

# 幼儿饮食与运动的分析研究

曾冬梅

(江西省赣州市上犹县城区第二幼儿园 江西 赣州 341200)

**[摘要]**在幼儿阶段孩子智力与身体快速发育,智力与身体发展需要多个方面之间互相配合。因此需要对幼儿的健康习惯进行培养。合理科学的运动与饮食习惯可以让幼儿终身受益,同时可以有效降低幼儿患心血管、肿瘤等疾病的风险。

**[关键词]**幼儿;饮食与运动;分析

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.304

## 一、幼儿饮食现状

### (一)挑食现象

幼儿的挑食现象目前是很多家长特别头疼的问题,平时无论是疾言厉色或者好言相劝,幼儿仍然无动于衷,只吃自己喜欢吃的东西。比如,有的幼儿只爱吃肉食,不吃青菜,便会导致身体缺少维生素,缺乏营养。挑食会让幼儿的胃口下降,对进食产生阻碍,进而幼儿会营养不良,威胁身体健康。

### (二)边吃边玩

在越来越多的家庭之中会出现这样的情形,家长们端着碗,弯着身姿,小跑着追赶前面奔跑的幼儿,只是为了给他一口饭吃。出现这种情况归根结底就是幼儿没有办法专注用餐,必须一边玩儿一边吃,而后很多家长并不及时制止反而是任由幼儿边吃边玩。这种用餐方法会导致幼儿具有恶劣的饮食习惯,既不利于幼儿肠胃的消化,也不利于幼儿养成良好习惯。这边吃边玩的过程中,幼儿特别容易产生被食物噎住的情形,严重威胁幼儿生命安全。

## 二、如何培养幼儿良好的饮食习惯

### (一)建设良好饮食环境

幼儿日常生活是以家庭为中心的,大部分时间都会待在家中,只有家中环境和和谐才会培养幼儿良好饮食习惯。父母首先要掌握幼儿喂养的基本常识,关注食材多样性。同时,家长也要注重提升自身的烹饪水平,色香味俱全的食物对幼儿来说会具备更强烈的吸引力。很多家长现在为了节省时间或者工作太忙,都会选择在外就餐或者点外卖的方式吃饭,无论外面的饭菜多么可口,都没有家中亲自做的有营养。其次,家长需要牢牢掌握幼儿心理,要多关注心理方面的知识,很多幼儿不愿意就餐的时候,家长总会强硬执行或者一筹莫展,这些行为都会给幼儿带来一定程度的心理伤害。家长应当选用温和的方式与幼儿进行交谈,同时家长要尽可能与幼儿一同用餐,可以让幼儿心理获得满足,建设良好家庭氛围。

### (二)具备正确饮食观念

家长应当具备正确的饮食观念,掌握如何与幼儿和谐相处,并以身作则,在日常生活中对幼儿进行潜移默化的教育。同时,家长在饮食上也要花费精力,很多家长如今都参加了饮食培训班,目的就是为了让饭菜做出来更可口、看起来更有趣,可以激起幼儿食欲。家长也可以在实践中对幼儿进行教学,可以一同打理菜园、种植蔬菜,让幼儿亲身体会粮食来之不易,需要珍惜。

家长也要想尽办法提升幼儿活动量,对于挑食的幼儿来说,提升活动量,增加能量消耗,可以让自身生成饥饿感,具有吃饭的欲望。家长需要从旁进行正确指引,让幼儿掌握正确的饮食习惯。但运动应当适量,不能为了让幼儿吃饭,就忽视其运动能力。如果幼儿过度运动可能会导致食欲减退,甚至暴饮暴食。

## 三、幼儿运动现状

幼儿运动的组成应当是学校、家庭以及社区三位一体,但目前幼儿普遍都只在学校之中进行运动,但学校之中体育课的水分太重,无法有效保证幼儿运动时间。幼儿不进行充分的运动将会直接影响幼儿身体生长发育,例如肥胖会导致幼儿早熟。同时,因为从幼儿时期便缺乏运动会导致其成年之后罹患疾病的概率增加,像糖尿病、高血脂以及肥胖症等。

