

幼儿良好生活习惯培养的重要性与策略

王碧珊

佛山市禅城区机关第一幼儿园

[摘要] 幼儿良好的生活习惯包括有：起居、饮食、盥洗、作息、卫生及简单的自我服务能力等。能够坚持做到每天早睡早起，睡姿正确并能安静、独立地入睡；不挑食、不偏食、细嚼慢咽；掌握正确洗手的方法，饭前便能主动洗手；早晚刷牙、饭后漱口；自己事情自己做等等。然而幼儿健康生活习惯培养的好坏，会直接或间接地影响他们健全人格的形成，同时也会影响幼儿整体综合心理素质的重要表现。可见，从小培养幼儿形成良好的健康生活习惯，是必不可少的教育内容之一。

[关键词] 幼儿；生活习惯的培养；重要性；策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.441

幼儿期良好的生活习惯是指，3-6岁幼儿在成人的指导下经过多次反复练习所形成的、符合幼儿身心发展规律的良好生活常规及初步的生活自理能力。它主要包括良好的卫生习惯、饮食习惯、作息习惯、以及简单的生活自理能力。

3-6岁是幼儿良好习惯形成的关键时期，良好的生活习惯对于促进幼儿整个健全人格的形成和建立与其发展具有巨大的重要性和现实意义。这不仅直接关系到幼儿的身心健康，还涉及对幼儿的思想情操、自信心、意志力、交往能力、学习能力、生活能力等诸多方面的培养。例如：有的孩子没有完全养成良好的作息习惯，晚上夜睡，早上赖床，上幼儿园总是拖拉迟到，造成精神不佳，使其在幼儿园集体活动中不能充分地、尽情地参与游戏，从而影响了他在幼儿园的正常学习和生活以及与同伴间的正常交往与活动，这种现象日积月累便会影响到家长对孩子的教育态度和孩子本身的自信；有的孩子从小有吮吸手指的坏习惯，在幼儿园遭到同伴的批判和嘲笑，变得胆怯自卑，严重影响到孩子的身心健康；有的孩子缺乏主动洗手的意识，尤其是在饭前便后，容易造成病从口入，特别是在流行病的高发季节，如手足口病、诺如病毒等，这种不良的卫生习惯便会威胁到孩子的身体健康。

随着国民经济收入及国内生产总值的不断提高和增长，人们的物质条件大多数已基本达到了小康水平，但随之而来的教育弊端也不断浮现出来，尤其体现在对孩子良好生活习惯的自我养成教育方面：对孩子凡事包办代替，处处过度细心的照料，生怕会让孩子在生活上受半点委屈，吃半点苦头，从而忽略了对孩子生活自理技能及良好生活习惯的培养。因此，在幼儿园的日常工作中我们不难发现有部分小班孩子不会自己喂饭；中班孩子不会自己穿脱衣物，甚至不会穿鞋子；大班孩子不会主动喝水，不会根据自身的冷热主动更换衣物等。这些本该孩子掌握的基本生活技能，正是由于家长在日常生活中缺乏对孩子的早期培养与训练，而造成了孩子生活上的无能。在生活中，人们常说的勇敢坚毅、无畏困难、积极向上等意志品质都是要建立在良好生活习惯之中的。同时，按时的作息、定时

的进餐、科学的饮食、积极参加体育锻炼等健康的生活习惯，更是促进孩子早期健康成长的一个重要前提。

如果孩子没有了健康，谈何获得好的教育？作为老师和家长，我们又该如何培养孩子形成良好的生活习惯呢？

一、善用游戏小技巧，快乐培养好习惯

游戏是孩子最直接、有效的学习方式。在幼儿园一日活动中，老师可以根据幼儿的年龄特点及爱玩好动的天性，结合学科教学内容对幼儿进行生活常规的教育与生活技能的训练，把穿脱衣物、收拾物品、洗手漱口等生活课程的学习内容创编成有趣的游戏，让幼儿在轻松愉悦的游戏活动中习得，并掌握到基本的生活知识与技能，从中形成健康、良好的生活习惯。

例如：小班孩子独占性强，在游戏活动中经常会出现争抢游戏器材、乱扔玩具、破坏活动材料、不会收拾整理游戏材料的现象。针对这一情况，老师可以在游戏前和孩子一起制定游戏活动计划，一起商讨游戏规则与要求，让孩子清楚知道应该怎样做，不应该怎样做，为什么？活动结束后提醒幼儿要及时把玩具、活动材料“送回家”方可离开。同时，要及时表扬做得好的孩子，为同伴树立学习的榜样，有效地帮助孩子养成良好的品行以及收拾整理、做事有序的生活习惯。

又如：小班的孩子爱模仿，喜欢玩过模拟现实生活的游戏。老师可以在娃娃家活动区的游戏中，投放孩子喜欢的布娃娃和小衣物，指导孩子在给布娃娃穿衣服的游戏过程中学习有序地穿脱衣物，并把学习到的实践经验迁移到生活中；我们还可以引导孩子开展角色扮演游戏，模仿爸爸妈妈日常生活中的行为，如：做饭、打扫卫生、照顾宝宝等，在提高幼儿生活技能的同时，也建立了自我服务的意识，有效促进良好生活习惯的形成。

二、小小故事大道理，良好习惯从中学

在集体教学活动中，老师可以根据幼儿身心发展规律、年龄特点与心理特点，利用童话故事、儿歌等形式帮助幼儿从中学会讲卫生、学会自理、学会独立入睡、不挑食。如：小班孩子卫生习惯比较差，喜欢在地板上打滚、爬行，小手脏了不

