**培养小班幼儿生活自理能力的有效策略**

新桥中心幼儿园滨江园区 杨秀

如今的孩子成为每个家庭的核心，是家长的“小公主”“小皇帝”、“小太阳”，在家许多大人围着一个孩子转，家长对独生子女的过度溺爱，使他们成了温室里的花朵，禁不起风吹雨打。孩子的自理能力越来越差，不会扫地，不会穿衣，不会系鞋带……由于孩子缺乏生活自理方面的能力，阻碍了孩子学习和行为习惯的形成，也造成孩子缺乏自信心。长此以往，这些孩子长大以后连自己照顾自己都将成为问题，又怎能指望他们去照顾别人，更谈不上为祖国、为社会做出更大的贡献。

小班阶段是幼儿生活自理能力和良好生活习惯初步养成的关键期。从儿童心理发展规律看，年龄越小越单纯，可塑性越强，越容易接受各种影响和教育，此时培养孩子的自我服务能力及习惯越易成功。同时，小班幼儿的基本动作已发展得比较自如，他们已能够掌握各种运用大肌肉的动作和某些运用小肌肉的精细动作，这为幼儿生活自理能力的培养奠定了基础，而且他们自身也产生了独立地进餐、盥洗、睡觉、穿脱衣服的愿望。因此，我们要因势利导，培养孩子日常生活的初步自理能力和基本习惯，从小培养孩子的自我服务能力，增强独立自主的信心。

**一、通过生动形象的教学形式，学习各项生活技能**

学会各项生活技能的正确的操作方法是幼儿获得生活自理能力的关键，小班幼儿是直觉形象思维，为了让幼儿学得轻松愉快，我们运用了形象生动的教学形式，使幼儿乐于学习。如：小班幼儿盥洗的主要内容是洗手，在组织孩子盥洗时，我们发现孩子不易掌握正确的洗手方法，因而洗不干净，还容易打湿袖子，针对这些问题，我们根据小班孩子的特点，将洗手方法分解成相互联系的几个步骤：卷衣袖，把手洗湿，擦肥皂，搓一搓，冲洗干净，甩一甩，擦干净。我们让孩子一个动作一个动作地学，还将这些动作编成朗朗上口的儿歌，让孩子边念儿歌边洗手。孩子们在游戏化的情景中兴致勃勃地反复练习，很快就掌握了洗手的方法。通过一个阶段的培养，孩子们都能正确地洗手了。再如穿衣：我们先引导幼儿认识衣领、衣袖、衣襟，再教他们认识衣服的里面和外面；接着引导他们学习穿衣服：衣服外面靠着自己，两手握住衣领，喊一声“衣服翻跟斗”将衣服甩在身后，搭在身上；接着继续边说边做：“小老鼠，钻上洞，嗖嗖嗖，出来了。”这样让幼儿在轻松愉快的情景中学习穿衣服，一个阶段下来，孩子们就学会了自己穿衣服。午睡时的穿脱衣服对小班孩子来说是比较困难的。为了使孩子不依赖大人，培养其初步的自理能力，我们根据小班幼儿的年龄特点，把本身较为单调的生活能力训练活动转化成幼儿乐于参加的游戏活动，使幼儿初步感受到自理的乐趣，我首先用“‘小汽车’送货”游戏形象地把小手比作小汽车，从衣袖钻出去再把衣袖往回拉，引导幼儿自己把反掉的衣服翻过来；接着又玩起了“宝宝做早操”的游戏： “爸爸妈妈都不在，宝宝很害怕，大门关关好(两片衣襟对齐)，然后宝宝做早操，两手抱一抱，左抱抱，右抱抱(两只袖子折叠好)，点头和弯腰(先把帽子向衣领方向折，再把衣服下摆和衣领对折)。通过有趣的小游戏，如“裤子变小了”的游戏引导幼儿自己折叠裤子的方法和步骤，游戏结束后，幼儿都能认真地把衣服、裤子叠好了，幼儿在一次次实践中渐渐掌握了原本枯燥单调的生活技能。

为了提高幼儿独立进餐的能力，在进餐前还经常向孩子们介绍饭菜的色、香、味、激起孩子的食欲。每当吃饭前孩子们念起儿歌“吃饭了，坐坐好，手拿勺，扶住碗。一口一口全吃掉，吃得干净吃得饱。当孩子独自吃完了，我们就给孩子贴奖花来进行激励，让孩子们在愉悦的情绪中学会自己进餐。

