

幼小衔接背景下幼儿专注力的培养策略研究

叶瑶

宜丰县华盛幼儿园

摘要：幼小衔接阶段幼儿专注力培养至关重要。此阶段幼儿面临环境、学习要求等变化，专注力发展水平影响其后续学习效果。从营造适宜环境、设计趣味活动、加强习惯养成、注重家园合作、开展针对性训练等方面入手，探索培养策略。通过优化环境减少干扰，以趣味活动激发兴趣，借助习惯养成强化专注行为，依靠家园合作形成教育合力，利用针对性训练提升专注能力，旨在为幼儿顺利适应小学生活奠定基础，促进其全面发展。

关键词：幼小衔接；幼儿专注力；环境营造；家园合作；训练策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.10.024

引言

幼小衔接是幼儿成长中的重要转折点，从幼儿园到小学，学习环境、学习要求等发生显著变化。专注力作为幼儿学习和发展的关键能力，在这一阶段的培养尤为重要。良好的专注力有助于幼儿更好地适应小学学习节奏，提高学习效率，为未来的学习和生活奠定坚实基础。然而，当前幼小衔接过程中，幼儿专注力培养存在诸多问题，如缺乏系统的培养方法、家园合作不够紧密等。

一、营造适宜专注的环境氛围

环境对幼儿专注力有着潜移默化的影响。在幼儿园中，应合理规划活动空间，减少不必要的干扰因素。

（一）活动区域的合理划分

将活动区域进行明确划分是营造适宜环境的重要一步。阅读区应设置在相对安静、光线柔和的角落，摆放舒适的桌椅和丰富的图书，为幼儿提供一个静心阅读的空间。建构区则要保证有足够的空间供幼儿搭建积木等，避免与其他活动区域过于靠近，防止因人员走动和声音干扰而影响幼儿的专注力。各区域之间可以用矮柜、屏风等进行适当隔断，既保持一定的独立性，又能方便幼儿在不同区域之间流动。这样的区域划分能够让幼儿在特定的环境中专注于自己感兴趣的活动中，减少外界因素的干扰。

（二）教室布置的简洁有序

教室的布置要简洁有序，避免过多的装饰分散幼儿的注意力。墙面可以张贴一些与学习、生活相关的图片或作品，但要控制数量和内容，确保主题明确、简洁明了。桌椅的摆放要整齐规范，保持通道畅通，方便幼儿活动。教具和玩具的摆放也要有序，分类放置在固定的位置，让幼儿能够轻松找到自己需要的物品，避免因寻找物品而分散注意力。简洁有序的教室布置能够为幼儿创造一个清晰、舒适的学习和活动环境，有助于他们集中精力进行学习和探索。

（三）环境因素的适宜调控

光线、温度等环境因素也会影响幼儿的专注力。教室的光线要充足且柔和，避免过强或过弱的光线对幼儿的视力造成伤害，同时也能让幼儿在舒适的光线下保持专注。温度要适宜，保持室内空气流通，避免过热或过冷让幼儿感到不适，从而影响他们的情绪和专注力。还可以适当播放一些轻柔的背景音乐，营造轻松愉悦的氛围，但要注意音量适中，不能成为干扰因素。适宜的环境因素能够让幼儿在舒适的环境中更好地发挥自己的专注力。

二、设计激发专注的趣味活动

趣味活动能够吸引幼儿的注意力，激发其参与热情。根据幼儿的年龄特点和兴趣爱好，设计多样化的活动。

（一）拼图与积木搭建活动

拼图游戏和积木搭建是培养幼儿专注力的经典活动。拼图游戏需要幼儿仔细观察拼图的形状、颜色和图案，通过思考和尝试将碎片拼凑成完整的画面。在这个过程中，幼儿需要集中注意力，排除外界干扰，才能顺利完成拼图。积木搭建则要求幼儿发挥想象力和创造力，根据自己的想法搭建出各种造型。幼儿需要专注于积木的形状、大小和组合方式，不断调整和尝试，才能搭建出满意的作品。这些活动能够锻炼幼儿的观察力、思维能力和动手能力，同时也能提高他们的专注力持久性。

（二）故事讲述与角色扮演活动

故事讲述和角色扮演活动能够让幼儿在情境中保持专注。在故事讲述过程中，幼儿需要认真倾听故事内容，理解故事情节和人物形象。为了吸引幼儿的注意力，讲述者可以采用生动的语言、丰富的表情和动作，让幼儿仿佛置身于故事之中。角色扮演活动则让幼儿有机会扮演故事中的角色，通过模仿和表演来体验角色的情感和行为。幼儿需要专注于角色的特点和情节的发展，才能更好地完成表演。这些活动能够激发幼儿的想象力和创

