

# 小班幼儿自主穿衣能力培养的实践策略研究

兰秋蕾

成都大学

DOI:10.32629/eces.v8i1.19632

**[摘要]** 自主穿衣能力是小班幼儿生活自理能力的核心组成部分,也是其独立性与自信心发展的重要载体。当前幼儿园保教实践中,小班幼儿普遍存在自主穿衣技能薄弱、主动性不足、家园培养脱节等问题,制约了幼儿身心发展与一日生活的流畅性。本研究结合《3-6岁儿童学习与发展指南》要求与小班幼儿年龄特点,从绘本浸润、集体教学渗透、日常过渡环节实践、家园协同共育、趣味竞赛激励五个维度,构建针对性培养策略,为一线学前教育工作者提供可操作的实践参考,助力幼儿形成良好的生活自理能力与独立意识。

**[关键词]** 小班幼儿; 自主穿衣能力; 生活自理能力

**中图分类号:** G618 **文献标识码:** A

## Research on Practical Strategies for Cultivating Self-Dressing Ability in Young Children in Small Classes

Qiulei Lan

Chengdu University

**[Abstract]** The ability to dress independently is a core component of self-care skills for young children in the junior class, and also an important carrier for their development of independence and self-confidence. In current kindergarten education and care practices, children in the junior class generally face problems such as weak independent dressing skills, insufficient initiative, and disconnection between kindergarten and family cultivation, which restrict their physical and mental development and the fluency of their daily routines. Based on the requirements of 'Guidelines for the Learning and Development of Children Aged 3-6' and the age characteristics of junior-class children, this study constructs targeted cultivation strategies from five dimensions: picture book immersion, integration into collective teaching, practice in daily transition routines, home-kindergarten collaborative education, and interesting competition incentives. These strategies provide operable practical references for front-line preschool educators and help children develop good self-care abilities and a sense of independence.

**[Key words]** Young Children in Junior Classes; Ability to Dress Independently; Self-care Ability

### 1 引言

《3-6岁儿童学习与发展指南》中指出,小班幼儿需要具有良好的生活习惯,能自己穿脱衣服、鞋袜,其在健康领域对幼儿的生活自理能力的培养提出了具体要求<sup>[1]</sup>。其中,自主穿衣能力是幼儿生活自理能力培养的一个重要环节,陶行知先生在他的“六大解放”教育思想中也强调要充分解放幼儿的双手,主张让幼儿在动手实践中成长,这与当前学前教育中“生活即教育”的理念高度契合。自主穿衣作为幼儿日常生活动手实践的重要内容,不仅能发展幼儿的手部精细动作与身体协调性,更能帮助其建立自我服务意识与独立意识。

但在幼儿园一日生活实践中,小班幼儿的自主穿衣现状不容乐观:有分不清正反面的、有分不清上下面的,还有不会扣纽

扣的,即使有教师与保育员的提醒与帮助,幼儿起床后的穿衣效率还是较低<sup>[2]</sup>。部分家长存在“包办代替”“嫌麻烦”等错误认知,导致幼儿在家庭场景中缺乏自主尝试的机会,园所与家庭的教育合力难以形成。这些现状既影响了一日生活的流畅性,也制约了幼儿独立性与自信心的发展。因此,探索科学、可操作的自主穿衣能力培养策略,成为一线教师仍待解决的现实问题。

本研究聚焦小班幼儿自主穿衣能力培养,以现存问题为导向,结合小班幼儿直观形象思维、爱游戏、易受环境影响的年龄特点,构建多场景、游戏化、家园协同的培养路径,为幼儿园保教工作提供具体的实践参考,同时丰富幼儿生活自理能力培养的实践研究成果,助力幼儿在生活中逐步形成独立、自主的人格品质。

