

奚新梅
编著

蓬生麻中

——
幼儿健康生活方式培养研究

上海教育出版社



G61/497

蓬生麻中

——
幼儿健康生活方式培养研究

奚新梅
编著

上海教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

蓬生麻中: 幼儿健康生活方式培养研究 / 奚新梅编

著. - 上海: 上海教育出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5444-5907-5

I. ①蓬… II. ①奚… III. ①健康教育 - 教学研究 - 学前教育 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第286402号

策 划 王爱军

责任编辑 李 莉

美术编辑 马 骏

书籍设计 周 亚

蓬生麻中

——幼儿健康生活方式培养研究

奚新梅 编著

出 版	上海世纪出版股份有限公司 上 海 教 育 出 版 社 易文网 www.ewen.co
地 址	上海永福路123号
邮 编	200031
发 行	上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷	上海颀辉印刷厂
开 本	700×1000 1/16 印张 25.25 插页 2
版 次	2014年12月第1版
印 次	2014年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5444-5907-5/G·4795
定 价	60.00元

(如发现质量问题, 读者可向工厂调换)

主 编：奚新梅

副主编：唐恩燕

编 委：（按姓氏笔画为序）

王 林 张凤兰

顾丽苗 奚蕾琼

序 言

当《莲生麻中——幼儿健康生活方式培养研究》的书稿呈现在我面前时,可以说让我有些意外之喜。“莲生麻中”出自《荀子·劝学》中的经典之句“莲生麻中,不扶而直”,意为孩子们生活在好的环境中能够得以健康成长。

我曾多次去过亭林幼儿园,对那里的教育和环境并不陌生;然而仔细读完本书,仍发现在城镇化进程中,他们已经悄然开始了对幼儿健康生活方式教育的新探索,不仅切中了3至6岁幼儿教育的关键,而且在全国城镇化进程的大背景下显得十分必要,契合了时代发展之需。

新型城镇化建设的核心就是人的城镇化。亭林是一个富有文化底蕴的千年古镇,江南良渚文化、野王读书堆、江南第一松……同时,亭林也是一个工业重镇,是金山“1158”城镇体系中的“5”个新市镇之一。与其他新市镇一样,伴随着城镇化、工业化的进程,作为资深园长的奚新梅也面临着“成长的烦恼”,如何创设健康生活的大环境,抓住3至6岁幼儿习惯形成的关键期促使本地区居民在城镇化进程中建立起健康的生活方式?如何在每个幼儿人生起步之初,就养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式,拥有健康的心理,与社会和谐共处,从而为他们一生的发展奠定基础,真正做到开好局、起好步?

难能可贵的是，亭林幼儿园的奚新梅园长和她的团队通过长达四年时间的不懈投入，经过精心研究汇集成了手头这本新书。

他们确立了明确的研究目标，从幼儿成长的实际和需要出发，尝试实施幼儿生活方式教育，去引导幼儿了解健康生活方式的内容、习得有利健康的生活方式、方法，如从饮食方式、休闲方式、劳动方式、交往方式、自我保护方式、环境保护方式等全面展开；同一个内容点，教师根据小、中、大班幼儿不同年龄特点，制订不同的健康生活方式教育目标。而本书中汇集的大量活动方案、教学实例、案例研究、个别活动材料操作提示及儿歌故事等，图文并茂，方法多样又有趣，可操作性极强，对其他幼儿园的教师也具有很强的借鉴性。因此，相信本书的出版和使用，将不仅促进幼儿的发展，也必将提高幼儿园课程的园本化和教师的专业化水平。

今天，当我置身在亭林幼儿园时，我仍会流连于她优美的校园环境，更会被孩子们的热情和阳光所感染，他们是幸福的，也是幸运的，因为健康的生活方式会让他们受益一生……

教育之难，难就难在每个细节都要散发人文关怀之情。

愿和全体教育工作者共勉！

是为序。

金山区教育局局长 顾宏伟

2014年9月

第一篇

城镇化进程中幼儿健康生活方式培养的实践研究总报告 / 1

第二篇

城镇化进程中幼儿健康生活方式培养活动方案 / 39

第三篇

幼儿健康生活方式培养案例 / 205

“流泪”的水龙头	郑 枫 / 205
我不喜欢吃	郑 枫 / 208
我还没喝到牛奶	周潇倩 / 211
我们吃饭快了	周潇倩 / 213
老师，我不睡觉	顾伟洁 / 216
宝宝不怕冷	何红萍 / 219
妈妈团里故事多	郇晓婷 / 221
玩水，我喜欢	郇晓婷 / 226
他吃饭不挑食、不偏食了	赵 丹 / 229
学叠被子	朱丽丽 / 233
胆大的诚诚	高婷婷 / 236
学着包馄饨	陈晓丽 / 240
老师，我也要	陈晓丽 / 243

