

幼儿保育中生活自理能力培养的策略与方法

王蕊华

固原市职业技术学校，宁夏回族自治区固原市原州区，756000；

摘要：幼儿时期是生活自理能力形成的关键阶段，对幼儿全面发展而言良好生活自理能力意义重大，本文探讨幼儿保育中生活自理能力的培养并详细阐述其重要性，还从多方面提出可行策略与方法以给幼儿教育工作者和家长提供有益参考来帮助幼儿提升生活自理能力。

关键词：幼儿保育；生活自理能力；培养策略

DOI：10.69979/3029-2735.25.12.006

引言

幼儿成长过程里，独立生活以生活自理能力为基础，这也是全面发展的关键部分，《幼儿园教育指导纲要（试行）》明明白白说要培育幼儿良好生活与卫生习惯，让幼儿具备基本生活自理能力，可现实中家长过度保护、包办代替，使得部分幼儿生活自理能力差，这对他们日后学习生活或许有不好影响，幼儿保育中，教育工作者和家长都很关注如何有效培养幼儿生活自理能力这一重要课题。

1 幼儿生活自理能力培养的重要性

1.1 促进幼儿身体发育

幼儿生活自理活动，像穿衣、系鞋带、用餐具吃饭的时候，手部小肌肉和大肌肉群需要做精细动作与协调运动，扣纽扣时手指要精细操作，这可锻炼幼儿手部小肌肉的灵活性与力量，促使手部肌肉发育，而且自主穿衣、脱衣时伸展、弯曲动作有助于幼儿大肌肉群发展，能增强身体协调性和平衡能力，为幼儿身体的健康成长打基础。

1.2 增强幼儿自信心和责任感

幼儿若能独立完成整理玩具、收拾衣物等生活自理任务，内心就会有成就感，觉得自己“能行”，自信心也由此增强并延伸到生活的其他方面，使幼儿更乐意尝试新事物，积极探索世界，而且在生活自理时，幼儿会慢慢意识到要对自己的生活负责，像整理书包得自己负责，这对幼儿形成良好行为习惯和积极生活态度有益。

1.3 培养幼儿独立解决问题的能力

幼儿在生活自理活动里难免碰到各类问题，像扣错

衣服扣子、穿反鞋子这种，这些问题摆在面前幼儿就得想解决的法子并用不同方式试着克服困难，就说穿袜子，要是穿不上去幼儿可能会试着调整袜子角度先把脚趾伸进去再慢慢往上拉，这一过程中幼儿思维能力得到锻炼并慢慢学会独立分析和解决问题，这对他们今后学习和生活意义重大能让他们更好应对各种挑战。

1.4 为幼儿入学做好准备

进入小学后，学习和生活中的各种事务都得幼儿独立去面对，若幼儿有良好的生活自理能力，就能更快适应小学的生活节奏，像自己整理学习用品、按时完成值日任务、自己去上厕所等都能做到，反之，生活自理能力差的幼儿在入学初期也许会碰到不少困难，可能出现课本忘带、书包不会整理使得学习用品乱七八糟等情况，这不但影响学习效率，还可能让学习积极性受损，幼儿保育阶段对生活自理能力的培养，能让幼儿为顺利向小学学习生活过渡做好充足准备。

2 幼儿生活自理能力培养的策略与方法

2.1 依据幼儿年龄特点制定个性化培养方案

不同年龄段幼儿的认知、生理、心理发展水平存在差异，生活自理能力的培养目标和方法也应该不同。

小班幼儿：小班幼儿年龄小，手部精细动作与认知能力有局限，幼儿培养目标可设为在成人协助下完成基本生活自理活动，像在老师或家长帮助下能穿脱简单衣物鞋袜、把玩具图书放回原位。在培养方法上，教师和家长可做生动形象示范，如边念儿歌边示范穿脱衣服步骤方便幼儿理解模仿，“小衣服，放放好，我来把你抱一抱，左手伸进左袖子，右手伸进右袖子，脑袋钻出大山洞，衣服穿好真整齐。”并且要给幼儿充足耐心与鼓

励，在幼儿尝试自己动手时及时肯定表扬，像“宝贝，你自己试穿鞋子，真勇敢，虽没完全穿好但已经很棒！”

中班幼儿：中班幼儿手部精细动作和自理能力有所提高，培养目标可设为幼儿独立穿脱衣服鞋袜并学会整理个人物品，如把衣物叠整齐放进衣柜、整理小书包，教师可开展“整理小能手”之类的游戏活动激发幼儿的兴趣和积极性，在班级设置专门的整理区角，提供不同衣物、书包等道具，让幼儿在游戏时反复练习整理技能，教师还能引导幼儿互相学习，让整理得好的幼儿分享经验方法以促进幼儿交流合作。

