

于身心发展的经验。《3-6岁儿童学习与发展指南》也强调要培养幼儿良好的生活与卫生习惯，提高幼儿的生活自理能力。《幼儿园入学准备教育指导要点》更是明确提出了生活准备的具体内容和要求，为幼小衔接幼儿生活准备工作提供了明确的指导方向。

三、幼小衔接幼儿生活准备的实施路径

（一）生活习惯的培养

1. 建立规律的作息时间表

在幼儿园阶段，时间观念对于幼儿来说较为抽象。教师可利用形象生动的教具，如卡通时钟模型，在趣味课程中引导幼儿认识时针、分针，通过简单的游戏，像“我说你拨”，老师说出整点或半点时间，让幼儿在模型上拨出对应的时刻，使他们逐步学会看懂整点与半点。同时，讲述有关时间的趣味故事，如小兔子因为睡懒觉错过好玩的游戏等，让幼儿明白时间的宝贵，激发他们珍惜时间的意识。鼓励幼儿自己绘制一日生活计划表，用简单的图画代表起床、睡觉、吃饭等活动，教师从旁指导合理安排各项活动时间，使其逐渐向小学生活作息靠拢。在家中，家长和幼儿一起制定作息时间表，以一周为周期，完成一周的按时作息，就给予孩子一个小奖励，像去一次公园等，强化幼儿规律作息的习惯。

2. 养成良好的卫生习惯

日常生活里，培养幼儿良好卫生习惯尤为关键。教师可利用洗手儿歌，边唱边示范七步洗手法，让幼儿在欢快的氛围中记住正确洗手步骤。开展“卫生小标兵”评选活动，对自觉洗手、饭后漱口等卫生习惯好的幼儿进行表扬，激励其他幼儿效仿。用餐后，组织幼儿进行简单的餐桌清理比赛，看谁整理餐盘、擦桌子又快又好。教师还可通过播放生动有趣的卫生教育动画，如细菌大战等，让幼儿直观了解不卫生行为的危害。家长在家中，要在幼儿洗手、刷牙时陪伴指导，用轻松的语言提醒步骤，自己也要做到勤洗手、勤换衣，为幼儿树立良好榜样。

（二）生活自理能力的培养

1. 自我服务能力的培养

幼儿自我服务能力的培养需从细微处着手。在幼儿园，教师开展“生活小能手”比赛，设定系鞋带、叠被子等项目，为表现优秀的幼儿颁发小奖品，如贴纸、小徽章等，激发他们学习生活技能的热情。组织生活技能教学活动，以小组形式让幼儿互相学习穿脱衣服，教师巡回指导纠正。家长在家中，为幼儿准备适合他们操作的衣物和鞋子，当幼儿尝试自己穿衣系鞋带时，即使做

得不够好，也不要立刻帮忙，而是给予耐心的鼓励与指导，如“你已经很棒啦，再调整一下这个地方就更完美了”。

2. 整理收纳能力的培养

在幼儿园活动区角，收纳柜按玩具、图书、手工材料等类别贴上色彩鲜艳的标签，教师引导幼儿在活动结束后，根据标签将物品分类整理。开展“收纳小明星”评选，对整理收纳又快又整齐的幼儿给予表扬。在家中，家长为幼儿准备专属的收纳箱和衣柜，教幼儿按季节、颜色等方式分类整理衣物，如夏天的衣物放在一起，上衣和裤子分别叠放。当幼儿整理学习用品时，引导他们按科目分类，将课本、作业本、文具分别放在不同位置，逐渐培养整理收纳能力。

（三）安全防护知识的培养

1. 增强自我保护意识

幼儿园安全教育活动中，通过展示逼真的火灾、地震等危险场景图片，播放相关的安全教育视频，以及进行情景模拟，如模拟火灾逃生，让幼儿用湿毛巾捂住口鼻，弯腰低姿态逃离“火灾现场”，使其深刻认识到危险的存在和应对方法。家长在家中，可利用生活中的场景，如看到插座时，告诉幼儿随意触摸的危险；出门时，提醒幼儿不要离开家长视线，增强幼儿安全意识。

2. 掌握基本的自我防护技能

幼儿园定期组织消防演练、地震演练，演练前详细讲解动作要领，如地震时躲在桌子下的正确姿势，演练后进行总结，让幼儿不断熟悉逃生技能。家长和幼儿一起观看安全教育节目，如《贝肯熊安全特工队》，看完后一起讨论节目中的安全知识；一起阅读安全教育绘本，如《学会自我保护》系列绘本，引导幼儿思考遇到危险时的应对方法。

（四）参与劳动的培养

1. 班级劳动任务的承担

班级开展“小小值日生”活动时，教师引导幼儿共同讨论值日内容和分工，每个幼儿都有机会表达想法。值日工作除了打扫教室卫生、整理桌椅、分发餐具，还可增加照顾植物角的植物等任务。教师每周对值日生的工作进行总结评价，表扬认真负责的幼儿，如“小明在分发餐具时，又快又有礼貌，大家要向他学习”，增强幼儿参与劳动的积极性。

