小班幼儿自理能力的培养初探

生活自理能力是一种必备的生存能力的，能够掌握基本的自理能力有助于幼儿的自信心建立。自理能力的掌握，与幼儿身体健康也息息相关，以穿衣为例，穿衣服速度过慢，着凉的几率会提升。如果自理能力弱的孩子，身体健康也会遭受相应干扰。小班正是培养良好自我服务意识的时候，自理能力的培养重中之重。

案例一：

呜呜呜，呜呜呜。苗苗跑来告诉老师：朵朵在哭。老师询问：朵朵怎么了？朵朵继续哭。老师看出朵朵想说的话：朵朵是脱不下来吧。朵朵点点头，老师一边安慰朵朵，一边提醒朵朵，帮助朵朵脱下了衣服。

二、大家谈

（一）表达求助

师：如果有困难可以怎样表达呢？

豆豆：可以请老师帮忙。

师：那应该怎么说呢？

苗苗：老师，你能帮我穿一下衣服吗？

（二）自理能力提升

“找别人帮忙是一个好办法，还有其他的好办法吗？”“可以自己练一练。”“对了，我们比赛过穿鞋子、穿裤子，一起比一比穿马甲怎么样？”通过这次小事件，引导幼儿关注遇到困难后应该怎么解决，让幼儿学会用表达求助以及提升自理能力解决困难。表达也是小班幼儿需要提升的技能，做到自己的事情自己做，提升自理能力。

1. 家园共建平台，以赛促练

幼儿穿脱衣服自理能力的提升需要不断练习，但是对于穿脱毛衣，在区域中练习并不合适，应让学习回归于幼儿的生活中。因此在班级群里，教师和家长进行了及时沟通，开展了以下两个活动。

（一）我会穿毛衣视频分享

每天在家入睡时脱衣服，起床时穿衣服，请家长拍摄一段幼儿穿脱衣服的视频发送到班级群。餐前、餐后与幼儿共同观看穿衣视频，看一看，夸一夸。

每天到了分享视频的时间，幼儿都会期待今天是谁。看完后大家一起学习视频中的幼儿是怎样穿衣服的，请他介绍自己穿脱衣服的好方法。每当放到自己的视频时，幼儿都会非常兴奋，因为他们为自己会穿衣服而感到自豪！看一看、夸一夸的活动，给予了幼儿展现自我的机会；拍摄视频的小朋友起到了一定的榜样示范、激励作用，激发了幼儿学习的兴趣，从而提高了幼儿的自理能力。

（二）穿裤子比赛

我们组织了一次幼儿自理能力比赛——穿裤子比赛。穿裤子需要面对分辨里外、前后正反，还需要攻克从哪里“掏”“拎”什么位置，这类技术难题。我们以赛促练，每天入睡前和起床后都会多多练习。幼儿在这样的游戏活动中愿意表现自己，和伙伴比一比，看看谁的小手更加能干。在幼儿的加油声中，每个小朋友都能全身心投入穿裤子比赛中。

1. 家园合作，个性化引导

幼儿在接受自理能力指导时，幼儿自身能力、家长对培养自理能力的意识、付出的时间和精力、放手程度和方式方法都会有很大的影响。这就需要我们在日常工作中仔细观察、记录，及时与家长沟通，共同分析原因，制定解决策略。

案例二：

镐镐坐在床头，一边嘟囔双手交叉抓衣边，一边发出嗯嗯嗯的声音，老师边说边指导：镐镐，两手交叉，还要把胳膊肘藏进去，向上翻，用力。你的手松开了，所以没有成功，再来一次。镐镐继续发出嗯嗯嗯的声音，听上去用尽了力气。大臂向上抬，双手耷拉。老师有事暂时离开，镐镐不断发出嗯嗯嗯的声音，坐着一动不动。

日常观察信息+分析：

镐镐是我们班的大哥哥（爸爸说他是个爱显摆、易受搓的矛盾体），在遇到困难时，会用哼哼声吸引他人注意，在成功获得别人提供帮助时，他的眼睛总是看向45度角，感觉事情与自己无关。对衣服的各部位名称不清晰。在前期家访中，老师了解到镐镐的大运动能力弱，不能完成双脚并拢跳，入园后老师一步一步带着镐镐去尝试幼儿园的器械游戏。目前已经能够自己完成攀爬游戏，在游戏中存在四肢配合不协调的情况，这类情况在镐镐上下床时也能看到，镐镐多以匍匐状向前一点一点挪上床。在日常生活中，老师也发现，在穿脱衣服时，手部抓握力量弱，在脱衣服时，手、手肘、胳膊没有配合。

大运动能力弱，手部肌肉力量弱导致不能独立完成穿脱衣服，再加上长期的被长辈无微不至的呵护导致自我服务意识弱，镐镐已经习惯于接受服务，哪里也不去，什么也不玩，发展形成闭环。

我们和镐镐的爸爸沟通后，反馈了在园观察到的情况，建议通过感统训练来助力打破闭环。爸爸拍摄了在园的支架性环境，回家与镐镐继续巩固在园习得的穿脱衣服的儿歌，和老师统一口径，在指导穿衣时用同样的方法进行引导。在科学积极的家园合作下，短时间内，镐镐就已经开始有了正向的变化，老师及时扑捉到镐镐的变化，及时给予肯定。

五、幼儿自我服务能力的培养 是一种行为习惯的养成

著名教育家陈鹤琴先生提出：“凡是儿童自己能做的，应当让他自己做。”幼儿在一日生活中有属于他们自己的规则。幼儿在午睡环节的 穿脱衣服是生活建立的秩序，他们知道要脱衣服入睡、穿衣服起床。进入集体后没有了成人的帮助，这些事 情应当让幼儿自己做。幼儿成功地从不会自己做，到最后乐意并且习惯自己做。幼儿将在一日生活中获得的规则、信息转化为主体意识，又通过具体的一日生活环节将内化的主体意识 具体表现出来，实现主体意识的外化，以此强化内化意识，并在更高层次上进一步内化。这样幼儿会在一日生活中逐步养成遵守各生活环节要求的行为习惯，逐步形成较强的生活自我服务能力。