

○ 范惠静 主编

幼儿生活难题

教养策略

家园同步

巧妙解决宝宝生活中的难题



人民教育出版社
PEOPLE'S EDUCATION PRESS

○ 范惠静 主编

幼儿生活难题 教养策略

家园同步

巧妙解决宝宝生活中的难题



人民教育出版社
PEOPLE'S EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿生活难题教养策略/范惠静著.

—北京:人民教育出版社,2009

ISBN 978-7-107-21914-6

I. 幼…

II. 范…

III. 学前儿童—能力培养

IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 077469 号

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京市大天乐印刷有限责任公司印装 全国新华书店经销

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 7 月第 2 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 20.5

字数: 200 千字 印数: 4 001~7 000 册

ISBN 978-7-107-21914-6 定价: 29.80 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与本社出版科联系调换。

(联系地址:北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编:100081)

编著者名单



主 编：范惠静

副主编：方宝燕 冯 琳 杨雪梅

编 委：郭小兰 刘建霞 刘洵若 马玉华 徐 辉 薛燕京
杨 军 于建梅 杨雪松 赵明云 郑淑敏 赵 霞
张 旭

保健医生顾问：王 倩 刘 欣

实验园及作者：

芳群园第二幼儿园 周 静 沈凤霞 耿新艳

丰台区实验幼儿园 史 良 程 菲 徐 颖

丰台区卫生局幼儿园 胡春晖 霍振琪 徐红云

丰台区政府机关幼儿园 刘 瑶 邓 鹂 李素玲

卢沟桥街道第二幼儿园 安增佳 叶 营 田 奕

蒲黄榆第二幼儿园 刘珊珊 郑丽娜 郭 悦

航天幼儿园二分园 张 华 刘 琳 田 力

西罗园幼儿园 任 倩 武 莹 王艳峰

榆树庄园艺术幼儿园 张秋静 王朝霞 李 玥

中国航天科工集团三院幼儿园 朱玉倩 赵 蕾 王 伟

中国人民解放军八一电影制片厂幼儿园 张静瑜 赵 婧 刘 琼

中国人民解放军总后勤部六一幼儿园 王 岚 赵 萍 王玉娜



前 言



给幼儿良好的教育，是所有家长和教师的愿望，但教育必须遵循幼儿的年龄特点及发展规律。幼儿期是一个人身心发展的重要时期。健康的身体和心理是实现幼儿全面和谐发展的基础和重要条件。《幼儿园教育指导纲要（试行）》指出，幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在首位，既要高度重视和满足幼儿受保护、受照顾的需要，又要尊重和满足他们不断增长的独立要求，避免过度保护和包办代替，鼓励并引导幼儿自理、自立的尝试。

生活自理能力，是一个人应该具备的最基本的生活能力。幼儿年龄小，可塑性强，容易接受各种影响和教育，此时培养孩子的自理能力及习惯容易成功。

家庭和幼儿园是培养生活自理能力的两个重要场所，这两方面的教育直接影响幼儿生活自理能力的形成。但在培养孩子自理能力的过程中，存在家庭和幼儿园在教育上脱节，家长对孩子的自理能力重视培养不够等问题，有的家长希望培养孩子的生活自理能力，但又缺少行之有效的方法和策略，造成孩子在生活上依





赖性强，自理能力差。

为了使广大的家长和教师树立“生活即教育”、“健康第一”的教育理念，加强对幼儿生活自理能力的培养，使幼儿养成良好的生活习惯，做到家庭和幼儿园在培养幼儿生活自理能力相互沟通交流，就观念认识、教育目标、教育方法等方面达成一致，我们在12所不同类型（教委、部队、机关、工厂、街道、农村）的幼儿园，重点研究和探索了幼儿生活自理能力培养的家园一致教育策略，并得到了中国学前教育研究会的科研立项，我们挑选出在进餐、饮水、如厕、盥洗、睡眠、着装六个生活环节中有困难的幼儿为研究对象，针对每个幼儿的问题及解决问题的策略，进行跟踪实验研究，从而有效地促进幼儿自理能力的提高，培养幼儿良好的生活习惯。

