

幼儿生活自理能力的培养心得体会与感悟 小班幼儿生活自理能力培养浅谈(优秀5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

幼儿生活自理能力的培养心得体会与感悟篇一

小班的孩子自理能力普遍较差，孩子没有掌握自理能力的方法和技巧，由于年龄偏小，小班都在三岁左右，在自理时都不懂程序和方法，碰到实际困难，父母不是教诲孩子，而是去代替孩子做到，导致孩子不会自理；在幼儿园凡是孩子能做的事老师都注意培养孩子自己学做，从小养成孩子做各种力所能及的事情的习惯，但回到家，父母尤其是爷爷奶奶常溺爱孩子，嫌孩子自己吃饭太慢会弄脏衣服而急于去喂他，孩子一切生活全部由成人包揽，养成孩子事事依赖成人的坏习惯。为了让幼儿尽快学会自己照顾自己，养成良好的自我服务习惯，适应幼儿园的生活节奏，我们小一班进行了“幼儿自立能力培养”的训练，在一系列活动中，严格遵从幼儿身心发展的规律，注重个体差异，采用多种方法，对幼儿进行自理能力的培养。

一、培养儿童生活自理能力和良好的习惯

三岁儿童身体和手的基本动作已经比较自如了，能够掌握各种大的动作和一些精细的动作，所以生活自理能力的练习要在此时抓紧培养。培养儿童生活自理的意义还不限于能力的形成，而在于自幼培养独立和不依赖成人的性格。小班的生活能力是独立用勺吃饭、用杯喝水、会漱口会洗手、会用水

吞药片、会扣大扣子、会自己睡觉盖被、会大小便、会用卫生纸擦鼻涕,,,在日常生活中,在成人帮助下幼儿独立的做就可以渐渐学会,贵在放手让幼儿练习,开始不要怕孩子做不好,不要怕浪费时间,要有耐心,要让幼儿在独立做的过程中学会。家长们的包办代替只能养成幼儿的笨手笨脚,还要利用儿童好模仿的特点,鼓励儿童模仿大人的生活。除在日常生活中练习外也可以利用游戏加以辅助练习,如扣扣子练习就可以让幼儿脱下自己的衣服或妈妈的衣服练习解扣、系扣,给娃娃穿衣服,用勺给娃娃喂饭等。在培养生活能力时注意良好习惯的养成,进餐时就要养成饭粒不撒得满桌满地,吃饭时不玩玩具、不看书、不讲故事的好习惯,又如睡觉前要小便,脱了衣服放在固定地方,不蒙头睡觉、手里不拿东西睡觉等好习惯。

二、怎样训练孩子的生活自理能力,从小养成良好的劳动习惯和独立能力呢?

1. 根据孩子的生理发展特点,逐步提高要求,从易到难,从简到繁。三岁幼儿可训练自我服务的各项本领:吃饭、洗手、刷牙等。

3. 教会孩子基本的生活自理方法和技能:如教幼儿洗脸的顺序:用毛巾擦眼睛、脸部、鼻子、前额然后擦耳朵、耳背,最后擦颈部等。

4. 要持之以恒,反复训练,孩子的生活自理能力是在实际中不断巩固,从而养成自觉爱劳

动的习惯,成人对孩子做的好的要及时给予表扬,同时父母要以身作则,做好表率作用。

三、教育孩子懂得劳动要创造财富

让孩子知道家里的一切东西都是劳动创造出来的,如电视机

是用钱买的，钱是爸爸妈妈天天辛苦用劳动得来的；小朋友的新衣服、玩具、图书等都是劳动得来的；农民伯伯通过劳动种出粮食、蔬菜，，，为了加深印象，让孩子更好的理解劳动创造财富这个道理，动员家长和孩子一起劳动，利用废旧材料做一件有趣的玩具，，，使孩子懂得每样物品都是劳动创造的，激发幼儿热爱劳动的情感。

四、通过示范练习向幼儿传授自理能力的方法

小班幼儿自立能力较差但模仿能力强，通过正面示范让幼儿看清自立的正确方法，应简明的提示，让幼儿了解完成基本动作的要领，然后让幼儿去模仿练习。如学习洗手，如果让小班幼儿独立去完成洗手这一基本动作，往往会看到孩子不仅没把手洗干净，反而把衣服给洗湿了，有的幼儿借此玩水，甚至连裤子鞋子也弄湿，有时也把同伴的衣服鞋子打湿，所以我们在教幼儿洗手的正确方法的时候，自己先示范整个洗手的过程：首先卷衣袖-开水龙头-淋湿手-擦肥皂-洗手心、手背、手指，用力搓一搓-开小水把肥皂泡冲干净-关水-擦手-挂毛巾。示范后再让幼儿分批练习，对能力差的幼儿进行个别辅导，并把洗手的过程自编了洗手儿歌“打开水龙头，卷起小袖口；浸湿小小手，擦上香香皂；搓搓手心，搓搓手背；十指交叉搓一搓，冲洗小小手；毛巾擦一擦，挂好小毛巾，亲亲小香手。”幼儿在念儿歌的过程中情绪愉快的完成了洗手动作，避免了幼儿因玩水弄湿衣裤的现象。每天的反复练习，饭前便后洗手，幼儿便能掌握洗手的基本方法了。

