

第一单元 幼儿园体育活动的定义、意义与目标

【学习目标】

1. 掌握幼儿的各种特点。
2. 了解幼儿体育活动的意义。
3. 明白幼儿体育的目标。

幼教老师在面对幼儿时应牢记他们的如下特点。

1. 儿童期的情感交流最纯真、直率,没有保留,不会转弯抹角。这种交流可以营造愉快氛围。
2. 儿童期的人际关系最简单、最融洽、最纯真,不会患得患失或太在乎脸面。
3. 儿童期是多元智能开发的最佳时期。多元智能包括:音乐智能、空间智能、身体运动智能、语言智能、数学逻辑智能、人际关系智能和自我认识智能。
4. 儿童期是个性形成的重要阶段,不良习惯也容易在此阶段养成。
5. 儿童期是激发自我实现趋向的关键时期,是培养兴趣、发掘潜能、建立自信的最好时机。
6. 儿童期是很多心理、行为障碍的好发年龄,仔细观察有利于早期发现,及时干预。

《幼儿园工作规程》(以下简称《规程》)中指出,“幼儿园的任务是:实行保育和教育相结合的原则,对幼儿实施体、智、德、美诸方面全面教育,促进其身心和谐发展”。这一任务,充分体现了幼儿年龄特点。因为幼儿年龄阶段,身体的发展和技能的健全发展是其一切发展的基础,因此,《规程》强调保教结合,把体育放在首位。

模块一 幼儿园体育活动的定义和意义

一、幼儿体育的定义

体育本意指的是以身体活动为手段的教育。体育对年轻一代有着重要意义,强健的体魄、健康的身体是学习、工作的物质基础。体育活动,既可以促进身体机能和体能的发展,增进身体健康,体现对身体的教育;又可以促进心理发展,培养良好品德,提高社会适应能力,体现通过身体活动的教育。幼儿体育是遵循幼儿身体生长发育规律,以增强体质,提高健康水平,促进幼儿身心全面、和谐发展为目的所进行的一系列教育活动。因此,在幼儿教育中需要把体育放在第一位。

人体是高度发展的生物机体,一个人从出生起,就开始了同外界环境的相互作用,不断产生适应和平衡的能力,在人体与环境统一规律的作用下,人体不断发展。按照幼儿身体成长发育规律,幼儿体育应科学地提供条件、施加影响,提高幼儿健康水平。

体质即人体的质量。一个人的体质强弱,受多方面因素的影响,既包括遗传的因素,也包括后天的获得。体质是体格、体能、适应能力和心理因素等各个方面的相对稳定的特征。因此,体质是身体各方面的综合表现。

概括起来,体质包括以下几个方面。

1. 体 格

人体的形态结构,包括人体的生长发育、体形和身体姿势等。

2. 体 能

体力与综合运动能力的总称,包括生理机能、身体素质和身体基本活动能力。

(1)生理机能——人体在新陈代谢作用下,各器官系统工作的能力(如脉搏、血压和肺活量等指标)。

(2)身体素质——人体活动时,在中枢神经指导下,肌肉活动的的能力(如速度、力量、耐力、灵敏、柔韧和协调等)。

(3)身体基本活动能力——人体最基本的活动能力(如行走、跑步、跳跃、投掷、攀登和钻爬等)。

3. 适应能力

机体对外界环境的各种变化(如冷热、风雨、干燥和噪音等)的适应能力,以及机体对

各种疾病的抵抗能力和病后恢复能力。

4. 心理因素

体质也以心理发展水平来衡量(如本体感知能力、思维能力、记忆能力、注意能力以及个性等)。

体质所包括的上述几个方面,是相互联系和相互促进的,是一个统一的整体。

一个健康的幼儿,体格发育正常,体态端正无异常(如驼背、斜视等异常),体能正常无障碍(如龋齿、慢性疾病等障碍),活泼愉快,精神饱满,注意力集中,不易疲劳。肥胖并不能说明其健康水平,过分肥胖往往使幼儿运动技能减弱、抵抗疾病能力变差。

二、幼儿体育的意义

(一)体育是人全面发展的条件

在人的发展中,个体生命的健康存在是保证人的发展的物质基础。正是由于有了个体的人,才产生了人们所特有的精神生活的需要与要求,产生了体、智、德、美诸方面的发展和教养要求。人的各方面的发展,必须建立在身体健康的基础上,人的健康发展的障碍或终止,意味着个体物质和精神发展的中断或结束。所以,机体健康是人的素质结构中的重要组成部分,体育一向是幼儿教育的重要组成部分。

体育与智育、德育、美育是相互渗透的。体育为进行智育提供物质基础和条件。健全的大脑是心理发展的物质基础,大脑的损伤会使相应机能发生直接障碍。感觉器官是外部刺激进入大脑的传导者,感觉器官是否健全直接影响信息的传递、感性经验的积累和对周围事物的认识。体育活动能促使幼儿神经系统反应灵敏,注意力集中,精神愉快,为接受智育提供良好条件。

体育和德育也是相互渗透的。在体育的活动中培养克服困难、勇敢、协助等优良的品质,也是德育的内容。体育中所培养的生活、卫生习惯与道德行为习惯也有密切联系。健康的、愉快的幼儿在与人际交往中,容易形成良好的人际关系,同时也容易接受道德的约束。

