

# 如何在学前教育中培养幼儿良好的生活习惯

张风霞

(山东省东营市河口区孤岛镇永兴幼儿园 山东东营 257231)

**【摘要】** 良好的生活习惯是人一生命运的主宰，是一个人走上成功之路和实现终生财富的最有效途径。习惯的形成，必须在幼儿的学习与日常生活中不断积淀与形成。在幼儿教育中，养成孩子良好的生活行为习惯是家长与幼儿园教师共同寻求的教学目标。本文通过阐述在学前教育期间养成幼儿良好的生活行为习惯的重要价值，探讨养成幼儿良好行为习惯的合理策略，为幼儿形成较好的日常生活行为习惯与综合发展提出可参考性意见与指导方法。

**【关键词】** 学前教育；培养；幼儿；生活习惯

**DOI:** 10.18686/jyfzj.v3i10.58316

随着我国教育体制改革的不断完善和推进，幼儿的行为教育已经被纳入重要的教学之中。在学前教育期间，培养幼儿良好的思想品格和行为习惯是教育发展的必然，良好的行为习惯对促进幼儿的学习能力和身体素质的提高具有重要作用。然而，幼儿行为习惯的形成需要历经长期的积累，教师要端正幼儿教育观念，从幼儿的生活细节入手，引导和帮助他们长期坚持好的行为品德，共同培养幼儿的良好生活习惯。

## 1、在学前教育中培养幼儿良好生活习惯的重要性

在幼儿园培养幼儿养成良好的生活习惯将直接影响幼儿的成长和未来的发展。培养幼儿较好的生活习惯，不仅要注重提高幼儿的综合能力，如自理能力、行为能力等，更要提高对幼儿的生活态度。随着素质教育的提高和完善，幼儿园作为学前教育的一部分，不仅仅是提高幼儿学习能力的场所，更强调突出对幼儿良好生活习惯的培养。幼儿园教师要全面了解幼儿的作息习惯，卫生习惯、环保习惯、饮食习惯以及消费习惯等生活习性。在幼儿学前教育中注重培养幼儿良好的生活习惯，可以促进幼儿园的教学内容改革和促进幼儿综合能力的提高，为幼儿未来良好的生活习惯打下基础。

## 2、培养幼儿良好生活习惯的教育目标

所谓习惯，可以分为狭义概念和广义概念。狭义的习惯是幼儿随着时间的推移受社会和家庭自然影响养成的个性化的生活方式以及行为习惯等，这些习惯很难改变。广义的习惯是包含的内容可涉及到幼儿的思想品德习惯以及日常行为习惯，思想品德习惯包括善良、勇敢、坚强、仁义、果断等等。日常的行为习惯的内容相对丰富，包括，按时起床和睡觉、讲卫生、按时上学、不扔纸屑、注意听讲、不说脏话、懂得分享、帮助他人和不挑食等良好习惯。幼儿园根据行为习惯的内容，明确培养幼儿行为习惯的目标对开展学前教育具有积极作用。

## 3、学前教育中培养幼儿良好生活习惯中遇到的问题

### 3.1 幼儿园和家长之间缺乏教育一致性

培养幼儿良好的生活习惯不能仅依靠幼儿园教师单方面的努力，还需要家长的积极配合并保持一致性。有家长认为，幼儿在家里不听话，无法管束，把幼儿的教育责任委托给幼儿园，寄希望于幼儿教师的教育。还有一些家长认为，幼儿进入幼儿园后，家长只需配合老师，一切听从老师的安排。只有少数家长认为幼儿园和家庭应该共同促进幼儿习惯的发展和养成，才能达到最好的效果。家长产生这种思维的原因，一是没有意识到培养幼儿良好生活习惯的重要意义，认为幼儿会自然形成良好的生活习惯；二是家长在培养幼儿良好生活习惯上缺少方法，导致幼儿滋生一些不良习惯；三是家长对子女的溺爱，日常生

