**小班幼儿穿脱衣服自理能力的培养策略**

摘要：小班的孩子大肌肉动作和小肌肉动作发展还不完善，为了增强孩子的自理能力，我们要从生活中的点点滴滴做起！

首先，要从培养幼儿学习自己穿脱衣服开始！比如现在已经入秋了，天气一天天转凉，孩子穿的衣服也越来越多。对于小班幼儿来说学习穿脱衣服是能够做好的、力所能及的事，但从我们的教育实践中看来，多数幼儿都没有养成自己穿脱衣服。孩子穿脱衣服虽说是生活细节，但如果不注意的话，很可能影响孩子的健康。

关键词：穿脱衣服 自理能力 培养策略

一转眼孩子已经上小班满一学期了。在这一个学期里，孩子克服了初入园的分离焦虑，能主动、快乐的生活，作为老师，我感到非常欣慰。同时我也体会到了培养孩子各种生活自理能力的不易。小班的孩子已经有初步的自理意识，但自理能力还比较弱，主要是因为小班的孩子大肌肉动作和小肌肉动作发展还不完善，为了增强孩子的自理能力，我们要从生活中的点点滴滴做起！

首先，要从培养幼儿学习自己穿脱衣服开始！比如现在已经入秋了，天气一天天转凉，孩子穿的衣服也越来越多。对于小班幼儿来说学习穿脱衣服是能够做好的、力所能及的事，但从我们的教育实践中看来，多数幼儿都没有养成自己穿脱衣服。孩子穿脱衣服虽说是生活细节，但如果不注意的话，很可能影响孩子的健康。那么怎么会形成这样的现状的呢？原因大致有这几个方面：

1．家庭教育观念的落后。

　 许多家长认为爱孩子就是为孩子做所有的事情，有些家长认为孩子还小，能帮就帮，等孩子大了自然会做的，他们无怨无悔地喂孩子吃饭，帮孩子穿衣服，帮孩子整理玩具……殊不知孩子从小养成了懒惰的习惯是很难改过来的，将来怎么可能对家庭、社会负责呢？

2．缺乏自己动手的机会。

极大多数孩子在家里穿衣服是成人包办的，爱心无意间剥夺了自己动手的机会。孩子根本不需要动脑筋，衣来伸手就行了，久而久之，孩子因为没有自己动手的习惯而养成了懒惰的不良习惯，要他们自己动手时，他们会非常顺口地说“我不会。”陈鹤琴先生曾说：“凡是儿童自己能做的事应当让他自己

3．缺乏对自我负责的意识。

　 现在的孩子在家里就像小太阳，有太多的行星围着他们转，什么事都不用自己操心，有一群大人为他们考虑得很周到，养成了孩子事事依赖大人的不良习惯，缺乏对自己负责的意识，这对孩子的发展是非常不利的。

4．缺乏正确的方法指导。

　 许多小朋友在老师的引导下，懂得了自己的事情要自己做，但多数小朋友没有掌握正确的方法，自己动手时会出错，因此，我们应该教孩子正确的方法，让孩子做事有秩序感、有条理性，获得成功感，从而让孩子愿意自己动手自己穿脱衣服等力所能及的事。

面对以上现状分析，我认为可以从以下几个方面进行训练：

　　 第一，首先要教给孩子正确的穿脱衣服的方法。（1）不把衣服脱反。有的先拉袖子，有的先拉领子，不管是先脱袖子还是领子，都要注意拉住衣袖缩手，这样就能避免把衣服脱反，穿的时候也就方便了。孩子脱衣服时，老师要经常提醒：“拉住袖子缩小手。”（2）穿衣服前想一想。哪件是穿在里面的，哪件是穿在外面的，里面的要先穿，认清毛衣的前后。小朋友穿毛衣时，经常不看前后，拿起来就穿。因此，我们要教小朋友认清毛衣的前后，看衣服上的图案、领子的高低。（3）注意先后顺序。上床时铺床、脱衣的顺序也要注意，有很多小朋友会顺序颠倒，先脱衣裤再铺被子，这样顺序颠倒同样会让孩子着凉感冒。上床和起床的顺序正好相反，上床是先铺被子，然后脱裤子，把腿盖在被窝里后再脱衣服，这样的顺序能让小朋友免着凉。（4）穿外套的要领。考虑到幼儿的学习特点，我们将穿衣服的过程编成形象的儿歌，帮助幼儿掌握穿衣服的过程及要领：抓住领子，盖座房子，抓住袖子，钻两洞子。（5）脱下的衣裤叠整齐。如果将脱下来的衣服东一件西一件地乱放，小朋友会因为没有看见衣服而漏穿。将脱下来的衣裤叠整齐，放在规定的地方，就不会发生漏穿的现象。

第二，利用简单有趣的儿歌、故事、图片等形式提高小班幼儿的穿衣能力。三四岁的孩子思维的特点还是以直觉行动思维为主，他们的模仿性强，很喜欢鹦鹉学舌，儿歌内容具体、直观、形象，琅琅上口，易读易懂。另一方面儿歌内容直接有指导学习的作用。如果平铺直述地向幼儿讲解，他们根本听不进去，而且会有厌烦、枯燥的情绪。为了让幼儿尽快掌握穿脱衣服的要领。

