

# 幼儿良好生活习惯的形成机理及培养探讨

刘清

(山东省东营市河口区河兴幼儿园 山东 东营 257000)

**[摘要]**幼儿良好生活习惯的形成,必须在幼儿家长、幼儿教师对于幼儿生活自理能力具有正确客观的认知,同时能够给予幼儿科学有效的教育引导的前提下才能得以实现的。生活自理能力的有效培养是幼儿良好生活习惯养成的重要基础。目前学界已经有研究成果对于幼儿生活自理能力有效培养的理论、重要性、影响因素以及培养途径等各个方面取得重大成果,幼儿良好生活习惯主要表现在饮食习惯、睡眠习惯以及个人卫生习惯等三大方面,而幼儿在培养良好生活习惯的过程中所表现的不良生活习惯行为问题主要包括告状、哭泣、攻击以及同伴冲突等方面。实际培养实践过程中必须要对家庭教育和幼儿园教育的具体地位以及实际功能加以区别,从而针对性的实施教育引导策略。

**[关键词]**幼儿;生活自理能力;良好生活习惯;影响因素;培养途径

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.1796

幼儿良好的生活习惯养成通常是在后天生活学习过程中习得的,而主要培养主体也就是幼儿的教养人是指其监护人(幼儿家长)与幼儿园教师。幼儿良好生活习惯养成的效果主要是通过家长以及幼儿园教师在日常家庭教育与幼儿园教育中正确理解幼儿生活自理能力的概念并实施以科学合理的教育引导策略来实现的。生活自理能力通常主要是指一个人对于个体日常生活进行照顾的综合行为能力,涉及到日常生活事务处理、人际关系处理、心理承压能力、独立自主思考能力等综合方面。幼儿的生活自理能力是针对幼儿能够独立自主进行用餐、穿衣、整理玩具等生活方面的实际技能。良好生活自理能力的有效养成,有助于幼儿身心的健康全面发展,对于促进幼儿自信培养以及人格塑造等都有积极意义。然而幼儿生活自理能力具体设计哪些方面的指标,在幼儿教育实践教学过程中该如何有效落实这些指标,现阶段依然没有提出统一标准化的指导性意见。2012年,教育部正式对外出台关于《3~6岁儿童学习与发展指南》,指南中针对3-4岁年龄段、4-5岁年龄段以及5-6岁年龄段的幼儿应当明确知道什么以及可以做什么等相关能力的发展水平作出了合理预期。因此,如何科学客观的理解幼儿生活自理能力养成机理,同时通过教育引导实践如何实现有效培养,也是当前幼儿教育理论研究者与幼儿教育从业人员必须要高度重视并加强实践的重要课题。

## 一、关于幼儿生活自理能力的理论研究

培养幼儿生活自理能力所具有的重要价值与意义,目前业界相关研究结果大部分都主张正面支持的态度,普遍认为幼儿良好的生活自理能力有益于幼儿身心的全面健康成长与发展。基于身体发展方面来讲,幼儿生活自理能力的有效养成,有助于幼儿精细动作能力提升,同时可以促进幼儿手眼协调发展,保障幼儿的身体肌肉更加灵活,还可以锻炼幼儿的体育运动能力,对于幼儿生理健康以及幼儿肢体方面的全面协调发展大有益处。

基于心理发展方面分析来讲,幼儿生活自理能力的有效培养可以充分提升幼儿的独立性,增强幼儿的自信,提升幼儿对于他人、对社会以及对环境等各个方面的责任意识,同时也有助于幼儿生活习惯、社交习惯、学习习惯以及劳动习惯的综合全面培养。所以,促进幼儿良好生活自理能力的全面有效培养,有助于幼儿实现由一个“自然人”转变为“社会人”过程,能够让幼儿从小树立自立坚强的优秀品质,为幼儿未来的成长发展奠定坚实基础。

关于幼儿生活自理能力培养方面的理论认知,学界研究

者的基本观点都是一致的。比如,部分学者表示,所谓生活自理能力,其实本质上就是幼儿可以独立照顾自己的生活,实现自我服务,能够自己完成基本生存过程中需要的最为基础的一些事情,比如独立吃饭,独立洗漱,独立睡觉等等。这是每一个人都应当具有的最为基础的生活生存能力。当然也可以简单的理解为,幼儿生活自理能力指的是幼儿可以在日常生活过程中实现自我照顾,可以通过自主解决一些实际生活问题的基本能力。

