

自主生活的N种打开方式

——幼儿园一日生活自主化的实践探究

刘霞

江苏省南京市阅城幼儿园 江苏 南京 210012

摘要：为深入贯彻《纲要》与《指南》的指导方针，优化幼儿园一日生活的各个环节，从小培养幼儿的自我管理，本研究深入分析了幼儿在日常活动中的入园、签到、进餐、散步等环节所蕴含的教育潜能及适宜的教育时机，目的在于提高日常活动的效率，激发幼儿的参与积极性，进而促进教师的专业成长与幼儿的全面发展。

关键词：幼儿；一日生活；自主性

著名教育家陈鹤琴先生提出：“凡是儿童自己能做的，应当让他自己做。”《幼儿园教育指导纲要（试行）》指出：“建立良好的常规，避免不必要的管理行为，逐步引导幼儿学习自我管理。”《幼儿园保育教育质量评估指南》中也指出：“支持幼儿参与一日生活中与自己有关的决策。”教师对幼儿的自我决策支持，是促进幼儿自主性和独立思考能力发展的重要环节。一日生活各环节充满了幼儿自我决策的机会，本园教师充分挖掘一日生活环节的教育价值，适当放手，鼓励幼儿在自主入园、签到、吃点心、值日生、散步等环节中提高自我管理和服务意识。

一、幼儿园自主生活之“自主入园”

“自主入园”是幼儿成长路上首次放开大人的手，踏出独立自主的第一步，“自主”带给孩子不仅是自豪，更让孩子在这个过程中形成安全意识、保护意识和独立自主意识，为后期成长奠定了基础。

（一）“大带小”模式，促进新生自主入园能力的提升

小班幼儿在新学期第一天入园开始，就踏上了融入集体生活的第一步。此时，我园所有的工作人员在楼内大厅、走廊拐弯处、楼梯等处定点定人，分工明确、各司其职，保障幼儿从进入园内到达班级的路途中不脱离教师视线，有人守护，为幼儿自主入园筑牢第一道安全防线。

大班幼儿在门口迎接小班新生，帮助他们找到教室并安全送到老师手中。通过大带小的方式，帮助新生缓解入园焦虑，促进大班幼儿的社会责任感和交往能力。小班新生在大班幼儿的陪伴和引导下，能够增进不同年龄段幼儿间的交流，使小班幼儿感受到幼儿园的乐趣和温暖，以达到更快适应幼儿园环境的效果。

（二）“入园地图”及导向箭头，明确指示路径与方向

地图表征是个体对空间信息思考、推理和操作的内部过程，即用一些类似物或者符号来表示真实环境中的空间关系，从而理解或建构空间模型与地图。地图表征认知能力的发展和儿童思维发展，主要与类比推理能力和符号化功能的发展密切相关。我们将地图表征运用到开学的找班活动中，帮助换了班级的中大班幼儿认识新班级，有效促进幼儿的空间认知学习。我们还在沿途增设了众多“班级暗号”，包括教师的头像照片和导向箭头标识，以引导幼儿在老师熟悉而又亲切的笑容中，找到他们新的班级。

（三）音乐相伴随，营造轻松愉悦的入园氛围

我园幼儿每天早上7:40开始入园，此时，园内的广播音响会同步播放节奏欢快、朗朗上口的儿童歌曲，例如：《小跳蛙》、《你笑起来真好看》、《萤火虫对星星说》等。这些音乐让孩子们在踏入幼儿园的第一刻起，便能感受到心情的愉悦，他们边哼着曲调，边不由自主地迈开前进的步伐，开启幼儿园幸福的一日生活旅程。

二、幼儿园自主生活之“自主签到”

在幼儿园培养幼儿的时间观念非常重要，每天晨间的自主签到活动，可以帮助他们建立规则意识和时间管理的能力，同时还能为他们带来成就感和乐趣。不同年龄段的孩子有不同的认知水平和兴趣，所以我们用以下有趣的签到方式来激发他们的积极性。

（一）小班“自画像+情境”形式的自主签到

小班幼儿的思维主要是具体形象思维，这表明他们的思维活动依赖于具体的事物或形象。在小班自主签到的环节，我们最常使用的是以幼儿本人头像照片为基础制作的卡通小人像，结合各种趣味性场景来实现签到。例如：小一班采用小司机开车上路的方式展示已签到入园的孩子，而未入园的“小司机”们则安静地停在停车场。小二班则用不同颜色的公交巴士代表班级内的不同

小组，幼儿扮演乘坐巴士的“小乘客”，每组已入园签到的幼儿就能坐上相应的公交巴士。小三班的幼儿则化身为一只只小青蛙，带班的老师则是青蛙妈妈。已入园的“小青蛙”们可以和“青蛙妈妈”一起站在同一片大荷叶上，而未入园的“小青蛙”们则站在另外一片荷叶上。

