

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,有利于儿童最大程度

度发挥他们的潜能，教学应顺应规律，采取有针对性的措施。

我们在教学过程中也发现，孩子的个性特征非常明显，有的孩子活泼开朗，有的孩子内向沉静，在针对不同性格的孩子我们在教学过程中也要采取不同的教学方式。内向学生的特点是平时很少讲话，胆子小，既便受了委屈也会憋在心里，并且会反复地想。针对这些学生一定要细心做工作时，捕捉他们的闪光点，多给予表扬与鼓励，关注他们的意见，与他们多交流，充分调动他们的主动性与积极性。这些学生身上往往蕴藏着很大的爆发力，只要正确引导，就会收到好的效果。

俗话说，条条大路通罗马，三百六十行行行出状元，这些话都是不无道理的。在我们当今的教育形势下，素质教育也在慢慢改善专抓语、数、外等学科的现象，也在努力培养学生各方面的能力，根据孩子的兴趣爱好发展孩子特长。但是这样的情况还没有完全改善，主要是家长的观念还没有完全转换，还一味地觉得死读书才是硬道理。介于这种情况，教育部门还要做好家长的思想工作，多宣传先进的教育理念。

首先孩子的语言发展跟接触的人事物都有非常紧密的联系。几年的幼教工作中，我在农村幼儿园呆过，也在城市幼儿园呆过，我发现城里的孩子语言发展比农村的孩子语言发展稍快，语言表达比农村孩子更清晰，城里孩子的语言比农村孩子的语言更丰富，城里孩子的普通话比农村孩子的普通话标准。这些种种差别与孩子自身生理发育有关，与家庭教育和学校教育有关，更重要的是与孩子接触的事物有关。

城里的父母思想观念相对先进，他们会常常抽空带孩子接触外面的世界，给孩子的语言发展提供了很多机会。而农村的家长不太注重这方面对孩子的培养，他们很少有机会带孩子接触新鲜的事物，这样孩子的见识相对较少，了解到的事物较少，自然在语言表达方面较弱于城里的孩子。

所以，不论是家长还是老师请让孩子更多的接触社会，也是给孩子提供一个语言发展的机会。

其次，发展语言的过程中要讲求方法，尽量让孩子尝试说说身边的事情或者比较了解的事情。

总之，学前期是儿童语言的飞速发展时期，在学前期培养儿童正确的语言习惯，往往影响着孩子的一生。不论是老师还是家长我们都要用科学的方法对孩子的语言发展进行正确的引导，通过多种方式激发儿童说话兴趣，给孩子提供很多的机会发展语言，这样语言教育对孩子来说才是一件轻松有意义的事情。我相信通过我不断的实践探索，一定会找到促进儿童语言教育的最有效途径。

参考文献

[1][美]戴维·A·温尼特，罗伯特·A·威廉姆斯等著，刘占兰等译.科学发现——幼儿的探究活动之一[M].北京：北京大学出版社，2005.97-97

[2][美]戴维·A·温尼特，罗伯特·A·威廉姆斯等著，刘占兰等译.科学发现——幼儿的探究活动之二[M].北京：北京大学出版社，2005.154-155

基于角色游戏的幼儿同伴协商策略优化

罗梦阳

(嘉鱼县实验幼儿园 湖北 咸宁 437200)

[摘要] 幼儿的可塑性比较强，可以说教师怎样引导，幼儿就会怎样活动，就会取得怎样的效果。幼儿教育可以通过让幼儿参加角色扮演及各种游戏体育活动中发展他们与同伴的协商能力，可以开发幼儿的智力，激发幼儿的生活乐趣，具有重要意义。

[关键词] 角色游戏；幼儿；协商

一、幼儿活动中角色扮演游戏的现实意义

1. 给每一个幼儿提供合适的活动场所

随着幼儿身体的不断生长，身体的协调性不断发展，以及在网络电视、多媒体看的东西比较多，所以现在的幼儿对各种游戏信息也有初步的掌握。幼儿教师要及时采取各种手段，让幼儿在适应的场地进行各种活动。呼吸新鲜的空气，增强幼儿应对外界的各种天气变化的能力，增强幼儿的身体的各种抵抗能力。促进幼儿的身心全面发展和健康快乐成长。

2. 各种游戏角色扮演，增强智力发展，增加知识的各种积累

参加各种游戏扮演让幼儿亲身体验游戏所带来的乐趣，参加游戏中增长了各种知识。同时，幼儿参加角色表演，也学会了和同伴的合作交流，也善于观察同伴的各种行为动作、神态、语言，参与实践的同时学到了许多知识，提高了幼儿的各种能力。

3. 幼儿角色游戏的组织，丰富了幼儿园德育的内容途径及方法，提高了德育的效果。幼儿教师通过让每一个幼儿参加游戏的角色表演，让每一个幼儿体验到成功与快乐的同时，也丰富了学校幼儿德育活动的形式内容。让幼儿参与游戏的角色表演，体验游戏的内涵所在，体会游戏带给他们的快乐，理解了幼儿之间的人性的真善美，以及培养了幼儿良好的行为品格。在幼儿活动中，教师要对各种游戏提出要求以及步骤方法，从游戏过程中养成学生遵守各种规矩的良好行为规范。