体育和美育也相互联系,体育活动中的动作美和姿势美可以培养幼儿对美的感受力和创造力,体育所培养的守秩序和爱整洁习惯也是美育的内容。

综上,幼儿体育的实施,不仅促进幼儿正常生长发育,而且也会发展他们的智力,增长知识与技能,培养良好的道德品质,所以对幼儿的全面发展有着极大的作用。

(二)结合幼儿身心特点,体育有更为重要的意义

幼儿身体发育迅速,可塑性强;身体各器官和系统尚未发育完善,比较娇嫩,抵抗力弱,易受损害;身体形态结构没有定型。合理的营养、充足的睡眠、适当的体育活动、成人的爱抚等,能促进幼儿正常生长发育,反之则会给幼儿健康带来严重的损害。幼儿期是一个人健康成长的重要阶段,并对以后的健康有很大的影响。

1. 从身体特点看体育的重要性

从神经系统特点看,幼儿脑的发育较快,三岁时脑重量已是出生时的三倍,约为 1000 g,以后增长较慢,六岁时脑重约为 1250 g。脑的功能不断趋向成熟,大脑皮层的分层,细胞的分化,神经纤维外层髓鞘的形成,以及大脑皮层对外界刺激的反应和调节都日趋完善。但神经过程中的兴奋和抑制不平衡,兴奋占优势、易扩散,抑制过程不完善,尤其是分化抑制能力较差,所以表现为活泼好动,注意力不集中。长时间的单调活动容易使幼儿疲劳。因此,必须有科学的作息制度、合理的营养、充足的睡眠,以加强神经过程的灵活性和均衡性,改善和提高神经系统的工作能力。

从骨骼系统来看,幼儿的骨骼发育特点主要是软骨组织较多,骨组织内水分和有机物较多,无机盐较少。因此,骨的硬度小,富于弹性,受压易弯曲变形。幼儿的胸骨未完全接合,缺乏维生素 D 和坐姿不正确可导致胸骨畸形。脊柱未定型,要预防脊柱弯曲,注意坐、立姿势。幼儿时期也是骨化过程旺盛时期,骺软骨生长活跃,如果给予适当的负荷(如体育锻炼、劳动、日常活动等),能改善血液循环,增加骨细胞的营养物质供应,有助于骨的生长。如果各项活动组织得不适当,过量负荷,则会使骨化过程提前而影响长高。

从肌肉系统来看,幼儿的肌肉含水量较多,蛋白质和无机盐较少,肌肉纤维嫩,富于弹性,肌肉力量较差,易疲劳。肌肉占体重百分比比较小,如新生儿只占体重的 23%,幼儿占 27%,而成人占 41.8%。全身大肌肉群较小肌肉群先发育,所以应多进行基本体操练习,注意营养,发展大肌肉群,同时也要组织多用手的活动,发展小肌肉群,开展各种活动,促进肌肉的全面发展。

从心血管系统来看,幼儿心肌纤维细,弹力纤维的分布比较少,心瓣膜发育较差,心收缩力较弱,血管壁弹性好,血管口径相对大些,血液流通阻力小,因此,收缩压较低。但是,幼儿心脏每分钟的输出量比成人低,又加上新陈代谢旺盛和生长发育的需要,所以就靠加快心率增加输出量。幼儿心脏的重量小于成人,心脏容量小,负荷力较差。所以,应合理安排作息,开展适当体育活动,使幼儿心脏承担一定的负荷,并得到锻炼,以利于心脏发育。

从呼吸系统来看,幼儿的胸腔狭小,呼吸肌较弱,肺泡发育程度低,所以呼吸表浅;由于胸腔狭小,通气量较低,而幼儿代谢旺盛,对氧的需要量相对较多,所以呼吸频率就快。幼儿的呼吸道粘膜薄弱,血管淋巴管很丰富,身体对外界气候变化的适应能力差,抵抗力差,所以容易患呼吸道疾病。因此,应科学护理幼儿的生活,如注意呼吸道卫生,多带幼儿到户外活动,以提高他们呼吸系统的抵抗力。

从消化系统看,幼儿消化能力较弱,消化酶和胃酸比成人的少,消化功能不稳定,适应性差。食物过量或受冷受热,以及情绪不安或有其他疾病,都会使消化系统的功能发生紊乱。因此,要保证幼儿的营养,培养饮食卫生习惯,保护幼儿牙齿,预防龋齿,开展户外体育活动,以增强消化系统的功能。

2. 从病理特点看体育的重要性

幼儿免疫力较低,皮肤、黏膜和淋巴组织等屏障作用不强,容易感染,且感染容易在体内扩散。幼儿患病以后,全身反应比较强烈。如因为体温调节中枢和造血器官的功能不稳定,即使不太严重的感染也可能出现高热和白血球异常增高。幼儿病情变化迅速,在很短时间内就可能由轻变重,如不及时治疗和护理,还会并发其他疾病。但幼儿又富于生命力,修复能力很强,如果能及时治疗和科学护理,是能很快恢复健康的。因此,卫生保健工作,如疾病的预防和治疗、身体锻炼,以及良好生活条件等在幼儿期更为重要。

