# 培养幼儿良好生活习惯的研究.

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-08-27

*第一篇：培养幼儿良好生活习惯的研究.培养幼儿良好生活习惯的研究开题报告一、问题的提出（一）课题研究的背景和意义幼儿期是人的一生身心发展尤其大脑结构和机能发展最为旺盛的时期，更是良好生活习惯形成的关键期。《幼儿园教育指导纲要》在健康领域中明...*

**第一篇：培养幼儿良好生活习惯的研究.**

培养幼儿良好生活习惯的研究

开题报告

一、问题的提出

（一）课题研究的背景和意义

幼儿期是人的一生身心发展尤其大脑结构和机能发展最为旺盛的时期，更是良好生活习惯形成的关键期。《幼儿园教育指导纲要》在健康领域中明确提出:幼儿要养成良好的生活、卫生习惯，有基本的生活自理能力。幼儿期良好生活习惯的养成对人的一生影响巨大，这是由于这个时期孩子的心理特点所决定的。这一时期一旦养成良好的生活习惯，能让孩子终生受益。

在20世纪30年代，成人们整日为温饱问题奔波忙碌，孩子们也非常积极地设法为家庭生活做出自己的贡献。“穷人的孩子早当家”，在那个时代，他们必须具有自理能力，他们还不得不帮助父母取得经济收入。到了70、80年代，整个国家变得富裕了，孩子们从来不需要为什么事去工作了。

目前的独生子女，由于受家长的宠爱和溺爱，养成了一些不良的生活习惯,这不仅关系到幼儿的身体健康，而且关系到对幼儿的自信心、意志品质、交往能力等方面的培养。例如：有的幼儿晚睡晚起，没有养成良好的作息习惯，所以不能保证按时上幼儿园，影响他与其他小朋友正常的活动与交往，久而久之就会影响到孩子的自信心；高质量的睡眠能保证幼儿有充沛的精力参加各种活动，而有的幼儿没有午睡的习惯，有的幼儿养成了不正确的睡眠姿势，这样就造成了幼儿的精神不佳，使他在活动中不能与同伴尽情游戏，使幼儿的交往能力受到影响。勇敢坚强、克服困难、抑制不合理愿望等意志品质都要在良好的生活习惯中形成。按时起居、定时进餐、合理膳食、积极锻炼……良好的生活习惯是孩子健康成长的基础。没有健康，孩子的发展就无从谈起。

幼儿生活习惯的缺乏主要由以下几个方面的原因所致：

1.独生子女家庭增多。

由于国家实行一对夫妻生一个孩子的计划生育政策，大多数家庭都是独生子女家庭。独生子女处在“独”的成长环境中，自幼受宠，依赖性强，独立意识差。许多家庭的教育真像著名教育家马卡连柯在它的著名教育诗中写到的一样。“一般人说，我是母亲，我是父亲，一切都让给孩子，为他们牺牲一切，甚至牺牲自己的幸福。可是这就是父母送给孩子最可怕的礼物了。”日本心理学家山上俊郎把这种“可怕的礼物”称之为“过度教育”，并指出：这是孩子意志薄弱和依附心理的根源。

2.家庭教育存在问题使现在的孩子缺乏良好的生活习惯。

许多家长只关注孩子的学习。不少家长还明确地对孩子说：“你只管读书，别的事都由爸爸妈妈来做。”

3.幼儿园缺少对孩子良好生活习惯能力的培养。

评价制度等诸多原因，使我们的幼儿园教育习惯于智力开发、强制教育，忽略了对孩子生活习惯的培养。

为此，我们拟以本课题为突破口，通过对本课题的研究，了解幼儿生活习惯的现状，探索在幼儿园一日生活中培养幼儿良好生活习惯的手段和方法。

（二）研究现状综述

孩子缺乏良好生活习惯的问题越来越严重，我国已做了下面这些研究：

1.开设专门课程，可以加快对孩子生活自理能力的培养。

2.幼儿的生活习惯培养不存在性别差异。

3.部分一线幼儿教师，根据自己几年来的工作，取得了一些效果，讲述了如何培养生活习惯的方法和途径。但有些途径提出与表面研究，不够深入细化。没有形成可操作的系统性研究成果。

二、课题研究的理论依据

1.良好的生活习惯是孩子身心发展的需要。孩子的良好生活习惯会不同程度地、直接或间接地影响他们心理素质的发展。

2.“新道德教育”理念和《幼儿园教育指导纲要（试行）》是我们实施研究的理论依据。

三、课题核心概念的界定

习惯是指在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的较为稳定的行为倾向。

良好的生活习惯是指幼儿在科学引导的基础上，经过多次练习所形成的、符合幼儿身心发育特点的良好的生活常规及初步的生活自理能力。主要包括自己穿脱衣服、鞋袜、收拾、整理衣服和床铺，独立进餐和洗盥，自己洗脸、洗脚和洗小手帕等。

四、课题研究遵循的原则

本课题主要遵循幼儿认知发展规律的原则，儿童心理发展规律的原则，以及幼儿园教育和家庭教育一致性原则。

五、课题研究的目标：

通过课题的研究，让幼儿自己的事情尽量自己做。学会自我服务、自我管理，使之具有独立生活、自觉安排个人生活的能力，使之养成良好的生活习惯。

假如对幼儿生活习惯进行系统研究，就能发现造成不良生活习惯障碍的原因，在此基础上教师进行干预和指导，幼儿就会逐步养成良好的生活习惯。具体目标是：

1.通过调查，了解幼儿生活习惯的现状，分析形成这一习惯的原因。

2.通过对幼儿生活习惯技能、策略、方法的研究，培养幼儿良好的生活习惯，增强幼儿的意识，帮助幼儿养成良好的生活习惯。

3.通过对本课题的研究，探索幼儿园一日生活中幼儿生活习惯培养的途径和方法，从而促进幼儿生活习惯的提高。

六、研究的主要内容

本课题重点研究在幼儿园一日生活中培养幼儿良好生活习惯的途径和方法。通过本课题的研究，预计在幼儿生活习惯的培养方式、方法和途径上有所突破。

1.幼儿生活习惯的现状调查。

2.幼儿园一日生活中培养幼儿良好生活习惯的方法和手段。（集体教学活动、活动区、日常生活中）

3.家园共育，培养幼儿良好生活习惯的方法和手段。

七、研究对象

不老屯中心小学各幼儿园2024年9月大、中、小班在园幼儿。

八、课题研究的方法：

本课题研究的主要方法有：调查法、观察法、行动研究法、个案研究法和经验总结法。具体如下：

1.幼儿生活习惯的现状调查。（调查法）

2.幼儿园一日生活中培养幼儿良好生活习惯的方法和手段。（观察法、行动研究法、个案研究法）

3.家园共育，培养幼儿良好生活习惯的方法和手段。（观察法、行动研究法、个案研究法）

九、本课题研究计划

(一)准备阶段

2024年2月-2024年7月

1.组建课题组，查阅资料，收集信息，开展理论学习和交流活动，明确生活习惯、自理能力等相关概念。

2.研究制定课题实施方案。

3.聘请科研人员对课题进行指导和可行性论证。

(二)实施阶段 2024年9月-2024年7月 1.幼儿生活习惯现状调查问卷，进行抽样调查

2.探索在幼儿园一日生活、家园共育活动中培养幼儿良好生活习惯的方法和手段。

3.形成《“培养幼儿良好生活习惯”的研究》优秀课例、论文集

（三）总结阶段：2024年9月—2024年3月

1.设计后测调查问卷，分析比较幼儿生活习惯发展水平。

2.归纳、整理研究资料

3.撰写课题的总结报告和研究报告。

4.聘请专家论证、结题

十、完成本课题的条件分析及保证措施

课题负责人中心小学校长邓小文同志，大学本科学历，小学高级教师，负责的县级课题《在学科教学中培养小学生创新能力的途径和方法》于05年顺利结题；负责的教育部规划课题“构建数学教学新体系的研究”子课题“小学数学课堂教学中发挥教师引导作用的研究”也取得了阶段性的研究成果；05年在全国教育科学十五规划国家重点课题“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”中，所在学校被评为德育科研先进实验学校，校长本人被评为德育科研先进个人。

课题组成员为园级骨干教师；大本或大专学历；具有强烈的事业心，教学经验丰富，合作能力强，有较强的理论水平和研究能力；有多名教师的评优课、论文或案例在市县级获奖；均为教学一线的教师和教学干部，能够将教育理论与实践相结合；能够胜任此课题的研究工作。

我园教学资料丰富，教学设备齐全，有摄像机、数码相机、多媒体教室。各班级都配有电脑及实物投影仪，园内联网，随时能上网查找资料、收发邮件，能够保证课题研究的顺利进行。

根据本课题的教育理念和科研过程，我园将适当调整教育教学计划，将培养幼儿生活习惯渗透幼儿园教学和幼儿一日生活之中，从而确保课题研究取得丰硕成果。努力保证课题研究的时间：①保证课题研究人员的对外培训、进修、学习时间。②保证课题人员的园内研讨、交流、总结、工作布置等时间。依据本课题的科研计划和进程，每月制定例会制度，并列入幼儿园工作计划，以保证研究时间。我校有较为完善的科研管理制度；校长的参与为课题的研究提供了人力、物力、财力、时间上的有利保障。

十一、成果形式

1.《“培养幼儿良好生活习惯”的研究》成果集 教案、论文、研究报告集

2.《“培养幼儿良好生活习惯”的研究》成果集 录相材料与光盘

十二、参考文献：

1.《创新教育》杂志

山东教育出版社

张志勇

2.《幼儿教育指南》黄正彦 主编

北京科学技术出版社

3.《少年儿童研究》杂志 中国青少年研究中心 孙云晓

4.《成功父母的7个秘诀》[美]兰迪.罗尔夫 著

中国青年出版社

5.《创新教育》杂志

山东教育出版社

张志勇

培养幼儿良好生活习惯的研究

开题报告

不老屯镇中心小学课题组

执笔人：张淑芝 二〇〇七年五月

**第二篇：论文-幼儿良好生活习惯培养的研究**

一、课题提出的背景

幼儿期是人的一生身心发展尤其大脑结构和机能发展最为旺盛的时期，更是良好生活习惯形成的关键期。《幼儿园教育指导纲要》在健康领域中明确提出:幼儿要养成良好的生活、卫生习惯，有基本的生活自理能力。幼儿期良好生活习惯的养成对人的一生影响巨大，这是由于这个时期孩子的心理特点所决定的。这一时期一旦养成良好的生活习惯，能让孩子终生受益，但如果不适时培养良好的生活习惯，便会错失良机，形成不良的生活习惯，而积习难改，会给将来的发展带来难以弥补的缺憾。同时，现在的父母大多重视孩子的智力开发和特殊技能的培养。他们宁愿花钱给孩子们上各种兴趣班，却忽视了对幼儿生活习惯的培养。生活方面大大小小的锁事几乎是一切包办代替。我们经常可以看到这样的场面，父母抱着或爷爷奶奶背着健康结实的孩子上幼儿园；在家里四个老人、两个大人轮流充当“保姆”，穿衣、洗脸、洗手，一切都照顾得周周全全。吃鱼吃虾时更是挑净刺，剥去壳，亲自送到孩子的口中。为孩子创设了一个“饭来张口，衣来伸手”的“全自动化”的环境。如此这般，父母辛苦，幼儿受害，害在何处? 不良的生活习惯,这不仅关系到幼儿的身体健康，而且关系到对幼儿的自信心、意志品质、交往能力等方面的培养。例如：有的幼儿晚睡晚起，没有养成良好的作息习惯，所以不能保证按时上幼儿园，影响他与其他小朋友正常的活动与交往，久而久之就会影响到孩子的自信心；高质量的睡眠能保证幼儿有充沛的精力参加各种活动，而有的幼儿没有午睡的习惯，有的幼儿养成了不正确的睡眠姿势，这样就造成了幼儿的精神不佳，使他在活动中不能与同伴尽情游戏，交往能力受到影响。按时起居、定时进餐、合理膳食、积极锻炼等良好的生活习惯是孩子健康成长的基础。没有健康，孩子的发展就无从谈起。因此，从良好生活习惯的培养入手，促进健康人格的发展，不仅可以克服长期以来儿童德育工作中存在的主要弊端，而且也符合少年儿童身心发展的特点，适应新的时代环境和形势。这一研究，从现实和长远看，无疑都具有重要意义。

