

# 小班幼儿午睡习惯养成的家园共育策略

高 冰

西华大学幼儿园, 四川 成都

收稿日期: 2025年5月22日; 录用日期: 2025年6月20日; 发布日期: 2025年6月30日

## 摘 要

幼儿期是孩子成长发展的关键时期, 午睡对小班幼儿的身心健康具有重要影响, 然而, 小班幼儿在午睡环节常面临家园作息不同步、新环境不适应、自理能力弱及分离焦虑等问题。本研究以西华大学幼儿园连续三届的小班幼儿(共计142名)为研究对象, 基于“家园共育”理念, 采用环境创设、自理能力培养等家园共育策略, 在家长积极的参与(参与率高达90%以上)下, 构建了一套午睡管理实践模式。结果显示, 幼儿的平均入睡时间显著缩短、抗拒行为明显减少, 在下午的活动中专注力得到极为有效的提升。实践表明, 家园共育策略对于改善小班幼儿的午睡习惯具有显著效果, 为幼儿园管理提供了一种可复制路径, 也为家庭教育提供了科学的指导建议, 对提升幼儿园午睡管理质量和促进幼儿健康成长具有重要意义。

## 关键词

家园共育, 小班幼儿, 午睡习惯, 策略

# The Collaborative Strategies of Home-Kindergarten for Cultivating Napping Habits in the Small Classes

Bing Gao

Xihua University of Xihua University Kindergarten, Chengdu Sichuan

Received: May 22<sup>nd</sup>, 2025; accepted: Jun. 20<sup>th</sup>, 2025; published: Jun. 30<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

The early childhood is a critical period for children's growth and development. Napping has a significant impact on the physical and mental health of young children in the small class. However,

these children often face issues such as different schedules between home and kindergarten, difficulty adapting to new environments, weak self-care abilities, and separation anxiety during nap time. This study focuses on the small class children of three consecutive years (a total of 142 children) in Xihua University Kindergarten. Based on the concept of “home-kindergarten collaboration”, strategies such as environmental creation and self-care ability cultivation were employed. With active parental participation (over 90% participation rate), a practical model for nap management was established. The results show that the average nap time has significantly decreased, resistance behavior has markedly reduced, and concentration during afternoon activities has been greatly improved. The practice demonstrates that home-kindergarten collaboration strategies have a significant effect on improving nap habits in the small class children. It provides a replicable path for kindergarten management and offers scientific guidance for family education, which is crucial for enhancing the quality of nap management in kindergartens and promoting the healthy growth of children.

## Keywords

Home-Kindergarten Collaboration, Young Children in Small Classes, Nap Habit, Strategy

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

小班幼儿午睡环节在幼儿园日常管理中占据重要地位，但实际操作中常面临诸多挑战。幼儿初入幼儿园，对新环境和作息制度不适应，加之自理能力相对较弱，导致午睡质量参差不齐。同时，家庭与幼儿园在午睡习惯上的不一致也加剧了问题的复杂性。这些问题不仅影响幼儿的身心健康，也给幼儿园管理带来困扰。因此，如何有效解决小班幼儿午睡环节的问题，成为幼儿园和家庭共同关注的焦点。本研究旨在通过环境创设、自理能力培养及家园协同等策略，探索改善小班幼儿午睡习惯的有效途径，以期促进幼儿身心健康发展，为幼儿园管理提供可借鉴的经验。

## 2. 小班幼儿养成午睡习惯的重要意义

### 2.1. 午睡：幼儿生长的催化剂

3~4 岁幼儿正处于生长激素分泌的旺盛期，而深度睡眠则是这一关键时期激素释放的重要窗口。午睡不仅能够弥补夜间睡眠的不足，还能通过调节生物钟，确保昼夜节律的稳定性。研究数据表明，坚持规律午睡的幼儿在身高、体重的增长速度较不规律者高出 23%~31% [1]。此外，午睡为幼儿提供了必要的体力恢复与能量储备，为下午的活力探索与认知活动奠定了坚实的生理基础。

