

基于幼儿生活卫生习惯养成的课程游戏化研究与实践

府亚萍

吴中区东湖幼儿园 江苏 苏州 215128

【摘要】本文通过对小班幼儿生活卫生习惯的调查。从幼儿家庭关系、生活习惯、卫生习惯等方面的调研，与中班幼儿生活卫生习惯对比试验，科学反映当前幼儿生活自理能力较弱，设计趣味性、实用性的游戏、集体教学活动等内容形成系列化生活卫生习惯养成课程，促进幼儿生活卫生能力的提升。

【关键词】生活教育；幼儿；课程；游戏

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.702

幼儿期是人的一生身心发展尤其大脑结构和机能发展最为旺盛的时期，基于幼儿身心发展水平的特点，培养幼儿良好生活习惯从幼儿期开始。《3-6岁儿童学习与发展指南》中健康领域子领域三“生活习惯和生活能力”，教育建议中明确指出：“让幼儿保持有规律的生活，养成良好的作息习惯；帮助幼儿养成良好的饮食习惯、个人卫生习惯；提供有利于幼儿生活自理的条件。”通过调查研究、分析，笔者希望通过创设游戏环境、开展游戏化课程等形式，使幼儿生活习惯等方面能力有所提高，也期待着孩子能够在更好的环境中健康成长。

一、现状分析

通过对我园33名小班幼儿的生活卫生习惯方面的整体现状调查与访谈，发现：

依赖性高。

33名小班幼儿在穿衣、脱鞋等方面，虽掌握人数超过全班人数的一半，但是存在依赖现象，独立自理能力较差，没有养成良好生活卫生习惯。

2. 正确率低。

穿脱衣服次序混乱，前后不分，认为只要脱下或穿上即为完成；脱鞋时用小脚互相推出，不会先解鞋扣，脱下放好；只有三人按比较正确的洗手方法洗，并懂得饭前便后洗手，其余幼儿随便伸出手淋水，时间短，有的还趁机玩水，有的需在成人帮助和提醒下方可完成。

3. 家长重视度不够。

当前有些家长、教师对幼儿良好的生活卫生习惯和自理能力的培养还没有足够的重视。因此，开展培养幼儿良好生活卫生习惯方法的研究非常必要。

二、原因分析

1. 课程因素

幼儿生活卫生习惯的培养是幼儿园课程的重要内容之一。一直以来，幼儿园将培养基本的生活技能作为小班年龄段的工作重点。而小班幼儿理解能力和动手操作能力均有限，经过一年的学习，并未完全掌握良好的生活卫生习惯。到了中大班，随着年龄的增长，幼儿生活卫生习惯逐渐养成，因此习惯培养的课程会适当弱化和减少。从而导致幼儿对还未充分掌握的习惯逐渐松懈，部分幼儿能力甚至不如小班水平。

2. 家庭因素

家庭是孩子的人生第一站，是孩子成长的第一所学校。家庭环境的好坏，对孩子生活习惯的养成具有非常大的影响。环境不仅能影响人，也能塑造人。同时父母的教育观念

对孩子的影响也极为关键。

三、指导策略与实施

（一）设计趣味游戏课程，提升幼儿兴趣度

陈鹤琴先生认为：孩子要自己做，自己生活，自己从中得到快乐，从做中获得各种知识，学习各种技能，做是孩子的权力。笔者按照教育纲要关于生活卫生习惯内容的要求，参考国内外有关游戏的资料、教材，我们设计了三十多例游戏。

一是通过“请客、饮甜甜、开茶会、给小动物喂食、欢迎新客人、乖乖进餐、放好小餐具”等游戏培养幼儿正确使用餐具（碟碗）和进食习惯；在小班角色游戏中，这些游戏尤其适合。

