

中班幼儿生活自理的问题诊断与创新提升策略

周文通

青海师范大学教育学院, 青海 西宁 810016

DOI:10.61369/ETI.2025120029

摘 要 : 本研究聚焦中班幼儿生活自理能力培养,围绕进餐与餐后整理、衣物穿脱与整理、个人卫生打理三大核心维度展开。通过细致排查发现,中班幼儿存在进餐自理意识与技能薄弱、物品管理及秩序感不足、精细动作与问题解决能力欠缺等问题,而家园教育衔接不畅进一步制约了幼儿能力提升。研究结合中班幼儿发展特点,提出技能培养游戏化、习惯养成生活化、教师专业发展双驱动、家庭教养优化及家园协同机制创新等策略,旨在为幼儿园、教师和家长提供切实可行的指导,助力家园形成教育合力,推动中班幼儿自主能力与责任意识发展,为其后续独立生活和社会适应筑牢基础。

关 键 词 : 中班幼儿; 生活自理; 问题诊断; 创新提升

Diagnosis of Problems in Self-care of Middle Class Children and Innovative Improvement Strategies

Zhou Wentong

College of Education, Qinghai Normal University, Xining, Qinghai 810016

Abstract : This study focuses on the cultivation of self-care ability of middle class children, and is carried out around three core dimensions: meals and post-meal tidying up, clothing putting on and taking off and tidying up, and personal hygiene management. Through a detailed investigation, it was found that the children in the middle class have weak awareness and skills of self-care during meals, insufficient management of items and sense of order, and lack fine motor skills and problem-solving abilities. Moreover, the poor connection between home and kindergarten education further restricts the improvement of children's abilities. This research, in light of the development characteristics of middle-class children, proposes strategies such as gamification of skill cultivation, life-oriented habit formation, dual-driven development of teachers' professional growth, optimization of family education, and innovation of home-kindergarten collaboration mechanisms. The aim is to provide practical guidance for kindergartens, teachers, and parents, facilitate the formation of an educational synergy between home and kindergarten, and promote the development of autonomous abilities and sense of responsibility among middle-class children. Lay a solid foundation for their subsequent independent life and social adaptation.

Keywords : middle class children; self-care in daily life; problem diagnosis; innovation and improvement

中班是幼儿生活自理能力发展的关键阶段,这一能力的培育需要幼儿园、教师与家长的共同发力,对幼儿终身发展具有重要意义。实际教育过程中,不少幼儿园设计的中班幼儿生活自理培养方案,往往存在目标不清晰、内容与幼儿发展需求脱节的问题;一线教师在日常教学中,也面临着幼儿自理能力培养的诸多难题。基于此,本研究通过诊断中班幼儿生活自理的典型问题,探索创新性提升策略,为多主体提供科学指导,完善家园协同培育机制,切实帮助中班幼儿提升生活自理能力,为其未来成长奠定坚实基础。

一、中班幼儿生活自理的研究意义

中班幼儿生活自理能力的培养离不开幼儿园、教师与家长的协同发力,本研究的实践价值体现在为多主体提供精准的教育指

导方向。从实际教育场景来看,幼儿园在制定幼儿生活自理培养方案时,常常面临目标不明确、内容不贴合中班幼儿发展特点的问题,本研究通过精准诊断中班幼儿生活自理的典型问题,能为幼儿园制定针对性培养方案提供清晰思路。对于一线教师而言,

基金项目:青海师范大学大学生创新创业训练计划项目《中班幼儿生活自理的问题诊断与创新提升策略》(项目编号:qhncxcy2026048)

作者简介:

周文通(2001.12-),女,山东泰安人,汉族,硕士研究生在读,青海师范大学教育学院,2025级在读,研究方向:心理健康教育。

研究提出的创新提升策略可直接应用于日常教育活动，帮助教师优化教育引导方法，解决教学中遇到的幼儿自理能力培养难题。在家庭育儿层面，不少家长存在过度包办或引导方式不当的问题，研究成果能为家长提供科学育儿的具体方向，帮助家长树立正确的育儿观念。多主体的教育合力形成，能有效推动家园协同培育机制的完善，切实助力中班幼儿提升生活自理能力，为其后续独立生活与社会适应奠定坚实基础^[1]。

