

让幼儿园的一日生活作息安排追随儿童的发展

——江苏省幼儿园课程游戏化项目之弹性作息的实施初探

南京市实验幼儿园 黄菲

摘要：“江苏省从全面提升幼儿园教育质量的角度出发，设立了幼儿园课程游戏化的建设项目。所谓课程游戏化不是把幼儿园所有活动都变为游戏，而是确保基本的游戏活动时间，确保幼儿每天有自选活动的机会，能自选游戏，自由游戏……”在以往大多数幼儿园的“一日生活作息时间安排”中，往往许多环节是教师引导幼儿统一行动，这样的方式显然不能保证幼儿每天有充分的自选活动的机会和自由游戏的时间。《幼儿园教育指导纲要（试行）》中明确指出：“（幼儿一日生活）时间安排应有相对的稳定性与灵活性，既有利于形成秩序，又能满足幼儿的合理需要。”《3——6岁幼儿学习与发展指南》也提出：“要珍视游戏和生活的独特价值，创设丰富的教育环境，合理地安排一日生活，最大限度的满足幼儿通过直接感知、实际操作和亲身体验获取经验的需要。”本文通过对幼儿园实施“弹性作息”的意义和价值的阐述，分析在幼儿园实施“弹性作息”的有效方法和策略，以及对幼儿园实施“弹性作息”的原则和注意事项的思考，表达笔者的认知：在幼儿园实施“弹性作息”能够让幼儿园的课程更加贴近幼儿，让幼儿园的一日作息安排更加顺应幼儿的发展。

关键词：弹性作息 儿童的发展 儿童的需要 优化 整合 追随

一、引言：

无意交流引发的思考（甲和乙都是两所幼儿园的业务骨干）——

甲问：在幼儿园里常常会看到类似的场景：墙上由园方制定好的幼儿一日作息时间表，里面详细的记录了幼儿在园一日生活的每个时间段应该做的事情。教室里为了完成一项接一项任务而忙碌的团团转的孩子，以及因生怕环节拖延无法严格执行作息制度而焦急催促的老师……

乙说：是的，教师在组织孩子们活动的时候，常常感觉时间紧迫、不够用，有时孩子们在前一个活动时产生了有价值的话题，这往往让一些教师特别是新教师无法确定是继续按既定的一日生活流程走，还是大胆延续孩子们的话题，改变既定的作息流程。

甲说：老师们一直说忙，但是是否思考过：每家幼儿园的一日生活作息都是按照相关理念文献经过深思而制定的，尽管这样，大家依然忙碌的原因是什么？

乙说：是的，孩子们在这样紧张、忙碌的环境中真的就会得到良好的发展吗？这是孩子发展所真正需要的方式吗？大家可以不这么忙碌吗？

【分析】以上两位老师的交流反映出目前许多一线教师内心的困惑：在大多数幼儿园的“一日生活作息时间安排”中，往往许多环节是教师引导幼儿统一行动，这样的方式显然不能保证幼儿每天有充分的自选活动的机会和自由游戏的时间。

二、问题的提出：

《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）指出：“科学合理地安排和组织一日生活，**尽量减少不必要的集体行动和过渡环节**，减少和消除消极等待现象”“**时间安排应有相对的稳定性与灵活性**，既有利于形成秩序，又能满足幼儿的合理需要。”《3——6岁幼儿学习与发展指南》（以下简称《指南》）也提出：“要珍视游戏和生活的独特价值，创设丰富的教育环境，合理地安排一日生活，最大限度的满足幼儿通过直接感知、实际操作和亲身体验获取经验的需要。”随着“课程游戏化”项目以及《纲要》《指南》理念的不断深入，教师认识到：幼儿是鲜活的，幼儿的兴趣和需要也是真实的，每个幼儿的个体发展也是个性鲜明的。因此，幼儿园的一日生活作息安排应当是相对灵活的，能够追随儿童的发展的。是否可以尝试在**幼儿的需要和刻板的时间安排**上做出相应的调整，让刻板的作息制度也跟随儿童一起鲜活起来？在幼儿园的一日生活中实施“**弹性作息制度**”，就是在依据课程实施的基础上，在既定的作息制度安排的基础上，根据幼儿的兴趣和需要以及个体的发展，灵活合理的**整合优化**幼儿在园一日生活中某一或某几环节的安排，让一日生活作息制度能切实可行的追随儿童的发展。

