

在幼儿良好饮食习惯中如何培养幼儿的言语发展

石宁宁

辽宁省盘锦市盘山县实验幼儿园

[摘要]当前常见一些幼儿存在不良的饮食习惯，这些习惯的转变需要幼儿园、家庭、社会的协同教育。文章从幼儿常见的不良饮食习惯及产生的原因入手，提出家园同步，定时定点限时进餐；科学育儿，不溺爱不迁就包办；言传身教，榜样示范不挑食；积极引导，保持餐桌文明卫生；均衡营养，膳食多样、荤素搭配的做法，帮助幼儿养成良好饮食习惯，共育健康儿童。

[关键词]家园；共育；健康；儿童

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.507

良好的饮食习惯，不仅仅是健康的饮食，更重要的是良好的习惯。幼儿时期，是对一生良好习惯培养的关键时期。因此，良好饮食习惯的培养需要幼儿园、家庭的密切合作，应当从幼儿抓起，这样才能养育出健康儿童。语言是人们进行交流和沟通最重要的工具，它可以使人们清楚地表达自己的感受或需要，让同伴了解自己，或引起别人对自己的注意。幼儿期是语言发展的最佳时期，也是最迅速的时期，若能抓住语言发展的关键时期对幼儿进行适当地培养教育，一定能有效地促进幼儿语言能力发展。

一、培养幼儿良好饮食习惯的策略

一定要重视孩子的饮食习惯培养，饮食习惯科学与否关系孩子的身体健康。有些家长觉得孩子小不懂事，等长大后自己就懂了，饮食习惯可以在长大后慢慢修正。“三岁看大，七岁看老”，如果不从小养成良好的饮食习惯，从小不对孩子的饮食行为给予正确的指导，这个不良习惯将影响孩子一生的成长。因此，幼儿园要携手家长，取得一致教育，养成良好的饮食习惯，才能共育健康儿童。

（一）家园同步，定时定点限时进餐

幼儿园在一日作息活动中，对于一餐二点的时间、进餐地点、用餐时间等安排相对固定合理。但是家庭可不一样，不但三餐不固定，吃饭四处跑，零食吃的比正餐多。因此，家长要和幼儿园同步，对一日三餐时间安排相对固定下来，给幼儿专门的进餐座位，选用幼儿喜欢的餐具，每次进餐的时间一般不超过30分钟，每次超过进餐时长的时候果断停止供应实物。

（二）科学育儿，不溺爱不迁就包办

家长要不断提升自己的育儿水平，转变科学的育儿观。幼儿园定期开展家长学校活动，利用家教沙龙、家长讲座、育儿研讨等形式，引导家长科学育儿。家长之间可以互相借鉴，幼儿园保健医生可以建立帮扶结对，帮扶年轻家长科学养育孩子。定期开展膳食健康分享会，帮助家长了解幼儿阶段的营养膳食需求。居家饮食管理，可以“约法三章”，设定简单明了的规矩，不要对孩子的乞求让步，不要让孩子轻易说服自己，千万不包办喂食。家长和教师都要转变育儿观念，形成正确的饮食健康观。

（三）言传身教，榜样示范不挑食

3~6岁是孩子良好饮食习惯养成的黄金时期。这个时候，父母、教师为孩子构造的饮食环境、方式习惯等就是孩

子所能观察和学习养成饮食习惯的最佳方式。家长也可以直接通过自己的正确行为，潜移默化地对孩子实施健康饮食的影响。教师组织幼儿进餐时，也要积极正面地引导，让幼儿主动地去接收健康饮食的信息。家长还应该自觉少吃零食和不健康食品，这些都是纠正幼儿挑食、偏食的好办法。言传身教，成人的榜样作用激励幼儿养成良好的饮食习惯。

