

YOUER SHENGHUO CHANGGUI GEYAO
幼儿生活常规歌谣

WO HUI ZUO 我会做

王宇红 编文
朱启惠 绘画



金盾出版社

目 录

前 言	1
我真棒	2
穿袜子	4
穿裤子	6
穿上衣	8
穿套头衫	10
穿 鞋	12
系鞋带	14
叠被子	16
刷牙	18
洗脸	20
梳 头	22
上幼儿园	24
挽袖子	26
洗手	28
吃 饭	30

学用勺	32
学用筷	34
擦 嘴	36
漱 口	38
看图书	40
收玩具	42
不露小肚皮	44
擤鼻涕	46
都有自己的家	48
离 园	50
洗 脚	52
叠上衣	54
叠裤子	56
睡 觉	58
我能行	60

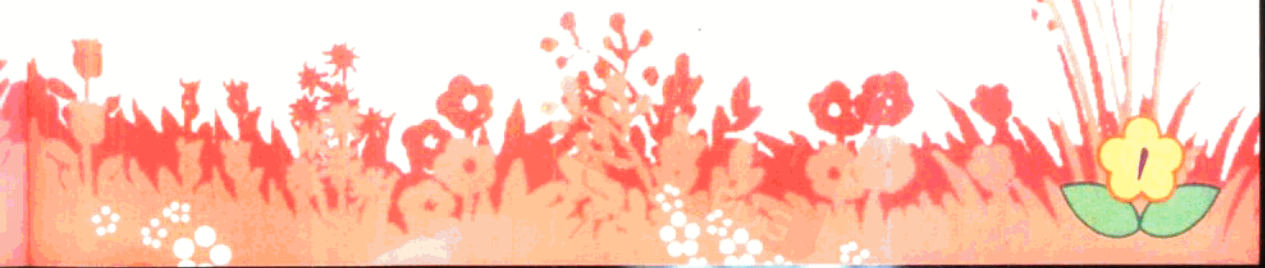


前 言

“幼儿生活常规歌谣”是以幼儿园一日生活常规要求为基础，用儿歌形式，向孩子们讲解一日生活中的具体要求及操作方法。

以儿歌形式传授生活技能，是孩子们很感兴趣、很乐于接受的。如：在洗手时，孩子总爱玩水，或是只冲一冲手就跑开了。而将洗手程序编成儿歌，孩子们边说儿歌边洗手，像是在游戏，却已准确地将手洗干净了。孩子们会边念着“小毛巾，来帮忙，擦手心，擦手背……”一改往日攥一下毛巾或双手捋一下毛巾的擦手法，完整到位地完成了洗手的全部动作。其间免去了成人枯燥的说教和严格的监督，增加了孩子们的兴趣，在轻松愉快的游戏中学会了生活的技能。

“幼儿生活常规歌谣”既适合幼儿园做为一日生活常规培养的辅助教材，也适合在家庭中对孩子进行卫生习惯的培养和生活技能的指导。在使用中，可根据孩子的年龄及接受能力进行教授。同时，还可以将儿歌中的“宝宝”换成孩子的名字，更增添了孩子们吟诵的亲切感和兴趣性。



我真棒

小闹钟，叫得响：

“好宝宝，快起床。”

自己坐起来，

自己穿衣裳。

袜子、裤子和上衣，

顺序穿好不慌张。

自己穿鞋系鞋带，

自己叠被四方方。

自己刷牙又洗脸，

干干净净真漂亮。

自己的事情自己做，

大家都夸我真棒！

用儿歌唤醒睡梦中的孩子，会给孩子一天的生活增加许多乐趣。使孩子感到每天按时起床，自己的事情自己做，是非常愉快的事情，这是快乐一天的开始。





穿袜子

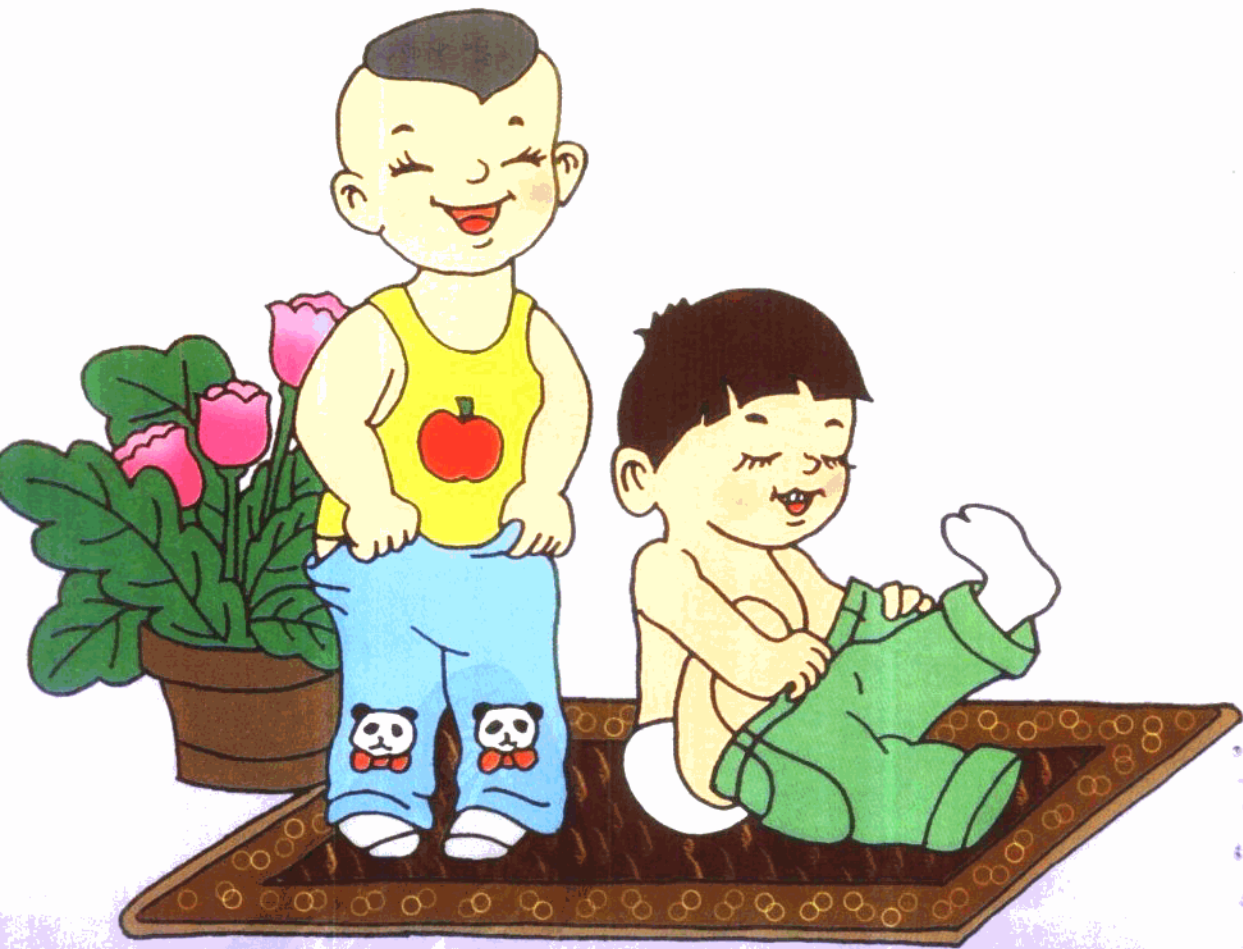
小袜子，手中拿，
袜尖向前跟儿朝下。
大拇指，撑袜腰，
十指一起向前爬。
爬到袜尖伸进脚，
拽住袜身往上拉。
小衬裤，挤进来，
暖暖和和成一家。

孩子穿袜子时往往掌握不好要领，生硬地把袜子往脚上套，这就需要成人适时的指导。可以先带孩子一起认识袜子和袜子各部位的名称：袜尖、袜跟、袜腰。再与孩子一起说说儿歌，边说儿歌边练习穿袜子。