（二）中班“学号+心情”形式的自主签到

中班幼儿已经能够识别数字，并且教师应当积极引导他们保持愉悦的情绪。在中班的上学期，我们首先让幼儿记住自己的学号，并提供了一系列的心情图标供他们选择，然后粘贴到学号后面的空白处以进行签到。到了下学期，我们鼓励幼儿每天在空白处自行绘制心情图标，并使用不同的颜色来表示，例如：当心情愉快时，选择象征灿烂阳光的红色笑脸图标；心情郁闷时，选择象征阴天乌云的灰色撇嘴图标；心情沮丧时，则选择象征下雨天的蓝色哭脸图标。

（三）大班“姓名+时间”形式的自主签到

随着大班幼儿即将步入小学，培养他们的书写能力变得尤为重要。为此，我们引入了每日自主签到环节，让幼儿在其中练习书写姓名。起初，孩子们在纸上随意书写，结果名字大小不一，杂乱无章，导致签到结果难以统计出出勤情况。经过讨论，我们决定采用表格形式，按到达顺序编号签名，确保签到的有序性。这种方法虽然提高了幼儿之间的入园竞争意识，但缺乏自我进步的直观对比。随后，我们引入了周表记录方式，结合大班幼儿“认识时间”的教学目标，让幼儿在每天对应的格子内记录姓名和入园时间。通过一周的记录，我们不仅能纵向统计每日的出勤人数，还能让每个孩子横向观察自己每天入园时间的变化，从而获得成就感。

三、幼儿园自主生活之“自主进餐”

幼儿期培养幼儿养成良好的饮食习惯和行为，将对他们一生产生重要积极的影响。在“一日生活皆课程”的背景下，教师要抓住一餐两点这一生活环节，寻找最佳的教育契机，并让幼儿在生活化的背景下通过愉快的时间活动，自主、自觉地把健康饮食知识逐渐变成自己的健康饮食的行为和习惯。

（一）美食播报，激发幼儿自主进餐意识。

很多幼儿园在餐前都会进行以教师为主体的圈谈，幼儿则扮演着听众的角色，师幼之间的互动性不强，谈话质量也不是很高。本园在用餐之前，会有一个特别的环节，那就是食谱的播报。对于小班的孩子们，我们采用了一种由教师来播报的方式，这样可以帮助他们更好地了解即将享用的美食。而对于中大班的孩子们，我们鼓励他们采取一种更加自主的方式来进行食谱的播报，

这不仅能够锻炼他们的表达能力，还能让他们在准备和播报的过程中，对食物产生更多的兴趣和好奇心。我们的保健老师也会密切关注季节的变化，并根据这些变化为幼儿们精心制定一系列品种多样、营养均衡且丰富的食谱。这样不仅能够确保孩子们获得全面的营养，还能让孩子们在享受美食的同时，体验到不同季节的饮食特色，培养他们对健康饮食的兴趣。

（二）餐前准备，确保幼儿自主进餐效果。

确保自主进餐有序进行的关键在于教师的科学站位与合理分工。为了避免幼儿在进餐过程中过于兴奋，主班教师可以播放他们喜欢的故事或轻柔的音乐，让幼儿在安静的氛围中聆听和欣赏。同时，教师应分批引导幼儿前往卫生间如厕和洗手。配班教师需在卫生间监督幼儿，提供指导和帮助，以培养他们良好的饮食卫生习惯。保育老师则负责餐前对餐车和桌面进行消毒，并在饭菜供应时，为幼儿准备充足且适宜的餐具。例如，小班幼儿每人使用1只大碗和1把小勺；中班幼儿使用2只小碗、1把小勺（下学期使用筷子和1个托盘；大班幼儿则使用快餐式餐盘和筷子。此外，打饭菜的勺子也根据用途不同而有所区分，例如，用于盛取荤菜的是扁平的漏勺，而用于盛饭和蔬菜的则是较深的勺子。对于那些用勺子难以盛取的菜肴，如大块的豆腐干，保育老师应提供消毒后的点心夹，以便幼儿使用。

（三）优化过程，提升幼儿组织纪律性。

在幼儿自主取餐的过程中，应减少不必要的干预，让已经准备好的幼儿先行用餐，确保食物的温度适宜，从而减少孩子们无谓的等待时间。

用餐期间，播放柔和、温馨、宁静的轻音乐，有助于稳定幼儿的情绪，维持一个轻松愉快的用餐环境，使他们能够更好地享受美食。教师应避免催促幼儿进食，而应致力于培养他们良好的用餐习惯，并纠正任何不健康的饮食行为。

（四）餐后整理，提高幼儿主动服务意识

小班的幼儿自我服务意识较弱，用餐结束后，教师可以引导幼儿将自己的餐具分类摆放到对应的回收盒内，再完成漱口、擦嘴等事项。中大班的幼儿逐步产生为他人、为班级集体服务的意识，教师可以用值日生的方式，分配给幼儿力所能及的劳动任务，比如：擦桌子、排椅子、扫地、拖地等等，并提供给幼儿适合的劳动工具，培养他们热爱劳动、乐于为他人服务的精神与品质。