（四）积极引导，保持餐桌文明卫生

不论是幼儿园还是家庭，都需要教师、家长及时关注，积极引导，共同养成卫生、文明的进餐习惯。进餐时，要积极加以正确的引导。比如：饭前要洗手；脏物不入口；掉在地上的食物不再捡起来吃；不要手直接抓饭菜；吃东西要细嚼慢咽；要一口一口地专心吃饭等。无论是教师还是家长，都应该巧借时机，在不打扰幼儿进餐的前提下，创设机会让孩子了解一些基本的进餐礼仪；感知浅显易懂的饮食常识；体验餐桌不文明、不卫生带来的不良感受。幼儿进餐时，可以播放轻音乐，创设愉悦的进餐氛围，保持桌面的卫生，形成文明进餐好习惯。

（五）均衡营养，膳食多样、荤素搭配

幼儿处在生长发育时期，需要足够的营养供其消耗和成长。给幼儿编排的食谱应注意营养均衡，合理搭配。根据幼儿身体的需要，根据食物中各种营养的含量，科学编排食谱，让摄入的营养种类齐全、数量充足、比例合适、荤素搭配，达到平衡膳食，每一餐都富有营养又可口。居家给幼儿的点心次数不要多，宜经常更换食物种类、花样，以引起幼儿的食欲。

综上，培养幼儿良好的饮食习惯是幼儿成长道路上的重要环节，它需要家庭、幼儿园同步教育，共同引导科学饮食，养成良好的饮食习惯，共育健康好儿童。

二、积极利用多种教学形式帮助幼儿丰富、积累词汇

幼儿期是学习语言最敏感、最关键的时期，也是储存词汇最迅速的时期，幼儿掌握词的多少，理解的深浅程度直接影响着幼儿的语言表达质量，所以要想发展幼儿语言首先就要不断地帮助幼儿丰富、积累词汇。因此，我们必须有意识、有目的地帮助幼儿丰富和积累词汇。

（一）帮助幼儿在观察中丰富、积累词汇

感觉和直觉是认识客观现实的第一步，它是一切知识的来源，我们可利用孩子感兴趣的事物，让其仔细观察。比如在户外活动中，孩子们总是能很快看到周围环境的变化，

有时是地上的蚂蚁，有时是空中的蝴蝶，有时是刚刚盛开的花朵……，记得有一次孩子们在种植区的黄瓜秧上发现了螳螂，孩子们非常感兴趣，我就让孩子们静下心来观察并询问他们：“螳螂的头是什么样子的？螳螂有什么特点？”孩子们争相发言，最后我们总结出螳螂头像三角形，它有两个大大的前肢，就像大刀一样，上面还有锯齿。这一活动，通过老师的讲解、幼儿的观察、讨论，让幼儿丰富、积累了前肢、锯齿两个新词汇。

（二）在游戏中帮助幼儿丰富、积累并运用词汇

游戏是幼儿的基本活动形式之一，如果把新词教育融合进幼儿游戏中，幼儿会更容易掌握和理解新词。如：在玩“怎样走”的游戏中，可以要求孩子用一定的副词描述怎样走的动作，引导孩子边说“快快地走”“慢慢地走”“一蹦一跳地走”边做动作，在游戏中丰富、积累并运用词汇：快快地、慢慢地、一蹦一跳，通过让幼儿的多种感官参与游戏活动，有利于培养幼儿的分析能力、综合能力及语言表达能力。

（三）在故事欣赏和儿歌学习中帮助幼儿丰富、积累词汇

每一次给幼儿讲故事、教授儿歌时，都要注意让幼儿从故事、儿歌中汲取丰富的语言材料，如在讲完故事《小青蛙听故事》后，我问幼儿：“小鱼儿是怎么听月亮讲故事的？”（安安静静地），“小青蛙一开始听月亮讲故事时是怎么样的？”（又蹦又叫），“小鱼儿跟小青蛙说听故事要怎么样？”（安安静静地），“小鱼儿和月亮生气了，不见了的时候小青蛙说了什么？”（对不起，我错了，我会安安静静地听故事），在提问和回答总结中，孩子们积累了新的词汇：安安静静。让幼儿感兴趣的故事和儿歌，能帮助幼儿较快地丰富、积累词汇。

（四）在一日生活中随机帮助幼儿丰富、积累词汇

幼儿园的一日活动皆是课程，老师应该充分地把握住每一个机会。如：户外时我们可以引导孩子用语言形容看到的事物，当小朋友形容鲜花时，我们可以教孩子们说“美丽的花朵”“色彩鲜艳的花朵”“香香的花朵”等，让幼儿随时随地地学习词汇。