## 四、如何培养幼儿正确的运动习惯

### (一)保证运动的合理

想要幼儿健康的成长便无法理解离开合理的运动锻炼,运动不仅会让幼儿身体更加茁壮。提升免疫力,还可以让幼儿性格更加阳光向上。因此,家长必须要制定符合幼儿实际情况的运动计划,尤其是在冬季。因为冬季室外寒冷,没有办法开展户外运动,家长可以带领幼儿去室内游泳馆或者羽毛球馆去运动。合理运动可以有效提升幼儿体能,还可以保证其心理健康发展。

### (二)限制幼儿观看电视

家长应当适当减少幼儿玩电脑以及观看电视的时长。正常情况下应当禁止2岁以下幼儿观看电视,2岁以上幼儿每天也不应该超过两个小时。将幼儿放在电视或者电脑前对家长来说可能是最轻松省事的事情,但是会极度损害幼儿视力,危害幼儿身体健康。

### (三)开展趣味运动

家长不要将幼儿的运动变成一种技能式锻炼,像运动员一般乏味、枯燥的运动根本无法充分调动幼儿积极性。将运动游戏化才可以充分吸引幼儿参加兴趣,会与父母、朋友之间积极进行配合。因此,家长需要经常编造一些故事与情景,幼儿才可以在运动之中轻松的得到锻炼。家长也可以带领幼儿去游乐场的大型器械进行活动,但要注意保护幼儿安全。

### (四)共同运动

家长可以尝试在合适的场地或者加重带领幼儿一同运动。日常生活中可以带领幼儿玩飞盘、骑自行车、跑步或者快走。如果想锻炼幼儿肌肉,可以带领幼儿一同攀爬、做仰卧起坐以及俯卧撑等。如果想促进幼儿骨骼发育,可以带领幼儿打篮球、排球等。家长也可以让幼儿积极参与团体活动,像篮球、足球等,团体共同运动会培养幼儿关心他人、自律、合作的精神,为幼儿健康发展奠定基础。

## 结束语

幼儿是培养孩子良好行为习惯的最佳时期,让幼儿在该时期建立良好的饮食与运动习惯,可以保证幼儿身体健康,并培养幼儿自强不息的精神,为日后幼儿德智体美劳全面发展奠定基础。

## 参考文献

- [1]曹文燕.某市某区幼儿园3~6岁儿童饮食运动习惯调查分析[J].母婴世界,2018,(23):337. DOI: 10.3969/j.issn.1671-2242.2018.23.326.
- [2]魏玮.浅谈幼儿园如何以健康教育解决幼儿超重问题[J].新教育时代电子杂志(学生版),2018,(42):32. DOI: 10.3969/j.issn.2095-4751.2018.42.031.
- [3]王威,王国刚,窦建.幼儿营养状况对幼儿生长发育的影响[J].现代食品,2018,(14):42-44. DOI: 10.16736/j.cnki.cn41-1434/ts.2018.14.014.
- [4]李琼符,刘长秀,蔡骊晓,等.3~6岁幼儿饮食、情绪和运动习惯与一般健康状况调查[J].广西医学,2010,32(10):1267-1269. DOI: 10.3969/j.issn.0253-4304.2010.10.049.
- [5]宁贞贞.运动干预和饮食习惯对儿童单纯性肥胖的影响[J].中国妇幼保健,2014,29(18):2898-2900. DOI: 10.7620/zgfybj.j.issn.1001-4411.2014.18.27.

# 浅析学前教育中幼儿注意力的培养

赵莉华

(毕节金海湖新区小坝镇致公光华同心幼儿园 贵州 毕节 551700)

**[摘要]**注意力是人的心理活动指向并集中在一定的人或物上的能力,它保证我们对事物产生清晰的认知和做出准备的反应,是获得知识,掌握技能,完成各种智力活动的重要心理条件,注意力也是孩子生存和成长的重要条件。幼儿注意力的培养是件十分重要的事,它关系到幼儿智力的发展,影响幼儿学习的效果。