### 2.2. 午睡：幼儿情绪与认知的守护者

从神经科学的角度来看，午睡对于幼儿大脑功能的修复具有独特价值。在午睡过程中，幼儿的大脑与身体得以放松，分离焦虑得以缓解，紧张情绪得到释放，从而有助于幼儿情绪的平稳与调节。研究表明，情绪稳定的幼儿在同伴互动中更易展现出共情能力，攻击性行为的发生频率也显著下降。同时，午睡为大脑提供了宝贵的休息时间，能够显著提升幼儿下午学习活动的专注力与信息处理效率，进而促进幼儿认知功能的恢复与全面发展[2]。

## 2.3. 午睡：幼儿习惯养成与幼儿园生活的桥梁

午睡习惯的培养，是幼儿自我管理能力的早期锻炼。固定的作息时间强化了幼儿对“活动 - 休息”节律的认知，为其未来时间规划意识的建立奠定了坚实基础。在集体环境中自主入睡的过程，不仅培养了幼儿对规则与边界的认知，还锻炼了其抗干扰能力。从穿脱外套到整理寝具的一系列动作，是幼儿精细动作发展与责任意识协同培养的具体体现。这种生活体验让幼儿在安全感中逐渐完成从家庭个体到社会成员的初步过渡，为其未来的学习与生活奠定了坚实的基础，助力其更好地适应幼儿园的生活节奏[3]。

## 3. 实践背景

### 3.1. 研究对象

本研究以西华大学幼儿园连续三届的小班幼儿(共计 142 名)为研究对象，其中 2022 年 41 名，2023 年 43 名，2024 年 58 名。针对幼儿在午睡环节中存在的问题，如入睡时间长、午睡抗拒行为频繁等，实施了一系列家园共育策略。

### 3.2. 理论基础

为了构建更完善的理论框架，本研究对幼儿睡眠发展规律、行为主义理论、社会学习理论和家园共育理论进行了深入探讨：

#### 3.2.1. 幼儿睡眠发展规律

幼儿期是孩子成长发展的关键时期，午睡对小班幼儿的身心健康具有重要影响。研究表明，3~4 岁幼儿正处于生长激素分泌的旺盛期，深度睡眠是这一关键时期激素释放的重要窗口。午睡不仅能够弥补夜间睡眠的不足，还能通过调节生物钟，确保昼夜节律的稳定性。坚持规律午睡的幼儿在身高、体重的增长速度较不规律者高出 23%~31% [1]。

#### 3.2.2. 行为主义理论

行为主义理论强调通过外部环境的刺激和强化来塑造行为。在午睡习惯的培养中，幼儿园和家庭可以通过一致的环境设置和行为示范，帮助幼儿建立良好的午睡习惯[4]。

#### 3.2.3. 社会学习理论

社会学习理论认为幼儿通过观察和模仿他人的行为来学习。在午睡习惯的培养中，教师和家长的行为示范对幼儿的午睡习惯养成具有重要影响[4]。

#### 3.2.4. 家园共育理论

家园共育理论强调家庭和幼儿园在幼儿教育中的协同作用。通过家园合作，可以为幼儿提供一致的教育环境，增强教育效果。家园共育不仅有助于幼儿午睡习惯的养成，还能促进幼儿的全面发展[5]。

通过深入探讨这些理论，构建了一个更完善的理论框架，为实践策略的实施提供了坚实的理论支持。

## 4. 实践过程

### 4.1. 实践工具

观察记录表：用于记录幼儿在午睡过程中的入睡时间、睡姿、午睡时长等信息。

家长问卷：了解幼儿在家的午睡情况以及家长对午睡习惯的看法和做法。

教师访谈：收集教师在午睡管理中的经验和建议。

睡眠打卡小程序：用于记录幼儿在家的午睡情况，方便家长和教师实时沟通和监督[5]。

## 4.2. 实施步骤

实践分为三个阶段：

第一阶段：问题诊断与方案设计。全面了解幼儿在午睡环节中存在的问题，设计一套家园共育的午睡管理实践模式。

第二阶段：推进干预。实施家园共育策略，定期进行数据收集。

第三阶段：效果评估。对比干预前后的数据[6]，评估家园共育策略的实际效果(具体成果将在第六部分“实践成果”中详细展示)。

## 4.3. 随机对照实验设计

为了科学评估家园共育策略的效果，本实践采用随机对照实验设计，选取 2024 年西华大学幼儿园小班的 58 名幼儿随机分为实验组和控制组，每组 29 名。实验组接受包括环境创设、自理能力培养及优化午睡过渡时段等家园共育策略的干预，而控制组维持原有午睡管理方式。通过观察记录表、家长问卷和睡眠打卡小程序在干预前后收集数据，以评估干预效果。预期实验组在入睡时间、午睡抗拒行为、下午活动专注力和家长参与率等方面显著优于控制组。

