

如何采用游戏活动增强幼儿的体质

吴京

浙江省东阳市南马镇花园南山幼儿园, 中国·浙江 东阳 322121

【摘要】随着“德智体美”理念的提出, 社会更加注重个人的全面发展和培养, 从小培养孩子的游戏意识、体能锻炼就显得尤为重要, 在以素质教育为前提的幼儿园教学过程中, 教师的日常教学工作不应该仅仅局限于激发幼儿的学习潜力、培养幼儿的心理素质, 更应该着重幼儿身体健康素质的培养, 让幼儿能够拥有更加健全的体魄, 更好地投入到学习生活当中。比如将传统的篮球活动与幼儿园中的游戏活动相结合, 通过创新、趣味的篮球活动的方式, 激发幼儿的兴趣, 让幼儿能够在更加轻松、愉悦的活动氛围中提升身体素质, 实现身心健康发展。基于此, 本文将重点围绕幼儿趣味活动展开, 以便更好的培养幼儿的体质。

【关键词】幼儿教育; 游戏活动; 幼儿体质

How to use Game Activities to Enhance Children's Physical Fitness

Wu Jing

Garden Nanshan Kindergarten, Nanma Town, Dongyang City, Zhejiang Province, Zhejiang, China, Dongyang 322121

[Abstract] As the concept of "physique", society pay more attention to personal comprehensive development and cultivation, cultivate children's game consciousness, physical exercise is particularly important, on the premise of quality education of kindergarten teaching process, teachers' daily teaching work should not only be limited to stimulate children's learning potential, cultivate children's psychological quality, more should focus on children's physical health quality, let children can have a more sound body, better into learning life. For example, the traditional basketball activities are combined with the games in the kindergarten, and innovative and interesting basketball activities stimulate children's interest, so that children can improve their physical quality in a more relaxed and pleasant atmosphere, and achieve healthy physical and mental development. Based on this, this paper will focus on children's interesting activities, in order to better cultivate children's physique.

[Keywords] Early childhood education; game activities; physical constitution

1 游戏教学法在幼儿园活动中实施的重要性

1.1 有利于激发幼儿的参与兴趣

幼儿时期是一个人初步接触外界事物的阶段, 对教师讲授的知识往往具有陌生感, 进而导致幼儿的学习积极性不高, 为教师教育工作的开展带来了一定的阻碍。而游戏教学法在幼儿园活动中实施后, 则能够实现让幼儿在轻松愉悦的环境中掌握知识, 增强学习的体验感受, 促使幼儿能够逐步的对幼儿园活动产生热爱心理, 以更加积极地主动地参与到游戏活动中, 进而在减轻幼师的工作压力的同时, 促进幼儿学习效率与质量的双重提升。

1.2 有利于增强幼儿的自信心

幼儿心理较为脆弱敏感, 如果幼儿在学的过程中处处受阻, 将会导致幼儿失去持续学习的自信心, 对所学的内容产生排斥心理。而游戏教学在幼儿活动中的运用则能够有效地消除这一问题, 通过游戏的方式, 给予幼儿一个接受所学的知识过渡阶段, 缓解幼儿的排斥心理, 有利于促进幼儿的自信心的建立。

1.3 有利于发展幼儿的语言和智力

幼儿阶段的教育, 对一个人今后学习知识技能、建立思想意识、以及面对事物的态度等都具有直接的影响, 游戏教学在幼儿活动中的运用对此具有针对性, 能够为幼儿提供最为合适的学习与成长的空间, 激发幼儿的表达欲望, 启发幼儿的智慧, 促使幼儿能够对现实生活产生反省与反思, 有利于发展幼儿的语言和智力。

1.4 满足幼儿的教育需求

随着社会主义市场经济的快速发展, 我们的教育工作也进入

到了新的发展阶段。为了提供高质量的幼儿教育服务, 以此来满足社会发展的客观要求, 实现幼儿的全面健康发展, 就必须要建立完善可靠的教育体系, 通过丰富多彩的幼儿活动来满足幼儿的成长需求, 这个过程中幼儿活动要做到与时俱进, 满足不同程度与特征的幼儿, 这个时候包括个别差异尊重以及专业的适应性等方面的需求, 包括生动、活泼以及主动性的一些相关目标。