刷牙：将牙刷浸湿-挤上牙膏-用口杯接水-漱一下口-先刷门牙，后刷两边，上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，里里外外都要刷到-接水漱口-把牙刷冲干净，刷头朝上放入口杯中。还可配合刷牙儿歌来提高小朋友的兴趣：“小朋友们讲卫生，早晚都来把牙刷，先刷门牙后两边，从上往下一二三，里里外外刷干净，接水漱口冲干净，刷头朝上放杯中，张开小嘴口气新。”在朗朗上口的儿歌中，小朋友们轻松愉快的把牙刷完了，并按一定的顺序，每天早晚刷，习惯就成自然了。

五、通过教学活动，以语言指导行动，激发幼儿自理能力的兴趣

六、增设自理区巩固自理能力

准备一些幼儿游戏动手操作的材料，用布贴游戏练习扣扣子、瓶子盖拧开再盖上，自制小衣服练习折，幼儿动手能力的提高不是一朝一夕所能达到的，必须在平时不断练习巩固，所以中小班若开设自理区，通过游戏活动让幼儿学习自理能力的技能大有好处。通过鼓励和表扬增强幼儿自我服务的信心：孩子在劳动中，任何一点成功和进步成人都要给予赞许和鼓励，这是保持孩子学习劲头的必要条件，每个孩子都需要鼓励，就像植物需要阳光雨露一样，在鼓励的环境下成长的孩子，他们会懂得接受挫折和失败，他们会相信自己的能力并继续努力。正如古人所言：“数子十过，不如夸子一功”。经常的夸奖有利于激发幼儿的自信心，使孩子对自己的能力有信心，比如幼儿自己扣上了扣子，位置却扣错了，我们首先给予肯定表扬他：“真能干，能自己扣上扣子”。接着纠正：“只是一颗扣子进错了门，重新扣一次好吗？”使幼儿产生良好的情绪，提高自信心，成功的时候愈多，自信心愈强，劳动就愈容易成功，成人应特别注意和充分应用幼儿的这种心理特点，多指点，多给其成功感，以增强自信心。

总之，老师和家长有责任和义务来研究探索幼儿自理能力的培养，并且要组织多种活动，让幼儿在愉快的活动中掌握自我服务的技能，具有初步的自我服务能力，为幼儿的生存搭建平台，同时在劳动中培养幼儿的自信心。

幼儿生活自理能力的培养心得体会与感悟篇二

来源：《新课程·小学》第10期

摘要：幼儿生活自理能力的形成，有助于培养幼儿的责任感、自信心以及自己处理问题的能力，对幼儿今后的生活也会产

生深远的影响。所以，培养幼儿的生活自理能力至关重要。那么，什么是生活自理能力呢？生活自理能力是指孩子在日常生活中照料自己生活的自我服务性劳动的能力，要把这项能力的培养作为教育活动的重要内容之一。

关键词：生活自理；自理技巧；自理行为

幼儿园培养幼儿的自理能力尤为重要。那么，我们应该抓住这个关键期，把幼儿的生活自理能力作为重点进行训练，让幼儿从小养成一种好习惯，比如劳动和独立能力。

一、着重对幼儿的生活自理意识进行加强

首先，要增强幼儿的生活自理意识，对其进行正面教育培养。教师在对幼儿进行教育指导时，一定要时刻提醒自己注意言语得当带有鼓励式的可爱教育方法。例如，“我是乖宝宝、我长大了、我要学会”。课堂上对他们进行提问，小朋友之间讨论问题，通过行为练习的形式，让幼儿懂得自己可以做一些小事情，可以做好感到无比的开心。再如，在语言活动时可以让幼儿看图讲故事、听诗歌、帮助幼儿充分全面的对作品的内涵进行分析理解，还可以通过作品中所表现的角色行为让他们备受感染，受到教育。