三、实践的方法与策略：

对于实施“弹性作息”教师做了许多尝试，也经历了质疑和困惑的阶段，也一直在解决问题的过程中不断的摸索、前行、收获、成长。

1、首先从“原有作息时间安排”上发现问题，优化调整出一定的“弹性环节”。

镜头一：

依据《指南》和《纲要》精神，以及幼儿的年龄特点、一日活动各环节的动静交替原则，我们仔细分析原有作息时间安排当中的不合理之处，**结合日常观察和幼儿活动的实际需求**，将原作息安排中的细碎环节优化整合，调整小中大各年级的“作息时间安排”，做到**相同年龄段时间安排的相对统一**，同时允许教师在整合后的“弹性环节”结合自己班级孩子的学习活动特点，做出**班本化的调整**。

修改前的半日作息安排

7:40——7:45 入园、劳动
7:45——8:10 点名、集体吃早点
8:10——8:30 晨间游戏
8:30——8:40 晨间谈话
8:40——9:10 晨间锻炼+早操
9:10——9:30 集体活动
9:30——10:00 生活活动+户外活动
10:00——10:50 创造性游戏
10:50——11:10 餐前活动
11:10——11:40 午餐
11:40——12:00 餐后散步
12:00——2:30 午睡

我们仔细分析原有作息时间安排当中的不合理之处，**结合日常观察和幼儿活动的实际需求**，将原作息安排中的细碎环节优化整合，调整小中大各年级的“作息时间安排”，做到**相同年龄段时间安排的相对统一**，同时允许教师在整合后的“弹性环节”结合自己班级孩子的学习活动特点，做出**班本化的调整**。

现状：左图是某幼儿园小班年级组的原有作息时间表，从表中分析看出：

（1）原有作息安排将幼儿早晨 7:40 到 8:40 这个时段分成了四个细碎的活动环节，每个活动环节能够给予孩子的时间又

非常有限，教师们依据观察，很快就发现了问题：每天早晨来的晚的孩子往往会赶不上吃

点心的时间，也来不及完成劳动；而来的早的孩子也会出现等待同伴的现象。更不用说晨间谈话了，有时教师会在幼儿进行晨间活动时发现有价值的问题，但作息表中规定的时间又不能与孩子们**就发生的问题**进行深入地交流，往往让教师陷入困境。

(2) 原作息表中晨锻环节与户外活动环节中间加了一个集体活动，在具体实施的过程中，孩子们（特别是小班孩子）的时间会浪费在不停地进教室出教室、以及上下楼梯的过程中。

改变：依据《纲要》提出的：“**时间安排应有相对的稳定性与灵活性**”以及“**减少不必要的等待**”原则，我们结合幼儿活动中的实际情况做出了以下调整：将原有早晨的晨间谈话、点名、吃点心、区

修改后的小班半日弹性作息安排

7:40—8:40	晨间活动（入园、劳动、点名、 自主吃早点、区域游戏、晨谈）
8:40—9:40	户外活动（晨间锻炼+早操）
9:40—10:10	生活活动+集体活动 （入厕、洗手、喝水、集体教学）
10:10—11:10	创造性游戏+游戏讲评活动
11:10—12:10	餐前活动+午餐+餐后活动（散步阅读等）
12:10—2:30	午睡

域游戏等活动整合为“**晨间活动**”，并在晨间的点心环节让孩子“**自主吃点心**”，也就是在班级特别开设自主点心区域（生活区），引导孩子将自己的区域游戏与自主点心活动结合，孩子可以根据自己的意愿，自主选择先玩还是先吃，只要在规定时段内用完点心，都是可以的。

从左表中可以发现，修改后的“弹性作息安排”将原表中一些细碎的时段进行了科学合理整合，一来**兼顾到了每个孩子的吃点心的不同速度**，孩子们能够根据自己的用餐速度选择不同的顺序，如：动作慢的会选择先吃点心再去玩，而动作快的孩子则可以灵活的选择人少、不用等待的时机去快速的

吃完点心。二来也**减少了不必要的等待**，吃完点心的孩子就可以随时进入区域活动。一段时间后发现：相对于原先的集体吃点心的组织方式，孩子们用完点心的等待时间在减少，保证孩子们在区域里有了充足的活动时间。再如新的“弹性作息”表中将原先的晨间体育活动和户外活动两个分开的环节整合到了一起，特别对于小班孩子而言，出一次教室不是分分钟就能解决的问题，需要教师和幼儿做许多准备工作，环节的合并减少了不必要的过渡环节，将活动时间还给了孩子。

