

幼儿教育中的体育活动与健康素养培养研究

吴敏

南京华电大地幼儿园

摘要: 本文主要探讨了幼儿期体育活动与健康素养培养的概念与特点,以及体育活动对幼儿身体、心理和社会健康的影响。同时,分析了幼儿教育中体育活动存在的现存问题,如过度竞争、教师素质不高、缺乏科学评价等,提出了优化策略,包括加强教师的专业素养和教学能力、推广科学、有效的评价机制以及鼓励幼儿参与多样化、富有趣味性的体育活动。通过本文的阐述,我们可以更好地认识幼儿期体育活动与健康素养培养的重要性,为幼儿园体育教育的发展提供一些有益的思考。

关键词: 幼儿教育; 体育活动; 健康素养; 培养

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2022.02.161

随着社会的进步和人们对健康的重视,幼儿园体育活动的重要性愈发凸显。幼儿期是人生发育最为迅速、体魄最为脆弱的时期,因此适当的体育活动可以帮助幼儿塑造健康的身体、积极的心态和良好的社交关系,促进其全面发展和健康素养的培养。

一、幼儿期体育活动与健康素养培养的特点

幼儿期是一个重要的发展时期,是人生体育活动和健康素养培养的关键时期。体育活动和健康素养是幼儿健康成长的重要组成部分,对幼儿的身体、心理和社会发展具有重要的促进作用。

(一) 幼儿期体育活动的特点

幼儿期体育活动是指适合幼儿年龄特点的各种体育游戏和运动活动,以娱乐和锻炼身体为主要目的,是幼儿身体、智力、情感、社会性全面发展的基础。幼儿期的体育活动具有以下特点:

首先,幼儿期的体育活动以游戏为主。游戏是幼儿活动的主要形式,幼儿通过游戏来认识世界、发展智力、锻炼身体、增强社交能力。

其次,幼儿期的体育活动以多样性为特点。幼儿体育活动需要具有足够的多样性,既要满足幼儿身体、智力、情感、社会性的全面发展,也要符合幼儿个体的特点和兴趣。

再次,幼儿期的体育活动以适度为原则。幼儿体育活动应该以适度为原则,既要注重幼儿的身体锻炼,也要注意不超过幼儿的身体承受能力,避免出现过度疲劳、过度训练等问题。

最后,幼儿期的体育活动以亲子参与为特色。幼儿期的体育活动需要家长的积极参与,家长在陪伴幼儿的过程中,不仅可以增强亲子关系,也可以对幼儿的身体、心理和社会发展起到积极的促进作用。

(二) 幼儿期健康素养培养的特点

健康素养是指个体掌握的生命自我管理技能和行为,它是个体在日常生活中维护和提高身体、心理和社会健康的能力和水平。幼儿期的健康素养培养具有以下

特点:

首先,幼儿期的健康素养培养是全面的。幼儿期的健康素养培养不仅包括身体健康,还包括心理健康和社会健康。这种全面的健康素养培养可以帮助幼儿建立一个健康、积极、自信的人生态度。

其次,幼儿期的健康素养培养是渐进的。幼儿期的健康素养培养是一个渐进的过程,需要根据幼儿不同年龄段的特点,逐步引导幼儿掌握生活中各方面的健康知识和技能。

再次,幼儿期的健康素养培养是个性化的。幼儿个体的差异性很大,健康素养培养需要针对不同幼儿的个性特点进行个性化的教育和培养。

最后,幼儿期的健康素养培养是家庭和幼儿园共同参与的过程。家庭和幼儿园是幼儿期健康素养培养的主要场所,家长和教师应该共同努力,形成一种有利于幼儿健康素养培养的家园和园所环境。

二、幼儿教育中体育活动对健康素养的影响

(一) 幼儿教育中体育活动与身体健康

首先,体育活动可以促进幼儿身体的发育和健康。通过体育活动,幼儿可以进行各种运动,促进身体各部位的发育和健康,增强身体素质,提高身体的适应能力和免疫力。同时,运动还可以促进血液循环和新陈代谢,有利于营养物质的吸收和代谢,提高身体的健康水平。

其次,体育活动可以预防幼儿肥胖和疾病。随着社会的发展,越来越多的幼儿出现肥胖和疾病等健康问题,而体育活动可以有效地预防这些问题的发生。通过体育活动,幼儿可以消耗体内多余的能量,控制体重,减少脂肪堆积,防止肥胖的发生。同时,运动还可以增强幼儿身体的免疫力,降低患病风险,有助于预防各种疾病的发生。

再次,体育活动可以提高幼儿的心肺功能。体育活动可以提高幼儿的心肺功能,使心脏和肺部更加强健,提高身体的耐力和体力水平,让幼儿更加健康和有活

力。

最后，体育活动可以提高幼儿的协调性和灵活性。在体育活动中，幼儿需要进行各种动作和动作的组合，需要通过协调和灵活性来完成，这可以促进幼儿神经系统的发育和功能的提高，同时也可以提高幼儿的运动技能和体能水平，增强幼儿的自信和自尊心。

