**SKKN: “Một số biện pháp tổ chức giấc ngủ cho trẻ 24 – 36 tháng tuổi”**

**I. ĐẶT VẤN ĐỀ:**

“Trẻ em như búp trên cành

Biết ăn, ngủ, biết học hành là ngoan”

Để thực hiện tốt lời dạy của Bác Hồ kính yêu, tôi là một giáo viên mầm non không ngừng học tập nâng cao trình độ, tu dưỡng và rèn luyện để trang bị cho bản thân mình những kiến thức cơ bản, nhằm chăm sóc giáo dục trẻ phát triển một các toàn diện. Muốn trẻ phát triển toàn diện không chỉ có kiến thức là đủ, mà cần phải kết hợp với nhiều yếu tố khác như: Nhà trường, gia đình, xã hội và môi trường, mà trong đó tôi thấy yếu tố chăm sóc giáo dục trẻ trong trường mầm non là việc cần được quan tâm hàng đầu: Trẻ ở lứa tuổi mầm non nói chung, đặc biệt là trẻ ở lứa tuổi 24-36 tháng còn rất nhỏ, cơ thể bắt đầu phát triển nhanh, mạnh về thể chất và tinh thân. Như chung ta đã biết giấc ngủ đối với con người là vô cùng quan trọng, nhất là đối với trẻ lứa tuổi 24-36 tháng. Bởi sau mỗi giấc ngủ tinh thần của trẻ sẽ được sảng khoái hơn, chức năng hoạt động của các cơ quan thần kinh được phục hồi. Nên mỗi chúng ta, đặc biệt là các cơ quan thần kinh được phục hồi. Nên mỗi chúng ta, đặc biệt là các cô giáo mầm non cần phát huy tốt vai trò người mẹ thứ hai của trẻ chu đáo ở mọi lúc mọi nơi. Nếu trẻ đến trường chỉ được ăn no, học hành đẩy đủ và vui chơi thôi chưa đủ, mà trẻ cần phải được các cô giáo hướng dẫn, tổ chức cho trẻ ngủ đủ giờ và đủ giấc. Đồng thời cần rèn co trẻ có thói quen ngủ đúng giờ. Ngoài ra phòng ngủ của trẻ phải sạch thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông. Như vậy cơ thể trẻ sẽ được khoẻ mạnh, hoạt động vui chơi tích cực và học tập tiếp thu bài tốt. Đối với tôi là một cô giáo mầm non, biết được đặc điểm tâm sinh lý của trẻ và hiểu được tầm quan trọng của giấc ngủ. Cho nên tôi thấy việc tổ chức tốt giấc ngủ cho trẻ trong trường mần non là vô cùng cần thiết.

**II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ:**

**1. Thực trạng vấn đề:**

Lớp tôi dạy là lứa tuổi nhà trẻ 24-36 tháng tuổi. Trong lớp 38 cháu, các cháu ở lứa tuổi nhà trẻ là 100% trẻ đi học lần đầu, nên trẻ chưa có ý thức, thích gì làm đấy, trẻ chưa có nề nếp trong các hoạt động. Do đó các cô giáo trong lớp phải hướng dẫn, phải rèn cho trẻ từng li, từng tí, để đưa trẻ vào nề nếp chung của lớp. Tôi thấy đây là một vấn đề vô cùng khó khăn, đòi hỏi các cô giáo phải nhiệt tình chăm sóc trẻ ở mọi lúc, mọi nơi. Với bản thân tôi là một giáo viên dạy trẻ nhiều năm ở lứa tuổi này, tôi thấy cần phải rèn thói quen tốt cho trẻ trong giờ ngủ, tôi và các bạn đồng nghiệp trong lớp gặp không ít khó khăn và thuận lợi sau:

**2. Những thuận lợi và khó khăn:**

***\* Thuận lợi:***

- Nhà trường đầu tư đầy đủ cơ sở vật chất

- Trẻ đa số được phụ hinh quan tâm

- Cô giáo tâm huyết với nghề, nhiệt tình và yêu thương trẻ

- Được ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo và giúp đỡ sát sao

***\* Khó khăn:***

- Lớp tôi các cháu đều ở lứa tuổi nhỏ nhất 24-36 tháng tuổi.

- 100% cháu ở lứa tuổi nhà trẻ đi học lần đầu, trẻ còn nhỏ chưa có ý thức, thích gì làm đấy, hay đi lại lung tung, không dó nề nếp trong các hoạt động.

- Một số phụ huynh nuông chiều con cái.

