# 中班幼儿自理能力培养的研究

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-08-28

*第一篇：中班幼儿自理能力培养的研究《中班幼儿自理能力培养的研究》中期报告作者：佚名 教育科研来源：本站原创 点击数：919 更新时间：2024-9-16一、问题的提出：自理能力是指孩子在日常生活中照料自己生活的自我服务性劳动的能力。简单的...*

**第一篇：中班幼儿自理能力培养的研究**

《中班幼儿自理能力培养的研究》中期报告

作者：佚名 教育科研来源：本站原创 点击数：919 更新时间：2024-9-16

一、问题的提出：

自理能力是指孩子在日常生活中照料自己生活的自我服务性劳动的能力。简单的说就是自我服务，自己照顾自己，它是一个人应该具备的最基本的生活技能。幼儿生活自理能力的形成，有助于培养幼儿的责任感、自信心以及自己处理问题的能力，对幼儿今后的生活也会产生深远的影响。

我国著名教育学家陈鹤琴先生提出了：“凡是儿童自己能做的，应当让他自己去做”的教育原则。然而现代家庭教育中，家长对孩子各方面的投资越来越多，但往往忽视了孩子自理能力的培养，认为这些琐事家长随手可做,有的甚至认为孩子太小没有能力。导致许多幼儿进入幼儿园后不会独立进餐，不会自己洗手、擦脸，不会自己解小便，穿脱简单衣服等。生活上的事大人包办代替，成了孩子独立性发展的最大障碍，这种生活上的惰性直接影响了孩子智力和个性的发展。50年前,陈鹤琴先生曾针对父母对孩子照料过度的现象说了这样一句话“做母亲的最好只有一只手”。50年过去了，今天做父母的对孩子过度照料的现象仍相当普遍。不少父母对孩子的日常生活统统包揽，事事包办代替，不重视孩子的生活自理能力和劳动习惯的培养。缺乏自我服务的机会，久而久之，独立生活的能力日渐丧失，生理技能得不到应有的锻炼，难以适应幼儿园的集体生活的要求。家长剥夺了孩子对生活自理能力、家务劳动的尝试机会，以至使儿童产生了许多不良的行为，孩子的个性发展被忽略了。

《新纲要》指出“幼儿园应与家庭、社区密切合作，综合利用各种教育资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。”“家庭是幼儿园重要的合作伙伴。应本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解、支持和主动参与，并积极支持、帮助家长提高教育能力”。因此，我们主要通过家长与老师的双管齐下来提高幼儿的生活自理能力。作为幼儿园教师，有责任对这些父母进行全方位的家庭教育指导，使幼儿能在各方面得以协调发展，健康成长。

二、课题前期研究概括

（一）形成正确的教育理念

教学观念的改变关键在教师。教师自身观念及对幼儿生活自理能力的培养理念上的认识与幼儿自理能力培养的成效密切相关。同时,只有教师观念的转变才能影响家长观念的转变，因此。我们确定研究课题后，首先组织全体课题组成员认真学习了《幼儿园教育指导纲要（试行）》、《“生活、学习、做人”课程的研究与实践》、史慧中主编的《适应我国国情，提高幼儿素质的实验研究》以及国内外有关幼儿自理能力培养的报刊文摘，并把学习的理论、经验和体会相互交流、讨论，以提高课题组成员的理论水平。其次对幼儿自理能力的培养如何体现在生活、游戏、教学中进行专题研讨，在此基础上，课题组教师认真进行活动设计及实施，进行个案分析、问卷调查、按计划及时召开课题组教师研讨会，交流研究心得和体会，总结研究成果。这样使课题组教师的教育理念不断得到更新，对幼儿自理能力的培养的内涵有了更深的理解。

（二）确定教育活动的目标

1、内涵

生活自理能力：简单地说就是自我服务。自己照顾自己，它是一个应该具有的最基本的生活技能。从狭义的角度来说就是能够做到“自己能做的事自己做，不会的学着做。”从而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。

2、目标

（1）对幼儿进行正面教育，增强幼儿的家庭生活自理意识。

（2）通过一系列的活动让家长意识到提高孩子生活自理能力的重要性。（3）尊重并培养孩子自我服务、热爱劳动的意识。（4）培养孩子克服困难的精神。

（5）学会自理和劳动，让幼儿懂得尊重别人的劳动，增强责任感，促进其独立性的初步形成。

（三）选择和设计活动的内容

1、观察了解幼儿自我服务的能力所处的水平。

2、目前幼儿家庭生活自理能力的现状调查与分析

（1）家庭培养幼儿生活自理能力的现状：包括家庭基本情况、主要教养人对幼儿生活自理能力的培养的观念、行为和方法等。（2）幼儿在家庭中生活自理能力的发展的现状。

3、探讨幼儿生活自理能力培养的有效手段与组织形式（1）指导家长培养幼儿生活自理能力的途径和方法。（2）家庭生活中小、中班幼儿生活自理能力的培养目标。（3）家长培养幼儿生活自理能力的方法。

4、实施自理能力对家长的要求

（1）寓教与乐，让幼儿知道自理的方法。根据年龄特点，把一些生活自理技能巧编成儿歌等。

（2）因材施教，有的放矢，进行个别指导。要循序渐进，逐步提高要求。获得初步的生活自理技巧后，要注意提高速度和质量。

（3）尝试成功。获得成功的愉悦感是推动幼儿生活资力能力的动力。

（四）探索活动开展的途径

每个教学的实施和能力的培养是各种活动、多种途径的相互配合的过程，教师不仅要考虑幼儿学的轻松，而且要寓教于环境中，寓教于幼儿日常生活、游戏中，也寓教于家庭、社会生活中。通过教学活动、日常生活、游戏、区角、家庭多种途径，最后使幼儿的自理能力得到提高，使教育过程内化为幼儿的发展过程。我们活动的实施路径，主要体现在以下几个方面：

（1）集体的教学活动是途径之一

到了中班，幼儿的身体、心理都在一定程度上得到提高，但由于现在的班级幼儿数严重超额，如果有的技术性的动作教师一一去指导，这会花费了教师很多不必要的精力，因此我们不能完全排斥传统的教学活动模式，同样地采取集体形式，依据目标，内容的性质，进一步为孩子创设符合幼儿经验的生活中常见的场景，设计幼儿熟悉的活动内容。例如：在 教幼儿如何折叠衣服时，教师先在集体面前进行讲解：立正（即把衣服拉拉直）——抱一抱（即把袖子交叉叠起来）——弯腰（即把衣服齐腰对折）。这样通过教师形象的语言幼儿很快的记住折衣服的步骤。

（2）将自理能力的培养渗透在日常生活和游戏中。

日常生活中教师抓住机会展开教育是最有效的举措。如：吃完饭时，教育幼儿要把吃剩的东西都放到碗里。睡觉时，提醒幼儿将鞋子放整齐，把脱下来的衣裤叠好放整齐，起床时，提醒孩子互相检查自己衣服是不是穿着整齐。

