

# 有效组织幼儿的生活活动，提升幼儿的健康素养

赵小华

(沈阳市艺术幼儿师范学校, 辽宁 沈阳 110015)

## 一、幼儿园生活活动的目标

1. 养成良好的作息习惯、睡眠习惯、排泄习惯、盥洗习惯、整理习惯等卫生习惯。
2. 了解初步的卫生常识和遵守有规律的生活秩序的重要性。
3. 学会多种讲究卫生的技能, 逐步提高幼儿生活自理的能力。
4. 学会用餐方法, 培养良好的饮食习惯。

## 二、幼儿园生活活动的组织原则

### (一) 教养结合, 积极培养幼儿独立生活的能力

由于幼儿独立生活的能力尚处于较低水平, 为保证幼儿安全、健康和全面的发展, 教师要对他们的生活给予全面、细心的照顾。但是, 全面、细心的照顾并不等于包办代替, 过分全面的照顾会影响幼儿独立能力的养成。因此, 在设计指导幼儿生活活动时, 教师一定要“教养结合, 养中有教, 教中有养, 教养并重”。

### (二) 充分挖掘生活活动中潜在的教育功能

生活活动是教师观察、发现和教育幼儿最经常、最自然、最容易的活动。以进餐活动为例, 餐前教师可以播放舒缓的音乐, 向幼儿介绍食物的名称、材料、颜色、制作方法, 以及对身体的益处, 有利于幼儿养成不挑食的好习惯, 还可以潜移默化地培养幼儿的语言表达能力, 幼儿对食物的认知能力也将得到进一步提升。进餐时教育幼儿一口菜一口饭养成细嚼慢咽、独立进餐的良好进餐习惯, 学习使用餐具的正确方法。

### (三) 从幼儿的特点出发, 设计指导生活活动

对于小班幼儿, 教师主要通过示范加讲解的方法, 让幼儿在活动中, 通过看、听、练, 逐渐强化他们的技能; 中班幼儿, 则侧重于将小班学习的生活技能继续巩固、内化, 最终形成良好的行为习惯。指导的方法也从具体的示范讲解转为以语言为主的提醒、检查、表扬等; 大班幼儿, 则要求他们能做到自觉, 形成稳固的、良好的行为习惯。

### (四) 家庭教育与幼儿园教育互相配合, 保持教育的一致性

教师通过家长会、家访、个别谈话等方式向家长介绍幼儿园生活活动的目标、内容和方法, 让家长了解应如何教育、帮助、指导幼儿养成良好的生活习惯。幼儿园教育应积极主动争取家长的配合, 使幼儿生活活动的良好行为得到巩固和强化。

## 三、各类型生活活动的指导要点

### (一) 来园活动

合理安排幼儿来园活动, 不仅可以调节幼儿的情绪, 激发他们的活力, 还可以促使幼儿心情愉快地去迎接一天的新生活。

1. 幼儿来园前如何做好环境及清洁消毒工作。
2. 了解掌握幼儿来园情绪的重要作用, 对幼儿进行礼仪教育。
3. 掌握晨检的步骤。

### (二) 晨间活动

晨间活动时间短暂, 很容易被忽视。教师应关注这段时间的工作安排, 以便为一天的工作打下基础。

1. 掌握晨间活动教师的主要工作内容。

2. 了解幼儿晨间活动的内容。

3. 组织幼儿自主游戏, 认真填写区域调控表。在幼儿自主游戏中培养幼儿观察、动手能力, 树立幼儿的规则意识, 在游戏中鼓励幼儿与同伴之间进行交流与合作。

### (三) 饮水活动

一个幼儿一天单纯饮水量应为: 三岁幼儿为500~800毫升, 四岁以上幼儿是400~700毫升。饮水过少, 满足不了幼儿身体的需要; 饮水过多, 会增加有关器官负担, 可能引起不良后果; 如果水质不佳, 更对机体有危害。因此要指导幼儿科学饮水, 培养幼儿正确的饮水习惯也是幼儿生活活动的重要环节。

1. 知道如何组织幼儿科学饮水, 保证饮水量。

2. 了解如何培养幼儿正确喝水, 不浪费水。

### (四) 盥洗活动

盥洗是幼儿每天必不可少的重复多次的生活环节。在餐前、便后、玩沙、玩泥等活动之后, 教师都要组织幼儿进行盥洗活动。

1. 了解盥洗活动的组织与实施要点。

2. 掌握正确的盥洗方法。

### (五) 进餐活动

“教育即生活”, 幼儿通过吃饭这一活动能获得和增加经验, 让他们亲自体验解决困难的过程。

1. 了解幼儿进餐的各个环节。

2. 掌握培养幼儿良好进餐习惯的方式方法。

### (六) 睡眠活动

根据幼儿的生理特点, 在幼儿园一日生活中在长达8—9小时的学习、游戏过程中, 安排2小时左右的午睡时间是非常必要的。各地区可根据本地区实际情况, 冬季适当缩短午睡时间至1.5—2个小时, 夏季可适当延长午睡时间至2—2.5个小时。

1. 了解幼儿睡眠活动的环节。

2. 了解幼儿睡眠活动前后需要注意的问题。

3. 掌握培养幼儿正确的睡眠方法。

### (七) 如厕活动

如厕是幼儿园一日活动中的重要生活环节, 它能反映一个人最基本的生活自理能力和卫生习惯。从小培养幼儿的如厕能力, 不仅是社会发展的需要, 也是孩子自身发展的需要。

1. 掌握幼儿如厕活动的要求。

2. 掌握教师组织幼儿如厕活动的要求, 能指导保育员工作。

### (八) 离园活动

离园活动是一个比较难组织的环节, 孩子在离园前的情绪是一天中最兴奋的时候, 特别是到幼儿园大门打开, 家长来接的时候, 因为家长们先后来接, 使孩子更加活跃, 老师很难控制孩子的情绪。

1. 掌握离园活动的组织程序和要领。

2. 指导幼儿有礼貌地同老师、小朋友告别。

3. 指导幼儿带好回家用品, 愉快离园回家。