

培养小班幼儿生活自理能力的有效策略探析

秦菲婕 李小艺

四川轻化工大学教育与心理科学学院 四川自贡 643000

摘 要: 小班幼儿生活自理能力的培养是其成长过程中的重要一环,有利于提升幼儿的独立性发展,增强幼儿的责任感,促进幼儿的身心健康发展。由于小班幼儿受自身发展水平、家长的传统养育观念和幼儿园管理制度的影响较为普遍。教师要运用游戏和儿歌,让幼儿掌握生活自理能力、转变家长传统观念,改变教育策略、家园合作,与家长形成教育共识来培养小班幼儿的生活自理能力,共同促进幼儿生活自理能力的提高。

关键词: 小班幼儿;生活自理能力;策略

引言

生活自理能力是一个社会人想要独立生存所必须具备的能力,而幼儿园小班正是一个培养正确生活自理能力的转折点,这个阶段的幼儿刚刚脱离父母的贴身照顾、离开饭来张口式的生活,同时也已经具备了独立完成某些精细动作的能力。《3—6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)指出:“发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志,也是其他领域学习与发展的基础。”初入园的小班幼儿通常很难向老师直截了当的表明自己的需求,而是大多呈现出一种“懵懂”的状态,或表现出不知所措试图引起老师的主动关注。而已经有过受教育经验的幼儿则会清楚地向老师表达、甚至还具备一定的主动探索精神。据此认为,促使小班幼儿养成自理能力具有相当重要的意义。

一、小班幼儿生活自理能力培养的实践价值

(一)有利于提升幼儿的独立性发展

幼儿学会自理,能够逐渐摆脱对成人的依赖,变得更加独立。幼儿的独立性宛如种子,在日常生活生根发芽。培养生活自理能力,如穿衣、吃饭、洗手、整理

玩具等,能让幼儿学会独立完成日常基本任务,减少对成人依赖。熟练掌握自理技能的孩子,面对新学习任务或陌生环境,会展现更强自主性与独立性,在生活小挑战前更有信心应对。

在幼儿成长中,自理能力的培养至关重要。在幼儿园集体生活里,自理能力强的幼儿易获同伴认可、尊重,像午睡时能自己穿衣,既能快速适应集体生活,还能树立榜样,增强社交魅力。这种能力具有延续性,能助力幼儿未来更独立地迎接挑战,为终身发展提供有力支撑。

(二)有利于增强幼儿的责任感

幼儿的“快乐”很大程度上来源于这种主体性体验。幼儿学会自我照顾,便会意识到自己是生活的小主人,要对自身行为与生活负责。比如学会整理玩具后,他们就明白保持环境整洁是自己的事,这种责任感会延伸到其他场景,让幼儿在生活里更自律、有条理。

责任感培养对幼儿个人成长意义重大,还能促进其在集体生活中的社会行为发展。像能自己安排学习时间的幼儿,完成学习任务更出色,面对复杂任务也更有计划性与执行力。幼儿通过掌控生活细节,意识到行为对结果有直接影响,从而建立起自我负责意识。所以,培养生活自理能力是幼儿成长的关键,为他们日后成为有责任感、有担当的人筑牢根基,这股内在力量将陪伴孩子一生,助力应对生活挑战。

(三)有利于促进幼儿的身心健康发展

幼儿生活自理能力培养意义重大。在身体发展上,学习穿衣、系鞋带等技能,需协调手部、手指及身体其他部位,像穿衣时要掌握平衡、协调动作,能提升身体协调性与动作灵活性。心理发展方面,成功完成自理

作者简介:

1.秦菲婕(1999-),女,汉,河南汤阴县人,硕士研究生,四川轻化工大学教育与心理科学学院,从事学前教育研究;

2.李小艺(1998-),女,汉,硕士,河南信阳人,硕士研究生,四川轻化工大学教育与心理科学学院,从事学前教育研究。

任务,会带来成就感,增强自信心,培养积极自我认同感,面对困难时还能提高情绪调节能力,锻炼耐心与毅力。社会行为发展上,自理能力有助于树立责任感和自律性,学会管理时间与任务,同时增强合作意识和社交能力,利于在集体生活中与他人和谐相处。因此,要给予幼儿适当引导支持,助力其掌握自理技能,为全面发展打基础。