在角色游戏“娃娃家”中，通过给娃娃家整理床、布置娃娃家、给“娃娃”梳头、穿衣服、裤子、袜子使幼儿在不知不觉中学会了整理房间、穿脱衣裤的的技术也得到了提高。

（3）区角活动，为幼儿提供了实践的机会。

区角活动以它可以为幼儿提供丰富的、可操作的、多层次的材料，获得多种学习经验、促进其多方面发展的独特作用，成了幼儿园中必不可少的活动。编织区、娃娃家、生活区幼儿通过摆弄、操作基本技能得到提高，如在教完如何折叠衣服、如何结蝴蝶结后，就在娃娃家、科学区让幼儿进行练习，这样幼儿的各种能力在区角活动中不知不觉中得到提高。

（4）家园携手，挖掘教育资源。

活动的开展，离不开家长的支持、配合与参与。为了让家长积极参与到活动中来，我们首先通过家长学校、家长园地、家长会、接送幼儿时，向家长宣传活动的动向、内容和信息，指导家长如何协助活动。几乎每个主题活动后，都要家长配合，如：“不同衣料的服装”活动后，活动延伸之一就是家长拿出家中的服装与幼儿一起辨认、分类等。在家里要求家长对自己的孩子严格要求，努力做到自己的事情自己做，使幼儿的自理能力不断的在家里得到锻炼。

三、活动中已取得的成效（1）促进了幼儿的发展。

从实践的情况来看，幼儿已经有了一定的自理能力，而且相互之间能进行监督。首先，对幼儿园要求幼儿做到的，小朋友能在老师的指导和同伴的帮助下，都能很好的完成。比如：根据天气变化，我要求幼儿把自己的衣服脱下按组放好，大部分幼儿都能折的很好，而且看到哪个小朋友没折就会告诉他怎么做。每次吃饭、吃点心，都会有目的的选择几位幼儿做老师的小帮手，帮老师分小碗、筷子，幼儿都能很好完成，每次饭吃好后，都能把自己吃剩的饭菜放到指定的桶里，然后拿毛巾把自己的桌子擦干净。休息时间，小朋友自己玩了玩具就会从哪里拿来放回哪里去，这样不仅培养了幼儿良好的行为习惯，而且在整理中，幼儿学会了如何进行分类，如何整理玩具。午睡前，幼儿都能把脱下来的鞋子摆放地整整齐齐，起床后，能折叠单薄的被子。

其次，家长明显的感觉到孩子能干了，懂事了，责任意识增强了。

在前阶段的活动中，幼儿不仅在幼儿园有很大的进步，而且在家里明显的依赖性不强了，能自己的事情自己做。如，有家长反映说以前都要家长喂他们吃饭，现在不仅不用喂，而且要抢着帮家长拿碗筷，以前早上要妈妈穿衣服，现在能在妈妈的帮助下，自己穿简单的衣服、裤子、袜子、鞋子等。

老师布置的任务孩子都能很好的去完成，如：老师在今天布置要小朋友带东西的，大部分孩子都能自己记住跟妈妈说，然后明天带来。

（2）提高了教师的素质

教师的科研水平得到了进一步提高。在活动的研究过程中，我们教师一起制定总体目标，以及各班的具体目标，各班的教师寻找理论根据，同时，又结合本班的实际情况发表意见，共同探讨如何实施方案，还采取互相观摩的形式，组织教师评价活动，提出改进意见，在反复实施、验证。

教师的教学观念得到了进一步更新，树立了可持续发展的观念。例如：在学习如何折叠衣服时，不再是单纯地让幼儿了解衣服折叠的方法，而是在折叠后，教师通过日程生活和游戏，让幼儿在游戏和生活中强化折叠的方法。总之，活动开展以来，我们教师积极投入，自身素质得到了进一步提高，也促进了全体教师不断更新教学观念。

四、研究中存在的问题

通过归中期工作的认真总结，虽然取得了一定的成效。但同时，通过总结也发现存在一些问题。如：

（1）研究规模 的局限性。为了比较准确地评定本课题的研究结果，因此，以上活动只在实验班进行，其他班级幼儿没能系统的参与此活动。

（2）教师指导的问题。有些教师在意识上、形式上，已放手让幼儿活动，也供给幼儿探索活动必要的材料，但在行为上还是不够开放性，给孩子的时间和空间还不够，不太善于等待，惟恐“乱”

（3）家长的态度。活动的开展离不开家长的支持，很多家长都积极配合，做得比我们想象还要好。有些家长对活动的目的欠明确，认为这些都是生活的小事，有幼儿园教育就够了，或认为长大自然就会做了，嫌麻烦，有的还怕孩子受苦，愿意为孩子做这做那的，过分的保护。

五、下阶段课题研究的措施

我们课题组的教师要针对前阶段工作中存在的一些问题，进行解决。进一步完善课题研究思路，加强研究措施，具体从以下几方面进行；（1）进一步做好家园联系。我们将更主动地与家长联系，向家长做宣传，以取得家长的积极支持，共同创造更有利的条件，配合课题组的研究工作。

（2）进一步加强教师之间的合作。教师之间针对课题活动情况，经常进行学习方法的讨论、经验的总结和交流，一方面提高活动的效果，另一方面促进后阶段结题工作的顺利进行。

（3）认真总结中期研究的经验和教训，在课题的后期研究中，不断努力，更好地完成本课题的研究工作。

**第二篇：中班幼儿生活自理能力的培养**

中班幼儿生活自理能力的培养

泸州市人民南路幼儿园

刘莉

刚接手中班的第一个星期，虽然我们三个老师都在班上，可还是让我们显得手忙脚乱、力不从心。什么原因，原来我们班都是3岁左右的孩子，生活自理能力很弱，从吃饭、洗手、上厕所到中午的午睡穿脱衣服、甚至上课坐凳子都得老师帮忙，你说能不累吗？我们几个老师立即意识到培养孩子们的生活自理能力是摆在我们面前的第一任务。

生活自理能力是指儿童从依赖到独立的过程,即儿童从依赖成人的帮助,学习认知照顾自己的衣、食、住、行等历程，简单的说，就是自我服务，自己照顾自己。它是一个人应该具备的最基本的生活技能。生活自理能力的培养和提高能够促进幼儿独立性、自信心的增强，并为其一生奠定良好的基础。那么该如何对中班的孩子进行生活自理能力的培养呢，我们从以下几方面进行了分析和探索。

一、幼儿生活自理能力较弱原因分析

1、家长过度爱护。现在的孩子多为独生子女，在家中爷爷宠奶奶惯的，家长什么事都不要孩子做，几乎事事包办代替。像我们班的孩子多数是隔代教育，他们总是“饭来张口，衣来伸手”。因此许多小朋友吃饭要喂，有些爷爷奶奶为了哄好孩子一餐饭，要跟着走好多路，或边喂饭边让孩子看电视；帮他们解小便，穿脱衣服，大人认为这是义不容辞的事。却不知处处包办代替，孩子的独立愿望会渐渐消失，养成依赖心理，从而导致发展迟缓。

2、认为孩子小、能力差，以后学习也不晚。在生活中，我们常常会听到孩子的这些请求：“我来洗，我来拿，我自己„„等等”。但得到的回答往往是：“不行，你还小，不会做。”许多家长认为孩子到了一定年龄，自然而然地就学会自己穿衣服、自己吃饭，现在孩子小，不必急于让他们自己动手，而且越小越难教，孩子大了，学得也快。因此这样教养的孩子在家中一切需要自己动手的事，几乎全由大人包办，养成了严重的依赖心理，使得在各方面的发展，与其它小朋友都有明显的差距。

