

幼儿体育与幼儿的成长之路

——浅谈体育活动对幼儿的发展

余延平

娄底潇湘职业学院, 湖南省娄底市 417009

摘要: 对于家长来说, 孩子的健康成长是他们最大的期望。家长对孩子寄予的期望比较大, 现在家长希望孩子德智体美劳全面发展, 让孩子赢在起跑线上, 所以现在的家长不只是抓孩子智力方面的培养, 对孩子身体方面的锻炼也开始重视了起来。体育活动能极大的影响幼儿的发展, 同时体育活动给幼儿带来的影响也不只是一个方面的。体育活动可以发挥其积极作用, 但是如果利用不当的话, 也会造成不好的影响, 所以要选择科学合理的方式让体育活动在幼儿的发展中发挥其积极作用。本文将分析体育活动对幼儿发展的影响, 同时探讨在让幼儿进行体育活动时应该注意的问题。

关键词: 幼儿; 体育活动; 发展

在社会和经济发展迅速的今天, 社会的各方面都竞争激烈, 在幼儿教育中也同样如此。家长为了让自己的孩子赢在起跑线上, 也开始重视孩子的全面发展, 所以现在的家长不但会把孩子智力的培养抓好, 也开始重视孩子的体育教育, 让孩子有一个健康的身体。体育方面的教育, 是幼儿教育中非常重要的一部分。在体育教育过程中, 体育活动占了相当大的一部分。实际上体育活动不但能促进幼儿的身心健康发展, 还能给幼儿的各个方面带来诸多积极的影响。而且在现在全民健身的热潮推动下, 体育精神的培养从幼儿抓起是非常有必要的, 但是幼儿的身体终究还是比较脆弱, 在进行体育活动的时候要时刻注意, 以免造成严重的后果。所以笔者就从分析幼儿体育的含义出发, 分析体育活动对幼儿发展的影响, 探讨引导幼儿进行体育活动时应该注意的问题, 以期对幼儿体育活动的开展起到一定的指导作用。

一、幼儿体育简述

简单来讲, 体育就是对身体的教育, 幼儿体育是体育之下的一个分支, 还是在体育的范畴之中, 幼儿体育就是对幼儿进行的体育。那么为什么幼儿体育要单独拿出来讲, 还是因为人在成长的各个阶段, 身体的特征都是不同的, 所以不同阶段的体育也都不尽相同。幼儿作为人成长阶段中的第一个阶段, 幼儿体育也是比较特殊的。体育的目的是为了身心健康, 所以体育在进行的过程中首先要保证身心是健康的, 即关注身体健康避免受伤。幼儿的身体相对少年或者青年来说还是非常脆弱的, 所以在进行体育活动的时候要避免让幼儿的身体受到伤害。而且对于没有特殊需求的人来说, 体育最好是点到为止, 不要超出身体的负荷, 幼儿体育也是如此, 幼儿是人成长过程中还没有经历过锻炼的阶段, 体力比较差是必然的, 所以幼儿体育要注意一个适度的量。总而言之, 幼儿体育就是在充分考虑幼儿本身的特点, 保证幼儿身体不受伤害, 不超过幼儿体力负荷的基础上, 对幼儿进行的体育教育。

二、体育活动对幼儿发展的影响

(一) 促进幼儿的身体健康发展

说起体育活动, 那首先的必然是能锻炼人的身体, 对于幼儿来说也是如此, 体育活动能促进幼儿的身体健康发展。俗话说生命不息, 运动不止, 运动给人的身体带来的积极作用是公认的, 而和运动紧密联系在一起的体育也是如此, 而对于处于身体成长起步阶段的幼儿来说, 体育活动能很好的促进幼儿的身体发展。我们都知道, 人的成长过程中有两个阶段的身体是生长迅速的, 一个是青春期, 另一个就是幼儿期, 幼儿期的身体成长较快, 体育活动能很好的帮助幼儿锻炼, 从而达到促进幼儿骨骼的肌肉发展的效果。而且幼儿身体的抵抗力相对来说比较差, 体育活动能很好地增强幼儿的体质, 增强幼儿身体对于外界侵扰的抵抗力, 从而促进幼儿身体的健康发展。

(二) 促进幼儿的心理健康发展

幼儿的体育活动一般都是在幼儿园, 或者家长的带领下进行的, 很少有幼儿自主进行体育活动的, 所以幼儿在进行体育活动的时候难免会和其他幼儿接触。既然有接触, 那就有社交, 对于幼儿来说, 幼儿之间的社交能很好地促进幼儿的心理健康发展。幼儿一般都比较单纯, 幼儿之间的社交也是纯粹的, 比较简单的, 而在这种情况下能更好的培养幼儿心理的健康。在体育活动过程中, 幼儿教师或者家长引导幼儿对其他幼儿友善相处, 能让幼儿学会友善待人; 引导较为强壮的幼儿帮助较为弱小的幼儿, 能让幼儿学会乐于助人。而且在幼儿中, 胆小、孤僻、自闭现象还是很常见的, 如果不加以引导的话, 就有可能发展成比较严重的社交障碍, 影响身心健康发育, 而这些活动能很好的帮助幼儿敞开心扉, 参与到体育活动中去, 体育活动是很好的锻炼沟通和社交能力的方式, 也能帮助幼儿认识挫折和困难, 提升解决挫折和困难的能力, 促进幼儿的心理健康发展。