【共识】打破精细、零散的时间界限，将时间化零为整，促进幼儿的自我管理。

《纲要》中指出“科学合理地安排和组织一日生活，尽量减少不必要的集体行动和过渡环节，减少和消除消极等待现象”。实施“弹性作息”的目的在于：有助于教师仔细审视原有的作息时间安排存在着哪些不必要的过渡环节，想办法化零为整，将细碎的过渡环节与活动整合起来，在一段较完整的时间内引导孩子完成两到三件事情，引导、**鼓励孩子自己安排完成事情的先后顺序**，避免不必要的集体行动，减少消极等待，促进幼儿的自我管理。

2、直面教师提出的实际问题，以恰当的方法和策略保证“弹性作息”的落实。

镜头二：刚开始实施“弹性作息”，引导小班幼儿在区域活动中进行“自主吃点心”时就遇到了很大的问题——班级老师说：“原来集体吃点心，虽然孩子吃完的顺序有先有

后，但我们可以全盘了解孩子“谁吃了？谁没吃？”可是自主吃点心后，孩子们一下子散到区域里，不仅要一个一个喊过来，而且也容易发生有孩子漏掉没吃的情况。中大班孩子可以用签名的方式来管理，小班的孩子怎么办？”保育老师说：“原来集体吃点心，我们在这一项工作上的时间只需要二十分钟多一些，可是自主吃点心后，我需要盯在点心区域四十分钟的时间，只要有孩子来吃点心，我就要盯在那里直到最后一个孩子吃完……”

面对老师们的质疑和困惑，需要思考的是：实施弹性作息绝不是要给老师“增加负担”，老师们一旦有了不适感，就会使工作的落实遇到障碍，大家认为一定要解决问题，才能真正落实。于是经过一段时间的观察、讨论、分享、交流，我们找到了解决问题的方法：

（1）自主吃点心不仅仅是时间上的节约，更是幼儿自我服务能力上的提高。我们给班级增加配备适合幼儿使用的餐具，如点心夹子、鸭嘴式迷你豆浆（牛奶）桶、鼓励幼儿自己取放点心、接牛奶和豆浆。

（2）在点心区域借助“简笔画图示”如“一个糖三角，三个圣女果，一杯豆浆”来直观的告知幼儿每次拿取的点心种类和数量。

（3）设置使用过和没使用过的餐具分类摆放区域，如吃过点心的小茶杯就不能再放回茶杯架里，而是要放入水桶里供保育老师清洗，这样也便于教师们及时了解班级孩子们的点心情况。

【共识】适宜的方法和策略是实施“弹性作息”的有效保障。

有了以上几点的改变，孩子们都爱上了自主吃点心，因为可以使用可爱的餐具为自己服务，每天孩子们都开心的来到点心区享用美味的点心。老师们也觉得不仅没有增加负担，在适宜的环境创设下，孩子们也会相互提醒和督促，反而将教师解放出来，更好地投入到区域活动的指导和观察当中。由此“自主点心”在幼儿园里遍地开花，成为常态。

3、当“弹性作息”安排遇到季节变化，依然要做出相应的调整。

镜头三：当寒冷的冬季来临的时候，对于孩子们来说，按时入园是最难做到的事情，老师们发现，随着气温的逐渐走低，孩子们的来园时间也越来越晚，即使来了，寒冷的户

外温度也会使得家长们纷纷与教师打招呼：“老师这两天我们孩子咳嗽，户外风大，就不参加锻炼了”……

《指南》当中提到“在气温过冷或过热的季节或地区应因地制宜，选择温度适当的时间段开展户外活动，也可根据气温的变化和幼儿的个体差异，适当减少活动时间。”因此，我们结合孩子们的实际情况又制订了一份幼儿冬季的“弹性作息”时间。（详见左图）

结合冬季的半日弹性作息安排

8:00——9:30 晨间活动

（包含入园、劳动、点名、自主吃早点、
区域游戏+角色游戏、晨间谈话）

9:30——10:00 集体活动+生活活动（喝水、入厕、洗手）

10:00——11:10 户外活动（户外小型锻炼+早操+餐前活动）

11:10——12:00 午餐+餐后活动（散步或大带小或阅读）

12:00——2:30 午睡

【思考】冬季作息时间安排的调整可以看出，教师根据对当地冬季户外温度的一段时间的持续调查，选择先让孩子们在教室里进行区角游戏和集体活动，之后在上午十点冬季户外温度最适宜的时间段里让幼儿进行户外锻炼，此时户外既不像早晨入园时气温太低，幼儿的身体又在之前一系列教室内的活动中得到了预热，保证了户外活动的安全与健康原则，而户外活动之后的餐前活动又让孩子们能够静下来稍作调整，充分满足了幼儿在活动中的多方面需求。