我们可以教会孩子们一些简短有趣的儿歌，例如《穿衣裤鞋歌》：小手小手伸开，袖子袖子套进来；小腿小腿伸开，裤子裤子套进来；鞋子左右要分好，一只穿左脚，一只穿右脚。《穿套衫歌》“一件衣服三个洞，先把脑袋伸进大洞口，再把手臂伸进两边小洞洞，拉直衣服就完工。”《穿开衫歌》“抓住领口翻衣往背披，抓住衣袖伸手臂，整好衣领扣好扣，穿着整齐多神气。”《叠衣歌》：关关门，关关门，抱抱臂，抱抱臂，弯弯腰，弯弯腰，我的衣服叠好了。《脱衣歌》：缩缩头，拉出你的乌龟壳，缩缩手，拉出你的小袖口。琅琅上口的儿歌深受孩子们青睐，激发穿衣的兴趣，这样幼儿的自理能力增强了，动手机会多效果明显。

在幼儿园里，老师一般会用比赛的方式。而现在的家庭基本上就只有一个孩子，比赛没有竞争对手，不容易实现，那么我们可以用每次计时的方式。如果孩子第二次穿脱衣服所用的时间比第一次缩短，有进步，家长就可以适时的提供奖励。奖励最好是实物的，可以是孩子最近喜欢的一样玩具等。因为孩子都有好胜的心理，抓住了孩子的这一特点，有目的地去培养，让孩子在不知不觉中“上当”，孩子的自理能力不仅能得到发展，而且还找到了成就感，有利于增强孩子的自信心。在教幼儿穿衣服时，我们不能着急，需要耐心，在旁边观察，指导和帮助，当幼儿穿不上时，不要接过来代替，而要边帮助边鼓励：“别着急很快就穿好了，你看，真棒!这不是穿上啦!”让幼儿感到是自己努力穿上的会很高兴，引起他穿衣服的兴趣。习惯养成了，孩子知道穿脱衣服是自己的事，主动要求自己的事情自己做，不断提高独立生活能力。

第三、利用游戏来培养小班幼儿的穿衣能力。

游戏是幼儿的主要活动，每个幼儿都有着好玩的天性，通过平时的一些游戏活动，让幼儿在玩玩、做做中养成良好的生活卫生习惯。在游戏中，让幼儿比赛看看谁是最会穿衣服的宝贝，我们就会及时地奖励，比赛可以分为男孩女孩组，也可以分为拉链组和纽扣组等等。这使幼儿在玩的过程中，学习了生活中的一些本领，技巧。利用游戏活动，让幼儿在游戏中，既玩的开心，又学到了本领，何乐而不为呢？小班幼儿比较敏感，能力弱，易害怕，对于他们的一点点进步，我们都不该忽视，应该及时鼓励他们。如幼儿自己会穿衣服了，我们首先肯定他，表扬他：“你真能干，能自己穿衣服。”接着告诉他：“下次再把衣服整理整齐好吗？”这样会让使幼儿提高自信心。随着时间的推移，幼儿自理能力不断提高。我们在班上开展了“送贴纸”活动，通过奖贴贴纸的方法，看看谁每次穿脱衣服又快又好。通过表扬和评比，孩子们更努力地去做，有了很大的进步，如龙艺轩和陈振文等，他们以前都需要帮忙，现在都是能干的小朋友了，自理能力有了很大的提高。

第四， 养成一个良好的习惯很不容易，这也需要家长的努力。家长要有耐心，多鼓励。毕竟小班的孩子自己穿脱衣服还是有一定的困难的，家长要有耐心，不能一下子教给很多，也不能要求孩子在短时间内做得很好。刚开始，孩子可能穿不好，裤子穿反了或者两条腿伸到同一条裤腿里。有时候孩子着急，穿一次没穿好就没有兴趣了，不自己穿了。这时候家长可以先帮孩子穿脱衣服，边帮忙边用鼓励的语气，如：“相信宝贝一定行的”、“宝贝一定会穿好的”、“宝贝已经很不错了，进步很大哦”等，让孩子觉得穿脱衣服并不难，建立他们的自信。

此外，还可以运用适时的奖励。比如当孩子兴致比较高时，让孩子在家和爸爸妈妈进行穿脱衣服的比赛 。好强、好动是孩子的天性，设计比赛穿脱衣服活动，孩子很感兴趣，效果也很好：幼儿自己学习穿脱衣服，可以使幼儿养成自己的事情自己做的良好习惯，同时也锻炼了幼儿动手操作能力，发展幼儿的小手肌肉。最终体验到成功的快乐，树立自信心。所以，在培养孩子穿脱衣服这样的生活自理能力问题上家长可以通过各种联系方式，如电话、短信、QQ、微信等及时与我们进行沟通、交流和探讨，了解孩子在幼儿园里的生活自理情况，配合老师布置的家庭作业，在家里训练孩子的生活自理能力。