3. 从心理发展看体育的重要性

幼儿心理是在活动中发展起来的。正确的体育活动为幼儿的神经系统和其他器官系统的正常活动创造良好的条件,为心理活动提供物质基础。例如,合理的体育活动,能保证幼儿身心健康,提高参加各种活动的的能力,使幼儿有良好的情绪,保持活泼愉快的情绪及精神状态。体育游戏和各种基本动作的练习,有一定的复杂性,要求幼儿随时改变自己的行动,这就促使他们敏捷地思考、分析情况,考虑后果,进而采取适当的行动。因而在体育活动中,幼儿的思维、想象力,以及主动性、灵活性都会得到发展。而且,体育活动可使幼儿活泼愉快,有益于心理健康。

(三) 幼儿体育关系到国家与民族未来

根据人体遗传和优生学说,婴幼儿及青少年一代身体强壮,就能使我国人民的体质一代胜过一代,从而逐步提高我们民族的体质,使我们中华民族兴旺发达。

幼儿体育关系到计划生育政策的实施。计划生育是我国的基本国策。为了很好地贯彻执行计划生育政策,必须在少生的基础上做到优生、优养、优教,使婴幼儿健康成长。

综上所述,幼儿时期正处于身体迅速生长发育的阶段,所以必须全面做好体育工作,

保护幼儿生命;积极开展体育锻炼,促进幼儿身体全面发展,提高健康水平;提供良好的生活条件,为他们的一生健康,为提高民族体质打下良好的基础。

三、幼儿体育对幼儿非智力品质的影响

在幼儿期采用科学、合理的教育方式,倡导科学的教育思想,对幼儿的潜能开发有积极的促进作用,特别是对幼儿非智力因素的影响极为重要。因为幼儿期是以具体的形象思维为特征,但思维能力较差,发育不完善,意志不坚定,对问题的判断能力差,应变能力弱,且幼儿好动,喜欢玩耍、游戏。有专家指出,运动与游戏相结合对幼儿的智力发展大有裨益。因此,借助体育游戏可以培养幼儿非智力品质,使幼儿形成积极的个性。具体可以从以下几个方面进行。

(一)通过体育游戏培养幼儿积极主动、思维灵活、意志坚毅的品质

现代社会是一个竞争性很强的社会,遵循着优胜劣汰的生存法则,人们生活在这样的社会,将会不断地体验成功与失败。体育游戏给幼儿的精神和身体带来舒适、愉快的体验,使他们喜爱活动,并且培养自信、满足、愉快、积极和友好等品质。对于幼儿来说,良好的情绪状态有益于身心健康,有利于生长发育,有助于动作发展,而且在情绪愉快时人的心理状态处于较佳水平,注意力集中、记忆清晰、想象丰富、思维灵活、意志坚毅。还可以让幼儿在体育游戏中亲身体会到:生活里有一个叫“困难”的东西。以“滚铁圈”这一体育活动为例,幼儿由于刚开始学动作不规范,在活动中常有铁圈推出去就回不来了的现象,这时应该鼓励他们“凡事开头难”并引用“铁杵磨成针”等故事和他们讲“天下无难事,只怕有心人”的道理,让他们明白只有通过一次次的实践才会取得成功。失败不可怕关键是要找出失败的根源,摸索出可行的解决办法。此外体育活动还更容易培养幼儿的勇敢精神。如在发展幼儿的平衡能力时,我们设计了“开飞机”游戏,有的幼儿不敢去尝试,教师就以副驾驶角色出现,其他幼儿则为他们呐喊、鼓励,他们渐渐地克服了恐惧心理,增强了勇气。

(二)通过体育游戏培养幼儿良好的自信心

幼儿期是自我意识发展的萌芽时期,是人的个性最初形成阶段。所谓自信,就是坚信自己有能力克服困难,取得成功的心理,这种心理素质的形成对幼儿日后的成长发展具有重要意义。体育游戏是幼儿喜欢的活动,也是他们参加最多的活动,幼儿在游戏过程中能得到强烈的情绪体验。当他们成功地完成某些任务时所产生的喜悦和欢愉的心

情,对他们的身体健康也会增加有利因素,同时当他们克服困难,学会某种动作时,他们也会感到自己有所进步而增强自信心。如幼儿特别喜欢“解放军”,教师就在体育活动中编入“解放军炸碉堡”等情节,“解放军”在“炸毁碉堡”时让幼儿感到成功及自信。

1. 让每一个孩子感受教师的关心,并融入到集体中

在体育游戏教育中,由于采用小团体的练习活动,使教师和孩子、孩子与孩子的心理距离缩小,相互感到亲切与依赖,并由此而引起彼此之间的情绪相互共鸣。特别是教师在活动中经常运用视线接触来与每个孩子进行心理交流,及时了解孩子的情绪状态,并采用目光注视孩子的活动,或提醒孩子、或拍拍孩子的肩膀,表示鼓励、肯定、赞赏、暗示同意;或展示提醒、警告、停止活动的信号,使每个孩子感受到教师在关心他,并可使之始终渴望学习而不松懈。在游戏中情感频繁地进行交流,使每个孩子都把自己视为集体的一个不可缺少的成员。这样的集体成为培育孩子自信心的肥沃土地。