2 游戏在幼儿教育中的应用原则分析

2.1 发展性原则

幼儿活动需要坚持发展性的原则。从教育学原理上来看, 幼儿园的教育需要以幼儿的全面健康发展为出发点, 作为教师要认识到幼儿的特征与情况, 根据其特征来进行幼儿活动的教育设计, 灵活引导孩子, 同时也要将其作为一个不断发展的活动来进行完善, 明确教育活动的目的, 掌控教育的进程, 合适的情况下还需要进行一些引导教育, 这样才能够确保幼儿活动适应幼儿的客观发展需求, 同时也要理解, 幼儿的发展并不是一蹴而就的, 在幼儿活动当中做好引导, 逐渐改善, 这样就可以避免操作过急、欲速则不达的问题。

2.2 全面性的原则

幼儿活动十分关注覆盖效果, 也就是全面性的问题。在进行活动设计时, 一方面需要考虑到孩子是否可以得到全面的发展, 其能力和素养是否可以全面提升, 另外一方面也要确保不同类型的孩子都能够受到幼儿活动的影响进而取得良好的教育效果。在幼儿活动中, 应该以全面成长与发展作为根本出发点, 在这个

过程中,要兼顾好全面性的内容,必须要确保避免顾此失彼的情况出现,不要倾向于某一个部分,而是要掌控全局,否则就会使得幼儿活动进入到新的误区当中。全面性,主要包括有两个层面,一个是整体上的,幼儿教育面对的是全社会的幼儿,也就是社会的未来,所以应该兼顾每一个不同性格类型的孩子需求;另外一个层面是个体特征,培养幼儿成为和谐发展的人,那么其多个方面的潜力与需求都要兼顾到。

2.3 渗透性的原则

一般来说,幼儿活动的渗透性主要体现在三个方面,分别是目标、内容以及形式的渗透。在幼儿活动设计过程中,其本身的特征往往都具有明确的指向性,在进行活动渗透时需要将不同的学科知识融合关联起来,这样一来选择的内容要参考社会知识、认知知识以及语言知识等方面,同时也要参考学习内容对于孩子的影响、挑战性等方面。通过内容与目标的渗透,才能够解决多种不同类型幼儿发展的问题,通过外界因素的刺激和强化来产生新的效果。幼儿活动围绕渗透性原则,能够整合更多的资源,在幼儿能力培养的时候关注其性格的塑造以及各方面能力的引导、表达,同时也要关注师幼平等关系,以此来确保课堂教学的有效性。

2.4 因材施教的原则

因材施教也是幼儿活动设计的重点之一。在教育过程中,幼儿的实际情况应该作为实施教育的主要依据,结合其特征来就那些教学深度广度的选择设计,满足幼儿不同阶段的知识、接受能力的要求,这样就可以兼顾好个性的差异与特征,从而更好地实现幼儿活动的设计效果。在教育实践中我们发现,关注幼儿特长与发展差异性的教师往往可以更好地开展教学活动,也有利于挖掘幼儿各方面的兴趣、能力,培养出更具有创新意识的孩子。所以,做到因材施教,才能够确保幼儿活动的设计成果,这也是幼儿活动设计过程中必不可少的环节,是确保创新人才教育以及现实价值的必要条件。

3 采用游戏活动增强幼儿体质的现状分析

3.1 缺乏完善的户外活动教具

在采用游戏活动增强幼儿体质的过程中,为了节省更多的成本,一些私立幼儿园没有为孩子们准备足够的户外独立游戏教具。虽然会在室外安装一个大型滑梯,还会配备一些球,有时还会增加相应的玩具,但幼儿园的儿童数量庞大,少数玩具无法满足儿童的实际需要。因此,经常看到一些幼儿园的孩子在玩大型滑梯时排着长队,有些孩子选择追逐和打架是因为他们没有玩具。正是由于幼儿园没有配备足够的户外独立运动教具,孩子们参加户外独立运动比赛的次数较少,质量也会受到影响。

3.2 缺乏对幼儿的专业性引导

在引导幼儿开展自主体育游戏的过程中,幼儿园教师大多让幼儿进行自主体育游戏,或引导幼儿集体玩大型滑梯或其他游戏设备,但没有对幼儿的户外自主体育游戏进行专业指导。因此,许多教师的存在只是为了确保儿童的人身安全,只要孩子们在玩的过程中没有发生安全事故,这项户外运动游戏活动就会