3、怕麻烦，嫌孩子动作慢，或吃得脏。由于小朋友小肌肉发展还不完善，自控能力差，手眼协调还不够。让孩子自己吃饭常常桌上地上都是，家长嫌脏，认为还不如自己喂得快；有的孩子要自己洗手，结果手没洗干净，还弄湿了衣服，家长后悔没帮他洗；孩子非要自己穿衣服，结果衣服穿反了，还要重穿，耽误了上班时间„„所以许多家长认为与其让孩子做，不如自己做，节省时间，减少避免麻烦。其实，家长这种拒绝孩子动手做，包办代替的做法，伤害了孩子的自尊心和自信心，妨碍了能力和独立性的发展。

二、培养幼儿自理能力的目的性和必要性

幼儿是生长发育的关键期，培养幼儿的生活自理能力，通过幼儿的学习参与、训练、做些力所能及的事，有利于他们动作的发展。3——5岁是能力培养的最佳期，良好的生活能力将使其终身受益。因此结合幼儿的年龄特点，我们必需明确：

1、培养幼儿的自理能力可以促进幼儿的大小肌肉群和动作协调性的发展。

著名意大利教育家蒙台梭利指出，动作教育是日常生活练习的课程之一，其主要目的是培养幼儿的自我管理能力，培养其责任感及良好的生活习惯。对幼儿进行自理能力的培养将促进孩子的大小肌肉群的发展，和动作协调能力的发展，如吃饭，幼儿不仅学会手喂饭的动作技能，还发展了孩子的手指肌肉的灵活性及手眼协调性。所以孩子每学一项动作、能力，他的大小肌肉群、动作协调性也将得到相应的发展。

2、培养幼儿自理能力有助于培养孩子成独立自信，不依赖成人的性格。幼儿生活自理能力，就是要学会独立用筷子吃饭，拿杯子喝水，会洗手，会穿脱简单的衣裤等，然而刚开始时孩子不会穿衣服，袖子伸不进，钮扣扣不好，在家里都由成人帮助。上幼儿园该自己学着穿了，钮扣洞对不齐，硬是对上一遍，二遍，直到对齐，裤子拉不上，硬是哎哟，哎哟用力拉，直到穿上为止。在孩子学习自理能力技能过程中，老师给予适当的鼓励，树立孩子的自信心，让孩子懂得自己的事情自己做。孩子在提高能力的同时，也培养了勇于面对困难，敢于克服困难，去争取成功的抗挫能力及独立做事，有始有终的好习惯。这种坚强、独立、自信，正是适应未来社会的高素质人才的良好个性品质。

3、培养幼儿的自理能力是适应幼儿园集体生活的需要。

幼儿从家庭进入幼儿园，置身到一个新的天地，扩大了生活圈，新的环境，好玩的玩具，强烈地吸引着他们的好奇心，他们喜欢在幼儿园学习、生活。但不会洗手，不会吃饭，不会穿衣等生活自理上的问题，使他们不能很快地适应幼儿园的生活。

三、对幼儿进行自理能力培养教育方法的探索

针对我们班孩子的年龄特点，我们着重利用日常生活的各个环节，运用各种行之有效的方法对幼儿进行教育和培养。

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；通过演唱一些歌曲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智力角、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“我是乖宝宝”的评比栏；还设计了“小手巧”的主题墙饰。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《我是乖宝宝》的红花评比，对于按时入园，独立进餐，安静入睡等表现好的幼儿，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。中班的孩子幼儿已经有一定的自主性，有时他们会做这样的事，比如洗手，往往由于调皮捣蛋故意不认真洗手，有的幼儿也非常的关注同伴的行为，认为别人不洗我也可以不好好洗，因此坚持性较弱，容易受他人的影响。要想使孩子坚持用良好的方法洗手也 是一个不容易解决的问题。因此，我们老师就抓住孩子关注同伴的评价的心理，运用鼓励表扬的方法开展了自理能力坚持性的培养。当洗手的时候教师观察孩子洗手的过程，发现洗手有进步的幼儿时请他当“小小监督员”寻找和他一样能干的孩子并用表扬的话语或者动作进行表扬和鼓励。得到同伴的赞扬孩子们的心里会更开心，也会产生我也要做“小小监督员”的愿望。在我们的进餐、喝水时也经常运用这样的方法，收效较好。小孩子都喜欢帮老师做事，我就利用孩子的这种心理，让他们帮助老师打扫、整理玩具、图书等，在做的过程中，及时表扬表现突出的幼儿，使幼儿的积极性越来越高。我们还进行了“尊重老师劳动”的活动，孩子们吃完饭都能把碗筷放得整整齐齐方便老师来收取。在平时也不乱扔纸屑了，地面也能保持整洁了。

4、把生活能力培养寓于易读易记的儿歌中，寓于有趣的情景中。好奇、好模仿、想说话是孩子的年龄特征，我们把生活自理技能设计成有趣的情景故事，形象的儿歌，让孩子在看看、说说中理解内容，懂得粗浅的道理，从而掌握动作技能。

例：学吃饭：我们在培养小朋友自己吃饭时尊重和培养让其自己吃饭的欲望，让孩子自己吃饭，虽然边吃边掉饭粒，但老师还是坚持让小朋友自己吃，随时帮助纠正拿筷子的姿势。我们老师还不时提醒幼儿：“小筷子，拿拿好，小饭碗，扶扶牢，小眼睛看好碗，吃得干净真正好。”“吃饭时，要坐好，慢慢吃，细细嚼，不掉饭，不洒汤，好好吃，长得胖。”现在孩子进餐时偏食现象较多，有的则是咀嚼能力不够所致，多数幼儿不喜欢吃菜是嫌老，不愿多嚼。老师就在吃饭前设计成兔妈妈请客的情节，先请喜欢吃菜的小朋友来吃，请其它小朋友看，他是怎么嚼的，看着小朋友吃得津津有味的样子，其它小朋友也被勾起了食欲，纷纷说：“妈妈我也要吃。”在进餐时，“兔妈妈”及时鼓励吃得好的“小兔子”。孩子在愉快的气氛中边学边吃，渐渐地使孩子感到吃饭也是一种乐趣，从而更好地进餐。

5、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《家园联系栏》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，我利用家访和入、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。

总之，孩子自理能力的培养是一个长期而漫长的过程。教师要言传身教，多开展自理能力培养的活动，并多与自理能力差的幼儿家长沟通，指导他们在家里做一些配合学校活动的做法。只有这样才有利于孩子更好、更快的形成良好习惯，具有一定的自理能力，也才能让孩子拥有一个美好的童年。

**第三篇：中班幼儿生活自理能力培养讲座**

培养生活自理能力，让孩子走好人生中的每一天

和家长玩一个互动的小游戏

其实我们每个孩子都是非常聪明的，主要在于怎样去培养，今天大家能抽出时间参加幼儿园的这个讲座活动，说明我们都是很关心孩子教育的。今天我要和大家分享的内容是“培养生活自理能力，让孩子走好人生中的每一天”。我们中班的孩子再过不到一个月就要升入大班了，在这个关键时候，培养孩子的自理能力也显得尤为重要。下面我就结合我十几年的工作经验，针对幼儿生活自理能力这个问题，谈一谈自己的看法和建议，希望能对大家有所帮助、有所启发。