二、中班幼儿生活自理的主要方面

（一）进餐与餐后整理

中班幼儿生活自理能力在进餐环节的体现，核心是自主完成进食全过程并初步承担餐后基础整理任务。中班幼儿需摆脱对成人喂食的依赖，能够独立使用筷子或勺子精准取食，控制进食速度与食量，避免食物洒落过多。同时，幼儿要理解进餐的基本规则，做到坐姿端正、不挑食偏食。餐后整理环节，幼儿应能自主将餐具放到指定位置，擦拭自己使用的餐桌区域，将掉落的食物残渣清理干净。这一过程不仅锻炼幼儿手部精细动作与手眼协调能力，更能培养幼儿的责任意识，让幼儿逐步明白自身在生活中的基本责任，为后续更复杂的自理行为奠定基础。

（二）衣物穿脱与整理

衣物穿脱与整理是中班幼儿生活自理的重要内容，直接关系到幼儿的日常活动便利性与生活习惯养成。在穿脱方面，幼儿需能根据天气变化和活动需求，自主选择合适的衣物，独立完成上衣、裤子、鞋子、袜子的穿脱，准确区分衣物的前后、正反以及鞋子的左右。遇到衣物拉链、纽扣等细节，幼儿应具备初步的操作能力，能够在无成人协助的情况下完成简单的扣合与拉开。整理环节，幼儿要学会将脱下的衣物折叠整齐，放置在指定的衣柜或收纳区域，不随意堆放。这一能力的培养，既需要幼儿具备一定的肢体协调性，也要求幼儿形成初步的秩序感，逐步养成整洁有序的生活习惯^[2]。

（三）个人卫生打理

个人卫生打理能力的培养，是保障中班幼儿身体健康的关键，也是生活自理的核心维度之一。幼儿需掌握基础的个人卫生技能，在日常生活中主动践行卫生习惯。具体而言，幼儿要做到饭前便后主动洗手，掌握正确的洗手步骤，搓洗到位、冲洗干净；在咳嗽或打喷嚏时，能用纸巾遮挡口鼻，避免飞沫传播；每天自主完成刷牙任务，清洁口腔卫生；保持面部、手部的清洁，在出汗或弄脏后能主动擦拭。此外，幼儿还应具备初步的卫生判断能力，能发现自身卫生问题并及时处理。这一过程不仅能增强幼儿的健康保护意识，更能让幼儿明白卫生习惯与自身健康的密切关联，主动承担起维护个人卫生的责任。

三、中班幼儿生活自理的问题诊断

（一）进餐环节自理意识与技能双重薄弱

中班幼儿在进餐过程中，自理能力的薄弱主要体现在意识和

技能两个层面。餐后整理餐具时，幼儿普遍缺乏主动行动的意识，往往等待教师或保育人员协助，没有形成“用完物品及时归位”的基本认知。在餐具使用上，对于需要精细动作配合的工具，幼儿的掌握程度不足，动作协调性欠缺，导致进食过程不够顺畅。这种情况不仅影响集体进餐的秩序，还会逐渐强化幼儿的依赖心理，不利于责任意识的培养，长期下来会降低幼儿在集体生活中的自我服务积极性，阻碍自主能力的整体发展，也会让幼儿在自我服务中缺乏成就感。

（二）午睡前后物品管理与生活秩序感不足

午睡前后的物品整理和生活安排，是幼儿自理能力的重要体现。中班幼儿在这一环节常表现出随意性强的特点，脱下的鞋袜随手放置，没有固定的摆放位置，起床后也不会主动整理床铺，对“整洁有序”的生活秩序缺乏基本认知。幼儿之所以出现这种情况，核心是尚未建立清晰的物品归位意识，动手整理的主动性不够，同时日常缺乏针对性的引导和训练。长期忽视这一环节的培养，会影响幼儿生活条理性的形成，不利于良好生活习惯的巩固，也会让幼儿在集体生活中难以适应统一的秩序要求，影响其社会适应能力的发展^[3]。