活中的一切都以子女的意愿为主，幼儿的平时的一些生活习惯被父母包办完成。

### 3.2 幼儿园和家长缺乏教育的同步性

有的家长已经意识到培养幼儿良好生活习惯的重要性，会配合幼儿园进行教育，但往往在配合方向和时间上存在差距。幼儿园会在培养幼儿的自理能力方向上下功夫，但家长们认为子女年纪还小不能做到教师所要求的标准，放弃培养子女自理能力的机会。因为家庭教育与小学之间在家庭教育上没有同步性，因此无法有效地提高孩子的行为能力。分析以上现象产生的成因，一是父母没有正确的家庭教育观念；二是父母和幼儿园老师之间缺少有效的交流，对幼儿园中的教学重点不够熟悉，在合作上也会产生差异；三是父母和孩子之间的互动交流并不顺畅，缺乏观察孩子生活中的不良行为习性，使孩子的正常行为习惯没有得到有效地提高<sup>[1]</sup>。

### 3.3 幼儿缺少健康生活习惯的意识

在学前教育过程中，教师经常发现有很多幼儿不能很好地面对压力，无法接受短期内出现的挫折和问题，有些幼儿甚至不能自己简单的洗衣服或者叠被子，这就要求教师和家长要培养幼儿的生活能力。由于来自不同家庭环境的幼儿的整体生活能力差异较大，而且大多数幼儿过于依赖父母，无法快速适应环境，因此有些幼儿不能与其他人完成合作和交流。当幼儿遇到问题时，由于语言能力差，他们无法表述清晰所遇到的生活问题情况，此时，幼儿教师要有耐心的引导和指导幼儿正确的表达个人观点和建议，让他们养成较好的生活语言表达能力和习惯。通过良好的表达和交流，他们才能学到更多知识，实现自我管理。

### 3.4 教师缺少培养幼儿良好生活习惯的有效策略

在幼儿园教育过程中，教师不仅要重视提高幼儿的认知能力，更要注重培养幼儿的综合学习能力。在现有的学前教育中，有些老师没有充分考虑幼儿的天性，幼儿的生活技能普遍偏低，甚至有些幼儿对生活习惯没有最基本的了解，教师对幼儿的兴趣爱好也从不注意，不发掘幼儿的长处，只是为应对完成教学任务。有的幼儿虽然在幼儿园很长时间，但还不具有照顾自己的能力，很多幼儿不知道怎么穿衣服，甚至吃饭都需要家长的参与才能完成，由于幼儿教师缺少有效的培养他们的独立生活行为习惯的策略和方法，导致幼儿无法实现自理和养成良好的行为习惯。

## 4、在学前教育中培养幼儿良好生活习惯的策略方法

### 4.1 制定教学计划，明确教育目标

幼儿园是一个大家庭，不同家庭的幼儿融为一体组成一个小团队，其中离不开科学有效的教学计划和目标。教师要根据幼儿的行为差异制定切实可行的发展教学计划，让幼儿在快乐、健康、宽容、充满爱心的环境中，逐步养成良好的行为习惯。此外，幼儿园要针对不同年龄段幼儿行为习惯做出合理教育规

划,明确教育目标和方向,循序渐进地培养儿童的生活习惯。例如,小班幼儿可以从学习穿鞋和脱鞋、穿衣脱衣练习开始。对于这种看似简单的行为习惯,老师要保持耐心,关心每个幼儿思想和行为发展,并有针对性地给出建议,细心的讲解和帮助他们形成良好的行为习惯<sup>[2]</sup>。

#### 4.2 通过反复练习,规范行为习惯

好习惯不是一朝一夕就能培养和形成。在这个学习和锻炼的过程中,教师要对幼儿良好行为习惯进行鼓励和教育,对于一些幼儿容易犯错的地方,教师要积极给予指出和纠正,防止不良习惯的再次发生。尤其是小班的幼儿,他们的思想意识还处于朦胧期,更需要老师的帮助和引导。因此,培养幼儿良好生活习惯的关键在于“反复练习”和“坚持习惯”。教师要把幼儿健康的生活方式融入幼儿日常生活的方方面面,内容要具体、贴切和实用。教师要时刻保持高度的使命感,以潜移默化的方法帮助和引导幼儿养成良好的习惯。例如:每次幼儿在吃饭时喜欢用左手拿勺子和筷子,教师要及时纠正,并且在每次吃饭时,教师都要给予一定的关注,发现问题及时帮助改正,经过反复的练习和纠正习惯,让学生养成良好的吃饭习惯。

