

社会生态视域下 我国学前儿童体力活动促进模式构建探索

莫冰莉

(长沙师范学院 湖南 长沙 430000)

【摘要】目前,我国已经有大量研究针对体力活动对成年人健康的影响这一问题,同时很多数据也指出体力活动对于青少年的健康具有重要益处,如提高心肺耐力、降低脂肪含量、增加肌肉力量等等。但体力活动对学前儿童的健康影响研究并不多。事实上,学前儿童正处于思想、行为发展的初步形成时期,良好的体力活动,不仅可以促进孩子生长发育,同时,也可以帮助孩子掌握基本的动作技能,逐步构建思想认知,可以说,体力活动对学前儿童的健康益处非常多。对此,本文基于社会生态视域下,分析了当前学前儿童体力活动现状,而后具体分析了体力活动对促进学前儿童健康发展的积极影响,并提出了具体实践路径。

【关键词】社会生态;学前儿童;体力活动;健康;实践

引言

近年来,素质教育改革与推进,使得国家对学前儿童的教育提高了重视度。在《纲要》中已经明确指出,通过运用幼儿感兴趣的方式发展基本动作,有助于更好的锻炼幼儿体力,帮助其提高动作协调性、灵活性。需要全面的加强培养幼儿参加体育活动,增加体力活动,从而有效提升其体质。只有具备良好的体质,才可以更好的发展孩子的综合素养。对于学前儿童来说,基本活动能力是其身体素质的外在表现,需要幼儿园在日常开展教育教学活动中,突出对幼儿“体力活动”能力的锻炼,以提高其身体健康水平,增强体质,进而全面的促进学前儿童全面发展。

一、当前学前儿童体力活动现状

为了更加真实的反映学期儿童体力活动现状,在本次研究中,选择某地14所幼儿园为调研对象,每所幼儿园选择园长1人、教师3人、家长10人,以调查问卷方式为主,共发放252份问卷^[1]。回收率100%,有效率98%。具体数据显示如下:

表1 幼儿园体育活动场地类型

分类	户外活动场地					室内活动场地		
	塑胶或人造场地	水泥场地	泥土	草坪	其他	单独活动室	合用教室	其它
频数	11	4	1	5	2	5	7	5
频率	78.6%	28.6%	7.1%	35.7%	14.3%	35.7%	50.0%	35.7%

表2 幼儿园基本体操教学内容

类型	模仿操	徒手操	韵律操	武术操	轻器械操	辅助器械操	队列队形	其它
频数	35	39	39	10	28	20	27	3
频率	85.4%	95.1%	95.1%	24.4%	68.3%	48.8%	65.9%	7.3%

表3 幼儿园基本动作教学内容

内容	走	跑	跳跃	投掷	平衡	钻爬	攀爬	其它
频数	36	40	37	35	34	33	23	4
频率	87.8%	97.6%	90.2%	85.4%	82.9%	80.5%	56.1%	9.8%

注:数据来源网络

从上述调查情况看,当前,学前儿童在幼儿园参与的体力活动,主要包含了基本动作、体操、体育活动等,很多幼儿园出于安全考虑,再加上幼儿园本身环境限制,并未给幼儿提供足够的活动场地,导致幼儿活动方式非常有限。在调查中,82.9%的幼儿园户外体育活动时间可以达到1-2小时。46.3%的幼儿园在基本动作教学中,多数是跑、跳、攀爬类非常少^[2]。此外,体育活动过程中体育游戏成为了重要内容,很多教师过于注重形式,反而忽视活动起到的效果。而针对家长的调查,有不少家长表示,在家长中并不会让孩子进行体力活动,多存在溺爱心理,尤其是一些隔辈家长,更是为孩子提供衣来伸手、饭来张口的服务,这显然无法为孩子提供足够的空间进行体力活动。

对于教师和家长来说,普遍认为学龄前儿童由于其身体活动十分活跃,所以,已经获得了足够的体力活动。但事实上,

由于现代社会发展和变革,目前的儿童主要是在保育机构学习,过早的看电视等,都会无形中耗费一些时间,与以往的儿童参与的体力活动相比,明显减少。同时,很多儿童都是独生子女,缺少兄弟姐妹之间的互动交往,再加上安全性问题,家长们诸多担忧,都导致儿童体力活动减少^[3]。

二、体力活动对儿童健康成长的影响

(一) 体力活动对学前儿童健康的影响

学前儿童在成长阶段,需要适当的体力活动才可以保证其身体的生长发育,提高身体健康。主要是因为儿童的骨骼肌肉系统,想要获得良好发育,促使其掌握基本动作模式,必须依赖于大量的体力活动。但是很多人片面的认为学前儿童天性活跃性,已经参与了足够的体力活动量,可实际情况并非如此,很多3-5岁儿童,与维持其健康成长所需的量还相差很多^[4]。尤其是现代经济社会的发展,人们生活水平的提高,导致该年龄段儿童超重肥胖发病率增加,成为家长心头病。而足够