2. 打破传统,提高要求,让孩子在挑战中获得自信

我们都曾有过这样的感慨:现在的孩子了不得,跟我们小时候大不一样,懂得早,也懂得多。传统的教育内容和方式已不能适应现在的孩子们。根据现在孩子的发展水平和能力,我们要打破传统,敢于突破、改变和提高要求,让孩子们不断面临新的挑战,在不断战胜挑战的过程中树立起自信心。如在长凳活动中,每当一个新的高度出现,孩子们都欣喜若狂,争先恐后地尝试;当尝试成功后,他们又是信心十足的样子,继续主动要求新的高度。到最后,好些孩子能从120cm的高度跳下,能力较弱的孩子也能从90cm高度跳下。这些高度,对孩子们来讲,并不是伸手就能拿到,而是要“跳一跳”才够得着的,这才是现在的孩子们的能力。每一个新高度对孩子来讲就是一次挑战。每战胜一次挑战,孩子们就获得一次成功的体验。从成功中孩子们看到了自己的能力,从而对自己有了信心,通过不断积累,最终树立起自信心。

3. 区别对待,不同要求,让每个孩子有获得成功的机会

孩子之间有个体差异,所以对不同的孩子要区别对待,不能“一刀切”。如果以同一标准来要求所有的孩子,对能力较弱的孩子来讲是再努力也难以成功的。这会使孩子的自信心难以树立。这就要求教师根据孩子的不同要求安排不同程度的内容,让不同水平的孩子有选择地进行活动。我们的目标是让每个孩子有获得成功的机会,使每个孩子在原有的基础上获得发展。

4. 创设自由空间,让孩子有主动探索的机会

在体育活动中,我们要给孩子一个自由的空间,让他们自己思考、自己解决问题,充分发挥每个孩子的独立性和创造性。任何一样器材展示在孩子面前,教师都不告诉孩子

怎样玩,而让孩子自己想办法,如“大家自己动脑筋想想,可以怎么玩?想的办法越多越好”、“除了这样玩,还可以怎样玩?”等等。长久下来,孩子们养成了主动探索的习惯,在不断的探索过程中,孩子们一次次感受到探索成功的喜悦,对自己的认识不断加深,自信心也随之加强。

(三)通过体育游戏培养幼儿的创造性

未来社会需要创新精神,游戏化体育活动由于极富动感,有角色扮演,情节发展等特点,是幼儿非常喜爱的一种活动形式,是发展幼儿创造力的有效途径。因此,在幼儿园开展体育游戏不仅能增强幼儿体质,还有助于幼儿创造能力的培养。

1. 巧设有助于培养幼儿创造能力的体育活动环境

《规程》中明确指出:“创设与教育相适应的良好环境,为幼儿提供活动和表现能力的机会与条件。”要实现以上目标,首先需建立良好的师幼情感,创造民主、平等的游戏氛围,精心设计游戏环境。教师的教育行为和幼儿的态度,直接影响幼儿发展。当然,要培养幼儿的创造力,仅有教师创造性的言传身教是不够的,教师不但要为幼儿创设一个满足其游戏的空间及适宜、安全、轻松、和谐、友好的环境,在体育游戏中要开展一些有助于鼓励幼儿积极思维,主动探索,培养其创新的信心和能力的游戏。教师还应创设民主的游戏氛围。在进行体育游戏时,教师以平等的态度对待幼儿,以商量的口吻和讨论的方式指导幼儿的游戏,会促使幼儿的思维处于较轻松的状态,从而提高他们探索和创新的可能性。

2. 引导幼儿在体育游戏中自主的探索和思考

设计障碍,在实践中激发幼儿的想象力和探究能力;鼓励幼儿一物多玩,创新玩法。在体育游戏中,教师可在游戏的开展阶段明确提出要求,但不做任何指向性说明,通过向幼儿提出一些问题,尽量把幼儿引入一般性的讨论,让幼儿有充分的探索空间和时间,想出多种可能的方法,要求幼儿一物多玩。因为这种游戏比较自由,形式、方法相对比较灵活。游戏的主要目的是使幼儿在游戏中充分想象、创造,提高幼儿游戏的兴趣,引导幼儿在体育游戏中自主思考。如玩轮胎的游戏中,我们先组织幼儿讨论,鼓励幼儿大胆尝试各种玩法,让幼儿按自己的设计的方法进行游戏。由于每种玩法都是幼儿自己创造的,因此,他们玩得十分开心。由于教师提问设疑,幼儿自由发挥想象,激发了幼儿参与游戏的积极性,因而会收到较好的游戏效果。再如学习大皮球的体育游戏中,有的幼儿头上传球、腿间传球、互相抛接球,自拍皮球、滚接皮球等动作,每个球的玩法都是幼儿自己想象出来的,在游戏中教师提问,幼儿自由发挥积极性。有些幼儿会拿着球来拍;有些幼儿

会把球夹在两膝盖间、两小腿间来跳和走;还有些幼儿会与同伴一起滚球,还会把球放在头顶上与同伴一起跑步。幼儿想出了很有趣味的方法,其创造能力得到了充分的发挥和展现。

3. 注重个体差异,使人人获得成功创造的体验

幼儿在经验、兴趣、学习方式和水平方面表现出个别差异,这就要求教师在游戏中加强观察,了解幼儿的个体差异,有目的、有计划地对幼儿进行分层指导,让每一位幼儿都能在自己原有的基础上得到提高,使人人获得成功的体验。如在组织小班幼儿在玩“勇敢的小白兔”的游戏,可以创编小白兔学本领的故事情节,要求幼儿做钻、跳、平衡的动作,在过“小河”(走平衡木)这个环节,可以设计高、中、低三种不同高度的“小桥”让幼儿自由选择,我们也可以根据幼儿的能力,提供场地和器材,让他们自己想办法过小桥,这时候,幼儿会想到各种方法过小桥。

