

# 幼儿健康教育生活化、游戏化的实施策略

张雨娟

无锡市滨湖区蠡园金桥实验幼儿园 江苏无锡 214000

**摘要:** 在幼儿园课题实施研究过程中,我们一直在思考:幼儿健康教育如何与课程游戏化理念相结合?如何将来源于幼儿生活的活动的材料、问题、情境,以贴近幼儿生活的方式渗透于幼儿的一日生活中?如何把健康教育的目标、内容、要求融于游戏中,吸引幼儿的参与,使幼儿成为学习的主体和发展的主体?……这些困惑都推动着我们对课题实施途径与策略的思考,从而帮助幼儿提高对健康的认识水平,改善对个人卫生和公共卫生的态度,养成良好的生活卫生习惯、学习卫生习惯和体育锻炼的习惯,培养幼儿健康、快乐、自信、好学等良好的品质。

**关键词:** 幼儿;健康教育;生活化;游戏化

## The Implementation Strategy of Children's Health Education in Life and Game

Yujuan Zhang

Jinqiao Experimental Kindergarten, Liyuan, Binhu District, Jiangsu Wuxi 214000

**Abstract:** In the process of implementing the kindergarten project, we have been thinking about: how to combine preschool health education with the concept of curriculum gamification? How to infiltrate the materials, problems and situations from children's life activities into children's daily life in a way close to children's life? How to integrate the goals, contents and requirements of health education into the game, attract children's participation, and make children become the subject of learning and development. These puzzles all promote our thinking on the ways and strategies to implement the subject, so as to help children improve their understanding of health, improve their attitudes towards personal hygiene and public health, develop good habits of living hygiene, learning hygiene and physical exercise, and cultivate children's good qualities such as health, happiness, self-confidence and learning.

**Keywords:** Children; Health education; Life; Gamification

### 一、前言

随着我市“十二五”规划课题《主题背景下幼儿健康教育的实践研究》顺利结题,我园教师经过多年的潜心研究,在充分挖掘本土资源的基础上,确立了构建幼儿园健康教育主题课程的发展思路,通过各类“主题”的研究和实施,来促进每一位幼儿身心健康发展、提升家长健康教育理念,推动了教师对课题研究的能力,同时我园“健康”办园特色也已显露。

《幼儿教育指导纲要》明确指出:“教育活动内容的

组织应充分考虑幼儿的学习特点和认识规律,各领域的的内容要有机联系、相互渗透,注重综合性、趣味性、活动性,寓教育于生活、游戏之中。”可见教育活动应该是生活化、游戏化的。近年,随着《指南》的颁布和江苏省课程游戏化理念的不断深入,我园健康教育为顺应时代的要求,为让幼儿拥有健康的心理和体魄、良好的举止和习惯,为让健康意识和理念应用于幼儿的生活,我们也在不断的进行着健康教育的探索与改革。在市教育学会“十三五”课题《幼儿健康教育生活化、游戏化的实践研究》的引领下,我园不断尝试用“生活化、游戏化”的策略实践幼儿的健康教育。

### 二、健康教育内容生活化

生活中的事物和资源、问题与挑战、习惯与规则等

**作者简介:** 张雨娟,女,1982年6月生,汉族,江苏无锡人,本科学历,无锡市滨湖区蠡园金桥实验幼儿园副园长,一级教师,研究方向为:幼儿健康教育。

等,都可以成为课程内容。而幼儿的学习特点决定了健康教育的内容要符合幼儿年龄特点和发展需要,并且与幼儿的生活实际相联系,从幼儿的生活中发现教育契机,进而开展蕴含健康价值的活动。

于是,我们优化、整合“十二五”课题开发的八大特色主题和六大生活主题活动内容,突显幼儿生活中“衣、食、住、行”,丰满“生活化、游戏化”的健康教育。

### 1. 源于幼儿生活问题

陶行知先生说:“我们此地的教育,是生活教育,是供给人生需要的教育,不需要作假的教育,人生需要什么,我们就给什么。”所以健康教育的内容首先是来源于幼儿生活实际,帮助幼儿解决实际问题的教育。