二、研究现状近年来，从习惯入手来研究儿童德育也开始受到国内学术界的关注。如中国科学院心理所的王极盛教授就进行过关于1560例少年儿童不良行为习惯的研究，中国青少年研究中心孙云晓研究员也曾主持过关于杰出青年的童年教育研究，以及培养独生子女健康人格的研究，北京教育学院关鸿羽副教授进行过关于儿童养成教育的研究。2024年10月26日，中国青少年研究中心在北京举办了“道德教育与习惯养成”大型论坛。来自全国17个省共316名中小学教育工作者及心理学、教育学、伦理学等领域的专家，出席了本次论坛，并深入地探讨了儿童德育与习惯养成的问题，提出了诸多有价值的见解。在幼儿园的教科研中，幼儿良好生活习惯的培养也一直是课题研究的重要方面。如济南军区空军幼儿园的《幼儿良好生活习惯培养研究》、胜利石油管理局第一实验幼儿园的《幼儿生活习惯培养的研究与实践》及鲁南制药幼儿园的“十一五”学前教育研究课题《幼儿良好生活习惯养成研究》等，这些课题对幼儿良好生活习惯的一般理论和具体实施策略都做了大量的实践研究，积极探索了幼儿良好生活习惯养成的方法和途径，形成了许多相关的经验总结和理论观点，丰富了国内关于养成教育的理论和儿童道德发展和形成的理论研究。

本课题拟在这些已有研究的基础上，根据我园实际情况，着重于针对农村3-5周岁幼儿良好生活习惯培养的研究。农村的孩子因家长的教育观念较落后，自身的生活习惯也比较差，而幼儿是在生活中获取经验、适应环境、形成习惯的，所以我们不光注重研究幼儿在园一日活动中良好生活习惯的培养，更着力探索为家庭教育提供新观念和新思想，从而改变家长观念，通过家园合作，为幼儿良好生活习惯的形成创造一个积极的环境，并在操作层面上，提供相应的切实可行的方法和措施。

三、概念的界定

习惯：是指在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的较为稳定的行为倾向。

良好的生活习惯：是指幼儿在科学引导的基础上，经过多次练习所形成的、符合幼儿身心发育特点的良好的生活常规及初步的生活自理能力。主要包括卫生习惯、饮食习惯、睡眠习惯和简单的生活自理能力等。

本课题着重于针对我园农村3-5周岁在园幼儿良好的卫生习惯、进餐习惯、睡眠习惯和简单的生活自理能力培养的研究。

四、课题研究的理论依据

1.陈鹤琴先生理论的相关内容。

——“凡是儿童能够学的而有应当学的，我们都应当教他” ——“你要儿童怎样做，就应当教儿童怎样学” ——“幼稚园要使儿童养成良好的习惯”

在《家庭教育》一书中，陈鹤琴先生从生理上的、心理上的、哲学上的一些最为基本的原理出发，与小孩子的科学知识学习、道德习俗养成、生活习惯培养、身体健康护卫等一些具体的事例形成了互证。2.《纲要》指出：“培养幼儿良好的饮食、睡眠、盥洗、排泄等生活习惯和生活自理能力。”“教育幼儿爱清洁、讲卫生，注意个人和生活场所的整洁和卫生。”

五、研究的目标

通过课题的研究，让幼儿自己的事情尽量自己做。学会自我服务、自我管理，使之具有独立生活、自觉安排个人生活的能力，使之养成良好的生活习惯。具体目标是：

1.了解幼儿生活习惯的现状，分析形成这一习惯的原因。2.了解生活习惯的培养与身心发展影响的关系。

3.通过对幼儿生活习惯技能、策略、方法的研究，培养幼儿良好的生活习惯，增强幼儿的意识，帮助幼儿养成良好的生活习惯。

4.探索幼儿园一日生活中幼儿生活习惯培养的途径和方法，从而促进幼儿良好生活习惯的养成。

5.引导家长积极配合学校，保持家园一致，为幼儿创设初步的生活习惯观的空间。

六、研究的内容

1.幼儿生活习惯的现状调查。

2.如何通过幼儿园一日生活的各个环节来培养幼儿良好的生活行为习惯。（幼儿园一日生活中即培养幼儿良好生活习惯的方法和手段。集体教学活动、游戏活动中、日常生活中）3.如何将本课题研究深入到家庭教育中，使家长在研究过程中掌握一定科学育儿的知识与方法，共同促进幼儿良好习惯的形成。

七、研究的对象和方法

古柏中心幼儿园08年9月在园幼儿。

本课题研究的主要方法有：观察法、行动研究法、个案研究法和谈话法和文献研究法。观察法：在研究中，教师通过对幼儿的行为有目的、有计划、有步骤的观察，获得最直接的第一手资料，积累幼儿生活习惯的不同表现方式。

行动研究法主要包括问卷调查法：针对家庭教育方面，教师设计的，与课题实施内容相关的系列问题。通过家长的问答，更进一步地、全面地了解幼儿生活习惯的现有发展水平。个案研究法：对群体中存在心理障碍或特殊表现的某个幼儿进行的有目的、有计划、有步骤的跟踪记录与观察分析，并加以一定的措施和手段，促进其良好生活习惯的培养。谈话法：采取教师和幼儿面对面、教师和家长面对面交谈的方法，取得第一手的资料和信息，共同配合与协作，从根本上促进幼儿养成良好的行为习惯，取得教育上的一致和统一。文献研究法：本课题将对古今中外的已有相关理论做综合参考研究。

八、研究的步骤

第一阶段：准备阶段（2024年9月-2024年12月）

1.围绕课题研究目标，学习、查阅资料，开展理论学习和交流活动，明确相关概念。2.确定研究的对象，对幼儿基本情况进行分析。

3.对教师进行课题实施前的培训，提高教师科研意识。4.设计研究方案，进行开题讨论。

第二阶段：研究阶段（2024年1月-2024年4）

1.方案具体细化，由专人负责执行 2.落实课题，设计各种测量记录表格

3.创造条件，通过多种渠道实施幼儿良好生活习惯的培养

4.探索在幼儿园一日生活、家园共育活动中培养幼儿良好生活习惯的方法和手段。5.积累汇总资料，进行阶段性总结评估

第三阶段：总结阶段（2024年5月-2024年6月）

1.设计测调查问卷，分析比较幼儿生活习惯发展水平。2.归纳、整理研究资料

3.形成《3-5周岁农村幼儿良好生活习惯培养的研究》优秀案例、论文集。4.撰写课题的总结报告和研究报告。5.聘请专家论证、结题

九、完成本课题的条件分析及保证措施 课题组成员具有强烈的事业心，教学经验丰富，合作能力强，有较强的理论水平和研究能力；有多名教师的公开课、论文或案例在市县级获奖；均为教学一线的教师，能够将教育理论与实践相结合，因此能够胜任此课题的研究工作。

我园教学资料丰富，教学设备齐全，园内联网，随时能上网查找资料、收发邮件，能够保证课题研究的顺利进行。

根据本课题的教育理念和科研过程，我园将适当调整教育教学计划，将培养幼儿良好生活习惯渗透幼儿园教学和幼儿一日生活之中，从而确保课题研究取得丰硕成果。努力保证课题研究的时间：①保证课题研究人员的对外培训、进修、学习时间。②保证课题人员的园内研讨、交流、总结、工作布置等时间。

十、课题组成员及分工 组长：史丽华 董月梅

（负责课题研究的总体规划以及具体实施）组员：杨胖头 邢秋桂 孔桂香 江九红（侧重于小班年龄段生活习惯的培养研究）陈云娣 杭雪英 杨翠娣 马淑贞

（侧重于中班年龄段生活习惯的培养研究）孔红梅 黄兴美 张野萍

（侧重于大班年龄段生活习惯的培养研究）

十一、成果形式

1、《3-5周岁农村幼儿良好生活习惯培养的研究》结题报告。

2、结合课题实施的教育活动方案设计集。

3、调查报告、实验报告。

4、课题研究论文、个案观察记录。小班幼儿良好生活习惯培养的研究 小班幼儿良好生活习惯培养的研究 古城街道北孙幼儿园 郑清梅 内容提要：

良好的习惯是可以养成的，习惯养成之后看上去“如自然”，但是养成的过程却并不是自然的。这些年来从事幼儿教育工作，使我深深的体会到幼儿园工作的重中之重是进行良好生活习惯的培养，这是幼儿园的核心工作之一。中国有句古训——“先入为主。”所以，对幼儿园的幼儿进行生活习惯的培养是非常必要的。针对这一情况，我在以下几方面作了尝试：

1、生活常规的培养应该注意生动有趣

2、利用教育活动形式有针对性的进行生活习惯的培养

3、教师应适时地讲解、示范，给幼儿正确的概念。

4、善于抓住时机，注重随机教育。

5、重视表扬与奖励在良好生活习惯形成过程中的作用。

6、重视家长工作，使良好习惯在家庭中得以强化。通过对课题的实践与研究，我们从幼儿的一日生活和家长的反馈中看到了培养效果是显著的。幼儿的生活常规在很大程度上有了发展和巩固。

一、问题的提出

（一）理论背景

良好的习惯是可以养成的，习惯养成之后看上去“如自然”，但是养成的过程却并不是自然的。一些家长往往说“树大自然直”，并

不符合自然的规律，更不符合人的成长规律。有些人确实在长大成人后变“直”了，改掉了幼时的某些恶习，但这是经过多少痛苦的磨炼，碰了多少次钉子之后的结果，决不是“自然”的。为了使我们的后代在成长过程中少付一些不必要的代价，少走一些弯路，我们有必要认真研究一下如何帮助我们子女、我们的学生养成良好习惯的学问。

我们认为，良好行为习惯培养的关键期是幼儿阶段和小学阶段，孩子年龄小的时候，就像一包熔了的铁水，它可以浇铸成各式各样的形状。

（二）实践背景

这些年来从事幼儿教育工作，使我深深的体会到幼儿园工作的重中之重是进行良好生活习惯的培养，这是幼儿园的核心工作之一。中国有句古训——“先入为主。”所以，对幼儿园的幼儿进行生活习惯的培养是非常必要的。