儿歌中第一、二句是拿袜子的方向；第三、四句：撑起袜子找袜尖。这里以一个“爬”字给十个手指以拟人化的比喻：好像十个淘气的小精灵在袜子上玩耍，从袜腰爬到了袜尖，以此引起孩子更大的兴趣；第五、六句：穿袜子的方法；最后两句：用袜腰罩住衬裤，穿好袜子。





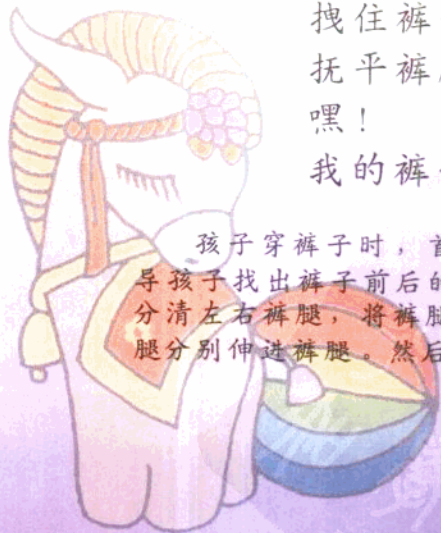


穿裤子

穿裤子，要记牢，
分清前后很重要。
裤前开口有裤兜，
小熊小花对我笑。
双手拎起小裤腰，
呜——

脚丫火车钻洞了。
钻出山洞快站好，
拽住裤子提到腰。
抚平裤腿看一看，
嘿！

我的裤子穿得好！



孩子穿裤子时，首先是要分清裤子前后。成人可引导孩子找出裤子前后的区别，裤子前面的特点。其次要分清左右裤腿，将裤腿喻为山洞，脚丫当做火车，左右腿分别伸进裤腿。然后站起来，双手提好裤子。



穿上衣

穿上衣，不算难，
手握衣领里儿向前。
扬起胳膊向后甩，
衣服一下披在肩。
双手伸进“小胡同”，
对齐衣襟把门关。
扣子对正进扣眼，
拉锁从下拉胸前。
抻平衣服理好袖，
哈！
自己的衣服自己穿！

孩子四肢较短。自己穿上衣的难点是怎样把衣服披在肩膀上和伸袖子。

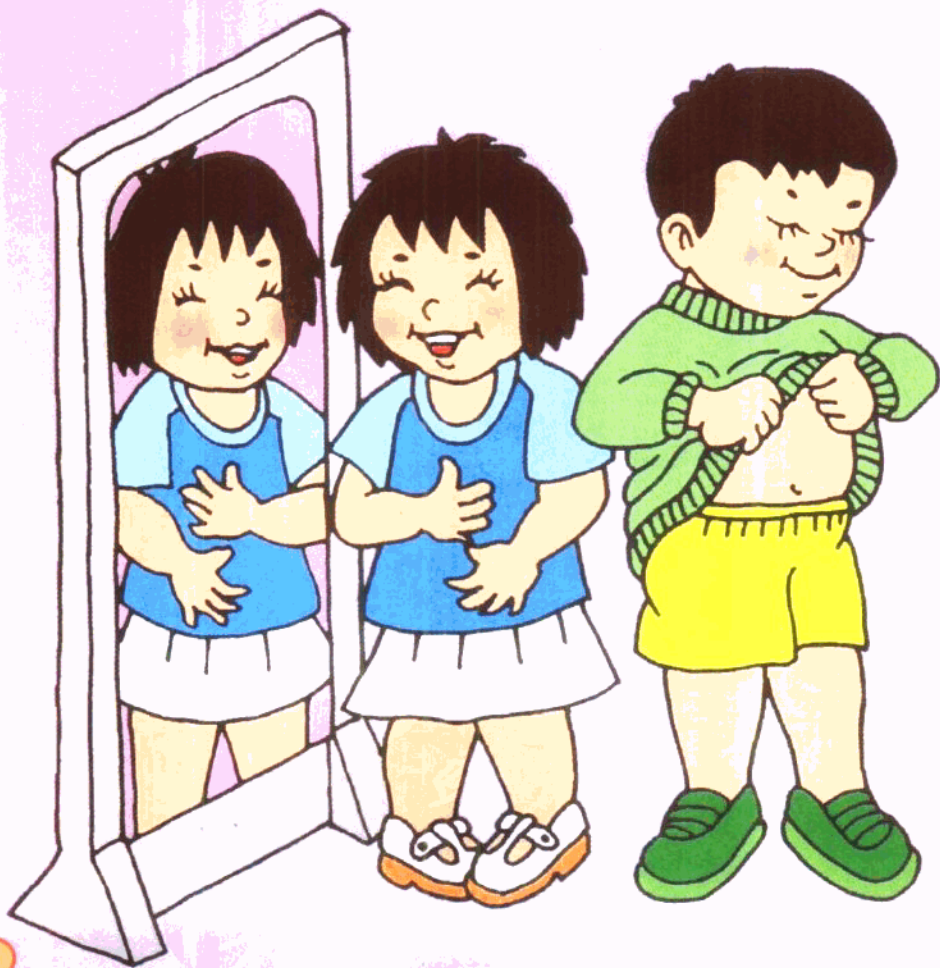
1、披衣服：双手握住衣领，大拇指在前，四指在后；衣服里面向前，外面贴着自己的身体。双手扬臂将衣服向后甩，披在肩上。

