**GIỜ NGỦ TRƯA CỦA CÁC BÉ TRƯỜNG MẦM NON BÌNH MINH**

**Giấc ngủ là một hiện tượng sinh lý, một nhu cầu tự nhiên của con người. Đối với trẻ mầm non, nhu cầu ngủ của các con rất cao, khoảng 10 đến 12 giờ một ngày. Giấc ngủ trưa chỉ chiếm một tỷ lệ nhỏ, khoảng 1/5 so với giấc ngủ đêm nhưng lại vô cùng cần thiết.**

Sau một buổi sáng với rất nhiều hoạt động được tham gia như: thể dục sáng, học, chơi, hoạt động ngoài trời, hoạt động góc...tiêu tốn khá nhiều năng lượng của trẻ thì khoảng thời gian ngủ trưa chính là thời điểm lý tưởng nhất với trẻ vì nó không những đem đến cho trẻ nguồn sức khỏe dồi dào mà còn đem đến cho trẻ tinh thần sảng khoái để tiếp thêm nguồn năng lượng cho các hoạt động buổi chiều. Muốn tạo được một giấc ngủ ngon cho trẻ thì giáo viên phải chuẩn bị các hoạt động giúp các con dễ đi vào giấc ngủ: sắp xếp phòng ngủ gọn gàng, sạch sẽ, thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông. Trời nóng luôn có quạt giúp các con cảm thấy dễ chịu, có một giấc ngủ ngon. Trời lạnh có rèm che kín gió,chăn ấm đưa các con vào giấc ngủ sâu. Bên cạnh đó, trước giờ ngủ mỗi ngày, các cô luôn đưa ra các hình thức khác nhau để các con ngủ ngon giấc: kể chuyện cổ tích cho trẻ, nghe nhạc nhẹ không lời, các làn điệu dân ca, các bài hát ru vùng miền... Các bé được luân phiên tham gia trực nhật chuẩn bị giờ ngủ cùng cô như: trải giường, xếp gối giúp đôi bàn tay trở nên khéo léo và linh hoạt.

Việc tổ chức tốt giờ ngủ trưa cho trẻ sẽ giúp các con tràn đầy năng lượng, sảng khoái và có một tinh thần thoải mái để tham gia vào các hoạt động tiếp theo trong ngày. Sau đây là một số hình ảnh về giờ ngủ trưa của bé:









