

# 关于幼儿园身心健康工作的体能跑步研究

王建华

常州市钟楼区卜弋幼儿园

DOI:10.32629/jief.v2i6.1125

**[摘要]** 幼儿健康成长不仅关乎一个家庭的幸福与和谐,更关乎一个民族的未来。本文探索开展幼儿园身心健康工作的体能跑步活动的具体方法,进一步形成并丰富具有特色的体能跑步活动内容,提高幼儿体能素质,促进幼儿身心健康、全面协调发展。

**[关键词]** 身体发育; 体能素质; 智力培养; 健康成长

**中图分类号:** G612 **文献标识码:** A

随着物质文化生活的不断提高,绝大部分家长只注重幼儿营养、智力和身体发育指标,却忽视了幼儿的体能素质。幼儿园教师在面临巨大的安全责任压力和重智力发展轻体能培养的幼儿教育大环境下,作为承担幼儿意外伤害责任和幼儿智力培养的主体责任,为了降低这种意外伤害,满足家长对智力培养的需要,也愿意主动减少幼儿的体能活动。而体能素质的强弱,决定孩子身体的协调性、自我控制能力、风险辨识能力和受意外伤害的程度。长此以往,势必导致幼儿体能素质与其身体发育指标不协调,比如体能与身高、体重不协调等,而虚高的身高和体重等更加重了幼儿体能不足的负担,在幼儿园经常出现一个幼儿感冒迅速传染一大片的现象等,进行合理科学的体育活动相当必要。幼儿园体能教育过程中,必须针对幼儿活动的固有特征进行相应的引导。

## 1 幼儿体能跑步活动以游戏为主

幼儿的体能活动主要是以游戏为主线的。如何在幼儿时期实施根本性的教育,渗透主体性的教育思想,使幼儿身心和谐发展呢,我们选择了以幼儿体育活动为研究的突破口。

通过了解现状我们发现,现有体育活动如体育课、基本体操、体育游戏、幼儿运动会等,这些活动形式在内容以及教师的指导方法上,的确对幼儿的身体发展起到有效的促进作用,但是,在幼儿主体性的培养方面存在的缺陷与不足,也是明显的。

其主要的问题是:活动形式上——集体活动多,个体、小组活动少;活动内容上——强调了动作的学习、技能的提高,而忽视了幼儿玩的天然性和兴趣的激发;指导方法上——教师规定多,幼儿模仿性学习行为多,自主学习行为少。

## 2 幼儿体能跑步活动的趣味性要强

游戏是幼儿生活经验的再现,采用游戏法能把幼儿难以理解的或枯燥的动作和身体素质等练习,变成有趣的模仿活动或具体的游戏情节,提高幼儿练习的兴趣,使幼儿在轻松、愉快的条件下开展活动并达到锻炼身体和增强体质的目的。

为此,可以把体育活动中幼儿基本动作的练习和幼儿生活经验及感兴趣的事物联系在一起,巧妙地创编成新的游戏,让幼儿在游戏过程中进行基本动作练习,以此增加活动的兴趣。

幼儿日常活动中最喜欢的歌表演、韵律活动成了创编体育游戏的素材,把基本动作练习融入到歌表演、韵律活动中编成游戏,将枯燥乏味的基本动作练习赋予了游戏的色彩。教学中,教师创编了《小老鼠上灯台》《小动物模仿操》等游戏,幼儿边唱边做动作,把表演融入到上下肢的运动中,歌曲演唱增加了游戏的情趣,激发了幼儿参与体育活动的兴趣。

讲过《小兔乖乖》的故事后发现,幼儿对这个故事特别感兴趣,笔者就试着把它编入到体育游戏中。由教师扮演兔妈妈,幼儿扮演兔宝宝,请一个能力较强的幼儿扮演大灰狼,一个大大的操场就是小兔的家,用一个积木充当小兔家的门。游戏中,幼儿学习“小兔子”在家里蹦蹦跳跳

跳地玩,练习了双脚并拢向前跳跃的能力。当大灰狼来抓“兔子”时,为了不被大灰狼抓住,每一只“兔子”都必须灵活地四处躲闪,在躲闪中幼儿身体动作的灵活性、协调性得到了发展。每一个幼儿都积极参与到了这个游戏中,没有旁观的小朋友。

运用这样的游戏情境,幼儿很自然地重复练习了双脚并拢向前跳的基本动作。这样做比原来机械地让幼儿重复练习效果要好得多,幼儿在融入到游戏情景中后就不会感到乏味。

## 3 幼儿体能活动跑步的参与性要强

提高孩子参与积极性是必须的。通过一段时间的观察,笔者发现并不是每一个幼儿都有参与体育活动的积极性,尽管游戏是他们的最爱。年龄越小的幼儿,身体活动的能力越是他的一切行为的基础。特别对于小班幼儿来说,他们能做什么,不能做什么,主要取决于其身体活动的的能力。在这些不太积极的幼儿中间,有这么几种情况:

一是幼儿自身的惰性。现在的孩子基本都是独生子女,家长过分的关心、照顾和溺爱,使孩子缺乏身体体能的锻炼,进入幼儿园后体育活动的强度、密度使孩子动一动就喊累,一累就放弃,什么也不想做。

二是幼儿自身的一些情况。动作迟缓、身体活动能力较差的幼儿,由于他们与同伴有着一些差距,在体育活动中常常会遭受一些失败,因此,他们害怕参与活动。

三是教师的作用没有得到充分发挥。在游戏组织过程中,教师融入游戏少,多是以保护者、指导者的身份出现,缺少带动激励的意识,使活动氛围不够宽松,孩子过多地受到限制,因此参与体育活动的兴趣受到了妨碍。

## 4 幼儿体能跑步活动因地制宜

幼儿园应根据季节的特点、活动开展时段、活动场地的大小等具体情况,开展适合于自身特点的区域体育游戏。例如,在组织方式上,可以以园为单位开展,也可以分片开展,还可以以年龄或班级为单位开展。在活动开展的初期,可以选择小、中、大三个或同一年龄班进行试点,区域设置应相对集中在一个院内。随着幼儿活动水平的提高,可以逐渐增加幼儿人数,扩大活动的范围,增加活动的区域等。

此外,有条件的幼儿园可以每天进行一次区域体育游戏,条件有限的幼儿园可以一周开展一次,每次活动时间大约为40分钟,要避免一次活动时间过长,运动负荷过大。

## 【参考文献】

[1]董向前.幼儿园管理如何实现“以人为本”[J].山西教育(教学),2020(08):73-74.

[2]顾悦.浅谈自制器械在幼儿园体育活动中的有效运用——对个人课题《自制器械在幼儿园体育活动中运用的实践和研究》的一些思考[J].好家长,2018(101):15-15.

[3]赵璐璐.农村幼儿园教育“小学化”倾向的原因及纠正策略[J].求学,2020(24):3-4.