# 5. 小班幼儿午睡习惯的家园共育策略

## 5.1. 创设适宜的午睡环境

幼儿园和家庭应共同为幼儿创设安静、温馨、柔和的午睡环境。研究表明，适宜的环境能够显著提高幼儿的午睡质量[7]。幼儿园需确保午睡时段室内光线柔和、噪音减少，并维持舒适的温度(24℃至 26℃)。家长也应在家中为孩子营造类似的午睡环境，保持室内安静、光线柔和，使用舒适的床上用品，以增强孩子在家庭中的午睡习惯。此外，允许孩子们带上心爱的小物件，如柔软小毛巾、可爱布偶等，这些充满个人情感的小物品将成为他们午睡时的温馨陪伴，帮助他们更快进入甜美的梦乡。

## 5.2. 科学安排午睡时段

幼儿园制定了统一而科学的午睡时段——每日中午 12 时 30 分至下午 14 时 30 分，旨在为小班幼儿精心打造一段充足且恰到好处的午休时光。这一精心规划的安排不仅有助于培养幼儿们良好的睡眠习惯，还能促进其身心健康成长[2]。同时，教师要谨慎控制午睡时长，以避免过长的日间休息干扰到幼儿夜间的正常睡眠模式，确保他们全天候都能享受高质量的睡眠体验。家长应与幼儿园保持一致的时间安排，帮助孩子建立规律的生物钟，减少因作息时间差异导致的睡眠问题。

## 5.3. 逐步培养自我服务能力

教师和家长应共同引导幼儿学习基本的生活技能，如穿脱衣物、鞋子等技能，降低因能力不足导致的挫败感。研究表明，自理能力的培养对幼儿的自我管理能力有重要影响[3]。教师可拆分动作教授，如教小朋友脱衣服，先解开扣子，再拉袖子，配上基于幼儿动作发展规律的儿歌，让孩子们在愉悦体验中掌握基本生活技能。家长也要在家中继续培养孩子的自理能力，如让孩子自己整理床铺、自己穿脱衣物等，以增强孩子在家庭中的自我服务能力。

## 5.4. 优化幼儿餐后过渡时段

考虑小班幼儿的生理特点和实际需求，幼儿园和家庭应采取多样化的活动形式来填充这一过渡时段，

包括聆听睡前故事、共赏精美绘本、动手参与折纸以及进行轻松散步等。这些活动不仅富有趣味性，能够吸引幼儿的注意力，减少餐后可能的无聊与躁动，更重要的是，通过这些温和的方式，帮助幼儿从午餐的兴奋状态逐渐过渡到午睡的平静状态，有效调节了幼儿的情绪节奏[4]。此外，教师和家长要细心提醒并指导幼儿在过渡时段内完成必要的生理准备，如适时如厕，以确保每位幼儿都能以舒适的状态进入午睡环节。这一举措不仅避免了午睡期间因频繁起身上厕所而打断休息的情况，减少了对自己及同伴午睡质量的潜在干扰，同时也培养了幼儿良好的生活习惯与自我管理意识。

5.5. 因材施教与家园共育的个性化午睡安排

在小班幼儿午睡习惯的养成过程中，教师和家长应充分认识到每个幼儿的个体差异，结合家园共育的力量，实施个性化的午睡安排。这种策略不仅有助于解决幼儿的午睡问题，还能提高午睡质量，减少午睡抗拒行为。