（三）“习惯”是养成教育的结果，养成良好的习惯是行为的最高层次。习惯不是一般的行为，而是一种定型性行为。习惯是经过反复练习而养成的语言、思维、行为等生活方式。

二、研究方法和对象

（一）研究方法

（1）利用各种活动形式促进幼儿生活常规的发展。（2）利用有效的教育手段巩固幼儿的生活常规。

（3）家园合作增进了老师与家长的沟通，充分的调动了家长这一教育资源。

（二）研究对象

小班幼儿（3岁—4岁）

三、研究过程

这些年来从事幼儿教育工作，使我深深的体会到幼儿园工作的重中之重是进行良好生活习惯的培养，这是幼儿园的核心工作之一。中国有句古训——“先入为主。”所以，对幼儿园的幼儿进行生活习惯的培养是非常必要的。针对这一情况，我在以下几方面作了尝试：

（一）生活常规的培养应该注意生动有趣

幼儿刚入园，为了帮助他们尽快认识自己的水杯和手绢，我设计了这样一个小活动：准备一套与水杯和手绢记号相同的小图片，图片上的图案都是幼儿熟悉和喜爱的。在分组活动时，请幼儿按照自己的意愿自由选择一张自己最喜欢的图片，看一看图片上有什么，然后到放手绢的架子和放水杯的柜子前面分别找出与小图片完全一样的标记。此时，我告诉幼儿：“好孩子，你们真能干，找到了自己的手绢和水杯，这张漂亮的小图片就送给你做奖励。”孩子们对这个活动非常感兴趣，积极参与活动，很快就认识了自己的杯子和手绢，不会再拿错。在这个活动中，我改变了从前那种把杯子和手绢直接分配给幼儿的做法，而是以一个幼儿感兴趣的认识活动的形式出现，使幼儿更容易接受，记得更牢固。

（二）利用教育活动形式有针对性的进行生活习惯的培养

在幼儿园里，我遇见过许多幼儿因不爱吃或不喜欢某种食物而借口吃不了。有的幼儿需要几句鼓励的话，有的幼儿需要老师喂几口，有的故意作呕以达到不吃的目的，也有的因挑食而说吃不了。为了改掉孩子挑食的习惯。我在小班组织了这样一次教育活动：有一次，我给小班幼儿上常识课时，先让幼儿一一品尝了西红柿、黄瓜、胡萝卜，结果全体幼儿都说好吃；当让幼儿品尝到白萝卜时，只有个别幼儿小声说：“白萝卜好吃。”我抓住这个机会像幼儿介绍了白萝卜同其他蔬菜一样如何有营养、对身体有好处。当再让幼儿品尝第二块白萝卜时，全体幼儿都大声地说：“白萝卜好吃。”而且还有不少幼儿吃完了还吵着要吃。这件事对我启发很大，以后我经常用这种方法来教育幼儿不要挑食，效果也非常显著。由此可见，教育活动也是对幼儿进行生活习惯培养的重要手段之一。

（三）教师应适时地讲解、示范，给幼儿正确的概念。

幼儿时期善于模仿，教师应该正确地讲解、示范，使幼儿形成正确概念，从而有一个可效仿的榜样。例如：幼儿刚入园，多数幼儿拿椅子时只知道用一只手拉着椅子走，不懂得轻拿轻放，而且还时常翘起椅子或互相碰撞。为此，在一次午餐前，我给幼儿讲述了一个自编的小故事，我讲到：“昨天晚上，张老师要回家的时候，忽然听到教室里传来一阵很小很小的哭声，我循着哭声找啊找，发现原来是小椅子在悄悄的哭泣，我就问小椅子它为什么哭？它伤心地告诉我，小朋友们不爱护它，常常用一只手拉着它，坐着的时候翘着它的两条腿，搬椅子的时候让它和别的椅子朋友撞在一起，弄疼了它，呀！小椅子不愿意再和咱们班的小朋友们做朋友了。你们说该怎么办呢？赶快想想办法吧。”孩子们听完这个故事后马上开始纷纷议论起来，有的说：“我们不拉椅子了。”有的说“我们不翘椅子了。”我说：“看来，咱们班的小朋友还是想和小椅子做朋友的，对吗？那好吧，那就请小朋友们像老师这样做。”我给孩子们做了正确搬椅子的示范，并详细地讲解了怎样双手搬椅子，怎样轻轻放椅子，然后，我又请个别的小朋友做给大家看，孩子们模仿着我的样子，双手轻搬轻放椅子。从此，班里拉椅子的小朋友不见了，如果有谁偶尔忘记了，违反了要求，立刻会有别的小朋友提醒他立即改正。

（四）善于抓住时机，注重随机教育。

有许多良好的习惯是在日常生活中随时随地进行培养的。例如：一次户外活动回来，我发现几名幼儿在盥洗室里洗手，很久不肯出来。我好奇地走进去，看到那几名幼儿还在玩水，满身满脸都是水，像一群“水鸭子”，真是让人又好气又好笑，灵机一动，我决定利用这个机会好好地进行一下随机教育，我把孩子分成两组分别带到盥洗室，在孩子面前关严了水龙头，我问幼儿：“谁知道水有什么用？”孩子说：“水能养鱼。”“水能煮饭。”“水在口渴的时候还可以喝。”等等。我说：“水的用处既然这么大，那白白流掉多可惜呀！而且，在盥洗室里玩水又会把水溅得满地都是，既不清洁也不卫生，老师擦地多辛苦呀！”我拿来拖布把地擦干净。随后，做了正确洗手的示范让幼儿进行观察，幼儿通过观察知道了洗手时不把水龙头开得太大，洗手后把水龙头关严，轻轻地把手上的水在水池里甩掉。从此孩子们懂得了节约用水，懂得了尊重老师的劳动，也掌握了洗手的正确方法。

又如，为了培养良好的卫生习惯，帮助他们养成饭前便后洗手的好习惯，我给幼儿讲了《小猪变干净》的故事，在盥洗室的墙壁上布置了《小猪变干净》的系列图画，还在水龙头上边系了几个洁净的肥皂袋，定期更换，方便孩子使用，这些对孩子良好习惯的形成，都起到了一定的暗示作用。

（五）重视表扬与奖励在良好生活习惯形成过程中的作用。

要想做好一名幼儿教师，光凭热情是不够的，幼儿教师的工作是项繁琐而细致的工作。我发现绝大多数幼儿玩玩具后，都是随手丢在一边或收拾的时候弄得满地都是。当我发现有个别幼儿每次玩玩具后都能把玩具收拾得干干净净、整整齐齐，而且能帮助别的小朋友收拾玩具时，我及时地表扬了他。第二天，游戏后不用我再要求，就有许多幼儿纷纷效仿昨天的那名幼儿的样子认真地收拾起玩具来。我又及时地表扬了他们，还特意制作了几面小红旗，每次活动后进行评比，获得红旗的小组为“红旗组”。那些没有获得红旗的小朋友也说：“明天我也要好好收玩具，也要获得小红旗。”可见，在活动中还培养了孩子们的集体荣誉感，应该说，尤其是对幼儿来说，正面的鼓励常常是达到教育目的的最有效的方法。

（六）重视家长工作，使良好习惯在家庭中得以强化。我国著名教育家陈鹤琴先生说过：“幼稚教育是一种复杂的事情，不是家庭一方面可以单独胜任的，也不是幼稚园一方面可以单独胜任的，必须要两方面结合方能取得充分的成效。”可见，家长工作是幼儿园不可忽视的重要内容。例如：我常听有的家长反映，许多幼儿在幼儿园一副样子，回到家就变成另外一副样子了。为此，我在《心连心》专栏中提出了幼儿生活习惯的培养目标、要求以及请家长配合的内容，介绍了一些家教的方法，使家长了解幼儿园的要求，在家庭中也提出相一致的要求，使良好的生活习惯得以巩固。便于老师和家长了解幼儿达到目标要求的情况，以及方便对幼儿进行个别教育。家庭对幼儿良好生活习惯的形成有着特殊的影响，因此幼儿园必须与家长共同合作，来更好地完成对幼儿生活习惯的培养。总之，良好生活习惯的培养是必要的，但千万不能急于求成。一定要给幼儿充足的时间，因为有的幼儿接受的慢，有的幼儿接受的快。不论怎样做都要使幼儿在没有压力、没有思想负担的情况下，轻松愉快的接受教育，从而培养良好生活习惯。

四、研究效果

通过对课题的实践与研究，我们从幼儿的一日生活和家长的反馈中看到了培养效果是显著的。幼儿的生活常规在很大程度上有了发展和巩固。

一、课题提出的背景

幼儿期是人的一生身心发展尤其大脑结构和机能发展最为旺盛的时期，更是良好生活习惯形成的关键期。《幼儿园教育指导纲要》在健康领域中明确提出:幼儿要养成良好的生活、卫生习惯，有基本的生活自理能力。幼儿期良好生活习惯的养成对人的一生影响巨大，这是由于这个时期孩子的心理特点所决定的。这一时期一旦养成良好的生活习惯，能让孩子终生受益，但如果不适时培养良好的行为习惯，便会错失良机，形成不良的行为习惯，而积习难改，会给将来的发展带来难以弥补的缺憾。同时，现在的父母大多重视孩子的智力开发和特殊技能的培养。他们宁愿花钱给孩子们上各种兴趣班，却忽视了家庭教育中道德教育与行为习惯的培养。

现如今，90%以上的孩子是独生子女，许多家长视为宝贝，受家长的宠爱和溺爱，养成了一些不良的生活习惯,这不仅关系到幼儿的身体健康，而且关系到对幼儿的自信心、意志品质、交往能力等方面的培养。例如：有的幼儿晚睡晚起，没有养成良好的作息习惯，所以不能保证按时上幼儿园，影响他与其他小朋友正常的活动与交往，久而久之就会影响到孩子的自信心；高质量的睡眠能保证幼儿有充沛的精力参加各种活动，而有的幼儿没有午睡的习惯，有的幼儿养成了不正确的睡眠姿势，这样就造成了幼儿的精神不佳，使他在活动中不能与同伴尽情游戏，交往能力受到影响。按时起居、定时进餐、合理膳食、积极锻炼等良好的生活习惯是孩子健康成长的基础。没有健康，孩子的发展就无从谈起。因此，从良好生活习惯的培养入手，促进健康人格的发展，不仅可以克服长期以来儿童德育工作中存在的主要弊端，而且也符合少年儿童身心发展的特点，适应新的时代环境和形势。这一研究，从现实和长远看，无疑都具有重要意义。

二、研究现状近年来，从行为习惯入手来研究儿童德育也开始受到国内学术界的关注。如中国科学院心理所的王极盛教授就进行过关于1560例少年儿童不良行为习惯的研究，中国青少年研究中心孙云晓研究员也曾主持过关于杰出青年的童年教育研究，以及培养独生子女健康人格的研究，北京教育学院关鸿羽副教授进行过关于儿童养成教育的研究。2024年10月26日，中国青少年研究中心在北京举办了“道德教育与习惯养成”大型论坛。来自全国17个省共316名中小学教育工作者及心理学、教育学、伦理学等领域的专家，出席了本次论坛，并深入地探讨了儿童德育与习惯养成的问题，提出了诸多有价值的见解。本研究拟在这些已有研究的基础上，对良好生活习惯的一般理论和具体实施策略做进一步的理论总结和实践研究，来探索儿童良好生活习惯养成的方法和途径；进一步丰富国内关于养成教育的理论和儿童道德发展和形成的理论研究，为实施以德治国的重大方略架起新的支点；为幼儿园德育以及家庭教育提供新观念和新思想，并在操作层面上，提供相应的切实可行的方法和措施。

三、概念的界定

习惯是指在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的较为稳定的行为倾向。良好的生活习惯是指幼儿在科学引导的基础上，经过多次练习所形成的、符合幼儿身心发育特点的良好的生活常规及初步的生活自理能力。主要包括卫生习惯、自理能力和爱惜物品等。

