

# 在幼小衔接中促进幼儿习惯养成与体能发展的策略研究

樊碧云

江西省九江市修水县第六幼儿园

**摘要：**本研究将聚焦幼小衔接工作，以针对幼儿的习惯养成和体能发展为切入基点，集中分析当前相关工作领域所存在的主要问题，阐述具体改革活动所具有的核心意义，分别立足于生活化场景培养生活习惯、游戏化活动激发运动兴趣、规律化作息强化时间观念、情境化互动提升社会适应能力等角度提出若干策略性建议，希望能够有效帮助学龄前儿童在身心、生活、学习等方面尽快实现从幼儿园到小学的平稳过渡，继而为他们后续阶段的学习、成长奠定坚实的基础。

**关键词：**幼小衔接；习惯养成；体能发展；意义；问题；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.12.244

## 引言

幼小衔接是学龄前儿童在人生成长过程中所要面对的第一个重要转折点，这一阶段的过渡情况将对其后续的学习、发展产生十分深远的影响。在教育理念不断更新的宏观背景下，广大教育工作者逐渐认识到幼儿良好习惯的养成与体能的持续发展对幼小衔接活动具有巨大的赋能作用，可以进一步帮助幼儿快速适应小学阶段的学习生活节奏并使他们常态保持良好的学习状态。因此，学前教育工作者应当有序建立起以“习惯养成”和“体能发展”为基点的幼小衔接工作框架，促进幼儿在双维层面实现自身基础素质的形成和优化，继而为他们未来的成长提供可靠保障。

## 一、在幼小衔接中促进幼儿习惯养成与体能发展的意义

### （一）促进幼儿个体健康成长

通过培养幼儿良好的习惯和优秀的体能，教师可以促使他们在进入到小学之后以更为积极、自信的状态来面对新的环境和新的挑战。拥有规律的生活习惯，幼儿可以保持更加良好的生活状态，而依托自己充足的体能储备，幼儿则可在学习、课外活动当中展现出自己更加充沛的精力，从而全方面地促进幼儿实现身心素质的全面提升，继而为幼儿个体的健康成长提供强有力的支撑。

### （二）提升幼小衔接的科学性

通过对幼儿习惯养成与体能发展的专项化研究，教师能够对幼小衔接的宏观活动形成更为科学的理解，在这一基础上有效填补当前阶段幼小衔接研究活动中在对应领域所存在的空白，从更高层面出发去扩充幼小衔接理论体系的内涵，继而为教师自身的工作提供更具针对

性、可操作性的实践指导资源，大大提升幼小衔接工作的科学维度和效率、质量。

### （三）推动基础教育的良性发展

通过教师的有效指导，幼儿能够在习惯养成和体能发展领域收获更多的成果，帮助他们在进入到小学校园后更好地适应本阶段的教育教学要求，继而显著减少小学教师由于幼儿适应能力不足而花费在引导工作上的精力，继而让小学教育教学工作得以展现出更高的效率和质量，从宏观层面出发来推动基础教育阶段的良性发展。

## 二、当前幼小衔接方面所存在的问题分析

通过之前的调查不难发现，在现阶段的幼小衔接工作当中，不少教师在幼儿习惯养成与体能发展引导方面还存在着诸多的问题：在习惯养成领域，许多教师对幼儿的生活自理能力培养关注不足，没有围绕整理书包、衣物等小学阶段的基础自理项目来开展指导，导致幼儿很容易对教师、家长产生过度的依赖，继而难以让他们更好地适应小学中的生活模式；在学习习惯培养方面，教师对幼儿的学习专注能力和主动学习意识也没有形成对应的尊重，无法帮助他们进一步适应小学阶段较长时间的课堂学习活动，迟滞了幼儿的学习进程；着眼于体能发展方面来看，教师对幼儿的运动兴趣激发还缺乏足够丰富的手段，导致不少幼儿因为长期缺乏运动而无法有效强化自己的体能，使之难以承受小学阶段相对紧凑的学习节奏和课间活动要求；还需提及的一点是，面对幼儿时间观念普遍模糊的事实，部分教师没有有意识地帮助他们合理安排自己的学习、生活时间，这也使他们在进入小学后面对相对固定的课程表和作息安排而产生极大的不适应，给其小学发展带来了又一重挑战。

### 三、在幼小衔接中促进幼儿习惯养成与体能发展的策略

#### （一）生活化场景培养生活习惯

幼儿的生活习惯养成需要融入日常的生活场景之中，通过在实际生活中的反复练习，让幼儿逐步掌握生活技能，形成良好的生活习惯。教师和家长可以共同为幼儿创设贴近小学实际生活的场景，引导幼儿在这些场景中进行实践操作。

