理，她一点也不听就在那又哭又闹，所以李老师就带着其他孩子先上来了，她自己呆在楼下一会也跟着上来了，上来后还是不依不饶地哭叫，你也都看到了，这孩子实在是没有办法管，她一点也不听人说话啊……”。

看着王老师一脸无奈的样子，我多少有些理解她刚才的粗暴行为了，王老师还说妙妙经常在别的小朋友都睡着时突然大喊大叫，因为她自己经常睡不着，可又没有人陪她玩，便想叫醒其他已经睡着的孩子。最后，当全部幼儿上床后王老师才走到妙妙身边让她坐在自己的腿上疼惜地摸摸她的小脑袋，终于一场战争被温情所击退……

在这个案例中，教师因为一个幼儿哭闹取消了原本计划好的睡前安静活动——讲故事，于是睡前安静活动就这样变成了睡前批斗大会。值午睡班的教师往往重视幼儿的生理健康，怕幼儿消化不良、感冒发烧等影响午睡，更怕午睡安全事故的发生。但很少注意幼儿的心理健康，对幼儿动辄训斥责罚，用威逼利诱的方式对待不听话的幼儿，常用抱走被子、送到毛毛班、放学不让家长来接等威胁性语言。笔者以为，这种简单粗暴的方式并不能从根本上解决问题，反而加重幼儿的负面情绪的爆发，而且幼儿天生喜欢模仿，特别是自己熟悉的成人他们的言谈举止，教师解决问题的态度和方式常常在不经意间影响着幼儿的解决策略。所以，教师要特别注意自己的一言一行，对幼儿应采取循循善诱的温和方式而不是惩罚训斥的粗暴方式，才能培养幼儿面对问题时的合理态度和有效应对方式。

3. 小结

幼儿在上午进行了一系列的教学和游戏活动后，又饱餐了一顿，困意明显袭来，但天生爱玩的他们并不会像老师希望的那样“吃饱喝足，倒头就睡”，总是在上床后还兴奋地说个不停，虽然老师这时会不厌其烦地提醒他们安静，但他们并不会“束



手就擒”，午睡室常常在这个时候不合时宜地变成了他们的“宣讲堂”。那些初来乍到的年轻老师们常常在这个时候采取口头命令的方式或“杀一儆百”的粗暴方式对付这群叽叽喳喳的小鸟们，结果可想而知；而那些有经验的老师则会采取讲故事、听音乐或其他一些幼儿喜闻乐见的安静活动营造和谐温馨的午睡环境，幼儿也会在老师的引导下迅速安静下来。

如何选择睡前安静活动并没有一个统一的标准，这就需要教师能够及时捕捉幼儿的情绪反应，根据幼儿当时的实际情况去选择合适的安静活动，睡前安静活动组织的好坏也在一定程度上反映了这个教师的教学态度、文化修养和保教能力。

总之，睡前安静活动是幼儿午睡活动中的重要一环，是连接其他午睡活动的桥梁，决不是可有可无的一个形式。教师只有从意识上重视睡前安静活动，并且注意自己的言谈举止对幼儿的影响，才能在行动上趋利避害，选择适合幼儿年龄和身心特征的安静活动，为幼儿创造一个轻松温馨的睡眠环境。

（三）睡前教师的检查提醒工作

1. 睡前教师检查工作概况

幼儿园曾发生多起午睡安全事故，有些是由于睡前没有进行散步或其他形式的睡前活动，午餐后马上进行午睡活动导致的食物残留物窒息死亡。但更多的是由于没有进行睡前检查，幼儿将私人物品带上床，放进口、鼻、耳中入睡导致的安全事故。由于幼儿年龄小，安全意识薄弱，常常把自己喜欢的东西如弹珠、发卡、皮筋、糖果等偷偷地带进被窝，若教师没有认真做好睡前检查工作或者根本没有做检查工作，那发生安全事故的概率将会大大提升。以前幼儿教师总是认为安全事故只会发生在幼儿游戏等活动中，认为午睡不会出什么意外，常常对午睡活动的组织掉以轻心。幼儿园不重视，幼儿教师便也不放在心上。这样就大大增加了午睡安全事故的发生。为防止幼儿园午睡安全事故的发生，教师的睡前检查工作就显得尤为重要了。本研究共观察了 4 个小班、4 个中班、4 个大班的午睡活动，每个班观察 2 次，共 24 次。

表 1.6 A 园睡前教师检查工作统计表

班级	检查次数	百分比
小班	4	50%
中班	2	25%
大班	1	12.5%



由表可知，一方面，睡前教师的检查行为随幼儿年龄的增长而递减。在小班发生的频率最高，中班次之，大班最低。这主要是由幼儿的年龄特征决定的，此外，也反映了幼儿午睡习惯的养成过程。随着幼儿年龄的增长和认知的发展，在小班中已经习得的一些良好睡眠习惯在中大班时已经内化为自觉主动的行为，教师的检查工作就显得不那么重要了，因此睡前教师的检查行为随幼儿年龄的增长而递减是正常现象。另一方面，教师不能对睡前检查工作敷衍了事，而是应本着关心幼儿生命健康的严谨态度，对检查工作给予认真负责的态度，不仅要重视量更要重视检查的质量。

2. 睡前教师提醒工作概况

由于幼儿的年龄特点决定了幼儿不能像成人那样合理安排自己的行为，而是需要成人的提醒才会做出正确的行为。所以幼儿园的睡前提醒工作是必不可少的一环。研究发现，教师的睡前提醒如厕次数与幼儿午睡期间的尿床次数呈负相关，与幼儿出现的错误睡姿也呈负相关。所以，午睡前教师的提醒可以减少幼儿午睡期间的尿床行为和错误睡姿行为的出现。幼儿教师必须对此加以重视。

笔者的观察发现，根据不同的年龄班，睡前教师的提醒次数和提醒内容有很大差异。小班教师的提醒行为最常发生，且提醒内容集中在如厕、洗手、睡姿方面，而整理衣物、盖被子则提醒的较少。这可能是由于教师认为小班幼儿年龄小，像整理衣物、盖被子这种动手能力要求高的活动幼儿不能很好的掌握，教师常常加以包办代替。而这并不是正确的做法，因为教师的包办代替不但剥夺了幼儿的学习机会，影响幼儿自理能力的发展，而且会加大教师的工作负担。所以教师要在小班就有意识地培养幼儿的自理能力，这样当幼儿进入中大班时就不再需要教师的反复提醒，而是能自觉地处理自己的行为。

二、教师在幼儿午睡中的值班工作

幼儿午睡期间教师究竟应该怎么做，这是我们最关心的问题。因为很多幼儿园午睡安全事故的发生都是集中在这一环节，而那些事故发生时教师都在做什么才导致没有及时发现幼儿的异常行为而最终导致悲剧的发生呢？如果教师在幼儿午睡期间做好值班工作，就可以大大降低午睡安全事故的发生。

（一）教师的午睡值班工作概况

很多幼儿园都存在这样的现象：在幼儿午睡期间，有的教师也倒头大睡，有的



教师三五成群地在聊天,有的教师一直埋头玩电脑或手机,有的教师在为下午或第二天的课程在做备课工作,还有的教师干脆走出午睡室到室外吃饭或办自己的事了……总之,很多教师在实际中并没有认真做好午睡值班工作。他们总认为幼儿睡觉时他们就可以轻松做自己的事情了,殊不知幼儿园午睡安全事故的发生都是在幼儿午睡中发生的。当然,也有很多教师能把午睡值班工作认真负责地完成。就笔者所在的幼儿园A园为例,大部分教师都能够认真负责地完成午睡期间的值班工作。在笔者24次的午睡观察中,发现无论是小班还是中大班,教师的值班工作内容基本一致,并没有明显差异。下面是笔者在小一班的午睡观察日记,从中我们可以看出A园教师在幼儿午睡期间的活动概况。

班级:大六班

时间:12:00—14:30

12:00 我进入睡眠室时,保育员郑老师正在组织幼儿上厕所,由于大班幼儿大便人数较多,所以幼儿上厕所需要排队,郑老师一边收拾睡具一边提醒上完厕所的幼儿上床睡觉。

12:30 时除小管理员外都已经脱衣服上床,午睡室也由一开始的吵闹进入安静状态。这时郑老师还在洗餐具,当听到有幼儿说话时便大声呵斥说话的幼儿,提醒他们保持安静,据郑老师说她刚开始参加工作时对班里的幼儿也是很温柔的,也会照顾个别幼儿的情绪,可很快就发现一对一的交流方式在拥有三十多人的班级是行不通的,教师如果一个一个地跟幼儿交谈,他们会越讲越兴奋,而且还会争宠,所以只能采用一对多的命令方式。

12:40 时已有部分幼儿睡着,没有睡着的幼儿也都安静地躺在床上,有的看着天花板发呆,有的玩着自己的手指,有的在被窝里做着小动作,这时郑老师正在盥洗室拖地,每隔十几分钟便进午睡室观察一下幼儿的午睡情况,但是拖地时发出的声音很大。

12:55 时一大半的幼儿已经睡着,有一个小女孩打呼的声音很大,郑老师帮她换了一个舒服的姿势后又安静入睡,郑老师又去拖教室和走廊的地了,可能意识到自己做卫生时产生的噪音影响到了幼儿午睡便刻意减小了声音。有几个幼儿一直踢被子,郑老师就不断地帮他们把被子盖好;有一个感冒的幼儿总是把手插到鼻子里,睡着后便出现呼吸不畅的情况,郑老师便把他的手拿下来放在被窝里;有一些幼儿体质偏热,睡到一半后会出汗,郑老师便把他们的被子稍微拉开一点。

13:00 时,班里只有5个孩子还没有睡着,这时郑老师在擦教室和阳台的玻璃,据她说每隔两三天她就会把玻璃和玩教具擦拭一遍,当听到午睡室有声音时就会去



看一下,有幼儿醒来时便询问是否要上厕所,每隔10分钟观察一次午睡室。13:40时,有一个幼儿大便后,郑老师提醒他喝温水后继续上床睡觉。观察发现,班里幼儿的睡姿基本正确,多以平卧或右侧卧为主,只有2个幼儿趴着睡觉。

14:00时,郑老师把所有清洁工作做完后在午睡室填写午睡记录表,写完后就一直在午睡室坐着观察幼儿午睡,并未出现想象的那样玩手机、电脑、看电视、聊天等,这可能与值班教师的身份职位和文化水平有关。14:10时,有一个幼儿醒来,郑老师摸了一下他的头然后又拿来体温表为他量烧,发现没有发烧后为他盖好被子安抚他继续睡觉。

14:30时,附近的小学开始广播,室外环境嘈杂,已有一半幼儿醒来,郑老师不让他们起床,但允许他们去上厕所、喝水,回来后继续安静地呆在自己的床上等待幼儿园起床号响起……

据笔者近2个月的观察发现,A园值午睡班的教师都比较认真负责,基本能完成幼儿园规定的任务,在幼儿午睡期间都能做到人不离园、眼不离幼儿,并未出现想象中玩手机、电脑、看电视、聊天等不良现象。而且教师对于患病儿或有特殊需求的幼儿总是能够做到悉心照顾,科学观察,如准时提醒幼儿吃药时间,并在幼儿午睡过程中给与特别注意,随时查看患病儿的午睡情况,如遇发烧呕吐的幼儿能够及时通知医生和幼儿家长。