4、根据课程的资源和幼儿的兴趣及时地将户外活动和集体活动整合为一。

镜头四：在综合课程小班秋天的主题《踏踏响》中，有一个《树叶踏踏响》的活动。为了给孩子们营造出落叶铺满小路的活动情境，这天一大早，年级组的保育老师们在班级老师的引导下，早早的就在场地上将清扫出的全国的落叶轻轻地安放在小班户外的一处空场地上，等待着孩子们在集体活动时的探索。因为是小班初期，还没有开始实行“自主吃点心”，当天上午，如果按照原定的活动安排，幼儿应该在体育活动之后上楼集体吃点心，之后再继续进行集体活动。但当孩子在老师的带领下来到户外场地上准备锻炼时，好奇的孩子们很快就发现了今天场地一角的金黄色的落叶小路。孩子们一下子全都围了过去，注意力完全被眼前的场景深深的吸引了：“老师，这里有好多树叶啊”“老师，我的小脚踩在落叶上发出了莎莎的声音”“老师你看树叶飘下来的时候是扭呀扭的”……如果此时老师生硬的将孩子们拉回去进行体育锻炼，等到上楼回教室吃完点心后再下楼，孩子们的兴趣一定会所剩无几。于是教师根据孩子们的兴趣和需要出发，果断的让孩子们留在“落叶小路”前，灵活的调整当天上午的各环节的前后顺序：先进行集体活动《树叶踏踏响》和户外锻炼（孩子们在踩踏落叶的过程中也进行了相应的身体锻炼），然后再回到楼上教室里进行吃点心和游戏等活动环节。

【共识】实施“弹性作息”的目的在于可以充分发挥活动的价值，满足幼儿在活动中的好奇心和探究欲望，保持活动的完整性以及获得坚持完成任务的成功体验。幼儿在园的一日生活各环节的原有设置都是依据幼儿的实际需要而制定的，不是形式主义，当教师发现集体活动中也有相关的体能锻炼的环节以及适宜的运动量时，完全可以将集体活动和户外活动整合为一。

5、根据幼儿兴趣和需要结合课程资源的有效利用，调整半日活动各环节的先后顺序。

镜头五：在综合课程大班上的《中国娃》主题中，有一个《好听的京剧》的活动。为了让孩子们身临其境的感受我们国粹京剧的唱腔韵味和魅力，幼儿园特地从市京剧团请来了京剧演员作为客人老师和孩子们一同在活动中互动。当天早晨，当大班的孩子们像往常一样迈着轻松的步伐走进班级，不同于往常的场景让孩子们停下了脚步——在班级的美工区中，一位大姐姐正在描眉化眼、梳妆打扮；旁边有一位阿姨时不时的帮着姐姐贴假发、梳辫子；还有一位慈祥的老爷爷端坐一旁嘴里念念有词在说着什么……孩子们被眼前的景象吸引住了，他们三三两两议论纷纷：他们是谁呀？在干什么？为什么要在我们班化妆呢？……孩子们的注意力完全被大姐姐吸引住了，就连男孩子也忍不住驻足探个究竟。直到户外体育活动开始了，孩子们也不舍离开教室……于是孩子们开始与老师商量：“老师，

我们今天能不能迟一点到户外锻炼啊？”“我们就想在教室里看着他们”教师问孩子“可是我们每天都要进行身体锻炼啊”孩子说：“要不我们今天看完他们（指京剧演员）再出去锻炼？”看着孩子们这么兴趣盎然，教师参考孩子们的建议，灵活的将当天上午的体育活动调整到了集体活动之后。在集体活动正式开始前，除了让孩子们观察京剧演员的一举一动，同时，还引导孩子们跟着“老生爷爷”一起探索京剧中的各种区别于我们日常生活中的动作，为后续的集体活动打下了坚实的基础。

【共识】2016年3月新修订的《幼儿园工作规程》第四章幼儿园的教育第二十二条指出：幼儿园日常生活组织，要从实际出发，建立必要的合理的常规，**坚持一贯性、一致性和灵活性的原则**，培养幼儿的良好习惯和初步的生活自理能力。需要说明的是，**这个活动的调整不是教师“随意而为”**，而是依据课程资源和幼儿的兴趣需要，并引导大班幼儿与教师共同协商后，对于当天上午的环节做出的合理调整，保证了活动的完整性和儿童经验的连续性。特别要指出的是：到了大班，随着幼儿的经验和能力的生长，教师完全可以放手让孩子们自己做决定。在实施“弹性作息”的时候，教师应给幼儿一个心理预示“为什么要进行调整？”让幼儿在已经形成的良好的“秩序感”的基础上，对于活动做到心中有数，并作出合理地判断，同时与教师与同伴共同协商出活动调整的方案，促进幼儿良好的社会性发展。