## 2 小班幼儿自主穿衣能力现存问题分析

### 2.1 幼儿层面: 技能薄弱与主动性不足

小班幼儿年龄集中在3-4岁,其手部精细动作发展尚不完善,对衣物的结构认知较为模糊,难以掌握扣纽扣、拉拉链、分辨衣物正反等基础技能;同时,长期的成人包办代替已让幼儿形成固定的依赖心理。在家庭与幼儿园生活中,教师、家长因“怕幼儿穿不好、怕耽误时间”等原因频繁替幼儿穿衣,使幼儿逐渐形成“衣来伸手”的行为习惯,主动尝试穿衣的意愿严重缺失。当遇到无法独立完成的穿衣任务时,多数幼儿会直接放弃尝试,甚至出现畏难、哭闹、依赖成人协助的情绪反应,进一步降低了自主穿衣的积极性与主动性,难以形成“自己的事情自己做”的自主意识。

### 2.2 园所层面: 培养场景单一与方法固化

在幼儿园保教实践中,穿衣能力培养的场景与方法存在明显局限,难以适配小班幼儿的学习特点。从培养场景方面来看,有部分幼儿园把穿衣能力培养仅仅限定在集体教学活动范围内,没有充分发掘午休起床、入园离园、户外活动前后、区域游戏过渡等一日生活环节所蕴含的教育价值。这些过渡环节本身就是幼儿接触穿衣、进行反复练习的自然场景,契合幼儿“在生活中学习”的发展规律,然而在实际教学过程中,教师常常过度看重集体教学的系统性,却忽视了日常环节里碎片化、重复性练习的价值,使得幼儿缺少将集体教学中学到的穿衣技能运用到实际生活中的机会。从教学方法方面而言,多数教师依旧是以“教师示范、幼儿模仿”这种单向讲解作为主要方式,教学形式比较固化,并且缺乏游戏化、生活化的设计。小班幼儿主要是以直观形象思维为主,单纯依靠语言讲解、步骤演示,很难激发他们的学习兴趣,同时也没办法降低技能学习的难度。幼儿在枯燥的教学过程中,很难对穿衣技能形成深刻的理解,练习程度也不够扎实,最终致使技能掌握得并不牢固,无法在实际生活场景中独立运用,培养效果受到较大影响。

### 2.3 家园层面: 教育理念脱节与合力不足

家园教育理念存在差异、沟通机制缺失,是制约小班幼儿自主穿衣能力培养的关键要素。在家庭育儿这一方面,部分家长有着“重知识、轻能力”这种片面的育儿观念,过度关注幼儿的认知学习、艺术特长等显性能力,却忽视了生活自理能力培养的价值,觉得穿衣是“小事”,不需要幼儿独立去完成。为了节省时间、避免麻烦,家长习惯直接包办代替,剥夺了幼儿自主尝试穿衣的机会,使得幼儿在家庭场景中无法形成自主穿衣的行为习惯,与园所培养的习惯出现脱节。在家园沟通方面,家园之间缺少有效的沟通反馈机制。家长对于园所培养要求的落实缺乏主动性,没有把穿衣练习纳入家庭日常,同时,家长也没有及时向幼儿园反馈幼儿在家庭中的穿衣表现,导致幼儿园没办法根据幼儿家庭表现调整园所培养策略,园所的培养要求很难在家庭中落实。最终出现有些幼儿在园能尝试穿衣、在家却依赖成人的行为不一致现象,幼儿自主穿衣的习惯难以得到巩固与强化,家园教育合力无法形成。

## 3 小班幼儿自主穿衣能力培养的实践策略

### 3.1 绘本浸润策略

绘本是小班幼儿认知世界、习得行为规范的重要载体。大部分幼儿喜爱绘本阅读,能从中提取关键信息、分析并建构认知<sup>[3]</sup>。据此,教师应结合自主穿衣的主题与内容来选取绘本,如《我会自己穿衣服》等,聚焦自主穿衣场景与意识培养。在活动设计中,教师可通过集体共读、情景表演、角色模仿等形式,引导幼儿观察绘本中角色的穿衣步骤,将穿衣技能与自主意识渗透其中。例如,在阅读《我会自己穿衣服》时,引导幼儿观察角色的穿衣步骤,邀请幼儿模仿绘本中的动作进行现场尝试,将抽象的穿衣技能转化为具象的游戏行为;同时结合绘本情节引导幼儿讨论“为什么要自己穿衣服”,让幼儿在理解中建立“自己的事情自己做”的自主意识,从认知层面激发主动尝试的意愿。