**[关键词]**幼儿;注意力;培养

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.305

注意包括两个重要的方面,一个是指向,一个是集中。所谓“指向”,是说心理活动在每一瞬间内有选择地反映一定的事物。所谓“集中”,是指被指向的事物在人脑中能得到最清晰、最完全的反映。当幼专心听故事,看木偶戏,看小人书时,对故事、木偶戏、小人书的内容感知得非常清楚,而对周围人们的说话、活动听而不闻,视而不见,这就是注意的表现。

## 一、培养幼儿注意力的重要性

### 1、注意力是孩子学习和生活的基本能力

注意力的好与坏直接影响孩子的认知和社会性情等身心各方面的发展及入学后学业成绩的高低。注意是伴随各个心理活动而产生和发展不可缺少的心理状态。没

有注意的参加,不可能有比较稳定的心理反应也难以完成认知过程。因此注意力的培养显得尤为重要。幼儿注意力的形成虽然先天的遗传有一定的关系,但后天的环境与教育的影响更为重要。在注重早期教育的今天,要想全面开发幼儿的智力,就必须培养幼儿的注意力。

### 2.注意力和感觉、知觉、记忆、想象、思维联系

注意本身并不是独立的心理过程,但对感知、记忆、想象和思维等心理过程都具有定向、组织和调节等作用。注意也与感知等心理过程一样,是有发生发展过程的,而且其发展水平直接影响智力发展水平。因此在幼儿期,幼儿注意力的培养必须给予足够的重视,这对于幼儿能力的发展带来很大的影响。

### 3、幼儿的注意力在其心理的发展中也是具有重要意义的

许多观察和实验都表明,幼儿智力的发展与他们的注意力的水平有很大的关系。注意集中、稳定的孩子,智力发展较好;而注意不集中,不稳定的孩子,则智力发展较差。同时,幼儿注意力的发展不仅影响幼儿智力的发展,而且也影响幼儿对新知识的接受效果。因此,虽然其中有的幼儿天资并不愚钝,小脑子也挺灵,但就是因为注意力总不能集中、稳定,学习成绩免不了总是落后。

### 二、如何培养幼儿的注意力

#### 1、关注兴趣爱好,提高幼儿注意力

兴趣是最好的老师。不管是谁,在做自己感兴趣的事情时,总会很投入、很专心。孩子也是如此,他们对于感兴趣的活动,注意力不但容易集中,而且维持时间比较长。相反,如果儿童对所学事物不感兴趣,大多数儿童都会不由自主地精神不集中,东张西望。作为教师和家长在日常活动中要留心观察,了解孩子的兴趣所在,并注意培养孩子广泛的兴趣,培养孩子广泛的兴趣与培养注意力结合起来。培养孩子的兴趣,要采取诱导的方式去激发。比如培养孩子识字兴趣,可以利用孩子喜欢故事的特点,给孩子买一些有文字提示的图画故事书,让孩子一边听故事一边看书,并且告诉他们这些好听的故事都是用书中的文字编写的,引发识字的兴趣,然后认一些简单的象形字,从而使孩子的注意力在有趣的识字活动中得到培养。幼儿由于身心各方面的发展,开始产生新的需求,对什么都感兴趣,这种对事物的浓厚兴趣是使以后进一步求知精神源泉。幼儿对所学内容有兴趣,注意力就会集中,思维才会活跃,幼儿的兴趣和热情是引发幼儿学习的内驱力。当一个人对某一种活动产生了兴趣就能提高这种活动的效果,浓厚的兴趣会推动孩子兴致勃勃地进行学习,并且排除各种干扰,还能产生浓厚的热情,这是勤奋自强,努力学习的重要动力。

#### 2、把培养孩子的兴趣与注意力结合起来

孩子最喜欢新奇有趣,富于变化的物体。对于3岁前的孩子,老师和父母可选择色彩鲜艳、会动、会响的玩具。对大一些的孩子,老师和父母可选择有情节、可操作、有探索或富有想象力的物品。兴趣是最好的老师。不管谁在做自己感兴趣的事情时,总会很投入,很专心,孩子也是如此。对幼儿来说,他的注意力在一定程度上直接受其兴趣和情绪的控制。因此,我们应该注意把培养孩子广泛的兴趣与培养