其次，通过分辨不同的行为。例如，能自理的能力和不能自理的能力。加强巩固自理能力意识，老师要为幼儿充分地准备带有不同行为的各种图片，让他们能够集中对关于生活自理行为能力的知识多一些了解，老师适当地讲解图片，可以用一种可爱有趣的话语问幼儿看了图片以后你觉得哪个宝宝是最棒的？宝宝最棒的地方小朋友们是不是要向他们学习？简短的话语和举例中的图片会让小朋友们记忆深刻，激发出幼儿爱学习懂得上进的好意识。

二、幼儿自理意识的不断加强，教给幼儿掌握生活自理的技巧

幼儿在生活上能有良好的自理能力，老师就必须要让小朋友们懂得生活的自理方法。这些生活自理方法不但要善于引导，还要运用小朋友身边所熟悉的食物对他们进行培养。例如，每一位小朋友脚上的鞋带，如何去自己系鞋带呢？谁又能自己动手把鞋带系上呢？每一位小朋友每天都会洗脸，那么谁又能自己动手去洗脸呢？又如何做到把脸蛋洗得干干净净呢？每一位小朋友都玩玩具，玩具给自己带来了欢乐，那么谁又懂得自觉将玩儿过的玩具归到原位呢？这些每时每刻都会发生和遇到的事情，老师给小朋友们介绍得再详细再清楚，小朋友们也只是对自理意识有了一定的认知，但是对于这些生活自理技巧也未必会掌握得很好，所以这就要求老师让幼儿懂得掌握生活自理方法。

1. 寓教于乐，让幼儿认识并懂得生活自理方法

根据幼儿的年龄特点，我们可以把一些生活自理技巧编成儿歌，让小朋友在轻松快乐的学习中懂得这些技巧，还可以把生活自理技巧设计成有趣味的故事情节，让小朋友在游戏和娱乐中学习到本领。

2. 因材施教，有的放矢，进行个别指导

由于幼儿之间存在个体差异，因此，对于各个层次的幼儿来说，要求就要有所区别。对于自理能力较强的幼儿，就以较高水平要求；对于自理能力较差的幼儿，就相对降低要求的标准，不可强求，更不可鄙视，须因材施教。

3. 循序渐进，逐步提高要求

获得初步的生活自理技巧之后，要注意提高幼儿做事情的速度、质量等。如，在吃饭的时候，有的小朋友总是会撒饭粒，经过老师的培养和练习，已经掌握了吃饭的技巧，进步了很多。初步获得成功的愉快感会变成小朋友们生活自理能力无限动力，当幼儿取得小小的进步时，教师此时要做的便是

送上一份鼓励的话语，例如，“你真棒！你真能干！好样的……”这些简短的话语对幼儿是一种莫大的鼓舞，他们对自己的能力充满信心，对自己能做到的事情感到骄傲，进而推动幼儿自觉地掌握生活自理能力。

每当幼儿限于自身能力不能够很好地去完成预期的目标，这个时候教师要做的便是耐心地引导、详细地说明，用一种亲和的语气和幼儿进行沟通，还可以用一种辅助性的语言，比如说：“你一定行的，老师相信你一定能做好。”在有需要帮助的时候，老师要尽可能地去协助幼儿完成最终取得胜利，以避免挫伤到孩子们积极进取的精神。

三、要时刻对幼儿生活自理行为进行巩固教学

技能的形成是一种反复的过程，对于这些巩固练习过程老师一定要时刻注意，其中三点非常重要：对小朋友要经常督促、检查以及必要的提醒。一方面幼儿良好的习惯得到不断的强化和训练，另一方面幼儿的行为自觉的形成。

1. 在日常生活中训练幼儿的自理能力

操作的时候，教师对其指导，锻炼每一位小朋友；此外在早操、午睡、户外活动等方面都尽量锻炼幼儿的自立能力。

2. 激发幼儿的好胜心，竞争之中促自理

活泼好动是小孩子的天性，有时，不经意的一句玩笑话也会有可能激起学生的好胜心。我们就可以利用这些特点，结合他如何培养幼儿的生活自理能力们所展现出来的自身特征，设计出一些有趣的比赛活动，通过竞争来促进幼儿的进步，最终使得幼儿自理能力得到不断提高。

但是，还有相当一部分生活自理的内容存在于家庭之中，而有些家长会认为，我家孩子还小，现在能做什么，等长大了

再干这些事情也不迟，因此便造成无论孩子能够做什么事情都不让他着手去做，家长大胆的包办，不看问题就替代做事情，最后导致吃饭要家长喂，大小便要家长去帮忙，家长真正地将自己的孩子变成了“温室小花朵”，铸就了衣来伸手饭来张口的“小皇帝”，甚至于有的孩子在幼儿园里能自己动手做的事情，一回到家里却变了样儿，他们不会自己主动、自觉做而是无限地依赖，最终养成一些不好的习惯。这就需要在培养幼儿自理能力的过程中，“家幼”同心，家长和老师相互配合对孩子进行一致的教育。所以每名幼儿在自理能力方面哪些地方是薄弱环节，老师要和家长进行沟通，及时发现问题，携手一起帮助他们改进，除了在幼儿园加强锻炼以外，在家的時候家长不能一味宠爱，要时刻做到监督督促。只有这样相互的配合，老师和家长才能够共同努力，将孩子培养得更加优秀更加出色。

