

如何运用语言技巧提高小班幼儿良好的饮食习惯

董丹

辽宁省盘锦市盘山县实验幼儿园

[摘要]经验是一点点累积的,成长也是一步一步走出来的,当然,幼儿长大成人的过程也是这样的,对于幼儿的转化和良好习惯要从小开始培养。本文通过对幼儿饮食习惯的现状和存在问题的原因的思考,简要谈了幼儿饮食习惯培养的一些对策,以便更好地培养幼儿的良好饮食习惯,促进幼儿健康成长。

[关键词]幼儿;饮食习惯;幼儿健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.475

幼儿时期是语言迅速发展时期,各年龄段有不同的特点。家长和教师应针对幼儿特点,通过各种培育方式发展幼儿语言表达能力。3~4岁时期是幼儿词汇量迅速增长阶段,4~5岁时期是幼儿语言交往异常活跃、发展、发音明显准确阶段,5~6岁词汇和句子质量显著提高,讲述内容较丰富、生动,讲述的层次也有了明显的进步,这就是幼儿语言表达能力的阶段性特征。

一、规范的指导,创造良好氛围

幼儿的教育主要是在幼儿园中完成的,能够对幼儿产生影响的来源主要是幼儿园的环境以及幼儿教师的表现。首先要从规范的幼儿园环境入手,孩子每天生活在这个大环境中,会受到潜移默化的影响。将采取的这些策略以有趣的形式表现出来,能够吸引孩子的注意力。例如:用一些礼貌用语的指示牌来标记园中的建筑;建立专门的故事分享会,将自己在书中所看到的表达出来。在这些过程当中,教师的指引作用是不可忽略的。教师的一言一行都会成为孩子学习的模范,其语言表达一定要足够清晰和规范。幼儿的分辨能力是有区别的,教师在说到难发音的字时,要适当放慢语速,让幼儿在第一次接触的时候就能够获得正确的信息。幼儿在语言游戏中发挥着重要作用,幼儿时期是一个特殊时期,学习和模仿能力很强,所以,幼儿教师在各个方面都要达到教师的标准才能使得语言游戏顺利进行。

二、积极引导幼儿观察

著名教育家陶行知先生说:“教育为本,观察先行。”首先,注意力和观察力是决定口语表达是否丰富生动的关键。理解、注意、观察、思维等发展规律,决定了口语表达能力提高的规律。在幼儿3岁时,就应开始给予其充分的观察机会,然后逐步培养幼儿观察各种事物特点的兴趣,逐步锻炼幼儿观察事物本质特征的能力。我在教学过程中,有意让幼儿观察一些常见的植物和幼儿园内各种花草、树木,并让幼儿说出不同花的特征。培养幼儿观察事物的专注性、永久性,逐步教幼儿在比较事物不同特点的基础上,逐步学习并按类别加以比较等。实践证明,这些方法能够促使幼儿在观察能力不断提高的同时,将口头表达能力进一步朝有条理的方向发展。

三、丰富的语言游戏,激发兴趣

只有丰富的语言游戏才能一直吸引孩子的注意力,激发孩子的兴趣。除此之外,每个孩子具有不同的性格特点以及喜好,需要各种不同的语言游戏来照顾到每个孩子。教师要

在日常的生活中,积累生活的素材,贴近生活的语言游戏才能让孩子更加容易理解从而更好地表达出来。在丰富的语言游戏中,孩子在不断听、想以及表达的过程中成长,不仅能够提高孩子的语言表达能力,还能够丰富孩子的思维模式,让孩子更加具有创新力。在不同场景都可以让孩子利用语言游戏的方式来进行表达,让孩子更愿意参与其中。生活中现有的一些道具都可以用语言的形式表现出来,从而激发了孩子的兴趣,让孩子在快乐中轻松学习。