造力，提高他们的语言表达能力和社交能力，同时也能培养他们的专注力。

（三）艺术创作与手工制作活动

艺术创作和手工制作活动也是培养幼儿专注力的有效途径。绘画、手工制作等活动需要幼儿集中精力进行创作，从构思到完成作品，每一个环节都需要幼儿认真对待。在绘画过程中，幼儿需要思考画面的构图、色彩搭配等问题，专注于笔触的运用和线条的表现。手工制作则需要幼儿动手操作，如剪纸、折纸、粘贴等，这些活动需要幼儿集中注意力，掌握正确的操作方法，才能制作出精美的作品。艺术创作和手工制作活动能够培养幼儿的审美能力和创造力，同时也能提高他们的专注力和耐心。

三、强化专注习惯的养成教育

良好的习惯是培养专注力的关键。在日常生活中，注重培养幼儿良好的生活习惯和学习习惯。

（一）生活习惯的养成

良好的生活习惯有助于提高幼儿的专注力。要求幼儿按时起床、睡觉，规律作息，保证充足的睡眠。充足的睡眠能够让幼儿的身体和大脑得到充分的休息，使他们在白天能够保持清醒和专注。培养幼儿良好的饮食习惯，保证营养均衡，避免因饥饿或过度饱腹而影响注意力。还要引导幼儿养成整理物品的习惯，自己的玩具、书籍等要摆放整齐，用完后及时归位。这样不仅能够让幼儿在寻找物品时更加方便快捷，还能培养他们的责任感和自律性，有助于提高专注力。

（二）学习习惯的培养

在学习方面，要引导幼儿养成认真倾听、积极思考、按时完成作业等习惯。在课堂上，要求幼儿认真倾听老师的讲解和其他小朋友的发言，不随意打断别人。通过认真倾听，幼儿能够获取更多的信息，提高学习效果。积极思考则要求幼儿在学习过程中主动思考问题，提出自己的疑问和见解。教师可以引导幼儿通过提问、讨论等方式进行思考，培养他们的思维能力。按时完成作业也是培养专注力的重要环节，教师要明确作业的要求和时间限制，让幼儿在规定的时间内集中精力完成作业，避免拖延和分心。

（三）习惯养成的引导与监督

习惯的养成需要长期的引导和监督。教师和家长要密切关注幼儿的行为表现，及时发现幼儿在习惯养成方面存在的问题，并给予正确的引导和纠正。当幼儿表现出良好的专注行为时，要及时给予表扬和鼓励，增强他们的自信心和积极性。要与幼儿建立良好的沟通和信任关系，让他们能够理解和接受引导和监督。通过持续的

引导和监督，帮助幼儿逐渐形成自觉专注的行为模式，将专注变成一种习惯。

四、构建家园协同的教育合力

家庭是幼儿成长的重要场所，家园合作对于幼儿专注力的培养至关重要。幼儿园应加强与家长的沟通与交流，向家长传授培养幼儿专注力的方法和技巧。

（一）家园沟通的重要性

家园沟通是构建教育合力的基础。幼儿园可以通过家长会、家长学校、家访等形式，与家长保持密切的联系。在家长会上，向家长介绍幼儿在园的学习和生活情况，以及专注力培养的重要性和方法。家长学校则可以定期举办专题讲座，邀请专家为家长讲解幼儿专注力培养的知识和技巧。家访能够让教师更加深入地了解幼儿的家庭环境和成长背景，与家长进行面对面的交流和沟通。通过这些沟通方式，让家长了解幼儿园的教育理念和培养目标，同时也让教师了解家长的需求和期望，为家园合作奠定良好的基础。

（二）家长教育方法的指导

向家长传授培养幼儿专注力的方法和技巧是家园合作的重要内容。教师可以指导家长在家中为幼儿创造良好的专注环境，如减少电视、手机等电子产品的干扰，为幼儿提供安静的学习和活动空间。引导家长关注幼儿的行为表现，及时发现幼儿在专注力方面存在的问题，并给予正确的引导和纠正。当幼儿在做作业时出现分心的情况，家长可以提醒幼儿集中注意力，或者采用一些小游戏来帮助幼儿提高专注力。还可以指导家长与幼儿一起进行一些亲子活动，如阅读、游戏等，在活动中培养幼儿的专注力。

（三）家园合作的持续推进

家园合作需要持续推进，形成长效机制。幼儿园可以定期组织家园互动活动，如亲子运动会、亲子手工制作等，让家长 and 幼儿共同参与，增进亲子关系的也能促进家园之间的合作与交流。建立家园反馈机制，及时了解家长对幼儿园教育工作的意见和建议，不断改进和完善教育方法。通过持续的家园合作，形成教育合力，共同促进幼儿专注力的有效提升。

五、实施针对专注的训练方案

针对幼儿专注力发展水平，制定个性化的训练方案。可以通过一些专业的训练方法，如注意力训练游戏、专注力训练课程等，对幼儿进行系统的训练。

（一）注意力训练游戏的设计

注意力训练游戏是培养幼儿专注力的有效且有趣的方式。在设计这些游戏时，要充分考虑幼儿的年龄特点和兴趣爱好，以确保他们能够积极参与并从中受益。“找

不同”游戏是一种经典的视觉注意力训练游戏。可以准备两幅在细节上存在差异的相似图片，展示给幼儿，让他们仔细观察并找出不同之处。在这个过程中，幼儿需要集中注意力，对图片的每一个细节进行仔细比对和分析。为了增加游戏的趣味性和挑战性，可以逐渐增加图片的复杂程度和差异的隐蔽性。