一个不喜欢睡觉的孩子	方 芳 / 246
由“自主点心”引发的思考	方 芳 / 248
蝴蝶飞飞	朱绿叶 / 249
电脑游戏风波	王 琦 / 252
孩子, 你听明白了吗	周 燕 / 256
“奶叼”的小卫	曹开美 / 260
快乐笑开“妍”	蔡 丹 / 263
能说会道的涛涛	陈晓丽 / 268
小雨“沉默”以后	顾丽苗 / 273
自己动手穿衣裤	顾丽苗 / 274
圣诞节的礼物	卫婵娜 / 277
都是病毒惹的祸	王 佳 / 286
保育员不是“包育员”	奚新梅 / 288
让自闭幼儿在幼儿园中快乐成长	周 燕 / 294
平衡区的“杂技表演”	顾丽苗 / 300

第四篇

幼儿健康生活个别化学习活动操作提示 / 306
小班幼儿健康生活个别化学习活动操作提示 / 306
中班幼儿健康生活个别化学习活动操作提示 / 317
大班幼儿健康生活个别化学习活动操作提示 / 332

第五篇

幼儿健康生活故事儿歌汇编 / 351
小班幼儿健康生活故事儿歌汇编 / 351
中班幼儿健康生活故事儿歌汇编 / 363
大班幼儿健康生活故事儿歌汇编 / 378

第一篇

城镇化进程中幼儿健康生活方式培养的实践研究总报告

金山区亭林幼儿园 奚新梅

一、问题提出

城镇化是当前中国社会历史巨变中的一个核心议题，牵涉数亿人生产和生活方式的转变。据国家统计局公布的数据，基于城镇常住人口的统计，截至 2012 年年底，我国城镇化率已达 52.57%。根据国际城市化的发展规律和中国社会经济发展趋势，目前一些较为保守的估计认为，未来 20 年左右的时间内，中国社会还将有 3 亿多农村户籍人口向城市和城镇转移。推进城镇化，核心是人的城镇化。城镇化意味着人的生产方式和生活方式的转变，其实也意味着劳动者素质的提高，与传统农业社会的要求完全不一样，进入到现代文明之后，必须具备与之相适应的素质。

生活方式是个体在生活中采取的行为和养成的习惯之总体表现。健康生活方式是指有利于个体健康的生活行为习惯的总和。幼儿健康生活方式的培养可以使城镇化进程中的幼儿从小知道健康的生活态度、养成良好的生活习惯、帮助幼儿健康成长，为其一生可持续发展打下良好的基础。

3—6岁幼儿健康教育的目标是：“身体健康，在集体生活中情绪安定、愉快；生活卫生习惯良好，有基本的生活自理能力；知道必要的安全保健常识，学习保护自己；喜欢参加体育活动，动作协调、灵活。”这是对幼儿健康的基本要求。世界卫生组织研究结果表明：“对人类健康影响最大的因素有四种，即医疗保健因素、环境因素、遗传因素及生活方式因素。这四大因素所占的比例分别为10.3%、17.6%、23.2%和48.9%。”可见，生活方式是影响人类健康的极其重要的因素。3—6岁是习惯养成的关键期，抓住关键期对幼儿进行健康生活方式的培养，可以起到事半功倍的效果。