总之，“冰冻三尺，非一日之寒”，幼儿生活自理能力的培养更不是一两次教育就能奏效的，这是一个漫长的过程。幼儿园学习时，家长要对老师有信心，放手让老师教育指导，在家里时，老师要和家长默契沟通，家长配合学校教育同老师一起对孩子进行培养教育，孩子还小，只要他自己能做，就要给他创造锻炼的机会，在此基础上，施以言传身教，辅以耐心细致，结合“家园”同心，只有这样，培养幼儿较强的生活自理能力才能成为现实。

（作者单位西藏自治区拉萨市实验幼儿园）

编辑司楠

幼儿生活自理能力的培养心得体会与感悟篇三

让宝宝们成为游戏的主人，宝宝在游戏时，注意力在欢快的心境下高度集中，这是宝宝身心发展最理想的模式和状态，能为将来的学习打下坚实的基础，可以说会玩游戏的孩子就不是笨孩子。游戏活动应渗透在幼儿的一日活动中，特别对宝宝的自

理能力培养,更需要用游戏的手段来教育.托班宝宝有于年龄小,又由于家庭教养方式的不同,大多数家长过份的溺爱自己的宝宝,不让宝宝学着自己吃饭,自己解小便……所以小宝宝们入园时的自理能力几乎为零,这不仅增加了我们工作的难度,更不利于宝宝们的健康发展.如何培养托儿的自理能力成了我工作的重点.

一.用游戏的方法来培养宝宝的洗手能力.

a.用放大镜来培养宝宝们的洗手积极性.

爱玩是宝宝的天性,宝宝们常常摸来摸去,对什么都很感兴趣,我也常常带宝宝们玩沙.玩攀爬架.有时还放心大胆地让他们在地毯上爬来爬去,个别淘气的宝宝还在地上打滚,常常把小手搞得脏脏的,让他们去洗手个别宝宝总是不自觉,一次户外活动后,我发给每位宝宝一面放大镜,让他们照照自己的小手,宝宝们发现自己的手指变粗变长了,手上的一条条纹路也变得粗粗的,手指甲也变大了,手上黑乎乎的很吓人,我告诉宝宝,指甲缝就象一条黑色的小沟,那里隐藏着许多小虫子,宝宝们用脏手拿东西,小虫虫就钻到宝宝的肚子里去了,宝宝会肚子疼得,通过放大镜的游戏,激发了宝宝们洗手的积极性.

b.让宝宝通过玩水.玩肥皂泡泡来培养他们的洗手能力

宝宝们虽然喜欢洗手,可不懂如何把手洗干净,常把衣服弄的湿湿地,于是我告诉宝宝洗手前先把袖子拉上一点点,水龙头开的小一点,先搓手心,再搓手背,我还自编了洗手诗歌“小小手儿伸出来,水宝宝和我做朋友,先搓手心一二三,再搓手背一二三,我的小手洗干净.”通过形象的洗手游戏,宝宝们掌握了基本的洗手方法,宝宝们不会用肥皂,我让宝宝开始了一个新的游戏,水和肥皂就成了他们的新玩具,我让宝宝看到手上那儿脏乎乎,就把肥皂来来回回的擦在那儿,肥皂和水用手搓产生了许多泡泡,宝宝们可兴奋了,在玩中他们发现肥皂泡越搓越多,泡泡渐渐由白变黑,被水冲走了.宝宝们在玩肥皂泡泡的