5.5.1. 因材施教，满足个体需求

教师应深入了解每位幼儿的睡眠状况，并认识到培养幼儿午睡习惯需因材施教。对于精力充沛、难以入眠的幼儿，教师和家长可适度延长其午间活动时长，待其自然感到疲倦后，再安排进行午睡。对于睡眠需求较大的幼儿，则需确保他们能够获得充分且足够的午睡时间，以满足其生理需求。通过这种个性化的安排，可以更有效地解决幼儿的午睡问题，减少午睡抗拒行为，提高午睡质量[8]。

5.5.2. 家园深度合作，精准应对

在家园共育实践中，幼儿园和家庭应紧密围绕《家庭教育促进法》的要求，协同开展幼儿午睡习惯养成工作。一方面，通过家长沙龙等形式，为家长提供午睡习惯养成的专业指导，帮助家长掌握科学的教育方法，营造良好的家庭睡眠环境[5]；另一方面，借助个案跟踪等方式，家长与教师共同关注幼儿午睡表现，及时调整教育策略，确保家园教育的一致性。这种协同方式不仅有助于幼儿午睡习惯的养成，也是落实《家庭教育促进法》中家庭、学校、社会协同育人的具体体现。

针对幼儿入睡困难问题，教师通过家访、家长会及《家庭作息记录表》分析睡眠障碍根源，并与家长共同制定分阶段干预方案。家庭端严格执行“定时熄灯－睡前故事－晨间唤醒”流程，通过微信群每日上传孩子就寝/起床照片；幼儿园端根据家庭反馈动态调整午睡时长，对提前完成任务的幼儿发放“睡眠小卫士”徽章。

典型案例

3岁幼儿安安因家庭作息混乱(凌晨入睡占比 60%)，午睡抗拒率达 75%。家园联合实施“21 天睡眠打卡计划”(见表 1)，通过睡前亲子共读、7:30 固定唤醒等干预，2 周后午睡参与率提升至 85%，夜间入睡时间提前 2 小时。

Table 1. An An’s 21-day sleep check-in plan  
表 1. 安安的 21 天睡眠打卡计划

| 阶段        | 家庭行动             | 幼儿园支持        | 达成奖励         |
|-----------|------------------|--------------|--------------|
| 第 1~7 天   | 22:00 前熄灯，播放助眠音乐 | 午睡时间缩短至 1 小时 | 每日贴 1 颗睡眠星星  |
| 第 8~14 天  | 加入 15 分钟睡前绘本共读   | 提供午睡安抚玩偶     | 集满 7 颗兑换卡通贴纸 |
| 第 15~21 天 | 固定 7:30 晨起户外活动   | 授予“午睡小达人”称号  | 颁发自制奖状       |

干预后夜间入睡时间提前至 21:20，午睡参与率提升至 85%，午睡平均时长从 45 分钟延长至 75 分钟，家长配合度从 61%提升至 93% (见表 2)。

**Table 2.** Comparison of sleep intervention effects in An An  
**表 2.** 安安睡眠干预效果对比

| 指标     | 干预前   | 干预后   | 变化幅度         |
|--------|-------|-------|--------------|
| 夜间入睡时间 | 23:40 | 21:20 | 提前 2 小时 20 分 |
| 午睡参与率  | 40%   | 85%   | ↑ 45%        |
| 午睡平均时长 | 45 分钟 | 75 分钟 | ↑ 66%        |
| 家长配合度  | 61%   | 93%   | ↑ 32%        |

5.5.3. 行为与生活习惯干预

在午睡习惯的养成过程中，幼儿的行为表现和整体生活习惯密切相关。家园共育应从午睡行为入手，扩展到幼儿的全面生活习惯，通过系统干预帮助幼儿形成健康的行为模式和生活规律。

午睡行为引导

在午睡过程中，教师和家长应共同关注幼儿的行为表现，及时调整不当睡姿，如俯卧等，并对幼儿出现的不良行为(如触摸生殖器、啃咬枕套、吮吸手指等)保持高度警觉。教师和家长应建立紧密的合作关系，坚持“即时引导，持续矫正”的原则，共同努力帮助孩子养成良好的午睡习惯[1]。