4. 让幼儿在相互比较学习中产生创造欲望

游戏中我们经常看到这样的情景:在玩某种器械时,常常是一个或几个幼儿一起玩,当一个幼儿想出了新的玩法时,其他的幼儿则会受到启发,能力强的幼儿则会在此基础上想到更好的办法,能力弱的幼儿则跟着学习这种方法,从而使动作得到发展。如小班幼儿玩轮胎时,有些孩子开始只懂得与同伴一起滚,不懂得可以有多种玩法,但有些孩子就懂得有不同的玩法,久而久之,幼儿的创造意识就会自然出现,创造能力也会得到提高。

(四)通过体育游戏培养幼儿良好的意志品质

意志是人在有目的的行动中,自觉调节行为和情感,克服困难的心理过程。通过体育游戏的实践,有利于培养幼儿的自觉性、果断性、坚韧性和自制性的意志品质。意志品质的形成和发展主要在教育过程中完成,而体育游戏对于幼儿意志行为的培养起着重要的作用。因为,体育游戏归根结底姓“体”,它包含着体育游戏中某些运动技能的掌握,而每一项运动技能的掌握都要经过一个复杂的实践过程。幼儿必须付出较大努力才能得以实现目标,掌握运动技能,有时难免还会有疲惫、疼痛和挫折等情感体验,而此时正是培养幼儿战胜挫折、克服困难的最佳时机。教师要利用体育游戏的兴趣性,以信任和鼓励的态度引导幼儿参加游戏,帮助他们完成体育目标,并在游戏中创造机会使幼儿得到锻炼,战胜困难,增强信心。

幼儿在游戏中享有充分的自由,在不违反规则的情况下,教师不加任何干预,许多游戏中还配有节奏明快,朗朗上口的儿歌和口令,幼儿在游戏中边玩边吟唱,情绪较为明

快,始终处于欢乐之中。幼儿的情绪是放松的,没有心理压力。虽然在游戏中也带有竞争性,当他们在游戏中获胜时,能体验到成功的喜悦,使他们的心理得到极大的满足,从而增加了他们的自信心和成功感。同时在游戏时,他们也难免会面临失败。在体育游戏中,有些幼儿碰到一些有一定难度的游戏,常常中途放弃,面对这样的幼儿,教师要抓住机会,不断鼓励表扬有进步幼儿,使其充满自信,挖掘他们的潜能。在这个过程中,幼儿承受挫折能力及活泼开朗性格得到培养。如在“解放军冲锋”的游戏中,要求两个幼儿套上布袋,跳过一道道障碍,爬过“雪地”,翻过“山坡”,最后将“手榴弹”投准“敌人”,要坚持把敌人打败,才能回到自己的营地。游戏时,我们就用故事情节贯穿整个游戏,激发了幼儿到达目的地的信心。在幼儿欢呼胜利之时,意志品质又一次得到了培养。

总之,幼儿体育游戏促进幼儿生理、心理的健康发展,并对其个性与性格发展有积极促进作用。进行幼儿体育游戏活动对幼儿的学习积极性能有效地进行调动,使得幼儿以饱满的热情参与到活动中来,激发了幼儿游戏的积极性、主动性,使幼儿反应灵敏,培养幼儿良好的自信心及意志品质,促进幼儿非智力因素快速健康发展,为幼儿教育带来了趣味性与娱乐性,并注入了生机和活力。

模块二 幼儿园体育活动的目标和任务

一、总目标

根据《规程》及《纲要(试行)》中健康领域目标的精神,幼儿园体育活动的主要目标是:健康活泼,喜欢参加体育活动,动作协调、灵活,好奇探究,文明乐群,勇敢自信,逐渐具有自我保护意识和能力。

二、分目标和任务

根据我国教育目的和幼儿教育的任务,以及幼儿身体生长发育规律,结合幼儿教育实践经验,幼儿园体育活动的目标和任务如下。

(一)保护幼儿的生命和健康,锻炼身体,促进身体正常生长发育,增强体质

由于幼儿身体各器官、系统正在生长发育,还较柔弱,对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力都比较差,又缺乏独立生活能力,因而,在每一个生活环节,都要成人精心护理,

保护生命,保证身体得到充分发育。并要积极开展各项体育活动,锻炼身体,提高有机体各器官、各系统的生理机能,促进身体全面发展,使幼儿从小有个健壮的身体。

(二)发展幼儿的基本动作,培养幼儿对体育活动的兴趣

在日常生活和各项体育活动中发展幼儿必须具备的身体基本能力。充分发挥幼儿的走、跑、跳、投掷、攀登和钻爬等动作,不仅能锻炼身体,而且对促进幼儿独立生活与活动能力的发展,促进智力发展有着重要意义。在练习各种基本动作的同时,教给幼儿一些锻炼身体的知识和方法。在活动中发展幼儿身体素质,使他们的动作表现出有力量,有速度,灵活、柔韧和协调。

在体育活动中,可培养幼儿勇敢、机智和创造才能,克服困难完成任务的品质;培养幼儿遵守规则,互助友爱,并养成活泼开朗的性格。

(三)培养幼儿良好的生活习惯和卫生习惯

良好的生活习惯和卫生习惯,是增进幼儿健康的必要条件。幼儿应该在成人的帮助和指导下,逐步学会料理自己的生活,如穿、脱衣服,盥洗,吃饭,睡眠以及如厕等,并在这些活动过程中逐步养成良好的习惯。这些良好的习惯,不仅有利于幼儿的身体健康,也有利于幼儿道德品质和良好行为习惯的培养。

上述体育任务的几个方面,是有机联系的,必须全面完成这几个方面的任务,才能达到增强幼儿的体质,提高幼儿健康水平的目的。

【复习思考题】

1. 幼儿的特点有哪些?
2. 幼儿园体育活动的意义是什么?
3. 幼儿园体育活动的总目标是什么?