（三）穿脱衣物环节精细动作与自主解决问题能力欠缺

穿脱衣物涉及的拉拉链、系扣子等动作，需要手部精细动作与手眼协调能力的配合，这是中班幼儿自理能力中的突出短板。幼儿在操作过程中，常出现拉链卡顿、扣子对不准扣眼等问题，面对这些小困难，他们往往缺乏自主调整的耐心和方法，容易产生挫败感并直接寻求他人帮助，没有养成独立思考解决问题的意识。这种表现不仅反映出幼儿动作发展的阶段性不足，还会因为频繁求助而削弱自主尝试的意愿，让幼儿在技能学习中难以取得进步，同时也不利于抗压能力和解决问题能力的培养，影响其自主人格的形成。

（四）家园教育理念与实践衔接不畅的制约

幼儿自理能力的培养需要家园协同发力，但实际中教育不一致的问题较为突出。幼儿园中强调的自主进餐、整理物品等习惯，在家庭场景中往往难以延续，部分家庭存在过度包办代替的现象，家长因担心幼儿做不好或节省时间，代替幼儿完成穿衣、整理等事务，忽视了幼儿的动手实践机会。这种理念与实践的脱节，让幼儿在不同环境中面临不同的要求，难以形成稳定的自理习惯。家庭的过度保护与幼儿园的培养目标相冲突，会让幼儿产生认知困惑，降低自主行动的积极性，成为自理能力提升的重要阻碍，也大大削弱了教育的连贯性和有效性^[4]。

四、中班幼儿生活自理的创新提升

（一）技能培养创新：阶梯式分解与游戏化教学结合

技能培养的核心在于让幼儿在轻松氛围中逐步掌握复杂动作，阶梯式分解与游戏化教学的结合恰好契合中班幼儿的学习特点。对于系鞋带、用筷子等难度较高的技能，教师可将其拆解为简单易懂的连续步骤，配合朗朗上口的儿歌帮助幼儿记忆动作要领，让抽象的操作流程变得具象化。同时，教师可以搭配适合中

班幼儿手部发育的教具，开展针对性专项训练，让幼儿在反复练习中熟悉动作细节，逐步提升操作熟练度。游戏化场景的创设能有效激发幼儿的参与热情，通过设计自理小能手挑战赛餐具回家大冒险穿衣小达人等主题游戏，将技能练习融入趣味情境中，让幼儿在玩乐中主动尝试自主操作。同伴互助模式则能进一步强化学习效果，教师可挑选能力较强的幼儿担任小老师，通过示范指导帮助同伴掌握技能，这种平等的互动形式不仅能提升技能传递效率，还能培养幼儿的合作意识与表达能力，让技能培养在互助氛围中更高效推进。

（二）意识与习惯养成创新：生活化渗透与正向激励

自理能力的长效发展离不开稳定的意识与习惯支撑，生活化渗透与正向激励的结合能实现习惯养成的自然化与持续化。教师应将自理能力培养全面贯穿幼儿一日生活的各个环节，餐前准备时引导幼儿自主摆放餐具，午睡前后鼓励幼儿独立整理衣物床铺，户外活动结束后组织幼儿共同收纳器材，让自理行为成为日常活动的自然组成部分，真正实现教育即生活的理念。角色体验是强化意识的有效方式，通过设置卫生小管家小小服务员等岗位，让幼儿在承担责任的过程中体会自主劳动的价值，逐步建立主动自理的意识。多元激励机制能为幼儿的习惯养成提供持续动力，教师可通过贴纸奖励积分兑换成果展示等多种形式，及时肯定幼儿的每一点进步，让幼儿在正向反馈中感受到成就感，进而增强自主行动的积极性。这种将意识培养融入生活、用激励巩固习惯的方式，能帮助幼儿逐步形成稳定的自理行为模式，为终身发展奠定基础。

