

如何培养幼儿良好的进餐习惯

薄海艳

(辽宁省盘锦市盘山县实验幼儿园 辽宁 盘山 124100)

[摘要]幼儿的进餐习惯与其成长和学习紧密相关,进餐习惯的好坏直接影响到其成长和学习的好坏。因此,当前大多数幼儿园都十分重视幼儿良好进餐习惯的培养。然而,由于进餐指导本身的科学性存在问题,许多幼儿园对幼儿进餐习惯的培养本身是存在瑕疵的。这些措施其实并不利于幼儿良好进餐习惯的养成。基于此,当前对幼儿良好进餐习惯的培养问题进行探讨具有重要意义。

[关键词]幼儿进餐;习惯培养;配合

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.709

引言

作为一名幼师,一定要具有耐心,对待幼儿态度亲切,注意自己的言行举止,一定要赢取他们的信任和爱戴,这样才能够为日后工作的顺利开展奠定良好的基础。在对幼儿的进餐活动进行教育时,教师不能一味提倡孩子们吃得快、吃的干净,而是需要更加看重孩子们吃饭的质量,即吃得好、吃得舒服,没有发生各种不良现象,不会伤害到自身的肠胃和消化系统。

一、幼儿不良进餐习惯教育的影响分析

目前在多数幼儿园的幼儿进餐过程中,教师明确规定:吃饭要保持安静、不允许幼儿间进行话语交流、吃饭速度要快、不能随意走动等等一些限制幼儿进餐的规矩。事实上,幼儿进餐时的诸多规矩,已对幼儿的身心健康发展产生了一些不良影响。

1、影响幼儿的正常进食

一般来讲,幼师在引导幼儿进餐的过程中,会告诉他们保持安静,从而避免意外情况的发生。每当进餐时间到来时,教师常提醒幼儿:“不许讲话,好好吃饭”“快点吃、吃完可以出去玩”等。教师对一些吃得慢的幼儿不断进行“善意”的督促,有时甚至会吧吃得慢的幼儿拉出来,分配到一个角落去。长期处在这一进餐氛围下,不仅影响幼儿的消化和吸收而且会容易滋生幼儿厌食等负面情绪。

2、不利于发展幼儿的同伴关系

在进餐过程中,教师要求幼儿各吃各的、不准东张西望交头接耳,因此多数幼儿能按教师规定安分进餐。事实上在进餐这一自由活动过程中,幼儿内心很渴望和同伴交流。幼儿在进餐时通常会和周围的同伴交流自己周末要去哪玩、妈妈又给买新玩具新衣服了等,在这一轻松愉快的氛围下,幼儿边吃边说,非但没有影响幼儿的正常进食,反而使幼儿心情愉快地完成了进餐活动,另一面幼儿在这一轻松的氛围下锻炼了自己与他人沟通的能力增进了同伴关系。

二、幼儿良好进餐习惯的培养建议

1、用不同的方式向幼儿传授正确进餐的知识

(1) 儿歌

儿歌是我班孩子们很喜欢的,学的也特别快。所以我们设计了一系列的进餐儿歌,例如:《香甜饭菜别送错》《吃饭歌》等,这些儿歌配上了相应的动作,孩子们都非常感兴趣,都能够朗朗上口,而在他们的读、念、做的过程中已经潜移默化地记住了一些正确的方法,回家以后也会把这些儿歌念给家长听,从而也间接地影响了家长,使这些方法能在平时的生活中实施,渐渐的孩子也在快乐的学习中养成了良好的进餐习惯。

(2) 区域游戏

我们在餐前、餐后都会组织孩子进行“棒孩子”“夹豆子”等游戏,幼儿从游戏中学会正确使用勺、筷,餐前洗手、餐后擦脸等良好的行为习惯。从而顺利地让幼儿在对比中知道怎样的进餐行为是正确的。