四、反思与收获：

1、“弹性”不等同于随意，实施“弹性作息”要有度。

“弹性作息”不是形式，实施“弹性作息”不是无原则的“弹”，不是想怎么“弹”就怎么“弹”，教师在做出调整时要做到“弹的有度”，而这个“度”一定是基于儿童的需要，课程的需要，再结合“幼儿的年龄特点”“一日生活各环节的动静交替原则”合理科学的整合活动的时间和活动内容，减少孩子的等待，调整环节的时间。

2、帮助幼儿建立良好的作息常规和秩序感是实施“弹性作息”的基础。

“凡事预则立，不预则废！”《纲要》中指出“教师应帮助幼儿建立良好的常规，避免不必要的管理行为，逐步引导幼儿学习自我管理。”实施“弹性作息”并不是不要规划每家园所的既定作息时间，由每位教师随意支配一日活动环节。无论是幼儿园的管理者还是教师都应明确，无论是小中大哪个年龄班的孩子都必需在一日生活中建立良好的活动常规，当孩子有了一定的秩序感后，才使“弹性作息”的实施成为可能，就是“弹的出去，还要收的回来”。

3、教师的课程意识和正确的儿童观是“弹性作息”的保证。

实施“弹性作息”，给了教师充分的信任和空间，同时也对教师提出了更高的专业要求。教师**必须要有课程实施的整合意识；必须要有主题活动目标的落实与执行意识；必须要有各个活动之间的幼儿经验的相互联系、相互衔接的意识**。教师对以上“三个必须”只有做到理念上的认知和理解后，才能落实到自己的日常教育行为中，才能引领幼儿、与幼儿共同确定实施“弹性作息”的合理的时机和方式。

4、重视集体活动、区域活动与生活活动之间的相互渗透。

“一日活动皆课程”，实施“弹性作息”并不是一味地延长集体活动或者缩短某一项活动的时间，而是要重视集体活动、区域活动、日常生活活动之间与幼儿发展以及课程的实施之间的有机联系，促进各活动之间的相互渗透，发挥这些活动的互补作用，做到在生活中学习，在游戏中学习，学习联系生活、利用生活，使一日活动成为一个真正的教育整体，使各个活动在形式上和功能上对于“幼儿的有益经验的促进作用”发挥到最大化，减少时间和空间以及人力资源上的浪费。

5、“弹性作息”给教师更多的观察了解儿童的机会，为随机教育提供了时间与空间。

当教师还在繁忙的各种活动中一项一项的赶进度走环节时，是无暇静下心来观察幼儿、了解幼儿的兴趣和需要的，也无法关注幼儿在活动中遇到了什么问题，需要怎样的支持。“弹性作息”在充分的信任教师的基础上，给了教师静心观察了解幼儿的机会，让教师能有时间去思考、去发现、去和幼儿交流、互动，并能从观察中发现实施“弹性”的适宜的方法和策略。

6、“弹性作息”关注幼儿的心理健康，避免幼儿因不必要的紧张氛围而产生不安全感。

无论是《纲要》还是《指南》无不强调了要注重幼儿身心和谐发展的重要，其中《指南》还特别描述到“教师应为幼儿营造温暖轻松的心理环境，让幼儿形成安全感和信赖感”。实施“弹性作息”可以为幼儿营造轻松和谐的心理环境，给了幼儿适度的空间，关注到**每个孩子的个体差异**，让幼儿在“**慢慢来**”的氛围中进行观察、发现、思考、操作等一系列的活动，从而获得自我成长。

虽然对于**实施课程游戏化**以及“弹性作息”的探究我们正在路上，我们感悟到最大的收获是“弹性”让儿童的好奇心和学习兴趣获得极大的尊重与保护；“弹性”给了教师和幼儿静下心来时间和空间；“弹性”让原本死板的一日活动安排变得鲜活起来……

参考文献：

- [1] 教育部基础教育司.《幼儿园教育指导纲要（试行）》解读[M].南京：江苏教育出版社，2002.
- [2] 中华人民共和国教育部.《3——6岁幼儿学习与发展指南》[S].2012.
- [3] 李季湄，冯晓霞.《3——6岁幼儿学习与发展指南》解读[M].北京：人民教育出版社，2013.
- [4] 虞永平.生活化的幼儿园课程[M].北京：高等教育出版社，2010.3
- [5] 虞永平.学前课程与幸福童年[M].北京：教育科学出版社，2012.2
- [6] 虞永平.课程游戏化的意义和实施路径[J].早期教育（教师版），2015(3)