

在一日生活中渗透幼儿良好习惯养成的策略研究

孙春燕

山东省博兴县锦秋街道中心幼儿园

DOI:10.12238/mef.v8i1.10163

[摘要] 幼儿良好行为习惯的养成是幼儿园教育的重要内容。本文在分析幼儿良好行为习惯养成重要意义的基础上,聚焦于生活自理能力培养,从进餐、睡眠、盥洗、着装等方面入手,提出了游戏化养成、环境化养成、自主化养成、科学化养成、个性化养成、家园共育等六大策略,为在一日生活中有效渗透幼儿良好行为习惯养成提供路径。

[关键词] 幼儿园; 一日生活; 良好行为习惯; 生活自理能力

中图分类号: G616 **文献标识码:** A

Research on Strategies for Infusing Good Habits Development in Children's Daily Life

Chunyan Sun

Jinqiu Street Central Kindergarten, Boxing County, Shandong Province

[Abstract] The cultivation of good behavior habits in young children is an important part of kindergarten education. On the basis of analyzing the importance of cultivating good behavior habits in young children, this article focuses on the cultivation of self-care ability in daily life. Starting from aspects such as eating, sleeping, washing, and dressing, six strategies are proposed, including gamified cultivation, environmental cultivation, autonomous cultivation, scientific cultivation, personalized cultivation, and home school co education. These strategies provide a path for effectively integrating the cultivation of good behavior habits in young children's daily lives.

[Key words] kindergarten; One day of life; Good behavior habits; Ability to take care of oneself in daily life

引言

良好行为习惯的养成是幼儿健康成长的重要基石。《3-6岁儿童学习与发展指南》明确指出,幼儿园教育要注重培养幼儿良好的生活、卫生、安全等方面的习惯。这些习惯不仅关系到幼儿当下的健康发展,更会对其未来的学习和生活产生深远影响。近年来,随着我国学前教育事业的蓬勃发展,幼儿园教育质量不断提升,但在幼儿良好行为习惯的养成方面仍然存在一些问题。一方面,部分教师对一日活动中蕴含的习惯养成价值认识不足,往往将其简单视为日常保育工作,忽视了其中的教育价值。另一方面,在实际教育过程中,习惯养成目标不够明确,方法策略单一,家园共育力度不够,影响了习惯养成的实际效果。

1 幼儿良好行为习惯养成的重要意义

1.1 良好行为习惯是幼儿全面发展的基础

幼儿时期是个体身心快速发展的关键期,良好行为习惯的养成是幼儿全面发展的重要基础。《3-6岁儿童学习与发展指南》明确指出,幼儿园教育要帮助幼儿形成良好的生活、卫生、安全、学习等方面的习惯。这些习惯不仅关系到幼儿一日生活的有序开展,更关系到其未来学习型社会适应。习惯决定命运,教育部

发布的《幼儿园教育指导纲要》强调,要高度重视幼儿一日生活的组织与管理,培养幼儿良好的生活、卫生等习惯。可见,从国家层面,良好行为习惯的培养已上升到关系幼儿终身发展的战略高度。

1.2 生活自理能力是幼儿习惯养成的重点

生活自理能力是幼儿良好行为习惯的重要组成部分,是幼儿适应社会生活的必备能力。3-6岁是幼儿生活自理能力快速发展的关键期,这一时期幼儿在进餐、睡眠、盥洗、穿脱衣服等方面逐渐减少对成人的依赖,开始独立进行自我照料。美国心理学家埃里克森认为,幼儿阶段的发展任务是要建立自主感和主动性,自理能力的获得正是自主感形成的基础。生活自理能力虽然看似微不足道,但对幼儿而言,它所带来的不仅仅是一项简单的生活技能,更意味着独立自主的关键一步,对其自信心和人格健全发展有着不可忽视的积极影响。因此,在一日生活中重点加强幼儿生活自理能力的培养,对促进其全面健康成长具有重要意义。