由于A园值午睡班的教师是保育员,他们在看管幼儿午睡的同时还要做很多保洁工作,这无疑加重了他们的负担,降低了午睡值班工作的效率和质量。下面是A园对保育员的工作岗位的硬性要求,由此我们可以更加全面直观地了解保育员的工作性质,以便于我们能更好地分析和评价保育员的午睡值班工作。

(二) 谨防午睡安全事故

《幼儿教育纲要》明确指出:幼儿园必须把保护幼儿生命和促进幼儿健康放在工作首位。近年来幼儿园午睡安全事故频繁发生,不仅严重影响了幼儿的生命安全和家庭的完整幸福,还大大影响了幼儿教育的质量。

案例一 “湖南省浏阳市幼儿园,2007年3月3日下午3点左右,小宝(2岁零5个月)的大姨受姐姐之托去幼儿园接小宝回家,发现小宝俯卧在幼儿园床上,面色青紫,遂与教师施某之兄将小宝送到浏阳市第六医院,但到达医院时,小宝已死亡。”^①

^① <http://www.doc88.com/p-292580641110.html>



案例二 “2009年1月4日早8点,济南市某双语幼儿园小四班的小藤纭,在父母开车送他去幼儿园时,他在车里高兴得又唱又跳。但是下午3点左右,小四班的老师在开始逐个叫醒午睡的孩子时,发现小藤纭脸色发紫,怎么叫也叫不醒,幼儿园急忙把他送往医院。40分钟后,医生宣告小藤纭死亡。医院开具小藤纭的死亡医学证明书死因为“心脏呼吸骤停”,并且已经是“心跳呼吸停止1小时”。现在这所幼儿园已经倒闭。”^①

案例三 2012年广州日报刊登了一则题为“幼儿园3龄童午睡猝死 亡童父母获赔十万”的消息,再一次敲响了幼儿园午睡安全的警钟。当地法院审理认为,我国侵权责任法等法律法规均规定了教育机构对未成年人负有教育、管理、保护义务。涉事幼儿园工作人员未对该男童的病情变化尽到“高度谨慎注意义务”,故该园应适当对受害人进行赔偿。

还有诸如“4岁女童幼儿园里猝死 午睡出意外未被发现”、“幼儿园午睡时男孩被黏液呛昏”等午睡安全事故的发生,要求我们对幼儿午睡这一活动给予必要的关注。教师应高度注意幼儿午睡期间易出现的安全事故,如错误睡姿造成的呼吸不畅、将危险物品放入耳鼻口等部位、衣物被褥缠住幼儿手、脖部位等等,这些都属于教师安全职责范围之内,必须引起幼儿教师和幼儿园的高度重视。把幼儿的安全常记心中,做到防微杜渐,谨防幼儿午睡安全事故的发生。

(三) 教师对午睡“特困生”的组织

每个班总有一个或几个让值班教师头疼的午睡“特困生”,所谓“特困生”是指那些不午睡、入睡晚、入睡难等,其行为与正常的午睡集体活动不相适应的幼儿。他们或整个中午都不合眼,或在别的小朋友都睡着的时候还在苦苦挣扎,甚至超醒已经睡着的邻床幼儿陪自己玩耍;还有的非得让教师坐在自己的床边陪着才肯睡觉,否则就会整个中午都争着眼睛等着老师;有的幼儿由于家庭教养习惯,需要有人摸头或搓背才能睡着;也有不少幼儿因自身体质较弱或常带有不良情绪引起的梦惊、梦厥;还有的幼儿常常尿床等等。这些“特困生”不仅严重影响了幼儿良好生活习惯的培养,还在无形中加重了午睡值班教师的工作负担,进而影响了教师对整个午睡活动的组织和管理。以下是笔者与几位教师的访谈记录。

笔者:“老师您好,请问我们班有午睡方面存在问题的孩子吗?他们都有哪些表现呢?您是怎么解决这些问题的呢?”

^① <http://www.doc88.com/p-292580641110.html>



老师 1: “应该每个班都有那么一两个午睡困难的孩子吧,像我们班就有一个叫月月的小女孩,三年来她从来都不睡午睡。能用的办法都用了,可还是没有培养她午睡的习惯,本来这个孩子就精力旺盛,再加上她的爸爸妈妈也都没有睡午睡的习惯,而且他们也认为没有睡午睡的必要性,你知道他的爸爸妈妈都是大学物理教授,大道理我也说不过他们,多次沟通都没有见效,所以我也放弃了培养月月午睡习惯的努力,因为我们都知道家园教育不一致,孩子是无从适应的。所以,每次要睡午睡时,我都会请她当小小管理员帮我组织其他孩子的午睡,等别的孩子都上床睡觉了,我就请她帮忙整理孩子们的衣物或者帮忙晒其他小朋友的鞋子,有时也会让她安静地玩自己想玩的玩具或游戏,如果她想看书画画等都会让她去做。等她什么时候累了想休息了,我就会让她在自己的被窝里安静地休息会,即使她从来没有睡着过”。(大一班)

老师 2: “我们班有一个小女孩特别没有安全感,总要老师在身边陪着她才肯睡觉,如果老师有事没有坐在她身边陪她,那她就会一直不睡等着直到老师过来,有好几次我因为有事没顾得理她,她就真的一点也没睡。可是我也不能只照顾她一个人啊,毕竟班里还有二十几个孩子,他们也都是刚上幼儿园,各种的不适应,每个人都需要老师的照顾,我也不知道怎么办才好……”。(小七班)

老师 3: “说到午睡‘特困生’真是非阳阳不可了,他每次上床时都特别兴奋,别人都安静下来准备睡觉了,他突然一惊一乍地把别人都吵醒,因为他自己睡不着他就想去逗别的小朋友玩,可等别人都睡好起床了,他开始呼呼大睡了,怎么叫也叫不起来,也因为这样别的小朋友都不喜欢和他一起玩,每次吵也不行骂也不行,他就是太调皮了”。(中五班)

从以上对教师的访谈中我们可以看到,在 A 园中有个别有经验的教师能够较好地处理这种状况,但是大多数教师对午睡“特困生”还是抱着无奈的心情消极应付,并没有针对不同的情况对症下药,因人而异地解决午睡“特困生”的问题,这与值班教师的文化水平和专业素质不无关系。

(四) 教师对幼儿午睡不当行为的矫正

午睡不当行为,如错误的睡姿、睡觉时吸允啃咬手指、咬被角、抠摸物品、径自坐起、大声喧哗或说悄悄话、不停要求上厕所、玩弄器官等,存在于幼儿园各年龄班且不同年龄班存在问题的程度不同,小班较好,中班次之,大班问题最突出;不睡、迟睡、入睡困难极易导致幼儿午睡不当行为的出现。在幼儿园长达 8 个小时



的学习游戏活动中,安排2小时左右的午睡是非常必要的,午睡质量直接影响着幼儿的生长发育、身体健康和学习状况。因此,矫正幼儿的午睡不当行为,提高幼儿午睡质量就成为了亟需解决的问题。

表 1.7 午睡活动中幼儿的不当行为及其解决措施

主要问题	解决措施
错误睡姿 如蒙头睡、趴着睡、 头悬着睡等	1. 值班教师要注意巡视,做到及时发现及时矫正 2. 告诉幼儿正确的睡姿并示范幼儿常出现的错误睡姿,让幼儿知道错误的睡姿不但不美观还影响身体健康 3. 与家长沟通交流,与家长一起矫正幼儿的错误睡姿,培养幼儿以平卧或右侧卧的正确睡姿
大声喧哗或说悄悄话	1. 教师以身作则,进入午睡室后轻言轻语,不大声说话或训斥幼儿,做事不发出很大响声 2. 把平时爱讲话的幼儿的床铺安排在距离老师较近的地方或把他们安排在性格内向,话语不多,睡眠习惯良好的幼儿旁边 3. 邻床的幼儿掉头睡,以免睡觉时讲话或打闹
玩弄身体或物品	1. 教师应做好睡前检查工作,防止幼儿将无关物品带上床 2. 教师应做好午睡值班巡查工作,对于玩弄身体或物品的行为做到及时发现,及时制止 3. 在主题教学活动中为幼儿讲解身体各个部位的重要性和保护措施,让幼儿意识到玩弄身体或物品是不好的行为习惯 4. 不强制没有午睡习惯的幼儿午睡,可以为不午睡或入睡慢的幼儿准备一些安静游戏如看书、画画、剪纸、玩玩具等,避免因睡不着而又无事可做的幼儿玩弄自己的身体或其他物品
不停地要求上厕所	1. 教师应做好睡前提醒工作,提醒幼儿上床前先上厕所,排除生理因素对幼儿睡眠质量的影响 2. 对于借口上厕所来逃避午睡的幼儿,可先采取教育的方式,若其屡教不改,则可采用以静制动、视而不见的冷处理方式,而当幼儿有所进步时,及时地予以表扬。



三、教师对幼儿睡后活动的组织

起床活动是整个午睡活动中最为热闹的一个环节，幼儿忙着穿衣服，教师忙着叠被子、帮幼儿穿衣服、给女孩子梳辫子等。午睡室顿时变成了菜市场，幼儿的吵闹声，教师的催促声充斥着整个午睡室，而教师常常忽略了幼儿午睡常规和自理能力的培养。

（一）对幼儿起床活动的组织

伴随着一阵尖锐刺耳的声音，幼儿等待已久的起床号终于响起了，那些早已清醒而又不被允许起床的孩子终于解脱了，他们迅速地爬起来准备穿衣服，这时最忙的还是保育员老师，他们一边提醒幼儿先穿上衣再穿裤子小心着凉，一边帮助能力弱的幼儿穿衣服，等2个当班老师也来帮忙组织幼儿起床后，保育员老师开始迅速地铺床叠被子，穿好衣服的幼儿被当班老师带着去上厕所喝水去了。保育员老师把几十床被子叠好后，会迅速地把门窗打开通风，把空气消毒机、空调、灯、排气扇等关掉后便下楼拿幼儿的点心和水果去了。而这时女孩子们都在排队梳头发，男孩子们则可以选择听音乐、看书、玩玩具、做游戏等一些简单安静的活动，等待着点心的到来。

（二）对睡后安静活动的安排

笔者在A园12个班的24次观察中发现这样一个现象：小班基本没有睡后安静活动，而中大班的安静活动则较多，且多为听音乐、看图书、玩玩具。究其原因，可能是小班幼儿年龄小，自理能力差，起床穿衣多依赖教师帮助；而幼儿多教师少的现状要求教师必须把主要的精力放在为幼儿穿衣整理上，半个小时的起床活动几乎全用在了为幼儿穿衣整理、组织幼儿拉尿喝水等常规活动上，当15:30下午睡开始时，甚至还有一些幼儿没有穿好衣服，更别说组织睡后安静活动了。

随着年龄的增长和自理能力的提高，中大班的幼儿基本能自己穿衣叠被，并自觉地如厕喝水，在一定程度上解放了教师的工作量，使得教师能够有时间有精力去组织睡后安静活动。教师常常选择一些容易组织而幼儿又喜欢的活动，如放音乐并让幼儿跟着一起表演、让想看书的幼儿去图书角看书、让想玩玩具的幼儿去玩具区玩、而女孩们这时会排队等候老师为她们梳辫子。

