

# 太极拳运动应从少年儿童抓起

文浩玲

(江西省景德镇市青少年宫 江西 景德镇 333000)

**【摘要】**太极拳作为一项传统的健身运动,不仅有老年人喜欢,目前很多年轻人也开始喜欢这项运动,并且在不断的进行体育锻炼。而且目前有许多少年儿童也参与到了太极拳运动当中,对于孩子们来说,太极拳对其成长和发展会产生非常大的意义。本篇文章就太极拳运动从省儿童抓起进行分析研究,并提出一定意见,以期能够为太极拳在少年儿童体育训练中的发展和传承提供一定参考。

**【关键词】**太极拳; 运动; 少年儿童**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1922

## 引言

随着教学改革的不断深入,我国大力提倡素质教育和学生的全面发展,在这种时代发展背景下,如何让孩子们更加健康茁壮的成长,使其能够得到全面的发展,是家长和学校需要共同解决的问题。现阶段我国大多数孩子是独生子女,受到家庭的宠爱,优越的生活条件也使得孩子们很少进行体能锻炼。太极拳作为我国古老养生健体的体育形式,能够有效的锻炼青少年的身体素质,为其日后的成长和发育奠定良好基础。本文就太极拳运动在少年儿童运动中的发展进行分析研究,对于促进青少年发展和成长具有非常重要的意义。

## 一、太极拳运动对少年儿童的好处

### (一) 增强儿童体质

少年儿童阶段是人生成长和发展的黄金时期,在该时期人体的骨骼和肌肉韧带的结构都还没有得到充分的发育,身体的各项能力和素质都需要进行充分的锻炼,这样才能够为日后的成长和发展奠定良好的基础。通过进行太极拳的练习,不仅能够促进少年儿童骨骼的生长发育,锻炼其自身的肌肉、韧带,还能够使少年儿童的灵敏度得到有效的提高,促进少年儿童更加全面的成长。在少年儿童这一阶段,通过进行太极拳的训练,能够刺激骨髓外生成骨细胞,使骨皮质的厚度和密度得到提升。在练习太极拳的各项动作时,肌肉和韧带被拉长,身体的弹性得到增强。同时,随着动作幅度的不断增大,骨小梁的排列也更加符合人体生长以及应力的作用方向。另外,在进行太极拳运动的过程中,身体的柔韧性也得到了有效的增强,关节活动的范围得到了增加,各肌肉关节的运动还能够影响器官系统的发育,对于少年儿童的成长和发展会产生非常重要的意义<sup>[1]</sup>。

### (二) 提高儿童的感知能力

在进行太极拳运动的过程中需要孩子们集中学习的注意力,这样才能够使太极拳动作更加标准规范,而且在这一过程中需要利用意念来引导自身的动作,这样才能发挥出太极拳的作用。对于少年儿童来讲,由于其年龄较小,正处于活泼好动的阶段,在进行太极拳练习的过程中常常会走神,这时就需要教师及时的进行引导,通过不断的进行太极拳的锻炼能够提升孩子们的感知能力和自控能力,使其能够将注意力更好的转移到体育运动当中,这对其日后的成长和发展都会产生非常重要的影响。另外,太极拳属于有氧运动,孩子们在进行太极拳运动之后,能够感受身体舒适,不会产生劳累感,这也使得太极拳运动十分适合帮助孩子缓解学习的紧张心态,提早帮助孩子进行大脑的开发,挖掘孩子们的潜能<sup>[2]</sup>。

### (三) 陶冶儿童的情操

少年儿童阶段是一个性格形成的关键时期,在该阶段通过正确的引导,会对孩子的性格养成产生较为积极的影响。太极拳运动本身具有较高的艺术性、观赏性和趣味性,而且在进行太极拳运动是需要锻炼者静心、沉着、内省,这样才能够达到强身健体的目的。对于少