第二单元 幼儿园体育活动

与幼儿健康发展

【学习目标】

1. 了解幼儿身体的各个阶段的发展。
2. 注意体育活动的发展以及动向。
3. 掌握幼儿在体育活动中心理的变化。
4. 了解幼儿在体育活动中的社会性发展。
5. 注意幼儿在体育活动中的卫生与安全问题。

健康是儿童成长发展的起点,是人类幸福生活的基石。《纲要(试行)》明确指出幼儿园要“开展丰富多彩的户外游戏和体育活动,培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯,增强体质,提高对环境的适应能力”。

体育活动与幼儿身体和心理发展有着密切的联系,学习和理解幼儿体育的知识,能使教师在幼儿园体育工作中,寻找到理论支撑或者依据,对实施幼儿园健康教育、开展幼儿体育活动、实现幼儿体育目标,都具有重要的指导作用。

模块一 体育活动与幼儿身体的发展

幼儿身体的发展,是一种有规律的自然现象,如果没有特殊的障碍,他们都会自然地生长发育。但是身体能否正常的生长发育,或者说能否在遗传因素下充分地生长发育,则取决于后天的生活条件和教育,特别是体育与卫生保健教育。幼儿的身体发育,是体育锻炼的基础。体育锻炼要根据幼儿身体发展的特点及规律来进行。

在幼儿年龄阶段开展体育活动,对他们身体发育将起到积极的促进作用。主要原因是:幼儿的身体通过多次重复的练习,给各器官、系统以一定强度和量的刺激,使他们在形态结构、生理机能和生物化学方面的适应性得到增强。

一、常见的幼儿活动形式和手段

(一)创新晨间体育运动的组织形式

晨间体育运动是幼儿园实施健康教育、促进幼儿身体健康的重要途径,它不仅可以促进幼儿动作、体能与体质的发展,更能使幼儿精力充沛,心情愉悦,信心饱满地开始一天的生活。因此幼儿园一般都比较重视晨间体育运动,但在组织形式上通常都是由教师提供统一的运动器械,以班级为单位进行集体操训练。这种单调的运动形式无法激发幼儿锻炼的兴趣,也就无法达到锻炼幼儿身体、活跃幼儿心理的目的。其实幼儿园完全可以打破这种整齐划一的组织形式,将晨间的集体操变为“分区活动”,即以整个幼儿园为单位,在考虑幼儿年龄特征的基础上设置不同难度的活动区域,如钻爬区、平衡区、跳跃区等,以分别满足年龄较大、活动能力较强的幼儿与年龄较小、活动能力较弱的幼儿的体育活动需要。每个区域内可以再设置具体的体育运动项目,其内容、材料、玩法等由教师根据本园幼儿的兴趣与能力、季节与天气的变化,以及本园的条件与资源等随时进行调整与变换。在保障安全的前提下,全园幼儿都可以根据自己的需要、兴趣与能力,自主选择进入的活动区域,自由决定进行的运动项目。如此灵活自由的安排与选择必能改变幼儿被动进行晨间运动的现状,激发其锻炼的兴趣和信心,提高晨间体育的效果。这不仅使晨间锻炼变得新颖有趣,而且可以为幼儿身体动作的发展提供更多锻炼的机会。

(二)适当开展特色体育活动

除了开展常规的体育活动,保证幼儿的身体素质得到全面锻炼与发展外,为激发幼儿对体育活动的热爱与兴趣,幼儿园还可以适当组织一些当前流行、幼儿也十分感兴趣的特色体育活动。如“直排轮”是一项新近流行的,融健身、竞技、娱乐和惊险于一体的新兴体育运动项目,不仅有助于提高幼儿机体的平衡性,而且有助于提高幼儿身体的柔韧性与爆发力,深受广大少年儿童喜爱。笔者所在幼儿园曾在中、大班开展了直排轮运动,利用每周二、五下午的时间聘请直排轮专职教练进行训练。经过将近一年的练习,大班100%的幼儿、中班50%的幼儿掌握了这一运动技能,并真切地体验到了直排轮活动给他们带来的“身轻如燕飞”的快乐。更为重要的是,这些孩子自从参加直排轮训练后,不仅饭吃得香、觉睡得好,而且上课思维活跃,出勤率高,身体素质和心理素质都有了明显提高,收到了常规体育活动无法达到的效果。但是需要注意的是,对于这类特色体育活动,幼儿园必须持谨慎态度,事先一定要进行充分的调查与深入的了解,制定长期合理

的计划后,再依据循序渐进的原则开展。同时,切不可轻视常规体育活动,更不能用特色体育活动取代常规体育活动,因为特色体育活动对幼儿身体素质的要求和挑战都更大,不是所有的幼儿都适合每一项特色体育活动,而且幼儿身体素质的全面发展与进步也离不开常规体育活动提供的锻炼机会,应当说正是常规体育活动保证了幼儿身体素质的平衡发展,才为幼儿参加特色体育活动创造了身体素质方面的条件。

