

# 浅析幼儿园健康教育

谢昌华

江西省瑞金市叶坪中心幼儿园

**[摘要]** 幼儿学习与发展的前提是健康,只有拥有强健的体质和健康的心理才能使孩子更好地适应社会的需求。幼儿健康教育是一个大课题,需要幼儿园、家长与社会的共同关注,“一切为了孩子,为了孩子一切、为了一切孩子”是我们共同的宗旨,在实施活动中我们可以利用先进的教学设施和传统的游戏等方式,使孩子在身心方面都得到健康的发展。对幼儿进行健康教育,是把通往健康的钥匙交给他们,对其一生有重要的影响。

**[关键词]** 幼儿园;健康教育;共同关注;健康发展

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.2579

《幼儿园教育指导纲要》明确要求“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位,树立正确的健康观念,在重视幼儿身体健康的同时,要高度重视幼儿的心理健康。”因此幼儿园的“健康教育”要以实现幼儿的身心健康为目标,提高幼儿对健康的认识水平,帮助幼儿逐步形成有益于健康的行为和习惯,提高自我保健和自我保护的意识和能力,促进身心和谐健康发展,帮助幼儿逐渐地学会以健康的方式来生活的教育。

## 一、健康教育的基本内容

第一,对幼儿进行健康教育首先是健康知识的传授,要让幼儿知道什么是健康,如何才会健康,才懂得为什么要这么做,该怎么做;第二,对幼儿进行健康态度与健康意识的培养,让幼儿有健康意识才知道要这么做,使行为产生动力,促进身心和谐、健康发展;第三,最终进行健康行为和健康习惯的培养,帮助幼儿逐渐从学习到学会以健康的方式来生活。

### (一) 安全教育

主要是帮助幼儿获得和掌握日常生活中最基本的安全知识和技能,是幼儿逐步懂得爱护自己和他人,不断增强幼儿的自我保护意识和能力。如生活活动的安全教育;交通安全的教育;自救自护的教育等。

### (二) 生活卫生教育

主要目的是帮助幼儿获得日常生活中必须、基本的生活知识和卫生知识,培养幼儿良好的生活习惯、卫生习惯和初步的生活能力,逐步提高幼儿自我保健意识和能力,是幼儿逐步学习以健康的方式来生活。如个人卫生习惯的培养;基本生活能力的培养;健康生活方式的教育;保持环境整洁的教育及预防保健的教育等。

### (三) 身体锻炼

利用体育器械或自然物(阳光、水、空气)进行身体锻炼,激发幼儿参加体育活动的兴趣,培养幼儿积极锻炼身体良好习惯,全面协调地发展幼儿的体能,增强幼儿体质,提高幼儿适应自然的能力;同时还可以通过体育活动让幼儿了解基本的体育卫生知识,培养幼儿勇敢,不怕困难等良好的心理品质。

### (四) 心理健康教育

培养幼儿良好的心理品质,增强幼儿自身的心理强度,提高幼儿对社会生活的适应能力。包括:情绪情感的教育;良好个性的培养;社会适应能力的培养教育等几方面。

## 二、健康教育的具体对策

### (一) 树立正确的指导思想

首先,教师要树立正确观念,培养身心健全的幼儿,也是一个“愉快”“主动”“大胆”“自信”“乐于交往”“不怕困难”的幼儿。其次,在幼儿的一日生活中充分发挥幼儿自身的主动性和积极性,努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合,幼儿在宽松的环境中尽早建立起各种良好的健康行为。

### (二) 设计多样化的健康教育形式与途径

首先,幼儿园健康教育应与日常生活中的健康教育相结合,集体教育、小组活动与个别交谈相结合。其次,重视到幼儿园课程的潜在影响,环境是重要的教育资源,应通过环境的

创设和利用,有效地促进幼儿的发展。第三,在幼儿健康教育实施中,不仅要重视幼儿园物质环境的创设,而且应重视幼儿园心理环境的创设。了解幼儿身理和心理的需求,购置了大量的幼儿可选择的活动器材,以此来引导、鼓励幼儿大胆、积极地参与活动,培养了幼儿大方友善的交往能力。

(三) 家庭、社区、幼儿园相结合,形成幼儿心理健康教育一体化

幼儿心理健康教育的一体化是指幼儿园、家庭和社区共同关注,形成合力,开展幼儿心理健康教育。对幼儿实施心理健康教育,是一个长期、连续的过程,也是幼儿园、家庭、社会共同的课题。幼儿心理问题的形成与其父母的教育观念和言行有较大关系。因此,教师与家长要经常沟通、交流,以各种形式向家长宣传幼教知识,让家长明确各阶段教育的主要内容和要求,及时反映幼儿在幼儿园的表现。家长积极配合教师,主动向教师反馈幼儿在家情况,使幼儿在园在家表现一致,促进身心和谐发展。在研究过程中,通过家长会、家访、家长开放日等多种形式,让教师走进幼儿的家庭生活,让家长参与幼儿的集体活动,定期对家长进行有关健康知识与技能的培训,帮助家长了解、掌握正确的教养方法,家园形成合力,共同促进孩子的健康发展。幼儿良好行为习惯的培养与不良行为习惯的改变具有长期性和复杂性,不仅需要教师的长期培养和训练,还需要具备一定心理健康知识的家长密切合作。与此同时,提高教师、家长的教育素质,还需要教育部门、社会、家庭等各方面力量的支持与配合。根据社区文化背景,通过幼儿园、家庭、社区合作,对幼儿进行全方位、综合的教育影响,将幼儿园教育和家教指导工作辐射到社区环境中去。幼儿园、家庭和社会要有机结合起来,创设一个更好地符合幼儿身心发展需要的活动环境,必须要建立一种充满关爱的“互动关系”的环境,为同伴之间,儿童与教师之间,儿童与家长之间,学前教育与家庭教育之间提供充分互动的机会。

## 结语

孩子幼年时期所受的心理教育,不仅关系到孩子早期的教育启蒙质量,更是足以影响与改变其一生的教育。教育要尊重孩子的天性,让孩子自由发展。如何使幼儿园成为孩子真正的健康成长乐园,让每一个孩子徜徉在金色阳光中,焕发出蓬勃的生命活力。教师应密切关注孩子的成长,这会令孩子们感到安全、满足和愉悦,有助于他们感受学习生活的乐趣,形成健康向上的生活方式和态度,真正促进孩子的主体性、自主性、独特性、创造性不断地生成与发展。总之,笔者认为只有从理念到行为真正把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位,高度重视幼儿的健康教育,全面培养幼儿的健康行为才能真正促进幼儿身心的健康发展。

## 参考文献:

[1] 王俊景. 如何加强幼儿健康教育管理促进幼儿健康成长[J]. 知识库, 2020(16).

[2] 李辉, 李进江. 基于核心素养的幼儿园健康领域: 独特价值与实现路径[J]. 教育理论与实践, 2020(5).