

# 学前教育健康领域中体操与幼儿体能相结合的教学分析

石丹

(湖北幼儿师范高等专科学校 430000)

**摘要:**基于学前教育健康领域中体操与幼儿体能相结合的教学分析,首先分析体操与幼儿体能结合可以保证幼儿的整体性发展,达成健康的目的。其次分析幼儿体操具备趣味性与多样性的特点,不但增强了幼儿的体验感,更能增加幼儿对体操运动的学习兴趣,促进幼儿思维能力与体能的提升。最后分析教师需要优化自身动作规范性,确保幼儿模仿标准;合理安排体操活动,科学化提高幼儿学前教育体操与体能的优劣势。

**关键词:**学前教育;健康领域;体操运动;幼儿体能;教学研究

## 引言:

在开展学前教育工作时,需要考虑到健康领域的教育策略与方案,需要教育人员对活动有足够的了解与创新能力。并且需要将体操运动与幼儿体能相结合,有效提升幼儿的身心发展,保证幼儿的整体综合素质提升。与传统的学前教育目标相反,传统的学前教育大多教育人员大多注重幼儿日常行为,忽视对幼儿健康的发展以及身体素质与体能的提升,但随着我国教育行业的不断发展,愈加对幼儿的全面发展重视,而在健康领域下的体操与幼儿体能结合便是最为科学化的教学模式。对此本文针对此问题进行展开研究,希望可以为幼儿教师开展此项工作提供帮助,增强幼儿学前教育的有效发展,落实幼儿全面素质提升。

## 一、体操与幼儿体能结合的重要意义

在学前教育中开展幼儿体育教育活动时,体能教学与体操运动是不可缺少的环节。在教学过程中,科学化发展体操教学可以提升幼儿身体发育质量,体现幼儿身体机能的重要价值。同时,体操运动与体能的结合还能保证幼儿身心健康、意志品质的稳步提升,以此达到全面发展的作用,这对于幼儿后期的运动与身体发展奠定了坚实的基础。教师可以采用舞蹈健美操和竞技体操等方式,提升幼儿对体操运动的学习兴趣,加大幼儿体能与体质的提高。并且这样的体育活动还能帮助幼儿优化审美观念,强化其对运动美和形体美的认知,在幼儿的身体发展和体能发展上都提供了必要的帮助,确保幼儿发展的整体性,这与教育部门目前的教育目的保持一致<sup>[1]</sup>。

## 二、幼儿体操的特点

### (一)趣味性

传统的体操教学大多较为枯燥,而与体能相结合的教学,更多是依据幼儿的年龄特点,设计将跑、跳、滚、爬等融入其中,不但增加了体操教学的趣味性,提升幼儿的年龄需求,促使幼儿在愉快的氛围中锻炼体操,增加体能<sup>[2]</sup>。

### (二)多样化

依据幼儿身心发展规律创编的体操活动,教师选择有节奏韵律的音乐,促使教学方式更具灵活性与多样性,并且教师可以根据活动内容对幼儿创设体操教学情境,提高幼儿的体操动作识别度,有效促进幼儿的思维能力与体能<sup>[3]</sup>。

## 三、幼儿体操的价值

### (一)促进幼儿身体全面素质发展

体操运动中涵盖的各式各样的动作,促使幼儿身体中的每个部位都能得到锻炼,也能完善幼儿体能提升,身体素质得到全面发展。首先幼儿这一时期是最为适宜打基础的阶段,可以让幼儿通过体操锻炼与体能锻炼得到身体素质的提升。长期的体操运动还能增强幼儿的身体灵活性、协调性与灵敏性等,为幼儿的健康发展打下坚实基础,以此适应以后的生活。目前许多家长因为对幼儿过于溺爱,

许多幼儿存在偏食与挑食的现象,甚至有些幼儿有亚健康的问题。而体操与体能锻炼可以帮助幼儿改善这些问题,更有利于身体的发育,促进幼儿身体的均衡发展<sup>[4]</sup>。

### (二)促进幼儿意志品质提升

意志品质决定这一个人的思想与行为发展,而幼儿时期的孩童是意志品质发展的初级阶段,也是意志品质形成的关键时期。而幼儿体操与体能的有效结合可以帮助幼儿提升意识品质。幼儿在体操运动中,会碰到相应的苦难与挑战,因为幼儿缺乏社会经验,缺少面对苦难与挑战时的沉着稳重心态,需要教师通过自身的行为与方式鼓励幼儿,帮助幼儿找回自信,促使幼儿再次面对困难时,更坚强、心态更好。可以说自信心是幼儿成长过程中的关键因素,也是幼儿发展过程的动力之一,教师采用多元化的教学方式,有利于幼儿提升灵活性、协调性与力量等,发成幼儿全面发展与意志品质的提升<sup>[5]</sup>。