年儿童来讲,由于其年龄较小,对外在事物有着极强的好奇心和求知欲,太极拳的练习不仅能够陶冶儿童的艺术情操,还能够使其在太极拳运动过程中养成沉着冷静的性格。

## 二、在少年儿童阶段开展太极拳运动的措施

对于少年儿童来讲,太极拳运动就有较多的好处,因此在少年儿童阶段开展太极拳运动时,应当利用更加合理的方式方法开展教学,这样才能够使孩子们接受太极拳运动,发挥出太极拳运动的作用,主要措施有以下几点:①加大太极拳运动的宣传力度,激发孩子们体育学习兴趣。学校可以邀请太极拳高手到校内指导孩子们进行太极拳运动,也可以利用集体观影的活动,播放太极拳优秀影片或视频,让孩子们了解太极拳的内涵和背景,使其能够真正的喜欢太极拳这项运动。②学校可以定期开展太极拳的比赛或比评的活动,通过这种形式来调动同学们体育运动的积极性和主动性。而且通过这样的方式,不仅能够给予同学们更多的自我展现机会,也能够在校内进行太极拳的宣传,让更多的人了解太极拳。③在实际的太极拳运动教学过程中,教师要让同学们理解每一个动作的含义和作用。④在开展太极拳教学时,学校应当根据少年儿童的心理特点和生理特点选择合适的太极拳,来引导同学们进行练习,也可以利用大课间或课外活动等方式开展太极拳的教学。⑤学校可以组织学生太极拳表演队,集中对其进行锻炼,提高其太极拳运动的能力,之后再带领团队进行省市级的比赛。通过这样的方式能够进一步的在校院进行太极拳运动的宣传。在这一过程中需要注意的是,既要提高太极拳团队的综合能力,又要重视每名儿童的太极拳普及工作,要让全体同学都能够掌握太极拳的练习方法<sup>[3]</sup>。

结束语:综上所述,太极拳是我国古老的一项拳术,其行拳风格独特、行拳姿态优美、动作舒展大方,能够有效的锻炼人的体魄。而且该运动是用于不同的人群,在少年儿童阶段练习太极拳不仅能够提高孩子们的身体素质,也能够为其日后的发展奠定良好的基础。在推广太极拳时应当从历史渊源开展,让少年儿童了解太极拳的历史背景、各项动作要领和功能,使其能够真正的爱上这项健身运动项目,只有这样才能够让太极拳更健康和传承,使这项运动能够继续在华夏土壤上,绽放出更加璀璨的光辉。

## 参考文献

- [1] 刘上郭子, 李朝旭. 太极拳运动对广州市华侨外国语学校学生下肢力量影响的实证分析[J]. 中华武术(研究), 2019, 8(3): 53-56+64.
- [2] 罗民斌, 刘洪娜, 丁伟伟, 孟凡莉. 太极拳运动调节青少年冲动行为的研究[J]. 运动, 2018, 23: 23-24+122.
- [3] 胡文斌. 广西青少年竞技太极拳开展现状及非技术影响因素研究[D]. 广西师范大学, 2018.

# 幼儿园课程游戏化与区域活动有机结合的策略分析

王春燕

(内蒙古鄂尔多斯市杭锦旗亿利东方幼儿园 内蒙古 鄂尔多斯 017400)

**【摘要】**幼儿阶段是进行心理发育的基础阶段。需要通过各种活动游戏使幼儿而养成更好的习惯,并且能够接受其所在的世界,提升相应的世界认知。在这过程当中,幼儿的好动与好奇的特性,使得教师无法开展强约束力与高度集中的教学活动。所以教师应该结合游戏来吸引学生吸引幼儿的兴趣,并结合相应区域内容对幼儿的各项能力进行有效的激发。

**【关键词】**幼儿园; 课程游戏化; 区域活动**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1923

## 引言

在幼儿园的教育过程当中,需要根据幼儿的成长所需以及他们的兴趣所向开展活动,并结合区域活动的内容来使幼儿更好的发展自身思维,激发智力并能够促进幼儿各项综合能力的发展。在幼儿园的活动开展时,一定要结合两者来展开各种策略,推进区域活动以及游戏化教学,展现幼儿教育的效果与价值。在这过程当中仍然还存在很多的问题,需要幼儿园教师去一一的解决。

## 一、在幼儿园教育过程当中存在的主要问题

### (一) 开展不符合幼儿阶段的教育

现如今我国幼儿园数量不断增多,其行业在快速的发展。在这过程当中,家长选择幼儿园的依据是其对幼儿的未来成长产生的影响好坏,幼儿园为了提升自己的竞争力,通过各种教学策略,甚至是开展不符合幼儿阶段的教育内容,让幼儿进行学习。比如在进行语言区活动时,很多教师会将一些汉字和字卡写在卡纸上,让幼儿进行阅读并学习字词的意味,学习效果等等。甚至会有教师带领幼儿进行书写学习,而这些内容已经超出了幼儿阶段的教育范围,忽视了幼儿在这过程当中成长需求,学习需求以及相应感受,让他们提前学习。这不仅不利于其正常的发展,还会使他们在进行学习时容易注意力不集中,进行养成不好的习惯。