四、创设宽松、和谐的气氛,是幼儿园预先发展的关键

作为教师,为幼儿创设良好的、和谐的学习环境和气氛,是很有必要的。但是,我们不能简单地把它理解为让幼儿随意地说,无目的地讲,更不是老师随意放纵,而是让幼儿在老师的指导下和创设的环境中学习语言。幼儿的语言学习,多通过语言故事、语言游戏等生动活泼的有趣的形式。引导幼儿讲一件事或一张图片,既锻炼幼儿观察力、思维力,又对幼儿组织语言的能力有一定提高。在幼儿的语言教学活动中,教师和幼儿之间的交流形式是多种多样的,其中,提问是常见的、最直接的一种方式,也是开拓幼儿思路的重要方法。我在教幼儿欣赏一首歌和一篇散文时,对幼儿提问:“你听懂了吗?”“这个词是什么意思?”这些提问能促使不同发展水平的幼儿积极思考,使他们有问题可提,有话可说。而当幼儿提出不懂、不明白的词句时,老师不必马上给予回答,而是把问题交给大家,以引发幼儿再次展开讨论,那时幼儿会很关注,回答问题的积极性会很高。幼儿之间有时还会发生争执,一些似是而非的问题会使幼儿的思维更加活跃,他们会应用已有的生活经验去解释自己的观点。在讨论问题的过程中,尽可能让幼儿成为主角,老师可在幼儿解答之后,再作适当的引导、补充和纠正,给幼儿一个完整的答案。这样既可以满足幼儿求真、求知的心理,又能丰富幼儿词汇。

五、展开丰富的游戏活动

高尔基说过:“游戏是儿童认识世界的途径。”而语言交往能力是一种体现个性特征的综合心理能力,也是幼儿适应生活,适应未来发展的一种基本能力,而游戏是培养这种能力的重要途径。我在开始从事幼儿教育时,组织幼儿的活动往往由我指定,不敢让幼儿自己选择,认为一放纵就会乱。通过改革实践,我认为,活动不是散乱,不是幼儿想干什么就干什么,不受规则约束。而是在老师指导下,根据活动的内容有规则、有秩序地让幼儿愉快地参加自己所喜

的游戏。为了改变幼儿死气沉沉的被动局面，有的老师安排的游戏活动使幼儿的主动性、积极性和创造性得到了充分发挥。老师为幼儿布置的“娃娃家、快餐厅、小医院、图书角、理发店”等结构区，充分发挥了他们的语言表达能力，为幼儿充分提供了说话的机会。同时，鼓励幼儿把自己所制作的、所画的、所搭的、所表演的内容一一讲给小朋友听，展示给全班看，既树立了幼儿的自信心，又让他们体验到了成功的喜悦，同时也锻炼了他们的胆量。老师要敏锐地觉察幼儿需求的差异，不失时机地为幼儿提供语言发展提高的机会。

在组织语言活动时，要让幼儿充当作品中的人物，用换位思考的方法去体验角色、行为及其心理过程，这是幼儿很乐意接受的。往往在开展这类活动时，幼儿会非常投入，完全沉浸在角色之中，富有想象力和创造性的回答接连不断，幼儿既可以较为准确地理解故事内容，同时又发展了幼儿的语言表达能力。我们应该明白，孩子的发展是从零开始，只有在生活中不断积累成长经验、学习经验以及生活经验，才能让他们有足够的力量去控制自己的行为，从而去保护自己。所以家长和教师首先要肯定孩子，欣赏孩子，采取多种方式对幼儿进行适时的鼓励，引导他们培养良好的饮食习惯，让他们能够适时、适度地调整自己的行为，让自己在一次次尝试和进步中学会正视自己，肯定自己，变得热爱生活，热爱这个世界。

六、幼儿饮食现状

（一）幼儿挑食现象严重

现阶段的幼儿，一方面是因为家长的溺爱，一方面是自己个人喜好，挑食现象十分严重，比如不爱吃某种健康蔬菜，不喜欢吃某种营养水果，吃菜吃饭的时候挑来挑去，喜欢吃的甚少，这成了让许多家长和老师头痛的事情。

（二）吃饭速度慢

孩子在吃饭的时候不能一心一意，要么玩父母的手机，要么就抓着玩具玩，要么就爱问来问去，吃到一半的时候饭菜已经凉了，这样对孩子的身体是不利的，不仅有损肠胃，而且会让孩子养成不健康的饮食习惯。