### 3.2 集体教学活动渗透策略

集体教学活动是传递穿衣技能、强化自主意识的关键方式。活动目标要契合小班幼儿以直观形象思维为主的年龄特征,围绕“掌握基本穿衣步骤”“愿意主动尝试穿衣”这两个核心目标展开。活动形式可运用儿歌、游戏、示范操作等幼儿喜欢的方法,把穿衣技能分解成可操作的小步骤,降低幼儿学习的难度。比如,在穿衣技能教学中,教师先展示外套、套头衫等常见衣物,引导幼儿辨别衣物类型、正反面外,接着通过慢动作示范,拆解“伸袖子-扣纽扣或拉拉链-整理衣角”等流程,并用“小火车钻山洞”等儿歌助力幼儿记忆,然后邀请幼儿上台展示,当幼儿碰到困难时耐心引导,防止包办代替,最后组织小组穿衣小挑战,以“比一比谁穿得又快又好”的游戏形式巩固技能,在集体氛围中激发幼儿的参与感与成就感,同时经过反复练习不知不觉地培养幼儿的穿衣习惯。

### 3.3 日常过渡环节实践策略

“幼儿园一日生活皆课程”,午休起床、入园离园、户外活动前后等过渡环节,是培养小班幼儿自主穿衣能力的天然场域,这类场景贴合幼儿生活实际,能让幼儿在反复、自然的实践中巩固穿衣技能,真正实现“学用结合”,避免集体教学中技能学习与生活应用脱节的问题。教师可将穿衣练习深度融入一日生活流程,减少不必要的干预与包办代替,为幼儿创设充分自主尝试的空间与时间。例如,在午休起床环节,教师能够提前播放轻柔且富有节奏感的起床音乐,用童趣化、鼓励性的语言引导幼儿主动起身穿衣,而不是直接催促或协助,对于精细动作发展较慢、穿衣困难的幼儿,只在关键步骤给予简单提示,像“摸摸小荷包”“摸摸衣服上的小标签”等,避免直接代劳,让幼儿在自主尝试中逐渐掌握技能。在入园离园、户外活动前后等过渡场景中,教师可以引导幼儿自主完成穿脱、整理外套、帽子、围巾等衣物,强化“自己的衣物自己整理”的意识,使穿衣、整理行为成为生活流程自然而然的一部分,而不只是教学任务。

教师能够借助具有即时性、多元化特点的评价对幼儿的每一次尝试予以肯定,比如采用贴纸奖励、设立“穿衣小能手”光荣榜、让同伴进行点赞等方式,使得幼儿在积极的反馈当中获取

成就感,对于暂时没办法独立完成穿衣的幼儿,着重肯定其“愿意自己尝试”的态度,并非以结果作为导向,以此保护幼儿的积极性、自信心。通过这种具备生活化、低压力特点的渗透式培养方式,能够让过渡环节变成巩固穿衣技能、培育独立性与责任感的关键契机,切实践行“生活即教育”的学前教育理念。

