

关于幼儿体能发展的策略

缪小英

常州市钟楼区卜弋幼儿园

DOI:10.32629/jief.v2i6.1123

[摘要] 幼儿时期促进幼儿身体机能的提高对促进幼儿的发展具有重要意义, 在培养幼儿体能时可以通过开展多种体育锻炼方式。但是目前幼儿体能发展仍然存在许多问题, 应该得到相关研究者的重视。加强对体育锻炼研究, 采用科学合理的体育方式实现幼儿体能的发展, 为幼儿的全面发展打下坚实的基础。

[关键词] 体育幼儿体能发展策略

中图分类号: G612 **文献标识码:** A

幼儿时期作为发展人心理和生理的关键时期, 应该得到研究者的充分重视。然而当下研究者将更多的精力投身于全民健身运动之中, 缺乏对3~6岁幼儿这个特殊群体运动健身的研究, 导致适合3~6岁幼儿的体育健身方式明显少于其他年龄段的儿童。其中造成这种现象出现应该由家长和社会承担一部分责任, 因为在3~6岁幼儿阶段家长和社会将更多的精力放在了幼儿智力开发和物质供给的层面, 导致幼儿出现身体素质下降、身体机能跟不上身体成长和过度肥胖的问题。为了解决当前3~6岁幼儿出现的这些问题, 研究者要促进幼儿体能发展阶段的体育游戏的开展, 提出相应的对策促进幼儿体能水平的提高。

1 幼儿体能发展滞后久矣

幼儿园缺少空旷的户外活动场地, 幼儿“不能输在起跑线”的各种文化艺术课外辅导班, 家长抚养孩子的压力, 家庭成员在室内对电子产品的日益依赖, 都使得幼儿活动的时间和空间大大缩短。通过问卷调查得知, 学校附属幼儿园小胖子已占到10.5%, 且各年级都有存在这个现象。分析原因因为幼儿园女教师对幼儿体能锻炼所知甚少, 加上父母的过度保护, 上课迟到是常有的事, 错失晨练的机会, 也就少了运动的时间, 这些因素对儿童体能带来了极其严重的影响。当前, 本幼儿园多数家庭还是以“绝对安全”为目标, 不敢放手让老师带领孩子成为“欲文明其精神, 先自野蛮其体魄”中的人, 幼儿园逢刮风下雨或升温就取消户外活动。这种现象在私立幼儿园中尤其明显。强度较大的运动开展普遍甚少, 陷在不运动幼儿则体弱。运动教师需担当风险的怪圈中。

2 幼儿体能教育存在的盲区

通过问卷调查得知, 幼儿园以清一色女性教师为主, 年龄集中在20-35之间, 对幼儿体能认知不足, 游戏设计集中于时间的保证和内容的趣味为核心, 对于运动负荷、强度、心率的测定几乎空白, 幼儿教育者出现体能育。这一现象已经引起了幼儿园负责人和幼儿家长的重视。幼儿体能培育必须幼儿教师与体育教师双方通力合作, 才能实现幼儿体能的科学化培育。

3 幼儿体能健康发展的对策

3.1 幼教和体教相结合是幼儿体能健康发展的重要途径

针对幼教体育和体教游戏育这个怪圈, 我们完全可以把幼儿教育专业和体育教育专业相结合, 把兼具幼儿教育与体育教育背景的教育T-作者汇聚一堂, 展开可操作的、系统化的体能教学与课程方面的研究。共同制订不同年龄段幼儿体能的标准化、游戏化课程。

3.2 制定“请进来, 走出去”的灵活政策

“请进来”, 顾名思义就是指把体育教育专业人士请到幼儿园来, 时间可以是一个学期甚至1年, 在此期间, 向幼儿园教师培训有关幼儿体能内容、方法、发展特征、培育途径以及注意事项, 通过在幼儿园组织

举办的公开课、示范课等, 向幼儿园教师解释幼儿体能活动如何贯穿在游戏中。对幼儿体能教学的教师培训与课程方案设计, 双方共同制订幼儿体能的标准化游戏化课程。而“走出去”则是指幼儿园教师需要加入体育教育行业中, 了解幼儿体能发展的路径、常用设施、安全保护措施等。

3.3 在体育活动形式、内容上加以整合, 避免体能训练枯燥乏味

自由玩耍是幼儿的天性, 从实地走访调查中发现, 幼儿园的集体活动安排过多, 不仅仅早操如此, 下午的户外活动也是以集体活动为主, 这样不可避免地会压抑儿童的天性, 这对培养幼儿的独立自主、创造性是非常不利的。我们应该在体育活动的形式上转变思维模式, 何不把集体活动与自由玩耍相结合呢?根据我校附属幼儿园自身特点, 园内活动场地空间充足、班级少、幼儿总量少, 同时幼儿园坐落在校内, 可以充分利用400米标准田径场的场地资源, 完全有条件开展幼儿自由活动, 使他们能够根据自己的兴趣爱好和年龄特点, 随心所欲地选择玩具或是运动器材, 单独玩也好结伴也罢, 享受自由玩耍的乐趣, 这种情绪愉快、交往轻松的自由模式自然是集体训练所不能替代的。幼儿体能训练不同于成年人, 在内容选择上要避免枯燥乏味, 把成年人的体能训练模式与内容套用在幼儿群体中, 显然不符合实际情况。例如, 平衡能力的训练, 幼儿的平衡能力训练需要在有趣且安全的游戏情境中进行, 在空旷的场地画长20米, 宽20—30厘米的“独木桥”, 首先幼儿在“独木桥”上尝试向前行走, 之后增加难度倒着走, 最后在平衡木上放障碍物, 幼儿需抬起一只脚踏跃障碍才能顺利通过“独木桥”, 这样既做到有趣, 且把危险系数降到最低, 如果在较高的平衡木上练习幼儿平衡能立, 如果发生意外后果不堪设想。

4 结论

简而言之, 为了促进幼儿身心和谐发展, 幼儿教育的一项重点内容是体能锻炼, 作为一名合格的教育工作者, 必须时幼儿体能训练有客观、准确的认知, 开针时不同年龄段设计不同的体能训练内容与方法, 促进幼儿健康发展。对此, 文章针对幼体融合促进幼儿体能健康发展措施进行详细分析, 具有重要的现实意义。

【参考文献】

- [1]盖军霞.深化幼儿园体育教学改革, 促进幼儿体能健康发展[J].开封教育学院学报,2019,39(4):197—198.
- [2]张凯,孙波涛.简谈幼儿体能训练实施方法[J].青少年体育,2014,(12):124—125.
- [3]韩晓志.户外自主游戏对幼儿发展的影响[J].儿童与健康,2020(08):67—69.