



# Politique de sommeil et de sieste

Comme l'enfant est le premier agent de son développement, il est la première personne à nous indiquer ses besoins.

L'assimilation des connaissances se fait en grande partie durant le sommeil.

Le sommeil permet à l'enfant de maintenir sa concentration tout au long de la journée, de garder une humeur stable et de maintenir son système immunitaire en bonne santé.

**Le sommeil perdu ne se récupère pas.**

**But :** Offrir aux enfants un sommeil réparateur pour la poursuite de son développement global.

**Objectifs :** Se donner des moyens pour permettre à l'enfant de récupérer ses énergies

**Moyens :**

- Installer l'enfant dans un même endroit avec un objet familier
- Adapter l'horaire au besoin de sommeil du groupe d'enfants
- Installer un rituel pour favoriser des bonnes habitudes de sommeil
- S'informer auprès des parents des rituels utilisés à la maison
- Observer les signes d'endormissement ou de fatigue
- Respecter les cycles de sommeil de l'enfant et le besoin de sommeil de l'enfant
- Aider le parent à développer des stratégies de sommeil à la maison ( rephasage, feuille de rythme de sommeil, texte, conférence)
- Rencontrer le parent dans le cas où l'enfant a une problématique de sommeil.

L'enfant n'est pas obligé de dormir cependant nous lui demandons de se relaxer pour une période de 30 à 40 minutes. Par la suite, l'enfant est dirigé dans la salle de réveil avec un jeu calme.

Aucun enfant sera réveillé à moins qu'il ait complété un cycle de sommeil qui est de 1h30. Les rideaux seront ouverts deux heures après le début de la sieste et les activités reprennent selon le besoin du groupe

Le début de la période de siestes se situe entre 12h30 et 13h et ce dans le but de permettre à l'enfant d'avoir une plus grande période d'éveil entre sa levée en PM et son sommeil du soir.