

# 对积极锻炼身体的良好行为习惯养成的研究

丁秀梅

(吉林省舒兰市实验小学 吉林 舒兰 132600)

**【摘要】**现代社会中,不规律的生活方式是导致人类死亡的主要原因之一。而良好的身体锻炼行为习惯可以有效提高健康水平、增强免疫力,预防一些突发疾病的发生。而习惯的养成关键在小学阶段,新课标要求,青少年学生要注重锻炼身体,要从小养成锻炼身体的习惯,要激发学生的学习积极性,促使学生能够自觉而积极地参加体育活动。因此,在小学阶段对青少年加强体育锻炼行为习惯养成教育有着非常重要的意义,这既是学校、家长和老师的责任,也是增强民族体质的需要,本文以小学生体育锻炼的养成作为研究目标,着重分析影响小学生体育锻炼习惯养成的原因和解决方法,更好的引导小学生积极参与体育锻炼,养成良好的行为习惯提出合理建议。

**【关键词】**学生;锻炼身体;习惯养成

## 一、前言

随着社会的发展,人们生活节奏越来越快,加上科技和互联网的迅速植入,少年儿童参与体育锻炼的时间越来越少,因此也造成少年、青年,乃至人整个成长过程中出现多种生理和心理及身体的不良问题。因此在小学阶段对少年儿童加强体育锻炼行为习惯养成教育有着重要意义。

## 二、影响学生积极锻炼身体的良好行为习惯养成的内在原因

影响学生锻炼身体的良好行为习惯养成的因素主要包括以下几个方面。

### 1. 学生的兴趣爱好

学生的兴趣爱好是他们主观上积极锻炼身体的良好行为习惯养成的重要因素,学生只有对体育锻炼产生了兴趣爱好,才会积极地投入到锻炼身体活动中去,从而逐渐养成锻炼身体的好习惯。

### 2. 学生沉重的课业负担

课业负担是影响学生积极锻炼身体的良好行为习惯养成的另一个因素。当前,很多小学高年级的学生承受着非常沉重的课业负担,除了正常的学校课业,很多数家长为学生报了各种各样的课后班,更为重要的是高年级学生面临着小升初的压力,一切与学习无关的项目都有可能被清零。总之,课业负担沉重所导致的时间和经历的限制,是学生积极锻炼身体的良好行为习惯养成的另一阻碍因素。

### 3. 体育课的引导作用

当前,小学体育课并没有充分发挥其应用的积极作用。很多学校的体育课内容并不丰富,而且又是课堂时间会其他科目占用,而且教学形式也不够多样,没有差异性设计。很多学校的体育课只是重复的进行简单的队列练习和慢跑,以免造成教学事故。这样的体育课不仅浪费了宝贵的时间,而且对于学生积极锻炼身体的良好行为习惯的养成没有任何的积极影响。

### 4. 家长、社会、学校的不重视

当前很多家长都认为学生马上进入初中,锻炼身体会影响学习,不太赞成学生经常进行体育锻炼,同时,社会也缺乏良好的学生参加体育锻炼氛围,广场和公园锻炼身体的几乎都是中老年人。很多学校对学生的体育锻炼并不重视,缺少必要的设施和场地。总之,家长、社会、学校对学生积极锻炼身体的良好行为习惯的养成的不够重视也是导致学生身体素质较差的重要原因之一。

## 三、促进学生养成锻炼身体的良好行为习惯养成的具体策略

### 1. 丰富体育课的教学内容

小学体育教学必须根据现有的体育教材,结合小学生的年龄特点和学习的实际情况,对各种运动形式进行有计划的教学,如游戏类、球类运动等,这样既可以

让学生掌握体育知识和体育技能,还可以让学生真正感受到锻炼身体的乐趣和重要作用,从而促进学生逐渐养成积极锻炼身体的良好行为习惯。

### 2. 营造良好的体育锻炼氛围

想让学生养成积极锻炼身体的良好行为习惯,营造外部体育锻炼氛围也非常重要。首先,可以鼓励学生组建不同类型的体育锻炼兴趣小组,成员之间相互监督彼此的锻炼情况。其次,要定期举行多种多样的体育活动,调动起学生体育锻炼的积极性,让学生找到适合自己的运动项目,同时,可以培养学生的竞争意识、团结意识和奋发向上的态度。

### 3. 加强学校体育基础设施建设和社区健身路径

体育基础设施是学生锻炼身体的一种载体。因此,不管是学校还是社区,都应该注重体育基础设施建设。

## 四、具体建议

### 1. 培养小学生的自主意识

培养小学生的自主锻炼意识是培养锻炼身体良好习惯的第一步。小学生只有了解身体锻炼的好处,才会增加锻炼兴趣、有积极锻炼身体的自主意识,想锻炼、爱锻炼,最后使锻炼身体成为生活中的一部分,规律时间进行体育锻炼。

