

# 小班幼儿常规活动《睡午觉》

宜君县西村乡中心幼儿园 辛艳艳

## 一、活动目标：

1.在睡午觉时，能把脱下的衣裤鞋子，较划一地放在牢固处。并进修何钻被窝入睡，增强保暖。

2.渐渐养成精良的昼寝习性。

## 二、重点与难点：

1. 让幼儿明白奈何昼寝好；进修一些准确的昼寝要领，渐渐养成精良的昼寝习性。

2 在一样平常生存中根基能做到不大呼大呼。[来源：小精灵儿童网站](#)

## 三、活动准备：

1、睡房情况部署“奈何昼寝好”

2、布娃娃一个。

## 四、活动过程：

### （1）景象感知

1、景象演出，让幼儿形象地感知奈何昼寝好。（演示娃娃的昼寝）让幼儿在感知“娃娃”的昼寝历程中，形象地舆解以下两点：（1）为了制止起床时不受冻，能赶紧穿上本身的衣、裤、鞋、袜，就应当把这些工具划一地放在牢固处。（2）为使在睡觉时不受凉，就要盖好小棉被，进修钻被窝入睡。

### （2）要领传受

1、边演出边念童谣《昼寝》经由过程活泼、风趣的情势，进步幼儿训练的爱好，资助幼儿控制准确的要领。让幼儿边听边做，将脱下的衣物等放在牢固处。脱下鞋子和外套，端规矩正放划一。铺好被子上床去，小被温暖盖身材。闭上眼睛手放好，不吵不闹睡午觉。房间内里静静静，一觉醒来精力好。

2、教幼儿把小鞋子放划一。西席边念童谣《划子泊岸》边引诱幼儿把鞋子放划一。小鞋小鞋像划子，分开小脚要泊岸。快快划呀快快划，谁的划子先泊岸？谁的划子靠得好。

3、开导幼儿将脱下来的衣服叠划一，西席边念童谣《折叠衣》边教孩子叠衣服。放平衣服对划一，先将“两袖”向前抱，再把“腰儿”弯一弯，看看是否叠好了。裤腰对裤腰，裤脚对裤脚，中心折一折，裤子就折好。找呀找，找呀找，袜头、袜口找朋侪，找到朋侪反跟斗。

4、学钻被，盖被。可让个体幼儿树模准确要领：翻开一侧被子，躺下后双脚伸直，将掀起的被子盖在身上，盖好被边、被角。西席念童谣幼儿跟童谣《钻被窝》做行动。先开一扇门，躺下把脚伸，小门关关紧，闭上小眼睛。（以上这些运动，还可以连系幼儿昼寝生存环节举行）。

### （3）牢固幼儿的精良举动习性

1.开展“赛一赛”的游戏（比一比，看谁叠得快。比一比，看谁摆得快。比一比，看谁

钻得快)。并举行勉励和表彰。

2. 在运动之余继续举行训练，让幼儿渐渐熟习并牢固这些要领。

#### 五、活动反思：

本次活动中大部分幼儿兴趣较大，但技巧较差，还需在后续的一日常规活动中继续加强训练。