对于小班的孩子们来说,上幼儿园是一个全新的旅程,吃饭、穿衣、洗手、如厕等自我服务是他们遇到的第一个挑战。中大班孩子自理能力已有较大的提升,他们开始试着通过自主探索和同伴合作等方式,学习收纳整理、服务他人和集体,也尝试用更多方法解决生活问题,养成良好的生活习惯。

幼儿的一日生活中蕴含着诸多安全教育的契机,如鞋带松了怎么办?饭菜太烫了怎么办?如何安全的拿去剪刀?……这些都是蕴含在幼儿一日生活中的安全实际问题,我们通过看图片、看视频、团讨辩论,演习等形式,将生活的中的安全隐患杜绝在萌芽中。

而在关注幼儿心理健康方面,我们根据幼儿身心发展特点和规律,从幼儿成长需要出发,解决他们在生活中出现的争夺玩具、不爱分享、受挫力差、焦虑自卑……一系列问题。既要让幼儿学会合理要求,又要让他们学会合理发泄不良情绪。

这些活动内容是孩子熟悉的、源于生活实际问题的,更容易让幼儿理解和接受,真正体现“在教育中追随生活,在生活中体验教育”真谛。

### 2. 源于幼儿经验与兴趣

一次三国城、水浒城的秋游经历让孩子们萌发对四大名著中小故事和人物的兴趣,沉醉在名著小故事中。我们关注幼儿兴趣点生成“健康童话节”,帮助孩子们在众多故事中满足玩玩、演演、读读、画画等多种需求,从经典童话中汲取营养,知道勇敢的魅力,懂得团结的力量,在成人的引导下,探寻人性的真善美,养成健康心理与行为。

饮食是人类生存根本,幼儿刚来园时挑食、偏食现象较为普及,所以食育也是我园促进幼儿身心健康发展

的一项重要工作。我们改变传统、单一的活动内容,及时关注幼儿的经验和兴趣点,让孩子对食物感兴趣,喜欢摆弄它,了解它,品尝它……丰富的食育活动让孩子们始终保持着对食物的兴趣,在操作和探索中,不断积累经验,并将经验迁移与传播。潜移默化的影响下,孩子们习得饮食礼仪、举止文明,达到食育食趣的真正目的。

### 3. 源于社会的热点

前不久,我市启动了3-11岁儿童新冠病毒疫苗的接种工作,为了消除孩子对接种的焦虑,也让家庭了解幼儿接种新冠疫苗的必要性,我们追随热点话题,和孩子们一起探寻起了“疫苗本的秘密”。说一说自己打过了哪些疫苗、画一画打疫苗时的样子、想一想缓解害怕打针的方法……让时事也能成为孩子们追求健康的内容之一。

### 4. 源于季节与节庆

中秋节、重阳节,学雷锋日、志愿者日、世界环保日等节庆节日,贴合幼儿的生活经验,又具有教育价值。在挖掘相关习俗和节日背后意义的同时,在游戏体验和参与公益活动中,让孩子心中有爱,给孩子爱别人的机会。我们提出节庆活动公益化,让爱心和公益心从小就驻扎在孩子们的心里,慢慢学会珍惜和付出,在心中种下一颗乐于奉献、懂得感恩的种子……

## 三、健康教育环境生活化

为了凸显我园生活化、游戏化的健康教育理念,我园将充满趣味的、来源于幼儿实际生活的健康特色环境融入到整个园所中。

满足幼儿雨天、雾霾天运动需求的欢乐运动走廊;了解食物的由来、了解膳食金字塔,学会自己配餐,认识包装袋的秘密的健康饮食走廊;提高幼儿的健康行为,如:撕、剪、捏、搓等精细动作的发展、包括收归、整理的“蔷薇花博物馆”,在与这些环境的互动中,孩子们收获了自信、收获了健康。

