# 基于生活教育理念培养小班幼儿的自理能力

刘梦迪
河北省沧州市运河区第三幼儿园，河北 沧州 061012
DOI: 10.61369/RTED.2026110025

**摘　　要：** 3至4岁是小班幼儿生活习惯养成与独立意识建立的关键阶段，良好的自理能力是幼儿适应集体生活、建立规则认知、实现身心协调发展的重要基础。陶行知生活教育理念主张教育扎根生活、服务生活、践行“教学做合一”，契合低龄幼儿直观体验、动手习得的发展规律[1]。当前学前教育中，家庭过度包办、园所生活教育碎片化、家园育人不同步等问题普遍存在，导致小班幼儿自主意识薄弱、生活依赖性强、基础自理技能不足[3]。笔者结合多年一线小班保教经验，以生活教育理论为支撑，立足幼儿园一日生活真实场景，采用观察法、行动研究法开展实践研究，从生活渗透、游戏赋能、分层指导、家园协同四个维度构建系统化培育路径。实践证明，常态化生活化培育能够有效唤醒幼儿自主成长意识，规范幼儿生活行为，稳步提升幼儿自理能力与集体适应水平，优化幼儿园保教质量，可为学前幼儿生活素养培育提供可推广的实践参考。

**关 键 词：** 生活教育；小班幼儿；自理能力；一日生活；家园共育

## Cultivating Self-Care Abilities in Young Children Based on the Life Education Concept

Liu Mengdi
No. 3 Kindergarten, Yonghe District, Cangzhou City, Hebei Province, Cangzhou, Hebei 061012

**Abstract:** The age of 3 to 4 years is a critical stage for young children in forming good living habits and developing independence. Strong self-care abilities serve as an essential foundation for children to adapt to group life, establish rule awareness, and achieve harmonious physical and mental development. Tao Xingzhi's life education philosophy advocates that education should be rooted in life, serve life, and practice the principle of "teaching-learning-doing as one," aligning with the developmental patterns of young children through intuitive experience and hands-on learning .In current preschool education, issues such as excessive parental involvement, fragmented life education in kindergartens, and misaligned home-school parenting are widespread, leading to weak self-awareness, strong dependence on daily life, and insufficient basic self-care skills among young children [3]. Drawing on years of hands-on experience in early childhood education, the author conducted practical research supported by life education theory. Grounded in real-life kindergarten scenarios, the study employed observation and action research methods to develop a systematic cultivation framework across four dimensions: life integration, play empowerment, tiered guidance, and home-school collaboration. Practical evidence demonstrates that regular, life-oriented cultivation effectively fosters children's self-directed growth awareness, standardizes their daily behavior, steadily enhances self-care abilities and group adaptation, optimizes preschool education quality, and provides a replicable model for cultivating life competencies in young children.

**Keywords:** life education; young children in small classes; self-care ability; daily life; home-kindergarten co-education

## 引言

《3-6岁儿童学习与发展指南》明确要求幼儿园重视幼儿生活卫生习惯与自理能力培养，将生活素养培育纳入幼儿健康领域核心发展目标[2]。小班是幼儿从家庭个体照料转向集体共同生活的重要过渡期，也是幼儿自理技能、生活规则、独立品格萌芽发展的黄金时期。幼儿自理能力的早期培育，不仅能够规范幼儿园一日生活秩序，更能帮助幼儿建立自信、锤炼意志、养成自律品质，为终身学习与生活发展奠定根基[7]。

当前多数家庭育儿存在明显偏差，家长普遍重视幼儿知识启蒙与身体养护，却忽视生活技能与行为习惯的常态化培养。过度呵护、

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License. 

事事包办的养育方式，使幼儿缺少动手实践机会，入园后普遍出现进餐不规范、穿戴拖沓、物品乱放、卫生习惯薄弱等自理短板。同时，部分教师存在“重教轻养”的固有认知，将生活照料等同于基础保育，未能挖掘生活环节的教育价值，生活教育多为随机提醒、被动纠正，缺乏系统性、趣味性与连续性，育人成效难以长效固化[9]。

陶行知生活教育理论指出，生活即教育，一切有效的幼儿教育均源于真实生活实践。结合多年一线带班实践可知，将自理能力训练融入幼儿每日生活场景，让幼儿在真实操作中积累经验、反复练习，远比机械说教、刻意训练更贴合小班幼儿成长规律。基于此，本研究依托生活教育理念，结合小班幼儿年龄特点与园所保教实际，探索科学可行的自理能力培育策略，助力幼儿全面健康发展。

## 一、核心概念与理论依据

### （一）核心概念界定

1. 生活教育理念

陶行知生活教育理念包含“生活即教育”“社会即学校”“教学做合一”三大核心内涵[1]。该理念打破传统单一课堂教育模式，强调教育贴近幼儿真实生活、尊重幼儿天性发展、依托实践体验育人，摒弃空洞理论说教，主张在生活实践中习得技能、内化习惯、涵养品质，实现教育与生活的深度融合。