生活习惯塑造

家长为孩子构建一个科学合理的生活节奏，即使在节假日带孩子外出探访亲友时，也应注意适度控制活动量，避免孩子过度劳累。同时，严格把握时间管理，确保家长的娱乐活动不影响到孩子的正常睡眠时间。通过平衡玩乐、休息与学习，让孩子既能享受愉快的玩耍时光，又能保证充足的睡眠质量，进而在学习时保持充沛的精力。总之，通过科学的时间管理和生活节奏安排，实现玩乐、休息与学习之间的良性互动与循环，促进孩子的全面发展。

通过行为与生活习惯的系统干预，幼儿不仅能在午睡环节表现出良好的行为，还能在日常生活中形成健康、规律的生活模式，为他们的全面发展奠定坚实的基础。

6. 实践效果与反思

在促进家庭教育与幼儿园教育深度融合的实践中，我园针对小班幼儿午睡习惯的培养取得了显著的阶段性成果，具体体现在三大核心领域：

6.1. 实践效果

6.1.1. 入睡效率的大幅提升

幼儿平均入睡时间从干预前的 25 分钟缩短至 15 分钟，入睡困难的现象显著减少，午睡拖延行为也得到有效控制。这一变化标志着孩子们在建立良好睡眠习惯上迈出了坚实的一步[4]。

6.1.2. 下午活动表现的显著优化

得益于睡眠质量的提升，孩子们在下午的学习与游戏中展现出更加充沛的精力与高度的集中力。情绪更加稳定，波动情况大幅减少。这为高效学习与快乐游戏奠定了坚实的基础[2]。

6.1.3. 家园共育机制的深度强化

通过定期家长会、个性化面谈等沟通渠道，家长们积极参与幼儿园午睡管理的决策过程，与教师团

队共同制定出既符合幼儿特点又高效实用的午睡方案。这一合作不仅增强了家庭教育的针对性，也极大提升了幼儿园教育的实际效果(见表 3)。家长们普遍反映，孩子在家的午睡时长增加，规律性增强，家园教育目标的高度一致促进了幼儿全面发展的良性循环[5]。

Table 3. Comparison before and after home intervention  
表 3. 家园干预前后对比

| 指标        | 干预前   | 干预后   | 提升幅度   |
|-----------|-------|-------|--------|
| 平均入睡时间    | 25 分钟 | 15 分钟 | 缩短 40% |
| 午睡抗拒行为发生率 | 45%   | 18%   | 上升 27% |
| 下午活动专注力   | 54%   | 90%   | 提升 36% |
| 家长参与率     | 67%   | 92%   | 提升 25% |

数据来源：西华大学幼儿园 2024 年小班午睡管理记录。

6.2. 实践反思

本实践取得了显著成果，但仍存在一些局限性。样本仅限于西华大学幼儿园的小班幼儿，尽管研究持续了三年，样本量范围仍然较窄，结果的普适性需要进一步验证。未来的研究应扩大样本范围，涵盖不同地区和类型的幼儿园，以增强研究结果的代表性和普适性。同时，未来实践应结合多学科方法，如引入睡眠监测设备和开展家长培训项目，进一步提高家园协同的效率[5]。此外，应考虑不同性格和家庭背景的幼儿，制定更个性化的干预策略[3]。

参考文献

[1] 王晓华. 幼儿睡眠仪式构建的实证研究[J]. 中国儿童保健杂志, 2022, 30(3): 45-48.  
[2] 刘敏. 家园共育促进幼儿午睡习惯养成的行动研究[J]. 学前教育研究, 2023(3): 56-59.  
[3] 陈芳. 家园共育中家长参与度的提升策略[J]. 当代家庭教育, 2021(12): 33-35.  
[4] 王雪, 李国强. 家园协同视角下幼儿园午睡管理的实践创新[J]. 天津教育, 2022(10): 45-47.  
[5] 张敏. 数字化工具在家园午睡管理中的应用探索[J]. 当代家庭教育, 2023(5): 28-30.  
[6] 周婷婷. 小班幼儿午睡抗拒行为的家园协同干预个案研究[J]. 教育观察, 2023(5): 112-115.  
[7] 王慧. 家庭睡眠仪式对幼儿午睡习惯养成的影响[J]. 当代家庭教育, 2022(9): 41-43.  
[8] 李娜. 幼儿园午睡管理的家庭协同模式研究[J]. 当代家庭教育, 2023(2): 55-57.