游戏中渐渐学会使用了肥皂。

二. 用游戏的方法来培养宝宝们的穿脱裤子. 鞋子的能力

三. 用游戏的方法来教宝宝吃饭

每次吃饭, 许多宝宝总是等着我们去喂, 喂到最后几个饭菜都凉了, 让宝宝们吃冰冷的饭菜于心何忍啊?可又能有什么办法呢?于是我们商量后决定让宝宝先学会自己吃饭. 我制作了许多小动物, 如小猴子. 小兔子. 小熊, 为小动物制作了一张夸张的大嘴巴, 并准备了许多调羹. 豆子. 米之类的东西, 晨间活动时或区域活动时组织宝宝们进行喂食小动物的游戏, 教宝宝们掌握拿调羹的基本方法及喂小动物的基本方法, 我让宝宝们边喂边说: “一二三捏住小勺子, 四五六送进小嘴巴”, 宝宝们居然挺有爱心, 都争着抢着给小动物们喂东西吃, 生怕把这些小动物们饿扁了, 边喂他们还边说: “小兔子请吃萝卜” “小猴子请吃桃子” ……渐渐地宝宝们能熟练地喂食小动物了, 在游戏中同时也发展了宝宝的口语表达能力。于是我让宝宝们又开始了另一个游戏, 自己喂自己的游戏, 吃饭时教育宝宝不让老师喂, 用调羹学着自己喂自己, 宝宝们兴趣很高, 都跃跃欲试, 他们用笨拙的小手把饭菜一勺一勺地喂到自己的小嘴巴里, 看到宝宝们灿烂的笑容, 我也替他们自豪, 效果出其的好, 宝宝们居然很快学会了吃饭。

通过一学期的锻炼, 现在我班的小宝宝们都挺能干的, 这些小不点都会自己吃饭. 自己洗手, 而且学会了用肥皂洗手, 午睡起床后, 我们帮他们穿好衣服. 毛线裤后他们能自己穿外面的裤子. 鞋子. 穿衣服的时间比以前大大缩短, 这样宝宝们就减少了感冒的机会, 伟大的教育家陈鹤琴先生说过: “生活即教育”, 在生活中用游戏的教育手段来培养宝宝的自理能力同样具有重要的教育意义。

幼儿生活自理能力的培养心得体会与感悟篇四

在不断提倡素质教育的今天，提高幼儿的生活自理能力非常重要。当今的幼儿基本是独生子女，家长对孩子各方面的投资越来越多，却忽视孩子自理能力的培养。生活能力的培养贯穿在幼儿园的整个阶段，而抓好小班生活自理能力的培养具有更重要的意义。

幼儿生活自理能力就是自己承担或料理生活，使日常生活得以顺利完成的个性心理特征。著名教育家陈鹤琴先生提出“凡是儿童自己能做的，应当让他自己做的原则”，并且有大量的信息和研究揭示，孩子不能很好地掌握基本的生活自理能力，不仅会影响孩子现在的生活，而且也会给将来的学习、生活、处事带来极大的影响。

一、培养小班幼儿生活自理能力的重要性

“生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理能力”，是《纲要》对健康领域所提出的目标之一。幼儿生活自理能力的形成，有助于培养幼儿的责任心，有自信心及自己处理问题的能力，对幼儿今后的生活也产生深远的意义。但现在大部分的幼儿依赖性很强，生活自理能力差，以致不能很好的适应新环境。为了使今天的幼儿将来能成为未来祖国的栋梁，从小培养他们良好的生活自理能力是相当迫切和必要的。

曾听说某一大学生在大学因为不能自理，而让妈妈陪读的生活悲剧，值得我们深思。儿童心理学认为，3岁儿童的身体和手的基本动作比较协调，也有了自理的愿望。父母却忽视了孩子的这种愿望一切包办代替，他们过多的关爱不经意间挫伤了孩子自理的积极性，阻碍了孩子自理能力的发展。

有研究表明：2-4岁是儿童生活自理能力和良好生活习惯初步养成的关键期。从儿童心理发展规律看，年龄越小越单纯，可塑性越强，越容易接受各种影响和教育，此时培养孩子的

自理能力及习惯就越成功。对小班孩子来说。从家庭到幼儿园是生活一大转折。本来由父母甚至更多的人照顾生活，像小皇帝、小公主一样被大人哄着，现在却要开始学习自己照顾自己，能否顺利地进行盥洗、入厕、进餐、穿脱衣服、午睡是小班孩子入园首先要碰到的难题。

二、小班幼儿自理能力的现状

随着当今社会独生子女越来越多，孩子们的物质条件也可以说是空前的优越，随之而来的“溺爱”、“娇生惯养”也比比皆是，“包办代替”现象越来越严重，孩子们饭来张口，衣来伸手的现象也屡屡皆是。很多家长认为吃饭、穿脱衣服等生活技能是不用训练的，认为小孩长大自然会啦，不用刻意去培养，不必急于让他们动手。其实这种观念是不正确的，在生活中，我们常常会听到孩子的这些请求：“我自己洗，我自己拿，我自己,,,等等”但得到的回答往往是：“不行，你还小，不会做”。家长习惯为孩子做事，特别是爷爷、奶奶、外公、外婆们的宠爱，孩子也习惯接受大人帮助，遇到一点难的就不愿意做。使幼儿形成一种错误的认识：自己不愿意干的事情，大人会帮着干；要喝水了，大人会端水来；要起床了，大人会给衣服穿,,,。常言道：“三岁之愧，百岁之才”，这说明3岁左右的儿童身心两个方面是都在进一步地成熟与充实，此时不但是培养有个性人生的起点，同时也是可塑性最强的一个时期。