三、积极为幼儿创造“想说、爱说、敢说、会说”的语言教育环境，促进幼儿语言能力更快更好地发展

（一）为幼儿创造“想说”的语言环境

老师不仅要有意识地多跟孩子交流，引导孩子多说说自己的想法和感受，帮助他们学会说出自己的需求，也要在各种活动中创造让孩子表达的机会，如在离园整理时组织故事分享活动，请几个语言表达能力强的孩子先给大家讲故事，然后对其进行表扬、鼓励，以榜样的作用带动其他幼儿，这样其他的孩子也会非常乐意讲上几句，这种形式给孩子们提供了进行语言表达的好机会，使每位幼儿都有一份成就感，幼儿就会非常积极主动地表达，他们在组织语言的过程中，使得语言的连贯性、完整性得到发展。

（二）为幼儿创造“敢说”的语言环境

有时候，有的孩子不是不想说而是不敢说，因此要为幼儿提供多种说的机会，来逐步消除幼儿独立口头表达的恐惧，增强幼儿大胆说话的欲望。如在区域活动评区环节，请幼儿分享自己入区游戏的经验、展示说明自己的作品，通过用语言描述的方式，与他人一起分享，体验分享的快乐，不断提高幼儿口头表达能力，树立幼儿说话的自信心。

（三）为幼儿创造“爱说”的语言环境

要为孩子提供一个宽松、自由的说话环境，在各种集体活动中要给孩子多提供表达的机会，激发他们乐于表达、敢于表达的兴趣和愿望。如以幼儿感兴趣的事情为引子，引导幼儿自由谈论，老师可以从旁关注他们交谈的内容，或者加入谈话，在这个过程中老师观察每个幼儿语言表达的情况，及时发现问题，及时解决问题，也可对幼儿进行语言能力的指导，帮助幼儿体验语言交流的乐趣。自由、宽松的语言交往环境可以激发孩子说话的积极性，使幼儿体验交往乐趣的同时发展语言表达能力。

（四）为幼儿创造“会说”的语言环境

在孩子想说、爱说、敢说的基础上我们对幼儿的语言表达进行指导，引导他们在表达时尽量讲得清楚、讲得完整、讲得生动，及时纠正幼儿的错误语音，并通过有意识的谈话引导幼儿掌握基本的礼貌用语。如组织心情分享、故事讲述活动，在幼儿讲述时鼓励幼儿多进行生动的描述，对幼儿的语句进行纠正指导，在评区活动中引导幼儿用语言描述自己的作品，对幼儿恰当的表达予以表扬，通过各种方式激活幼儿语言表达的思维，让幼儿在轻松愉快、自然的氛围中获得语言能力的发展。

四、做一名善听的老师，及时针对幼儿的语言发展采取适合的教育

老师要学会倾听幼儿的讲述，从孩子的讲述中，了解他们在想什么，在关心什么，他们的语言发展到什么程度，从他们所想、所关心的事物入手，结合他们的语言发展情况，进行适当地引导与教育，通过与孩子的交流，提高他们的语言表达能力。

不同类型的语言教育活动承载着幼儿语言学习的内容，多样化的语言教育活动，有利于促进幼儿口语的发展，语言技巧的提高，情感的培养，促进语言发展的方法多种多样，我们要善于利用一切机会帮助幼儿丰富、积累词汇量，善于创造良好的语言环境，为孩子提供语言锻炼和实践的机会，使他们克服胆小害羞心理，增强自信和勇气，让孩子想说、敢说、爱说、会说，还要懂得倾听，并及时纠正指导，这样才更有利于促进幼儿语言能力的发展。

参考文献

- [1]郭宏玲.大班幼儿良好饮食习惯培养的实施策略[J].幼教, 2019(4): 76-77.
- [2]张婷月.浅谈培养幼儿良好行为习惯的多种途径[J].现代交际月刊, 2019(4): 171.
- [3]王乃霞.幼儿良好饮食习惯的培养[J].课程教育研究, 2019(9): 119-120.