本书是在上述研究和实验的基础上写成的，是为幼儿园一线教师对幼儿实施有效的健康生活教育而编写的一本参考教材，同时也是为广大幼儿家长在家庭中教育孩子以及配合幼儿园教育孩子的一本参考书籍。本书按照进餐、饮水、如厕、盥洗、睡眠、着装六项内容，实践跟踪研究了近百名幼儿的生活难题解决案例，在这些案例中渗透了每个阶段幼儿的年龄特点是什么？在每个阶段幼儿应该学会什么？出现难题的原因是什么？解决这些问题有什么价值？可以用哪些方法解决这些难题？使用这些方法的前提条件是什么？等等。可以供幼儿园教师和幼儿家长在解决幼儿生活教养的难题中参考。





在此课题的研究和总结过程中，得到了中国学前教育研究会幼儿教育专业委员会主任委员、北京师范大学学前教育系刘馨老师、中国学前教育研究会副秘书长姜维静老师、北京教育科学研究院早期教育研究所梁雅珠所长、十二所实验幼儿园的领导（芳群园第二幼儿园郭惠如园长、丰台实验幼儿园彭俊娟园长、丰台区卫生局幼儿园庄惠清园长、丰台区政府机关幼儿园初骅主任、卢沟桥街道第二幼儿园于向英园长、蒲黄榆二幼翟丽娟园长、航天幼儿园周雅园长、西罗园幼儿园殷淑云园长、榆树庄园艺术幼儿园顾凤玲园长、中国航天科工集团三院幼儿园花向红园长、中国人民解放军八一电影制片厂幼儿园陈玉红主任、中国人民解放军总后勤部六一幼儿园肖松元书记）、参与研究幼儿健康生活教育的老师以及幼儿家长的大力支持，在此一并表示感谢。

由于作者水平有限，书中可能存在许多不妥之处，望广大同行给予批评指正。

编者

2009. 2.



目 录



幼儿进餐难题



❁	幼儿不会用小勺吃饭怎么办?	1
❁	幼儿不会独立进餐怎么办?	7
❁	幼儿独立吃饭时总爱撒饭怎么办?	13
❁	幼儿不接受带有特殊味道的蔬菜怎么办?	18
❁	幼儿嘴里含饭不愿意下咽怎么办?	23
❁	幼儿饭后总忘记漱口怎么办?	27
❁	幼儿不爱喝牛奶怎么办?	31
❁	幼儿喜欢吃肉不喜欢吃蔬菜怎么办?	36
❁	幼儿喜欢吃零食不愿吃正餐怎么办?	42
❁	幼儿不会使用筷子吃饭怎么办?	47
❁	幼儿边吃边玩怎么办?	52
❁	幼儿吃饭咀嚼不充分怎么办?	58
❁	幼儿对喜欢吃的食物暴食怎么办?	62
❁	幼儿不喜欢吃粗粮类食物怎么办?	66





- ❁ 要想增加体弱儿的进餐量怎么办? 71
- ❁ 幼儿不理解营养进餐的好处怎么办? 76

幼儿饮水难题



- ❁ 幼儿不喜欢用水杯喝水怎么办? 81
- ❁ 幼儿总喜欢玩水杯怎么办? 86
- ❁ 幼儿总喜欢喝饮料怎么办? 89
- ❁ 幼儿含水不咽怎么办? 94
- ❁ 幼儿不能主动饮水怎么办? 98
- ❁ 幼儿不愿饮水常把水倒掉怎么办? 101
- ❁ 幼儿在饮水时边喝边玩怎么办? 105
- ❁ 幼儿每日饮水量少怎么办? 108
- ❁ 夏季幼儿运动后暴饮怎么办? 112

幼儿如厕难题



- ❁ 幼儿不习惯蹲坑怎么办? 116
- ❁ 幼儿常尿裤子怎么办? 120
- ❁ 幼儿总爱憋尿怎么办? 124





❁	幼儿不愿意自己提裤子怎么办?	127
❁	幼儿不会自己擦屁股怎么办?	131
❁	幼儿便后不会自己整理衣裤怎么办?	135
❁	幼儿不愿在幼儿园排大便怎么办?	140
❁	幼儿常常忘记冲厕怎么办?	143
❁	幼儿大便不规律怎么办?	147
❁	幼儿便秘怎么办?	151