“听数字报数”游戏则着重锻炼幼儿的听觉注意力和记忆力。教师以适当的语速说出一串数字，数字的长度可以根据幼儿的接受能力逐步增加，然后让幼儿按照顺序准确报出听到的数字。这个游戏可以帮助幼儿提高对声音信息的捕捉和处理能力，增强他们在听觉方面的专注度。“舒尔特方格”游戏也是一种非常有效的注意力训练工具。在一个方格内随机填写上数字1-25，让幼儿用手指按1-25的顺序依次指出其位置，同时诵读出声，记录所用时间。时间越短，说明注意力水平越高。这个游戏可以锻炼幼儿视觉的快速搜索能力和注意力集中程度。还可以设计“拼图比赛”游戏，准备一些适合幼儿年龄的拼图，规定时间让幼儿完成拼图，看谁拼得又快又好。在拼图过程中，幼儿需要专注于拼图的形状、颜色和图案，不断尝试和调整，这有助于提高他们的观察力和专注力持久性。

（二）专注力训练课程的开展

专注力训练课程能够更加系统、全面地培养幼儿的专注力。课程可以涵盖多个方面，包括注意力训练、思维训练、情绪管理等。在注意力训练方面，除了上述提到的游戏形式，还可以引入一些专业的训练方法和技巧。冥想训练，教师可以引导幼儿找一个舒适的位置坐下，闭上眼睛，放松身体，专注于自己的呼吸，排除外界的干扰和杂念。通过长期的冥想练习，幼儿能够学会更好地控制自己的注意力，提高专注的稳定性。深呼吸练习也是一种简单而有效的方法，让幼儿在感到注意力不集中或情绪波动时，通过深呼吸来调整自己的状态，使身心得到放松，从而重新集中注意力。

思维训练在专注力培养中也起着重要作用。逻辑思维训练可以通过一些数学游戏、谜题等方式进行，让幼儿在解决问题的过程中学会分析、推理和判断，保持思维的连贯性和专注度。创新思维训练则可以鼓励幼儿发挥想象力，提出独特的想法和解决方案。进行创意绘画活动，让幼儿根据一个主题自由发挥，画出自己心中的画面，这有助于激发幼儿的创造力和专注力。情绪管理也是专注力训练课程中不可或缺的一部分。教导幼儿如何识别和管理自己的情绪，避免因情绪波动而影响注意力。当幼儿遇到挫折或困难时，引导他们学会冷静思考，

积极应对，而不是被情绪左右。可以通过角色扮演、故事分享等方式，让幼儿了解不同情绪的表现和处理方法，提高他们的情绪调节能力。

（三）训练方案的调整与优化

在训练过程中，要根据幼儿的实际情况及时调整训练内容和难度，以确保训练的有效性和针对性。教师要密切关注每个幼儿在训练中的表现，包括他们的参与度、完成情况、进步速度等。如果发现某个幼儿在某个训练环节表现出明显的困难，比如在进行“舒尔特方格”游戏时，总是花费很长时间才能完成，那么可以适当降低游戏的难度，例如减少方格内的数字数量或增大数字的字体，让幼儿逐步适应训练的节奏和要求。随着幼儿能力的提高，再逐渐增加难度，挑战他们的极限。

相反，如果某个幼儿在某个方面表现出较强的能力，比如在“拼图比赛”中总是能够快速且准确地完成拼图，那么可以为他们提供更具挑战性的拼图，或者增加一些附加的任务，如要求他们在完成拼图后描述拼图的内容或故事，以进一步提升他们的专注力和综合能力。还可以定期对幼儿的专注力水平进行评估，根据评估结果调整训练方案。评估可以通过观察、测试、家长反馈等多种方式进行。通过不断地调整和优化训练方案，让每个幼儿都能在适合自己的训练中得到最大的发展，逐步提高他们的专注力水平。

结语

幼小衔接阶段幼儿专注力培养是系统工程，需多管齐下。合理规划活动空间营造适宜环境，设计趣味活动激发幼儿兴趣，强化习惯养成助力专注发展，构建家园协同形成教育合力，实施针对性训练方案提升能力。未来，应深入研究培养方法并优化策略，加强幼小衔接合作，关注幼儿专注力发展。利用现代科技开发更多资源工具，为幼儿成长创造有利条件，助力其全面发展。

参考文献

- [1] 李季湄，冯晓霞.《3-6岁儿童学习与发展指南》解读[J].人民教育出版社，2013.
- [2] 陈鹤琴.家庭教育[J].华东师范大学出版社，2013.
- [3] 蒙台梭利.童年的秘密[J].中国发展出版社，2003.
- [4] 林崇德.发展心理学[J].人民教育出版社，2009.
- [5] 朱家雄.幼儿园课程[J].华东师范大学出版社，2011.