(三) 促进幼儿集体主义精神的发展

尽管现在二胎政策放开，但是很多家庭还是选择只要一个孩子，所以很多孩子在幼儿阶段是难有伙伴的。在这种情况下，孩子的互助和合作能力得不到培养，很难形成集体观念。而体育活动一般都是多人参与，在幼儿园中，体育活动时分组比赛，或者不同的班之间进行比赛等方式是很常见的活动组织形式，而在这个过程中，幼儿不可避免的接触到作为一个集体的概念，而幼儿之间互帮互助完成体育活动的过程，就是培养幼儿集体观念的一个过程。所以体育活动能很好的促进幼儿的合作能力，培养幼儿的集体主义精神。

(四) 促进幼儿良好运动习惯的形成

对于人的身体来说，一个好的运动习惯是身体健康的关键。体育活动本身就带有一定的趣味性，而且在幼儿的角度看，体育活动跟“玩”的意义是相近的，谁不喜欢玩呢？所以在参与体育活动的过程中，幼儿一般都比较积极，因为幼儿认为体育活动就是玩，所以幼儿能喜欢体育活动，而对于身体来说，积极的参加体育活动能让身体保持活跃，即便是以后幼儿长大了，将玩和体育活动的概念分开了，但是长期保留下来的运动习惯还是能很好地提高其对于运动的积极性。所以体育运动能帮助幼儿形成良好的运动习惯，提高幼儿的运动积极性，能让幼儿的运动量得到提升，帮助幼儿建立一个强健的身体，为身体以后的生长发育奠定基础。

三、幼儿体育活动中应该注意的问题

(一) 做好安全教育

幼儿没有很好的明辨是非的能力，我们经常能看到有些幼儿因为一些事情而受伤甚至死亡的新闻，叹息之余，也要考虑对于幼儿的安全教育是不是还不到位。所以在进行体育活动的时候，幼儿教师或家长一定要做好幼儿的安全教育，幼儿教师或家长不应让幼儿单独的进行体育活动，而是应该在一旁看着，对于幼儿不规范的动作进行指导，对于幼儿不安全的行为及时进行指导教育，明确体育活动过程中的黄线和红线，教导幼儿要正确的、安全的进行体育活动，避免出现受伤的情况。所以做好幼儿的安全教育，是开展幼儿体育活动的基础，幼儿教师和家长必须高度重视起来。

(二) 完善活动场地建设

对于体育活动来说，场地是必须的，现在的幼儿园或者早教中心招收的幼儿比较多，而整体的活动场地又比较小，再遇上几个班同时进行活动的情况，每个幼儿获得的平均活动场地的比较小的。再加上现在对幼儿体育活动的重视，基本每天都得给幼儿留出活动时间，在狭窄的场地进行

活动，难免会出现人碰人的现象，存在一定的安全隐患。所以在幼儿园或者早教中心要合理的规划活动场地，可以适当错开不同班的活动时间或者通过建设室内活动中心的方式，保证幼儿的活动空间，尽量避免因为场地不足而存在的安全隐患。

(三) 根据幼儿特点来制定体育活动方案

幼儿阶段是人成长的起步阶段，而幼儿在生理和心理上都有着这个阶段的特点。在身体方面，幼儿的骨骼发育不完善、心肺功能较弱、体力较差；在心理方面，幼儿没有明确的是非观念，集体观念较为薄弱。所以在制定幼儿体育活动方案的时候，要兼顾幼儿的身体和心理的特点。幼儿体育活动不宜太过激烈，尽量让幼儿感觉自己是在“玩”，而不是在“体育锻炼”。幼儿体育活动需要引入集体概念，可以通过分组比赛的方式来培养学生互帮互助和集体主义精神。根据幼儿特点来制定体育活动方案，让幼儿在生理和心理方面同时获得成长。

结语：

对孩子的培养讲究“从娃娃抓起”，要想让孩子从幼儿阶段就全面健康发展，幼儿体育活动的开展是必须的。在幼儿体育活动的过程中，家长和老师要抓好幼儿的安全教育，根据幼儿的特点来规划体育活动，保证安全的同时让幼儿从体育活动中受益，促进幼儿身心健康发展，帮助幼儿养成良好的运动习惯，为幼儿之后的生长发育奠定基础。

参考文献：

- [1] 王平. 幼儿体育与幼儿的成长之路——浅谈体育活动对幼儿的发展[J]. 当代体育科技, 2019, 9(06): 220-221.
- [2] 王雪芹, 陈士强, 丁焕香, 张红品. 体育活动对3-4岁幼儿运动智能及动作发展的影响[A]. 中国体育科学学会. 第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编[C]. 中国体育科学学会: 中国体育科学学会, 2019: 2.
- [3] 吴玉娟. 有效组织户外活动 增强幼儿体能发展——浅谈幼儿园户外体育活动有效组织的支架建构[J]. 科普童话, 2020(12): 151.
- [4] 闫冉. 嗨！我们一起玩吧！——浅谈体育活动中如何促进幼儿互助行为的发展[J]. 好家长, 2020(19): 92.

作者简介：

余延平 (1981.5-), 女, 汉族, 湖南益阳人, 本科, 娄底潇湘职业学院学前与军体分院, 讲师, 研究方向: 体育教学