例如面对大班阶段的幼儿，教师便可在室内为大家模拟出“书包整理”的仿真场景，将每周的某一天设定为固定的“书包整理日”，在课堂上通过语言或示范的方式来向幼儿细致讲解书包的整理方法以及这项活动的重要意义。在具体的执行过程中，教师要先为孩子们做出分步骤示范，将课本按照尺寸从大到小的顺序摆放整齐，并要将文具一件件放置在铅笔盒或笔袋当中，作业本则要单独放置在一个隔层当中，并且在示范的同时用深入浅出的语言来讲解这样整理的好处，让孩子们指导整理书包可以让自己更方便、快速地找到所需物品并避免出现书本折损等问题；在这一阶段后，教师就要鼓励幼儿自己试着去动手整理眼前的书包，同时在一旁观察孩子们的表现并给予他们必要的指导，对于那些整理得较好的孩子要第一时间通过发放小贴纸等方式给予其表扬、奖励；而对于那些整理表现不太好的孩子，教师则要耐心地帮助他们分析问题出现的原因，用温和的语气鼓励他们再次进行尝试。在孩子们回到家后，教师也要积极建议家长开展配合教育活动，鼓励子女为自己表演“整理书包”的过程，让他们自己将第二天所需要的物品整齐地装到书包里。这个过程中，教师要提醒家长更多地在一旁适当提醒子女但不要直接为他们“包办”。除此之外，教师还可同步组织穿衣洗漱、就餐等多样化的生活场景，让孩子们在不同的实践活动中学会自己穿衣、刷牙洗脸、独立进餐，最终全面强化幼儿的生活自理能力并为后续的幼小衔接做好准备。

#### （二）游戏化活动激发运动兴趣

游戏是每个学龄前儿童都颇为喜欢的一种活动形式，如果能将体能训练融入到有趣的游戏中，教师便可更为自然、彻底地激发孩子们的运动兴趣和潜能，继而大大提升幼儿的体能素质。在具体的执行过程中，教师不妨针对幼儿的认知意识和发展目标来构建更具“沉浸

感”的体育游戏场景，让幼儿得以在游戏的融合过程中去锻炼身体、增强体质。

以“小小消防员接力赛”这一情境游戏的设计、组织为例，教师可以先向孩子们具体讲解游戏的基本规则以及一些简单的消防安全知识，让孩子们首先了解消防员的主要工作内容和对社会的重要意义，从而增加游戏活动所具有的趣味成分和教育元素；而后在场地的设置方面，教师可以使用彩纸、支架等材料来模拟出“火灾救援”的场景，并可通通过用绳子搭建的“矮墙”、用纸箱堆叠的“火圈”、用呼啦圈排列的“独木桥”等来为“消防队员”们设置出难度不同的火场障碍物。准备阶段结束后，教师便要将幼儿分成若干小组，每组幼儿站在起跑线后。游戏开始，每组的第一名幼儿像消防员一样戴上小头盔，拿起模拟灭火器（塑料瓶），快速绕过“矮墙”，穿过“火圈”，走过“独木桥”，到达终点处模拟着火点的位置，用“灭火器”“灭火”后，再跑回起点，将头盔和“灭火器”交给下一名幼儿，以此类推。最先完成接力的小组获胜。在游戏的开展过程中，教师要经常提醒孩子们尽最快速度去奔跑并跨越障碍，同时叮嘱他们注意保持身体平衡，用这样的方式来锻炼幼儿的运动速度、肢体力量、身体协调能力，同时塑造、强化孩子们的团队合作精神和竞争意识。通过开展类似的游戏化体育活动，让幼儿在轻松愉快的氛围中爱上运动，逐步提升体能，为进入小学后适应体育课和课间活动打下坚实的基础。教师还可以根据幼儿的兴趣和年龄特点，设计“动物模仿赛跑”“寻宝大冒险”等游戏，不断丰富游戏形式，持续激发幼儿的运动热情。

#### （三）规律化作息强化时间观念

规律的作息时间是培养幼儿时间观念的重要途径，也是他们得以顺利参与小学校园中诸多活动的必要意识保障。在幼小衔接阶段，帮助幼儿建立与小学相适应的作息规律，能够让幼儿更好地适应小学的时间安排，提高学习和生活的效率。

在具体执行过程中，教师可以在幼儿园大班制定与小学相近的作息时间表。例如，教师可以安排孩子们在早上8点左右入园并安排晨读活动；8点半到9点进行第一节集体教学活动，时长约25分钟，与小学低年级的课堂时间相近；9点到9点15分为课间休息时间，引导幼儿在课间进行适当的的活动，如喝水、上厕所、简单的