笔者发现，无论小、中、大班，每个班起床时女孩表现的都比男孩更积极，可能因为女孩子要扎辫子，她们为了争取第一个梳头发，会比男孩子更积极地穿衣整



理、上厕所喝水；而男孩子则会不急不慌地一步步进行着起床活动。

案例：“我是第一名”

起床号刚一响，小睿就迅速地爬了起来，不到5分钟便穿好了衣服，兴奋地冲到了早已等在教室里为女孩梳辫子的刘老师那，并得意地说到“今天我是第一名，我是第一个梳辫子的”。刘老师微笑地拉她坐在身旁，准备为今天的“第一名”梳辫子了，可当刘老师问她要扎辫子的皮筋时，小睿这才想起来皮筋还在午睡室忘拿了。刘老师嗔怪道“小迷糊肯定又把皮筋忘在午睡室了，昨天也是第一个冲过来，结果忘拿皮筋回来都好几个人排队了，还不赶紧去拿啊”，可小睿却不起身，看着已经排队等候在旁的大萌萌，突然哭了起来“我是第一名，我是第一个来梳辫子的……”。这时正在叠被子的保育老师李老师听到哭声问道：“小睿，怎么了，今天睡觉很乖啊，怎么哭了？”，在一旁给男孩子们放音乐的陈老师大声回应李老师：“小睿今天又当不上第一名了，所以在闹脾气呢”，三个老师不约而同地笑了起来。



第二章 教师组织幼儿午睡活动的剖析与思考

如果一项研究只就事论事,做一些陈述事实的工作,显然是没有多大意义的;一项研究只有在总结借鉴前人成果的基础上加以创新,才能更好地指导实践,才能对所研究的理论领域有所贡献。幼儿午睡活动是每个幼儿园的常规活动,是每个教师都应该做好的分内之事,也是每个幼儿都要经历的过程。但是部分教师对这一活动的组织显得随意甚至任意忽略,很多好的教育契机就此错过,良好的教育资源就此堵塞。本章将对教师组织幼儿午睡活动中需要关注和了解的问题进行剖析,旨在提高幼儿教师对午睡活动的科学认识,进而提高教师对幼儿午睡活动的重视程度;激励教师构建适宜的教育行为,促进幼儿午睡活动组织得到质的飞跃。

一、幼儿午睡活动的意义

人的一生中,有三分之一的时间是在睡眠中度过的,而午睡活动又占据着幼儿在园时间的三分之一。3-6岁是幼儿生长发育和机能发展的关键期,只有保证幼儿获得充足的睡眠,才能促进孩子的健康成长。幼儿园午睡活动的设置是基于幼儿的身体需要和年龄特点,经过午睡活动,幼儿不仅能迅速恢复体力和精力,促进幼儿的生长发育和机能发展;而且在午睡活动过程中,还能培养幼儿良好的生活卫生习惯和积极健康的心理品质。幼儿在园长达8个小时的游戏活动中,幼儿因参加各种教育和游戏活动,身体处于疲劳状态,尤其需要午睡来恢复体力和精神。合理有效的午睡活动不仅能够有效地消除幼儿在上午教学游戏活动中产生的疲劳和困倦,而且能够使幼儿较快地恢复体力和精力,便于幼儿园下午教学游戏活动的正常开展。

(一) 午睡对幼儿身心健康发展的意义

1. 良好的睡眠是幼儿健康成长的保证

现代医学实验表明,人在睡眠状态时生长激素分泌旺盛,而生长激素是幼儿生长发育和机能发展的决定性因素。对于处在生长发育和机能发展关键期的幼儿来说,成人必须保证其充足良好的睡眠。睡眠不足会导致身体各器官处于紧张的活动状态,甚而破坏大脑皮层的活动规律,影响神经系统发育,从而影响幼儿的生长发育。这就是为什么孩子生病特别是发热性疾病时,需要比平时更多的睡眠,才能恢复体力和精神。3-6岁的幼儿,大脑发育尚未成熟,易于疲劳,通过午睡来补充幼儿夜眠的不足,幼儿能及时恢复体力和精力;如果幼儿不午睡,很可能导致幼儿白天吃不好,晚上睡不好,长期会影响幼儿的生长发育和智力发展。幼儿午睡还



有利于幼儿健康生活卫生习惯的养成。

2. 幼儿园午睡是对幼儿夜眠的必要补充

不同年龄段幼儿所需的睡眠时间分别为：3—4岁12小时，4—5岁11小时，5—6岁10小时，年龄越小的孩子，需要的睡眠时间就越长，其中午睡时间一般应达到2小时左右。要想保证幼儿每天10—12个小时的睡眠时间，仅靠夜间的睡眠时间是不够的，午睡是对幼儿也眠的必要补充。午睡能够使幼儿的身心得到充足的休息调理，从而促进幼儿的生长发育。科学实验表明：“缺乏充足的睡眠，人的记忆力会减弱，大脑的记忆系统对新技能、新知识的吸收会遇到很多障碍；充足的睡眠使人们更容易通过顿悟任务学习获得新的心理表征，是促进大脑的创造性思维和解决问题等的关键。”^①

3. 午睡影响幼儿的情绪状态

午睡不仅关系着幼儿的身体健康，还影响着幼儿情绪的好坏。良好的午睡质量可以缓解幼儿的身心疲劳感，提高午后觉醒和心境状态，让幼儿获得积极的情绪体验，身体处于良好状态，精神处于快乐开心状态，可以使幼儿下午活动精神充足，积极参与教师组织的各项活动并能保持持久稳定性。如果幼儿没有午睡或午睡质量不好，就很可能导致幼儿下午心绪烦躁、注意力分散、活动不持久，从而引起幼儿的不良情绪，如发脾气、不合作、不参与教学游戏等，甚至会产生攻击性行为。

（二）午睡活动与幼儿园其他活动的联系

幼儿园的午睡活动不单单是从幼儿身体健康方面考虑，更包含各种领域的教育内容。（1）午睡活动本身属于健康领域（2）睡前故事属于语言领域（3）睡前音乐和起床音乐属于艺术领域（4）睡前、睡后的穿衣，整理床铺属于社会领域（5）根据四季的变化调整午睡时间折射出科学领域的内容。可见，幼儿园的午睡活动包含着各种各样的教育内容和教育契机，只要幼儿教师能多一点关心、多一点思考，就能够做到对幼儿进行时时教育、处处教育，而这可能比专门的课堂教学收效更大，因为幼儿的学习离不开他们所处的生活环境。

午睡活动作为幼儿园一日生活中的一个重要环节，具有牵一发而动全身的作用。良好的午睡质量不仅能够使幼儿较快地恢复体力和精力，还是优化下午半日活动的基础。充足的睡眠为幼儿参与下午游戏活动提供体力和精力，使幼儿能够积极参与教师组织的教学游戏活动并能保持持久稳定性；若幼儿没有获得充足良好的睡眠，幼儿就会产生诸如心绪烦躁、注意力分散、活动不持久等不良情绪，从而影响

^①龚正霞.午睡剥夺对创造性问题解决中原型启发效应的影响[D].西南大学硕士学位论文,2011.



下午的教学活动。

二、幼儿午睡时间的制定

午睡时间的制定目前没有统一划归的标准，各个幼儿园的午睡时间都不尽相同。不同年龄段的幼儿所需的午睡时间不同，同一年龄段的不同幼儿之间又有所差异，而且午睡时间的制定还要考虑季节的变化。所以，午睡时间没有统一划归的标准，只有遵循幼儿的身心发展规律和季节变化规律，才能真正促进幼儿的睡眠质量。

（一）根据幼儿的年龄制定午睡时间

午睡时间的制定要遵循不同年龄段的幼儿身心发展水平，不同年龄段的幼儿所需的午睡时间不同。随着幼儿神经系统的逐渐成熟，睡眠昼夜节律的成功建立。幼儿夜间睡眠总量逐渐增加，而昼间睡眠总量逐渐减少。^①一般而言，3-5岁幼儿昼夜睡眠总量约为11-12个小时，6-9岁约10个小时。据调查显示，幼儿夜间睡眠时间约8-11个小时，其中小班约为9.5-10.5小时，中班约为9.5-10小时，大班约为9-10小时，三个年龄班以夜间睡眠9小时人数最多。由此得出各个年龄段幼儿所需的午睡时间分别为：小班约为1.5-2.5小时，中班约为1-1.5小时，大班约为1小时。^②所以，幼儿园应根据幼儿的年龄特点适当调整午睡时间。而笔者在A园的午睡观察发现，A园并没有根据不同年龄班制定不同的午睡时间，而是幼儿园统一规定的时间，分别是春夏季3个小时和秋冬季2.5个小时，显然超过了各个年龄段幼儿所需的午睡时间。

（二）根据季节的变化制定午睡时间

午睡时间的制定要随着季节的变化而有所调整。我国地域广阔，南北季节差异较大。不同的幼儿园应根据当地的季节变化随时调整午睡时间，比如南方夏季中午炎热，人易困倦，就可以适当延长午睡时间，避免日照最强时活动引起的中暑等病状；冬季寒冷，早中晚温差较大，且昼长夜短导致的夜间睡眠时间延长，这时可以适当减少白天的午睡时间。

^① 吴至凤,赵聪敏等.婴幼儿睡眠质量与体格发育的关系[J].重庆医学.2009(11).

^② 杨晓静.幼儿园午睡问题的调查研究—兼议幼儿园午睡时间改革[J].幼教园地（教科研）.2011(7).



（三）根据个体的差异制定午睡时间

午睡时间的制定还要考虑幼儿的个体差异。每个幼儿都来自不同的家庭，有着不同的生活方式和气质类型，个体差异较大。有的幼儿天生爱动爱玩，精力充沛，所需的睡眠总量较少，如果强制他睡 2.5-3 小时的午觉，显然难度很大也不利于幼儿的身心发展。这时我们就可以适当减少他的午睡时间，让他在不打扰别人的前提下做自己喜欢的事情或教师给他布置一些力所能及的工作任务等；而有的幼儿体质偏弱，所需睡眠时间较长，教师就可以让他早睡玩起几分钟，而不是起床号一响起来，就粗鲁地叫醒所有的幼儿。尤其是那些睡眠需求较少的中大班幼儿，因为幼儿园午睡时间统一划归而导致他们入睡难、睡眠质量不好、午睡不良行为等问题的发生。^①

三、幼儿午睡活动中的环境创设

环境，指围绕在个体周围并对个体自发地发生影响的外部世界。幼儿园内部环境，指幼儿园内一切对幼儿身心产生影响的因素，包括物质环境、精神环境、生活制度与常规。其中，物质环境是幼儿园教育的基础，是幼儿教师实施教育的媒介；而精神环境和生活制度与常规则构成了幼儿成长的精神食粮和社会文化背景。环境对于幼儿的重要性不言而喻，在瑞吉欧教育中，环境更被称为“第三位教师”；瑞吉欧教育认为，环境是“一个可以支持社会互动、探索与学习的容器”。《幼儿园教育指导纲要》中也指出：“环境是重要的教育资源，应通过创设，并有效地利用环境，促进幼儿的发展。”^②而且幼儿对环境具有与生俱来的好奇心和探索欲，他们的生存能力的发展也依赖于对环境的熟悉程度，由于幼儿年龄小、能力弱，对环境的自主选择能力差，容易受环境的感染和熏陶，这就要求教师要注意创设和利用环境对幼儿进行教育，选择有利于幼儿健康成长的环境，剔除环境中的不利影响。环境对于幼儿午睡起着不可替代的作用，接下来就讨论一下教师组织下的幼儿午睡环境。

（一）物质环境的创设

《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》中指出，“托幼机构卫生保健工作的主要任务是贯彻预防为主、保教结合的工作方针，为集体儿童创造良好的生活环境，预防控制传染病，降低常见病的发病率，培养健康的生活习惯，保障儿童的身心健康。”

^①杨晓静.幼儿园午睡问题的调查研究—兼议幼儿园午睡时间改革[J].幼教园地（教科研）.2011(7).