小班孩子年龄小，肌肉发展不完善，自控能力差，手眼协调还不够。让孩子自己吃饭常常桌上地上都是米饭，家长嫌脏，吃好了还要搞卫生，认为还不如自己喂得快而且干净；有的孩子要自己洗手，结果手没洗干净，还弄湿了衣服；孩子非要自己穿衣服，结果衣服被穿反了，还要重穿,,,。所以许多家长认为与其让孩子做，不如自己做，节省时间，避免麻烦。其实，家长这种拒绝孩子动手做，包办代替的做法，伤害了孩子的自尊心和自信心，妨碍了自理能力和独立性的发展。孩子自理能力弱的根源不在孩子，而在家长对孩子有很多的

不舍和顾虑。

在幼儿园中也存在着老师的包办，一些要求提出来而无法长期坚持落实下去的现象。比如往往有些孩子因吃饭玩而影响下面的活动时，我们就会赶快将孩子的饭喂掉。又比如看到孩子们小便后因衣服穿得过多而艰难地拉裤子时，我们心里往往有很多的不忍而去帮孩子将裤子穿好，这样久而久之，孩子们也就依赖老师们的帮忙了。

三、小班幼儿生活自理能力的培养策略

小班幼儿的基本动作已发展得比较自如，他们已能够掌握各种运用大肌肉的动作和某些运用小肌肉的精细动作，为幼儿生活自理能力的培养奠定了基础。依据小班生活自理能力标准的要求，可以采取以下教育手段和工作。

第一、坚持在日常生活中对幼儿进行生活自理能力的培养

为了使幼儿熟练掌握生活技能，教师必须在日常生活中有意识地创造条件让幼儿反复练习。教师可以抓住日常生活中每一个可以利用的机会，为幼儿提供学习途径。例如：每天安排小值日生，餐前协助老师一起分盘子，分勺子，餐后帮助老师收拾桌子，孩子们都会非常感兴趣。在每日的吃饭活动前告诉幼儿今日午餐吃什么、这些饭菜有什么营养？小朋友吃饭要怎样做？这样一来，幼儿在吃饭时就比较专心，挑食、偏食现象比较少，时间长了，自然养成良好的进餐习惯。幼儿小便后提不上裤子，我们就教他用两手向上提前边和后边，渐渐地幼儿就掌握了这一技巧。还有洗手的正确方法，如何洗，怎样打香皂。在每日生活中都能很好的锻炼每一名幼儿。

另一方面，孩子由于缺乏生活经验，在操作过程中难免出现这样那样的问题，别担心孩子干不好，或添麻烦，帮倒忙。我们要耐心细致地引导，还可辅以鼓励性语言，如“你行的”，“我相信你会干好的”等，必要时我们还需协助幼儿

实现成功，以免挫伤幼儿，一定要确保孩子做事的积极性。我们还要善于捕捉孩子的闪光点，赏识孩子的点滴进步，获得成功的愉快感是推动幼儿生活自理的动力。当幼儿取得点滴进步时，我们可用表扬的口吻“你真棒”，“你真能干”，都会使幼儿对自己的能力充满信心，成为激励幼儿自觉掌握自理能力的强大动力。孩子虽小，但是我们不能低估它们做事的能力，应放手让他们做一些力所能及的事情。

第二、在教学活动中培养幼儿生活自理能力

根据培养活动目标，在制定教学计划时要有目的地选择一些有关的歌曲、故事、游戏等采用集体教育的活动形式，对幼儿进行自我服务方面意识的熏陶，使孩子在内心深处产生强烈的思想：“我要自己的事情自己做”。游戏是孩子最喜欢的活动，我们利用孩子的这个特点，经常进行一些有趣的活活动，如“我是姐姐来喂饭”，“我帮姐姐穿新衣”，“送玩具回家”，等活动，让孩子们在玩中学会一些吃饭、穿衣、整理玩具等基本的自理技能，然后，再帮助孩子迁移到他自己的实际生活中。这种方法，符合幼儿的心理特点，既受孩子们的喜欢，又可以使孩子们在愉快的气氛中，不知不觉地锻炼了自己。