四、课题研究的理论依据

1.陈鹤琴先生理论的相关内容。

——“凡是儿童能够学的而有应当学的，我们都应当教他” ——“你要儿童怎样做，就应当教儿童怎样学”

活教育的理论反对理论与实际相脱节的教学，强调在实际生活中实干，在实干中求知。学生“在适当的环境之内，得到相当的学习”。——“幼稚园要使儿童养成良好的习惯” 2.《纲要》指出：“培养幼儿良好的饮食、睡眠、盥洗、排泄等生活习惯和生活自理能力。”“教育幼儿爱清洁、讲卫生，注意博爱吃个人和生活场所的整洁和卫生。”

3.良好的生活习惯是孩子身心发展的需要。孩子的良好生活习惯会不同程度地、直接或间接地影响他们心理素质的发展。

五、理论假设

假如对幼儿生活习惯进行系统研究，就能发现造成不良生活习惯障碍的原因，在此基础上教师进行干预和指导，幼儿就会逐步养成良好的生活习惯，从而使孩子成为健康、聪明、勇敢、坚强的栋梁之材。

六、研究的目标

通过课题的研究，让幼儿自己的事情尽量自己做。学会自我服务、自我管理，使之具有独立生活、自觉安排个人生活的能力，使之养成良好的生活习惯。具体目标是：

1.了解幼儿生活习惯的现状，分析形成这一习惯的原因。2.了解生活习惯的培养与身心发展影响的关系。3.通过对幼儿生活习惯技能、策略、方法的研究，培养幼儿良好的生活习惯，增强幼儿的意识，帮助幼儿养成良好的生活习惯。

4.探索幼儿园一日生活中幼儿生活习惯培养的途径和方法，从而促进幼儿生活习惯的提高。5.引导家长积极配合学校，保持家园一致，为幼儿创设初步的生活习惯观的空间。

七、研究的内容

1.幼儿生活习惯的现状调查。

2.如何通过幼儿园一日生活的各个环节来培养幼儿良好的生活行为习惯。（幼儿园一日生活中即培养幼儿良好生活习惯的方法和手段。集体教学活动、活动区、日常生活中）3.如何将本课题研究深入到家庭教育中，使家长在研究过程中掌握一定科学育儿的知识与方法。

具体内容为：

①生活方式：生活自理（洗手、换衣服、扣纽扣、系鞋带等等）、社会礼仪

小班：逐渐适应集体生活，保持稳定、愉快的情绪。有初步的进餐、睡眠、盥洗、排泄等生活习惯；愿意参与收捡活动，如收拾自己的碗筷、自己主动喝水等；能接受预防接种和健康检查。

中班：初步养成良好的生活、卫生习惯，有初步的生活能力；初步了解预防接种对自己健康的作用，乐意接受接种和体检。

大班：有基本的生活自理能力，如午睡时自己能整齐的摆放衣物、鞋子，起床时能自己整理床铺等等。

②生活态度：对环境的关心（例如：扫除、铺床、浇水等等）

小班：逐渐适应集体生活，对幼儿园生活有安全感；愿意参加多种活动，情绪稳定、快乐。中班：喜欢幼儿园集体活动；乐意参加各项活动，态度积极。

大班：身体健康，能较好地适应环境；在各项活动中表现积极主动、愉快；培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主观、乐观、合作的态度。③生活习惯：锻炼习惯、卫生习惯

小班：初步养成一日生活中必要的生活、卫生习惯；喜欢参加走、爬、跑、跨、砖、攀、平衡等活动；喜欢和同伴共同做操，感受互相注视和模仿的乐趣。愿意参加体育活动；尝试用多种简单的器械和玩具运动身体。

中班：会使用多种运动器械锻炼身体，学习有秩序地收拾运动器具；喜欢体育活动，动作协调。

大班：生活、卫生习惯良好；能积极参加体育活动，动作灵活；能独立地、创造性地运用各种器械锻炼身体，有良好的整理习惯。

八、研究的对象和方法

太仓市新塘学校幼儿园08年9月在园幼儿。

本课题研究的主要方法有：观察法、行动研究法、个案研究法和谈话法和经验总结法。观察法：在研究中，教师通过对幼儿的行为有目的、有计划、有步骤的观察，获得最直接的第一手资料，积累幼儿行为习惯的不同表现方式。

行动研究法主要包括问卷调查法：针对家庭教育方面，教师设计的，与课题实施内容相关的系列问题。通过家长的问答，更进一步地、全面地了解幼儿卫生习惯的现有发展水平。个案研究法：对群体中存在心理障碍或特殊表现的某个幼儿进行的有目的、有计划、有步骤的跟踪记录与观察分析，并加以一定的措施和手段，促进其良好行为习惯的培养。谈话法：采取教师和幼儿面对面、教师和家长面对面交谈的方法，取得第一手的资料和信息，共同配合与协作，从根本上促进幼儿养成良好的行为习惯，取得教育上的一致和统一。文献研究法：本课题将对古今中外的已有相关理论做综合参考研究。

九、研究的原则 1.游戏性原则

游戏是最适合幼儿年龄特点的活动形式。将良好生活习惯教育内容贯穿到游戏之中，在轻松愉快的气氛中，幼儿更容易通过自我努力获得成功的欢欣和自豪，逐渐形成乐观自信，活泼开朗的性格。2.发展性原则

发展性原则是指把幼儿看作是发展着的个体，成人要以发展的眼光来看待幼儿的行为表现，不以成人的眼光来衡量幼儿，随时留心幼儿在实际生活中的表现，及时地进行指导、帮助和鼓励，促进幼儿的发展。3.协同性原则

协同性原则是指子系统通过某种共同模式的行为使系统产生新的功能。幼儿园与家庭要充分利用一切教育机会，在教育态度、教育内容、教育策略上，各自利用自身优势做到互通有无、优势互补，共同促进孩子自理能力的发展。

十、具体措施

（一）、根据孩子的年龄特点，采用孩子感兴趣的方式 1.利用游戏，养成良好的生活习惯

根据《纲要》精神，以游戏为基本活动，寓教育于各项活动之中，注重活动过程，也不是结果，让幼儿在玩中学，学中玩。孩子们在游戏中，学习吃饭、穿衣、整理玩具等基本技能。然后，再帮助孩子迁移到他自己的实际生活中。这种方法，符合幼儿心理特点，自然亲切，生动活泼，收效较明显。再比如竞赛游戏:此类游戏主要是通过竞赛活动来巩固生活技能，培养自立和竞赛精神。有穿衣比赛，穿鞋、叠被铺床、用筷等等。2.结合儿歌，培养良好的生活技能

幼儿通过简短通俗的儿歌形式及设计成饶有趣味的情节，提高幼儿的兴趣。3.坚持正面教育，多表扬多鼓励

由于幼儿年龄小，坚持性和自控能力也差以及好表扬的特点，对幼儿的每一项要求，教师都要充分考虑到幼儿自身存在的困难，把握住难度，讲解清楚，并作好示范，让幼儿反复练习和实践。

（二）、反复训练，形成习惯

习惯的形成是一个反复的过程，还要注意以后的巩固练习。教师要经常督促、检查、提醒幼儿，使幼儿良好的习惯得到不断的强化，逐步形成自觉的行为。

（三）、家园合作

家庭是幼儿园重要的合作伙伴,家园之间要及时沟通信息,交流看法,确定教育策略,协调实施针对性的教育。针对孩子在不同阶段的表现调整策略，在长期的协作配合中体验“合力效应”。家庭还是幼儿园对孩子的要求都要保持一致性，统一思想认识，讲究方式方法，这样才能取得事半功倍的效果。问题的提出

21世纪是以科学化、信息化、国际化、快速变化为特征的世界，是一个挑战与机遇并存的时代，也是一个充满竞争的世纪。要在强手如林的境地中立稳脚跟，必须要有高素质的人才来支撑。党中央制定了“科教兴国”重要方针。各阶层、各领域对教育的重视程度也越来越高。家长们更是希望自己的子女能够出人头地，长大后能有一番大作为，于是从小就开始了“望子成龙，望女成凤”万里长征的第一步。在这个过程中，由于种种原因，出现了一些偏差。如：只重视知识的灌输，忽视了各种能力的培养；重视了智力的开发，而忽视了非智力因素的培养；重视了智商的高低，忽视了情商的作用。导致了许多孩子高分低能，甚至读大学还需要家长陪读的现象。这样的孩子，一时之间无法适应高速发展的社会，缺乏全面的素质。

义乌小商品市场，汇聚了五湖四海的商人，这些商人的子女也随之到义乌来就学。商城集团为了解决商人们的后顾之忧，投资创办了商城幼儿园。正因如此，生源与其他幼儿园有着一定的区别，其中外地占20%；农村占34%；城区占46%。由于来自农村、外地（基本上是当地农村）的幼儿比较多，家庭教育的方式方法不同，对家庭教育的重视程度也不比城区幼儿。在幼儿园中表现出各种各样的不良习惯。如：骂人打人、不懂礼貌、乱扔纸屑等等。教师们再三强调，总是不见好转。行为习惯总体状况令人担忧。《幼儿园教

育指导纲要》中明确指出，要“深入实施素质教育”，而素质教育又包括三个方面，即：面向全体，全面发展，让学生主动发展。一个良好的行为习惯，正是一个人全面发展中的重要一部分。良好的行为习惯可以让人受益一生。正所谓“授之以鱼，不如授之以渔”。有了捕鱼的方法，就不愁吃不到鱼。幼儿学会的一个舞蹈、一个故事、画幅画得个奖，认识几个汉字，会讲几句英语，长大后可能都会忘记，但一个良好的习惯，却能使孩子终生受益。积于以上认识，我们提出了本课题。

二、研究的设计

（一）、研究目的：

一个良好的习惯，可以让人受益一生，与其教给幼儿过多的知识性的东西，不如先培养好幼儿的习惯。就象让幼儿吃太多的补品，不如先让其吃饱米饭。在幼儿期，自主性已经开始发展，独立活动能力增强，肢体活动趋向随意、准确、灵活，是学习各种技能、形成各种习惯的好时机。在日复一日，年复一年的生活、学习、交往活动中，幼儿不知不觉地反复进行着行为练习，积累、聚集着各式各样的习惯。这时，成人如果不提出合理、必要的行为规范和要求，不注意对幼儿有关行为进行控制，调整及必要的指导，则完全可能使孩子养成许多不良恶习。事实证明，坏习惯一旦形成，就很难纠正。要纠正一个坏习惯远比形成一个好习惯要艰难得多。

本课题旨在通过研究，培养幼儿良好的行为习惯，让他们在一生的日常生活中，不必过多地去思考该怎样去适应生活，而能使身体在无意识之中，正确、科学、有序、合理地进行各种活动，为以后各方面的发展打下良好的基础，使幼儿真正成为一个对社会有用的人。