(三)充分利用游戏形式开展体育活动

游戏是幼儿最喜欢的活动,应是幼儿在园的基本活动。幼儿园体育活动的开展同样应该充分利用游戏对幼儿的强大吸引力与发展价值,实现体育活动的游戏化,让幼儿在快乐体验中实现身体素质的全面发展。如在平衡运动区,教师就可以和幼儿一起商量将有限的活动场地布置成“勇敢者道路”,其中设有“沼泽地、泥泞的小路、小桥、雷区、山坡”等,要求幼儿进入这一“道路”时,必须小心勇敢,并自己想办法,保护自己前进而不掉进“危险”区。在这种富有挑战性的情景游戏中进行体育运动,不仅可以让幼儿尝到克服困难获得胜利的快乐,而且使其身体素质得到了良好的锻炼。幼儿园体育活动的开展还可以多借用民间游戏的形式。民间游戏不仅种类繁多,而且形式简单,不受材料、场地、时间的限制,一粒石子、一根绳子,信手拈来便可游戏,能为教师组织开展体育活动提供较大的选择与创造的空间。如为发展幼儿手的小肌肉群和手眼协调能力,教师就可以选择“造房子”、“挑花线”、“打大麦”等民间游戏;为发展幼儿的弹跳力与身体平衡能力,教师就可以选择“跳皮筋”、“抓沙包”、“野牵牛爬高楼”等民间游戏。除这些民间游戏外,还可以根据体育活动的具体目标改编或组合这些民间游戏,通过创造新的玩法,提供新的游戏材料,或将民间游戏作为体育活动的组成部分等,实现民间游戏锻炼和发展儿童身体素质的重要价值。

二、体育活动与幼儿身体形态和身体机能的发展

身体形态是指身体的外部形状和特征,包括身高、体重、胸围和头围等。身高、体重、胸围则由人体的骨骼、肌肉和关节等的生长状况所决定。

人体在运动时离不开骨骼、关节和肌肉的相互作用。骨骼起着杠杆作用,关节是运动的枢纽,肌肉收缩是运动的动力。体育活动能不断地促进幼儿身体的骨骼、肌肉和关节发展。

身体机能是指人的整体及其包括的各器官、系统,如血液循环、呼吸、神经等所表现的生命活动。身体机能一般是由安静心率、肺活量和血压等指标的高低、多少和稳定性

所反映的。

科学地开展学前体育,增强幼儿体质,不仅关系到幼儿在整个学前阶段的健康成长,也是激发幼儿的体育兴趣,培养他们进行终身体育锻炼能力的重要步骤。但是,当前人们对学前体育的认识还不够,重文化知识培养,轻体育锻炼能力培养的现象还比较普遍。许多幼儿在学前阶段没能掌握基本的体育活动技能,也无法充分感受体育游戏的快乐。

(一) 体育活动对幼儿身体机能发展的促进作用

1. 体育活动对心血管系统的促进作用

经常而适宜的体育活动能使幼儿心血管中的血流量增大,加大血管的弹性和伸缩能力,使心肌纤维变粗、心壁增厚、心容量增大、心脏搏动有力,也使每搏输出量增加,增加心脏的调节功能和储备功能,使心血管系统能适应较大的运动负荷和突然的变换。

2. 体育活动对呼吸系统的促进作用

体育活动能促使儿童肺脏参与呼吸,运动时的肺泡增多,能促进肺泡的生长发育,提高肺脏的弹性,使呼吸肌逐渐增强,从而增大肺通气量,促进氧气的吸入和二氧化碳的排出。

3. 体育活动对神经系统的促进作用

体育活动还可改善和提高幼儿神经系统的反应能力,使之更加灵活、迅速、准确、协调。幼儿经常参加适宜的体育锻炼,能够有效地改善神经过程的不均衡性,促使大脑皮层的抑制加深,使兴奋和抑制更加集中。

(二) 体育活动注意事项

1. 保护幼儿心血管

幼儿的心血管系统正处在发育阶段,心肌纤维细弱,心脏收缩力弱,各器官负氧债能力差,所以不宜进行高强度、长时间的快速运动和耐力运动,如较长时间的快速跑步,耐力跑步和较长时间的追逐跑,要避免让幼儿在无氧条件下运动。

2. 保护幼儿的呼吸系统

要逐渐教会幼儿在体育活动中的呼吸方法,尽量使幼儿在做动作时与呼吸相配合,不做或少做屏息憋气的动作。在较大的活动量之后,不要立即停止不动,要做整理、放松的活动;不要在尘土飞扬或空气不流通的地方活动,要在空气新鲜的户外活动。

3. 活动内容游戏化、多样化

由于幼儿神经的兴奋和抑制发展不平衡,对身体的调节能力差。因此,组织幼儿体

育活动的内容要多样化、游戏化,以引起幼儿的兴趣。要避免单一内容的反复练习,以及活动内容难度过大、活动时间过长的现象。

三、体育活动与幼儿身体体能的发展

体能是指人体各器官、系统表现出来的能力,包括身体素质和基本活动技能。身体素质包括力量、速度、灵敏、协调、平衡、耐力和柔韧等。基本活动技能包括走、跑、跳跃、投掷、平衡、钻爬和攀登等。体能发展可以使幼儿运动系统、呼吸系统、神经系统、内分泌系统、免疫系统和消化系统正常发育,并增强他们调节身体各部分动作和灵活控制身体的能力,使他们的动作协调、姿势正确。体能发展对于幼儿心理发展同样具有重要的作用,它可以提高幼儿智力活动的品质,促进智力发展,还可以发展幼儿个性,包括培养幼儿积极参加体育活动的兴趣和习惯,培养幼儿活泼开朗的性格等。体能发展的状况和水平是衡量幼儿身体发展与健康水平的重要指标,也是影响幼儿心理发展的一个重要因素。