3岁孩子思维的特点还是以直觉行动思维为主，他们的模仿性很强，很喜欢鹦鹉学舌，儿歌内容具体，直观形象，琅琅上口，易读易懂。另一方面儿歌内容直接有指导学习的作用。刚学穿脱衣服对小班幼儿来说确实难度太大。如果平铺直叙地向幼儿讲解，他们根本听不进去，而且会有厌烦、枯燥的情绪。为了让幼儿尽快掌握穿脱衣服的要领，我们可以运用许多简短有趣的儿歌，例如《穿衣服》；抓领子，盖房子，小老鼠，出洞子，吱溜吱溜上房子。《脱衣服》；缩缩头，拉出你的乌龟壳，缩缩手，拉出你的小袖口。通过这些琅琅上口的儿歌，幼儿会有兴趣地边说边做，逐步学会穿脱衣服。洗手前挽袖子；爬，爬大山，一爬爬到山顶上，别让袖子滚下来。小班幼儿经常有穿倒鞋的现象，于是我们和幼儿一起

来检查时可以这样做；顺着两边裤缝往下摸，能摸到鞋釵，就穿对了，摸不到，就要把鞋子都脱下来，两只鞋子换换家，再穿上。充分的让孩子做到在玩中学，在学中玩。

第三、做好家长工作，形成家园合作。

小班幼儿生活自理能力的培养仅在幼儿园培养是不够的，需要家园一致。家长是架起家庭和幼儿园之间的桥梁；家庭是人生教育的起点，也是幼儿园重要的合作伙伴；父母是孩子一生教育的第一位老师。生活自理能力是幼儿最基本的生活能力，是在家庭环境中随时随地可以进行的教育。

家庭是幼儿生活的重要场所，尤其是小班，当他们第一次离开家，进入集体生活时，家长和幼儿都有一个不适应的过程，因此更需要我们做好家园沟通工作。为此，我们开通了“宝宝直通车”就孩子在园的生活情况、能力、行为表现等与家长定期、经常地进行沟通，使家长能感受体会孩子在自理过程中的进步，引导家长在家庭生活中支持孩子做力所能及的事，使他们的自理能力和生活习惯能在家园一致的环境中养成，同时，我们也得到了家长的反馈，更好了解孩子在家的表现，从而更有针对性的展开工作。也可以张贴一些培养生活自理能力的理论知识或实践资料的推荐或是家长和老师对幼儿自理能力培养中的经验，供家长和老师共同分享，相互学习。

现在我们可以利用互联网建立班级qq群“生活自理能力”话题的争鸣，通过家长与家长、家长与老师的探讨交流，在家长中发起“孩子自理能力”培养中的无奈和好的建议的对话，从中总结教训，吸取经验。

小班幼儿学做事的主要阻力来自于家庭，家长总是有许多顾虑和担心，而导致不放心。我们就利用开学时的家长会，向家长积极宣传科学育儿知识，以及从小培养幼儿生活自理能力的意义和方法。也可以利用演示法，向家长演示一些生活

技能，使家长在教孩子时与幼儿园采用一样的方法，这样才有利于孩子的学习与掌握。

在幼儿入、离园时，老师及时与家长进行沟通和反馈，让家长了解孩子在园的一日生活情况，老师也可以询问一些孩子在家的情况。小班幼儿生活自理能力的培养需要老师、家长多方面的共同努力，相信孩子，经过磨练他们一定会像一只雄鹰展翅翱翔，搏击长空。

四、小结

“冰冻三尺非一日之寒”，幼儿生活自理能力的培养不是

一、两次教育就能奏效的，这时一个漫长的过程。孩子虽小，只要他自己能做，就要给他创造锻炼的机会。在此基础上，施以言传身教，铺以耐心细致，结合家园同心，只有这样，培养幼儿较强的生活自理能力才能成为现实。

幼儿生活自理能力的培养心得体会与感悟篇五

张掖市幼儿园 成俊花

3岁的乐乐刚上幼儿园时，是个活泼好动的孩子，可是每当吃饭的时候，别的小朋友都在低着头吃饭，而她却坐在那儿“看饭”，一直等着老师过去喂她，自己一口饭也不吃。刚开始时我以为她不舒服，可一连几天都这样。后来，我从与乐乐妈妈的交谈中，了解到原来乐乐一岁半的时候，就能自己拿勺子吃饭了，不过吃得到处都是饭粒，还经常撒饭，奶奶嫌她把衣服弄脏了，从此就不让她自己吃饭了，一直喂她吃饭，结果造成了孩子到现在还不会独立吃饭。在我班，不会独立吃饭的幼儿还有；不会独立大小便的幼儿也有……生活自理能力差，成了当代独生子女的一大弊病。

在《幼儿园教育指导纲要》（试行）中明确指出要培养幼儿

具有基本的生活自理能力。而且儿童心理学也认为，3岁儿童的身体和手的基本动作比较协调，也有了自理的愿望，家长应该多提供锻炼的机会，而不是一味的包办代替，阻碍了孩子自理能力的发展。作为老师，面对这种现状，我清醒地认识到：自理能力的重要性和紧迫性。因此，我在一日活动中非常注重培养孩子的生活自理能力。