※ 什么是生活自理能力？

生活自理能力简单的说就是孩子在日常生活中自我服务、自己照顾自己的能力。主要包括自己穿脱衣服、鞋袜、收拾整理衣服、玩具、独立进餐、自己洗脸、刷牙等，它是一个人应具备的最基本的生活技能。

※ 培养幼儿自理能力的重要性及必要性

我先给大家讲一个故事：

有一位在国外知名大学留学的博士生，她每年都能拿到最高奖学金。是什么原因呢？我们一般能想到的肯定是“勤奋好学、成绩优异”，可她却否认了，她说自己有一个秘诀：导师经常会让学生帮忙复印资料，其他同学复印完资料，就一份一份摞在一起交给老师，而她每次复印完，都会把资料装订好，并在每份资料上注明资料的来源和出处，这样，导师在看资料时就一目了然，不必去查找和核对原文了。这就是她能拿最高奖学金的秘诀。

我想，大家听了这个故事可能有些诧异：复印资料是一件生活琐事，怎么就能依据这一点来评判学生呢？难道这会比学习成绩优异更重要？

回过头来看看我们的家庭教育，大多数家长对孩子的学习、智力、特长的培养看的很重，而对孩子生活能力的培养则不大重视。大家通常觉得孩子会不会自己穿衣、吃饭、收拾玩具等这些“生活琐事”，对于孩子的成长和成才无足轻重。这种观念之所以存在，是因为只看到了表面，而忽

略了本质，忽略了这些习惯背后的价值。孩子的生活自理能力并不是什么鸡毛蒜皮的小事情，它不仅关系到孩子生活是否舒适，也关系到孩子有没有自信心。具备生活能力的孩子，什么事情都会做，什么事情都难不住他，他的自信心就会很强。而缺乏生活自理能力，事事不会做，处处有困难的孩子，不仅生活上会遭受许多磨难，还会逐步滋长自卑心理，以至在学习中也觉得自己处处不如人。

3—6岁是培养孩子自理能力的关键期，家长应抓住这个时期让孩子做一些力所能及的简单劳动，培养其生活的自理能力。就眼前来看，培养幼儿生活自理能力是适应幼儿园生活的需要，幼儿从家庭进入幼儿园这个大集体，如果不会自己洗手、吃饭、穿脱衣服、擦屁股等，将很难适应幼儿园的集体生活。而自理能力差的孩子无形中也会受到同伴的歧视，导致孩子自信心差。就长远来看，培养幼儿的生活自理能力有助于塑造孩子健康完善的人格。孩子在学习生活自理能力过程中，会懂得自己的事情自己做，有利于树立孩子的自信心。在提高能力的同时，也有助于培养孩子勇敢面对困难、克服困难和独立做事的好习惯。这种自信、独立、不依赖他人的良好意志品质和个性品质，使孩子长大后容易适应社会和周围环境。

给大家介绍几个关于孩子自理能力的案例： 案例一

广州中山高中二年级学生欧雯，从10岁至高二已经获得全国和广州发明15项，有几项已获国家专利，她的父母是普通工人，只是根据她肯动手的特点，及早让她生活自理，帮助操持家务事，还有意识地把生活费交给她让她买菜做饭，安排家人的生活，正因为如此促使她发明了净水器，生活引发了发明，发明又激发了求知欲，欧文说是家庭造就了她。当记者采访欧雯的父母时，欧雯的父母说他们最注重的就是孩子自理能力的培养，在欧雯上幼儿园中班时，每次吃完饭就会很主动的帮妈妈收拾饭桌，早上起床也不用人管，她会自己把衣服穿好，把小被子叠好，然后自己去刷牙洗脸，晚上睡觉时，会自己把衣服脱下来叠整齐放在床头。上大班时，每个周末都要把家里齐齐的擦一遍，还要帮妈妈干许多的家务活，例如洗碗、拖地等。正因为从孩子很小的时候就培养自理能力了，所以欧雯各方面都是很优秀的。

案例二 魏永康的故事

2024年8月16日，央视《实话实说》栏目先后播出了一个“神童”的故事。湖南省华容县有个魏永康，他4岁上小学，8岁上重点中学，13岁考上重点大学，被誉为“东方神童”；17岁时又以优异成绩考入中科院高能物理所，硕、博连读。但是20岁时因生活不能自理，被中科院劝退。

魏永康的母亲曾学梅一心想把儿子培养成科学家，她经常教育儿子：“万般皆下品，唯有读书高”，“只要学好数理化，走遍天下都不怕”，“你不需要学做任何家务，因为你以后成了科学家，所有的家务都有保姆替你做！”因此，魏永康从出生到大学毕业，一切生活起居全由母亲包揽。高考的时候，母亲甚至让儿子看书，她在一边喂儿子吃饭。上大学了，魏永康连系鞋带、扣扣子、挤牙膏都不会。读研究生时，母亲不能陪读，他什么都不会。天冷不知道添衣服，不会交往，因为没有人提醒，他经常错过上课时间，有时虽然想起来了，却连鞋子也找不到，只得赤着脚进教室，更不要说洗衣服、收拾房间了。他多次错过考试，被记为0分。２００２年５月，他因错过了计算机语文考试，被取消了硕、博连读资格；２００３年４月，他又错过了提交硕士毕业论文的时间，被中科院做了肄业处理，劝退回家。此时，魏永康“神童”的光环褪尽，昔日的神童成了落魄之人！

案例三

我一个朋友的故事，孩子已经上初二了，给她买一次药，就激动的不得了，到西安上高中不适应。

听了这些案例，不知道我们家长有何感想？会有怎样的启示？

※ 中班幼儿自理能力培养的目标要求：

1、能正确掌握洗手、漱口、洗脸的步骤。

2、进餐时基本做到三净（碗、桌、地），饭后会帮助大人收拾饭桌。

3、能正确穿脱衣裤、系鞋带、叠小毯子。

4、大小便能够自理，会自己使用便纸。

5、会使用筷子进餐。

6、能掌握正确刷牙方法，在家自觉做到早晚刷牙，能自己挤牙膏。

7、玩具玩好后，能自觉整理并归类放到固定的地方。

8、知道不随地吐痰、大小便。不乱扔果皮、纸屑，能自觉将垃圾放到垃圾箱内。

9、有做值日生、为集体做事的欲望和能力，学习擦桌、椅、浇水、饲养小动物等。

10、知道父母的手机号码及家庭住址。

※日本学前教育对我们的启示

播放日本在培养孩子自理能力方面的图片。

回头看一下我们中国，比起来我们已经输的一塌糊涂了，我们的孩子四五岁了还不会穿衣服、叠被子，甚至是一些很简单的事情都无法做好。不是我们的孩子笨，而是我们没有给他提供动手的机会。