（二）、理论依据

理论研究表明，对于一个人的成长来说，10岁之前是各种习惯培养的关键期。《幼儿园教育指导纲要》中要求幼儿：“生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理能力”、要“与家长配合，根据幼儿的需要建立科学的生活常规，培养幼儿良好的饮食、睡眠、盥洗、排泄等生活习惯和生活自理能力”、要“高度重视和满足幼儿受保护、受照顾的需要，又要尊重和满足他们不断增长的独立要求。避免过度保护和包办代替，鼓励并指导幼儿自理、自立的尝试”、“要培养合作的精神，理解并遵守日常生活中基本的社会行为规则”等等。《纲要》的颁布，给我们指明了方向，坚定了我们的信心，为我们的研究提供了理论依据。美国行为主义心理学的创始人华生认为：教育的目的就是培养儿童的各种习惯。人的各种习惯综合成系统，就形成了“人格”。而习惯的培养主要取决于后天的环境和教育，要用正确的方式方法来培养幼儿良好的行为习惯，使幼儿成为一个快乐、自由、独立、有毅力、有诚意、有创造力、没有怯懦自卑心理的人。

瑞士心理学家皮亚杰认为：儿童心理发展主要经过四个阶段，幼儿园的幼儿正处于前运算阶段（2-7岁）。在该阶段，儿童多是凭借表象进行思维，具有直观形象的特点。因此，对幼儿要从培养行为习惯入手，而少用枯燥、乏味的思想教育。

（三）、研究的对象、时间和方法

1、研究对象：大中小三个年龄段各两个班，分为实验班和对照班。小班每班32人，中班每班38人，大班每班40人。

2、研究时间：2024年8月----2024年9月

3、研究方法：

①、组织参加研究的老师学习《幼儿园教育指导纲要》，了解良好行为习惯培养的重要性，并向家长问卷调查，根据调查结果和幼儿现有水平、年龄特点讨论各种年龄段的研究内容。然后由课题总负责人汇总结果，并最终确定研究内容，如下图所示。

幼儿行为习惯

小班生活卫生习惯 中班品德行为习惯 大班学习习惯 就餐习惯 盥洗习惯

谈幼儿良好行为习惯的培养

英国哲学家培根说过，“习惯是一种顽强的力量,可以主宰人的一生”,道出了培养良好行为习惯的重要性。而我们中国也有句“三岁定八十”的老话,揭示了培养良好行为习惯应及早抓起的必要性。的的确确,良好的行为习惯不是一朝一夕就能形成的事。要培养一个人良好的行为习惯,必须从小抓起。在这方面，许多家长与我们老师的意见是一致的，但谈到具体的方法，却是众说纷纭。那么究竟应该如何抓好幼儿良好行为习惯的培养呢？我认为可以从以下几方面着手：

一、家园结合。幼儿良好行为习惯的形成，离不开教师的引导，同样离不开家庭的熏陶。道理很简单，幼儿在生理、心理上都在不断发展变化，其行为习惯尚未真正形成。在幼儿园接受的行为模式，如果家长不配合，孩子回到家后，可能很快便弃之一旁。因此幼儿园的教育是离不开家庭的配合和补充的。

那么如何才能创设良好的家庭教育环境呢？首先，父母要努力创设和保持一种和谐愉快、互相尊重的氛围。幼儿在这样的家庭中才会感到温暖愉快，情绪稳定，得到爱心的熏陶，萌发自信心、上进心；其次，要创设优美整洁的家庭环境，使幼儿从小萌发爱美爱整洁，爱护物品，生活有规律等良好行为习惯。再者，要将教师的教育模式延伸到家庭教育中来，幼儿园要求孩子怎么做的，在家里同样如此要求孩子。这样，才能巩固良好行为习惯。

二、科学引导。幼儿教育中常有这样的现象，有些教师或者家长很想教育好孩子，养成孩子的良好行为习惯，但往往事与愿违，这与教育方法不当有关。例如，有的父母很想教育孩子孝敬老人，但由于爱子心切，吃任孩子挑，钱任孩子花，结果导致孩子养成了以自我为中心，唯我独尊，自私任性的坏习惯，对老人却不够孝敬；再如，有的教师一心想纠正小朋友拉人、捏人的习惯，便采取严厉批评的方式，这也不是解决问题的好方法。因此，坚持科学的教育方法，对于培养良好行为习惯有着非常重要的作用。父母想教育孩子孝敬老人，可以拿“孔融让梨”的故事来引导他；孩子拉人、捏人，其实只是想交往，不是什么攻击行为，教师应该告诉他，想跟谁玩应该怎么说。

三、因势利导。幼儿的思想很单纯，对于什么是对的什么是错的、什么是该做的什么是不该做的，没有一个清晰的概念，需要教师正确地指导，慢慢地引导。但小孩子也有自己的自尊心，一味的责怪，只会造成

幼儿的逆反心理。如小朋友在游戏过程中将玩具弄得满地都是，教师如果责怪说：“张三，你不可以这样做！”“李四，你下次再这样就不给你玩了。”等，他们可能会负气地把玩具摔个稀烂，起不到教育引导的作用。但如果换个方式，说大家这样到处丢玩具，玩具很容易就坏了，那么下次大家就都没得玩了；或者以另一种的方式说：让我们来比一比，看看谁把玩具保护得好。那么小朋友们就很容易接受这种教育方式，也会很好地控制自己的行为。

四、言传身教。前面说过，幼儿的思想很单纯，对这个世界的认识，基本上还是一片空白。所以对于自己启蒙老师的言行举止，尤为上心，教师不雅的一句话，一个动作，都可能误导到幼儿。但如果教师平时能够很好地注意自己的言行举止，就往往能够起到潜移默化的作用。这就突显了教师言传身教的重要性。我在这方面的感受甚深。有一次，我看到书架旁掉了很多书，就对正在玩耍的小朋友们?quot;你们看，书本都掉在地上了，你们以后是想看干净的书呢还是不干净的书呀？\"然后当着大家的面把书一本一本地捡起来放回书架里。此后有这种情况出现，小朋友们都很自觉地争着捡书本。类似的扶起倒地的椅子，把地上的垃圾捡起来丢到垃圾桶里，也在我的言传身教下，形成了良好的风气。

此外，要注意不同年龄阶段不同的侧重点。比如小班主要以学习生活自理能力为主，养成卫生习惯、热爱父母、尊敬长辈、对人有礼貌等，到了中班，孩子各个方面要开化了，就要重点培养幼儿的礼貌交往。大班时，便要培养孩子守纪、守时、守约的自我调控的教育，培养学会关心和负责的良好习惯。

浅谈幼儿良好行为习惯的培养绍兴县华舍中心幼儿园管墅分园王慧有位哲人说：“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”确实，养成良好的习惯是一个人独立于社会的基础，而养成良好的行为习惯又使人终身受益。

幼儿期是孩子行为习惯形成的最佳时期。众所周知，低龄幼儿正是走向自我行为的起步阶段，为此这一时期培养孩子的习惯是很重要的，也是好习惯形成的关键期。正如陶行知所说的“好习惯养成了，一辈子受用，坏习惯养成了，一辈子吃它的亏。”的确，良好的习惯是孩子进步的阶梯，而不良的习惯一旦形成，等长大了，再想纠正已十分不易。俗话说：“三岁看大，八岁看老。”正是这个道理。孩子早期获得的经验，将在一生中留下深刻的痕迹。因此，对幼儿进行良好行为习惯的培养是当前幼儿教育的重要任务之一，是幼儿品德教育的重点。

那么，教师怎样在教学活动中培养幼儿的良好的行为习惯呢？

一、寓理于生动活泼的活动中。幼儿年龄小，对良好的习惯的形成并没有多少认识。因此老师在平时教学活动中要通过讲故事，唱儿歌等幼儿易于接受的方式，使幼儿明白不好的习惯会给人们带来危害，良好的习惯会有利于身心健康，而且对个性的发展和优良品质的形成都有重要的影响。如在上社会活动课时，教师可通过挂图、事例的讲解，使幼儿明白饭前便后要洗手，生吃瓜果要洗净，否则，细菌沾在食物上，小朋友吃了就可能得病等道理。在小班教材中就有一则故事《两个小妖怪》，讲述了一个爱吃糖却又不爱刷牙的小女孩的牙齿内住着两个小妖怪，专门吃塞在牙缝内的东西，直到医生拿钳子把蛀牙拔掉，并开始经常刷牙，才把小妖怪赶跑。通过故事的形式让幼儿明白平时要经常漱口、刷牙、讲卫生等道理，让幼儿在不知不觉中受到感染，并促使

幼儿在日常生活中不断模仿尝试，最终使其养成良好的卫生等行为习惯。

二、寓教育于日常行为训练中一个人的良好行为习惯并不是一下子就形成的，需要有一个从陌生到熟练，再由熟练到自由化的积淀与形成过程。要完成这一过程必须反复训练，逐步强化，特别是对记忆能力、控制能力相对弱的幼儿来说，重复训练尤其重要。如有的幼儿在玩完玩具后，没有把玩具放回玩具柜的习惯，教师就要有意识的组织幼儿进行收拾玩具的练习，并多次重复训练，使幼儿养成在不用提醒的前提下，玩完后就能自觉、及时地将玩具放回去的好习惯。又如刚入园的小班幼儿缺乏自理能力，特别是在中午进餐方面存在着不良习惯，如大部分的幼儿不会自己吃饭，在家里是大人喂着吃，只有个别幼儿是自己吃的。针对此种情况，教师便可通过多次强化训练，同时辅之以鼓励教育，充分发挥同伴的榜样作用，让幼儿向能吃饭的同伴学习。当此类幼儿有所进步时，再逐渐加以引导与强化。这样，既调动幼儿积极性又促使幼儿良好习惯的形成。当然，其中还会存在着一定的问题，如饭粒往外撒、挑食、拣食等，这就需要教师在平时的空余时间多加以教育了。经常告诉幼儿我们的粮食来之不易，不能浪费，并可结合教学如故事《漏嘴巴》、古诗《悯农》等进行教育。还应告诉幼儿挑食、拣食对身体的不利影响，会使自己得不到充分的营养而生病等等。让幼儿在不知不觉中了解到这些知识，久而久之存在的问题就会迎刃而解了，幼儿的良好习惯形成了。

三、寓纠偏于家长的配合之中现在的幼儿绝大多数为独生子女，倍受父母的娇宠，在家衣来伸手、饭来张口，想要什么就给什么，想干什么就干什么，从而导致了一系列不良后果，一些幼儿为此养成了诸多不良习惯。另外，也有家长望子成龙，生活上虽关怀备至，学习上不断加压，十分关注其子女的学习成绩，却漠视对良好行为习惯的养成，认为一些坏习惯等长大后自然会改掉的，所以将良好的行为习惯培养置之脑后，听之任之。殊不知，这种错误的观念折射到孩子幼小的心灵中，逐渐变成孩子的观念，导致了不良习惯的养成，终身难改。有鉴于此，我们就要本着对工作负责和对孩子负责的态度在教学活动中予以纠正。教师在发现孩子的不良习惯后，要给他们讲道理，要以理服人。由于幼儿自制能力差，自我评价能力弱，改正缺点比较困难，所以教师一定要有耐心，要争取家长的配合，保持幼儿园与家庭教育的一致性和连续性，不要及于求成，至使前功尽弃，只要坚持下去，必然会养成良好的行为习惯。

四、寓巩固于己的身传言教中培养幼儿良好的行为习惯不仅要靠说教，更要靠教师平时规范行为上潜移默化地引导教育，正面示范，为孩子们做榜样，以及及时的表扬。如要求幼儿不能坐在桌子上，那么，不论在何种场合，教师都绝不能往桌子上坐，一旦某个幼儿表现好，或某个幼儿有了哪怕那么一点微小的进步，我们都要及时给予表扬，增强他们的荣誉感和自信心。教师的以身作则和对幼儿良好行为习惯的赞许，可以使成功的幼儿肯定自己，使其他的幼儿看有形象，学有榜样，这不但有助于幼儿良好习惯的养成，更是极大地促进了幼儿好习惯的巩固与提高。