对于幼儿生活自理能力养成的相关影响因素方面的主要研究大多集中针对幼儿个体、家庭方面以及幼儿园方面来展开的。大部分的研究者都表示,幼儿生活自理能力的有效培养,和幼儿自身的主观能动性、幼儿动作发展的基本规律、个性特征以及性别等多种因素息息相关<sup>[1]</sup>。家长所拥有的儿童观、教育观、教育孩子的态度、教育方式、陪伴孩子的情况、家长受教育程度以及工作情况等都是直接影响到幼儿良好生活自理能力能否有效培养的关键因素,同时幼儿园教育程度也是一项重要的影响因素。通常情况下,成长于民主式的教养环境下的孩子,普遍具有良好的生活自理能力,而成长于溺爱环境下的幼儿则表现出较差的生活自理能力;幼儿园环境因素、幼儿教师的综合素养、师幼比例等方面也会在不同程度上影响到幼儿生活自理能力的形成<sup>[2]</sup>。所以,幼儿生活自理能力的培养本身属于一项系统性的复杂工程,会受到多个方面因素的综合影响。

如何有效培养幼儿的生活自理能力,一直是广大研究者以及幼儿教育从业者非常关注并重视的一大课题。基于幼儿的年龄成长特点分析,部分研究者表示必须要结合幼儿不同的年龄段的成长特点与规律,针对性的采取措施培养幼儿的生活自理能力,比如小班幼儿可以通过表扬鼓励的教育方法,而中班幼儿可以通过竞赛激励的方法引导,针对大班幼儿则可以通过评议法或者讨论法来促进幼儿生活自理能力的养成。家长应当高度关注并重视培养幼儿的生活自理能力,而教师需要为幼儿提供良好的环境和氛围,通过多元化的教育引导方法,促进幼儿生活自理能力的充分养成,促进家园合作共育,充分保持家庭教育和幼儿园教育在思想理念以及教育目标方面的统一一致性。具体可以基于教育引导方式的创新视角,通过课程教学引导、游戏活动、一日生活、环境营造、激励举措等多元方式来实现。各项研究都是通过对于幼儿生活自理能力形成的不同视角进行思考和探索,同时也通过多个视角体现出有效培育幼儿良好生活自理能力的实践方法,为我们后续深入探究总结培养幼儿良好生活自理能力

的策略提供重要参考借鉴<sup>[3]</sup>。

## 二、幼儿良好生活习惯的养成现状

陶行知先生曾经提出：“凡是人生发展所需要的各种习惯、态度、倾向等，多半都能够孩子在6岁以前养成”。所以家庭教育以及幼儿园教育都必须牢牢掌握幼儿3~6岁这个成长阶段，着重加强幼儿生活习惯方面的教育培养。幼儿良好生活习惯本身有着多样性特征<sup>[4]</sup>。一般对于幼儿而言，一日生活过程中的日常作息、饮食、睡眠、整理、排泄以及盥洗等多个方面都必须养成积极良好的习惯。笔者结合《3—6岁儿童学习与发展指南》以及《幼儿园教育指导纲要（试行）》中的相关标准要求，将幼儿良好生活习惯的培养主要划分为三大板块，分别是饮食习惯、睡眠习惯、个人卫生习惯，具体针对幼儿当前生活习惯培养的现状展开分析和介绍。

首先，当前幼儿生活习惯养成的总体情况依旧欠佳。其中饮食习惯的表现最差，然后是幼儿个人卫生习惯养成方面，而睡眠习惯的表现则相对整体而言比较好。据相关调研统计表明，幼儿生活习惯的养成在家长年龄、受教育程度、职业情况、家庭收入水平等方面并没有表现出非常突出的差异性，而在幼儿个体的性别以及班级等方面表现出明显差异，比如男性幼儿在生活习惯表现方面明显要比女性幼儿差很多；而大班幼儿在生活习惯方面的表现要比中班与小班幼儿相对更好，而中班幼儿又要比小班幼儿更好；幼儿良好生活习惯的养成，主要在教养人方面表现出比较明显的差异性，比如父辈教养的情况下要好于祖辈或者保姆或者其他教养人教养的效果。

幼儿饮食习惯方面在家长年龄、受教育程度、职业情况、家庭收入水平等方面并没有表现出非常突出的差异性，而在幼儿个体的性别以及班级等方面表现出明显差异，比如女性幼儿在饮食习惯方面明显要比男性幼儿表现好很多；而大班幼儿在饮食习惯方面比中班与小班幼儿也相对更好，父辈教养的情况下要好于祖辈或者保姆或者其他教养人教养的效果。

幼儿的睡眠习惯方面在家长年龄、受教育程度、职业情况、家庭收入水平等方面并没有表现出非常突出的差异性，而在幼儿个体的性别以及班级等方面表现出明显差异，比如女性幼儿在睡眠习惯方面明显要比男性幼儿表现好很多；而大班幼儿在睡眠习惯方面比中班与小班幼儿也相对更好。