注意力结合起来。

### 3、实现有意注意和无意注意的转换,保持有意注意的持久性

幼儿的无意注意缺乏目的性、计划性,不能持久。教育幼儿的活动不能单独运用无意注意,还需要发展幼儿的有意注意,实现两种注意的转换。在组织幼儿的活动时,首先用有趣的活动、生动的语言或形象直观的教具引起幼儿的无意注意。随着活动的深入,教师要善于用语言提出预定的活动要求,以发展其有意注意。

### 4、依托游戏活动,培养幼儿注意力

游戏是幼儿园最主要的活动形式,也是幼儿最喜欢的活动形式。游戏的自主性、趣味性、虚构性以及社会性等符合幼儿年龄身心发展和学习的特点,游戏是幼儿喜爱的活动,它能引发孩子的兴趣,使孩子心情愉快,我们要经常与孩子一同开展游戏活动并在游戏活动中有意识地培养孩子的注意力。在教学活动中,有一个案例:以《小小侦察兵》游戏形式开展体育活动,根据游戏活动目标设计游戏情节。幼儿扮演侦察兵去执行任务“炸碉堡”,在执行任务路途中心历重重阻碍,需跨过高墙(练习双脚跳)、钻过山洞(钻的练习)、跳过雷区(练习双脚跳)、渡过寸桥(平衡练习)、才能接近敌人,为了避免敌方发现,小朋友要匍匐前进(爬的练习),快速冲过封锁线投掷手雷“炸毁碉堡”(沙包投掷练习)。在游戏中明确了任务与目的,整个游戏过程中幼儿需要注意力高度集中,去克服各种困难,战胜自身的怯懦、坚持性差的问题,整个游戏过程,不仅提高了幼儿的协调性和灵敏度,而且还有意识地培养了幼儿的注意力。

总之,教师还应注意教学的灵活性,善于把幼儿的无意注意变为有意注意。在教育活动中,教师在传授知识和技能的同时,要善于观察、判断幼儿是否注意。如果幼儿注意力分散,应马上寻找原因,是教材深浅不宜,还是讲述呆板乏味。此时,教师应运用注意的规律,及时采取有效的措施加以处理,如提高说话的声调,调整教学环节和速度,模仿几个有趣的动作等。要做到这一点,教师必须有广博的知识和丰富的教学经验,才能有驾驭课堂的教学机智。

#### 参考文献

- [1] 齐欣.让每个孩子都成为好学生:名师的人格教育力[M].北京九州出版社,2005.12.
- [2] 张福建,牟树勋.教育科学研究方法.济南:山东人民出版社,1998.

## 生活化教学在小学数学中的开展方法研究

程恩护

(江西省吉安市永新县龙门中心小学 江西 吉安 343406)

**【摘要】**生活与数学学科联系紧密,数学知识源于生活,也运用于生活。将生活与知识结合在一起,开展生活化教学,不仅可以有效的让学生意识到学习数学的重要性,还可以让学生灵活地运用所学知识解决生活中的实际问题。因此,教师要将生活化教学的开展重视起来,以此提升课堂教学效率。本文从教学情境、教学手段、教学案例三个方面入手,阐述了生活化教学在小学数学中的开展方法。

**【关键词】**新课程;小学数学;生活化教学

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.306

生活化教学,简单来说就是将知识的教授与生活联系在一起。因为将生活化教学运用于小学数学教学中,可以让学生意识到知识与生活之间的联系,可以在掌握知识的同时获取适应生活的生存技能,所以教师要将其重视起来。那么教师应该如何开展生活化教学呢?