Xuất phát từ thực tế trên tôi đã suy nghĩ và tìm ra một số biện pháp sau:

**3. Một số biện pháp:**

*\* Biện Pháp 1: Nắm bắt đặc điểm tâm sinh lý của trẻ:*

Để giúp các cháu ngủ được sâu giấc, hàng ngày khi chăm sóc trẻ tôi đã gần gũi với trẻ để tìm hiểu tâm sinh lí của từng cháu, rồi từ đó nắm bắt được đặc điểm riêng của từng trẻ như: Cháu hay đổ mồ hôi trộm, cháu yếu thận, cháu hay giật mình, cháu mới ốm dậy, cháu ăn ít, cháu mới đi học, cháu khó ngủ...Đối với các cháu có những đặc điểm cá biệt trên, tôi đã phải cố gắng và tìm ra các giải quyết tốt nhất đó là: những cháu yếu thận, cháu hay đổ mồ hôi trộm, tôi xếp cho các chấu nằm ngủ riêng một dãy để tiện việc chăm sóc khi cần thiết và nhắc trẻ đi vệ sinh kịp thời, mà không làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của các cháu khác. Đối với những cháu mới ốm dậy, cháu mới đi học, cháu ăn ít, cháu hay giật mình, cháu khó ngủ, tôi thường trao đổi với các bậc phụ huynh về bữa ăn, giấc ngủ của trẻ hàng ngày, để về nhà gia đình phối hợp cùng nhà trường có chung biện pháp chăm sóc và rèn nề nếp cho trẻ được tốt hơn. Ngoài ra tôi còn mạnh dạn trao đổi với các cô, bác trong tổ nhà bếp để chế biến những món ăn hợp khẩu vị cho các cháu. Có như thế các cháu người mới khoẻ mạnh, ngủ ngon giấc và ngủ say hơn.

* Ví dụ: Là một cô giáo mầm non tôi biết được đặc điểm tâm sinh lí của trẻ, đối với các cháu mới đi học trẻ chưa quen với nề nếp sinh hoạt của lớp, trẻ khóc, cô giáo dỗ không nghe...Đối với các cháu này tôi luôn gần gũi, trò chuyện hỏi han trẻ, để trẻ chóng quen, rồi dần dần đưa trẻ quen với giờ ngủ của lớp.

*\*Biện pháp 2: Đưa trẻ vào giấc ngủ*

Việc tạo cho trẻ một tâm thế yên tâm thoải mái khi ngủ ở trường với cô giáo và các bạn là vô cùng cần thiết, như vậy trẻ mới có một giấc ngủ sâu, nhẹ nhàng. Tôi thường hát cho trẻ nghe những bài hát ru hoặc mở đài nho nhỏ cho trẻ nghe những làn điệu dân ca quen thuộc, để giấc ngủ đến với trẻ được tự nhiên và thật thoải mái, mà không bị gò bó. Bên cạnh đó tôi còn chuẩn bị đầy đủ chăn, chiếu, gối, đệm cho trẻ nằm, đồng thời chú ý đóng cửa chớp, kéo rèm để tạo ánh sáng phù hợp giúp trẻ đi vào giấc ngủ ngon.

* Ví dụ: Tôi thấy các cháu nhỏ khi đi ngủ cần được sự quan tâm của các cô giáo như: xoa đầu, vỗ về yêu thương...Do đó để giấc ngủ đến nhanh với trẻ tôi thường hát cho trẻ nge những vài hát ru hoặc đọc thơ và kết hợp với những động tác vỗ về âu yếm trẻ.

*\* Biện pháp 3: Chăm sóc tốt giấc ngủ của trẻ*

Trong giờ ngủ của trẻ tôi luôn có mặt tại phòng ngủ để trông và quan sát trẻ ngủ, để sửa lại các tư thế nằm cho trẻ mà khi ngủ say trẻ thường đạp chăn ra khỏ người, có trẻ bị hở lưng, hở bụng tôi kéo quần áo cho trẻ kịp thời hoặc có trẻ nằm ngoài cựa mình dễ lăn ra khỏi đệm xuống nền nhà, nếu có cháu nằm sấp không đúng tư thế tôi sửa lại luôn cho cháu ngủ được thoải mái hơn. Có cháu khi ngủ say thường hay giật mình hoặc mê sảng khóc nhè, những lúc như thế tôi luôn có mặt kịp thời vỗ về và xoa đầu để cháu lại ngủ tiếp.

* Ví dụ 1: Trong giờ ngủ có trẻ cựa mình hoặc mở mắt tôi nhắc trẻ nhẹ nhàng và cho trẻ đi vệ sinh đẻ tránh tè dầm ra quần. Sau đó tôi đưa trẻ về chỗ ngủ tiếp.
* Ví dụ 2: Khi ngủ có trẻ tè dầm ra quần áo, trẻ lạnh, người khó chịu, có trẻ khóc và không ngủ được. Những lúc như thế tôi có mặt kịp thời để thay quần áo cho trẻ, rồi đưa trẻ vào ngủ tiếp.