^②黎世法.幼儿园新《纲要》实施方案(实验)[J]异步教学研究.2006(8).



①良好的物质环境对幼儿的身心健康起着举足轻重的作用。由于笔者研究的是教师组织下的幼儿午睡活动,所以,物质环境的创设主要考虑教师可控的环境,如午睡室的卫生情况、午睡室的环境布置等,而对于午睡室的大小、方位等教师不可操作的环境因素不予讨论。

1. 午睡室的卫生情况

关于午睡室的卫生情况,主要是从午睡室地面卫生和床铺卫生这两个方面研究的。

(1) 午睡室地面卫生

《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》中指出“托幼机构应当建立室内外环境卫生清扫和检查制度,每周全面检查1次并记录,为儿童提供整洁、安全、舒适的环境,采取湿式清扫方式清洁地面。”^②在观察中发现,教师在幼儿午睡前一般不会清洁午睡室的地面卫生,而在幼儿午睡后会清洁午睡室的地面。交谈后了解到教师认为午睡前清洁地面既容易打滑又容易被弄脏,所以他们一般选择在幼儿午睡后清洁地面。

(2) 床铺、被褥的卫生情况

《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》中明确指出,“枕席、凉席每日用温水擦拭,被褥每月曝晒1~2次,床上用品每月清洗1~2次。”^③在笔者2个月的观察中发现,A园教师在这方面做的都比较好,每周五下午放学时保育员老师都会提醒那些需要清洗或曝晒被褥的幼儿家长将幼儿的被褥带回家,如果当天有幼儿尿床,会立即打电话给幼儿家长让他们送干净的衣服和被单及时地给幼儿更换。

2. 幼儿个人的卫生情况

《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》中指出,“儿童日常生活用品专人专用,保持清洁。要求每人每日1巾1杯专用”,“培养儿童良好卫生习惯。饭前便后应当用肥皂、流动水洗手”,“饭后漱口”。^④观察发现,几乎每个班的幼儿都知道入厕后要洗手,可是是否把手洗干净就有待考量了,有的幼儿手还未沾到水就算洗好手了,虽然教师每次都会提醒幼儿午睡前入厕,但很少提醒幼儿入厕后洗手,更没有教师检查幼儿是否真的洗手。有的幼儿有不好的午睡习惯,睡觉时经常把手指放在口中吸允,教师若发现便会提醒他把手指拿开,但很少有教师事先提醒幼儿不要吸允手指。

^①卫生部关于印发《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》的通知 http://www.law-lib.com/law/law_view.asp?id=385046

^②卫生部关于印发《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》的通知 http://www.law-lib.com/law/law_view.asp?id=385046

^③卫生部关于印发《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》的通知 http://www.law-lib.com/law/law_view.asp?id=385046

^④托儿所幼儿园卫生保健工作规范 《中国妇幼卫生杂志》2012-09-20



3. 午睡室的环境布置

午睡室的环境布置包括床铺的摆放、墙面环境的布置、室内的亮度、温度、湿度及空气流通等。

(1) 床铺的摆放

A 园各个年龄班幼儿午睡使用的床全部是长、宽、高分别约 150cm、60cm、30cm 的木板床，床的大小、高度和材料较为科学，适合幼儿的生长发育。幼儿午睡使用的被子也是幼儿园统一定制的棉花被，每个幼儿分别有 2 床被子，分别是秋冬使用的厚被子和春夏使用的空调被，教师会根据季节的变化调换幼儿的被子。而床铺的摆放每个班不尽相同，根据每个午睡室的空间布局而有所调整，一般呈三纵排排列，各排间隔约一人通过的距离，方便幼儿出行和教师巡查。每一排的幼儿床铺紧挨以防幼儿滚落，紧挨着的两个幼儿分别在床的两头睡以防幼儿午睡时说悄悄话，分两头睡也有利于幼儿呼吸到新鲜空气。总体来说，A 园午睡室的床铺摆放较为科学合理。

(2) 墙面环境的布置

3-6 岁的幼儿由于年龄小，环境对他们的暗示作用强，而幼儿又喜欢画面感强的事物，如果午睡室内的墙面布置一些色彩柔和的卡通图片，比如暗示幼儿睡觉的星星、月亮、花卉和酣然入睡的小动物，为幼儿营造一种温馨祥和的睡眠环境，能够激发幼儿睡午睡的欲望和情感，使幼儿爱上午睡室，爱上午睡。据笔者的走访观察发现，A 园的午睡室墙面环境布置不同的年龄班有所不同，小班午睡室墙面环境布置一般较为丰富，以可爱的小动物卡通图片为主；中大班墙面布置较为简单，以普通的星星月亮图片为主，有的大班甚至没有任何墙面布置。

(3) 午睡室的亮度、温度、湿度、通风等

一个健康舒适的午睡室环境必然要求适宜的亮度、温度、湿度和通风。首先，午睡室的光线要适宜，如果长期在光线过强的环境中睡眠，甚至还会引起免疫功能的下降；所以 A 园明确规定值午睡班的教师即保育员老师在幼儿进入午睡室前把所有的窗帘拉下来，而且 A 园午睡室采用的窗帘一律是不透光的深色窗帘。其次，午睡室对温度和湿度的要求也很高，除夏季天气炎热可以打开门窗外，其他季节应该在幼儿午睡时把门窗关上，避免对流风对幼儿直吹，有条件的幼儿园应配备空调、风扇、加湿器等设备，在冬夏两季教师应提前 30 分钟把设备打开，让午睡室的温度控制在 25 度左右，湿度也要适合，避免室内空气过于干燥，确保幼儿一进入午睡室就能感到舒适。据笔者观察发现，几乎所有的教师都会在夏季炎热和冬季寒冷时把空调等设备打开，但是很少有教师提前 30 分钟就打开，空调制热和制冷是需



要一定时间的,如果不提前打开就不能保证室温的适宜稳定,不利于幼儿入睡。再次,要保证午睡室的空气清新,每天幼儿起床后便打开午睡室的门窗更换新鲜的空气,在幼儿入睡前半小时再把门窗关上,并且及时冲洗厕所,防止幼儿睡前大小便造成的异味影响午睡室的空气质量。据笔者在 A 园的观察,教师一般都能保证定时开窗通风,但是很少有教师注意厕所异味对午睡室的影响,特别是大班幼儿入睡前大便人数较多,更应该及时冲洗干净厕所,防止异味飘入午睡室。

(二) 精神环境的创设

“精神环境也可称为心理环境,幼儿园内部的心理环境指幼儿园内部的各种人际关系和文化教育设施所共同营造的心理文化氛围。”^①无论是从幼儿园的规章制度还是幼儿教育工作者的实际行为来看,幼儿园和教师关注更多的是物质环境的创设而甚少关注对幼儿影响更为重要的精神环境。随着社会生产力的发展,越来越多的幼儿园将精力放在幼儿园的物质层面上,甚至将有没有大型的户外设施、现代化的建筑设备和高档精致的玩教具作为评价指标;然而,幼儿园的环境不只是物质环境,更包含精神环境,研究表明,精神环境相对于物质环境而言对幼儿身心发展的影响更大。当然,良好的睡眠环境也不仅仅指物质环境上的安静、舒适,还包括精神环境的轻松、愉快。物质、精神双佳的环境才能唤起幼儿的睡意,使幼儿更快地进入睡眠状态。在午睡这一特别活动中,我们重点要研究的是师幼关系,当然,师师关系和同伴交往也不可忽略。

首先,教师要为幼儿营造一种和谐温馨的精神环境,避免不良情绪对幼儿入睡的负面影响,特别注意不要在幼儿入睡前开“批斗大会”,而要让幼儿沐浴在和谐融洽的师生关系中,时刻感受教师对他们的爱。然而,据笔者的观察发现,A 园教师在组织幼儿午睡活动中呈现出的师幼关系不是和谐、平等温馨的师幼关系,而是高高在上地发号施令让幼儿遵循执行。为了制止幼儿在睡前说悄悄话,有的教师常以“抱走被子”、“留校观察”、“送到隔壁班学习”等威逼幼儿就范,有的教师一听到幼儿的讲话声便会大声呵斥幼儿。所有的教师都认为幼儿只要进入午睡室就应该立马安静睡觉,不能再发出任何声音,即使幼儿想用言语表达自己的感情和需要,教师一般也不会接受。比如,在笔者观察过程中有一个小班的男孩躺在床上实在睡不着,而教师又不允许他起床也不让他与别的小朋友讲话,他只好在床上自言自语,嘀嘀咕咕地说着什么,但是被教师听到后就是一顿训斥,并威胁他再不睡觉就把他的被子抱走以后再也不让他午睡了,把小男孩都吓哭了,看到孩子哭了,教师又说

^①蔡迎旗.学前教育概论[M].武汉:华中师范大学出版社,2006: 72



“你如果再哭，把别的小朋友吵醒，我就把你送到隔壁刘老师班里，不要你了”小男孩听到后立马停止了哭声只是一个人在那默默地流着眼泪。这样的情景并不只是发生在一个两个班级，无论是小班还是中大班每天都会上演一出这样那样的“哭戏”。总体而言，A园教师在午睡这一活动中并未做到与幼儿平等交流而多以发号施令的方式对待幼儿。

其次，就午睡这一特殊活动而言，本身就不是发展同伴关系的优良场合，同伴交往尤其是言语交流在午睡活动中是被明确禁止的。在“食不言，寝不语”这一传统观念下，教师并不支持幼儿在午睡前彼此交流，幼儿之间的交流频率被降到最低。在午睡活动这一时间段内同伴交往也被完全淡化了。但是幼儿刚上床时比较兴奋没有丝毫睡意时，教师用各种威逼手段强制他们入睡，不但会引起幼儿的叛逆心理甚至会造成他们对睡午睡的反感痛恨，与其威逼训斥，不如多安排一些睡前安静活动，用听音乐、讲故事、做游戏等方式让幼儿渐入佳境。

最后，由于A园值午睡班的一律是保育员老师，当班老师只在幼儿上床前和幼儿起床时从旁协助，所以，在午睡这一活动中，教师与教师之家的交往也很有限，虽然教师们之间的交流很少但是他们分工明确、配合默契，关系较为融洽。