国外孩子为什么比中国孩子自理能力强，因为父母不娇惯孩子，从小就养成自己的事自己做，咱们应该好好向人家学习，教育好下一代，不能再娇惯孩子了。

在我们中国，有这样一种现象，例如：当家长来幼儿园接孩子时，发现孩子的鞋子或裤子穿反了，家长会怎样想，肯定会埋怨老师粗心，有的还会当着孩子的面骂老师：“你们老师也不知道是干啥吃的，鞋穿反了也不知道给换过来。”有的会骂孩子：“你怎么这么笨，鞋穿反了也不知道换过来，也不嫌难受。”可同样的事情如果发生在国外就大不一样了，家长接孩子时，如果发现孩子鞋穿反了，会特别开心，她们不会埋怨老师，她们认为孩子的鞋穿反了，肯定是孩子自己穿的，这说明老师没有帮忙，是孩子自己动手的，反而还会感激老师。

※ 幼儿生活自理能力较弱原因分析

自理能力需要从小开始培养，长大后才能养成良好的生活习惯。根据3—6岁幼儿身体和心理发展特点，儿童心理学家认为这个阶段是培养孩子自理能力的关键期。但现在大部分孩子生活自理能力比较差，究其原因主要有以下几点：

1、家长过度溺爱包办。给家长讲一个真实的案例：

豆豆小朋友在幼儿园是个样样表现都很优异的小朋友。她什么事情都能自己做：自己吃饭、自己穿衣、自己整理物品„„还常常帮助一些能力弱的同伴，是教师眼中的佼佼者。一天早上来园，豆豆的鞋子穿反了，经老师提醒后，她一边说“都怪奶奶给我穿反了。”一边熟练的将鞋子换了过来。

经上面的例子不难看出，幼儿已经熟练掌握了穿鞋的技能，可她为什么还要家长继续“帮忙”呢？这应该归因于家长对孩子的溺爱以及他们

对孩子自理能力的不信任。现在大多数孩子入学前主要由爷爷奶奶、外公外婆带大，退休后的老人对第三代更加的宠爱，他们认为，孩子小，不忍心让孩子干这干那，如果累坏了怎么办？自己有更多的时间照料孩子，因此样样事情包办代替。正因为在这种溺爱包办思想的支配下，当孩子们主动要求自己动手时，家长产生了众多的“害怕”和“不信任”思想：孩子自己动手穿衣怕穿不整齐，怕慢了生病；孩子自己吃饭怕吃不饱，怕掉得到处都是，怕吃的慢饭凉了；孩子自己走怕累着，怕磕着碰着；孩子自己洗脸怕弄得到处是水，怕洗不干净，孩子自己擦屁股怕擦不干净，孩子自己睡觉怕睡不着，怕蹬被子，怕危险„„因此家长把孩子动手的愿望和机会全都剥夺了，使孩子一旦离开了父母就不知所措。

2、认为孩子小、能力差，以后学习也不晚。

在生活中，我们常常会听到孩子的这些请求：“妈妈我来洗吧，爸爸我来拿，我自己来„„等等”。但得到的回答往往是：“不行，你还小，不会做。”许多家长认为孩子到了一定年龄，自然而然地就学会自己穿衣服、自己吃饭，现在孩子小，不必急于让他们自己动手，而且越小越难教，孩子大了，学得也快。因此许多孩子在家中一切需要自己动手的事，几乎全由大人包办，养成了严重的依赖心理，使得在各方面的发展，与其它小朋友都有明显的差距。

3、怕麻烦，嫌孩子动作慢，或吃得脏。

由于孩子小肌肉发展还不完善，自控能力差，手眼协调还不够。让孩子自己吃饭常常桌上地上都是，家长嫌脏，认为还不如自己喂得快；有的孩子要自己洗手，结果手没洗干净，还弄湿了衣服，家长后悔没帮他洗；孩子非要自己穿衣服，结果衣服穿反了，还要重穿，耽误了上班时间„„所以许多家长认为与其让孩子做，不如自己做，节省时间，避免不必要的麻烦。其实，家长这种拒绝孩子动手做，包办代替的做法，伤害了孩子的自尊心和自信心，也妨碍了孩子能力和独立性的发展。

4、家长指导培养的策略不正确

案例：有两位幼儿他们都很想自己动手穿袜子，疼爱他们的妈妈都满足了他们的愿望。当面对幼儿满头大汗的歪歪斜斜的穿进去一只时，Ａ妈妈气冲冲地冲幼儿喊：“我说你不会，你偏要逞能，算了算了，让我重新给你穿。”这位幼儿由这之后再不愿意尝试着自己做事情了。Ｂ妈妈去欣喜地赞赏自己的孩子：“哟！今天你自己穿进去一只了，真能干。来，让妈妈瞧

瞧！嗯，不错，如果这个地方方向再调整一下就更好了。”这位幼儿受到鼓励，不仅把袜子穿得越来越整齐，而且独立做事的兴趣和信心也越来越强了，久而久之，自理能力越来越强了。

从以上的案例我们可以发现，有些家长也想培养幼儿的自理能力，其初衷是好的，但到头来，仍然没有效果。其主要原因就是训练方法过于简单、粗暴，没有耐心，挫伤了幼儿的自尊心和学习的积极性。孩子刚开始劳动时，往往做得很慢，有时甚至“闯祸”，这时正需要的家长的支持和鼓励，帮助提高，使幼儿体验到独立完成一件事情获得的快乐，从而增强其做事的信心。

※ 我园培养孩子自理能力的做法

放图片（孩子穿衣服、叠毛巾、叠被子、擦凳子等）※ 培养孩子自理能力给家长的九条建议：

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。人们对于诺贝尔奖获得者非常崇敬，有个记者问其中一位：“在您的一生里，您认为最重要的东西是在哪所大学、哪所实验室里学到的呢？”

这位白发苍苍的诺贝尔奖获得者平静地回答：“是在幼儿园。”

记者感到非常惊奇，又问道：“为什么是在幼儿园呢？您认为您在幼儿园里学到了什么呢？”

诺贝尔奖获得者微笑着回答：“在幼儿园里，我学会了很多很多。比如，把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前便后要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考；要仔细观察大自然。我认为，我学到的全部东西就是这些。”

所有在场的人对这位诺贝尔奖获得者的回答报以热烈的掌声。事实上，在场大多数人都认为，他们终生所学到的最主要的东西，就是从幼儿园学到的。

这个故事说明了学前教育对一个人的影响有多么的大。

有一个公式是“5+2=0”，意思是周末两天家庭教育的失败，足以抵消孩子在幼儿园５天的学习所得。为什么会这样呢？这是和家长的教育分不开的，俗话说，家长是孩子的第一任老师，为了让我们的孩子在学前期不要留下什么遗憾，首先要从我们家长做起。

1、尽早开始，省时省力效果好。

一是孩子越小可塑性越大，也比较听话。二是孩子越小大脑发育越快，劳动手脑并用，对开发智力效果越好。三是孩子从小就有劳动的欲望，顺势引导更省劲。比如孩子在一岁时就夺筷子夺勺要自己吃饭，两岁时，大人干什么都要参乎，热情很高，三岁时你洗衣服他手就伸进水盆给你“帮忙”，你这个不要动，那个不能摸，生活上你对孩子照顾得无微不至，什么都不用他自己动手，孩子慢慢就变懒了，一旦养成懒惰的习惯后想再改变就非常困难了。所以，尽早开始，从吃饭穿衣入手，保护孩子的劳动欲望和积极性，培养孩子热爱劳动的好习惯，省时省力效果还好。