*\* Biện pháp 4: Chuẩn bị đủ đồ dùng để chăm sóc trẻ ngủ*

Muốn các cháu có một giấc ngủ say mà không bị gò bó, tôi luôn chú ý đến giấc ngủ của các cháu, trẻ có ngủ đúng giờ và đủ giấc, khi thức dậy tinh thần mới sảng khoái, hoạt động mới tích cực, ăn sẽ ngon miệng, người sẽ khoẻ và tăng cân đều. Đặc biệt về mùa đông, trước khi trẻ đi ngủ tôi thường cới quần áo, nới dây mũ, khăn cho trẻ, sau đó quần áo của trẻ được gấp lại gọn gàng để tránh nhầm lấn và khi trẻ ngủ dậy tôi lại mặc ngay cho cháu kịp thời để khảo bị lạnh. Mùa đông các cháu ngủ được đắp chăn đủ ấm và nằm trên đệm, mùa hè phòng ngủ có đủ quạt mát cho các cháu ngủ ngon giấc. Tôi luôn chú ý tránh không cho trẻ nằm trực tiếp trên nền nhà và dưới quạt. Ngoài ra những ngày nóng bức, nhiệt độ cao đề phòng tránh tình huống mất điện đột xuất, tôi đã chuẩn bị sẵn một quạt nan để chị em trong lớp phân công quạt cho từng nhóm trẻ, như vậy trẻ sẽ không bị khó chịu và ngủ được yên giấc.

**4. Hiệu quả SKKN:**

Trên đây là những việc tôi đã làm hàng ngày, để chăm sóc tốt giấc ngủ cho các cháu. Muốn các cháu được phát triển một cách toàn diện, không chỉ cho ăn uống, học hành, vui chơi là đủ, mà còn phải tổ chức cho các cháu ngủ đúng giờ và đủ giấc. Có như vậy tinh thần của các cháu mới sảng khoái, nhanh nhẹn, hoạt bát và cháu sẽ hoạt động một cách tích cực, các cháu sẽ ăn ngon miệng, ăn nhiều hơn, trẻ tăng cân đều, có sức khoẻ tốt, trẻ đi học đều và tiếp thu bài học một các có hệ thống. Sau một thời gian để tâm sức của cá nhân tôi cùng chị em trong lớp, đã kiên trì hướng dẫn và chăm sóc các cháu chu đáo, tận tình, đến nay giấc ngủ của các cháu lớp tôi đã đạt được kết quả đáng mừng như sau:

- 100% số cháu đã quen được với nề nếp ngủ của lớp, các cháu đều ngủ ngon và ngủ đẫy giấc.

- Đến nay không còn cháu nào tè dầm trong giờ ngủ.

- Các cháu hay khóc nhè và giật mình trong giờ ngủ không còn nữa.

- Các giáo viên trong lớp đều rất thành thạo và chăm sóc các cháu ngủ cẩn thận, chu đáo.

**IV. KẾT LUẬN:**

**-** Chăm sóc giấc ngủcho trẻ ở trường mầm non và đặc biệt là ở lứa tuổi nhà trẻ là vấn đề rất quan trọng và cần thiết. Để trẻ được phát triển toàn diện về mặt thể chất cũng như tinh thần thì giấc ngủ là một yếu tố rất quan trọng đối với trẻ. Tôi nhận thấy việc rèn luyện giờ giấc ngủ cho trẻ là cả quá trình liên tục và có hệ thống đòi hỏi giáo viên phải kiên trì, bền bỉ, khắc phục khó khăn để tìm ra những biện pháp, điều kiện để giúp cho sự phát triển toàn diện của các cháu.

**-** Trong quá trình tìm hiểu và nghiên cứu tôi đã rút ra được một số kinh nghiệm sau để giúp trẻ có được giấc ngủ ngon:

+ Giáo viên phải luôn luôn thực hiện nghiêm túc chế độ sinh hoạt hàng ngày để tạo cho trẻ một thói quen tốt.

+ Giáo viên phải nhiệt tình yêu thương trẻ hết lòng, chú ý chăm sóc trẻ tốt ở mọi lúc mọi nơi.

+ Giáo viên phải nắm chắc quy chế tổ chức giờ ngủ của trẻ và nắm đước đặc điểm tâm sinh lý của từng cháu lớp mình. Tạo tâm thế tốt để trẻ yên tâm khi ngủ ở lớp.

- Giáo viên cần quan tâm tới những trẻ cá biệt, trẻ ăn yếu, trẻ mới vào, để trẻ nhanh chóng hoà nhập cùng các bạn.

- Giáo viên phải nhạy bén có những đề xuất kịp thời với ban giám hiệu nhà trường để được bổ sung những đồ dùng còn thiếu.

* Trong quá trình thực hiện đề tài này chắc chán không thể tránh khỏi những thiếu sót. Rất mong được sự đóng góp ý kiến của bạn đọc, các thầy cô giáo, các nhà quản lý giáo dục để đề tài này của tôi được hoàn thiện hơn và rút kinh nghiệm cho những lần sau và quá trình giảng dạy của bản thân sau này.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

1. **TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

1, Sách tâm lý trẻ tuổi mầm non.

2, Hướng dẫn tổ chức thực hiện chương trình giáo dục mầm non mới cho trẻ 24 - 36 tháng tuổi.

3, Các chuyên san về giáo dục mầm non; Báo Giáo dục và Thời đại.

4, Một số chuyên đề về giáo dục mầm non.

5, Mạng Internet