二是通过“戴上大红花、扣纽扣、小手真有用、化装舞会、看谁扣得快、芭比时装秀、美丽的小动物”等游戏，培养幼儿按顺序穿脱衣服和扣纽扣方面生活能力；

三是通过“可爱的小脚丫、给鞋宝宝找朋友、宝宝上幼儿园、看谁穿得快、比一比”等游戏培养幼儿按次序脱鞋穿鞋袜和扣鞋扣方面的生活能力；

四是通过“小手洗得白又白、看一看怎样做、哪里错了、给小猪猪擦屁屁”等游戏，培养幼儿认真洗手，会自己如厕后擦屁股，养成讲卫生的好习惯。

五是通过“送玩具宝宝回家、玩具搬家、这是什么玩具、玩具捉迷藏、放这里、小书包放得好”等游戏，引导幼儿认真放置用品（书包、玩具），养成良好的整理习惯。

六是通过“合拢游戏、想一想怎样做、贴五官”等游戏，帮助幼儿认识眼睛、鼻子、耳朵的用处，并懂得保护通过它，养成良好生活卫生习惯。

（二）整合资源营造环境，提高幼儿参与度

《幼儿园教育指导纲要》提出：幼儿园应为幼儿提供健康、丰富的生活和活动环境，满足他们多方面发展的需要，使他们在快乐的童年生活中获得有益于身心发展的经验。

1. 创设情境，开放自主

把幼儿园班级创设成温馨的“宝贝之家”，在这个“家”里，幼儿可以自由、愉快地进行游戏，身心放松的同时大大提高了幼儿的参与度，达到巩固复习的目的。比如自己摆放自己物品、自主餐点喝牛奶自己插吸管、有鼻涕了自己去拿面巾纸擦干净、中午吃饭自己取饭，并吃完饭后和菜……所有的环节和活动都在“家”的情景中展开，让幼儿参与、动手实践，从而多维立体的培养幼儿的自理能力。

2. 营造环境，提供材料

结合区域游戏，营造多元、丰富的游戏环境，在亲身体

验、实际操作中收获习惯养成。益智区：摆放各种布制的、人革制的、毛绒制的大小娃娃和各种有趣的小动物头饰，各种自制练习扣纽扣、穿鞋、扣鞋扣等玩具，以及多种衣服和游戏材料。幼儿可利用材料，扣纽扣、穿鞋、扣鞋扣等。

语言区：摆放各种生活习惯的绘本、五官图片、制作穿着各种衣服的小人，如哥哥、姐姐等。运用语言，引导幼儿观察，熟悉物品的名称、用途，为游戏的开展做好准备。

娃娃家：摆有衣柜、桌椅、床、洗水池、水龙头等家具及小勺、小碟、小碗等餐具。游戏材料如仿真食物、自制糕点，娃娃配套衣服等。

（三）家园通力合作，增加幼儿练习度

《纲要》指出：家园配合，使幼儿在园获得的学习经验，能够在家庭中得到延续、巩固和发展。家长的参与，更有利于幼儿习惯养成的开展。引导幼儿家庭“全家总动员”，家里各成员（包括爷爷、奶奶）统一认识并鼓励、指导孩子自己学习自理，注意讲卫生。家长可设计游戏如“我和爷爷比一比”、“看谁吃的最干净”、“给奶奶戴大红花”等，在训练培养中，爷爷、奶奶、爸爸、妈妈和孩子共同参与评比，设置“小红星”、“小礼物”等奖励机制，激发孩子参与比赛的积极性和兴趣。同时幼儿园根据幼儿年龄特点，每学期举办“最美家庭”、“我是自理小达人”、“我是劳动小能手”等评比活动，提高幼儿在幼儿园一日生活中生活卫生习惯的能力水平，同时也增加了家长对幼儿生活卫生习惯培养的重视度，促进幼儿自理能力、生活卫生习惯的进一步提升。

四、实施成效

在实验班老师协助下，再次进行实验，这一次实验时间为三个月。每周试验2—3次，每次制定详细计划。试验时，认真观察幼儿表现，并作好记录，及时分析，发现问题找出原因，提出改进措施。

拿小勺实验前后比较（33人），实验前能正确使用勺子的幼儿仅仅只有8人，占比24%，实验后能正确使用勺子人数大幅提升，达到30人，占比90.1%。

穿脱衣服、扣纽扣实验前后比较（33人），实验前能自主脱衣服的幼儿人数为17人，占比51.5%，实验后人数达到33人；实验前能自主穿衣服的幼儿仅为11人，占比33.3%，实验后达到31人，占比94%；扣纽扣人数实验前30人，实验后达到33人，合格率达到100%。