幼儿盥洗难题



❁	幼儿不会自己洗手怎么办?	154
❁	幼儿不愿意用香皂洗手怎么办?	159
❁	幼儿不会自己洗脸怎么办?	162
❁	幼儿不会自己刷牙怎么办?	167
❁	幼儿不爱刷牙怎么办?	171
❁	幼儿不会自己洗脚怎么办?	175
❁	幼儿晚间不愿盥洗就睡觉怎么办?	180
❁	幼儿不会自己洗头怎么办?	185
❁	幼儿不会自己洗澡、擦身怎么办?	189





幼儿睡眠难题



- ❁ 幼儿不能独立入睡怎么办? 194
- ❁ 幼儿依赖吃手入睡怎么办? 199
- ❁ 幼儿睡觉怕黑怎么办? 203
- ❁ 幼儿不愿脱衣服睡觉怎么办? 207
- ❁ 幼儿喜欢蒙头睡觉怎么办? 210
- ❁ 幼儿躺下就兴奋怎么办? 215
- ❁ 幼儿起床困难怎么办? 220
- ❁ 幼儿晚上不愿意睡觉怎么办? 223
- ❁ 幼儿睡眠不规律怎么办? 227

幼儿着装难题



- ❁ 幼儿不会自己穿开衫衣服怎么办? 231
- ❁ 幼儿不会自己穿套头衫怎么办? 235
- ❁ 幼儿不会自己穿袜子怎么办? 239
- ❁ 幼儿不会自己穿裤子怎么办? 242
- ❁ 幼儿不愿意自己独立穿脱衣裤怎么办? 246
- ❁ 幼儿不能掌握穿脱衣服的顺序怎么办? 250





❁	幼儿不会自己系扣子怎么办?	254
❁	幼儿穿脱衣服粗心怎么办?	259
❁	幼儿不会自己拉衣服拉链怎么办?	263
❁	幼儿挑衣服穿怎么办?	266
❁	幼儿不会根据季节选择合适的服装怎么办?	270
❁	幼儿不会根据活动需要选择合适的服装怎么办?	274
❁	幼儿不会根据自己的冷热程度增减衣服怎么办?	278
❁	幼儿不会自己系鞋带怎么办?	283
❁	幼儿不会收拾整理衣物怎么办?	287

附录:

探索 3 ~ 6 岁幼儿生活自理能力培养的家园一致性教育策略的研究	291
参考文献	311



幼儿进餐难题



幼儿不会用小勺吃饭怎么办？

勺子，可以说是我们每个人最先学习使用的餐具。但是吃饭时我们常常会发现，有的孩子因为不会用勺子而把饭菜弄得到处都是。看似简单的用勺吃饭，其实里面包括了对手部小肌肉灵活性的锻炼，而且在吃饭的过程中，也需要手眼的协调配合才能完成。因此，小班幼儿学会使用勺子吃饭是很有必要的，不但可为以后学习使用筷子吃饭打下基础，更为独立进餐习惯的培养提供了一个有效的先决条件。

个案综述：小那是一个聪明可爱的男孩，虽然刚入园，但每天都能高高兴兴地上幼儿园。可是一到吃饭的时候，他就有些不高兴了。因为不会用勺子吃饭，总是拿起勺子在手里摆弄着，不知怎么用，最后索性用手一把抓住勺子铲饭。不是吃不到饭，就是把饭撒得到处都是。通过了解，我们知道了小那有一个专职妈妈，小那每次进餐都是由妈妈喂饭，因为没有独立用勺进餐的锻





炼机会，也就直接造成了小那在幼儿园不会使用勺子吃饭。

家园共育第一步



教师策略：选自己喜欢的勺子吃饭

以往孩子吃饭时，使用的勺子都是相同的不锈钢小勺。在活动区活动时，我发现小那特别喜欢娃娃家的餐具，总是坐在餐桌旁，拿起小勺、小碗模仿吃饭的样子。可见，孩子对彩色的餐具很感兴趣。为了调动孩子使用勺子进餐的兴趣，我请家长给孩子准备一把可以消毒的勺子带到幼儿园。开饭时，我在每桌准备了几种勺子，包括：不锈钢勺、木勺、塑料勺等，孩子们看见这么多勺子很高兴，吃饭时每人选了一把，小那选了一把带图案的塑料勺。只见小那拿着小勺摆弄着，“看，我的勺子上还有蝴蝶呢！”他高兴地拿起勺子，铲了一大勺饭往嘴里送，虽然使用勺子的方法不对，但是他很愿意使用小勺吃饭，而且也能把饭全吃完了。