（三）午睡制度与常规的培养

幼儿园生活制度也称幼儿园一日作息制度，是指幼儿园一日全部时间和各项活动的安排和规定，一般包括各环节的时间划分、顺序安排和规则要求；常规是指人们经常遵守的一般生活规则和行为规范，用于约束人的行为和培养人的行为习惯。而幼儿园的一日常规是指幼儿在一日生活的各个环节和活动中应遵循的行为规范。幼儿园的常规要求的很全面、细致、并且无处不在；了解、内化、遵守幼儿园的规则，不仅是幼儿适应幼儿园集体生活的一个难题，也是教师日常教学活动的一个重要内容。实践证明，良好的午睡制度和常规是幼儿午睡质量的保证。午睡工作复杂繁琐，环环相扣，牵一发而动全身，因此，教师必须建立一套合理有效的午睡制度和常规，才能真正有效保证幼儿的午睡质量。

1. 幼儿园的午睡制度与常规

（1）幼儿午睡前的组织工作

在幼儿进入午睡室前，将午睡室的门窗关闭并把遮光窗帘拉上，为幼儿午睡营造气氛；组织幼儿安静有序地进入午睡室；提醒幼儿解决生理问题，如吃药、入厕、洗手、漱口、喝水等，以便排除生理问题对午睡的干扰；做好睡前安全检查和提醒工作，及时发现生病异常的幼儿和将危险品带上床的幼儿，避免午睡安全事故的发生；督促、帮助幼儿有顺序地脱衣、鞋、裤、袜，并按规定放在固定的位置；帮助



幼儿铺床并盖好被褥，关心幼儿冷暖。

(2) 幼儿午睡中的值班工作

每班至少配备一位值班教师看护幼儿午睡，幼儿午睡期间教师应做到：不随便离开午睡室；不在幼儿午睡期间做其他无关事情，如睡觉打盹、接待客人、聊天说话、玩手机电脑、备课、做玩教具；不长时间离开午睡室做卫生工作，保证每隔 10 分钟巡查一次午睡室，做到发现问题及时处理，重大事情及时汇报。

(3) 幼儿午睡后的起床工作

起床号响起后，轻声唤醒幼儿，让入睡晚的幼儿延迟起床时间；提醒幼儿先穿上衣再穿裤子鞋袜，防止着凉感冒，并帮助能力弱的幼儿穿衣整理；待幼儿穿戴完毕后提醒、帮助幼儿整理床铺；提醒幼儿拉尿喝水，提醒女孩梳辫子；待幼儿离开午睡室后打开门窗通风，并关闭空调风扇等设备；及时打扫午睡室，保证午睡室的清洁卫生。

2. 幼儿园午睡制度执行中常见的问题

(1) 幼儿进入午睡室后，不能自觉安静入睡，常常在老师反复提醒和训斥后才能安静下来，并且安静所需时间较长，幼儿的实际睡眠时间减少。

(2) 幼儿不按老师的要求将脱掉的衣物在固定的位置摆放整齐，午睡室凌乱不堪。

(3) 教师不遵守幼儿园的午睡制度，常常在幼儿午睡期间做其他无关事宜如在幼儿刚上床后就去清洗睡具、长时间在包干区打扫卫生、在幼儿午睡期间备课或做玩教具等。

(4) 教师对不午睡、入睡慢和睡眠时间较少的幼儿缺少合理有效的管理方法。

3. 合理的幼儿园午睡制度与常规的制定及执行

(1) 培养幼儿自觉安静入睡的习惯

首先，教师应该以身作则，进入午睡室后不大声说话，轻声细语地组织幼儿午睡，为午睡室营造一个安静祥和的氛围。其次，教师应根据幼儿的实际情况，与幼儿一起探讨协商，共同制定午睡制度；最后，教师应在平时的教学游戏过程中有意识地培养幼儿的规则意识，养成自觉遵守纪律的良好习惯。

(2) 改变幼儿午睡场面混乱的状况

与幼儿一起探讨衣物的摆放位置，在墙面环境设计上展示衣物的整理方法，用讲故事录像的方式引导幼儿自觉地整理自己的物品。

(3) 教师应自觉遵守幼儿园的午睡制度

首先，教师应意识到午睡组织管理工作的重要性，全身心地投入到幼儿午睡的



管理中；其次，教师应严格遵守幼儿园的午睡制度，在幼儿午睡期间做好值班工作，不做与午睡值班工作无关的事情。

（4）对不午睡、入睡慢和睡眠时间较少的幼儿采取行之有效的管理

对不午睡、入睡慢和睡眠时间较少的幼儿，教师除了采取放音乐、讲故事等常规形式外，可以把入睡快或好静的幼儿安排在邻床上，起带动作用；教师可利用奖励粘贴画等方法对有进步的幼儿给予及时奖励，促进入睡慢的幼儿尽早入睡或采取拥抱、爱抚等手段鼓励其尽快入睡；教师可以为不午睡的幼儿准备一些力所能及的事情或他们喜欢做的事情，但前提是不妨碍其他幼儿的正常午睡。

四、幼儿午睡活动中的师幼互动

师幼互动是指幼儿教师与幼儿之间所有相互的行动、行为。“不同的师幼互动行为构成了幼儿教育过程；相应地，教师与幼儿间的每一个细小的互动事件都可以视为幼儿教育有机整体的一个切片，既影响着幼儿的发展，又标识着幼儿教育外显的教育手段、教育结果与内隐的教师的儿童观、儿童的教师观。”^①在幼儿午睡活动的组织过程中，师幼互动发生频繁，对幼儿的情绪和身心状况影响极大。

虽然师幼互动是一个教师和幼儿的双向交流过程，但处于领导地位的教师常常决定着互动的性质、方向等。在教师组织幼儿午睡活动中，就存在着这样一种现象：教师权威在师幼互动中普遍存在，甚至起着主导作用。

（一）师幼互动中的教师权威

教师权威的产生一方面是受师道尊严的传统主张与当前教师为核心的集中教学模式的影响，另一方面也是人们对教师和幼儿的角色预设所导致的。教师权威在幼儿园无时不在，无处不有。一方面，教师权威能够帮助幼儿建立稳定的学习和生活秩序，帮助幼儿树立规则意识，确保幼儿园保教工作的效率。教师要想建立良好的班级常规，带领幼儿有序的开展一日活动，就必须树立起自己的权威；但另一方面，教师的权威正逐渐演变为教师对幼儿的高控制、高约束与幼儿对教师的高服从、高依赖，这不仅会剥夺幼儿正当的社会心理需求，更不利于幼儿主动性和创造性的培养。

^①刘晶波.社会学视野下的师幼互动行为研究 [M].南京：南京师范大学出版社,2011:28



案例 小五班

当我进入小五班时，小朋友们差不多都脱好衣服躺在床上，但可以看出大家没有丝毫困意，因为有的三五成群地在躺在那讨论着刚刚吃完的午睡，有的在独自哼着上午学的儿歌“大树妈妈”，还有的甚至在床上跳起了舞蹈……

这时突然听到盥洗室方向传来汪老师的呵斥声：“都已经上床多久了，是谁还在那大喊大叫？”随着声音越来越近，汪老师已经走到了这时还在说话的小果果身边。等可怜的小男孩看到气呼呼的汪老师正用犀利的眼神盯着自己时，竟放声大哭起来。“你说你还好意思哭，我都说了多少遍了，进入午睡室后就不许说话，我在盥洗室隔着这么远都能听到你叽叽喳喳地说话，你如果不想睡午觉，我现在就打电话告诉你妈妈让她把你领走，我不要你了……”。听老师说不要他了，那个叫小果果的小男孩哭得更凶了，这时午睡室其他的小朋友都安静了下来，没有再发出任何声音，大家都乖得像温顺的小猫安静地入睡了，只有小果果一个人哭了很久才入睡，那天他还在午睡期间尿床了，可能是被吓坏了吧。

案例中的汪老师在午睡组织过程中与幼儿的这种互动显然是不合适的，幼儿经过一上午的游戏活动和丰富的午睡，刚进入午睡室，大脑还处于兴奋状态，不能立马安静入睡也是情有可原的，教师要想改变这种状况，就必须采取一些科学合理的措施比如安排一些睡前安静活动让幼儿萌生睡意或组织不午睡、入睡难的幼儿进行的活动等，为幼儿午睡营造一种宁静祥和的轻松氛围，特别要注意的就是不能在幼儿入睡前批评责骂幼儿，这种看似可以“杀鸡儆猴”的招数，其实不但不能杜绝此类现象的再次发生，反而会对当事者造成极大的身心伤害，甚至可能因此引发安全事故，因为幼儿带着悲伤的心情入睡，极有可能因为哭泣导致呼吸不畅引发生命危险。所以，教师不能滥用自己的权威，对幼儿进行批评责骂或恐吓威胁；教师应正确把握权威的限度，讲究树立权威的方法，还原幼儿独立的社会群体地位，把幼儿看作一个独立的人来尊重；把沟通作为师幼交往的主要途径，学会倾听孩子的心声，满足幼儿以自己独特的方式表达的需求，随时调整对待孩子的行为方式。

（二）言语型的师幼互动

师幼互动贯穿于幼儿园的一日活动中方方面面，幼儿教育的目标、观念最终是要通过具体的师幼互动行为来实现。师幼关系幼儿社会性发展的重要影响因素，而在师幼交往中，教师言语又起到重要的媒介作用。言语型的师幼互动存在于午睡前组织工作、午睡中的值班工作、午睡后的起床组织工作等各个环节，特别是在睡前的组织工作中，言语型的师幼互动最多，常常体现在两个方面：教师阻止幼儿讲话、



催促幼儿入睡；幼儿找各种理由讲话、幼儿向老师提各种要求。在幼儿午睡活动中，教师坚持着“寝不语”的大原则，与幼儿的互动也多是一些不需要幼儿回应的维持性和指令性语言等，幼儿只需要听从老师的吩咐照办即可。

案例 大四班

自从大四班有了“睡觉长”这个头衔以后，午睡组织工作便进行地顺利多了，午睡长的主要职责就是提醒小朋友安静快速入睡，并帮他们整理被子和衣服，像妈妈照看自己的孩子一样温柔细心。小朋友们常常为了争当第二天的睡觉长而做着各种努力……

今天禾禾是第一个脱好衣服安静躺下的小朋友。

万老师：我要表扬禾禾，他是第一个安静睡下的小朋友

禾禾：那我明天能不能当睡觉长？

万老师：如果你能最快睡着的话，明天我就让你当睡觉长

禾禾：我已经睡着了呀，那我就是明天的睡觉长喽

万老师无语中……

阳阳是今天的睡觉长，可是午睡时间过去一个多小时了，他还没有睡着。

小芮大声地说：万老师，阳阳还没有睡着

万老师赶紧制止大声说话的小芮，并迅速走到他俩的床头

万老师：小芮，我首先要批评你，在大家都安静睡觉的时候，你却这么大声地讲话，把别的小朋友吵醒了怎么办

小芮：我就是想告诉你，阳阳一直都没有睡着，他还是今天的睡觉长呢，怎么能不睡着呢

万老师：你不要管别人，你不也没睡着吗，要不然你也不会知道他有没有睡着啊

小芮：可是他是睡觉长啊，我要看看他做的好不好

万老师：我没有让你监督睡觉长，你只要管好自己就行了

万老师在命令小芮赶紧睡着之后又批评教训了阳阳，便去检查其他小朋友的午睡情况了，可小芮却还在纠结着“为什么睡觉长还没有睡着的事情”。

（三）非言语型的师幼互动

教师的身体语言会传递出对于幼儿行为表现的价值判断，恰当的非言语评价可以推动幼儿以“积极自我概念”为核心的全面发展，消极失当的非言语评价则可能



造成以“消极自我概念”为中心的发展障碍。教师的积极性非言语评价行为会直接导致幼儿的积极反应，反之亦然。^①

在幼儿午睡活动中，教师的积极性非言语行为，主要有微笑、抚摸、拥抱、坐在幼儿床边陪伴幼儿入睡等，而且这类行为的发生次数从小班、中班、大班依次递减，这主要是由于小班幼儿年龄小、能力弱，对幼儿园集体生活还不适应，幼儿教师常常能给予他们更多的理解和关怀，师幼互动行为更多地表现为情感性行为而非管理性行为。