总而言之，幼儿良好行为习惯的培养是一项长期而艰巨的任务，需要我们进行长期的、系统的、协调一致的教育。家园密切配合，拧成一股教育合力，才能对幼儿产生强大的影响，促进他们的良好行为习惯的形成。幼儿好行为养成指导手册 梁志燊

幼儿良好生活习惯培养的调查与研究

培养幼儿良好的生活习惯，能让幼儿正确、有序、科学、合理地进行生活活动，形成良好的情感和个性心理品质，为成为未来社会所需要的高素质人打下扎实的基础。然而随着计划生育政策的不断深入，人们的物质条件可以说是空前的优越，随之而来的“溺爱”、“娇生惯养”也比比皆是，他们对幼儿生活方面大大小小的锁事儿几乎是一切包办代替，从而忽视了对幼儿生活习惯的培养。我们经常可以看到这样的场面，父母、爷爷、奶奶背着或抱着健康结实的孩子上幼儿园；在家里四个大人轮流充当“保姆”，穿衣、洗脸、洗手，一切都照顾得周周全全。吃鱼吃虾更是挑净刺，剥去壳，亲自送到孩子的口中。造成了“饭来张口，衣来伸手”的局面。如此这般，父母的辛苦。幼儿受害，我们着急，铖在如何帮助幼儿形成良好的生活习惯即良好的生活处理能力（包括饮食、睡眠、穿脱能力等）；急在如何让家长也参与到我们的教育行列中来，让我们朝着共同的目标，互相利用各自的优势，分别主动地同步对幼儿实施教育从而产生综合化教育效应。于是，本课题组试图对本园幼儿的生活习惯现状进行调查分析，并针对实际情况，探求培养幼儿良好生活习惯的有效途径，从而为我园幼儿良好生活习惯的培养教育工作及指导家庭教育工作的开展提供现实依据和对策。浅谈幼儿良好生活习惯的培养

作者：省委机关幼儿园 孙„ 来源：省委机关幼儿园 点击：588 时间：2024-3-9

幼儿期是人的一生身心发展尤其大脑结构和机能发展最为旺盛的时期，更是良好生活习惯形成的关键期。在这个阶段，儿童极易接受外界刺激，而且形成的一切是非常牢固的，并将成为人的第二天性。俗话说：“五岁成习，六十亦然”。这句话虽有点夸张，但也说明了幼儿期良好生活习惯的养成对人的一生影响巨大，这是由于这个时期孩子的心理特点所决定的。这一时期一旦养成良好的生活习惯，确实能让孩子终生受益。

好的生活习惯不仅关系到幼儿的身体健康，而且关系到对幼儿的自信心、意志品质、交往能力等方面的培养。例如：有的幼儿晚睡晚起，没有养成良好的作息习惯，所以不能保证按时上幼儿园，影响他与其他小朋友正常的活动与交往，久而久之就会影响到孩子的自信心；有的小朋友没有养成饭前便后洗手的习惯，还有的幼儿有吃手指的坏毛病，这些会影响幼儿的身体健康；高质量的睡眠能保证幼儿有充沛的精力参加各种活动，而有的幼儿没有午睡的习惯，有的幼儿养成了不正确的睡眠姿势，这样就造成了幼儿的精神不佳，使他在活动中不能与同伴尽情游戏，使幼儿的交往能力受到影响。象勇敢坚强、克服困难、抑制不合理愿望等意志品质都要在良好生活习惯中形成。

为了使每位幼儿的身心得到全面健康的发展，本文拟结合实际就中班幼儿在幼儿园的良好生活习惯的内容和养成谈一点个人体会：

一、良好生活习惯的培养内容：

良好幼儿的生活习惯是指幼儿在科学引导的基础上，经

过多次练习所形成的、符合幼儿身心发育特点的良好的生活常规及初步的生活自理能力。

饮食习惯包括：

1、正确地使用餐具，独立进餐。

2、进餐时不大声讲话，不东张西望，专心进餐。

3、养成不挑食、不偏食、不剩饭的好习惯

4、按要求定时按量喝水，根据自己的需求随渴随喝。睡眠习惯包括：

1、睡前大小便，独立安静地入睡。

2、掌握正确的睡眠姿势。（右侧卧睡或仰睡）

3、养成早睡早起的作息习惯。

自理能力包括：

1、养成饭前便后洗手的习惯。

2、玩具、图书不乱扔乱放，会自己整理玩具。

3、学会有序地穿脱衣服；不穿反鞋，会系鞋带。

4、喜欢参加一些力所能及的劳动

二、养幼儿良好生活习惯所采用的方法有：

1、创设良好的环境，调动幼儿养成良好生活习惯的积极性

首先，我从精神环境入手，为幼儿创设良好的氛围，激发他们养成良好生活习惯的愿望。例如：通过表演“小猫和小弟”、“小猪变干净了”等故事去感染诱饵，让他们再看看、听听中知道讲卫生光荣的道理；通过演唱歌曲“我有一双小小手”让小朋友知道大家都有一双手，要学会自己的事情要自己学着做。其次，我从物质环境入手。根据幼儿的年龄特点，结合“生活习惯”的培养内容，在活动室为幼儿创设了能力角、娃娃家，配置了供幼儿练习系鞋带、穿衣服用的物品，为了鼓励幼儿主动养成良好习惯，设计了“小红花评比栏”；在盥洗间的墙面上张贴了“水是生命之源”的宣传画，在水管旁剪贴了“小水滴哭了”的儿童漫画，教育幼儿要节约用水；在幼儿寝室悬挂了月亮、星星的挂饰，设计了一张“宝宝睡着了的”壁画。这些富有童趣的形象，活泼、优美的环境气氛，给幼儿亲切、喜悦的感觉，使小朋友从中受到了积极的，潜移默化的影响。

2、利用游戏活动培养幼儿良好的生活习惯。

游戏是幼儿最喜爱的一种活动，在幼儿一日活动中，我除结合教学内容对幼儿进行生活习惯的培养外，还抓住幼儿好玩的心理特点，把洗手、穿鞋、收拾玩具等内容编成不同形式的游戏，使幼儿在轻松有趣的游戏活动中，主动地去想、去动、去干，孩子们在游戏活动中较好地掌握了一些基本技能。例如：我利用《娃娃家》的游戏教幼儿学习有序地穿脱衣服。我请小朋友从家里带来了自己喜爱的娃娃，我为小朋友们准备了娃娃的衣服：裙子、上衣、裤子等，我和小朋友一起玩布娃娃穿衣服的游戏。在玩的过程中，让小朋友知道衣服各部位的名称，如衣领、衣袖、裤腿、钮扣等，并告诉小朋友穿每一部位的方法。经过反复练习，幼儿很快掌握了诀窍，这时候我再教他们自己穿衣服。为了让小朋友们穿的又好又快，我还组织小朋友玩《穿衣比赛》的游戏，小朋友们为了争第一，都在认真的练习，通过这次活动，取得了事半功倍的效果。

3、经常鼓励多表扬。

陈鹤琴指出：“积极的鼓励比消极的刺激好得多”。心理学上指出：愉快的情绪能促使大脑皮层建立一个兴奋灶，使学习保持最佳状态。幼儿会对自己正确的行为获得鼓励而为之喜悦，从而使好的行为习惯继续保持。针对幼儿的这一心理特点，我在班上设置了《好习惯》红花评比栏，对于按时入园，独立进餐，安静入眠等表现好的幼儿，及时的鼓励并奖励他小红花。针对个别特殊的幼儿，对于他的点滴进步老师都能不失时机地进行表扬鼓励。例如：我班的陈金子小朋友，自理能力特别差。每天午睡她总是最后一个起床，我没有批评她，只是要求她：每天要比前一天快一点，并告诉她一个小“秘密”：要经常对自己说：“快点！赶上别的小朋友。”这种方法果真奏效，第二天她真的比前一天快了点，我表扬了她。以后她起床的速度一天比一天快，一个月下来，居然赶上了别的小朋友。于是，我向她提出了另一个要求：吃饭能快点吗？她自信地点了点头，就这样，她一点一点地走近了我的期望。

在培养生活习惯的过程中，我还注意发挥集体的力量，逐步形成良好的班风，通过集体的力量来约束个别幼儿的不良行为。例如：我班有个别幼儿每次洗手，不是手洗不干净，就是拧开水管玩水。针对这一现象，我给小朋友讲了故事《小水管哭了》，教幼儿学说儿歌《我有一双小手》，教育幼儿既要节约用水，又要养成经常洗手的卫生习惯，我还表扬了大部分幼儿手洗的又干净又快。并以小组为单位进行比赛，比一比那组小朋友手洗的又干净、又快；在平时洗手时，为了约束玩水的幼儿，我有意请他们当“小小检查员”让他们负责检查幼儿的洗手情况„„就这样，经过多次的说理教育和有意的检查，小朋友们逐渐养成了勤洗手，讲卫生的好习惯，在集体的带动下，个别幼儿也改掉了玩水的习惯。

4、家园密切配合

培养幼儿良好的生活习惯，只靠在幼儿园培养是远远不够的，在生活习惯培养方面家庭教育将起到很大的作用。著名教育家陈鹤琴指出：“良好习惯之养成与否，家庭教育应负重要的责任。”我利用家长会和《家园信息栏》向家长宣传了培养幼儿良好生活习惯的重要性，介绍幼儿园的生活作息制度，介绍了生活习惯培养的要求、内容、方法等，请家长配合幼儿园做到统一标准、统一要求。如果幼儿在幼儿园是一种要求，在家里又是另一种要求，这样很难使孩子形成良好的生活习惯；有的父母在培养幼儿习惯时，时而执行时而不执行，这会使幼儿在思想上造成混乱而无所适从，为此，我利用《家园练习册》、早接待、晚离园的接待时间与家长交流，和家长一起研究、探讨孩子的教养问题，做到家园共育。

著名的生理学家巴甫洛夫曾经说过：各种各样的习惯都是一种连锁条件反射系统。可见养成良好习惯既要按一定的要求去做，还要长期坚持，不能间断，只有坚持不懈的努力，才能使良好习惯逐步养成。为了让孩子成为健康、聪明、勇敢、坚强的栋梁之材，让我们家园共同努力，使孩子从小养成良好的生活习惯，给幼儿一分享用终生的礼物吧！

**第三篇：浅谈幼儿良好生活习惯的培养**

浅谈幼儿良好生活习惯的培养

幼儿期是人的一生身心发展尤其大脑结构和机能发展最为旺盛的时期，更是良好生活习惯形成的关键期。在这个阶段，儿童极易接受外界刺激，而且形成的一切是非常牢固的，并将成为人的第二天性。俗话说：“五岁成习，六十亦然”。这句话虽有点夸张，但也说明了幼儿期良好生活习惯的养成对人的一生影响巨大，这是由于这个时期孩子的心理特点所决定的。这一时期一旦养成良好的生活习惯，确实能让孩子终生受益。