随着城镇化进程和生活水平的提高，家长和幼儿园越来越关注幼儿的健康成长。幼儿健康是家长、教育者的共同愿望。然而，在现实生活中，城镇化进程中幼儿不健康的生活方式具体表现在以下几方面：晨检时，总有些幼儿手指甲里藏着污垢；餐点时，对于荤素搭配、营养合理的饭菜，有些幼儿把不愿吃的蔬菜挑出来放到桌上或偷偷倒掉，而对一些使用了大量添加剂的垃圾食品或小摊上的不洁食品却吃得津津有味；午睡时，有些幼儿的脚散发着臭气；起床时，有些幼儿坐在床上不会穿衣服，等待老师帮忙，还觉得理所当然；刚入园的幼儿，老师给他穿衣裤时，竟不知伸手、伸脚配合；有的幼儿甚至没养成良好的排泄习惯，幼儿园里每周总有被便污过的幼儿内衣裤和床单；有的幼儿入园一个多月了，还大哭大闹吵着要妈妈陪……

幼儿在进入幼儿教育阶段之前所表现出来的身心特征主要是受遗传因素和家庭生活方式的影响。在进入幼儿园后，幼儿园在培养幼儿健康的生活方式方面有以下优势：

第一，同辈群体的影响。同辈群体是个体社会化的重要影响因素，在儿童社会化的过程中，随着年龄的增长，同辈群体的作用越来越大。幼儿

园可以帮助幼儿在群体中学会健康生活的行为方式。第二，环境的作用，幼儿园为幼儿创设的健康生活环境对幼儿健康生活方式的培养起着潜移默化的作用。第三，我园现有多种培养幼儿健康生活方式的资源途径，如富有野趣的公共运动资源，具有童趣的班级生活资源，带有情趣的专用生活资源等，它们为培养幼儿健康生活方式提供了优质条件。

健康生活方式教育从幼儿期开始，它是生活教育中的重要内容，是幼儿发展的需要，也是国家强大昌盛的需要。随着人们生活观念的变化，健康的理念、健康的手段不断更新。“生命与环境”“健康体检与心理保健”“良好的社会适应能力”等生活与健康的新概念正在革新人们的生活，用这个观点来审视我们幼儿园的生活教育，便感到课程内容和内涵的简单和不足。我们的观点是：一、拓宽生活课程的教育内容，进一步体现劳动、休闲、环保、交往等现代健康生活和可持续发展的理念；二、加强心理健康教育的力度，关注幼儿心理发展的过程，给予情绪调适、社会适应等方面的指导；三、教育的形式要多样化，要进一步结合一日活动的不同特点，开发家庭和社区的力量，渗透生活方式教育。在生活教育中融入现代健康理念，更符合现代社会城镇化进程中幼儿发展的需要，更能提高幼儿的生活质量，适应 21 世纪文明生活和竞争环境的需要。

二、概念界定

（一）健康生活方式

生活方式是个体在生活中采取的行为和养成的习惯之总体表现。健康生活方式是指有利于个体健康的生活行为习惯的总和。

（二）城镇化进程中幼儿健康生活方式培养

城镇化进程中幼儿健康生活方式培养可以使城镇化进程中幼儿从小

知道健康的生活态度、养成良好的生活习惯，帮助幼儿健康成长，为其一生可持续发展打下良好的基础。

三、研究概况

（一）研究目标

以现代幼儿生理、心理学的有关理论为基础，借鉴社会学、生态学的研究理论，从幼儿成长的实际需要出发，尝试实施幼儿生活方式教育，引导幼儿了解健康生活方式的内容、习得健康生活方式的方法；探索城镇化进程中幼儿健康生活方式培养的原则、内容、方法、途径及评价指标。提高幼儿生活质量，帮助幼儿养成健康文明的生活行为习惯，拥有健康的体质、健全的心理和良好的社会适应力，促进幼儿身心和谐发展。

（二）研究步骤和内容

1. 准备阶段（2010.5—2010.8）

由课题负责人牵头，运用文献研究法，查阅资料。当前国内外对健康生活方式较为重视，研究成果颇丰。虽然这些研究成果基本针对成人，有的从医学角度提出，但对我们的研究具有参考价值。从而明确分工，落实任务，设计课题方案，进行课题论证。

2. 实施阶段（2010.9—2013.6）

以调查法和行动研究法为主线，对城镇化进程中幼儿生活方式现状进行调查，使之成为确定研究内容和调整研究方案的重要依据。本项研究的实践性很强，我们将整个教育过程设计成一套方案，在城镇化进程中对幼儿的生活教育中予以实施。在课题研究过程中，会出现许多问题，如选择的生活方式项目是否具有代表性，进行生活方式指导的方法是否符合幼儿的身心特点，是否有效等等，采用边研究边实践，在实践中研究的