二、影响小班幼儿生活自理能力培养的因素

(一) 幼儿的发展水平不一致

幼儿在生长发育过程中,由于遗传因素、家庭环境、早期教育等多方面的影响,其身心发展水平存在明显差异,在小班阶段我们可以发现,有些幼儿手部小肌肉群发育较好,能够较为熟练地使用剪刀、系扣子等,而有些幼儿手部力量不足、协调性差,在进行精细动作操作时显得笨拙困难。另外,认知水平较高的幼儿能够理解生活自理的重要性,并且能够按照一定的步骤和规则完成相应的任务,而认知发展相对滞后的幼儿可能缺乏这种意识,也不清楚具体的操作流程,面对复杂的生活自理任务时容易感到困惑和无从下手。并且幼儿的语言表达能力和自我意识发展也存在个体差异,语言表达力强的幼儿在遇到生活自理方面的困难时,能够及时、准确地向老师或同伴寻求帮助;自我意识强的幼儿则更有主动性和积极性去尝试自己完成各项任务,愿意面对挑战并克服困难。相反,语言表达能力弱和自我意识不足的幼儿可能在需要帮助时无法有效沟通,或者缺乏自己动手的意愿,从而影响生活自理能力的培养。因此,幼儿在生活自理能力上的个体差异是多方面因素共同作用的结果。家长和教师需要充分认识到这些差异,采取针对性的教育策略,帮助每个幼儿克服困难,提升生活自理能力。

(二) 幼儿家长受传统养育观念影响

在传统的育儿观念中,“孩子小,应该由大人照顾”“只要孩子开心,其他无所谓”等想法根深蒂固。许多家长过度保护孩子,认为幼儿阶段的孩子还小,生活中的各种事情都应该由家长代劳,但是这种过度保护的行为会使得幼儿失去许多锻炼生活自理能力的机会,长期以来,幼儿会形成依赖心理,缺乏自己动手的意识和动力。还有部分家长期望孩子在很短的时间内掌握多种生活技能,一旦孩子达不到要求,就采取打骂、责备等方式,这会让孩子对生活自理产生恐惧和抵触情绪;而另一些家长则对孩子的自理能力期望值过低,认为孩子

反正做不好,不如自己动手,这种态度同样不利于幼儿生活自理能力的发展。另外,家庭养育方式的不一致也会对幼儿产生负面影响,在一些家庭中,祖辈和父辈的育儿观念存在冲突,祖辈往往更倾向于娇惯孩子,而父辈则希望孩子能够独立自主,这种不一致的教育方式会使幼儿感到困惑,不知道应该遵循哪种行为模式,从而在生活自理能力的培养上出现混乱和停滞。

(三) 幼儿园管理制度的不合理

幼儿园的管理制度对于幼儿生活自理能力的培养起着重要的引导和规范作用。然而,部分幼儿园在管理制度上存在一些不合理之处。首先,幼儿园的作息时间安排过于紧凑,没有充分考虑到小班幼儿在生活自理方面所需的时间和练习机会。如午睡起床后,给幼儿留出的穿衣、整理床铺的时间很短,导致幼儿为了不被催促,无法认真细致地锻炼自己的生活自理技能,甚至有些幼儿在规定时间内无法完成,而教师为了赶时间只能代为完成。其次,在教学活动安排上,有些幼儿园过于注重知识技能的传授,而忽视了生活自理能力的培养。生活自理教育课程设置不足,没有系统地将生活自理技能融入到日常教学中,使得教师在实际教学中也缺乏针对性的指导和训练,幼儿难以获得科学、规范的生活自理能力培养。最后,幼儿园在师资培训方面也存在欠缺。部分教师对幼儿生活自理能力培养的重要性认识不足,在日常保育工作中缺乏有效的引导方法和技巧。例如,在指导幼儿盥洗时,没有耐心地示范正确步骤,而是简单告知幼儿该做什么,对于幼儿出现的错误操作也没有及时纠正和给予鼓励,这使得幼儿在学习生活自理技能的过程中缺乏正确的引导和支持。

三、提高小班幼儿生活自理能力培养的有效策略

(一) 教师通过游戏和儿歌,让幼儿掌握生活自理能力

已有研究表明,实际操作物体的具身认知策略对年龄越小的幼儿提高其注意力的稳定性和持续性的帮助更大,取得的效果也相对较好。游戏是幼儿最喜爱的活动形式,也是幼儿学习的最佳途径。教师可以设计丰富多样、生动有趣的游戏,将生活自理技能融入其中,让幼儿在玩乐中不知不觉地掌握相关能力。例如,开展“穿衣小能手”比赛游戏,准备多种不同款式的衣物,让幼儿在规定时间内完成穿衣任务,包括扣纽扣、拉拉链、系鞋带等动作。在游戏过程中,教师可以鼓励幼儿互相帮助、互相学习,培养幼儿的合作意识和竞争精神,同