### (三)促进幼儿智力发育

大脑发育对于学前年龄的幼儿尤为重要,这一期时期的孩童最喜欢模仿身边的人与事物,可以保证大脑皮层一直处于活跃的状态,而学习幼儿体操可以保证幼儿在模仿教师的动作时,完成大脑的发育,并且对于教师的动作产生一定的记忆,有助于幼儿加强对体操锻炼的印象。同时幼儿在进行体操锻炼时,可能因为理解能力不足,在动作上存在问题,教师加以纠正,学生不断完善自己的动作,长此以往还能提升幼儿的观察能力与思维能力<sup>[6]</sup>。

### (四)促进幼儿审美意识提高

不管是幼儿体操还是成人体操,都需要注重几个要求:第一点是要求动作保持一致且整齐;第二点需要有形态美,并且依据节奏产生不断地变换,且富有层次感;第三点选择的音乐伴奏能够体现体操的优美,带给观众美的感受。当幼儿进行体操运动时,可以通过动作的学习以及对体操的观看提升自身对美的认知,审美意识有所提高,使得学生能够发挥自己的才能,敢于展现自身的美,这样的体操教学为幼儿的美育教育起到了至关重要的作用。

## 四、学前教育健康领域中体操与幼儿体能相结合的有效教学策略

### (一)提升幼儿体操学习兴趣

教师在开展体操运动时,需要保证幼儿首先对体操运动有兴趣,愿意自愿参与进体操运动中,并且依据幼儿的心理需求与生理需求,将体操、舞蹈与音乐进行多角度结合,确保体操能够与体能完美结合,保证其根本的运动特征,同时还能对幼儿开展科学化的体能训练。在这一过程当中,教师需要进行科学化的模仿体操教学,将快乐学习的理念融入其中,这是提升幼儿高效率参与体操锻炼的重要手段。除此之外,教师在进行体操运动的编制过程当中,还需要依据幼儿的年龄特点为其选择适宜的动感背景音乐,像是“十二

生肖歌”就很适合开展体操训练。教师可以引导幼儿根据音乐中体现的具体内容做出相应的动作,并且在幼儿开始体操运动时,针对每名幼儿的运动情况,为其进行正确的引导,保证体操运动的有效性。许多幼儿可能因为外界的因素,存在不稳定现象,愿意将视线投入之外,这时需要教师对其进行科学化引导,创设相应的故事情境,提升幼儿学习兴趣,激发其学习积极性,直观感受到情境体操运动带给自己的高度体验感。最后,教师在编制作时,还要考虑到体操运动带来的美感。针对幼儿的身体素质基础,开展具体的工作内容,设计可以展现幼儿形体美的动作,教师还要在运动过程中纠正其错误性,保持规范性,从而提升幼儿对形体美与运动美的认知,并且在学习过程中不断对体操运动产生兴趣,产生良性习惯,愿意自觉主动地进行体操活动<sup>[7]</sup>。

### (二) 优化教师示范动作

因为幼儿时期的孩子,对外界的事物较为感兴趣,很愿意模仿其他人,所以教师可以根据幼儿这一年龄特点,进行相关体操动作的示范,并且在示范过程当中,保证自身的动作规范性与准确性。尤其是体操运动需要与音乐相结合,注重面部表情,因为在运动过程当中,教师尽量保持呼吸,不能与幼儿过多交流,大部分的交流都是基于面部表情与运动状态上,教师的一言一行都会影响幼儿对体操运动的看法,所以需要教师通过表情与状态激发幼儿对体操运动的兴趣。同时因为是示范动作,需要教师从不同的角度对幼儿进行示范,需要通过“镜像、侧面和背面”三方面进行示范,在幼儿进行模仿的过程当中,教师需要对每名幼儿的动作进行观察,一旦发现幼儿动作不标准教师也要对其进行更改。首先教师需要在教学体操运动时,需要保证幼儿从简到复杂,为幼儿提供简单的动作,并且为其进行讲解,这一动作带给身体的好处是什么,且语言要生动形象、通俗易懂。像是体操运动中的站立动作,学生不能按照教师的标准做到,但是为了激发幼儿的学习积极性,可以为幼儿举例说明:“站立运动是需要像小树一样站得笔直,才能保证自己长大后高高的、直直的。”这样学生可以有对比,还能理解重要性,而这样的简单站立运动,可以保证幼儿的骨骼发育,一些有坏习惯的幼儿也能得以改正<sup>[8]</sup>。