每个班活动室都有“一班一特色”的健康环境、健康区域和心理环境创设。一班一特色的健康区域打造以幼儿近期感兴趣的、有需求的健康元素或是目前社会发生的健康热点为内容,设计游戏材料,创设游戏情境,营造良好的健康的氛围。一班一特色的心理环境中呈现的关爱墙、心情墙、分享角……让每个孩子都有倾诉或释放、分享或发泄的小天地。

环境育人,环境潜移默化的教育功效好比春雨,润物细无声。我园整体环境、廊道环境、各班班级环境都充满了我园健康教育的痕迹。让孩子在晨间游戏中、区

角活动中、散步休闲中沐浴健康的阳光。

#### 四、健康教育材料生活化

我园严格落实每天一小时的体育活动时间,组织丰富多彩的体育活动。但是遇到霾天、雨天怎么办?我们巧用材料,一物多用,通过生活中随手可见的素材,变化出新的组合,产生多样的玩法,让幼儿在有限的空间也能玩得开心,玩出健康。

由于场地的原因,室内运动的器械相对来说体积小、功能也更多样。我们就地取材,利用生活中常见的物品桌椅、奶粉罐、布袋、布条、纸盒、绳子等来源于生活、便于收集的低结构材料作为一物多玩的运动器械,巧用空间,来满足幼儿纵跳、投准、平衡、力量训练等运动需求。

健康活动中,幼儿有了把生活中熟悉的废旧物品拿来二次利用的经验,既能发挥材料的最大价值,还能环保做贡献。提高了幼儿变废为宝的意识,也进一步养成健康的生活态度。

#### 五、健康教育形式生活化、游戏化

幼儿健康活动要关注幼儿的生活经验,将健康活动落实到幼儿的一日生活中,在保证游戏时间的同时,通过游戏化的活动,提升幼儿的健康意识与行为。所以“生活化”与“游戏化”密不可分、相辅相成,在设计 and 实施时,应该统筹考虑。

幼儿在园一日生活中,生活环节(来园离园、盥洗、饮水、餐点、午睡)占在园生活60%以上,这些生活环节较为琐碎,关注细节、有效指导就能帮助幼儿养成良好的生活习惯。如:在一日生活中,盥洗活动始终贯穿其中,使用的频率最多,一天高达6、7次,入园、入厕、餐点等都要洗手。洗手流程、情景故事、角色游戏、儿歌歌谣等有特色、个性化的教育形式,让孩子们很快掌握了正确的洗手方法。

2020年是个难忘的一年,新冠疫情打乱了我们课题研究计划,虽然我们被这场突如其来的疫情困住了上学入园的步伐,但蠡园金桥的老师们在课题的引领下,依然一刻不停,幼儿的健康教育也如火如荼的进行着。

疫情期间,是幼儿健康教育的一次难得的机会,既能适时的进行防疫卫生教育,又能生成一些疫情期间特色的健康活动,课题组的牵头下,我们老师设计出了相应的疫情宅家课程。

我园宅家课程设计主要有两大方面:一是日常基础类活动,二是健康特色类活动。

日常基础类活动主要以三大基础版块:阳光运动场、

成长加油站、习惯养成家为主。

“阳光运动场”满足了幼儿不能出门去户外锻炼的需求,开发了适合家庭开展的亲子类运动游戏;“成长加油站”主要包含:心理健康辅导、居家游戏指导、美劳生活创意、小实验大科学、故事讲述表演等等内容,涵盖健康、语言、科学、艺术、社会五大领域。“习惯养成家”则是在本课题引领下,我园长期实施的习惯养成教育,此次我们加入了疫情防护知识,更重视孩子在生活中良好卫生习惯和身心健康的培养。

孩子们每天在“运动”、“学习”、“习惯培养”等多种形式的活动中,过足了游戏瘾,自然而然的增强了体育锻炼,习得知识,培养了好习惯,趣味宅家。

丰富的活动形式,让蠡园金桥的宝贝们爱上健康,养成健康。

#### 六、健康教育家园共育一体化

《纲要》中明确指出“家庭是幼儿园重要的合作伙伴,应本着尊重、平等、合作的原则争取家长的理解,支持和主动参与,并帮助家长提高教育能力”。因此,做好家园共育,转变家长错误的健康观念,建立着相互信任、相互尊重、相互支持的合作伙伴关系,是促进幼儿健康发展的必由之路。

