

促进幼儿体能发展的活动内容创新的有效策略

◆陈 美

(保定幼儿师范高等专科学校 河北涿州 072750)

摘要: 幼儿时期科学的体能训练,是促进他们身体健康生长与发育的关键时期。但目前,各幼儿学校为避免运动时给孩子带来风险,导致其缺乏一定的创新意识,产生体能训练内容单一现象,同时缺乏一定的户外活动,不利于提升幼儿的身体素质与心理素质。基于此,教师应勇于打破固定思维模式,创新整合活动内容、科学融入户外活动项目,为幼儿创建轻松、健康的体能训练环境。

关键词: 幼儿体能;发展;活动内容;创新

引言:

幼儿的身体机能与他们的健康成长,具有十分密切的联系。倘若他们在身体上出现某种问题,会给他们的心理造成巨大的伤害。因此,幼儿教学工作者,应对提升幼儿身体素质建立正确的认知。并能在教学过程中,积极创新,为学生营造更加科学、充满趣味性的体能训练活动内容。使幼儿们能更踊跃的参与其中,使他们身心都可获得健康的成长。教学工作者,在具体实施相应教学内容时,应充分考虑幼儿的身心发展特征。并能更多的掌握可能引发运动风险因素,并能运用有效策略,去解决相关问题。不应被可能存在的风险,而制约正常的体能训练课程,阻碍幼儿身体素质的提升。

一、当前幼儿体能发展存在的问题

(一) 缺乏创新意识,体能训练内容单一

目前,大多数幼儿园在开展体能运动项目过程中,考虑其安全问题,更多的是在室内进行锻炼。且活动的内容都是较为简单的热身动作等,使幼儿们的身体素质等方面,并不能获得有效的提升。这样的运动形式,缺少一定的针对性、实用性,更多的是流于形式。而幼儿在参与过程中,也无法全身心的投入,他们对长年累月的重复性动作,早已失去了兴趣。因此,这样单一、缺乏创新的体能训练课程,不仅影响幼儿的身心健康发展,同时,也利于幼儿园高效的展开其他教学课程内容。

(二) 缺乏户外运动,体内训练空间闭塞

户外运动空间较大,且不可控因素较多,导致教师不敢大力的提倡户外活动,导致幼儿们只能长时间的被局限在室内进行相应的体能训练。特别是幼儿阶段的学生认知能力较差,不懂得规避风险,且他们又充满强烈的好奇心,为户外运动带来一定的风险。但教师不能因此而放弃引导学生开展户外活动,这样并不利于他们的健康成长。面对问题,教师应开动大脑获取解决问题的有效办法,而不应压制幼儿的天性,使他们不能更多的融入到自然环境中。

二、促进幼儿体能发展的活动内容创新策略

(一) 创新整合活动内容

枯燥单一的体能运动,无法有效吸引幼儿的注意力与吸引了,使其不能积极的参与其中,更不能保证他们能够持之以恒的去坚持体能锻炼。因此,教师应结合幼儿身心发展特点,并能勇于创新,创建更加科学、更有趣味性的体能锻炼项目。教师可将体能训练和音乐科学的融合到一起,引导幼儿在运动过程中伴随动感音乐的节拍,去感受锻炼中的乐趣。例如:教师在安排幼儿进行体能锻炼时,可选择他们喜欢的儿歌,如“爱跳舞的洋娃娃”这样的舞曲播放给幼儿们听。并指导他们跟随音乐的旋律与节拍去拍手、跳跃、去做能提高幼儿体能的动作等。同时,教师也可创设游戏项目,将其融入到体能训练中,增加其趣味性、灵活性、高效性。教师可结合“青蛙律动”这首儿童歌曲,引导幼儿扮演青蛙宝宝,教师扮演妈妈。令幼儿与教师进行亲密互动,并模仿教师的动作,如蛙跳等。在此基础上,教师再对其进行拓展与深化,鼓励幼儿们去做立定跳远运动,并将其给予更形象化的处理。教师可向学生说这个动作是青蛙在抓害虫等,这样,会极大的激发他们对这些运动的兴趣,使其更能积极的参与其中。基于此,为幼儿创建更加轻松的锻炼氛围,不仅提高他们的身体机能,还可使他们在运动过程中,获得愉悦感,从而可在一定程度上打破

以往单一训练形式的枯燥。

(二) 科学融入户外活动项目

户外体能锻炼可更好的促进幼儿身心健康发展,教师应科学的将其融入到体能锻炼课程中。教师应根据幼儿的实际情况、天气状况等,创新营造趣味十足的户外运动活动,并根据幼儿体能锻炼需求与标准,将相关动作科学的融入到户外活动中。对幼儿进行更加恰当的教学渗透,使他们在不知不觉间获得体能的提升。基于此,幼儿管理人员首要任务,应不断完善户外运动器材与设备等,并设置安全的活动场地提供给他们开展户外活动。值得注意的是,教师在选定运动器材、设备时,要注意必须符合幼儿身心发展。接下来,教师就可选择适宜的时间,引导幼儿们走出课堂、融入到充满阳光与虫鸣的户外环境中,使他们身心获得放松,为接下来的体能训练奠定良好的基础。教师可与家长们进行有效沟通,使他们也能更多的参与到体能训练活动中。学校可举办相关主题的运动会等,令家长与孩子一起运动,如进行接力长跑等。在这一过程中,不仅使幼儿体能获得锻炼,促进他们身体素质不断提升,还可加深亲子的感情。当幼儿在父母的陪伴下进行体能训练,可使他们能更积极的参与其中。且这样一对一的训练,还可最大化的提升安全保障指数,使幼儿身心获得极大的满足,从而达到学校开展体能训练的目的。

结语:

总之,针对于幼儿的体能训练,对他们的身心发展都具有一定的影响。相关教学工作者们应对其给予足够的关注与重视。并能积极反思与总结既往教学经验,正视当前幼儿体能发展中活动内容单一等问题。并能开拓思维,进行创新完善,科学的将户外活动项目与音乐教学融入到体能训练中。

参考文献:

- [1]刘元.大班幼儿上肢力量素质提升的研究[D].四川师范大学,2018.
- [2]严小英.促进幼儿体能发展的活动内容创新探索[J].课程教育研究,2017(44):206.
- [3]姜宇航.园本化幼儿体育课程实施现状研究[D].沈阳师范大学,2015.

作者简介: 陈美(1972.11-),女,汉族,河北涿州人,学历:本科,职称:高级讲师,从事体育教育,体操、健美操研究。

