

# 浅谈健康教育对体质薄弱幼儿身体发展的有效影响

◆向梅

(贵州省黔南州机关幼儿园 558000)

**摘要:**近些年来,随着社会经济的发展,对人才的需求直线上升,人们将目光都转移到了对人才的培养上,而培养人才要从幼儿时代开始,因此,幼儿园教育成为了人们关注的焦点。在幼儿园教育中,对幼儿进行健康教育,增强幼儿的体质,促使幼儿身心健康的发展是幼儿园进行幼儿教育的工作重点。本篇文章主要对造成幼儿体质薄弱的原因进行了分析,并提出了一些改善幼儿体质,促进幼儿身心健康发展的措施。

**关键词:**健康教育;体质薄弱幼儿;身体发展;有效影响

## 引言:

对于幼儿来说,正处于身心健康发展的关键时期,对幼儿进行健康教育是幼儿园主要的工作重点。但是通过定期对幼儿进行检查的过程中会发现,一些幼儿的身体发育状况或者体能检测等项目都存在不达标的情况,比如幼儿出现贫血、发育缓慢以及肥胖儿等幼儿,在体检时都不达标,这些情况如果得不到有效的改善和幼儿园的重视,将来一定会对幼儿的健康和智力的发展造成很大的影响,因此,需要对幼儿进行有效的健康教育。

## 一、造成幼儿体质薄弱的原因

### (一)受到遗传病的影响

对于一些幼儿来说,自身的发育受到遗传病的影响而出现体质薄弱的情况,还有一些家长没有带孩子进行定期的检查,而只有当幼儿生病了之后才会带孩子进行检查,从而对幼儿身体健康的发展造成了很大的影响。

### (二)不良的饮食习惯

对于很多体质薄弱的幼儿来说的,一般情况下都存在不良的饮食习惯,并且挑食、偏食的情况十分严重,在平时的生活中食用零食过多且不喜欢吃绿色蔬菜,对于甜品或者油炸食品过于偏爱,从而造成自身的营养结构不合理,一些必须的营养元素得不到有效的摄取,从而造成体质薄弱的情况。不仅如此,一些幼儿并不会老老实实的吃饭,总是在吃饭的同时做些其他的事情,比如玩游戏、看电视等,会造成幼儿出现消化不良的情况,从而也会造成体质薄弱<sup>[1]</sup>。

### (三)家长对幼儿饮食方面产生的影响

对幼儿进行启蒙教育的并不是幼儿园教师,而是家长,家长的一言一行都会对幼儿的发展产生很大的影响。一些家长在饮食上的态度会对幼儿的饮食造成一定的影响,比如饮食搭配不够合理会使幼儿的营养过剩而出现肥胖的症状;饮食上过于单调,会造成幼儿出现营养不良的情况;一些家长过于溺爱孩子,总是为孩子准备一些爱吃的食物,导致孩子自身的营养不均衡,从而出现体质薄弱的情况。

### (四)缺少必要的体育锻炼

对于现如今的幼儿来说,由于受到父母的过度溺爱,养成了幼儿怕苦怕累的性格,不愿意参加体育锻炼,在平时的空闲时间里就知道玩手机和电脑,不进行体育活动,从而导致学生身体健康情况不能够达到相应的标准<sup>[2]</sup>。

## 二、健康教育促进体质薄弱幼儿身体发展的措施

### (一)帮助家长建立正确的膳食营养观

幼儿园想要促进体质薄弱幼儿身体发展,首先就应该帮助幼儿家长改善对幼儿健康状况的观念,要引导家长帮助幼儿建立良好的饮食习惯,比如对饮食的要求要定时、定点和定量,不快速进食,要细嚼慢咽,不能够偏食和挑食,要有礼貌的用餐。不仅如此,幼儿园可以定期开展对幼儿进行健康教育的座谈会,邀请体质薄弱的幼儿家长进行参加,帮助他们树立正确的幼儿进行健康教育的观念,教师和学生家长进行有效的沟通交流,互相协作,共同促进体质薄弱幼儿身体更好的发展。

### (二)为体质薄弱幼儿制定合理的饮食计划

幼儿园教师通过与幼儿家长的沟通协作,对体质薄弱的幼儿进行了全面的了解。要让幼儿进行健康的进食,尽量控制饮料的摄入量,要多喝白开水,从而对幼儿饮食的结构进行有效的改善。

不仅如此,要对体质薄弱的幼儿提供身体营养所需的豆制品、鸡蛋以及蔬菜水果等,能够有效的调节幼儿身体的营养结构,根据幼儿自身的情况进行有针对性的矫正措施<sup>[3]</sup>。

1、对于肥胖幼儿来说,在保证身体发育所需的营养物质正常摄取外,要对总能量的摄取进行严格的控制,要尽量减少高热量、高脂肪、高糖分食物的摄入,要指导幼儿进行正常速度的饮食,要细嚼慢咽,还要注意为了摄入的食物过多,可以在吃饭前和喝些汤,这样能够极大的增加饱腹感,从而有效的控制食物的摄取,这样能够帮助学生养成摄入食物定量的习惯。

2、对于体质薄弱幼儿来说,无论是自身的体重,还是血色素的含量都是达不到相应标准的,因此,要采取有针对性的措施,比如制定营养餐、开小灶,每天增加糖类、脂肪类的摄入量,从而保证营养的供给是充足的,这样能够有效的改善体质薄弱幼儿的身体状况,提高幼儿自身的免疫力。幼儿园教师要对体质薄弱幼儿的饮食、休息时间以及体育锻炼情况进行深入的观察,鼓励幼儿尽可能的吃完自己的营养餐。

(三)指导体质薄弱幼儿进行体育锻炼,促使体质薄弱幼儿的身体发展

对于体质薄弱的幼儿来说,要适当增加体育锻炼的时间,并且要保证幼儿能够真正的进行体育锻炼。幼儿园教师要对体育锻炼的形式进行创新,要在每天固定的时间段指导幼儿进行体育活动,这样能够帮助体质薄弱的幼儿促进营养物质的吸收,从而不断增加幼儿运动的频率的体育锻炼的强度。教师开展体育锻炼要结合幼儿自身的特点,要注意体育活动的趣味性,促使幼儿能够对体育锻炼产生兴趣。比如,对于身材矮小的幼儿要进行牵拉运动,刺激幼儿骨骼的生长,对于肥胖的幼儿要进行慢跑或者快走运动,促使肥胖幼儿能够减肥。通过这样的教学方式,能够有效改善体质薄弱幼儿的身体健康状况,有助于增强学生的身体素质。

## 三、结束语

综上所述,在幼儿园教育中,对体质薄弱的幼儿进行健康教育,积极改善幼儿的饮食状况,帮助幼儿形成正确的饮食习惯,有助于促进幼儿身体良好的发展,

## 参考文献:

- [1]郑丹茹.健康教育对体质薄弱幼儿身体发展的有效影响[J].生活教育,2017:123.
- [2]陈丽琴.心理健康教育在幼儿园体育游戏中的渗透[J].学园,2014(32):161-162.
- [3]程燕红.幼儿体能训练促进幼儿体质发展的研究[J].青春岁月,2013(17):318-318.