（三）手抓饭，不会用勺子

多数孩子习惯了家长的溺爱，喜欢别人喂饭，而当他们必须自己动手吃饭时，不会用勺子，直接就是手抓饭，虽然进餐前我们都要求幼儿洗手，但是小孩子也有自己的一些小动作，比如说随便触碰其它的东西，而且一只手玩玩具一只手吃饭，或者是玩一会吃一会，这样子很容易将细菌吃到肚子里，不利于健康，也不利于孩子生活技能的养成。

七、幼儿不良饮食习惯形成原因

社会因素：现在的社会，大家都喜欢吃零食，而且还经常因为零食而不吃正餐，尤其是在幼儿、小孩子中这种现象十分严重，社会中存在的良莠不齐的食品安全问题，也慢慢使得幼儿养成不健康的饮食习惯。家庭因素：一方面，家长自身有不良的饮食习惯，比如，挑食、偏食，在潜移默化的影响下让孩子养成了不健康的饮食习惯；另一方面，家长对

于健康饮食有着认识误区，不能更好的促进幼儿养成良好的健康的饮食习惯。自身因素：幼儿不同于青少年，各方面器官发育不成熟，会因为身边人的习惯影响自己的食欲，或者因为过度依赖监护人，挑食、偏食，或者缺少食欲，饮食习惯不是很健康。

八、培养幼儿良好饮食习惯的策略

（一）提高幼儿对健康饮食习惯的认识

父母是孩子的第一任老师，也是幼儿最好的老师，对于幼儿良好的饮食习惯培养，教师和父母都要以身作则，不挑食、不偏食，在孩子的成长路上做好榜样，促使孩子对每一种健康食品充满好感，做到潜移默化的影响孩子的判断和饮食习惯，让幼儿更多地摄入健康丰富的食品，也可以在一定程度补充幼儿成长过程中所需要的营养。比如，让幼儿认识到多吃水果蔬菜有助于身体发育，多喝水少喝饮料有助于身体健康，少吃零食多吃健康食品等等。

（二）避免强迫幼儿进食

在幼儿饮食过程中，环境很重要，当然身边的人也很重要，有些家长对孩子饮食非常重视，甚至幼儿一产生厌食现象，家长就开始生气，采取一些强迫的手段让幼儿进食，适得其反，这些方式可能短期有效，但是长期对幼儿的身心健康都是不利的。这样长期以来的结果是孩子更厌食，教师和父母最佳的方法应该是陪伴幼儿，制造一些欢乐愉快的饮食气氛，促进幼儿的情绪，愉快的进食。

（三）强健幼儿身体，养成健康体魄

身体是革命的本钱，要想幼儿养成良好的饮食习惯，家长就应该改监督幼儿每天做一些适合幼儿的运动，从而帮助幼儿强健身体，在这个过程中，幼儿才会有强烈的饥饿感，并且有了进食的欲望，久而久之，幼儿也就能养成健康的饮食习惯。另外，要使幼儿养成良好的饮食习惯，就要引导幼儿融入大自然中，让幼儿体验大自然的神奇，并在这个过程中增加幼儿的活动量，让幼儿多跑跑跳跳，因为只有通过一系列运动，才能促使幼儿快乐的锻炼身体，并且在这个过程中，养成健康的体魄。在幼儿成长过程中，充足的营养对幼儿身体健康至关重要，所以幼儿养成良好的饮食习惯是必需的。要想保证幼儿健康的成长发育，教师和家长必须要引导幼儿避免养成不良的饮食习惯，像文中所描述采取一系列有效策略，培养幼儿良好的饮食习惯，真正使幼儿享受健康快乐的童年时光。

参考文献

- [1]刘珍艳. 幼儿健康行为培养初探[J]. 学前教育研究, 2006(7): 60.
- [2]童军. 家园共育构建幼儿健康饮食行为[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2019(46): 15.
- [3]黄婵. 培养幼儿良好学习生活习惯的几点尝试[J]. 读与写, 2019, 16(2): 246.
- [4]王康. 浅谈幼儿良好饮食习惯的培养[J]. 黑河教育, 2016(7): 17-18.