幼儿的个人卫生习惯方面在家长年龄、受教育程度、职业情况、家庭收入水平等方面并没有表现出非常突出的差异性，而在幼儿个体的性别以及班级等方面表现出明显差异，比如女性幼儿在个人卫生习惯方面明显要比男性幼儿表现好很多；而大班幼儿在个人卫生习惯方面比中小班幼儿也相对更好。

## 三、幼儿良好生活习惯的教养实践

### （一）家长方面

家长在幼儿生活自理能力形成方面通常承担着重要的启蒙作用，而幼儿教师则发挥着重要的启蒙以及引导作用。而家长如果过分溺爱或者骄纵幼儿的成长，对幼儿的所有事情全部包揽代替，久而久之，孩子也会产生严重的依赖习惯，进而导致生活无法自理，幼儿无法随着身心的发育成长而不断提升个人的自理能力，也就难以适应幼儿园的集体生活环境。所以，想要充分促进幼儿良好生活习惯的养成，家长首先必须要积极转变传统的教育思想，要主动放手，为幼儿提

供自主成长发展的空间，让幼儿掌握主动权<sup>[5]</sup>。同时，家长还要在日常生活中主动引导幼儿，为幼儿教授正确的生活自理技巧以及方法等。通过日常家庭教育的点滴过程中，及时为幼儿提供正向引导，帮助幼儿学会自我服务，并且能够持之以恒，最终养成良好的生活自理习惯。家长具体可以先引导幼儿树立起正确的生活自理意识，先从思想上保持独立，发挥幼儿的主体作用，引导幼儿理解自己的事情应当自己干，让他人包揽替代是不对的，从而激励幼儿自主自觉地行动实践。此外，家长还要懂得放手，引导幼儿从零做起，避免多度干涉幼儿的尝试与探索。同时应当结合幼儿成长的特点以及年龄等，合理培养幼儿的生活自理能力，帮助孩子养成良好的生活习惯。比如，3~4岁年龄段的幼儿，应当能够自己完成基础的自我服务劳动，比如穿脱衣袜。而5~6岁年龄段的幼儿，应当要让幼儿可以主动参与一些力所能及的日常家务，例如，扫地、倒垃圾、洗碗等。最后，家长要为幼儿教授相关应对紧急情况的方法和技巧，帮助幼儿在面对意外紧急情况时可以适当进行有效的自助以及自救。

### （二）幼儿教师方面

教师作为幼儿在幼儿园集体教育生活中培养幼儿良好生活自理习惯的重要主体，应当充分发挥教育教学的引导作用，让幼儿掌握正确有效的生活自理技能，同时通过训练幼儿的生活自理能力，逐步养成良好的行为习惯。

第一，教师应当寓教于乐，帮助幼儿学会生活自理的正确方法。比如，结合幼儿的年龄特征，将生活自理的技巧改编为幼儿感兴趣的儿歌或者短小的情景话剧等，引导幼儿通过游戏活动的过程掌握生活自理的方法，逐渐养成良好的生活自理习惯。

第二，教师应当做到因材施教。坚持分层教学指导的基本原则，由易到难，由简至繁，尊重不同幼儿的个体差异性，设置差异化的教学项目与教学标准，然后循序渐进地慢慢提高标准和要求。

第三，为幼儿创造更多的机会，让幼儿体验成功的喜悦，有效提升幼儿的生活自理能力。

第四，及时与家长进行互动和沟通，让家长了解幼儿的日常表现，通过家园的有效配合，促进幼儿良好生活自理习惯的巩固。

## 四、结语

总而言之，幼儿阶段，是培养幼儿良好生活自理习惯的重要时期，教师以及家长都必须树立正确的思想认知，把握时机，充分引导幼儿良好生活自理习惯的养成，加强家园互动，促进家园共同，为幼儿良好生活自理能力的培养与提升打好基础。

### 参考文献

- [1]朱琦.探秘如何培养中班幼儿的生活习惯[J].科学咨询(教育科研),2021(02):193-194.
- [2]张海丽.幼儿行为习惯的培养[J].科学咨询(教育科研),2021(05):138-139.
- [3]严家四.以主题活动形式引导幼儿健康生活习惯养成[J].北京印刷学院学报,2021(02):92-94.
- [4]雍锦琳.如何在学前教育中培养幼儿良好的生活习惯[J].教育教学论坛,2020(19):370-371.
- [5]王柳苏.3—6岁幼儿良好习惯的分类及其养成困境与策略[J].教育观察,2020(28):55-57+60.