### (二) 严格的管理制度制约幼儿的发展

幼儿拥有极强的好奇心,天性好奇。所以教师会采取各种严格的管理策略或者制度,以规范幼儿的行为,规定只做什么事而不能做什么事。还会对幼儿说“如果你做了这件事,那么我就不会喜欢你了”这一类的话语。幼儿阶段教师的权威,这些话语也会无形之中影响他们的行为与意识,也会使他们对教师产生无形的恐惧。同时一些严格的条条框框也会制约了他们的发展,他们的心理与大脑长时间处于严格的管理与学习环境之下,会使幼儿对学习以及区域活动产生,形成较大的负面影响,也会影响到课程目标的实现。

### (三) 师资问题

现如今幼儿园的形式多样,规模大小不一也有很多是私立幼儿园。在进行师资力量选择与培养方面,也存在各种各样的问题,有许多专业性不高、规模较小的幼儿园。在相关区域活动以及游戏化环境当中,其相关设施存在限制。比如转椅,滑梯组合等娱乐设施都不能有效的运用到课程与区域活动当中,只是用来为幼儿进行放松与活动的器材。在现代教育不断的深入,更需要提升对幼儿教师的水平要求,确保其专业性水平,对幼儿开展有效的教育,提升整体教学质量。

## 二、幼儿园区域活动与课程游戏化有效结合的策略

### (一) 丰富活动器材

在开展区域活动与游戏时,需要结合幼儿的心理特征、思想成长与生活经验等来开展。他们的表达和分析能力比较弱,可以通过丰富的游戏与活动器材来使幼儿的认知能力、分析

能力提升。比如中小班的幼儿集中力不好,耐心也非常差,所以在进行操作以及创造性的游戏活动时,利用一些简单与丰富多彩的器材来使幼儿对其产生兴趣。比如在科学区、建设区都可以运用一些彩色、简单的小模具或纸张来房子、家具以及花草树木等内容的搭建<sup>[1]</sup>。并且能够将各种搭建的内容组合排放联合在一起,以此来增强幼儿的世界认知能力与情感体验。而在中大班区域活动时,通过图画游戏、种植游戏来使幼儿展现自身的个性。带领幼儿走出教室,通过植物种植、培养、观察与记录等来培养幼儿的坚持能力与观察能力。同时也可以讲授一些植物养成的技巧,让他们体会这些实际的生活知识。

### (二) 创建灵活有趣的游戏过程

在进行幼儿的区域化区域活动时,应该要结合其内容进行多方面的开展。游戏的形式以及主题教育内容的目标都是丰富多样的,所以在进行游戏的开展过程当中,其环境与过程都需要拥有非常灵活的弹性<sup>[2]</sup>。现如今幼儿的生活水平等方面都得到提高,但是能供其活动的空间与时间,却不断的减少。所以首先要为幼儿提供动态自由的游戏环境,根据周围的条件比如季节或者教育主题的更换而不断的变化,再结合幼儿的发展心理与成长变化不断完善游戏模式。比如在进行各种球类或者健身的活动时,对其游戏的空间、设施的安全性、游戏的趣味性等综合考虑。根据幼儿的兴趣来开展各式各样的游戏,融入更多的主题元素,促使游戏过程更加丰富多样。

### (三) 科学创设游戏精神环境

在开展游戏时,不仅仅是要对游戏的内容、环境及其场地、参与人员等方面考虑,更应该对幼儿的精神环境进行科学的考虑与创设,对幼儿的心理反应情绪变化,体验以及其他想法变化等进行精神环境的创设。重视幼儿在这过程当中情绪变化、情感体验,也需要注重幼儿与教师以及幼儿与幼儿之间的互动模式。结合游戏与区域活动进行精神环境的有效创设,建立和睦平等的交际环境,增加其分享互助的内容,并增添更多真诚的思想文化。通过不同的方式来促使幼儿在这过程当中形成固定的印象,促进幼儿健康快乐的成长,养成更好的习惯。

## 结束语

现如今我国的教育文化不断的不断发展,对于其基础教育方面越来越重视。在进行幼儿园教学时开展的游戏活动虽然简单,但是要具体根据幼儿的发展特点、心理特点以及主题活动、主题内容等多方面开展活动。保证其有效性,促进幼儿更积极快乐的成长,不断的完善优化,解决各项问题,保证游戏教育价值。

## 参考文献

- [1] 马婷. 浅析幼儿园区域活动环境创设的策略[J]. 才智, 2019(36): 67.
- [2] 唐燕迪. 解析幼儿园课程结构, 构建混龄活动组织的新常态[J]. 浙江教育科学, 2019(06): 58-60+53.