**二、把生活能力的培养寓于游戏之中**

爱游戏是孩子的天性。对孩子说来，最高兴事莫过于游戏了，游戏是孩子幸福的源泉，小班幼儿特别喜欢边说边玩，抓住这一特征，我们就让孩子在游戏中，在自己动手操作中进行能力培养，同时注意个别孩子的指导培养。比如，我们在操作区，我们投放了一些大大小小的塑料瓶让幼儿拧拧盖盖，还放置了用自制的“大嘴娃娃”和黄豆、蚕豆、小勺等，让幼儿做喂宝宝的游戏，练习使用勺子；在娃娃家放置一些娃娃和娃娃的小衣服，让孩子们给娃娃穿衣、穿鞋，在游戏操作中，得到生活体验，得到生活能力锻炼。我们还用布为幼儿制作了许多形象的操作材料，如小鸟、小汽车，七星瓢虫，毛毛虫等，这些操作材料上的部件有的是可以用来学习扣扣子，有的是可以用来学习拉拉链的，有的可以用来学习摁按钮的，还有的可以用来学习粘毛的，让孩子通过钮钮扣扣、拉拉撕撕粘粘等操作中发展孩子的手眼协调能力，锻炼小肌肉，使幼儿的自理技能得以巩固和强化。

**三、在日常生活的各个环节，鼓励幼儿进行生活技能的操作练习**

为了使幼儿熟练掌握生活技能，教师必须在日常生活中有意识地创造条件让幼儿反复练习。我们抓住日常生活中每一个可以利用的机会，为幼儿提供学习途径。如每天的来园时，我们就鼓励幼儿自己动手穿脱外衣，并挂到衣柜里，午睡前后的机会让孩子练习自己穿鞋，当发现很多孩子不能区分鞋子的左右时，我们进行了“给鞋宝宝找朋友”这一活动，帮助幼儿掌握如何区分鞋子的左右，并鼓励幼儿练习穿脱衣裤，特别是午睡前的一段时间，我们对那些午睡活动中穿脱衣服困难、动作慢的个别幼儿，重点加以指导，请能干的幼儿来示范。让能力弱的幼儿学习并练习，并进行“看谁穿得好”的游戏竞赛，表扬鼓励有进步的幼儿。

**四、通过鼓励、表扬，增强幼儿自我服务的信心**

小班幼儿情感脆弱，畏惧感强，对于他们的一点点进步，成人都不该忽视，应鼓励他们最微小的表现独立性的愿望。如幼儿自己扣上扣子，但位置却扣错了。我们首先肯定幼儿独立意识，表扬他：“真能干，能自己扣上扣子。”接着纠正：“只是一颗小扣子进错了门，重新扣一次好吗？”使幼儿产生良好情绪，提高自信心。 使每个幼儿都品尝成功，进一步提高幼儿的生活自理能力，获得成功的愉快感是推动幼儿生活自理的动力。当幼儿取得点滴进步时，对他说“你真棒”、“真能干”……都会使幼儿对自己的能力充满信心，成为激励幼儿自觉掌握自我服务能力的强大推动力；但当幼儿限于自身能力，无法达到预期目标时，我们要耐心细致地引导，还可辅以鼓励性语言（如“你行的”，“我相信你会干好的”等），必要时我们还需协助幼儿实现成功，以免挫伤幼儿积极进取的精神。

**五、做好家长工作，形成家园一致教育**

小班幼儿生活自理能力的培养仅在幼儿园还不够，需要家园一致教育，为此，我们召开了家长会，向家长宣传孩子能力培养的重要性及需要家长配合的事项，希望家长在家中为幼儿创设自己动手的条件，让孩子来做一些力所能及的事，并传授给家长们一些教学技巧。在家园联系栏里，我们定期向家长宣传生活活动指导要点，还向家长介绍一些有关的常识，如“怎么教幼儿自己穿脱衣”等。我们还把每周的培养目标在家园联系栏得以体现，让家长了解，便于家长在家里进行同步培养。家长明确了活动意义，在家里不仅督促幼儿，还教会幼儿一些掌握技能的窍门，并时常和教师商讨教育的方法，谈一谈自己孩子在家的情况。家长的支持和配合，使我们的教育工作取得了事半功倍的效果。

　 培养幼儿的生活自理能力是一项艰巨而漫长的任务，“冰冻三尺非一日之寒。”幼儿生活自理能力的培养不是一下就能奏效的，这是一个漫长的过程。孩子还小，只要他自己能做，就要给他创造锻炼的机会，在此基础上，施以言传身教，辅以耐心细致，结合家园同心，只有这样，培养孩子生活自理能力才能成为现实。