### 3.4 家园协同共育策略

陈鹤琴先生提出,幼儿教育需要幼儿园与家庭双方应该合作,才能将教育效果发挥到最大,实现教育目标。因此,教师要充分运用家长资源,拓展幼儿的学习和生活空间,争取家长的理解、支持和参与<sup>[4]</sup>。家园协同是巩固幼儿自主穿衣能力的关键支撑,教师需要在教育理念和方法上与家长达成一致,只有共同坚持、共同培养,才能促进幼儿自理能力的发展<sup>[5]</sup>。教师能够借助家长会、班级群、家园联系册等途径,向家长传递科学的培养理念与方法,比如分享穿衣技能的拆解步骤、避免包办代替的实操建议。在家庭场景当中,引导家长为幼儿准备便于穿脱的衣物,像是宽松套头衫、大纽扣外套等,设定固定的穿衣练习时间,鼓励幼儿自己去完成穿衣流程,不指责、不催促,同时建立家园反馈机制,家长可以记录幼儿在家的穿衣表现,教师在园同步跟进,依据个体差异调整指导策略,让幼儿的自主穿衣意识在园所和家庭的双向滋养下逐步强化。

### 3.5 趣味竞赛激励策略

小班幼儿具有好胜、爱游戏、喜欢被肯定的年龄特点,趣味竞赛能有效激发幼儿主动尝试穿衣的积极性,让技能练习从被动要求变为幼儿主动参与。游戏是幼儿的基本活动,将生活技能练习转化为游戏形式,更能契合幼儿的学习特点与发展需求。园内可定期开展“我是穿衣小能手”小型比赛,邀请小班幼儿参与,同时开放家长观摩环节,直观展示培养成果,让家长直观感受幼儿的进步,强化家园共育的共识。竞赛规则更加侧重于参与而非胜负,可以设置“最快穿衣奖”“最认真尝试奖”“进步最大奖”“最佳整理奖”等多种奖项,防止给幼儿带来心理压力,让不同能力水平的幼儿都能够得到肯定与鼓励。游戏化教学在幼儿自理能力培养方面有着重要价值,能够让幼儿在轻松愉悦的氛围中主动学习、巩固技能。幼儿在充满游戏性、趣味性、挑战性的氛围之中巩固穿衣技能,与此同时借助贴纸、小勋章等物质激

励、口头表扬、同伴点赞、班级光荣榜展示等精神激励,在成功体验中建立自信,进一步强化“我会自己穿衣服”的自主意识,让技能练习转变为充满乐趣的游戏过程。

## 4 结束语

自主穿衣能力的培养是小班幼儿生活自理能力发展的重要切入点,更是幼儿独立性、自信心发展的核心载体。当前小班幼儿自主穿衣能力存在技能薄弱、主动性不足、家园培养脱节等问题,这就需要幼儿园与家庭共同努力,建立符合幼儿年龄特点的培养路径。本研究提出的绘本浸润、集体教学渗透、日常过渡环节实践、家园协同共育、趣味竞赛激励“五位一体”的培养策略,从认知引导、技能传递、实践巩固、场景延伸、意愿强化五个维度,形成了完整的培养闭环,能有效提升小班幼儿的自主穿衣能力与主动尝试意识。幼儿生活自理能力的培养并非一蹴而就,需要教师与家长始终树立“以幼儿发展为本”的理念,将培养融入一日生活的各个环节,注重游戏化、生活化的方式,为幼儿创设自主尝试、动手实践的空间,让幼儿在生活实践中逐步养成良好的生活自理能力与独立人格,为其终身发展奠定坚实的基础。

## 【参考文献】

[1]3-6岁儿童学习与发展指南[M].中华人民共和国教育部,制定.首都师范大学出版社,2012.

[2]梁惠娟.提高小班幼儿穿衣自理能力的实践探索[J].中小学德育,2024,(S1):35-37.

[3]林晓芳.以生活化课程助力幼儿解决生活中的问题——以“生活自理之我会穿衣”为例[J].名师在线(中英文),2025,11(07):61-63.

[4]韩圆圆.家园合作培养小班幼儿生活自理能力的实践研究——以“整理小衣柜”活动为例[J].好家长,2022,(41):8-9.

[5]张琳娜.在生活课程中促进幼儿穿衣能力的提升[J].儿童与健康,2023,(03):75-77.

## 作者简介:

兰秋蕾(2003--),女,汉族,四川自贡人,硕士研究生,研究方向:幼儿教育。