### 一、创设生活化教学情境

根据长时间的实践发现,学生对身边的一些事物、自然现象是有很浓厚的兴趣的,而且在看到其的时候,学生是有着积极的情感<sup>[1]</sup>。教师可以根据数学知识与生活的联系,创设出生活化教学情境,快速地将学生的注意力集中起来,让学生深入的解答、探知内在情感,掌握新知。

例如在教学“千克、克的初步认识”的时候,教师就可以创设出与教学内容有关的生活化教学情境。由于生活中与千克、克有关的行为有购买水果,所以教师可以创设出购买水果的教学情境。在实际教学中,教师可以将多媒体技术运用起来,将水果摊、各种各样的水果的图片、标价呈现在学生面前,播放购买水果时进行称重的画面。因为这样的教学方式可以让学生的感官受到刺激,所以学生会调动起学习的积极性、主动性,主动地参与到教学过程中,主动地去思考。由此可见,创设出生活化的教学情境,运用生活中的教学案例,可以营造出宽松的学习氛围,可以凸显出学生的主体地位,可以让学生主动的、深入地去学习知识、参与到教学过程中。

### 二、运用生活化教学手段

接近生活的教学方法和策略可以取得更加高效的课堂教学。不过知识与学生的生活、认知、学习方面是有较大的距离的,若是教师不能将学生学习的着力点、活动衔接点抓住,采用错误的方式开展教学,很有可能使教学效果受到影响<sup>[2]</sup>。

例如在教学“平行四边形初步认识”的时候,教师需要将生活化的教学手段运用于实际教学中,要给学生提供实践、探究的时间与空间,要想办法将教学方法与教学内容结合在一起。在吸引学生注意力的同时,让学生真正地理解知识、掌握知识。在实际教学中,教师可以将实践操作法运用起来,让学生以小组的形式进行动手操作。在课前,教师可以让学生将会用到的工具准备好,如:三角板、量角器、直尺、平行四边形等,然后让学生以小组的形式找出平行四边形的对应边、对应角、对应线等的关系与特点。在这一过程中,学生可以通过实践获取平行四边形的特点的资料,可以在交流、讨论中进行思想碰撞,对平行四边形的特点有更加深入的理解。在这样的课堂教学中,学生可以获得充分的实践、讨论、探究的机会,学

习技能可以得到有效的锻炼,教学效果可以得到有效的提高。由此可见,运用生活化的教学手段,可以将枯燥乏味的知识变得生动有趣,可以快速地集中学生的注意力,可以有效的激发学生的学习积极性,让学生在理解知识的同时获得技能,有效地实现教学效果最大化。

### 三、设置生活化教学案例

通过设置教学案例,可以将数学学科的本质体现出来,可以让学生意识到数学学科与生活的联系,可以让学生通过生活化教学案例获得积极的情感,进行主动的实践探究。

例如在教学“整数的乘法及应用”的时候,教师可以将教材中的知识点与实际生活的结合点抓住,然后将生活化的教学手段运用起来,并设置这样一个生活案例:某一个工人需要在10000千克承重的卡车上放机器,一台机器的重量为905千克,请问五台这样的机器卡车上能装得下吗?某商店出售复读机和冰箱,一台复读机的售价为112元,冰箱的价格是复读机的21倍还贵48元,那么冰箱的价格为?因为这些问题与学生的实际生活有关,所以学生会产生一定的探究兴趣。教师这时适时地组织学生对其进行分析解答,学生就可以快速地理解题目的意思,可以让学生联系实际生活去解决问题。而且在解决问题的过程中,学生是保持着积极的心态、情感的,是会主动地参与到解题的过程中。由此可见,设置生活化教学案例,可以实现教学活动的深入推进,可以实现教学效率的提高。

生活化教学在小学数学教学中的开展适应时代所趋,是提高教学质量的有效方法。在实际教学中,教师可以创设生活化教学情境,教师可以运用生活化教学手段,教师可以设置生活化教学案例。不过教学是没有固定的方法的,教师需要结合学生的学习情况、身心发展特点、学习需求、学习能力,以及教学内容去选择适合的生活化教学方法,要不断的去实践、去探索。只有这样,才能借助生活化教学提高教学质量,才能让学生真正地理解知识、掌握知识,才能让学生成长为国家、社会所需要的全能型人才。

#### 参考文献

- [1] 林华珍.小学数学生活化教学的途径和策略研究[J].课程教育研究:学法教法研究,2017,(028):65-65.
- [2] 黄宗纯.生活化教学在小学数学教学中的应用[J].教育,2015(34):295-295.