脱鞋、穿鞋、扣鞋扣实验前后比较（33人），实验前会脱鞋的幼儿只有12人，占比36.3%；实验后33人都能正确脱鞋，摆放鞋子，合格率达到100%。

洗手实验前后比较（33人），会认真擦手（手心、手背都会擦）的幼儿只有3人，实验后提高到18人，不能正确洗手的幼儿人数仅为2人。

经过三个月的实验，幼儿基本上掌握了拿小勺、穿衣服、穿脱鞋、扣鞋扣等技能技巧。动作熟练灵活，速度从原来一分钟提高到半分钟，有的甚至从原来四分钟提高到半分钟，这说明通过游戏培养小班幼儿良好卫生习惯效果是显著的。有目的、有计划的以游戏形式促进形成幼儿良好生活卫生习惯和自理能力是卓有成效的。

五、总结反思

（一）课程游戏化：寓教于乐，拓展延伸

《3-6岁儿童学习与发展指南》指出：“幼儿的学习是以直接经验为基础，在游戏和日常生活中进行的。”我们要树立正确的儿童观、游戏观和课程观。寓教于游戏之中，把游戏精神落实到幼儿园一日生活的各个环节。着力推进幼儿生活活动游戏化，更好地培养幼儿良好的生活习惯和自理能力。

“小医院”“娃娃家”等角色游戏的开展，让幼儿在这块天地里尽情发挥，对幼儿养成良好的生活卫生习惯起到了积极的促进作用。生活卫生习惯来源于一日生活，也融入一日生活中去。开展“剥一剥”、“纽来纽去真好玩”、“谁说午睡是件小事儿”等生活相关的班级微课程活动，在课程中、在操作与实践中，真正实现课程游戏化。

（二）兴趣被激发：反复练习，形成动型

年龄越小的幼儿，经验的获得与习惯的形成也越缓慢。条件反射常常需要多次的反复，才能逐渐使其稳定巩固。通过生动、活泼、有声有色，丰富多采的游戏和颜色鲜艳、造型可爱的玩具和游戏材料才能吸引幼儿参加活动，激发孩子学习的兴趣和愿望。反复活动，在大脑皮层中形成一连串条件反射，才能得到巩固，形成动力定型。

同时根据幼儿好胜的心理特征，采取“幼儿互评”策略，每周评出“健康小达人”，让已经养成良好卫生习惯的小朋友在集体中起到模范带头作用，让尚未养成良好的孩子能有借鉴和榜样。

（三）家庭与学校：分享经验，贵在坚持。

教师要及时与家长沟通，家园密切联系。可以通过开展家长座谈会，幼儿园家长开放日活动等。同时引导家长，全家统一教育观念，把幼儿养成的良好习惯在家里也要坚持养成。

六、结语

培养良好生活卫生习惯的过程是一个长期的过程。它需要创设游戏的环境，需要教师和家长的共同配合，需要长久的耐性、坚实的态度、和蔼的言语，还要有一颗爱孩子、包容孩子的心。只要我们持之以恒，一定可以培养幼儿良好的生活习惯，从而促进幼儿身心健康的发展。

参考文献

- [1]张超超.运用生活主题绘本提高小班幼儿生活自理能力的实验研究[D].天津:天津师范大学,2016.
- [2]宋维妮.儿歌教育价值研究——基于儿歌文本内容的调查分析[D].西安:陕西师范大学,2011.
- [3]陈文清.小班幼儿良好生活常规培养策略研究[J].内蒙古教育(职教版).2016(02)
- [4]孙华.谈幼儿生活自理能力的培养[J].辽宁师专学报(社会科学版),2015(1)
- [5]杜玲玲.浅析儿歌在小班幼儿一日生活中的优化作用[J].读与写,2019(9)

作者简介:

姓名 府亚萍(出生年月1986.12—至今),性别 女,民族 汉,职称 幼儿园一级,籍贯:江苏省苏州市,本科学历,学前教育专业。