经常开展各种体育活动,能使幼儿腿部、上肢和躯干等肌肉的力量逐渐增强,并随着锻炼持续时间的逐渐增加,肌肉的耐力也随之增加。各种基本动作和幼儿体操的联系,能使幼儿的协调、灵敏和平衡等素质得到发展。如攀岩或者攀爬各种小山,钻、爬各种“山洞”,走各种“小桥”等,都能提高幼儿的体能。

如下是一份山西省关于3岁幼儿参加轮滑运动对身体形态、机能等方面影响的调查的研究结果与分析。

1. 幼儿身高、体重的研究与分析

身高是人体发育过程中反映人体骨骼发育状况和身体纵向发育水平的重要指标,也是衡量人体生长发育的总体指标。训练前,实验组幼儿身高均值为110.33 cm,对照组身高均值为110.04 cm,两组身高相比较差异无显著性($P>0.05$)。训练后,实验组幼儿身高均值为113.25 cm,对照组身高均值为113.65 cm,经过半年的轮滑运动训练后,两组幼儿在身高上差异无显著性($P>0.05$),这说明半年的训练并没有对幼儿身高产生明显的影响。将本实验组幼儿身高和2005年山西省国民体质监测幼儿身高相比较可看出,实验组男幼儿均值为113.00 cm,虽然高于山西平均水平,但两者相比较差异无显著性($P>0.05$);实验组女幼儿身高均值为113.88 cm,和山西省国民体质监测女幼儿身高均值相比差异有显著性($P<0.01$)。

运动对骨骼有较大的刺激作用,可促进骨骼发育。本实验中,实验组幼儿经过半年的轮滑运动训练后,虽然和对照组幼儿没有明显的差异,但也有了一定的提高。同山西

国民体质监测的指标比较来看,女幼儿身高的变化要大于男幼儿。据分析,幼儿身高受多种因素的影响,如遗传、营养、运动等。遗传是人的身高发展变化的先天条件,对身材的高矮有重要的影响,但后天的营养、运动和卫生也有很大的作用,充足的营养能促进骨骼良好发育。分析可知,身高基于多种因素的影响,仅半年轮滑运动虽有一定影响但对身高影响较小。

幼儿身高增长的同时,体重也会迅速增加,体重遗传力在 0.81 以上(遗传力是指某一性状受到遗传控制的程度,波动比较大,是一个高度可变的性状,受遗传的影响小,受环境影响大的指标)。同时,体重也是反映人体横向生长及围、宽、厚度发育状况的重要指标,可直接反映人体骨骼肌、脂肪以及内脏的发育状况和人体充实度,也可间接反映人体营养状况。在训练前,实验组幼儿体重均值为 20.67 kg,对照组体重均值为 19.49 kg。半年的轮滑运动训练后,实验组幼儿体重均值为 20.31 kg,对照组体重均值为 19.25 kg,两组的体重在实验前相比已经有一定的差异($P < 0.05$),半年的轮滑运动后,实验组幼儿与对照组的体重相比有明显的差异性($P < 0.05$),这种差异性的存在是因为在轮滑运动训练前就已经有差异了。本实验组同 2005 年山西省国民体质监测幼儿的体重比较发现,实验组男幼儿体重均值为 19.79 kg,国民体质监测男幼儿体重均值为 19.4 kg,两组相比差异无显著性($P > 0.05$);实验组女幼儿体重均值为 19.73 kg,国民体质监测女幼儿均值为 18.7 kg,两组幼儿比较差异有显著性($P < 0.05$)。

2. 幼儿坐高的研究与分析

坐高表示人体躯干的长度,是反映人体上、下肢比例的重要指标,通过坐高可以间接了解内脏器官的发育状况。训练前,实验组幼儿坐高均值为 63.44 cm,对照组坐高均值为 62.76 cm,两组幼儿在实验前所测的坐高值差异无显著性($P > 0.05$)。经过半年的轮滑运动后,实验组幼儿坐高均值为 64.57 cm,对照组坐高均值为 63.12 cm。虽然实验组幼儿坐高要明显好于对照组,但在统计学意义上差异无显著性($P > 0.05$),这说明半年的轮滑运动训练并不能对幼儿的坐高产生明显影响。实验组幼儿坐高和 2005 年山西国民体质监测幼儿坐高值比较发现,实验组男幼儿的坐高均值为 63.75 cm,国民体质监测男幼儿坐高均值为 63.5 cm,两组相比差异无显著性($P > 0.05$);实验组女幼儿的坐高均值为 63.81 cm,国民体质监测的女幼儿均值为 62.5 cm,两组幼儿相比较差异有显著性($P < 0.05$)。

3. 幼儿胸围的研究与分析

胸围是胸廓的最大围度,它表示胸廓的大小和胸部肌肉发育状况,在一定程度上能反映身体形态和呼吸器官的发育状况,同时也是评价幼儿生长发育水平的重要标志。训