会主动去洗手，还常常把脏手放进口、用脏手揉眼睛等。针对这种现象，老师可以选择适合孩子年龄段的故事：《小猪变干净了》、《不爱洗澡的小白兔》、《小猪生病了》等，帮助幼儿养成良好的生活、卫生习惯；又如：中班孩子挑食的问题比较严重，有不爱吃肉的，有不爱吃蔬菜水果的，也有不爱喝牛奶的。老师可以根据孩子的实际情况，通过情景互动表演《长不大的娃娃》、故事《爱吃水果的牛》、儿歌《番茄红了》等，让孩子明白只有营养均衡、合理搭配膳食的人才能像小树苗一样长得又高又快，不容易感冒生病的重要性，从而帮助孩子养成健康的饮食生活习惯；大班孩子已经掌握了一定的生活知识与技能，独立性比较强，但不少孩子在家作息没规律，晚上难入睡，早上爱赖床，周末不愿意午睡等，老师可以通过多样的评选活动，奖励早睡早起，不迟到的好宝宝；也可以通过开展丰富多彩的晨间游戏及早操活动，吸引、鼓励孩子早来园参加锻炼；还可以利用故事《当我睡不着的时候》、《迟到大王》、《亲亲晚安》等，帮助大班孩子建立有规律的作息习惯，促进良好生活习惯的形成。

三、家园同步一致性，携手培养好习惯

俗话说：“可怜天下父母心！”但凡为人父母的者，都期待自己的孩子能够身心健康地成长，不懈一切努力为孩子创造优质的生活环境和物质条件。但常常忽视孩子精神文明上的给予，及基本生活技能的培养。作为父母，我们应该在孩子可塑性最强的幼儿期，积极为孩子创造锻炼的机会与空间，只要在孩子能力范围内、没安全隐患的情况下、他愿意去做的事情，我们都应该多放手、多鼓励，多肯定。同时，结合自身的言传身教，为孩子树立良好的榜样，给予孩子耐心指导，积极配合幼儿园老师的同步教育，使孩子做到“家里园里一个样”。从实际行动上把“培养孩子良好的生活习惯，提高孩子的生活能力”的目标成为现实。

1. 立规则

家长可以根据孩子的年龄特点，和孩子一起定好规则，如有违反，给予适当的惩罚。如：要求孩子每次玩完玩具，必须及时收拾并放回原处，若做不到，停止玩玩具一次；孩子出现饭前便后不洗手，餐后不愿刷牙漱口现象时，则惩罚他不能吃最喜欢的点心等。慢慢地逐步帮助孩子养成自我管理，会收拾，爱清洁，讲卫生，有条理的好习惯。

2. 勤沟通

家长和老师，是孩子教育道路上亲密的合作伙伴。因此，家长与老师之间需要及时沟通，及时交流幼儿教育问题上的看

法与观点，一起研究、探讨孩子的教养问题，做到家园共育。老师可以利用班级微信群、幼儿园公众号、《家园联系手册》以及《家长园地》等多种途径，向家长传递培养幼儿健康生活习惯的重要性，让家长充分了解幼儿园的生活作息制度，以及老师在对孩子进行生活习惯培养上的要求、内容、方法等，促使家长积极配合，做到家园共育一致性。

3. 多放手

在养育孩子的过程中，家长自身的言传身教很重要，不但要努力为孩子营造和睦、宽松、愉悦的家庭教育氛围，更要积极为孩子创造与他人（家人、邻居、同龄伙伴）交往、合作、学习和游戏的机会，让孩子在生活实践中学习、锻炼生活技能。同时，还要在生活中为孩子积极提供自我服务的机会，鼓励孩子自己事情自己做，当孩子遇到困难时，积极引导孩子寻找解决问题的方法，提高孩子解决问题的能力。

四、持之以恒，反复训练，强化良好生活习惯的养成教育

习惯的形成实际上是一个不断重复练习的过程，它在本质上是由一个固定的生活模式经过不断反复而发展形成的。幼儿健康生活习惯的培养不是一朝一夕的事情，也不是一次游戏，一节课程活动就能完成的事，更不是三五年的教育就能达到立竿见影的效果，而是一个漫长而又艰巨的教育任务和成长过程。因此，培养幼儿良好的生活习惯贵在坚持，只有成人不断提点、耐心指导，才能使幼儿良好的习惯得到固化，逐渐成为自觉的行为。

健康、良好的生活习惯是影响一个人终生发展的重要因素，每个孩子都是祖国的未来和希望，成长路上不但需要家庭与幼儿园共同努力，更需要社会各界的重视和关注。

参考文献

- [1]田慧生.教学环境[M].江西大学出版社,1996.
- [2]陶静.浅谈小班幼儿生活习惯的培养[J].当代幼教,2012,(9).
- [3]张雅芳.失败后的反思[J].幼儿教育教师版,2006,(10)
- [4]单传英.幼儿教育学[M].湖南教育出版社,1983:184
- [5]欧明新.学前儿童健康教育[M].教育科学出版社,2002:238
- [6]陈帼眉主编.学前儿童发展与教育评价手册[M].北京师范大学出版社,1994:329
- [7]王淑娟.谈幼儿生活自理能力的培养[J].基础教育出版社,2006:45—47