2、多给鼓励，培养劳动兴趣。

兴趣是做任何事情的原动力。家长要多关注孩子好的表现，正面引导，有利于劳动兴趣的培养。比如，当孩子干完一件事后，只要孩子认真做了，你就应给予肯定和赞许，你可以对孩子说：“谢谢你，帮了妈妈的忙”；“你干得不错”；“妈妈能吃上你洗的水果，真高兴”，使孩子产生一种愉悦感和自豪感，这样，孩子就会从父母的评价中体会到自己劳动的价值，更加热爱劳动。

有个叫点点的女孩，一岁多就开始学着剥葱，妈妈用她剥的葱做完菜后告诉点点，这就是用你剥的葱做的菜，爸爸说：“我说今天的菜怎么这么香，原来是我们点点剥的葱。”你看点点那美滋滋的自豪样。就这样，时间长了，妈妈干活时，特别做饭时，点点总爱“帮忙”。妈妈专门给她做了一套小围裙、小护袖。包饺子时，她也和大人一样，系上围裙，戴上护袖，一会儿擀饺子皮，一会儿包饺子，忙个不停。尽管弄得满身都是面，包的饺子也不成样子，但毕竟是个积极的参与者，不仅给家人带来了欢笑，而且也增强了他的自信心，积极性越来越高。她上学后学习特别主动，与从小劳动习惯的培养是有直接关系的。我们家长做家务时，肯定经常会听到孩子在旁边说：“妈妈，让我来帮你吧？”。这时很多父母都认为孩子是在添麻烦而不愿让孩子动手，这种拒绝无疑是在扼杀孩子独立动手的意识。其实这正是培养孩子生活自理能力的大好时期，应当给予支持、鼓励和引导，帮助孩子建立自信心，适时塑造孩子的生活自理能力。家长要重视孩子此时出现的每一个具有独立意识的要求和行为，并加以鼓励和提供实现的条件。

这里家长要注意以精神鼓励为主，也可以适当给予物质奖励，切记不要做家务就给钱，单纯的物质刺激，或事前许愿，不利于优良品质的培

养。其次，不论劳动质量怎样，即使损坏了东西，也不要责怪孩子。要先肯定孩子的积极性和态度，然后耐心地指出不足，帮他分析原因，吸取教训，把错误变成学习的机会。

科学家科勒的故事：

科勒是个在医学上取得重要成就的科学家。有记者采访他：为什么他会拥有超过一般人的创造力，是什么因素让他与众不同?

科勒回答说，他一直认为，这都与他童年时他母亲给他的经验有关。有一回，他想试着从冰箱里拿一瓶牛奶，但一失手，奶瓶掉在了地上，牛奶流了一地，简直像一片牛奶的海洋!他的母亲发现了，并没有吼叫要教训他或惩罚他，而是说：“哇，好小子，你制造的这场麻烦还真棒!我好像从来没见过这么大的奶水坑。反正损失已经造成了，在我们动手清理它以前，你想不想在奶水坑中玩几分钟，比如，放上一只小纸船?”

他果真兴致勃勃地玩了一会儿。最后，母亲对他说：“你知道，每次当你制造这样的麻烦时，最好还是你自己把它清理干净。所以，我想你一定愿意这样做，是吗?我们考虑一下，是用一块海绵，一条毛巾或一只拖把清理它呢?你更喜欢哪一种?”他选中了海绵，于是这对母子一起清理地上的牛奶。

清理完毕，母亲提出建议：“刚才，在如何有效地用两只小手拿大牛奶瓶上，我们已经做了个失败的实验。现在让我们到院子去，给瓶子灌满水，看看你是否能拿得动它。”这一下，小科勒学到了，只要他用双手抓住瓶子接近瓶嘴的凹陷处，他就可以拿住它，不会再掉在地上。这堂课真是太棒了!’

这个著名的科学家回顾说：“那一刻，我知道我不需要害怕错误，此外，我还学到很重要的一点，即错误只是学习新东西的机会，科学实验也一样。即使实验失败，我们还是能够从中学到一些有价值的东西。”

从这个故事中，我们可以感悟到：孩子是成长中的人，犯错误是再正常不过的事，就连我们成人也同样会犯错误的。重要的是我们成人用什么态度和方法对待孩子的错误，将直接影响孩子的成长。看到这个故事，每个父母都该认真思考：我们家的科学家是不是（会不会）毁在了我们错误的教育方法上？如果，我们每个人的父母都跟科勒母亲的反应一样，那不是又多了很多科学家吗?

再者，家长切忌两种做法：一是不要把劳动作为惩罚手段，这样会使

孩子对劳动产生反感；二是不能因对孩子的劳动看不上眼而随意批评，甚至把孩子推到一边自己干，这样势必挫伤孩子劳动的积极性。

3、明确任务，培养孩子的责任感。

孩子3岁以后，就可以明确分配给孩子力所能及的家务劳动任务，并告诉他，每个家庭成员都应该为家庭建设做出自己力所能及的贡献，以此来培养孩子的责任心。记得我以前带过的一个小孩小杰，他妈妈就特别会教育孩子，他和我聊起过他的做法，她是这样做的，饭后的家务活分配给每个人，4岁的小杰任务是收碗筷、倒垃圾。每次吃完饭，她都主动完成自己的任务，出门就主动把垃圾袋提着，有时垃圾太多，看他提不动，大人要帮他提，他就说：“这是我的任务。”连拉带拖也要把垃圾袋拖到垃圾箱处。在不知不觉中就培养了孩子的责任感。小杰上学后不但学习好，还特别爱劳动、会劳动，老师、同学都很喜欢他。

4、明确要求，培养规则意识。

规则意识是孩子社会化的必备素质。在布置劳动任务时，对所要完成任务的范围、时间、质量都应有明确的规定，可以使孩子从小有个秩序概念和规则意识。比如，在孩子的房间里，衣服、玩具、文具和书都有合理的位置，你可以要求孩子用完后整理好放回原处。可能经常有小朋友到你家玩，常常会把玩具和书弄得到处都是，小朋友走后，让孩子一件一件收拾起来，即是他收拾得不太到位，你可以帮她一把，但让孩子知道了该做什么，该怎么做。

下面讲个例子：5岁的洋洋把十几辆小汽车玩具扔得满屋子都是，妈妈一定要他收到盒子里，洋洋不同意。最后洋洋哭着找奶奶，奶奶说：“好宝宝不哭，奶奶来收。”说完就开始收拾玩具。妈妈看见急了说：“不行，要他自己收拾玩具。”两位家长处在僵局中，这时爸爸走过来说：“奶奶辛苦了，这次就爸爸帮你吧，我们来分工你收几辆小汽车，剩下的我帮你，我们一起来把这些玩具全收拾好。”爸爸让洋洋自己收拾的玩具放在一个盒子里，爸爸收拾的放在另一个盒子里。第二天就让洋洋玩自己收拾的玩具，样样很快就能自己收拾了。爸爸又拿出几辆汽车说：“洋洋真棒会自己收拾玩具了,这些汽车奖励你,记得要将他们收拾好哦!”洋洋高兴地接过汽车,将他们放在盒子里。