成功,这种方式对孩子的成长是非常不负责任的。教师可以适当引导孩子观察户外事物,丰富孩子的认知和社会经验,从而从根本上提高户外自主游戏活动的效率。

4 采用游戏活动增强幼儿体质的有效方法探究

4.1 树立正确的育儿观念

幼儿是新生的未来,拥有着无限的希望,所以无论是幼儿园教师,还是家长,我们都对幼儿进行着全方位的呵护。但是幼儿进行游戏活动时,常常不能坚持正确的育儿观念,忽略幼儿的体质方面的增强,这是不利于游戏作用的发挥的。所以,要从幼儿的角度多多考虑,结合幼儿的学习兴趣和需求来组织游戏活动的展开,让幼儿可以通过良好的游戏活动,推动幼儿体质的增长。以“木头人”这一游戏活动为例,教师首先可以组织一次游戏活动,然后在幼儿玩后以沟通的方式来了解幼儿的想法,如对这个游戏的体验感怎么样?是不是喜欢这个游戏?以后还想玩吗?根据幼儿自己的感受来有效的设置不同的游戏活动,将幼儿放置于游戏的中心上来展开思考,并结合幼儿的年龄特点和不同的教学活动来进行构建,建立正确的育儿观念,不但可以让幼儿积极地参与其中,同时在游戏的过程中增强幼儿的体质。

4.2 结合幼儿的成长,及时更换游戏内容

在幼儿园阶段,根据年龄的划分,幼儿是分为大班、中班和小班这三个阶段的,幼儿每一阶段的成长都是有不同的生理发展规律和体格特征的,所以说游戏活动的开展,一定要结合幼儿的成长来及时的变换游戏类型,激发幼儿对于新游戏的兴趣,让不同阶段的幼儿都能够真正地参与其中,有所收获,有所成长。幼儿园是有一定的班级划分的,幼儿也是一直处在成长过程中,身体不断发育,认知不断增加,所以说游戏活动要以推动幼儿的成长来进行构建,不断变换,才能符合幼儿的学习需求,激发幼儿的兴趣。

4.3 采用篮球游戏增强幼儿的体质

在篮球活动展开的过程中,如果能适当增加活动中的趣味性,让幼儿能够主动参与到活动的过程中,那么篮球活动的教育效果便能够得到充分的展示。因此,教师在设计篮球活动的课程时,需要根据幼儿自身的个性爱好,制定出不同的篮球练习模式,让幼儿在面对篮球活动时,能够有更多的选择;也能够让幼儿了解到篮球活动的多样化,培养出更多的兴趣。这样的课程设计方式,能够增加篮球课程的新鲜感,让幼儿主动地投入到篮球活动当中,同时也能提升篮球课程的质量,进一步实现篮球课程的教学要求。通过这种形式的篮球活动,也避免了教师在课上制定大量的篮球训练内容,也避免了教师在练习的过程中一直强迫幼儿遵守篮球规则的现象。这种形式下的篮球活动,能够遵循幼儿自身的想法,让他们在更加有针对性、具体化的篮球场景下进行创新活动,能够让幼儿在自行活动的过程中认识到篮球的美好,感受到运动带来的快乐,也能给幼儿养成运动的习惯,促使幼儿实现身心的全面发展。

4.3.1 教师要个性化、差异化设置活动

在以往的篮球活动设计中,教师可能常常会忽视幼儿之间的差异性,将所有孩子都一并规划到统一的篮球活动中,这种形式的篮球活动,幼儿的个性需求很难得到满足,很多幼儿难以参与到篮球活动当中,篮球活动的教学意义,锻炼目的大大降低。针对这种情况,在当下的幼儿园篮球活动设计过程中,教师应该考虑的第一要素便是幼儿的个体差异,针对幼儿自身的个性、体质、认知能力设计出差异化的篮球活动。教师可以安排运动量比较小的训练,比如可以设置一个具备难度的投掷项目,让幼儿在规定的时间内完成多少次投掷,或者完成多少个传球等。通过这种差异化的篮球活动设置方式,能够让孩子们在参与篮球活动时拥有自己选择的自由,也能让幼儿在自己身体允许的范围内完成自己能够承受的训练,有针对的增强每一位幼儿的身体素质。