的体力活动,可以帮助儿童身体各个机能得到锻炼,促进骨骼生长发育,提升身体素质,对儿童健康具有重要作用,所以,无论是家长还是教师,都应当重视体力活动产生的效果,而不是盲目的追求形式。

(二) 体力活动对儿童学习的影响

现代教育竞争激烈,很多家长抱有“不让孩子输在起跑线”教育观念,导致幼儿园教育侧重于“小学化”^[5],严重违背了儿童学习成长规律,存在“拔苗助长”体力活动对幼儿学习的影响,很大程度上要比年龄较大的儿童更加明显,主要h是因为学前儿童阶段,孩子认知过程一直处于发育阶段,并且规律、经常的参与体力活动,会直接促进儿童课堂学习行为的影响。不同的活动类型,对儿童行为和学习产生的影响也不同。有专家认为,将体力活动和其他类型的学习、社会活动相结合,可

以获得较为明显的效果,比如,武术、运动等内容和文化课融合,会有效激发儿童学习兴趣,产生更大的教学收益。

三、社会生态视域下促进学前儿童体力活动的实践措施

(一) 幼儿园方面

1、保证儿童每天体力活动时间

作为学前儿童主要学习场所,幼儿园应当制定出完善的制度,保证儿童获得足够的体力活动时间,达到增强其体质的目的。对此,各个幼儿园可以制定出保证足够体力活动的《XXX 幼儿园幼儿生活作息制度》,重点强调教师要合理开展适合学前儿童的体能活动,保证足够的户外体能锻炼。比如,利用一些自然因素,日光、空气、水等,有计划、有目的地锻炼幼儿肌体;可以组织一日活动作息时间、体能锻炼项目,在此过程中,教师需要关注儿童的个体差异,要多关照体弱儿童;在制度中,应当固定每天2小时户外活动时间,并且其中1小时为体育活动时间,从而保证学前儿童的身体可以得到正常发育,促使其各项机能协调发展,全面的提高学前儿童身体素质^[6]。

2、激发幼儿参加体力活动的兴趣

学前儿童在进行体能锻炼过程中,可以很好的发展基本动作,帮助其身体生长发育,促进机能协调性,从而有效提升儿童的身体素质。为了促使儿童多参与到体力活动中,首先任务就是激发其参与兴趣,并在兴趣趋势下,逐步养成良好的锻炼习惯,并通过相应的活动,培养儿童勇敢、学会克服困难、坚持不懈等优良品质。在这一目标下,教师可以结合幼儿兴趣、爱好、性格特点等内容,而后根据不同年龄的身体发育特点,科学合理的择优选择适宜的活动内容。比如,年龄较小的儿童,教师在教授基本动作、基本体操时,可以侧重培养儿童的柔韧性、平衡性、协调性等能力;而年龄稍大的儿童,教师可以在体力活动中融入素质训练,有目的地培养儿童热爱体育活动的意识,激发其内心对参与体力活动的兴趣,与此同时,还可以适当的向学前儿童渗透一些简单的身体锻炼小知识。例如,做哪些动作可以锻炼肌肉、提升力量,明确告诉儿童身体各部位名称以及锻炼后可以达到的效果,激发儿童兴趣^[7]。为了更好的提高儿童自主参与体力活动,教师可以在形式上,适当的丰富,比如开展竞赛,激发儿童独立意识的同时,利用其争强好胜的性格特点,促使其对体能活动的热爱。采用兴趣点为引导,符合学前儿童学习、成长规律。

3、保证体育教学活动时间

幼儿体育课作为一种教育活动,主要是以身体动作为主要内容,达到促进身体锻炼的目的,帮助幼儿掌握基本活动技能,最终促使其身心全面发展。但是很多幼儿园开展的体育教学活动,在时间上并没有保证,因此,需要合理调整,增加体育教学活动时间,由一周一节,增加到一周两节。同时,可以采取分组形式开展教学,改变以往集体教学模式,创新为集体教学、分组教学、个别指导相互交叉的教学模式^[8]。例如,采用分组教学时,由于学前儿童组内人数减少,教师可以实施一对一指导,这样可以更加全面的了解儿童的体力活动参与情况,并实施相应的针对性辅导,同时,也给予了儿童更多时间和空间,展现自我,发挥自我长处,这对提升儿童体力活动实践效果,增强儿童个性以及自信心具有重要作用。事实上,很多教师在实践中,也感受到了。分组教学模式,不仅可以照顾全局,同时又可以兼顾儿童个体,无论是教师还是儿童,都可以得到提升。