家长策略：孩子自己去买喜欢的餐具

家长在家中也带着孩子一起去超市，让孩子选择他最喜欢的餐具。小那的妈妈为他专门准备了分别盛饭和菜的两个小碗和一把小勺。每次吃饭时，小那只要一看到他自己选的漂亮餐具，就非常高兴，愿意动手去拿餐具吃饭了。而且妈妈也会经常为小那变换不同的勺子。渐渐地，吃饭对他来说就像是在做游戏，比较





感兴趣了。

效果分析：

餐具的吸引力对于幼儿学习使用勺子吃饭很有帮助，尤其刚开始学吃饭时，色彩比较鲜艳的餐具更能吸引孩子使用餐具进餐的兴趣。小那虽然爱吃了，但是由于使用勺子的方法不正确，还是吃不好，而且家长也不知道怎样去教孩子用勺吃饭。

家园共育第二步



教师策略：手指和勺子“碰碰头”

通过观察，我发现小那在进餐中还会出现用手大把握勺铲饭的现象。于是在娃娃家游戏中，我和小那玩了一个“碰碰头”的游戏。我一边演示一边告诉他：“大拇指和食指是好朋友，吃饭前他们要碰碰头，他们最喜欢勺子把儿上面的漂亮图案了，也想和小图案碰碰头，最后其他的三个手指要在下面来帮帮忙。”通过这个游戏，小那很快就记住了勺子的用法，吃饭时，我看见他一边动着手指数，一边把勺子弄好，用勺大口地吃饭。吃饭的过程中，当小那忘记怎样用勺子时，我就走到他身边对他说：“小手指要和小图案碰碰头。”他马上把手指重新捏在一起抓住勺子，通过这样的反复提醒，渐渐地小那能正确地使用勺子吃饭了。





家长策略：大手和大勺“碰碰头”，小手和小勺

“碰碰头”

回家后，小那在饭桌上把幼儿园里学到的游戏教给了爸爸妈妈，让爸爸妈妈一起都用勺子吃饭，家长边吃边提醒孩子，大手和大勺碰碰头，小手和小勺碰碰头。但是妈妈又发现：小那的用勺方法不稳定，纠正后坚持不了一会儿就又“铲”上了。效果不是很明显。

效果分析：

由于孩子的小肌肉动作发展还不够灵活，看似简单的用勺吃饭对孩子来说却是一个不小的挑战。因为幼儿园与家庭环境不同，教师与家长角色不同，同样是在进餐中进行指导，效果也会不同。

家园共育第三步



教师策略：喂娃娃吃豆豆

在幼儿园，我们利用活动区游戏“喂豆”来帮助小那练习勺子的使用方法。在活动区我准备了几个彩色娃娃（在空可乐瓶侧面贴上眼睛、鼻子，再挖个嘴形的洞，装扮成娃娃），还准备四种不同质地的小球（纸球、海绵球、药丸圆外盒、弹球）当豆豆，孩子可以用小勺舀豆豆喂娃娃。刚开始玩时，小那勺子





里的纸球还没有送到瓶娃娃的嘴里，就掉了出来，但他对这个游戏非常感兴趣，每天早饭后都到这里来玩。吃饭时，我请小那拿着小勺，像喂娃娃一样喂自己吃饭，每次勺子里的饭不要舀太多，小口小口地吃。



家长策略：喂爸爸妈妈喝汤

小那的妈妈为了纠正他使用勺子方法，延续他在幼儿园里用勺喂娃娃吃豆豆的兴趣，在家给孩子准备了更多的物品当豆豆，物品从大到小（玻璃珠—云豆—黄豆—大米），后来还将固体换成液体，饭后还尝试着喂爸爸妈妈喝汤等。通过更换被舀物品，逐渐增加游戏的难度，同时也能让小那能够有兴趣长时间的练习同一动作，从而掌握使用勺子的方法。经过反复练习，小那已经能够在吃饭时正确地使用勺子了。

效果分析：

经过一段时间的家园一致性指导策略，小那已经学会了勺子的使用方法，形成了握勺动作的动力定型，在园、在家都能正确地使用勺子吃饭了，饭量比以前有所增加，剩饭的现象没有了，身高、体重均达标。

小结：



通过一系列家园一致性指导策略的实施，小那从不愿意也不会使用勺子吃饭到后来学会了使用小勺独立进餐。在这个过程中