户外活动等；9点15分开始第二节集体教学活动，以此类推。在午休时间，也尽量与小学的午休安排保持一致，让幼儿养成中午休息的习惯。在执行上述作息时间表的过程中，教师应当同步借助于时钟、沙漏等工具来以可视化的方式去引导孩子们真切地感受到时间的流逝，让孩子们能够时不时地通过观察钟表、沙漏的路径来了解自己还有多少时间去完成手头的任务，多长时间后又该开展下一项活动，循序渐进地帮助孩子们大概了解“一节课”的时长概念并自觉形成珍惜时间、抓紧时间的正确意识。在课间休息时，教师也可利用沙漏等工具来直观提醒幼儿注意活动时间，根据时间的长短来合理选择自己和同伴要参与的休闲活动。除了上述几项措施外，教师还可以借助故事、儿歌等更加有趣的形式来向孩子们讲述时间的重要性。通过诸如《金老爷买钟》等寓言属性的故事来帮助幼儿在有趣的情节中能理解时间的统一性、规律性。条件满足时，教师可鼓励、帮助幼儿自己动手来制定一个专属的小日程表，将自己一天中的活动安排用图画的形式记录下来，要求自己严格按照日程表上的内容来安排每日活动，从而更为有效地强化孩子们的时间观念。通过这种规律化的作息安排和多种方式的引导，教师能够让孩子们逐渐形成良好的、明确的时间观念，同时帮助他们学会合理安排自己多方面的学习、生活活动，为他们更为顺利地进入小学校园做好时间管理方面的准备。

#### （四）情境化互动提升社会适应能力

小学与幼儿园在社交环境方面存在着十分突出差异，因此培养、强化幼儿的社会适应能力对于幼小衔接工作的优化开展而言可谓至关重要。在这一方面，教师要重点通过创设多元化的情境互动来构建执行框架，让幼儿在对标于不同主题的模拟场景中学会如何与他人友好交往、有效合作，同步提高其分析、解决问题的能力维度，最终增强孩子们的校园、社会适应能力。

以“模拟小学课堂”这一主题活动设计为例，教师可以将幼儿园的教室布置成一间小学教室的模样，在其中整齐摆放一些小课桌椅并圈划出黑板、讲台等区域，而后让孩子们根据自己的能力、兴趣来轮流扮演“教师”“学生”的角色，模拟小学课堂的教学过程做多维互动。在“上课”的过程中，教师要叮嘱“学生”按照之前所了解到的要求积极遵守课堂纪律，做到认真听讲、积极

回答问题；同时也要提醒“教师”要像真正的老师那样组织教学活动，时刻注意对课堂秩序的维持。在这个活动参与过程中，孩子们难免会遇到各种各样问题，譬如一些“学生”可能会因为要争抢一个回答问题的机会而发生矛盾，那么教师就要引导“教师”来试着调解矛盾；还有些“学生”可能会因为不遵守课堂纪律而影响了他人的学习，那么教师也要帮助“教师”运用合适的方法来提醒他们注意、改正自己的不当行为；等等。除此之外，教师还可以组织大家开展“合作搭建积木”或者“小组绘画比赛”等情境化的互动活动，按照“强弱结合”的原则将幼儿分成不同的小组，为每个小组给定相同数量、种类的积木或画笔、画纸，要求各个小组内的成员之间要开展合作，一起搭建、绘制出由教师制定的造型或画面内容，同时鼓励孩子们在合作过程中积极交流彼此的想法，使孩子们学会倾听他人意见，尊重不同观点的方法和心态。通过这些情境化的互动活动，幼儿能够在实践中不断强化自己的社会交往能力、合作能力和分析、解决问题的能力，继而更好地适应小学阶段相对复杂的社交环境。

#### 结语

综上所述，在中学历史教学中培育、提高学生的史料实证素养是一项长期而重要的任务。广大教师要积极以《社会生活的变迁》为核心切入点，通过丰富史料来源、引导深度分析、开展探究活动和创设情境教学等策略来有效提升学生的史料实证素养，一方面帮助学生们更好地学习历史课程，另一方面培养、提高学生们的综合课程素养，使他们得以更好地适应未来社会的发展。教师应不断探索创新教学方法，为学生的成长奠定坚实基础。

#### 参考文献

- [1] 赵健. 基于幼小衔接视角的幼儿行为习惯培养研究[J]. 基础教育研究, 2024(21): 85-88.
- [2] 赵伟芳. 幼小衔接阶段幼儿良好习惯的构成与养成策略[J]. 学前教育研究, 2023(12): 84-87.
- [3] 杨岁巧. 幼小衔接背景下幼儿良好习惯的培养方法[J]. 甘肃教育, 2024(23): 51-53.
- [4] 沈绚丽. 幼小衔接下幼儿运动技能教学优化策略探究[J]. 运动-休闲, 2023(14): 163-165.
- [5] 饶丽琼. 基于幼小衔接背景下的幼儿园户外活动实施策略研究[J]. 时代教育, 2023(21): 91-93.