##### 1. 制定多种交流形式,让家园之间形成信任

家长会、家长群、网站、成长手册……丰富的交流形式都是拉近家园情感的桥梁。我们幼儿园提出的“每日有约”家园互动举措,更是在后疫情时期,让老师和家长既有机会面对面充分的沟通,又能保证疫情聚集的规范要求。每学期,每位幼儿家长都有机会在期中、期末与班级教师面对面深入交流,了解幼儿现状,指导家长科学育儿。班级的“教师备忘录”的记载,更是拉近了家园的距离,得到家长更多信任。

##### 2. 借助家长资源,丰富健康教育内容

对家长资源进行合理利用,能够很好地实现家园共育,是保证幼儿健康成长和发展的重要教学模式。以不同的主题活动为例,不同职业、特长、爱好的家长纷纷走进园所,帮助幼儿丰富和提升相关的健康经验。比如,有的家长是交警,那么就讲解交通规则,玩“小小交警”的游戏;有的家长是牙医,就利用模型示范如何正确刷牙;运动员家长带领幼儿花样运动;营养师家长则告诉大家如何吃的健康……

##### 3. 策划多样的亲子活动,让幼儿体验健康成长

幼儿良好行为习惯的养成比获得知识的多少更重要。2012年起,我园倡导“幸福金桥娃从好习惯开始”的培

养理念,在实践中我们深知幼儿的习惯养成离不开教师的引导,同样离不开家庭的熏陶。每学期,教师根据班内幼儿习惯弱项制定培养计划,分解并纳入周、日计划与家长工作中,指导家长在生活中定期进行好习惯打卡,从生活能力培养到倾听阅读习惯的提升,家长们在背后默默的支持幼儿园的工作,家园相互配合、同步教育,促进幼儿行为习惯的提高。

在我园活动空间和资源的限制下,鼓励教师、家长、幼儿利用周边资源,在自然中激发愉快的情绪、强健体质、学习自我保护的方法、以及践行良好的生活习惯。所以我园“宝贝出发吧”活动孕育而生。参观污水处理厂、自然农田耕植,户外运动拓展……让幼儿通过亲身体验,实际操作来感受其中蕴含的多种健康教育元素,获取健康知识,时也为幼儿形成与他人交往、合作的良好关系奠定了基础。

此外,为确保蠡园金桥的幼儿体能能得到充分锻炼,我们认真贯彻执行健康领域动作发展的全部课程,同时也多次开展以家庭为单位的亲子运动赛事。每学期,我园的阳光体育节深受家长和孩子的喜爱。

#### 4. 家长参与幼儿园管理,让健康教育深入有效

为家长参与幼儿园管理工作提供机会,从根本上实现家园互动,进一步带领幼儿接受良好的健康教育:创建家委会,引导他们在健康教学、卫生保健、安全活动等方面带头积极参与;同时,幼儿园的相关活动开展之中,让家长参与策划或者组织,使幼儿园健康教育更丰富、更深入、更有特色,从而也更好地提升了幼儿的健康意识和健康行为。

#### 七、结语

通过幼儿园健康教育课题的研究,我们深刻认识到了幼儿健康研究的价值,同时也存在健康教育如何与课程游戏化相互渗透进而相互支持的困惑。在将来课题选择中,我们将继续传承幼儿健康教育的研究,让幼儿园的健康教育特色进一步彰显。

#### 参考文献:

- [1]黄伟珍.幼儿健康教育生活化的实施策略[J].华夏教师,2020(04):21-22.
- [2]张丽玲.让幼儿在游戏中成长——游戏在小班学习生活中的有效运用探究[J].新课程(中),2011(06):20.
- [3]张学圣.浅谈家园共育视角下幼儿健康教育的有效实施策略[J].家长,2021(14):159-160.