(二) 家长方面

学前儿童在家庭生活中,家长也需要注意对孩子进行体力训练,为其提供更多的实践空间,鼓励其参与到室内和户外体能活动中。家长应当明确的是,需要改变以往怕孩子风吹日晒的过度关爱思想,而是要鼓励孩子敢于接受阳光、空气等自然因素的刺激,因为这些自然力量,有助于进一步促进幼儿骨骼发育、强化因此,家长要利用日常生活,多陪伴孩子参与到多种活动中,比如,可以“以身作则”,教给孩子一些民间游戏,如毽子、沙包、豆腐块、旧轮胎、铁环等等,或者随意的在地

上画上一些图形等,在这一过程中,家长需要与孩子一同活动,不仅可以增强亲子关系,同时,还可以激发出孩子的参与体力活动的主动性、独立性、创造性,这对孩子来说,可以在不同水平上得到发展^[9]。

(三) 注意控制好儿童体力活动的运动量

无论是教师还是家长,在组织、带领儿童参与体力活动中,都要注重把控好体能活动的运动量,不能太少,也不能过多,应当遵循全面锻炼原则,在保证儿童身体各系统、各器官都得到发展的同时,要切忌保证儿童各部位受到的负荷在其承受范围内,安全问题依然是重点。尤其是教师在组织体育课、户外体能活动过程中,必须严格按照循序渐进、由易到难、由小量到大量的原则,有计划、有步骤地,逐步增加体能活动活动量,增加复杂程度,从而保证儿童活动适量性,与此同时,为了更好的掌握儿童体力变化,教师需要做好前后的身体反应记录,便于日后研究和改进。在参与体力活动过程中,要做到劳逸结合,要保证儿童身体机能状态及时恢复,严禁盲目的活动而超出学前儿童自身承受能力,发生意外情况等。

教师以及家长都要全面的了解并掌握儿童的身体情况,并根据保健医生的专业指导,带领儿童参与体力活动。在活动进行中、活动后,要随时观察儿童的面色、呼吸、出汗量、情绪变化,此外,还要观察其食欲、睡眠等情况,从而了解真实的情况,准确把握好儿童体力活动的活动量。这里教师需要注意,如果儿童本身体质较弱,应当充分考虑个体差异,因人而异,为每个儿童设计不同的体力活动,并随时在活动进行时做好相应的调整,帮助儿童逐步建立适应各种环境变化适应性,进而提高体质。而一些胆小、不爱动的儿童,教师要多鼓励、激励其参与到体力活动中,有目的、有针对性地进行指导,最终达到活动最佳效果。

结束语

总而言之,面对当今复杂多变的社会环境,实现全民健康,应当从娃娃抓起,充分了解学前儿童身体发育、成长规律,而后合理开展相应的体力活动,促进学前儿童强身健体,更加健康的成长,成为拥有强健身心的祖国下一代。

参考文献:

- [1] 陈培友. 社会生态视域下我国青少年体力活动促进模式研究 [D]. 南京师范大学, 2014, 12 (23): 126-126.
 - [2] 陈培友, 孙庆祝. 青少年体力活动促进的社会生态学模式构建——基于江苏省中小学生的调查 [J]. 上海体育学院学报, 2014, 38 (5): 79-84.
 - [3] 陈培友. 青少年体力活动促进管理社会生态模式探索 [J]. 2015 第十届全国体育科学大会论文摘要汇编 (一). 2015.
 - [4] 马晓媛, 徐凯, 赵彦. 环境因素对 3-6 岁幼儿中高强度体力活动的影响——以丰县赵庄镇中心幼儿园为例 [J]. 2019, 23 (34): 123-124.
 - [5] Russell, R. Pate, Jennifer, 等. 学龄前儿童体力活动研究的 10 大问题 [J]. 北京体育大学学报, 2015 (6): 48-54.
 - [6] 殷海燕. 5-6 岁不同体质健康水平的学前儿童体力活动现状及相关影响因素研究. 浙江师范大学. 2017, 12 (12): 124. 125.
 - [7] 张烨, 全海英. 体育游戏促进隔代抚养幼儿体育参与行为——不同抚养模式下幼儿体育参与行为的差异 [J]. 全国运动心理学学术会议. 2014.
 - [8] 刘亭, 文欣, 王小红. 高校附属幼儿园家园共育模式构建——基于人类发展生态学视角 [J]. 乐山师范学院学报, 2019, 34 (005): 102-108.
 - [9] 韩晓伟, 赵梅玲, 刘金富. 动作发展与身体活动: 幼儿体质健康促进的良药 [J]. 第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编. 2019.
- 作者简介:
- 莫冰莉 (1987.3-) 女, 汉族, 籍贯: 广西, 职称: 助教, 研究生学历, 研究方向: 学前儿童健康促进理论与实践方向。