案例 小一班

欢欢是小一班最小的孩子，她刚来幼儿园没多久，还不太适应幼儿园的集体生活，特别是幼儿园的午睡制度。每天一到午睡时间，就是保育员杨老师最头疼的时候，因为她不但要组织一个 23 人班的午睡活动，还要在幼儿午睡期间洗睡具，做包干区的清洁工作。虽然工作辛苦，但也是幼儿园每个班的保育老师都要做的工作，杨老师也早就习以为常并能应付自如了。可是自从接手小一班新一批的孩子以后，午睡值班工作便成为了她的一个烦恼，而让她最头疼的就是小一班最小的孩子欢欢。

原来欢欢因为很缺乏安全感，睡觉的时候非得让杨老师陪在她的身边才能睡着，每次进入午睡室后，她都表现地特别棒，总是安安静静地在老师的帮助下脱好衣服，拉好被子，乖乖地躺在被窝里。可当杨老师把所有的小朋友安顿好之后，她就开始行动了。比如杨老师正在一个一个检查小朋友的被子是否盖好时，她就会起身跟在杨老师的后面，像小鸡追随着它的妈妈一样形影不离；当杨老师正在盥洗室清洗睡具时，她又拖着不合脚的大拖鞋跑到杨老师身边，等着老师陪她睡觉；杨老师坐在欢欢的床边，轻轻地拍打着她的被子，好不容易才把她哄睡，正在走廊拖地时，欢欢又穿个大拖鞋找来了……杨老师对她真是又爱又无奈，看着她楚楚可怜的模样，总是不忍心责怪她，只能对她多一点关心，多一点爱。

五、午睡活动中幼儿自理能力的培养

“幼儿的自理能力是指在日常生活中照料自己生活的自我服务性劳动的能力。”^②它是一个人具备的最根本的生活技能，包括基本的穿衣吃饭、刷牙洗漱、

^①叶平枝,容喜,温嘉贤.幼儿教师日常教学非言语评价行为的现状与问题[J].广州大学学报(社会科学版).2011.

^②崔玉松.浅谈幼儿自理能力的培养[J].青年文学家.2013(9).



整理物品等。幼儿的自理能力与身心发展水平、家庭教养方式、托幼机构的教育等许多因素有着很大的关系。幼儿自理能力的培养对幼儿、幼儿教师都具有重要意义；幼儿的年龄特点又决定了培养幼儿的自理能力必须遵守一定的原则如生活性原则、引导性原则、循序渐进性原则等；而培养幼儿自理能力的方法有很多，主要是通过日常生活活动、幼儿园主题教学活动和游戏活动。

（一）培养幼儿自理能力的意义

研究表明：人的双手与大脑的神经是紧密相连的，幼儿通过手的操作可以锻炼脑与手的协调性，促进大脑的发育。幼儿在适应环境变化中会遇到很多挑战，基本的生活自理能力是解决困难的前提条件。幼儿的成长需要父母的呵护，教师的关怀和同伴的帮助，但是除幼儿自身以外的他人不可能时时处处地陪伴在幼儿的左右，幼儿必须学会基本的生活自理能力，才可能成为未来的有用之才。而且幼儿很容易产生强烈的愿望来从事活动，并能自觉地专心地完成这项任务。因此，教师应对幼儿有积极的期望，给予幼儿更多的自我服务的机会，使幼儿从自我服务中获得成功的体验，培养幼儿的独立性、责任心，自信心。

1. 幼儿自理能力的培养对幼儿的意义

幼儿是以生活和游戏为主要活动的特殊群体。对于幼儿来说，“人”的基本生活经验和技能是他们最迫切的学习任务，而由于身心水平的限制，简单的生活活动和游戏活动是幼儿主要的学习内容。在午睡活动中让幼儿自己穿脱衣服、整理床铺等会让幼儿获得劳动的快乐，“培养幼儿独立做事的良好行为习惯，为以后小学阶段的学习和未来的发展打下坚实的基础。在实际动手过程中，幼儿的心理也在不断成长，他们会逐渐学会思考、辨别，选择最适合自己的劳动方式。”^①

2. 幼儿自理能力的培养对幼儿教师的意义

教师在午睡活动中有意识地培养幼儿的自理能力，不仅有利于幼儿的社会性发展，而且在一定程度上大大减轻了教师的工作负担。幼儿自理能力的养成使幼儿教师能够从督促幼儿拉尿喝水、帮助幼儿穿脱衣物、代替幼儿整理床铺等繁重的工作中解放出来，把更多的时间和精力放在组织管理和教学反思上，从而提高幼儿午睡活动的质量，使幼儿获得更高质量的午睡。

（二）培养幼儿自理能力的基本要求

《3-6岁儿童学习与发展指南》中明确要求应培养幼儿具备基本的生活自理能力，如穿脱衣服和鞋袜、洗手洗脸、擦鼻涕、擦屁股等。具体到午睡活动中，教师

^①冷淑珍.怎样培养幼儿的自理能力[J].新课程学习(下).2013(12).



和家长应重点培养幼儿自己穿脱衣物、洗手喝水、整理衣物床铺等。虽然 3-6 岁的幼儿是处于人生发展初期的幼稚的个体，但却具有巨大的学习潜能，而且幼儿天生贪玩好动，经常自发地做一些劳动或工作。如果成人能够在这时期为幼儿提供劳动的机会，为他们创造一个轻松愉快的“工作环境”，幼儿不仅能掌握基本的生活和学习技能，更能在这一过程中体会到学习和劳动的快乐。

1. 循序渐进地培养幼儿自理能力

首先，要根据幼儿的年龄特点，在不同阶段提出相应的要求，生活自理能力的学习应随着时间的推移和幼儿的发展而逐步提高其难度。如小班的幼儿，我们要求在老师的帮助下能穿脱衣服或鞋袜，大小便会穿脱裤子等较为简单的自理能力；而中班的幼儿，我们则要求他们能自己穿脱衣服、鞋袜、扣纽扣并能整理自己的物品，能够在教师的帮助下整理自己的床铺，初步学会叠被子；到了大班后，幼儿要能根据冷热增减衣服，会自己系鞋带，能把自己的衣物整齐地摆放在固定的位置，能够独立地穿衣叠被、整理床铺等。其次，要根据幼儿的发展水平和个体差异，对幼儿提出不同的要求，对自理能力差的幼儿应降低要求，而对能力较强的幼儿则应提出更高的要求，这样才能使每个幼儿都能在自己原有的基础上得到更进一步的发展。

2. 幼儿自理能力培养中体现引导发展性

教师应注意正面引导幼儿，增强幼儿的生活自理意识。可以结合主题活动如“我会叠被子”、“我帮妈妈晒衣服”、“我的本领真大”、等，激发幼儿学习的兴趣和自理意识，让幼儿意识到原来自己可以做很多事情，而且那些看似困难的事情其实一点也不难；让幼儿充分体验做事的快乐，使幼儿爱上劳动；并通过榜样带头作用，使更多的幼儿参与到自我管理中来，增强幼儿做事的责任心和自信心。教师也可以结合午睡活动中遇到的实际问题与幼儿展开讨论，让幼儿各抒己见，共同讨论解决的办法，增强幼儿的团队意识和合作精神。

3. 保育与教育并重的原则

保教结合的原则是幼儿园教育活动的基本原则，幼儿身心发展的客观性和幼儿学习生活特点决定了幼儿园的教育必须兼具保育与教育。午睡活动中培养幼儿的自理能力是幼儿园保育的重要内容，但同时也蕴含着丰富的教育契机，教师必须透过这些简单的现象看到现象背后的本质，如有些幼儿起床后不穿衣服只一味地等待老师的帮助，这背后的原因可能是幼儿的动手能力弱，自己不会穿衣服；也有可能是想得到教师更多的关注，自己会但是不愿意去做。这就要求教师具有较高的洞察力和分析判断能力，根据不同的原因采用不同的解决策略。



（三）培养幼儿自理能力的方法

幼儿自理能力的培养，主要是通过幼儿园常规活动、教学活动和游戏活动这三个方面开展的，这是幼儿园保教结合的教育性质决定的。

1. 在日常生活中培养幼儿的自理能力

秉着“一日生活皆教育”的教学理念，我们在培养幼儿生活自理能力时，要注重生活教育的价值。教师应注意在自己的常规工作中挖掘教育价值对幼儿进行时时处处的教育，比如生活老师可以在平时叠被子时让幼儿有意识地参观学习，并根据叠被子的分解步骤进行言语解说，使幼儿逐渐学会叠被子和整理床铺。幼儿园的教育只有结合生活实际，才能为幼儿所理解和接受，因此，教师应注重在一日生活中对幼儿进行自理能力的培养。

2. 在教学活动中培养幼儿的自理能力

教师可以在教学活动中有意识地加入自理能力方面的内容，比如手工课上，教师可以用A4纸代替被子教幼儿如何叠被子，并把幼儿叠好的“被子”放在展示区，增强幼儿叠被子的信心；在音乐表演课上，教师与幼儿一起表演“洗手歌”，强化幼儿正确洗手的意识和方法；在科学课上，学习分类的方法将不同的物体放在固定的位置上，强化幼儿将自己的衣鞋裤袜有序地摆放在固定的位置；还可以用图片的直观方式为幼儿演示正确的穿鞋方法等。

3. 在游戏活动中培养幼儿的自理能力

幼儿的年龄特点决定了幼儿的学习离不开游戏活动，生活和游戏是幼儿活动的主要内容，幼儿常常是在游戏过程中掌握知识和技能的。“寓教于玩、寓教于乐”是培养幼儿生活自理能力的一个有效途径。我们可以在午睡室的墙面环境设计上用可爱的小动物教给幼儿正确的睡姿；可以在生活区放置一些供幼儿练习穿脱衣服的娃娃；还可以用“穿珠子”的游戏活动锻炼幼儿穿鞋带、系鞋带的能力。



第三章 教师组织幼儿午睡活动的影响因素与教育建议

幼儿园的午睡活动是一个既简单平凡又错综复杂的活动，它既是幼儿教师每天都要面对的一个常规活动，又是一个牵一发而动全身的重要环节。教师对幼儿午睡活动的组织受到多种因素的影响。既有教师自身的因素，如教师对幼儿午睡活动的认识水平、对幼儿和幼教事业的态度、对幼儿和环境的组织能力等；也有教师以外的其他因素，如幼儿的年龄特点和性格差异、幼儿园的管理方式、家庭的配合程度等。并根据影响教师组织幼儿午睡活动的不同方面，提出相应的教育建议。