4.3.2 教师需要设置丰富化、趣味化的活动

幼儿在参与各种活动时,有一个非常明显的特点:喜欢挑战各种新鲜事物,而面对多次参与的、陈旧的事物时,则会表现出强烈的厌倦,提不起兴趣。因此,教师在篮球活动设置的过程中,可以利用幼儿喜欢挑战新鲜事物这一个特点,不断的创新篮球活动的形式、丰富篮球活动的内容,增强篮球活动的趣味性,让幼儿参与热情能够被不断提高,从而加强幼儿的体质。比如在篮球课堂上,教师可以将幼儿按照小组为单位,完成传球接力比赛活动。传球的过程中,可以要求孩子们只能用脚,不能用手。通过这种形式的活动,一方面能丰富篮球活动的形式,增加篮球活动的趣味性;另一方面也能增强幼儿的小组合作能力,让幼儿的身体得到充分的锻炼,从而加强幼儿的体质。

幼儿园篮球教育活动展开的过程中,教师需要充分注意到每一位幼儿的自身特点,针对性、趣味性的设置出丰富多样的篮球活动,通过创新活动的方式,激发幼儿的篮球热情,增强幼儿参与篮球活动的主动性,这样才能让幼儿积极主动地参与其中,从而增强幼儿的体质。

4.4 教师可以采用足球游戏增强幼儿的体质

将足球运动创编成为足球游戏运用到小班幼儿体质提升教学过程中,可以帮助幼儿更好的实现速度、耐力、灵敏性、平衡性和柔韧性的强化,促进幼儿身体素质的提升,所以教师要在设计教学方案时充分考虑小班幼儿的身体发育现状,然后有针对性地对足球运动进行创编,以保证足球游戏教学可以符合小班幼儿的成长发育需要,让足球游戏的教学价值得以高度发挥。

4.4.1 足球游戏化教学要提升幼儿速度

小班阶段的幼儿骨骼肌发育不全面,心肺功能也没有发育完善,这些都是幼儿运动和反应速度慢,持久性低的原因。而有氧运动对刺激幼儿骨骼肌发展、刺激幼儿中枢神经系统、提升幼儿心肺功能都有很明显的作。所以在小班幼儿足球游戏化教学设计和实施的过程中,教师可以提升足球游戏的有氧性,以此来提升小班幼儿的运动速度和反应速度。需要注意的是在幼儿参与足球游戏活动的过程中要给予幼儿正确的指导,让幼儿可以掌握在运动中正确的呼吸方式,以保障有氧足球游戏教学作用的发挥。

4.4.2 合理运用足球游戏,培养幼儿的初级灵敏度

灵敏度指的是幼儿在一些复杂的环境中,对一些刺激或突发性的变化做出的准确、快速的反应,这是幼儿灵活地完成动作的综合能力。灵敏度的准确培养更适合中大班幼儿,但是小班幼儿也需要有初级的练习,足球运动是一种可以很好锻炼幼儿灵敏度的方式,教师可以选取足球运动中的某些环节或者技巧加以创新,将其改编成适合幼儿学习的足球游戏。

幼儿的体质提升教学是幼儿教师教育教学工作中的一项重点内容,教师要将日常教学中对幼儿体质的观察和记录与专业生理知识相结合,充分发挥自身想象力,设计丰富多样的足球游戏教学活动,让足球游戏的设计尽可能符合有氧运动标准,或者借助多样的游戏辅助工具来实现幼儿足球游戏化教学的多元性,然后有针对性地提升幼儿的速度、柔韧性、灵敏度、平衡性等身体综合素质,助力幼儿更好的增强自身体质。

5 结语

在新时期的背景下,开展幼儿教育的过程中,教育的目的不仅局限于应试教育,当下是要求学生“德智体美劳”全面发展的一个教育时代,多做户外运动有着较多的好处,不但可以提高幼儿的参与热情,同时可以让幼儿拥有一个健康的体魄。作为教育活动的主要目标,幼儿的活动优化更是需要结合个体的特征,通过因材施教、差别教育的方式来确保幼儿能够得到良好的发展,在这个过程中,需要结合幼儿的特征进行教育,丰富活动形式,实现个性化的进步,以此来完成幼儿活动教育,让幼儿的体质得到有效的增强。

参考文献:

- [1] 朱慧芝. 浅谈基于幼儿体能发展的幼儿游戏活动设计[J]. 好家长, 2018, 000 (076): P. 106-106.
- [2] 罗莉芳. 玩游戏 练体能——探析幼儿园体能训练的有效实施方法[J]. 下一代, 2019, 000 (009): P. 1-1.