方法来按研究计划实施研讨,验证目标、计划及内容的可行性并及时调整,构建活动方案,编排内容序列,探索形式方法、评价手段,并由专人负责收集、整理资料。

3. 总结阶段(2013.7—2013.12)

整理研究资料,主要运用研讨交流、经验总结等方法撰写报告,结题鉴定及展示推广。

四、研究结果

(一) 建构了城镇化进程中幼儿健康生活方式培养的内容框架

3—6 幼儿健康生活方式培养内容

内容	3—4 岁	4—5 岁	5—6 岁
饮食方式	1. 水和饮料 参观:超市里的饮料 谈话:五颜六色的饮料 实践:绿豆宝宝喝饮料 观察:抢救绿豆宝宝 谈话:我们都爱喝水 2. 我们的早餐 谈话:我家的早餐 家园互动:我家的早餐(收集照片) 实践:自助餐 3. 食物大世界 参观:水果店 品尝:酸酸的石榴 吃甘蔗	1. 水和饮料 谈话:饮料排行榜 游戏:饮料商店 实验:果汁里的秘密 谈话:水是饮料吗 调查:今天你喝过了吗 2. 我们的早餐 讨论:营养早餐 区域:教师提供有关早餐的书籍和食谱 参观:幼儿园的食谱 3. 食物大世界 参观:逛菜场 音乐:买菜 谈话:萝卜餐厅 有气味的蔬菜	1. 水和饮料 环境:收集饮料的商标 谈话:我们都爱喝水 调查:今天你喝过了吗 谈话:水的排行榜 2. 我们的早餐 辩论会:早餐要不要吃 设计:一周早餐食谱 家园互动:制作家庭早餐 3. 食物大世界 品尝:菱角 荸荠 山芋

(续表)

内容	3—4岁	4—5岁	5—6岁
	尝柚子 制作：水果色拉 区角：剥橘子 做菊花 环境：水果园 水果的吃法	实践：洗菜 五色蔬菜汤 游戏：自助餐厅	美术：蔬菜造型 区角：配菜 环境：杂粮展览会 丰收的秋天 区角：会唱歌的豆宝宝 装饰菱角 剥花生
休闲方式	1. 游公园 谈话：我喜欢的地方 远足：亭林公园 环境：我去过的地方 远足：千巷桃花节 2. 迎新年 3. 艺术舞台	1. 游公园 远足：廊下农业园区 实践：栽种葫芦苗 远足：枫泾古镇 2. 迎新年 3. 艺术舞台	1. 游公园 谈话：讨论远足方案 远足：松江方塔公园 城市沙滩 2. 迎新年 3. 艺术舞台
劳动方式	1. 小园丁 参观活动：游公园 谈话活动：教室里的客人 家园互动：家里的植物宝宝 访问活动：好园丁 环境创设：建立班级自然角 区域活动：树妈妈的宝宝 撕小草 2. 能干的手 3. 值日生	1. 小园丁 谈话活动：花匠爷爷真能干 探索活动：植物宝宝爱喝水 参观活动：花鸟市场 探索活动：给金鱼喂食 实践活动：爱劳动的小园丁 环境布置：评比“健康宝宝”	1. 小园丁 2. 能干的手 实践：铺小被 谈话：我和叔叔比一比 实践：整理宝贝箱 洗苹果 观察：妈妈的劳动 3. 值日生 运动：升旗手 结构活动室：小小搬运工 美工活动室：大扫除

(续表)