一、影响教师组织幼儿午睡活动的因素

教师组织幼儿午睡的行为受到多种因素的影响，有些是持续稳定的因素如教师的气质类型、性格特点等，有些可能是偶然的因素如教师当时的情绪状态。既有来自幼儿方面的因素，也有教师自身的因素，还有教师所在的园所因素更有来自幼儿家庭的影响。

（一）幼儿因素

1. 年龄及性别特征

幼儿的年龄和性别特征是影响教师观念和行为的重要因素，不同年龄段的幼儿有着不同的身心发展水平，同一年龄段不同性别的幼儿也有很大差异，据此教师就会有不同的心理期待。从年龄特征来看，教师对年龄最小的小班幼儿表现出越多的耐心和爱心，对他们的照顾也更多，对他们的行为要求也较低，当他们犯错误时能表现出更多的宽容之心，应对方式也较为温和一些。而对中大班的幼儿则要求更为严格，当他们出现低级错误时，多以冷嘲热讽和严厉批评为主。从性别特征来看，教师在组织午睡这一特殊活动时，对女孩子的期望更高，要求更严。突出表现在睡前整理床铺方面和睡后的起床活动方面。如教师一般对男孩子脱衣服、整理床铺会提供行动上的支持，而对于女孩子多以口头提醒为主，有的甚至让女孩子承担起照顾身边男孩子的午睡活动。这可能与社会对男女性别差异的刻板效应有关，人们普遍认为女孩子在生活方面优于男孩子。

2. 气质类型及性格特征

教师组织午睡活动的对象是班里的几十名幼儿，他们本身的气质类型和性格就有很大的差异，不同气质类型及性格的幼儿对教师行为方式的影响也不同。据笔者在A园的观察发现，教师在对待胆汁质类型的幼儿时，常采用简单粗暴的拒绝批评方



式,即使他们做出的不当行为情有可原或另有隐情也会认为他们是故意的;而对于多血质的幼儿,教师常以对话的方式解决问题,对他们表现出更多的宽容和尊重;对于抑郁质的幼儿,教师常采用命令的直接方式应对他们的需求,常常表现的不耐烦。从性格特征来看,教师在面对同一个班级的幼儿相似情况时也会有不同的反应。性格内向安静的幼儿在出现行为偏差时,更容易获得教师的谅解;而那些被教师认定为“调皮捣蛋包”的幼儿在打破老师的既定规则时要承受的更多的惩罚。幼儿教师作为教育工作的直接执行者,对待班上的幼儿应该做到“一视同仁”和“对事不对人”,爱护和尊重每一个幼儿,这样才是一名合格的幼儿教育工作者,才会赢得幼儿和家长的喜爱和信任。

3. 家庭教养方式及生活卫生习惯

不同的幼儿来自不同的家庭,有着不同的家庭教养方式和生活卫生习惯。一般而言,父母带领的孩子比隔代教养的孩子表现出更强的独立性和更健康的生活卫生习惯,而这些独立性强、生活卫生习惯良好的幼儿会比较讨老师的喜欢,教师对他们也多报以赞美鼓励,但是对他们的关注会少于那些独立性差的幼儿。

(二) 教师因素

教师是幼儿午睡活动的组织者和管理者,直接影响幼儿午睡质量的高低,笔者在幼儿园午睡活动的实际调查观察和对幼儿教师的访谈中发现,教师的个人因素如性别、年龄、性格、教龄、学历、职称职务、婚育情况是影响其组织质量的关键因素,直接影响着教师对幼儿的态度和教育方式。如有的教师性格温柔,对待孩子的方式也较为柔和,对孩子的需求会耐心倾听,对犯了错误的幼儿也能“晓之以情,动之以理”;有的教师工作经验丰富,对待那些不喜欢睡午睡或入睡难的幼儿有一套行之有效的秘诀。

所有的幼儿园都会规定幼儿教师定期写教学反思和工作总结,目的就是为了提高教师的反思意识和反思能力。幼儿教育是一个连续完整的过程,孩子每天都在成长都在变化,如果教师只守着自己的一套“万能模板”,不肯随着孩子的进步而有所发展,最终只会“画地为牢”“固步自封”,被社会所淘汰。只有教师有意识地提高自己的教育教学能力,才能跟上时代的脚步,才能在幼儿教育领域站住脚跟。

(三) 园所因素

园所因素主要包括物质环境、精神环境、生活制度和常规的创设和有效利用。幼儿园只有为教师和幼儿提供物质材料丰富、精神环境和谐融洽、生活制度和常规科学合理的大环境,教师才可能发挥其才能,促进幼儿在原有基础上取得更大的进



步。环境因素在本文第二章中“幼儿午睡活动中的环境创设”中已有阐述，在此就不再赘述了。

（四）家庭因素

家园合作是近年来一直在倡导的一种教育理念，只有家园一致的教育才能最大程度地促进幼儿的发展。当家长与幼儿教师密切配合，家庭教育与幼儿园教育保持一致时，幼儿教育的效果才能得到充分体现和扩充；反之，幼儿教育的效果就会被抵消，甚至会发生幼儿园教育被家庭教育牵着鼻子走的局面。家长能提供有关幼儿的具体可靠的信息，有利于教师了解幼儿的成长过程和行为表现，为幼儿的针对性教育打下基础；幼儿教师还可以听取家长的教育方法和对幼儿园教育的合理化建议，提高自身的组织管理水平和教育教学能力。

二、教师组织幼儿午睡活动的教育建议

（一）幼儿教师应提高自身的综合素质

1. 幼儿教师应“以幼儿为本”，对幼儿保持耐心和爱心

幼儿是教育的对象，科学的教育需要教师具备科学的儿童观。“以人为本”的教育观念盛行以来，各个幼儿园和幼儿教师都高喊着“以幼儿为本”的旗号，开始着手浩大的“形象工程”；而在教育实践过程中真正能做到“以幼儿为本”的教师却还是凤毛麟角，尤其在幼儿园生活活动中，教师常常会把课堂上的“以幼儿为本”抛到脑后，时刻捍卫者自己的教师权威，常常以命令者教导园的身份凌驾于幼儿之上；平等和谐的互动氛围被高控制、高约束的教师权威所取代。

在我国师幼比严重偏低的大背景下，幼儿教师只有提高自己的职业道德和专业精神，才能对幼儿的未来负责。如鲁迅先生所说：“孩子的世界，与成人截然不同，倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。”^①幼儿教师应当思考的是如何尊重幼儿，如何把幼儿当做一个完整的自主建构的独立个体，如何在一日生活中落实“以幼儿为本”。

2. 幼儿教师应丰富关于午睡活动的相关知识

《幼儿园教师专业标准（试行）》中指出幼儿教师应“具有一定的自然科学和人文社会科学知识”，应“优化知识结构，提高文化素养；具有终身学习与持续发展的意识和能力，做终身学习的典范”。午睡文化在我国源远流长，根深蒂固，中国人对于午睡的执着也承载着历史厚重的文化积淀，自古以来，国人就将午睡看做

^① 金正杨.婴幼儿的教育.北京：知识出版社，1982:70



是颐养天年的不二法宝。而且午睡对于幼儿又具有特殊的意义,不仅有助于幼儿快速地恢复体力和精神,便于下午教学活动的顺利进行,更能增强幼儿的记忆能力和学习能力,还能促进幼儿的生长发育。总之,幼儿午睡这一看似简单平凡的活动背后隐藏了许多教育契机和教育价值等待幼儿教师去挖掘、去发现。

3. 幼儿教师应提升组织幼儿午睡活动的能力

组织活动是一种能力,也是一门艺术,有能力的教师可以把一项复杂的活动组织的轻松自如。组织活动的核心不是“管住幼儿”,而是引导幼儿“自我管理”和“自我服务”。在幼儿园这一特殊教育领域里,对幼儿的教育贯穿于一日生活的各个方面。没有经验没有能力的幼儿教师,在幼儿园工作一天下来累的腰酸背痛还没能把当天的工作做完,甚至要把工作带回家影响正常的生活,究其原因,是他们没有领悟幼儿教育的实质。幼儿教育的实质是“促进幼儿身心全面和谐发展”,而生活和游戏是他们的活动。教师为什么不充分发挥幼儿的主观能动性,让幼儿轮流当午睡管理员,体会午睡值班工作的重要和辛苦,激发幼儿爱睡午睡的情感,在午睡活动的各个环节,都着重培养幼儿的自理能力,而不是教师“抢”着幼儿力所能及的事粗鲁地包办代替,这样不仅加重了教师当时和以后的工作负担,还剥夺了幼儿学习的机会。

(二) 幼儿园对幼儿教师的管理应“松弛有度”

每个幼儿园进去之后,你会很轻易地发现各式各样的公告、通知如“一周课程”、“一周食谱”、“一周活动”等等,可谓面面俱到。作为整个幼儿园的管理决策方,幼儿园理应对幼儿教师的言行举止作出一定的要求和规范,但是若过多详细的条条框框只能束缚教师的手脚,幼儿园通过工资与奖惩限制着教师的一言一行,教师在做任何事情的时候总会想着合不合幼儿园的章程规定,会不会惹领导不高兴。在这种束手束脚的情况下,教师的积极性被大大降低了,更别谈教育教学的创新了,所以“松弛有度”的策略才是较为可取的。

(三) 家庭应积极参与幼儿园的教育管理工作

幼儿的的生活和学习脱离不了家庭的支持,幼儿在家庭中习得的观念和行为又会反过来影响幼儿园的教育。所以幼儿园任何一项活动都必须得到幼儿家长的支持,才能顺利开展。对于复杂繁琐的午睡活动更是如此,因为幼儿的午睡习惯和生活卫生习惯都是在家庭中先习得的,好的习惯需要家庭的支持才能保持下去,而不好的习惯也需要家庭的支持才能有效地改正。

好的幼儿教育首先要是家园一致的教育。3-6 岁的幼儿由于年龄小、能力弱,



对于环境的依赖程度高，他们的自主选择性和辨识度较差，如果家园教育不一致，幼儿就会被逼到无从适从的尴尬境地。所以，教师应该抓住家长接送孩子的间隙、家长会等一切时机，主动与家长联系，向家长反映幼儿在园午睡情况和出现的问题；而幼儿家长也要积极主动地了解自己孩子在园表现，不能借口工作忙就把孩子往幼儿园一扔便高枕无忧。家长一方面应主动地与幼儿教师沟通交流幼儿的午睡情况，积极配合幼儿园的教育和管理，另一方面应主动加强对幼儿生活卫生习惯和自理能力的培养。



参考文献

著作类

- [1] 陈向明. 质的研究方法与社会科学研究[M].北京: 教育科学出版社, 2000.
- [2] 教育部基础教育司. 《幼儿园教育指导纲要(试行)》解读[M].南京: 江苏教育出版社, 2002.
- [3] 屠美如. 向瑞吉欧学什么——《儿童的一百种语言》解读[M].北京: 教育科学出版社, 2002.
- [4] 蔡迎旗. 学前教育概论[M].武汉: 华中师范大学出版社, 2006.
- [5] 顾荣芳. 学前儿童卫生学[M].南京: 江苏教育出版社, 2006.
- [6] 刘晶波. 社会学视野下的师幼互动行为研究 [M].南京: 南京师范大学出版社, 2011.
- [7] 秦明华. 幼儿园组织与管理[M].上海: 复旦大学出版社, 2008.
- [8] 范惠静. 幼儿健康生活教育[M].北京: 北京师范大学出版社, 2009.
- [9] 吕静. 儿童行为矫正[M].杭州: 浙江教育出版社, 2010.
- [10] 宋文霞, 王翠霞. 幼儿园一日生活环节的组织策略[M].北京: 中国轻工业出版社, 2012.
- [11] 黄锐. 幼儿行为分析与教育对策[M].北京: 中国轻工业出版社, 2012.