2 一日活动中渗透幼儿良好生活行为习惯养成的现状

2.1 教师对一日活动的认识有待提高

幼儿园一日活动是幼儿生活、学习和发展的主要载体,是习惯养成教育的重要阵地,在幼儿园的教育实践中,教师对一日活动的独特育人价值认识还不够到位,对其中蕴含的习惯养成资源开发不够,对一日活动中渗透良好行为习惯的重视程度还有待提高。部分教师对一日活动的认识比较片面,更多将其视为满足幼儿生存需要的保育过程,而忽视了挖掘一日活动的教育内涵,在教育理念上,不少教师仍然重智育轻德育,习惯于关注幼儿智力开发和学科能力培养,而没有充分认识到良好习惯培养是幼儿全面发展的基础。日常工作中,往往将教学活动与一日生活割裂开来,只注重幼儿在教学活动中的表现,而忽视了对一日生活环节的深度开发。

2.2 生活行为习惯养成教育目标不明确

生活行为习惯养成是幼儿园教育的重要内容,当前在幼儿园教育实践中,生活习惯培养目标却不够明晰具体,各班级、各领域缺乏系统规划,影响了一日活动中习惯养成的针对性和实效性。不同年龄班级幼儿生活习惯养成的目标划分不够清晰,幼儿的生活自理能力、行为习惯随年龄发展差异明显,对处在不同年龄阶段的幼儿,生活习惯培养应设置不同的目标要求和评价标准。但从园所实践来看,小、中、大班在目标设置上区分不够,多数教师仍按统一的标准要求所有幼儿,忽视了不同年龄阶段在生理、心理发展水平上的差异,习惯养成目标与幼儿实际发展水平脱节,难以为不同年龄的幼儿提供与其最近发展区相适应的习惯训练。

3 幼儿良好行为习惯养成的策略探究

3.1 游戏化养成:寓教于乐,助力习惯内化

游戏是幼儿最感兴趣、最主动参与的活动形式。将枯燥的生活习惯训练融入游戏情境中,能充分调动幼儿的参与热情,帮助幼儿在快乐体验中习得良好行为。比如,在组织“小小生活家”区域游戏时,老师可提供各种家务工具,引导幼儿通过扮演爸爸妈妈,练习整理床铺、叠衣服、布置餐桌等家务技能,在角色体验中不知不觉地提升生活自理能力。“我是小小健将”体能游戏,可设置刷牙、洗手、穿鞋等环节,引导幼儿在趣味闯关中学习卫生技能,巩固卫生习惯。“礼貌魔法城”社会游戏,通过设置打招呼、道谢等情境,鼓励幼儿在多元交往中学习礼仪用语,内化文明礼貌的行为规范。游戏情境的创设,可借助多媒体技术、绘本故事、手偶等多种形式,帮助幼儿在沉浸式体验中习得良好行为。此外,老师要根据幼儿兴趣变化,定期更新游戏内容,防止幼儿产生厌倦感。在幼儿情绪最投入、兴趣最浓厚时引导习惯训练,收效最佳。总之游戏是习惯养成的“好帮手”,能让幼儿在潜移默化中爱上好习惯、坚持好习惯。

3.2 环境化养成:润物无声,强化习惯践行

环境是幼儿园习惯养成的重要载体,科学的环境设置能给幼儿潜移默化的行为暗示,时时处处强化幼儿良好行为的践行。我们幼儿园在环境创设时,充分考虑幼儿的身心特点和行为习惯养成需求。比如,在盥洗室,我们根据幼儿身高设置梯级洗手