2. 小班幼儿自理能力

小班幼儿自理能力是3—4岁幼儿适配幼儿园集体生活必备的基础能力，涵盖独立进餐、规范盥洗、自主穿脱衣物、收纳整理物品、遵守生活常规等实操技能，同时包含主动尝试、自我约束、不怕困难的良好心理品质，是幼儿独立性与社会性发展的重要前提[7]。

### （二）理论依据

1. 陶行知生活教育理论

生活教育理论是本研究的核心指导依据，高度适配小班幼儿直观感知、动手学习的特征。幼儿自理能力无法通过口头讲解习得，必须依托日复一日的生活实践、自主尝试与经验积累逐步形成，幼儿园一日生活是培育幼儿自理素养最优质的教育载体[6]。

2. 幼儿身心发展规律

3—4岁幼儿手部精细动作快速发展，具备独立完成基础生活事务的生理条件，但存在意志力薄弱、耐心不足、主动性欠缺的年龄短板。循序渐进、趣味轻松的生活化培育，能够顺应幼儿发展节奏，帮助幼儿逐步摆脱依赖，稳步养成良好生活习惯。

3. 主体性教育理论

主体性教育坚持以幼儿发展为本，尊重幼儿自主探索、自主试错、自主成长的权利。减少成人包办干预，给予幼儿充足的操作空间，能够激活幼儿内生成长动力，推动自理能力自主、长效发展。

## 二、小班幼儿自理能力现状及成因分析

结合长期小班保教跟踪观察，当前小班幼儿自理能力整体偏弱，主要表现为三点：一是自主意识不足，幼儿习惯性依赖成人照料，面对基础生活任务畏难退缩，缺少主动尝试的积极性；二是生活技能不规范，普遍存在撒饭剩饭、洗手流程错误、物品随意摆放、穿戴杂乱拖沓等问题；三是行为习惯不稳定，在园可配合完成基础自理，居家完全依赖家长，行为反复性强，难以固化为稳定素养[5]。

综合家园双向情况，问题成因主要分为三方面：

1. 家庭教育包办过度

多数家庭溺爱式养育突出，家长因担心幼儿操作慢、不安全、不整洁，长期包办幼儿穿衣、喂饭、整理玩具等全部生活事务。幼儿长期缺乏动手锻炼，无法积累生活经验，逐渐形成懒惰、依赖的行为定式。同时多数家庭无固定生活常规，缺少常态化自理任务约束，导致幼儿居家无锻炼、无坚持，生活习惯难以养成。

2. 园所生活教育缺乏系统性

日常保教中，部分教师侧重课堂教学与安全看护，对生活环节的教育价值挖掘不足。自理能力培养多为碎片化口头提醒，缺少系统的培育方案、趣味的引导形式与长效的激励机制，培育零散且随意，幼儿习得技能难以巩固，育人效果薄弱。

3. 幼儿自身年龄局限

小班幼儿年龄偏小，专注力短、自控力弱，面对流程繁琐的生活操作容易倦怠放弃，习惯性等待成人帮助[13]。长期被动照料固化了幼儿的依赖心理，严重制约自理能力的提升与发展。

## 三、生活教育理念下小班幼儿自理能力培育实践策略

### （一）立足一日生活渗透，实现无痕常态化育人

践行“生活处处皆教育”的理念，将自理培育全面融入幼儿入园、盥洗、进餐、午睡、游戏、离园全流程，实现教育无痕、日常育人。

入园引导幼儿自主摆放书包、叠放外套、整理水杯；盥洗环节依托趣味儿歌规范洗手步骤，养成卫生习惯；进餐坚持自主取餐、安静进餐、餐后自主收拾，杜绝教师包办喂饭；午睡指导幼儿自主脱放衣物、整齐摆放鞋袜，起床后自主整理仪容；游戏结束自主分类收纳玩具、归置材料；离园前自查物品、整理着装，强化自我管理意识。

教师坚持多等待、多鼓励、少干预的原则，包容幼儿操作失误与节奏缓慢，让幼儿在真实生活体验中积累经验、熟练技能。

### （二）融入趣味游戏活动，降低技能习得难度

游戏是小班幼儿的核心学习方式，枯燥训练易引发幼儿抵触心理。结合一线教学经验，将自理技能转化为趣味活动，充分调

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

动幼儿参与主动性。

班级常态化开展“自理小能手”评比，设置穿衣整理、物品收纳、规范进餐等趣味项目，通过贴纸奖励、光荣墙展示等正向激励，强化幼儿良好行为。创设生活操作区，投放纽扣、拉链、仿真餐具、收纳篮等材料，让幼儿在自主游戏中锻炼精细动作、熟练自理技能。依托生活绘本、情景故事、律动儿歌简化操作难点，让幼儿轻松掌握生活常规。