内容	3—4岁	4—5岁	5—6岁
		2. 能干的手 参观：厨房、公园、军营 歌曲：劳动最光荣 环境：美丽的家 采访：劳动模范 音乐：劳动最光荣 3. 值日生 来园离园：通报人数 生活活动：午餐服务 午睡服务 区角活动：修补图书	
交往方式	1. 我的家 介绍：我家有几口 歌曲：我的家有几个人 谈话：他们叫什么 区域游戏：家庭树 我的家人 2. 朋友之间 3. 需要关心的人 故事：快乐王子 卖火柴的小女孩 真实故事：没有脚的萍萍 图片故事：可怕的灾难	1. 我的家 调查：爸爸本领大 评选：“超级爸爸”选拔赛 展示：“超级爸爸”我型我秀 语言：编儿歌——爸爸本领大 采访：妈妈辛苦了 谈话：我来了 美术：在妈妈肚子里画妈妈 歌曲：妈妈的眼睛 爷爷为我打月饼 谈话：过去的故事 区角：家人的生肖	1. 我的家 故事：孔融让梨 歌曲：可爱的家 谈话：要关心的人 爷爷和奶奶 环境：爷爷奶奶调查表 谈话：和奶奶聊天 游戏：给爷爷捶背 制作：做甜糕 故事：从小时候到年老 广告：为妈妈洗脚 散文：家是什么 绘画：全家福 区角：我的家 我家的故事

(续表)

内容	3—4 岁	4—5 岁	5—6 岁
	参观访问：参观儿童福利院(1、2) 图片故事：公益广告 配乐朗诵：爱的奉献 实践活动：捐书活动 爱心义卖(1、2) 特殊运动会(1、2) 谈话：帮助朋友真快乐 角色游戏：爱心工作站	我最喜欢的人 2. 朋友之间 3. 需要关心的人	给妈妈的礼物 2. 朋友之间 3. 需要关心的人
自我保护方式	1. 太阳与北风 感知：北风爷爷的歌声 谈话：风爷爷 实践：不怕风爷爷 感知：夏天好热呀 环境：照片展 区角：打扮太阳宝宝小花伞 语言：离群的小黄鸡 2. 明亮的眼睛 谈话：我们的眼睛 调查：检查视力 环境：我们的眼睛 区角：家人的眼睛贴五官	1. 太阳与北风 语言：北风爷爷真厉害 环境：北风爷爷来做客 谈话：炎热的夏天 区角：遮阳帽 太阳镜 美工：小花伞 参观：车的路和人的路 实践：游公园 2. 明亮的眼睛 游戏：亮眼睛 故事：倒霉的近视眼 谈话：眼睛本领大	1. 太阳与北风 探索：和北风爷爷捉迷藏 语言：天气预报 谈话：聪明的大人 区角：我在马路上做汽车 实践：去秋游 2. 明亮的眼睛 采访：眼科医生 寻访：身边的近视眼 统计：眼睛生病的原因 故事：爸爸的眼镜 情景剧：眼睛的食物朋友

(续表)

内容	3—4岁	4—5岁	5—6岁
	贴睫毛 3. 保护牙齿 谈话：大家一起来刷牙 探索：我们的牙齿 环境：牙齿的秘密 故事：没有牙齿的大老虎 4. 马路上的法官	谈话：小记者 区角：瞎子摸象 数一数 3. 保护牙齿 谈话：为什么会有蛀牙 实验：细菌的产生 家园互动：帮助孩子养成刷牙的好习惯 4. 马路上的法官	环境：今天我吃过了 3. 保护牙齿 统计：换牙了 采访：我和专家面对面 设计：我的刷牙记录卡 4. 马路上的法官
环境保护方式	1. 美妙的声音 寻访活动：马路上的分贝器 语言活动：难听的噪音 故事：闹闹王子的生日礼物 音乐活动：欣赏《摇篮曲》 游戏活动：我会轻轻 环境：妈妈的摇篮曲 2. 绿色城市 参观：公园中的绿化 谈话：找上海公园 大自然的礼物 调查：幼儿园的绿化 欣赏：树真好 环境：城市里的绿化	1. 美妙的声音 谈话：大自然的交响乐 故事欣赏：风雨雷电在歌唱 歌曲：夏天的大雷雨 运动游戏：大风吹 游戏：秋虫的歌声 环境：大自然的交响乐 区域游戏：听罐 会跳的青蛙 自然区：饲养秋虫 制作：风铃 2. 绿色城市 采访：树的朋友——园林工人	1. 美妙的声音 寻访 1：马路上的声音 寻访 2：马路上声音会说话 谈话：马路上声音在说话 环境：大车子，声音大 小车子，声音小 调查：家里的声音 谈话：会说话的铃声 区域游戏： 制作活动：欧阳路上的声音 卡片配对：铃声告诉我