2. 家庭劳动的参与

家长在家中安排幼儿力所能及的家务劳动，在洗碗时，为幼儿准备适合的小围裙和袖套，教他们正确的洗碗步骤，从简单的冲洗开始，逐渐增加难度。每次幼儿

完成家务劳动，家长都要给予肯定和感谢，如“宝贝，你帮忙倒垃圾，让家里更干净了，谢谢你”，让幼儿在劳动中感受到自己的价值，培养家庭责任感和感恩意识。

四、幼小衔接幼儿生活准备实施路径的可行性分析

（一）教育资源的可行性

幼儿园在幼小衔接幼儿生活准备中发挥着关键作用。教师队伍经过系统的学前教育专业培训，不仅熟悉幼儿身心发展规律，还掌握多种教育教学方法。在生活习惯培养上，教师能设计“我的一天”主题活动，借助图片、视频、小游戏等形式，引导幼儿了解合理作息的重要性。对于生活自理能力培养，教师通过组织穿衣比赛、整理书包比赛等趣味活动，激发幼儿学习热情。在安全防护教育方面，教师能凭借丰富的应急知识，组织消防、地震演练，让幼儿在实践中掌握自我保护技能。同时，幼儿园配备的教室、操场、活动室等场地，以及玩具、图书、多媒体设备等教学设施，为幼儿提供了充足的实践与学习空间。

家庭作为幼儿成长的第一环境，拥有独特的教育优势。家长与幼儿相处时间长，能在日常生活点滴中开展教育。比如，在吃饭时引导幼儿养成良好饮食习惯，在睡前陪伴幼儿阅读培养睡前好习惯。在生活自理能力培养上，家长可以让幼儿参与家务，如摆放餐具、整理衣物等，言传身教帮助幼儿掌握生活技能。

社会资源也能为幼小衔接助力。图书馆丰富的绘本资源，能帮助幼儿了解生活常识、安全知识；科技馆通过互动体验，激发幼儿对科学探索的兴趣，培养观察力和思考力；博物馆则以历史文化展览拓宽幼儿视野，丰富认知。这些社会资源能为幼儿生活准备提供多元学习渠道。

（二）幼儿的可接受性

幼儿时期是身心快速发展的阶段，好奇心和求知欲旺盛。生活习惯培养中，通过有趣的故事，如《小熊不刷牙》，让幼儿在故事中明白刷牙的重要性，这种方式符合幼儿以形象思维为主的认知特点，能有效吸引他们的注意力。在生活自理能力培养上，设计“我是自理小能手”游戏，让幼儿在竞赛氛围中积极学习穿脱衣服、整理物品等技能，满足他们渴望被认可的心理需求。

安全防护知识教育时，情景模拟教学法效果显著。例如模拟火灾场景，幼儿在逼真的体验中，更容易理解和掌握逃生技能。参与劳动培养方面，组织“小小园丁”活动，让幼儿在种植花草的过程中，体验劳动乐趣，增强责任感。这些生动有趣的教学方式，与幼儿的认知发

展水平相契合，能充分调动他们的学习积极性，使他们在轻松愉快的氛围中实现生活准备目标。

（三）实施成本的可行性

从幼儿园角度看，将生活准备教育融入日常教学，无需大量资金投入。比如在作息时间培养上，只需对现有课程安排稍作调整，利用原有教学时间开展相关活动。在生活自理能力培养的比赛活动中，奖品可以是教师自制的小奖状、手工小奖品等，成本低廉。安全防护演练，利用园内现有场地和简单道具即可完成。

家庭在培养幼儿生活习惯和自理能力时，几乎不产生额外费用。像培养幼儿整理衣物习惯，利用家中衣柜、收纳箱即可；引导幼儿参与家务劳动，也是基于日常生活场景。在安全教育方面，家长和幼儿一起观看免费的安全教育视频，或者阅读从图书馆借阅的安全教育绘本，无需额外开支。因此，无论是幼儿园还是家庭，在实施幼小衔接幼儿生活准备路径时，成本都在可承受范围内，具有较高的可行性。

结语

幼小衔接幼儿生活准备是幼儿顺利适应小学学习和生活的重要基础，对幼儿的身心发展具有深远的影响。通过依据相关幼儿教育政策和纲要，从生活习惯、生活自理能力、安全防护意识、参与劳动等方面探索生活准备的实施路径，并对实施可行性进行分析，我们可以发现这些实施路径具有较高的可行性和可操作性。幼儿园和家庭应充分认识到幼小衔接幼儿生活准备的重要性，密切配合，共同努力，为幼儿提供良好的生活教育环境，帮助幼儿做好生活准备，让幼儿在幼小衔接阶段实现平稳过渡，为幼儿今后的学习和成长奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 陈芳. 幼小衔接视角下大班幼儿在生活活动中生活自理能力的自主养成[J]. 读写算, 2024, (29): 100-102.
- [2] 郭玲玲. 幼小衔接视角下幼儿生活自理能力的培养[J]. 好家长, 2024, (02): 82-83.
- [3] 陈芳. 幼小衔接视角下幼儿生活自理能力提升的行动研究[J]. 福建基础教育研究, 2023, (12): 129-131.
- [4] 魏文煜. 做好生活准备 科学对接幼小衔接[J]. 考试周刊, 2023, (44): 26-29.

作者简介：何琪，1995年1月，女，汉族，甘肃张掖市人，本科学历，吉木乃县中心幼儿园一级教师，研究方向：学前教育。