### 2. 学校提供有利条件

学校应该为小学生提供必要的锻炼器材及场地,并且有固定的锻炼身体时间安排,体育教师要提高自己专业化程度,是教学项目多样、教学手法丰富。

### 3. 家庭营造锻炼氛围

小学生家长不仅要要在口头上鼓励学生进行身体锻炼,课余时间要与孩子共同锻炼,以身作则,为小学生树立良好的榜样。

### 4. 加强政府引导

学生锻炼能否落实到位、青少年能否健康成长,绝非某一个人或部门的事情,政府在其中发挥着重要的引导和统筹作用。政府要投入应有的硬件设施,监督学校依法办学。同时政府需要通过宣传,让家长明白不能让孩子一味的学习,在孩子成长过程中,要劳逸结合,使家长的思想观念转变,促进学生养成良好的体育锻炼习惯。

## 参考文献

[1] 马岩. 学生积极锻炼身体的良好行为习惯养成的研究[J]. 大众文艺, 2014(05): 236.

[2] 吴彦哲. 关于中职学生锻炼身体的行为习惯养成的研究[J]. 四川水泥, 2016(12): 268.

# 如何正确培养幼儿语言习惯

刘 萍

(内蒙古鄂尔多斯市东胜区罕台都市幼儿园 内蒙古 鄂尔多斯 017000)

**【摘要】**语言是人类最为宝贵的财富,语言的丰富性和语言所发挥的作用,使人类在万物生灵中能处于绝对优势地位。《新纲要》中特别强调幼儿的“语言发展方面”创造一个自由的宽松的语言环境,注意培养幼儿注意倾听的习惯,发展语言的理解能力,鼓励幼儿大胆而清楚的表达自己的正确的想法和主观感受。引导接触优秀作品,并培养幼儿对生活中常见的简单标记和文字符号的兴趣,这就要求,幼儿教师必须全方位多角度的培养幼儿的语言表达能力,提高幼儿的语言表达能力。

**【关键词】**语言教育; 教学环境; 情景

在教学过程中,要紧扣主题按人物出场和情节发展顺序提出一些启发性的问题,培养幼儿连贯语言的能力,促进了幼儿口语的发展。

## (一) 课堂

一个好的教学环境可以让儿童引发学习兴趣,更加集中于课堂学习。在学前期,儿童的课堂教育是有限的,教师要把复杂繁多的教育内容简单化、形象化,用适合幼儿身心发展的方式呈现出来,这样让儿童进行规范语言习惯的教育。而在后期,则可以创造出适合的情景让幼儿提高注意力,用多种方式进行语言教育,比如用幼儿喜爱的角色表演、诗歌朗诵、看图说话等等。

为了克服孩子们在众人面前不敢说,不敢表达的心理,我会经常给孩子们提供“大声说出来”的机会,就是让每个孩子走在前面,无论是说、学,还是唱、跳,都会收到老师的一个小礼物和同伴的掌声。孩子因此可以克服胆怯的心理,语言表达能力就会不断提高。这也是激励孩子促进孩子语言表达的一个方法。

## (二) 游戏活动

福禄贝尔曾经说过,游戏是儿童发展最好的方式。在娃娃家的游戏活动中,与人交往是关键,社交可以极大的锻炼孩子语言能力。孩子在游戏过程中会随着自己的意愿与其它儿童交流。比如打电话,大部分孩子已经知道该怎么打电话和接电话,在游戏中也可以一本正经的与人交流,教师只需要在旁静静看护,有必要是给

予一些简单的提示,比如打电话时的礼貌用语。

教师在游戏中起到的只是创设游戏环境兼看护作用,在游戏方向不对或者发生突发状况时以同伴者或者指导者的身份适当的引导游戏的进行,而不能过多的介入孩子的游戏。

## (三) 家园合作

家园合作即家庭、幼儿园的合作教育,能更好地促进幼儿的发展。

在幼儿园里,要培养孩子一种积极的态度,要和小伙伴多多交流,培养团结互助的精神。教师也要经常带他们参加一些社会实践活动。父母也要为孩子创造条件,让他们多与同伴交往,并懂得一些礼貌用语。有时间的时候经常带孩子去公园,超市,游乐场等公共场所,这也是给孩子提供了一个语言交流的平台。

每个儿童在生长阶段的发育状况都是不同的,有的儿童接受新知识较快,发展迅速,而有点儿童接受能力相对较弱,不能较快的掌握老师的知识,我们老师就需要因材施教,不能对所有的儿童都采取一样的教学方法。儿童的语言发展是阶段性的,每个儿童自身的情况也有区别,有的儿童语言发展较快,有的儿童语言发展较慢,我们不能急于求成,也不能一视同仁,在儿童语言发展的过程中应抓住各个儿童发展的关键期。我们不能要求儿童接受不在他们理解范围的知识,也不能教给他们过于简单的知识。抓住关键期,在适当的时候教适合的内容,有利于儿童最大程