### (三) 合理安排体操活动

首先为幼儿合理安排体操活动,需要教师对于幼儿的动作展示水平与年龄特点有深入的了解,依据这两项基本编排合理化的体操动作与律动性,保证幼儿能对体操运动充满兴趣化,并且为了提升幼儿的身体素质,体操活动的开展应当考虑科学化时间安排,可以将体操运动的时间设定在课间,进而实现幼儿健康发展的稳步提升。其次,幼儿能够完成的动作主要是:弯腰、跳、走、跑与踢腿等简单的动作,教师可以挑选合适的音乐,同时设计相应的口令,将这些基本动作与音乐相结合,不但可以保证幼儿快速学会动作,同时音乐动作的多样化还能充斥艺术性,幼儿每个动作的完成都能对自身的身体部位有所锻炼。其次在开展体操的特色教育当中,教师可以选择开展趣味体操活动,为幼儿体操添加色彩,并且为其创编趣味体操,同样是选择背景音乐,需要挑选年龄相当且积极向上、活泼有节奏的音乐,教师引导幼儿对音乐熟悉,感受音乐的节奏感,设计相关趣味性体操动作,可以是舞蹈动作也可以是基本体操动作与舞蹈动作的结合,保证体操动作不但优美还要流畅。除此之外,体操不能仅是个人行为,也要根据整体性为幼儿们编创队形等,组织学生进行集合、分散、重组或是有清晰图案的队形,使得幼儿充斥新鲜感,感受到体操的新颖性与变化性。最后教师还可以开展趣味健身游戏,结合有趣的音乐设定趣味游戏,以健身为目的,提

供更为适宜幼儿运动的项目。例如教师可以开展小推车游戏,根据背景音乐,为学生创设小推车动作的体操,并且按照从头到尾模拟推车的动作,进行走步、跳跃等,这一过程教师可以模拟推小推车,遇到水坑可以是踩一踩;遇到石头跳跃;遇到独木桥走直线等,以此达到体操活跃的目的,并且这一过程当中,教师还可以将幼儿进行分组,观察每个小组的完成度,完成度最高的小组,却动作最规范的小组可以有一定的奖励与鼓励<sup>[9]</sup>。

### (四) 制定完善的评价考核体系

为了确保幼儿体操能够顺利开展,应当制定完善的评价考核体系,需要根据幼儿的体操活动参与情况等实情制定相应的考核标准,而标准主要依据幼儿体操活动参与情况、状态、动作标准化以及学习速度等。可以通过举办竞赛活动等方式考验幼儿的体能与体操能力。促使幼儿能够快速掌握幼儿的学习情况,有利于今后体操教学的发展<sup>[10]</sup>。

### 【结束语】

综上所述,与单一的体操运动相比,将体操运动与体能相结合可以帮助幼儿提升自身的健康。需要教师依据幼儿的年龄特点,设计相应的动作,促使幼儿在锻炼中不但提升体能,还能提升意志品质、审美能力等。教师在设计动作时,可以提升幼儿对体操的兴趣作为基础,帮助幼儿感受体操运动带给自身的好处,并激发其学习积极性,主动参与进锻炼中,从而达成全面发展。

### 参考文献:

- [1] 胥兰,肖霞,尹娜. 幼儿体操游戏对幼儿身心素质发展的影响[A]. 中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会. 2022 双减政策背景下的学前教育发展重庆论坛论文集[C]. 中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会:中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会,2022:836-840.
- [2] 郭伟. 幼儿体操与韵律操在学前教育专业中的应用研究[J]. 尚舞,2021,(17):70-71.
- [3] 田婧婧. 关于学前教育健康领域中幼儿体操与幼儿体能相结合的教学思考[J]. 读写算,2021,(11):49-50.
- [4] 张哲,陆红,马子明. 幼儿体操馆依托幼儿园开展快乐体操课程的行动研究[J]. 现代职业教育,2021,(03):28-29.
- [5] 张吟. 基于快乐学习谈幼儿体操训练对儿童感觉技能和身体素质的影响[A]. 国家新闻出版广电总局中国新闻文化促进会学术期刊专业委员会. 2020 年第三届智慧教育与人工智能发展国际学术会议论文集(第二卷)[C]. 国家新闻出版广电总局中国新闻文化促进会学术期刊专业委员会:香港新世纪文化出版有限公司,2020:87-88.
- [6] 殷超,马莉. 学前教育专业幼儿体操课程内容优化应用的可持续发展研究[J]. 广州体育学院学报,2020,40(06):111-115.
- [7] 朱燕岚. 幼儿体操训练对儿童感觉技能及身体素质的影响[J]. 体育风尚,2020,(03):4+6.
- [8] 崔玮. 幼儿体操与韵律操在学前教育专业中的实践教学研究[J]. 青春岁月,2019,(03):156-157.
- [9] 王诚. 体操对 5-6 岁幼儿身体素质及认知功能影响的实验研究[J]. 现代教育,2018,(07):62-63.
- [10] 王珺. 学前教育运动活动中设置体操内容体系的理论研究[J]. 青少年体育,2016,(10):133-134+84.