4. 让幼儿参加角色游戏的，体验幼儿对美的感受

教师可以带幼儿参观的各种活动。通过参观大自然，了解大自然的山川秀丽，花草树木，体验大自然的美，带给人美的感受，如环境美、自然美、生态美。让幼儿参观各种游戏，体验人类社会制造的各种艺术，通过了解参与各行各业辛勤劳动者的活动，体会各行各业劳动的特点，激发幼儿对劳动者的敬佩和心灵美的感情。通过了解参与学校的绘画比赛，体育小游戏，文艺比赛等角色各种游戏活动，让幼儿体验参与的快乐性，娱乐性，体验美就在身边，美就在我们心中，美在各种活动中。让幼儿体会到美是什么，向往美好生活，创造生活美。

二、角色游戏的幼儿同伴协商策略优化

1. 教师方面

1.1 把握介入时机

教师介入幼儿协商行为的时机会影响幼儿协商的进程及结果。如果教师在幼儿们玩得兴起，努力协商解决问题时介入，或者在幼儿具备较好协商能力，能够自己协商解决时介入，又或者在幼儿不希望教师介入游戏时介入，就会破坏协商的氛围，使协商中断。教师适宜介入协商的时机有如下几种。第一，幼儿的游戏遇到困难，却不会进行协商时，教师可以帮助幼儿树立遇到困难协商解决的意识，还可以传授协商策略。第二，幼儿想进行协商但协商受阻时，教师应传授一些指向自我的协商策略，让幼儿多站在同伴角度思考问题，满足同伴的意愿，改变自己的意愿，如跟随他人、补偿他人、肯定服从、求助他人、延迟满足等策略。另外，教师应多传授一些融合性策略，改变双方的观点从而达到协商目的，如求新选择和分享交换等策略。

1.2 注意指导方式

1) 教师的角色定位要合理。教师在指导幼儿协商时应该是游戏者的身份。教师的角色身份有以下两方面益处。首先，可以缩短幼儿与教师之间的距离，与幼儿建立民主、平等的关系。其次，可以让幼儿将教师当成自己的玩伴，有助于教师在玩的过程中丰富协商主题，传授协商策略。教师指导幼儿协商时，应认真体会游

戏规则、幼儿的行为方式和思维方式，使自己真正成为游戏的“局中人”。另外，教师要了解幼儿的个性特征、认知发展水平、社会交往水平等，这样才能更好地指导幼儿的协商行为。2) 教师指导协商行为的情绪和态度要合情。“合情”是指符合幼儿的情感需要。幼儿希望玩伴或教师能够以愉悦的情绪和态度参与游戏，这样协商的结果才会趋向于双方让步和双赢。首先，教师要积极探究幼儿的协商行为，并站在幼儿角度帮助幼儿进行协商，使协商走向成功。其次，教师必须懂得调节情绪，在自己心情糟糕或幼儿协商失败时，要在控制自己情绪和消除负面情绪的基础上，进行幼儿协商行为的指导，否则幼儿会排斥教师的介入。3) 教师指导协商行为的语言要成熟。教师用语言指导幼儿协商行为时要注意以下三点。首先，教师要多使用鼓励式语言和建议式语言，尽量不使用责备式语言。其次，防止鼓励太片面。教师的语言鼓励必须切中要害，落到实处。再次，防止建议变指令。教师要把握好语气和语调，不能直接指挥幼儿，迫使幼儿服从自己，而要让幼儿对自己的建议有选择权。

1.3 留心观察幼儿

教师不观察幼儿，就无法了解幼儿，难以在生活和活动中对幼儿进行恰当的指导。幼儿们在游戏时，有一套不同于成人的规则、思维方式和行为方式。如果教师不仔细观察，就很难明白幼儿在想什么、做什么。只有多观察幼儿，了解幼儿的心理，明晰幼儿的性格特征，教师才能给予其最恰当的指导。

2. 家长方面

2.1 更新教育理念

家长的教育理念对幼儿协商行为的发展有很大的影响。首先，家长的教育理念应该与幼儿园及教师的理念保持一致，并努力配合幼儿园达成幼儿社会发展的教育目标。其次，家长要重视幼儿德行的培养，提高幼儿的同伴协商能力和社会交往能力。

2.2 发挥榜样作用

家长是幼儿朝夕相处的伙伴，家长的生活方式、处事方式、社交行为等都容易影响幼儿。家长与幼儿相处时，应多与幼儿进行协商，经常渗透“好玩的一起玩”“好吃的一起吃”等观念，让幼儿在潜移默化中形成协商意识和分享意识。久而久之，幼儿的协商策略就会越来越丰富。

2.3 增加陪伴时间

首先，家长要多陪伴幼儿，倾听幼儿的心声，多带幼儿接触外部世界，感知不同的环境，提高幼儿的社会交往能力，发展幼儿的共情能力。其次，家长要多参与幼儿的活动，给予其爱与关注，培养幼儿的安全感。这样的幼儿，容易被同伴接纳，遇到困难时会寻求帮助，别人遇到困难时也会帮助他人。

结束语

总之，幼儿角色游戏的组织方法是多种多样的，教师要在平时的组织中不断提炼，不断总结。让幼儿组织活动更具有实践性、操作性、目的性、针对性，让每一个幼儿在自主轻松愉快的环境中尽情与同伴游戏，让每一个幼儿得到全面的发展。

参考文献

[1]宋燕，衡芳.幼儿园角色游戏区材料投放的有效策略[J].开封教育学院学报，2019，37(11)：204-205.

[2]张兰萍.基于角色游戏的幼儿同伴协商策略优化[J].科教文汇(上旬刊)，2019(10)：152-153.