好的生活习惯不仅关系到幼儿的身体健康，而且关系到对幼儿的自信心、意志品质、交往能力等方面的培养。例如：有的幼儿晚睡晚起，没有养成良好的作息习惯，所以不能保证按时上幼儿园，影响他与其他小朋友正常的活动与交往，久而久之就会影响到孩子的自信心；有的小朋友没有养成饭前便后洗手的习惯，还有的幼儿有吃手指的坏毛病，这些会影响幼儿的身体健康；高质量的睡眠能保证幼儿有充沛的精力参加各种活动，而有的幼儿没有午睡的习惯，有的幼儿养成了不正确的睡眠姿势，这样就造成了幼儿的精神不佳，使他在活动中不能与同伴尽情游戏，使幼儿的交往能力受到影响。象勇敢坚强、克服困难、抑制不合理愿望等意志品质都要在良好生活习惯中形成。

为了使每位幼儿的身心得到全面健康的发展，本文拟结合实际就中班幼儿在幼儿园的良好生活习惯的内容和养成谈一点个人体会：

一、良好生活习惯的培养内容：

良好幼儿的生活习惯是指幼儿在科学引导的基础上，经

过多次练习所形成的、符合幼儿身心发育特点的良好的生活常规及初步的生活自理能力。

饮食习惯包括：

1、正确地使用餐具，独立进餐。

2、进餐时不大声讲话，不东张西望，专心进餐。

3、养成不挑食、不偏食、不剩饭的好习惯

4、按要求定时按量喝水，根据自己的需求随渴随喝。

睡眠习惯包括：

1、睡前大小便，独立安静地入睡。

2、掌握正确的睡眠姿势。（右侧卧睡或仰睡）

3、养成早睡早起的作息习惯。

自理能力包括：

1、养成饭前便后洗手的习惯。

2、玩具、图书不乱扔乱放，会自己整理玩具。

3、学会有序地穿脱衣服；不穿反鞋，会系鞋带。

4、喜欢参加一些力所能及的劳动

二、养幼儿良好生活习惯所采用的方法有：

1、创设良好的环境，调动幼儿养成良好生活习惯的积极性

首先，我从精神环境入手，为幼儿创设良好的氛围，激发他们养成良好生活习惯的愿望。例如：通过表演“小猫和小弟”、“小猪变干净了”等故事去感染诱饵，让他们再看看、听听中知道讲卫生光荣的道理；通过演唱歌曲“我有一双小小手”让小朋友知道大家都有一双手，要学会自己的事情要自己学着做。其次，我从物质环境入手。根据幼儿的年龄特点，结合“生活习惯”的培养内容，在活动室为幼儿创设了能力角、娃娃家，配置了供幼儿练习系鞋带、穿衣服用的物品，为了鼓励幼儿主动养成良好习惯，设计了“小红花评比栏”；在盥洗间的墙面上张贴了“水是生命之源”的宣传画，在水管旁剪贴了“小水滴哭了”的儿童漫画，教育幼儿要节约用水；在幼儿寝室悬挂了月亮、星星的挂饰，设计了一张“宝宝睡着了的”壁画。这些富有童趣的形象，活泼、优美的环境气氛，给幼儿亲切、喜悦的感觉，使小朋友从中受到了积极的，潜移默化的影响

2、利用游戏活动培养幼儿良好的生活习惯。

游戏是幼儿最喜爱的一种活动，在幼儿一日活动中，我除结合教学内容对幼儿进行生活习惯的培养外，还抓住幼儿好玩的心理特点，把洗手、穿鞋、收拾玩具等内容编成不同形式的游戏，使幼儿在轻松有趣的游戏活动中，主动地去想、去动、去干，孩子们在游戏活动中较好地掌握了一些基本技能。例如：我利用《娃娃家》的游戏教幼儿学习有序地穿脱衣服。我请小朋友从家里带来了自己喜爱的娃娃，我为小朋友们准备了娃娃的衣服：裙子、上衣、裤子等，我和小朋友一起玩布娃娃穿衣服的游戏。在玩的过程中，让小朋友知道衣服各部位的名称，如衣领、衣袖、裤腿、钮扣等，并告诉小朋友穿每一部位的方法。经过反复练习，幼儿很快掌握了诀窍，这时候我再教他们自己穿衣服。为了让小朋友们穿的又好又快，我还组织小朋友玩《穿衣比赛》的游戏，小朋友们为了争第一，都在认真的练习，通过这次活动，取得了事半功倍的效果。

3、经常鼓励多表扬。

陈鹤琴指出：“积极的鼓励比消极的刺激好得多 ”。心理学上指出：愉快的情绪能促使大脑皮层建立一个兴奋灶，使学习保持最佳状态。幼儿会对自己正确的行为获得鼓励而为之喜悦，从而使好的行为习惯继续保持。针对幼儿的这一心理特点，我在班上设置了《好习惯》红花评比栏，对于按时入园，独立进餐，安静入眠等表现好的幼儿，及时的鼓励并奖励他小红花。针对个别特殊的幼儿，对于他的点滴进步老师都能不失时机地进行表扬鼓励。例如：我班的陈金子小朋友，自理能力特别差。每天午睡她总是最后一个起床，我没有批评她，只是要求她：每天要比前一天快一点，并告诉她一个小“秘密”：要经常对自己说：“快点！赶上别的小朋友。”这种方法果真奏效，第二天她真的比前一天快了点，我表扬了她。以后她起床的速度一天比一天快，一个月下来，居然赶上了别的小朋友。于是，我向她提出了另一个要求：吃饭能快点吗？她自信地点了点头，就这样，她一点一点地走近了我的期望。

在培养生活习惯的过程中，我还注意发挥集体的力量，逐步形成良好的班风，通过集体的力量来约束个别幼儿的不良行为。例如：我班有个别幼儿每次洗手，不是手洗不干净，就是拧开水管玩水。针对这一现象，我给小朋友讲了故事《小水管哭了》，教幼儿学说儿歌《我有一双小手》，教育幼儿既要节约用水，又要养成经常洗手的卫生习惯，我还表扬了大部分幼儿手洗的又干净又快。并以小组为单位进行比赛，比一比那组小朋友手洗的又干净、又快；在平时洗手时，为了约束玩水的幼儿，我有意请他们当“小小检查员”让他们负责检查幼儿的洗手情况……就这样，经过多次的说理教育和有意的检查，小朋友们逐渐养成了勤洗手，讲卫生的好习惯，在集体的带动下，个别幼儿也改掉了玩水的习惯

4、家园密切配合

培养幼儿良好的生活习惯，只靠在幼儿园培养是远远不够的，在生活习惯培养方面家庭教育将起到很大的作用。著名教育家陈鹤琴指出：“良好习惯之养成与否，家庭教育应负重要的责任。”我利用家长会和《家园信息栏》向家长宣传了培养幼儿良好生活习惯的重要性，介绍幼儿园的生活作息制度，介绍了生活习惯培养的要求、内容、方法等，请家长配合幼儿园做到统一标准、统一要求。如果幼儿在幼儿园是一种要求，在家里又是另一种要求，这样很难使孩子形成良好的生活习惯；有的父母在培养幼儿习惯时，时而执行时而不执行，这会使幼儿在思想上造成混乱而无所适从，为此，我利用《家园练习册》、早接待、晚离园的接待时间与家长交流，和家长一起研究、探讨孩子的教养问题，做到家园共育。

著名的生理学家巴甫洛夫曾经说过：各种各样的习惯都是一种连锁条件反射系统。可见养成良好习惯既要按一定的要求去做，还要长期坚持，不能间断，只有坚持不懈的努力，才能使良好习惯逐步养成。为了让孩子成为健康、聪明、勇敢、坚强的栋梁之材，让我们家园共同努力，使孩子从小养成良好的生活习惯，给幼儿一分享用终生的礼物吧

怎样培养幼儿良好生活习惯

注意对婴幼儿进行良好的生活习惯培养，有助于他们的发育，具体有以下几点。

⒈良好的睡眠习惯：午睡脱衣，自动入睡，按时睡，按时醒，睡眠姿势正确。入睡前情绪稳定，平静入睡不说话，锻炼开窗睡眠。

⒉良好的饮食习惯：定时、定量进餐，吃饭时注意力集中，固定座位，不挑食、不玩闹、嚼碎了在咽，逐步学会使用食具，独立吃饭。一岁半以后，左手扶碗，右手拿勺吃饭。2岁时双手捧碗喝水，2岁半后自己吃的较快、干净利索。

⒊良好的卫生习惯；培养从小爱清洁，自己穿衣服的好习惯。经常洗头、洗澡、定期剪指甲、每日洗脚、洗\*\*股。2岁时学习自己洗手，认识自己的毛巾，擦干手脸。养成饭前、便后洗手，饭后淑口，3岁开始刷牙的好习惯。学会自己脱衣服、扣纽扣、系鞋带等。注意保持衣服整洁。

⒋培养大小便定时的习惯：1岁半以前要固定时间坐盆，同时要提醒小儿坐盆。1岁半以后要培养他们自动要求坐盆。2岁半以后学会自动坐盆。要固定地方大小便，坐盆时不吃食物，坐盆时间不要过长。会走路以后不用尿布，2岁以后穿满裆裤。夜间要有规律的唤醒小便

5、少数幼儿在意识和行为方面出现脱节现象。从幼儿生活安全方面可看出：92%的幼儿能判断怎样做才是正确的，但在实际生活中，仍有少部分幼儿在行为上有偏差，言行不一致。除了幼儿自身的特点和原因之外，还需要我们的家园教育不断强化，特别是家长，应不断加强自身的素质修养，自觉遵纪守法，履行公民道德准则，以正确言行去引导孩子，做孩子的表率。

**第四篇：小班幼儿良好生活习惯培养**

小班幼儿良好生活习惯培养

小二班 张惠

一、幼儿良好生活习惯的内涵

俗话说“习惯成自然”，一种行为只要有意识、目的的多次重复，就会成为一种习以为常的习惯。好的习惯如此，坏的习惯也是如此。良好的习惯是一种高层次的自觉行为。幼儿生活习惯是指在幼儿生活方面所表现出的比较稳定的心理品质和行为方式良好的生活习惯，包括 五个方面内容：个人卫生、饮食、遵守时间、生活自理、睡眠。现在的幼儿大多数是独生子女，他们是家里的“中心”、“小太阳”。几代人都围着一个孩子转，渐渐使孩子养成了依赖性。刚入园的小班幼儿，他们从熟悉的家庭来到一个陌生的集体环境中，生活上亲情依恋特别强烈，显得很不适应。有的幼儿吃饭需要老师喂着吃，有的睡觉时，要老师抱着才能睡，有的大小便后不会自己拉裤子，有的玩了玩具到处扔等。

二、具体要求

1、个人卫生习惯

洗手、洗脸的习惯。一般先用肥皂把手洗干净，手心，手背，手指之间都要洗到，在将毛巾摊开接水洗脸，先洗脸部，然后洗脸颊，颈部，最后洗嘴和鼻部。饭前便后要洗手，从室外回家第一件事情应洗手。要有洗澡的习惯，刷牙涑口的习惯还有剪指甲的习惯，每周应给孩子剪一次手指甲，两周剪一次脚趾甲，但注意不要剪的太短，要圆滑无角。幼儿的公共卫生习惯主要培养幼儿自觉遵守社会的文明卫生行为习惯。让幼儿做到不随地吐痰，不乱扔果皮纸削，不随地大小便等社会文明习惯。

2、饮食习惯

现今幼儿饮食方面的坏习惯比较多，主要是挑食，偏食。幼儿应有的饮食习惯包括定时定量，不挑食，不吃汤泡饭，安静用餐，吃东西细嚼慢咽，异物不入口等。不要以请求，逗引，许愿等方式要求孩子吃饭。鼓励孩子学会吃各种食物，并让他懂得样样食物都爱吃的孩子身体才会健康的道理。