2、伸袖子：右手拽住左衣襟，左手伸进左袖；伸右袖方法同左袖。儿歌中将袖筒比喻为“小胡同”，以增加孩子的兴趣。

最后几句是指导幼儿扣扣子，拉拉锁，整理好衣服。







穿套头衫

套头衫，我会穿，
分清前后仔细看。
双手握住衣后片，
前片紧贴我胸前。
伸头钻过小山洞，
就像飞机钻云天。
小翅膀，快张开，
真像小小飞行员。
拉拉衣服整整袖，
对着镜子仔细看。
前后左右都整好，
看我会穿套头衫！



穿套头衫首先要分清衣服前后：衣服的前面有图案，领口较低。儿歌的前四句指导幼儿拿好套头衫，第五至八句是指导孩子套上套头衫，伸袖子等。并以“钻山洞”、“开飞机”等形象的语言，引起孩子的兴趣，在游戏中掌握穿套头衫的要领。





穿 鞋

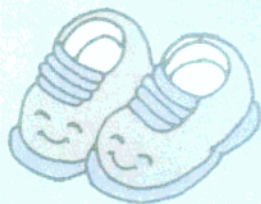
一双鞋，好兄弟，
头靠头，并一起。
左边哥哥右边弟，
和我一起做游戏。

咦！

这双鞋，出问题，
扭着头，不理你。
穿在脚上好别扭，
噢，

哥哥弟弟在生气。

一双鞋，是兄弟，
谁左谁右要牢记。
哥哥弟弟头靠头，
一二一二真神气！



孩子容易将鞋穿反。怎样才能分清鞋子的左右呢？一双鞋正确摆放时，就像两个挨着头靠在一起的兄弟，头挨着头靠在一起。如果摆放反了，就像两个闹别扭的孩子，别着脸，扭着头，谁也不理谁。形象的比喻，会使孩子们很容易地分清鞋子的左右，就不会把鞋子穿反了。





系鞋带

小鞋带，手中拿，
一左一右先交叉；
一根弯腰钻过门，
两手拉住系紧它。
折成两只小耳朵，
再一交叉钻门下；
一左一右快系紧，
哈哈，
开出一朵蝴蝶花！

系鞋带需要手的精细动作，这对于五六岁的孩子是有一定难度的。儿歌将系鞋带的动作分解开来，孩子们熟悉了儿歌，也就了解了系鞋带的方法。再实践一下，边说儿歌边完成了让人挠头的系鞋带“工程”后，孩子们会多开心啊！