台,并在墙上贴上洗手、刷牙的图片提示,方便幼儿随时对照练习。进餐区域的餐桌、餐具都选用幼儿化尺寸,并张贴了文明进餐、不挑食等宣传画,时刻提醒幼儿遵守秩序。睡眠区的床铺整齐有序,被子按大小码彩虹色系排列,不知不觉引导幼儿爱整洁、讲秩序。此外,我们在墙面、楼梯、活动室等处张贴习惯养成标语、儿歌,字迹形象生动,寓意健康向上,潜移默化地将好习惯根植在幼儿心中。楼道、课桌贴上“左行右立”标识,时刻提醒幼儿遵守秩序。环境布置还定期更换主题,主题与幼儿当前的习惯目标紧密联系,如“爱劳动”主题墙展示幼儿劳动照片,激发幼儿自理热情。环境育人不只在物理空间,更渗透在与幼儿互动的每个片段。老师用自己的言传身教塑造人文环境,让文明友善的师幼关系成为幼儿行为习惯的滋养之源^[1]。

3.3 自主化养成:激发内驱力,促进习惯持久

主动自觉地实践,是良好行为习惯真正养成的标志。只有当幼儿将习惯内化为自觉行动,才能保证习惯的持久和稳定。因此,教师要注重培养幼儿习惯养成的主动性和责任心,激发他们养成好习惯的内在动力。具体来说,老师可引导幼儿根据自身情况制定习惯养成计划,如每周的“小小目标”。目标要切合实际,由浅入深,如第一周的目标是“早晨自己穿鞋子”,第二周提升到“自己整理书包”。目标细分到每一天,并贴在幼儿的小柜子上,时刻激励他们自觉践行。每周末,组织幼儿分享习惯养成情况,对照目标开展自我评价。值得表扬的行为及时肯定,仍需改进的地方鼓励幼儿发现原因、寻求对策,通过反思优化逐步提升。习惯养成中,教师要给幼儿创设自主实践的机会,轮流担任“生活小助手”,负责分餐、整理图书角等班级事务。在参与班级管理的过程中,幼儿能逐步培养起责任意识,建立起自己是习惯养成主人的认知,唤起幼儿主动意识,调动幼儿践行自觉,才能帮助他们收获习惯养成的成就感,使外部要求真正内化为自我需要,成为幼儿一生的好习惯^[2]。

3.4 科学化养成:循序渐进,遵循成长规律

习惯的养成不是一蹴而就的,它需要一个反复练习、循序渐进的过程。作为教师,我们要全面了解幼儿的身心发展规律,根据不同年龄阶段幼儿的认知和动手能力,分阶段、分层次地设置习惯目标。总的思路是,由他律到自律,由简单到复杂,由点到面循序渐进。如小班着重培养幼儿的自理意识,引导幼儿在老师帮助下初步学习简单的自我服务,如自己吃饭、如厕后冲水等。中班在小班基础上强化自理技能,提出更高要求,如饭前便后独立洗手、睡觉自己盖被子、整理个人物品等。到了大班则进一步拓展到自我管理,培养幼儿初步的自我服务和照顾他人的意识,如餐后主动清洁餐具、整理图书角、帮助老师维持秩序等。每一阶段的习惯目标都要经过“教师示范—幼儿尝试—反复练习—矫正提高”的过程,目标既要符合幼儿的现有水平,又要略高于幼儿的现有水平,给幼儿以挑战,调动他们的“最近发展区”,使之在不断突破中提升习惯养成水平,科学是习惯养成的基础,遵循幼儿成长规律,有助于让习惯培养事半功倍,帮助幼儿一步一个脚印地迈向习惯养成的成功彼岸^[3]。

