

# 如何训练和提高幼儿感觉统合能力

曾时旋

贵州省荔波县第一幼儿园 贵州 荔波 558400

**摘要:** 本文立足于幼儿教育教学角度,分析了练和提高幼儿感觉统合能力的策略,希望具有一定参考价值。

**关键词:** 幼儿教育;感觉统合;协调

## 一、引言

随着教育改革的不断深化,感觉统合教育越发重要,因此,对于练和提高幼儿感觉统合能力的策略研究有着鲜明现实意义。

## 二、感觉统合与感觉统合失调的定义

1972年,美国南加州大学临床心理学专家爱尔丝博士创立感觉统合(sensory integration theory)理论体系。感觉统合是指大脑对前庭觉、触觉、本体觉、视听觉以及嗅觉等多种感觉信息进行识别、分类、解释和整合,并依据以往经验对环境做出适应性反应,使机体和谐有效的运作。感觉统合失调即为大脑功能失调的一种,指外部的感觉刺激信号无法在大脑神经系统进行有效组合,使机体出现不和谐的运作。

## 三、训练和提高幼儿感觉统合能力的策略

1. 触觉训练教学。儿童出生后可开始练习,在0-6个月时可进行全身触觉训练,6个月以后从胸部开始往下进行训练,3岁以上只进行腹部和背部的触觉训练。分别从抚触按摩、被动体操、触觉刷、关节挤压等方法对手臂、胸部、腹部、背部、臀部进行训练。训练中必须注意规律和节奏感以及方向性的重要;

2. 前庭觉训练教学。主要设计自重训练、注重角度的变化和线性的变化:趴地推球、四肢爬行、前滚翻、后滚翻;滑板训练:直升机式、抓绳训练;bosu球训练:站立位深蹲、俯卧位游泳等。训练中应注意规律、平稳、慢速、持续、等速的原则;

3. 本体觉训练教学。主要设计跑、气活等训练模式:第一次正确跑、流畅慢速跑、快速正确跑;双脚跳:立定跳远、纵跳、处往下跳;单脚跳:同一只脚跳离地面和落地;训练中应注意关节慢速拉伸、熟悉规律有节奏的进行动作训练。

在体适能运动中,通常以60min为一次训练时长,在训练过程中遵循热身、运动模式和运动技能掌握、集体循环练习、个人学习展示等几个方面开展。课程中还应给孩子设定教学情景,增加学习的趣味性和娱乐性,有助于激发孩子的想象力和对体育运动的兴趣。如情景带入:小兔子拔萝卜,小兔子到萝卜地里将萝卜拔起,带回家过冬。训练过程中设置的运动模式和运动技能有:运动模式、运动技能、熊爬:四肢撑地爬行,上下肢协调直线爬行;走平衡木:双手侧平举,眼睛直视前方,大步向前走;螃蟹走:侧并步走;手足攀高:障碍爬高,手脚配合,脚蹬手攀;双脚跳:双脚并拢,双手叉腰,前脚掌落地,向前跳。同时在训练中教练还应掌握教学语言娱乐游戏化,在教学语言中多以孩子的角度出发,在训练过程中以游戏或挑战的语言形式开展,如在素质训练中,教练可以告诉孩子:今天我们要进行“森林大作战”(上下肢力量),小朋友们(学员)变身成为熊大大熊二,和(教练)光头强斗智斗勇,

看谁爬的快,追到光头强,阻止他砍树。

幼儿健身操是在音乐的伴奏下进行的融体操、舞蹈、律动为一体的儿童体育活动,可以锻炼儿童身体活动能力、肢体空间感、动作方位感、动作与音乐协调一致的律动感。凭借着音乐的审美、表现、情感等特点将唱、念、舞等信息通过儿童的视、听、触等感官输入,达到感觉系统之间、感觉系统与运动系统之间的组织、整合,促进儿童感觉统合能力的发展。

创设情境可以使儿童在头脑中预演,激发儿童动作计划能力、姿势控制、动作执行能力。与同伴一起体验创设情境的健身操活动,使儿童有效地感知身体在空间的位置、在运动中方向位置的变化。运动可以促进多巴胺及肾上腺素分泌,提高儿童的注意力,有趣的幼儿健身操运动可以促进儿童专注力的发展,有助于儿童的情绪调节。集体活动形式有助于提高儿童的社交能力,增强儿童的自信心。

创设情景将幼儿健身操和感觉统合训练融合的干预方式可以有效改善儿童运动协调能力,促进儿童前庭功能、本体感觉的发展,对儿童专注力、自信心方面的发展也有一定的促进作用。因此,在幼儿健身操的编排和教学过程中,应注重创设游戏化情境,提高幼儿健身操的趣味性,从此激发儿童的积极性,运用多元化材料和多种教学方法,如:教学语言情境化游戏化、动作练习儿歌化等。

## 四、结论

综上所述,从感觉统合失调的体适能训练干预理论中,教练应抓住儿童成长发育的敏感期,如:从头到脚原则、中心至远端原则、粗大至精细原则;重点训练学员身体各项控制能力、注重学员的移动、灵敏、柔韧、速度、耐力、协调能力;教练应创新编排多元化的课堂情景,丰富教学用具,如色彩明亮、含有卡通元素的教学器材,综合学员的感觉统合失调表现以及严重程度制订训练计划,在训练前和训练后通过调查问卷、运动表现测试、设计阶段性训练成果展示比赛等多种方式量化训练效果,并在实践中不断完善和总结训练内容,更直观有效的帮助改善感觉统合失调儿童回归正常生活。

## 参考文献:

[1] 邱慧.让同一片天空下的学生都能感受阳光——帮助感觉失调的学生学好数学的个案研究[J].小学教学研究,2019(06):35-37.

[2] 牛玉芝,张文海,丁强.儿童感觉统合治疗的研究进展[J].中国康复理论与实践,2019,25(09):1032-1037.

[3] 韩文娟,邓猛.国外感觉统合疗法与自闭症儿童循证实践相关研究综述[J].中国特殊教育,2019(02):30-37.