时,教师还可以设置不同的难度等级,随着幼儿能力的提高逐步增加挑战性,以保持幼儿对游戏的兴趣和参与度。此外,儿歌具有简洁明快、朗朗上口的特点,容易被幼儿接受和记忆,教师可以利用儿歌的形式,将生活自理的步骤和方法编成有趣的歌词,让幼儿在唱唱跳跳中熟悉并掌握技能,教师通过教幼儿唱儿歌,并配以相应的动作示范,使幼儿在欢快的节奏中学习相应的生活自理技能,也能培养幼儿的卫生习惯,在日常生活中,每当幼儿进行某项生活自理活动时,教师可以引导他们唱相应的儿歌,以此来加深记忆和理解。

(二) 转变家长传统观念, 改变教育策略

家庭是幼儿园最重要的合作伙伴,深层、务实的家园沟通与合作能产生强大的教育合力,从而有效促进幼儿的发展。家长是幼儿生活中的重要影响者,其观念和行为对幼儿生活自理能力的培养起着关键作用。首先,幼儿园可以通过举办家长讲座、亲子活动、家长学校等形式,向家长宣传科学的育儿知识和理念,让家长认识到生活自理能力对幼儿成长的重要性,摒弃过度保护和包办代替的错误观念。例如,邀请儿童发展专家为家长开设专题讲座,讲解幼儿在不同年龄段的生活自理能力发展特点和培养方法,结合实际案例分析过度保护对幼儿发展的危害,引导家长树立正确的育儿观,但在实施过程中会面临部分家长由于工作繁忙,难以参与幼儿园组织的活动,或者家长之间育儿观念不一致,影响了教育效果,针对这些挑战,幼儿园可以采取线上家长学校、短视频教程等形式,为家长提供便捷的学习资源,方便家长在业余时间学习。最后,教师要与家长保持密切沟通,了解幼儿在家中的表现和家长的教养方式,针对家长存在的问题和困惑,提供个性化的指导和建议,对于那些总是包办幼儿事情的家长,教师可以与他们共同制定在家培养幼儿自理能力的计划,如每天让幼儿自己穿衣、整理玩具等,并定期交流幼儿的进步情况,鼓励家长坚持执行。

(三) 家园合作, 与家长形成教育共识

《幼儿园教育指导纲要(试行)》指出:“关注幼儿的特殊需要,包括各种发展潜能和不同发展障碍,与家庭

密切配合,共同促进幼儿健康成长。”家园合作是提高幼儿生活自理能力培养效果的重要途径,幼儿园应建立健全家园合作机制,加强与家长的沟通与协作,形成教育合力。首先,可以通过家长委员会、家长会等形式,定期向家长汇报幼儿园的教育教学工作,特别是生活自理能力培养方面的目标、内容和方法,让家长了解幼儿园的教育要求和期望,从而在家中与幼儿园保持一致的教育步调。例如,在家长会上,教师详细展示幼儿园生活自理能力培养的课程安排和活动设计,让家长明白这些活动对幼儿发展的价值,使家长在家中能够积极配合,为幼儿提供类似的练习机会。最后,开展家园共育活动,如亲子手工制作、家庭劳动日等,让家长 and 幼儿共同参与,增进亲子关系的同时,培养幼儿的生活自理能力,在亲子手工制作活动中,家长与幼儿一起完成手工作品,如制作贺卡、剪贴画等,过程中幼儿可以锻炼手部精细动作和手眼协调能力,家长则在旁边给予适当的指导和鼓励,而不是代替幼儿操作,因此,通过这样的活动,家长能够更加直观地了解幼儿的能力水平,进一步形成教育共识,共同为幼儿创造良好的教育环境,促进幼儿生活自理能力的全面发展。

参考文献

- [1] 李季湄,冯晓霞.《3-6岁儿童学习与发展指南》解读[M].北京:人民教育出版社,2013.
- [2] 教育部关于印发《幼儿园教育指导纲要(试行)》的通知[J].中华人民共和国国务院公报,2002.
- [3] 王笛.幼儿生活自理能力培养的意义与实施路径[J].东方娃娃·绘本与教育,2025,(01):65-67.
- [4] 刘焱著.幼儿园游戏教学论[M].北京:中国社会科学出版社,2000,285.
- [5] 徐慧艳,陈巍,高奇扬.具身认知策略对幼儿阅读理解能力的影响:索引假说的检验[J].学前教育研究,2018(5):28-36.
- [6] 孙延永,甘思琦.促进幼儿生活自理能力发展的主题绘本活动设计与实践——以安徽省合肥市M园为例[J].陕西学前师范学院学报,2022,38(05):44-49.