具体做法：(1)及时调查、了解幼儿的偏食情况

在了解中，我发现幼儿的偏食习惯形成原因有以下几种：家长从未提供或很少提供某种食物；身体因素，如脾胃不合等；生活习惯；情绪不稳定等。

要养成独自上床，起床，按时睡，按时醒安静入睡，早睡早起等好习惯。

三、小班幼儿良好生活习惯培养应遵循的基本原则：

1、循序渐进原则:

良好的生活习惯不是一朝一夕就能养成的，而是在长期的生活中慢慢形成的，它贯穿于孩子一日生活的各个方面。我们应善于抓住一日生活的各个环节。譬如，孩子良好的卫生习惯是在他饮食、起居等活动中逐渐养成的，文明礼貌习惯是孩子在待人接物的过程中培养的，爱学习的习惯往往是在游戏中形成的，爱劳动的习惯是在自我服务和为他人服务的过程中培育的。只要我们坚持要求，日积月累孩子的大脑神经活动才能形成“定型”。这时孩子做起来会感到轻松、自然、舒服、愉快，主动地去做，慢慢形成了习惯。

幼儿期是孩子生长发育的关键期，养成良好地饮食、进餐行为习惯，摄取丰富的营养是幼儿健康成长的保证。鉴于此，我园从一日保教入手，在小班开展良好进餐行为养成教育，以此促进幼儿身心健康和谐的发展。针对小班幼儿的实际情况，我们从幼儿的年龄特点，理解能力和身心发展规律出发，潜移默化、循序渐进的对幼儿进行以下进餐行为习惯的养成教育。

(1)、卫生进餐（饭前用香皂洗手、洗脸、饭后漱口、擦脸，不拥挤、不打闹、不玩水、认真清洗，保持桌面清洁）。

(2)、健康进餐（不厌食，愉快的进餐。不挑食，细嚼慢咽地吃完自己小碗中的饭菜）。

(3)、礼貌进餐（不大声喧哗、不让餐具碰撞发出过大的响声、不敲碗筷、正确使用餐具、不用手抓饭、用餐后餐具物品分类放到指定的盆中）

2、直观性原则:

孩子善于模仿，特别是对于身边的人，例如家中的父母、幼儿园的老师，大人的举止不知不觉中影响了孩子，所以作为孩子模仿的对象，我们要无时无刻注意自己的举止。

3、反复性原则:

一个好习惯的养成不是一朝一夕的事情，“养”不难，养成就需要很大的坚持性，需要不断的强化。在这个过程中，很容易疲劳以至于忽视，从而使坏习惯卷土重来。特别是小班的孩子，他们基本上还没有很自觉的意识，所以需要成人

儿进行生活习惯教育的良好手段。如„

2、结合儿歌，培养技能

在常规活动中，洗手、入睡、穿脱衣裤是最重要的三项。在培养和训练中孩子们不是把先后顺序弄错，就是细节达不到要求。在情急之中我想：为何不把它们编成儿歌，这样既可让孩子熟练地掌握要领又可把握动作的先后顺序。如在饭前洗手和饭后漱口这一常规的实施过程中，我和孩子们一起学了儿歌《洗小手》（小朋友来洗手/卷起袖淋湿手/抹上肥皂搓呀搓/搓搓手心和手背/清水冲，脏水流 /再用毛巾擦一擦/我的小手真干净。）和歌曲《漱口》(手拿小花杯/喝口清清水/抬起头，闭上嘴/咕噜咕噜吐出水)。

3、坚持正面教育，多表扬多鼓励

陈鹤琴指出：“积极的鼓励比消极的刺激好得多”。心理学上指出：愉快的情绪能促使大脑皮层建立一个兴奋灶，使学习保持最佳状态。幼儿会对自己正确的行为获得鼓励而为之喜悦，从而使好的行为习惯继续保持。对于小班幼儿来说，表扬与鼓励常常是达到教育目的的最有效的方法。我发现当小朋友把玩具弄得满地都是时，大声斥责是起不了多大效果的，而这时你轻轻地说一声：“我来看看哪些小朋友最棒，能把地上玩具捡干净。”然后再表扬几个正在拣玩具的小朋友真能干，必要时奖励几个五角星。那么，地上的玩具会在顷刻间被拣的干干净净了。小朋友为了争做好宝宝，得到小红花，努力认真地遵守着各项常规。在家里同样请家长最好不通过批评就达到教育的效果。过分的指责，会使孩子畏畏缩缩，产生逆反心理，甚至形成乖僻的性情。与其对一件件细小的事加以指责，不如让他帮忙做些家务，以激起其积极性，根据情况，把一些家务分配给孩子，孩子会因为发挥自己的能力，尝到成功的喜悦，从而激发上进心，为使他们做得更好，父母要对日常家务安排好，并自己带头遵守，比如游戏时间，晚饭前做家务时间，看电视时间，睡觉时间，都井井有条地安排好，这就避免了一整天不停地训斥孩子“看电视要看到什么时候”等等。如果孩子完成得好，一定要对他的成绩给予肯定：“把桌子擦得这么干净，真是帮妈妈大忙了，谢谢！”对于孩子来说，得到肯定就如同得到表扬，会信心大增，无论做家务，还是其他方面，都会更积极地去努力。例如；我曾带过的力力小朋友的家长就根据自己孩子的年龄特点和存在的问题，设立了评比表，具体内容：早起早睡；有礼貌；独立进餐；自己的事

**第五篇：浅谈培养幼儿良好的生活习惯**

浅谈培养幼儿良好的生活习惯

每个孩子都有自己的生活习惯，这种习惯是在日常生活中逐渐形成的。最初，孩子被动地按照家长或成人的要求去吃、睡、玩，去处理、安排自己的学习、游戏及其它活动，久而久之，这种安排发展成一些较少变化的行为方式，这就是人们平时所说的习惯。习惯是逐渐养成的，但它一经形成，改变起来就非常困难。幼儿期儿童可塑性大，是培养良好习惯的最佳时期，这一时期培养好习惯比较容易，即使有了不良习惯，纠正也比较容易。因此，从小培养幼儿良好的生活习惯，使他们有好的生活节奏，这对孩子一生的成长都具有十分重要的意作用。

一、良好的生活习惯首先表现在科学、合理的生活制度上。家庭和幼儿园都要合理地安排幼儿的生活，其中最重要的是合理地规定他们的睡眠和饮食时间，并加以严格执行。家长要让孩子形成明确的时间观念，什么时候起床，什么时候睡觉，什么时候吃饭，什么时候做游戏，什么时候看电视，大体上都要有个规定，使孩子“有章可循”。这样，孩子到了一定的时间就按要求去做相应的事情，久而久之，按时作息的习惯也就养成了。家长也要为幼儿创造良好的环境和有利的条件，家长自己的生活规律，是幼儿良好生活习惯形成的教育因素。有些家长对孩子管束很严，规定孩子每天晚上9点钟睡觉，到时孩子必须躺在床上。而家长自己呢？则继续看电视，有时看到精彩处还大声喝彩，狂笑不止。如此吵闹的环境，怎么能使孩子按时入睡呢？因此家长的行为对幼儿的影响很大，很直接，要求孩子按时睡觉，不看电视，那么家长自己必须先做到，身体力行。

其次，讲卫生也是良好生活习惯的一个重要方面。幼儿卫生习惯培养的主要内容有洗手、洗脸、漱口、刷牙、大小便、洗脚、梳头、穿衣等等。对幼儿园大班的孩子，家长还要帮助他们逐步学会自己洗澡，保持衣服整洁，定期理发，换衣裤；在保持好个人卫生的同时，要教育好孩子保持好生活环境卫生，使之符合美的要求。孩子有许多玩具、图书，家长要指导他们完毕，看后放在固定的地点，不得随便乱丢，不能把房间搞的一团糟。在饮食方面，要重视幼儿良好饮食习惯的培养。在这方面，家长要了解孩子身体发育所需各种营养，科学安排孩子的饮食。同时对孩子的饮食要有一定的规定和要求，教育孩子不挑食、偏食、不吃零食、防止暴饮暴食等。养成这些好的习惯，对他的一生的发展都是有益的。

二、培养孩子的生活自理能力，指导孩子学会自我服务，这是形成良好生活习惯的基础。一个人的生活习惯，总是和他们生活上的自理能力联系在一起的。现在许多孩子生活习惯不好，一个重要的原因，就是自小在生活自理上缺少锻炼造成的。不少家长对孩子过分溺爱，过于保护，片面强调孩子年龄小，轻视孩子劳动习惯的培养，压抑了孩子对劳动习惯的需要，阻碍了孩子劳动能力的发展，这种爱孩子的方式是不明智的，缺乏主见的。要培养孩子的生活自理能力，就要从孩子的年龄特点和实际状况出发，要求和教育孩子自己的事情自己做，让他们自己去做一些在日常生活中天天碰到又不难做到的事。如穿脱衣服、自己吃饭、铺床叠被以及上床之前放好自己脱下来的衣服、鞋袜，学习收拾自己的玩具和小人书，帮家长拿东西，开饭时让他帮助搬凳子，摆放碗筷，吃饭后帮助收拾碗筷等，还可让孩子帮助 摘菜，洗菜，去附近副食店买醋、打酱油等。在力所能及的范围内，选择孩子能胜任的事，从孩子自我服务劳动开始，让他获得成功，激发他进一步的劳动热情。通过这种细小的活动，可以使孩子及早摆脱成人的照顾，养成良好的行为习惯。

三、培养幼儿良好的生活习惯，要从实际出发，对幼儿提出合理的要求。良好的生活习惯是在长期生活中逐步形成的，因此，无论是社生活制度还是自我服务方面的要求，都不能操之过急，要讲究科学性。采用孩子喜闻乐见的方式，引导孩子养成良好的习惯。如：要求孩子玩完玩具放会原处，可以用游戏的口吻对孩子说：“玩具要回家了，你帮它找找家在哪儿，把它送回家吧！”这就比向孩子提要求效果要好的多。当孩子把玩具收放好以后家长要及时给予肯定和表扬。

培养幼儿良好习惯不能想起来就要求一下，想不起来就听之人之，需要家长有坚强的教育意志，立下规矩之后就应要求孩子坚持这样做，经过日复一日的训练养成习惯。当前，对家长来说最难做的是严格要求，将爱与严格要求结合起来。这主要是由于家长在对自己子女的教育上最容易情感失控，不少家长也知道应该如何要求孩子，但做起来往往以情感代替理智，这在婴幼儿家庭教育上尤为明显。例如：说了不能随便买零食，但只要孩子一哭一闹家长就心软，常常迁就、退让，以妥协告终，继而发展到有求必应，养成吃零食的坏习惯。也有不少家长在培养幼儿良好习惯方面取得了成效，这是由于他们能理智地爱孩子，把管与严结合起来，持之以恒的要求、训练。这里说的“严”，并非要孩子一朝一夕就达到很高的要求。而且在形成良好习惯的过程中，出现反复也是正常现象，应该因势利导，循序渐进。培养幼儿良好生活习惯特别需要施教者在教育上的配合一致。施教者对孩子要求一致包括夫妻双方对孩子要求一致，家中所有人对孩子要求一致，以及家庭与幼儿园的教育要求一致。

每个做父母的都盼望自己的孩子有健康的身心和幸福的生活，那么，就请抓紧幼儿这一可塑性最大的时期，在培养孩子良好生活习惯上多下工夫，把孩子培养成优秀的人才。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找