3.5 个性化养成：因材施教，照顾全体幼儿

每个幼儿都是独特的个体，有自己的性格特点和兴趣爱好。习惯的培养要充分考虑每个幼儿的差异，坚持因材施教，一把钥匙开一把锁。比如，有的幼儿比较内向腼腆，交往和语言能力相对薄弱，习惯练习中遇到困难容易产生自卑和退缩情绪。面对这样的幼儿，教师首先要充分肯定他们的闪光点，哪怕是一点小进步也要给予积极鼓励，帮助他们建立自信心。在设置目标时，要充分考虑他们的接受能力，将目标细化为易达成的小目标，步步为营，循序渐进。而有的幼儿则非常好强，习惯养成急于求成，容易对自己要求过高，一旦达不到预期就沮丧甚至自暴自弃。对于这样的幼儿，教师要加强引导，帮助他们端正态度，明白习惯养成是一个循序渐进的过程，只要脚踏实地、持之以恒就一定成功，让他们学会给自己的习惯成长一个过程。还有的幼儿比较依赖性强，喜欢“赖”着大人，自理能力发展较慢。针对这样的幼儿，教师要有意识地创造独立自主的机会，鼓励他们尝试，哪怕是一点点进步也要肯定，增强他们的独立意识，教师要像医生对症下药那样，针对每个幼儿的特点，开出个性化的习惯处方，如此能让每一个幼儿的习惯之花都能绽放，共同托起习惯养成的朵朵繁花^[4]。

3.6 共育化养成：家园协力，形成养成合力

幼儿的一日生活在园在家交替进行，习惯的养成也需要家园的密切配合。单靠幼儿园的力量难以落实到位，家园携手才能形成教育合力。为此，我们幼儿园高度重视家园共育，采取了一系列行之有效的措施。首先是加强家园沟通，促进教育共识。如每学期初，我们召开习惯养成主题家长会，向家长介绍幼儿的年龄特点和发展目标，共商习惯养成的重点内容和策略，使家园在习惯培养上达成共识、形成合力。平时，我们通过接送时间、家访、电话、微信群等方式，及时向家长反馈幼儿在园的表现，通报习惯养成进度，便于家长配合。其次是创新形式，调动家长参与的主动性。我们利用亲子活动、习惯养成嘉年华等形式，邀请家长走进幼儿园，亲身体会习惯游戏的乐趣。利用家园共育栏、

习惯养成树等载体，及时展示幼儿的习惯成果，接受家长的监督指导。开设“习惯宝典”家长读书会，邀请家长分享在家庭习惯培养中的成功经验，碰撞智慧的火花。再次是统筹兼顾，促进习惯内化。我们设计了“幼儿园—家庭—社区”一体化习惯养成体系，制定了习惯清单手册，列出在幼儿园、家庭和社区公共场所应遵守的行为规范，便于家长督促幼儿言行一致、内外兼修。发放亲子习惯存折，引导家长与幼儿共同记录每日习惯表现，相互鼓励，形成榜样示范。习惯养成离不开家园合力，我们将继续深化家园共育的广度和深度，携手助力幼儿习惯成长，用爱的浇灌哺育幼儿美好的明天^[5]。

4 结语

本文初步构建了“六化”幼儿良好行为习惯养成策略体系。未来还需拓宽研究视野，吸收跨学科最新研究成果，进一步优化完善；聚焦一线实践，通过行动研究检验策略的可行性，增强指导的针对性和实效性。不断反思优化有助于使研究真正落地，助力每一个幼儿茁壮成长、幸福生活。

【参考文献】

- [1]黄凤林.无痕过渡守护童心——幼儿园小班新生一日活动常规的开展[J].互动软件,2022(8):565.
- [2]袁慧.让德育在小学英语课堂中无痕渗透[J].教育艺术,2024(1):62.
- [3]黄丹.探讨一日活动中培养幼儿良好行为习惯的有效方法和途径[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学,2016(9):00295.
- [4]米玛昌曲.幼儿园教学活动中幼儿良好行为习惯的培养策略[J].电脑校园,2023(9):13033-13034.
- [5]冯义芳.论幼儿园德育在一日生活及活动中的渗透[J].名师在线(中英文),2022(34):2-3.

作者简介：

孙春燕(1978--),女,汉族,山东省博兴县人,本科,一级教师,研究方向：幼儿生活自理能力培养。