#### 4.3 结合现有技术,促进幼儿的综合发展

幼儿良好生活习惯培养过程中的主要问题和培养策略是学前教育探索的重要内容,其有效的培养可以提高幼儿的综合能力。现在幼儿们的生活条件比较好,许多幼儿无法理解良好的生活方式应该是什么样子,因此无法在日常生活中养成良好的生活习惯。幼儿园教师可以结合教学内容,利用多媒体技术设计相关的动画、卡通图画和PPT等展示正确的生活习惯样貌,让幼儿进行模仿和学习,纠正和引导他们的行为习惯。例如:通过播放动画《拾金不昧》的动画,给大班幼儿演示拾到东西应该怎样处理,让幼儿学会拾金不昧的美好的行为习惯和品格。

#### 4.4 强化幼儿自我管理,提高幼儿良好习惯意识

有效培养幼儿良好的生活习惯必须根据幼儿的实际情况,根据幼儿园现有的制度和教育资源对幼儿开展教育工作。大多数幼儿已经在幼儿园学习和生活很长时间,他们一天中的大部分时间都在幼儿园过。因此,如果他们在幼儿园养成不良习惯,

就会产生巨大的负面影响。有的幼儿上幼儿园后经常注意力不集中,有的幼儿不会与周围的幼儿和老师交流。实践日积月累,幼儿身上展现出的精神疾病,在这个阶段幼儿如果没有得到良好的心理疏导,就会导致无法估计的严重后果,他们无法正确看待生活中的各种问题,无法对问题进行有针对性的分析和解决。在幼儿时期,他们个性很强,自制力非常差,但同时,他们的可塑性却也很强。所以,教师要不断适应培养幼儿生活习惯,努力提高他们的学习兴趣,让幼儿在生活中学会自我的情绪管理和自我的行为管理<sup>[3]</sup>。例如:有的幼儿喜欢大声哭泣,每次遇到问题就会哭泣,这是幼儿教师要积极引导他们正确面对问题,不能用哭泣来解决问题,要他们控制自己的情绪,找到积极的处理方法。

#### 4.5 重视家庭教育,形成家庭与幼儿园教育体系

家庭教育是幼儿教育的重要手段。幼儿自身、家庭、幼儿园和社会等多方面因素都能造成儿童不良习惯的形成。因此,家庭、幼儿园和社会三部分应该保持密切的教育联系。要让幼儿养成良好的行为习惯,光靠幼儿园和幼儿园老师的力量是远远不够的。家庭是幼儿生活的重要场所,对形成良好行为和习惯有着最直接的影响。家长要提高培养意识,加强家庭教育的重要性,教育思想要与幼儿园教育观念相和谐统一,使幼儿在幼儿园形成的良好习惯能够在家庭中得到巩固和发展,从而有效达到教育目标。

## 5、总结

幼儿期是人生成长的最初阶段,也是各种行为习惯发展和形成的关键时期。幼儿行为习惯的培养和教育,不能只靠教师的说教,还要通过在日常生活学习和游戏中,让幼儿在不知不觉中得到滋养和训练。此外,在培养幼儿良好习惯的过程中,每一位幼儿园教师都要拥有一颗爱人之心,用爱和尊重去呵护幼儿的健康成长,教师和家长要始终保持耐心、包容的态度,坚定信心,积极密切配合,注重幼儿的个性化发展,把他们培养成未来社会有用的综合性人才。

## 参考资料

- [1] 段蕾. 浅谈如何在学前教育中引导幼儿养成良好的生活习惯[J]. 天天爱科学(教学研究),2021(07):171-172.  
 [2] 魏晓燕. 家庭教育中幼儿良好生活习惯的培养[J]. 幸福家庭,2021(07):1-2.  
 [3] 王霞. 浅谈学前教育中幼儿良好习惯的培养[J]. 新课程,2020(30):130.