一、激发幼儿尝试自理的兴趣。

故事、儿歌对孩子具有无穷的魅力。故事中形象真切的人物与动物深深感染着孩子。因此我经常给孩子讲一些生动有趣的故事，念一些琅琅上口的儿歌。例如：我给幼儿讲了《下巴上的洞洞》的故事以后，幼儿都纷纷表示：不要做有洞洞的孩子。在进餐时，都能把自己的饭菜很快地吃完，饭粒都不撒出来，活动室里干干净净的。我们就是这样，通过类似的文学作品中生动的情节、鲜明的形象来感染和影响幼儿，使幼儿懂得自己的事情自己做，懂得用自己的小手可以做许多的事情，从而激发幼儿生活自理的兴趣。

二、教会幼儿进行自理的方法。

为了提高幼儿的生活自理能力，应当教给幼儿的是做事的方法，而不是一味地包办、代替。例如：刚开学时，有的幼儿洗手的时候喜欢玩水，会把自己或旁边小朋友的衣服弄湿了。为了教幼儿学会正确的洗手方法，不弄湿衣袖。教师一边教一边做示范。洗手前挽袖子，我会这样说：爬呀爬，一爬爬到山顶上，别让袖子滚下来。洗手时我编了个顺口溜：“拧开龙头弄湿手，擦上香皂搓一搓，手心手背变泡泡，再用清水冲干净，水池里面甩一甩，拿个毛巾擦干手。”就这样在老师的有意引导下，幼儿都学会了正确地洗手方法。现在，孩子们都养成了按顺序洗手，洗手时不玩水，会擦肥皂，会用自己的毛巾擦手的好习惯。所以，教给幼儿正确的方法，才能让幼儿终身受益。

三、提供幼儿练习自理的机会。

孩子都是在不断探索和学习中成长的。我们要为他们提供尝试的机会，相信他们的能力。

（一）创设丰富多彩的区域活动，给幼儿更多的锻炼机会。环境是重要的教育资源，应通过环境的创设和利用，有效地促进幼儿的发展。在活动中我发现我们小班幼儿会自己扣纽扣没有几个人。为了让幼儿学会扣纽扣，我们就设计一个《救救小鱼》的区角。利用彩色的花布做成各种造型的鱼，在鱼的身上钉上纽扣。然后设计情节，让幼儿来练习扣纽扣。例如：一条迷路的小鱼，被大岩石刮伤了，很痛很痛的，小朋友快快来救救小鱼，把它身上的鳞片找回来。幼儿就把半圆形的花布扣在小鱼的身上，当作鱼鳞。还设计了《喂宝宝》的区角，在一次性杯子上贴一个个张大嘴巴的小动物，如小猫、小狗、青蛙、小牛、小兔等。然后设计有趣的情节：小动物到班级里来做客，我们来招待小动物，请他们吃饭。让每个幼儿挑选自己喜欢的小动物，学着喂他们吃饭。通过一次次的锻炼，午餐时，再没有孩子把饭粒撒出来了。

（二）在日常生活中，有意识地给幼儿分配一些小任务。

（三）组织自理能力的比赛，激发锻炼的积极性。

为了能更好的激发幼儿掌握好自理能力，并且检验幼儿掌握自理能力的情况，我们组织了多次幼儿生活自理能力的比赛。例如：“吃饭比赛”，比一比哪个幼儿吃得又快又干净。吃得又快又干净的幼儿可以得一颗红五星，吃饭有进步的幼儿也可得一颗红五星。每次午餐孩子们都积极地把自己的饭菜吃完，然后高兴地把空碗拿给老师看，从而会得到老师的“红星”奖励。我们还组织了“穿衣服比赛”、“穿鞋比赛”、“扣纽扣比赛”……正是这些比赛，既激发他们锻炼的积极性，又展现幼儿生活自理能力的水平。

四、坚持锻炼幼儿的自理能力。

一种习惯的养成不是一朝一夕的事情，就需要我们要有耐心、有恒心，持之以恒。幼儿生活自理能力的培养更是如此。不能今天让幼儿学习掌握生活自理能力，明天嫌幼儿做得不好或添麻烦，就包办，代替，这样反而会阻碍了幼儿自理能力的发展。只要我们坚持不懈有步骤的培养幼儿的自理能力，多给幼儿提供锻炼的机会，幼儿的自理能力一定会得到提高。

总之，只要放开我们关爱的双手，给孩子一个锻炼的机会！相信孩子，经过磨练他们一定会做得更好。