（三）教师专业发展创新：培训与教研双驱动

教师的专业能力是提升幼儿自理能力培养质量的关键，培训与教研双驱动的模式能全面提升教师的指导水平。专项培训应聚焦中班幼儿的年龄特征与发展需求，围绕分年龄段自理能力培养方法游戏化教学技巧常见问题应对策略等核心内容开展，帮助教师系统掌握科学的教学方法与实操技能，弥补日常教学中的知识短板。园本教研的深化能促进教师在实践中持续成长，通过定期组织案例研讨观摩学习等活动，让教师分享教学中的成功经验与遇到的困惑，共同探讨解决方案，形成观察—反思—改进的教学闭环。基于幼儿的个体差异制定个性化指导方案，是教师专业能力的重要体现。教师需密切关注每个幼儿的发展水平性格特征，针对动作发育较慢的幼儿适当降低技能难度，给予更多练习机会；针对内向易受挫的幼儿注重鼓励引导，帮助建立自信，让每个幼儿都能在适合自己的节奏中获得成长^[5]。

（四）家庭教养优化创新：理念更新与方法赋能

家庭作为幼儿成长的重要环境，其教养方式的优化对自理能力培养起着至关重要的作用。理念更新是家庭教养优化的前提，幼儿园可通过家长工作坊育儿手册线上课程等多种形式，向家长传递科学的育儿理念，帮助家长破除重智轻能的传统误区，让家长认识到自理能力对幼儿独立人格与社会适应能力发展的重要意义。方法赋能为家长提供具体的实践指导，幼儿园可结合中班幼儿的发展需求，为家长提供家庭自理任务清单，推荐穿袜子竞赛书包整理游戏等简单易操作的亲子互动形式，让家长能在日常生活中轻松开展技能训练。容错教育引导同样不可或缺，教师应鼓励家长以包容的心态看待幼儿的不完美表现，当幼儿出现衣物穿反餐具摆放不整齐等情况时，以共同调整替代批评指责，帮助幼儿在错误中积累经验，培养抗挫折能力与自主解决问题的意识，让家庭真正成为幼儿自理能力成长的坚实后盾^[6]。

（五）家园协同机制创新：双向互动与责任共担

家园协同是提升幼儿自理能力的重要保障，双向互动与责任共担的机制能让教育合力最大化。沟通平台的升级能实现幼儿成长情况的及时互通，幼儿园可建立幼儿自理能力成长档案，详细记录幼儿在园的技能掌握情况与行为表现，教师可以通过班级群线下交流会等形式定期向家长反馈，同时主动了解幼儿在家的自理表现，让家园双方全面掌握幼儿的发展动态。协同任务的设计能确保教育要求的一致性，幼儿园可组织家园自理挑战周等活动，统一园内与家庭的培养要求，围绕自主整理独立进餐等核心技能开展同步训练，避免出现园内培养与家庭脱节的情况，形成持续稳定的教育氛围。家长参与赋能让家园合作更具深度，幼儿园可邀请家长参与园内自理能力主题活动，让家长亲身感受培养过程，增进对教学方法的理解与认同，进而更主动地配合幼儿园开展家庭训练，实现家园双方在幼儿自理能力培养中的责任共担与协同发力。

五、结束语

本研究结合中班幼儿的年龄特点与发展需求，系统梳理了生活自理能力培养的核心维度，精准定位了当前实践中存在的突出问题。在此基础上，本研究从技能精准培育、日常习惯固化、教师专业赋能、家庭教养优化以及家园协同联动等多个维度，提出了具有实操性的创新提升策略，为一线幼儿教育工作者提供了具体的实践思路与可落地的实施路径。

参考文献

- [1] 刘莹. 中班幼儿生活自理能力现状及培养对策研究 [J]. 当代学前教育, 2023(2): 45-48.
- [2] 王红, 张敏. 中班幼儿生活自理能力的问题诊断与家园共育策略 [J]. 幼儿教育研究, 2022(6): 32-35.
- [3] 李芳. 基于“生活即教育”理念的中班幼儿自理能力提升实践 [J]. 早期教育 (教育教学版), 2023(10): 24-25.
- [4] 陈静. 游戏化教学在中班幼儿生活自理能力培养中的应用研究 [J]. 教育观察, 2022, 11(35): 110-112.
- [5] 孙晓梅, 赵琳. 中班幼儿生活自理能力影响因素分析及教育建议 [J]. 基础教育研究, 2021(23): 88-90.
- [6] 雍挺俊, 陈懋慈, 李义安. 中学生心理韧性、学校适应、学业情绪和学习投入关系的研究 [J]. 青海师范大学学报 (自然科学版), 2021, 37 (01): 69-74.