学位论文类

- [1] 康静. 兰州市幼儿园一日生活管理中的问题分析及策略研究[D].西北师范大学硕士学位论文, 2004.
- [2] 李娜. 幼儿园师幼互动中教师言语的研究[D].辽宁师范大学硕士学位论文, 2006.
- [3] 高妍. 睡眠对于记忆巩固的影响[D].华东师范大学硕士学位论文, 2010.
- [4] 聂懿. 幼儿园小班生活活动中师幼互动研究[D].河北大学硕士学位论文, 2010.
- [5] 寇妍. 儿童睡眠时间与体格发育关系的系统评价[D].重庆医科大学硕士学位论文, 2011.
- [6] 龚正霞. 午睡剥夺对创造性问题解决中原型启发效应的影响[D].西南大学硕士学位论文, 2011.
- [7] 夏晨伶. 幼儿园保育质量评价指标研究[D].四川师范大学硕士学位论文, 2012.
- [8] 段晓娅. 教师组织幼儿用餐活动的研究[D].华中师范大学硕士学位论文, 2013.

期刊类



- [1] 慈书平,王金荣.睡眠障碍的防与治[J].解放军健康.2000(2).
- [2] 朱家雄.瑞吉欧能给我国的幼儿教育带来什么启示[J].幼儿教育.2001(6).
- [3] 郝明霞.幼儿午睡的组织和管理[J].山东教育.2001(7).
- [4] 陆亚刚.五常法与幼儿园日常管理[J].幼儿教育.2002(12).
- [5] 程敏.托幼机构教育中的家长参与[J].学前教育.2005(6).
- [6] 吴丹,王顺梅.大班幼儿午睡安排改革初探[J].学前教育研究.2006(9).
- [7] 武启云.学校组织文化及其构建[J].教学与管理.2006(11).
- [8] 韩立福,章建石.学习型学校的组织文化及其特征[J].教学与管理.2006(11).
- [9] 钱琴珍,姜勇,阮婷.幼儿园组织氛围与教师专业发展结构模型研究[J].心理科学.2007(3).
- [10] 程敏.学前教育发展的必然趋势——托幼机构与家庭、社区合作共育[J].幼教博览.2007(4).
- [11] 卞彩云,王小婵.影响幼儿午睡的若干因素[J].家庭与家教(现代幼教).2007(4).
- [12] 扎西拉姆.培养幼儿午睡习惯的体会[J].甘肃教育.2007(6).
- [13] 东健.午睡也要讲科学[J].食品与健康.2008(2).
- [14] 金虹青,徐晶.幼儿园家长资源开发策略[J].学前教育研究.2008(8).
- [15] 韦琴芳.小班幼儿午睡环节的情绪表现及回应策略[J].早期教育(教师版).2008(9).
- [16] 李鸣.浅谈幼儿午睡质量对其活动的影响[J].科学时代.2009(1).
- [17] 赵大勇,符明秋等.关于午睡研究的概述[J].心理科学进展.2009(2).
- [18] 刘少英,陈帧,方小兰.梯度入园对幼儿分离焦虑的缓解[J].学前教育研究 2009(3).
- [19] 桑乃霞.对小班幼儿午睡的精细管理[J].山东教育.2009(7).
- [20] 吴至凤,赵聪敏等.婴幼儿睡眠质量与体格发育的关系[J].重庆医学.2009(11).
- [21] 薛凤娟.我要睡觉觉——幼儿园午睡管理研究[J].科学大众(科学教育).2010(12).
- [22] 顾英.幼儿午睡护理策略摭谈[J].山东教育.2011(1).
- [23] 王占霞.幼儿在园午睡问题及对策研究[J].学周刊(教育与管理).2011(3).
- [24] 叶平枝,容喜,温嘉贤.幼儿教师日常教学非言语评价行为的现状与问题[J].广州大学学报(社会科学版).2011(3).
- [25] 杨晓静.幼儿园午睡问题的调查研究——兼议幼儿园午睡时间改革[J].幼教园地(教科研).2011(7).
- [26] 杨艳萍.幼儿午睡管理策略谈[J].甘肃教育.2011(8).



- [27] 于甜甜.关注儿童的午睡问题[J].幼儿教育.2011(9).
- [28] 侯可慧.甜蜜午睡[J].山东教育.2011(12).
- [29] 杨晓静.幼儿午睡问题的调查研究[J].幼儿教育.2012(1).
- [30] 万燕.小班幼儿午睡护理三部曲[J].成才之路.2012(3).
- [31] 邬玉花.幼儿午睡习惯的培养[J].小学科学(教师论坛).2012(6).
- [32] 杜丛霞.幼儿午睡的管理[J].现代营销(学苑版).2012(8).
- [33] 韦巍.提高幼儿午睡质量,促进身心健康发展[J].成才之路.2012(12).
- [34] 王志敏,姜静璐.幼儿园午睡众生相[J].时尚育儿.2012(12).
- [35] 李雪梅.午睡巡视,幼托园不可忽视的安全环节[J].山东教育.2013(1).
- [36] 顾丽娜.良好的午睡习惯要如何培养[J].新课程学习(上).2013(2).
- [37] 艾珠.我的“午睡管理”策略[J].幼儿100(教师篇).2013(4).
- [38] 刘馨.《3~6岁儿童学习与发展指南》健康领域教育建议解析[J].幼儿教育.2013(5).
- [39] 张莹.幼儿午睡习惯培养四口诀[J].教学月刊小学版(综合).2013(5).
- [41] 李辉.浅谈幼儿园午睡安全管理的策略[J].现代教育科学.2013(6).
- [42] 付慧慧.幼儿在园午睡问题研究[J].学理论.2013(6).
- [43] 姜丽丽.对幼儿园午睡常规的研究[J].考试周刊.2013(8).
- [44] 伊翠娟.幼儿在园午睡存在的问题及对策研究[J].科学文汇(下旬刊).2013(9).
- [45] 欧阳丽琴.如何确保幼儿在园午睡安全[J].教育导刊.2013(10).
- [46] 余桂芳.将精细化管理落到实处[J].早期教育(教师版).2013(10).
- [47] 王金华.推行午睡精细管理,促进保教质量提升[J].山东教育.2013(12).



附录一

教师组织幼儿午睡活动观察表

观察地点		
观察时间		
班级情况	班级人数	
	男女比例	
教师情况	性别	
	年龄	
	教龄	
	学历	
	职称职务	
观察内容	1. 教师有无安排睡前和睡后安静活动 2. 幼儿进入午睡室后多久才会安静下来进入午睡状态 3. 教师如何管理不午睡、午睡晚、入睡难的幼儿 4. 教师能否为幼儿创设温馨轻松的午睡环境 5. 教师是否认真完成睡前检查提醒工作 6. 教师在幼儿午睡期间的行为 7. 教师隔多长查看一次幼儿午睡情况 8. 教师是否会积极纠正幼儿错误睡姿或不当行为 9. 教师对患病儿或其他特殊幼儿的管理情况 10. 幼儿起床后，教师的工作	



附录二

幼儿教师访谈提纲

访谈地点	访谈时间	访谈对象
性别	学历	教龄
年龄	职称	职务

这个访谈只是想了解一下教师对幼儿午睡活动的一些看法。要谈的内容没有什么对错之分，论文写作中也不会提及幼儿园或个人的名字，请您放心回答。

征求录音许可：由于当场用笔全部记录下来比较困难，我可以用录音笔录音吗？（如果不同意录音，只能设法当场用笔记，记不下来的地方过后随即补充）。

- 1. 本幼儿园的午睡活动是由主副班老师负责还是生活老师负责呢？
- 2. 本幼儿园的午睡时间是统一的吗？有年龄和季节差异吗？
- 3. 您经常安排睡前和睡后安静活动吗？安排的话，都有哪些形式的安静活动？不安排的原因是什么？
- 4. 幼儿进入午睡室后一般需要多长时间才能安静下来入睡呢？本班有不午睡、入睡晚、入睡难的幼儿吗？您是如何管理这些幼儿的呢？您认为是什么原因导致这些幼儿入睡困难的？您有什么解决方式吗？
- 5. 您在幼儿上床前会提醒幼儿做什么？
- 6. 在幼儿午睡时，您一般在做什么呢？您会隔多长时间观察一次幼儿午睡情况？
- 7. 当发现幼儿的睡姿不正确时，您会因为怕吵醒幼儿不去纠正，还是会积极纠正幼儿错误睡姿呢？
- 8. 幼儿起床后，您要做什么工作呢？
- 9. 您在工作中遇到过午睡安全问题吗？是什么问题？如何解决的？
- 10. 您会根据幼儿在园的午睡情况与家长沟通交流吗？包括哪些方面的内容？家长的态度如何？
- 11. 您每天需要写“午睡观察记录”吗？是幼儿园的硬性规定还是教师的自愿行为？



致 谢

历经近一年的时间，毕业论文终于完成，兴奋之余忽添一丝伤感，因为这也意味着我两年的研究生生活也要结束了。此时有太多的想法和感慨，一时竟不知从何说起。两年前我怀着激动的心情，拖着沉重的行李来到华中师范大学，看着邓小平同志在学校大门的亲笔题名，我竟留下了眼泪。为了考进自己憧憬的大学，我付出了很多，但在这两年的研究生学习中我收获的更多！

做梦也想不到的事情就像奇迹一般发生在了我身上，我的导师竟然是鼎鼎大名的蔡迎旗教授！幸福来的太突然，而我必须抓住幸福的尾巴，证明我曾努力过！蔡老师教给我的不仅仅是学习知识的方法，更教会了我看待问题的视角、解决问题的思路以及待人处事的方法。在她繁重的教学管理工作之余，还时刻关心着我们的生活和情绪状况、指导我们找工作、一遍遍地对我们的毕业论文进行修改。作为蔡老师的学生，我深刻体会到什么叫“宽严相济”，什么是“用心良苦”。有太多感谢的话想对她说，却又不知该从何说起，只能说：蔡老师，谢谢您！

还有教育学院的其他老师：最亲民的张莉老师、最可爱的王任梅老师、对教学抱着赤子之心的孙民从老师、理论与实践结合最完美的王雯老师、有着崇高人格魅力的吴航老师、有着万人迷之称的雷万鹏老师、博学而又幽默的涂艳国院长等等。感谢你们对我学习的帮助和论文的指导，我还记得你们评阅我的论文开题报告时那认真专注的样子，那一刻，我知道了什么叫“负责”，我也学会了什么是“认真”。借此机会，由衷地对你们说声：谢谢！

最后感谢无论风雨，一路相伴的我最亲爱的同学：陆丽丽、梅艳、郭云、李陈陈、舒娇云、方彬、袁文娣、杨洁等等，还有给予我写作支持和帮助的室友们：杨慧丽、岳露、肖美虹。你们的友谊是我克服困难，继续前进的坚强后盾，我想说：有你们真好！

肖燕

2014年5月于华师南湖校区