2、用灵活的就餐方式开展幼儿进餐活动

(1) 师生共餐

幼儿阶段的孩子对于他人的模仿能力极强,所以教师应该以此为突破点,尽量在日常生活中与幼儿一起进餐,争取成为孩子们的榜样。首先,教师应该掌握正确的用餐方法,在进餐时举止适当,保持安静,久而久之,就会孩子们也会开始学习起来,实现将榜样作用转化成实际行动的最终目的。

(2) 开展游戏

爱玩是每个孩子的天性,所以幼儿园可以在幼儿进餐时采用游戏的形式让孩子们学到知识。例如,教师可以引导幼儿自愿结组,每组扮演一个家庭,孩子们可以自己选择喜欢的角色进行扮演,为了达到激励的目的,这样一来,幼儿就会在心理

层面上树立起自己的进餐目标,并且整个班级也会在愉快的氛围中快乐地完成进餐。

(3) 进餐活动的数学教育

① 小班

首先,在进餐活动中我们可以渗透分类教育,帮助小班幼儿提高分类的能力,达成学习按物体的一个特征进行分类的目标;我们还可以帮助幼儿认识“1”和“许多”及其关系;学习用一一对应的方法比较两组物体的数量,感知多少和一样多等方面的目标。

② 中班

中班幼儿我们可以在进餐活动中进一步巩固幼儿的相关数学知识和能力的同时,还可以利用一些特殊的进餐材料进行进一步的数学概念的建构和提高。例如当进餐食品为蛋黄饼干时,我们可以让幼儿按照老师出示的数字卡上的数量去取相应数量的饼干,或者让幼儿按照自己的需要取相应的饼干,然后要说出自己所取饼干的总数,并用数字表示出来。

③ 大班

到了大班,我们可以借助进餐活动进行10以内数的分解和组成练习,进行10以内数的加减的运用和练习,帮助幼儿体验总数与部分数之间的包含关系,部分数与部分数之间的互补关系和互换关系。学习运用加减法解答生活中一些简单的问题。

3、运用多种方法,培养幼儿的进餐习惯

(1) 情绪感染法

幼儿无法控制自己内心的情绪,喜怒哀乐全会表现在脸上,且容易受到外界的影响。教师应当在日常生活中保持愉悦开心的情绪,起到感染幼儿的作用。只有心情好了,幼儿在进餐时才会有食欲,才能拥有健康的身体。如果遇到一些棘手的状况,教师也不要慌张,正确引导孩子走出误区。只有教师用自己积极乐观的情绪去感染幼儿,才能改正他们不良的进餐习惯。

(2) 榜样示范法

教师可以在网络上搜集一些具有教育意义的小视频或者小故事,然后在日常的教学活动中进行播放,以期能够成功引起幼儿的注意,并开始纷纷模仿其中的榜样进餐,争取做到在吃饭的同时注意均衡饮食,不要单纯地吃菜或者吃饭,帮助他们形成正确的进食方式。

4、家园配合,鼓励幼儿正确进餐

(1) 在园里,教师鼓励幼儿“少盛多添”

幼儿园的幼儿存在一定的年龄差异,在进餐过程中也会有差别。年龄小的孩子食量小,吃的并不多,所以教师应当鼓励其“少盛多添”。

(2) 在家里,家长密切配合,多表扬

在集体生活中,大部分幼儿通过老师的引导、教育开始慢慢地不挑食了。不过教师与家长之间的沟通表明,一些幼儿在家里仍有不良的进餐习惯。我们每学期都会把家长请进园让家长了解幼儿在园时的日常表现。在教师对家长进行信息反馈过程中,要做到客观公正并且要适当地鼓励。

总之,每个幼儿都有其自身的特点,要想有效地帮助幼儿克服不良习惯及解决进餐时出现的种种问题,教育方法就要因人而异。但总的来说,教育者应创设良好的氛围,正面引导,正面强化,坚持不懈,帮忙幼儿克服不良习惯,养成良好的进餐习惯。

参考文献

- [1]刘英.幼儿进餐教育存在的问题和解决策略[J].早期教育(教师版),2008(01):16-17.
- [2]冷静.关注幼儿进餐环节的健康教育[J].当代学前教育,2019(4).