大班幼儿：大班幼儿即将升入小学，得让生活自理能力达到更高水平，应能熟练系鞋带、按冷热增减衣物、按类别整理自己的物品等，这些都属于培养目标，教师可组织“我是生活小达人”这类竞赛活动，设置“最快系鞋带奖”“最佳衣物整理奖”之类奖项以激发幼儿竞争意识，提升他们的生活自理技能，还能引导幼儿制定生活计划，如每天早上起床后先整理床铺再洗漱吃早餐，以此培养幼儿的时间管理能力和自我规划能力。

2.2 创设丰富的教育环境

物质环境创设：幼儿园班级应给幼儿提供符合其身高与操作需求的生活设施，像低矮的衣柜、鞋柜、洗手池之类，这样幼儿取放衣物、鞋子与洗手就方便，并且将幼儿的照片或名字标签贴在衣柜和鞋柜上，有助于幼儿迅速找到自己的物品，使其归属感增强。专门的生活自理区角要设置起来，投放各种款式的衣服、鞋子、扣子、拉链、整理箱等丰富的操作材料，这样幼儿在自由活动时就能自主练习生活自理技能，在区角练习系扣子、拉拉链，通过反复操作提高手部灵活性。在区角展示洗手的七步曲图示、叠衣服的步骤图等生活自理步骤的图片或图示，为幼儿提供直观的学习参考。

精神环境创设：幼儿的精神氛围需由教师营造得宽松、自由并鼓励尝试，当幼儿在生活自理时有困难或失误，如衣服穿反、饭菜洒出等情况时，教师不可批评指责，而要理解、耐心指导并鼓励再尝试，幼儿衣服穿反了，教师可以笑着说：“宝贝，衣服好像调皮了，穿错方向，我们一起让它变整齐。”教师间的教育应保持一致，对幼儿生活自理的要求要统一，否则幼儿会产生困惑，并且教师还需以身作则，展示良好的生活自理行为，像整理办公桌、保持教室整洁等，给幼儿树立榜样，使幼儿受到潜移默化的影响。

2.3 采用多样化的教育方法

游戏教学法：幼儿最喜欢的游戏活动方式，若将生活自理能力的培养融入其中，幼儿就能在轻松愉快的氛围里学习并掌握技能，开展“穿衣比赛”游戏，将幼儿分成小组，在每组幼儿面前放一件衣服，教师发出指令后幼儿开始穿衣服，这样就能知晓哪组幼儿穿得又快又好，这种游戏既能提高幼儿穿衣速度，又能让幼儿在竞争里体会到成功的喜悦，再如设计“给娃娃家的宝宝整理衣物”游戏，让幼儿扮演爸爸妈妈，给娃娃家的宝宝整理衣服叠被子，在游戏里练习整理衣物的责任感也得到增强。

儿歌故事教学法：把生活自理的步骤与方法编成简单又朗朗上口的儿歌，这样幼儿吟唱儿歌时就能记住操作要点，就像洗手儿歌：“手心搓搓，手背搓搓，手指缝搓一搓，手腕也搓搓，小手洗干净。”幼儿洗手时念着儿歌就能更好掌握正确洗手方法，讲述生活自理相关故事，《小熊自己穿衣服》，幼儿听故事时就明白自己的事得自己做的道理，从而激发他们主动学习生活自理技能的愿望。

榜样示范法：在班级里，将生活自理能力强的幼儿树为榜样供其他幼儿观察学习，教师可请榜样幼儿在全班面前展示整理书包、穿衣等过程并讲述自己的方法和经验，就像榜样幼儿展示整理书包时会说：“我先按书本大小顺序放好，再把作业本放书本上，把铅笔盒放最上面，这样书包就整理好了，找东西也方便。”其他幼儿借鉴榜样方法就能提高生活自理能力，并且教师和家长也要成为榜样，在日常生活里展示良好的生活自理行为，像自己整理衣物、按时整理房间等，给幼儿树立正面学习榜样。

2.4 注重家园合作

保持教育观念一致：幼儿生活自理能力培养非常重要，家长和教师必须充分认识到这一点并树立正确的教育观念。家长要克服过度保护和包办代替的心理，相信幼儿有能力完成一些生活自理任务。教师应向家长宣传幼儿生活自理能力培养的目标和方法，让家长知晓不同年龄段幼儿应达到的生活自理水平以及在家中如何配合幼儿园培养。教师可以利用家长会、家长微信群等渠道，定期分享幼儿生活自理能力培养的相关知识和班级培养计划，使家长清楚自己的教育责任。