四、幼儿园自主生活之“自主散步”

“餐后散步”是日常生活中的一件小事，传统的散步活动通常是小朋友们排成一队，依次在固定的环境，

如楼道或班级活动室，沿着既定的路线进行。这一次，让我们真正贯彻《幼儿园保育教育质量评估指南》中关于“师幼互动”的要点，即“支持幼儿参与与自己相关的日常决策”，更深入地体现“幼儿为主体”的原则，以及“日常生活即教育”的理念。从孩子们的兴趣出发，将主动权交还给幼儿，让他们享受自由的散步时光。

（一）选择地点，灵活调度空间场地

幼儿园有很多的地方可以去散步，于是幼儿一起对散步场地进行“寻找”，对不同的区域进行实地考察。教师并没有占主导地位，把规划散步地点的权力交给幼儿，给他们充分的思考和表达的机会，鼓励和引导幼儿大胆说出自己的想法并付诸行动，教师和幼儿之间是互相尊重、平等的关系。孩子们共同了解幼儿园的角角落落，知道哪些地方是可以去探索的，哪些地方是存在安全隐患不能进行自主散步。

（二）思考形式，合理运用园内资源

在确定了散步的地点之后，孩子们对于散步时可以进行的活动有了更加丰富的想象。“我想在操场的塑胶跑道上散步，可以玩轮胎和平衡板的游戏。”“我想带上我最喜爱的拼图游戏，在散步时玩。”“我想在九宫格架子那边玩自然物拼摆，我喜欢那些自然物，可以摆成一片海洋。”从孩子们的表述中可以看出，散步已经成为了他们的一种期待，而我们的任务就是帮助他们实现这个愿望。当然，也有孩子提出：“我想和好朋友一起坐在平衡木上看书”“我想玩老鹰抓小鸡的游戏”……对于孩子们提出的某些不切实际的散步建议，教师会引导他们进行集体讨论，思考散步的意义，帮助他们理解：散步有助于我们晒太阳、减肥、促进消化、欣赏大自然、增强体质。通过不断的尝试，孩子们在自主散步的过程中经常会有新的体验和发现，脸上的笑容逐渐增多，心情也变得更加平和，他们也乐于向老师和同伴分享自己的快乐。

（三）结伴而行，促进社会交往发展

幼儿自主散步过程中的和谐乐章还在不停上演，园内慢慢出现了这样的场景：有的三两成群，手拉手看风景；有的在小树林和同伴一起低头用树枝翻动地面的落叶，寻找着昆虫的踪影；还有的好朋友坐在平衡木玩具上，晒着暖洋洋的太阳，彼此还时不时分享着自己的感受。伴随着轻音乐的优美旋律，一切都显得那么惬意自然。在孩子们的散步过程中老师没有介入，而是作为一个观察者跟在孩子们后面随时关注他们的活动情况。在散步的过程中，密切关注幼儿的动向，在幼儿园危险的地方做好安全标记，提醒幼儿不靠近。

在进行自主散步的实践与探索过程中，我们观察到幼儿是具备学习和思考能力的主体。他们根据自己的需求进行自我调节，并找到解决问题的策略。在行动中进行思考，在讨论中进行优化，他们不仅锻炼了身体，还发展了自主性、开放性和创造性。在不断的尝试和想象中，他们体验到生活的轻松与愉悦，变得更加积极乐观，富有创造力。教师的角色是密切观察幼儿，及时收集和分析信息，发现并引导解决问题，尊重并回应幼儿的想法和问题。通过这种方式，教师成为幼儿自主散步活动的合作伙伴，确保散步活动的安全和愉悦，实现了将自主游戏精神融入幼儿日常生活和游戏中的教育理念。

幼儿一日生活的每个环节都具有学习和发展的契机，幼儿自主管理能力的培养也是一个漫长的过程，需要我们不断地为孩子创造锻炼的机会与条件，循序渐进。我园还将继续开展实践和研究，将教育回归儿童视角，做幼儿活动的观察者、支持者，不断优化幼儿一日生活中的各个环节，更好体现“自由、自主、愉悦、创造”的课程游戏化精神，让每位孩子都能从实际生活出发，在一日生活各环节中都能展示自己无限的能力。

参考文献：

- [1] 高艳婷,林香兰.以自主签到活动提升大班幼儿时间管理能力[J].福建教育,2023(42):51-52.
[2] 邹艳.基于幼儿在幼儿园一日生活中自主表征

行为的探究与实践[J].中国科技经济新闻数据库教育,2023(4):3.

- [3] 吴文俊.谈谈幼儿园生活环节自主化[J].幸福家庭,2021(17):53-54.

作者简介：刘霞（1983.7—），女，汉族，江苏常州，本科，幼儿园二级，研究方向：学前教育。