从这个案例中我们看出了什么问题？

1）洋洋没有与自己年龄相应的自理能力 — 5岁了不会自己收拾玩具，家长需要进行有意识的培养。

2）奶奶没有培养洋洋自理能力的意识。

3）爸爸妈妈有培养洋洋自理能力的意识，但妈妈没有掌握相应的策略，而爸爸掌握了。

5、先易后难，增强孩子的信心。

孩子的心理是非常脆弱的。如果开始就让孩子做难以胜任的事，孩子会因无法完成或完成得不像样而丧失信心，影响孩子参加劳动的积极性，甚至会厌恶劳动。所以家长要根据孩子的年龄特点，先易后难，循序渐进。人生就做两件事：爱做的事和该做的事。先让孩子做她感兴趣的、简单易成功的事情，让她不断体验成功的感觉，找到“我能行”的感觉，培养了孩子的自信心，再引导他去做该做的事，复杂的事。

6、榜样示范，让孩子正确模仿。

家长是孩子的第一位老师，孩子是父母的镜子，耳濡目染，父母的生活习惯和举止行为无疑对孩子的行为、能力、意识产生重大影响。在家中父母要为幼儿提供良好的行为楷模，要注意自己的一言一行，和孩子交往中要随时注意自己的形象，这对幼儿自理能力的培养和独立品质的形成起到潜移默化的教育作用。作为父母一要注意平时为孩子作出勤劳的榜样。二要在孩子第一次做某件事时特别注意正确示范，耐心详细地介绍步骤、方法和注意事项。如教孩子穿衣服、整理物品时，首先要将各个动作直观地演示给孩子看，要把动作的顺序、方法解释清楚，然后示范，再让孩子练习。

7、经历艰辛，使孩子珍惜劳动成果。

在劳动中，让孩子经历一定的艰辛，同时引导孩子明白财物来之不易，珍惜自己的劳动成果，培养勤俭节约的好品质。有个六岁的小女孩很任性，要吃烤红薯，爸爸就给她买了一个，结果没吃完，顺手扔进了路边的垃圾箱。爸爸生气地说：“你这孩子怎么就这么浪费呢？”女儿把嘴一撇：“不就是两块钱吗？”爸爸气得巴掌都举了起来又放了下去，心想这个问题不是一巴掌能解决的。这个爸爸的老家在山区，春天到了栽红薯的时候，他带着女儿回了老家，让女儿亲身经历了栽红薯的全过程――拣苗、铰黑跟、挑水、挖坑、栽苗、埋土。从此，女儿像变了一个人，再也不浪费粮食了。说话办事也乖巧了许多，有时候亲身经历远

比空洞的说教管用的多。

8、克服困难，培养孩子的意志力。

孩子在参加家务劳动中，有可能遇到一些困难，大人不要急于帮助他解决，首先让孩子明白，生活中会经常遇到困难，而困难是锻炼人的好机会，不断解决困难会使人变得聪明、勇敢、坚强，然后在能力允许的范围内，让孩子亲自经历克服各种困难，有利于培养孩子的意志力。

9、教会技能，提高劳动效率。

家长在安排孩子劳动时，同时要教给他相应的劳动技能。比如，父母让孩子做某件事前，要告诉孩子先做什么，后做什么。合理的劳动程序，可以使孩子顺利完成任务，提高劳动效率，从小就学会统筹安排事情，这是一项重要的生活和劳动的技能。也可以让孩子学会看表，建立时间概念，养成又快又好完成任务的习惯，培养时间观念和效率意识，对以后的生活和学习都是有益的。

同时，在教孩子劳动时，千万不要忘记安全教育。在使用电器、煤气、化学药品、刀具等用品时，一定要向孩子讲明正确的使用方法、安全常识和自救方法，培养孩子的安全意识和防范能力。

总之，自理能力不是与生俱来的，也不是一朝一夕就能获得，幼儿生活自理能力的培养是一个漫长的过程，不能操之过急。这个过程需要家园配合，通过家长和老师的共同努力，多给孩子创造锻炼的机会，再施以科学正确的教育方法，辅以耐心细致的言传身教，才能培养出生活自理能力强的孩子。

我国著名儿童教育家陈鹤琴先生曾针对父母对孩子照料过度的现象说了这样一句话：“做母亲的最好只有一只手。”

为了孩子美好的明天，让他们走好人生中的每一天，请我们的家长都试着用一只手吧！

**第四篇：幼儿生活自理能力培养研究心得**

幼儿生活自理能力培养研究心得

宝塔区第二幼儿园课题组

张延红

我研究的是市级备案课题《幼儿生活自理能力培养的方法研究》，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。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。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。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。在研究的过程中，我有一些具体的感受：

对于刚上幼儿园的小班孩子，在一日活动中我们鼓励孩子每天高高兴兴来幼儿园，利用环境布置、成语故事、歌曲、游戏等方法，引导幼儿熟悉幼儿园的环境，认识自己的教师、教室、同伴，初步了解 他们与自己的关系，不怕生，不哭闹，愿意与他人交往。如：孔融让梨，拾金不昧，雪中送炭，助人为乐等等。促进幼儿养成良好的行为习惯，激发幼儿情感，培养良好的个性心理品质。生活自理能力的培养不是单独的说教，它是渗透在幼儿一日生活的各个环节之中的。我们每时每刻都在对他们进行教育。

我选择了一些适合小班年龄段的德育小故事，区域活动中，通过欣赏故事来帮助孩子提醒孩子们不断调整自己的行为，遵从道德行为规范。晨间活动：我们教会幼儿简单的礼貌用语，如早晚主动跟老师说“早上好”“再见”，让幼儿学习礼貌用语，增强文明意识。课间活动：教育孩子要相互关心、互相照顾，帮助他们复习课上所学的内容;要学会谦让，好玩的玩具大家一起玩。进餐：进餐时，我们培养幼儿良好的进餐习惯，指导幼儿独立进餐，吃饭时不掉米粒、不剩饭菜，吃完后能自觉地将餐具放好，让幼儿克服“饭来张口、衣来生手”的不良习惯。午睡：教育幼儿睡前将脱下的衣服叠整齐，并迅速入睡。离园活动：要求幼儿不追逐、不吵闹，安安静静等父母来接。

每周参加升旗仪式，观看中大班小朋友的升国旗仪式，培养幼儿的爱国热尊敬五星红旗，初步萌发爱祖国的情感。知道幼儿园的玩具、图书是大家的，不抢玩具、不独占玩具，不撕图书，不把幼儿园的东西带回家。学习谦让，和同伴友好相处。通过观察，参与成人的劳动，使幼儿初步了解周围成人劳动的辛苦，激发幼儿从事简单的自我服务性劳动的兴趣，坚持学会自己的事情自己做。

家长、教师做幼儿的榜样。家长和老师要不断加强自身修养，严格要求自己，以身作则，要求幼儿做到的事，自己要先做到，用自己的言行为孩子创造一个文明健康的环境，确保幼儿的身心健康发展。学习与同伴正确交往，友好合作。游戏是幼儿最感兴趣的活动。所以，以游戏为切入口，把德育目标渗透在具体的游戏情节中。例如特色课程水墨画、刺绣、剪纸等活动，引导幼儿两两合作或更多的人一起合作、交往，从中帮助其学习和获得正确的交往技能，引发他们主动与人合作，并感受集体活动的快乐。幼儿增添了花片积木，在游戏中，一开始孩子们喜欢一个人占很多雪花片玩。但最终不是作品无主题，就是遇到困难大家各顾各，不愿主动帮助解决。于是，我们建议他们以小组为单位，人一组成立小小建筑队，大家共商家园布局，各自分工，这样他们遇到困难不再各顾各，而是热情地、及时地帮助他人；同时，互相因争抢材料而产生的同伴矛盾明显减少，有的即使发生了，大家也能自行解决。在园本特色活动中朋友了孩子的动手操作能力和合作意识进一步发展。