统一教育要求：幼儿的生活自理要求，家长和教师

得保持一致以避免“两面性”，就像在幼儿园教师要求幼儿自己穿衣吃饭，可回家后家长因心疼孩子或者怕孩子做得慢就包办代替，这会使幼儿困惑且对生活自理能力培养不利，家长和教师可共同制定幼儿生活自理能力培养的阶段性目标与具体要求，一个月内让幼儿学会自己穿脱外套，双方按统一要求引导训练幼儿才能确保教育的连贯性和有效性。

加强沟通与交流：家长和教师要密切沟通并及时交流幼儿在园在家的生活自理情况，教师每天可通过家园联系手册、微信等将幼儿在园的生活自理表现反馈给家长，如幼儿今天午睡后自己整理床铺就很棒，家长也能把幼儿在家生活自理情况告知教师，幼儿在家会主动收拾碗筷但穿鞋子还需要点帮助，双方根据幼儿实际情况共同制定个性化培养方案、调整教育方法以达成家园教育合力。

3 案例分析

3.1 案例背景

某幼儿园小一班有个明明小朋友，刚入园的时候生活自理能力不咋强，进餐的时候老是依赖老师喂饭自己都不想拿勺子吃饭，午睡起来后衣服和鞋子也不会穿就等着老师来帮忙，针对明明这种情况教师就制定了一个详细的培养生活自理能力的计划。

3.2 培养过程

激发兴趣：教师开展“美食小达人”游戏，幼儿扮演厨师制作“美食”（彩色纸和黏土做的食物模型）“品尝美食”（拿勺子把食物模型“喂”进自己嘴里），这样能激发明明用勺子吃饭的兴趣，游戏中教师不断鼓励明明自己试着用勺子，当明明成功把“食物”喂进嘴时，教师会热烈表扬奖励，如贴个小贴纸等。

示范与指导：在日常生活里，教师耐心地给明明示范正确的握勺姿势与吃饭方法，边示范边讲解：“大拇指在上，其余手指在下，握住勺子，再舀起一勺饭，缓缓送进嘴里。”明明吃饭时教师就坐在旁边一对一指导，他一有错误动作教师就及时纠正。

家园合作：教师跟明明家长沟通时，建议家长在家也用相同方法鼓励明明自己吃饭并为明明备好适合的餐具，如儿童专用的勺子和小碗，家长积极响应，在家不再喂饭而是引导明明自己动手，家园协同努力了一段

时间后，明明慢慢学会用勺子自己吃饭了。

穿衣和穿鞋时，教师采用儿歌教学法教明明念穿衣儿歌“抓领子，盖房子，小老鼠，出洞子，吱溜吱溜上房子”并示范穿衣步骤，且在班级生活自理区角投放不少适合明明练习穿衣和穿鞋的道具让他在自由活动时反复练习，还鼓励生活自理能力强的幼儿跟明明结成互助小组帮其练习，家中家长也给明明独立穿衣和穿鞋的机会，每天早上起床让明明自己试着穿，穿得不好也给予肯定鼓励。

3.3 培养效果

两个月的培养下来，明明生活自理能力显著提高，进餐时能用勺子独立吃完饭菜且又快又干净，午睡起来衣服和鞋子能自己穿，虽有时穿反衣服或穿错鞋子脚的方向，但会主动找老师或小伙伴帮忙重新穿好，明明自信心大增，班级活动中更积极主动且与小伙伴交流也多了。

4 结论

幼儿保育工作的重要内容之一是培养幼儿的生活自理能力，这对幼儿身心健康发展影响深远，依据幼儿年龄特点制定个性化培养方案、创设丰富教育环境、运用多样教育方法且注重家园合作等策略方法能有效提高幼儿生活自理能力，培养时教师和家长得充分认识到其重要性，给幼儿足够耐心、鼓励和支持，让幼儿在轻松愉快氛围里逐步掌握生活自理技能，为未来学习和生活打下坚实基础，幼儿生活自理能力的培养是个长期过程，教师和家长得持续关注不断努力才能促进幼儿全面健康成长。

参考文献

- [1] 许阳杨. 浅析如何培养小班幼儿的生活自理能力 [J]. 科学大众：科学教育, 2011 (3) : 1. DOI: CNKI:SUN:K XDH. 0. 2011-03-103.
- [2] 郭庆凡. 保育员如何培养幼儿的自理能力 [J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2018. DOI: 10. 3969/j. issn. 2095-4751. 2018. 38. 035.
- [3] 宋晓敏. 幼儿教育如何加强幼儿生活自理能力的培养 [C]//2021 课堂教学与管理研讨会（重庆会场）. 教育部华中师范大学, 2018.