**（三）实施分层精准指导，落实因材施教**

针对幼儿自理能力个体差异，实施分层培育、精准指导。对能力薄弱、依赖性强的幼儿，从洗手、摆物、独立吃饭等基础任务入手，降低难度、耐心鼓励，帮助幼儿建立自信；对能力中等、行为松散的幼儿，重点纠正拖拉、敷衍、乱放物品等问题，规范生活细节、巩固技能；对能力较强的幼儿，设立“生活小帮手”岗位，协助整理班级物品、帮扶同伴，在服务集体中提升自律与责任意识。

教师动态记录幼儿成长变化，及时调整指导方式，保障每位幼儿稳步提升，真正实现以幼儿为主体的生活化教育[10]。

**（四）深化家园协同共育，构建长效育人机制**

生活习惯的养成贵在坚持，单一园所教育易出现习惯反弹。通过家长会、线上育儿分享、一对一沟通，引导家长转变包办溺爱观念，树立科学育儿理念。班级每周推送居家自理小任务，督促幼儿居家独立穿衣、收拾玩具、自主进餐，保持家园教育标准统一。鼓励家长记录幼儿居家成长瞬间，加强家园互动，彻底解决“园内会、家里废”的教育脱节问题，构建双向联动的长效育人格局[5]。

## 四、实践成效与教学反思

**（一）实践成效**

经过一学期系统化生活化培育，本班幼儿自理能力整体显著提升。绝大多数幼儿能够独立完成进餐、盥洗、穿戴、收纳等基础生活事务，自主尝试意愿明显增强，依赖、拖拉、畏难等不良行为大幅改善。幼儿生活常规规范有序，规则意识、自信心与集体适应能力显著提升。

同时，教师彻底转变重教轻养的观念，深度挖掘一日生活教育价值，生活化保教实操能力有效提升。家长育儿理念持续优化，包办行为大幅减少，家园配合度显著提高，形成了良性共育氛围。

**（二）教学反思**

实践过程中仍存在些许不足：个别内向幼儿提升速度偏慢，需要长期个性化帮扶；少数家庭育人坚持性不足，幼儿节假日易出现习惯反弹；生活化培育活动形式仍可进一步创新。

后续将完善幼儿个性化成长档案，对薄弱幼儿精准帮扶、长期跟踪；持续开展常态化家园指导，巩固培育成果；创新游戏化、生活化培育形式，贴合小班幼儿兴趣与发展需求。

## 五、结语

生活是幼儿最真实的成长课堂，自理能力是幼儿终身发展的基础素养。陶行知生活教育理念让幼儿教育回归生活本真、实践本真、成长本真。作为一线幼儿教师，应坚守“教学做合一”的育人原则，立足一日生活细节，通过生活渗透夯实技能、趣味活动激活兴趣、分层指导尊重差异、家园联动固化习惯，循序渐进培育小班幼儿独立自律的优良品质，让幼儿在生活中体验、在实践中成长，为幼儿终身全面发展筑牢坚实根基[10]。

*参考文献*


[1] 陶行知 . 陶行知教育文集 [M]. 北京：北京教育出版社，2008.

[2] 中华人民共和国教育部 .3-6 岁儿童学习与发展指南 [M]. 北京：北京师范大学出版社，2012.

[3] 金渊媛 ." 生活即教育 " 中培养幼儿自理能力 [J]. 文理导航，2024(9):7-9.

[4] 周欢 . 小班幼儿生活自理能力培养的有效途径 [J]. 学园，2022(30):90-92.

[5] 管爱平 . 家园合作培养幼儿生活自理能力策略 [J]. 当代家庭教育，2022(30):41-44.

[6] 张春玲 . 生活化视角下幼儿自理能力培养的实践探索 [J]. 基础教育研究，2023(12):65-67.

[7] 李艳 . 一日生活中培养小班幼儿自理能力的策略研究 [J]. 学前教育研究，2023(05):78-80.

[8] 王丽 . 游戏化教学融入小班幼儿生活自理能力培养的实践研究 [J]. 幼儿教育，2024(08):36-38.

[9] 黄婷 . 从 " 保育 " 到 " 智育 ": 生活教育在幼儿自理能力培养中的应用 [J]. 动漫界，2025(36):68-69.

[10] 刘培培 . 从生活出发：陶行知教育思想在幼儿园小班的实践与反思 [C]// 成都市陶行知研究会第八届学术年会论文集，2024.

[11] 刘婷 . 家园协同促进幼儿自理能力发展的行动研究 [D]. 南京：南京师范大学，2021.

[12] 朱家雄 . 幼儿园生活化课程的构建与实践 [M]. 上海：华东师范大学出版社，2020.

[13] 李晓娜 . 小班幼儿生活自理能力现状分析及建议 [J]. 儿童与健康，2023(4):15-17.

[14] 盛邓荣 . 家园合作提高小班幼儿生活自理能力 [J]. 新智慧，2022(6):3.

[15] 张琴 . 立足生活区域活动，培养小班幼儿自理能力 [J]. 安徽教育科研，2022(13):52-53.


Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License. 