**第五篇：如何培养幼儿的自理能力**

如何培养幼儿的自理能力

内容摘要

当今幼儿自理能力缺乏，依赖性强，不能很好地适应新的环境，所以培养幼儿的生活自理能力至关重要。幼儿生活自理能力的形成，有助于培养幼儿的责任感、自信心以及自己处理问题的能力，对幼儿今后的生活也会产生深远的影响。因此要训练幼儿的生活自理能力，从小养成良好的劳动习惯和独立能力。

关键词：自理

掌握

方法

技能

培养

责任感

能力

当今社会中，大多数家庭都是以独生子女为主。随着社会的日益发展，家庭经济条件越来越好，家长对自己子女爱护倍增，要什么有什么，衣来伸手饭来张口，什么事都不用自己动手，特别是一些爷爷奶奶，爱孙心切，就更加溺爱了。由于这类现象，导致现在的孩子自理能力缺乏，依赖性强，不能很好地适应新的环境。为了改变这一现象，我们就要从小培养幼儿生活自理能力，以便以后长大了不会为离开父母而犯愁。

而对儿童、青少年的教育是一项系统工程。家庭、学校（幼儿园）与社会需要相互配合才能奏效。对幼儿说来，家庭与幼儿园两方面密切合作就更加尤为重要。幼儿园教育与家庭教育就像一车两轮，必须同方向、同步调前进，才能有效促进幼儿的发展。在各级教育中没有比幼儿园教育更需要家长配合，幼儿园比之于中小学更需要与家长保持经常的联系与密切的合作，这主要是由于幼儿年龄小，受家庭影响大而引起的。也有专家就指出：幼儿能力与习惯的培养是在学前期。作为幼儿园，作为幼儿教师的我们能否抓住这个关键阶段，针对幼儿的年龄特点与生活自理现状，有的放矢地对幼儿进行教育，是幼儿生活自理能力高低的关键。

《纲要》中也明确指出：要培养幼儿具有基本的生活自理能力。对于孩子自理能力差，我的看法是：

一、家庭教育的误区

首先，家庭成员的溺爱包办。现在的独生子女在家庭中由于父母包揽了所有的家务劳动，只重视对孩子的智力投资，轻视了对孩子自理能力的培养。比如，在幼儿园凡是孩子能做的事，老师都注意到了让孩子自己学做，培养孩子做各种

力所能及的事情的习惯。但回到家父母（尤其是爷爷奶奶）常溺爱孩子，怕孩子自己吃不饱或太慢而急于去喂他，孩子一切生活全部由成人包揽，养成孩子事事依赖成人的坏习惯。

其次，孩子没有掌握自理的方法和技能。孩子的年龄小，在自理时常不懂程序和方法，碰到实际困难的时候，爸爸妈妈怕麻烦，不是去教会孩子，而是直接就代替孩子做了，导致了孩子不会自理。

还有就是缺少必要的反复练习的机会。孩子刚学会穿衣服时兴致很高，且常得到父母的鼓励表扬。但学会后孩子便失去兴趣而不愿再做，父母呢？也由于种种的原因，不愿意浪费时间，也就代替去做了，使得孩子失去了一次次练习的机会。

二、在幼儿园系统的培养幼儿的自理能力

1、利用生活培养幼儿自理能力

生活活动是一日活动中不可缺少的环节，因此，在幼儿园培养幼儿生活自理能力，就必须重视生活活动中的培养。实践过程中，我们老师利用了一切生活活动的机会，如小便、洗手、吃饭、吃点心、午睡等，培养了幼儿这些方面的能力。在这过程中我们根据孩子的年龄特点，采用了不同的教育引导形式，如针对小班孩子年龄小，我们老师就自编了一些简单的儿歌，使幼儿在掌握儿歌的同时，掌握操作的简单步骤，从而培养了这方面的能力。而针对中大班的孩子，我们尽多的采用了示范、榜样教育、比赛等形式，让孩子在自己观察学习中掌握生活自理的技能。如：针对大班有些孩子吃饭非常慢，我们就采用比赛的方法，并给予吃的快的小朋友一定小小的奖励，因为大班的孩子已有了竞争意识，遵循了这一发展规律对孩子进行引导教育，才会促进幼儿这方面能力的发展。

2、利用学习活动培养幼儿自理能力

针对生活自理能力的培养，我们还结合了一定学习活动的形式。如对于孩子吃饭老是把饭粒掉在桌上或地上，我们就选择了故事《漏嘴巴》，让孩子在体验故事情节的同时，了解不应该做漏嘴巴，从而督促幼儿改掉不良习惯，养成吃饭不掉饭粒的良好生活习惯。又如针对小班孩子不会穿衣服的问题，我们的老师结合了一个“穿衣服”的学习活动，帮助幼儿学习穿衣服，掌握穿衣服的方法步骤。

总之，在培养幼儿生活自理能力过程中，我们的老师可以在适当的时候，选择一些适当内容的学习活动，有效促进幼儿的发展。

3、利用游戏活动培养幼儿自理能力

游戏活动是幼儿最喜爱的活动形式，因此，利用游戏培养幼儿生活自理能力是一个非常必要也是一个非常好的途径。在游戏活动中，我们的老师利用了区域活动、角色游戏等多种形式，培养了幼儿生活自理能力。如：在生活区，让幼儿用筷子练习夹豆子，培养幼儿用筷子的能力；在角色游戏娃娃家中，让幼儿通过帮娃娃穿衣服、穿裤子、穿鞋子等，从而使孩子们掌握了相应的技能。实践证明，在游戏活动中培养幼儿生活自理能力是一个非常有效的途径，我们的老师一定要重视起来。

4、做好家园同步培养幼儿自理能力的辅导工作

在教育越来越强调生态化的今天，幼儿教育中的家园合作已成为一种非常必要的方面。然而，在我们的家庭教育中，特别是农村还存在着比较严重的沉旧观念，他们往往只重视幼儿智力的开发，而非常忽视非智力方面。所以，培养幼儿的生活自理能力常常是家长们忽视的一个重要方面。为了改变这一现象，我们的老师做了大量的工作，我们利用了家园联系窗、家长沙龙、家长讲座、家长会等多种形式，并且成立了家长委员会，让家长在家长与幼儿园、家长与家长的互动交流中，形成正确的教育观念，从而使家长能更好地配合幼儿园，培养幼儿良好的生活自理能力。

总之，“冰冻三尺非一日之寒”，幼儿生活自理能力的培养不是一两 次教育就能奏效的，这是一个漫长的过程。孩子还小，只要他自己能做，自己愿意去做，我们就要给他创造锻炼的机会，并在此基础上，施以言传身教，辅以耐心细致，结合家园同心，只有这样，培养幼儿较强的生活自理能力才能成为现实。

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