（二）幼儿教育中体育活动与心理健康

幼儿教育中的体育活动对幼儿的心理健​​康同样具有重要的影响。以下是体育活动对幼儿心理健康的影响：

首先，体育活动可以促进幼儿的自我认知和自尊心。在体育活动中，幼儿需要进行各种活动和协作，通过这些活动，幼儿可以认识自己的身体和自身的能力，从而增强自信心和自尊心，提高自我价值感。

其次，体育活动可以促进幼儿的社交能力和团队精神。在体育活动中，幼儿需要与其他幼儿进行合作，协调彼此的行动，通过这种合作，幼儿可以学习到团队合作的重要性，促进社交能力的发展，增强团队意识。

最后，体育活动可以提高幼儿的注意力和集中力。在体育活动中，幼儿需要集中注意力，关注自己和其他人的动作，通过这种练习，幼儿可以提高自己的注意力和集中力，有助于提高学习和工作的效率。

（三）幼儿教育中体育活动与社交健康

幼儿教育中的体育活动对于幼儿的社交健康同样具有重要的影响。以下是体育活动对幼儿社交健康的影响：

首先，体育活动可以促进幼儿之间的交流和合作。在体育活动中，幼儿需要与其他幼儿合作完成任务或者比赛，这就要求幼儿之间进行有效的沟通和协作。通过体育活动，幼儿可以学习到如何与其他人沟通和协作，加强彼此之间的理解和信任，建立良好的人际关系。

其次，体育活动可以提高幼儿的团队精神和协作能力。在团体体育活动中，幼儿需要考虑到整个团队的利益，而不仅仅是自己的个人利益。通过参与团体体育活动，幼儿可以学会如何在团队中协作，发挥自己的优势，同时也能够为整个团队的成功作出贡献。

最后，体育活动可以增强幼儿的自信心和自我认知。通过体育活动，幼儿可以认识到自己的身体和能力，增强自己的自信心和自尊心。同时，幼儿也能够通过比较自己和其他人的表现，了解自己的优势和不足，促进自我认知的发展。

三、幼儿期体育活动与健康素养培养现存问题

（一）幼儿教育中的体育活动存在过度竞争、强调胜利等问题

幼儿期是身心发展最为迅速的阶段，幼儿教育中的体育活动是促进幼儿身心健康发展的重要手段。但是，在幼儿教育中，存在过度竞争、强调胜利等问题，容易

影响幼儿身心健康和积极心态的培养。

首先，幼儿教育中存在过度竞争的问题。有些幼儿教育机构和教师注重比赛和成绩，常常将幼儿的体育活动变成了一场场竞争，加大了幼儿的学习和比赛压力。这种教育方式容易造成幼儿的自尊心受到打击，产生消极情绪，对幼儿的身心健康产生不利影响。

其次，幼儿教育中存在强调胜利的问题。在竞争中，获胜是最终目的，而不是过程中的享受和提高。这种教育方式容易让幼儿认为只有赢才是成功的表现，忽视了身体锻炼和技能提高的重要性。长期以来，幼儿很容易养成以胜利为导向的思维方式，导致他们的身体发育和心理健康受到负面影响。

最后，幼儿教育中的体育活动缺乏对幼儿身体素质和心理特点的适应性。由于幼儿身体和心理发展水平不同，不同年龄段的幼儿对体育活动的需求和接受程度也不同。但在实际教学中，有些教师未能根据幼儿的身体和心理特点有针对性地设计和组织活动，导致幼儿难以适应，产生不良情绪和健康问题。

（二）幼儿园体育教育教师队伍整体素质有待提高

幼儿园是幼儿成长发展的重要场所，也是幼儿体育活动开展的重要场所。体育活动不仅可以提高幼儿身体素质，还可以促进幼儿社交能力和心理健康的发展。因此，幼儿园的体育教育尤为重要。然而，在实际实施中，幼儿园的体育教育存在着教师队伍整体素质不高等问题。

首先，幼儿园体育教育教师队伍整体素质不高。幼儿园教师虽然具有教育专业知识和经验，但很多教师却缺乏专业的体育知识和技能。由于体育教育的特殊性，缺乏专业知识和技能的教师很难有效地开展体育活动。此外，幼儿园体育教育教师的教育理念和方法也需要加强。一些教师过分注重幼儿的成绩，重视竞争，而忽略了幼儿体验的重要性。这种过度的竞争和强调胜利容易给幼儿心理带来负面影响，影响幼儿身心健康和积极心态的培养。

其次，幼儿园体育教育教师的培训和继续教育有待加强。由于幼儿园体育教育的特殊性，需要教师具备专业的体育知识和技能。然而，在现实中，很多幼儿园教师缺乏相关的培训和继续教育机会，无法及时更新和提升自己的专业知识和技能。这样不仅会影响教师的教学水平，也会影响幼儿体育教育的质量和效果。

（三）幼儿教育中缺乏对于体育活动的科学评价和有效监督机制，导致活动质量和效果无法保障

幼儿教育中还存在缺乏对于体育活动的科学评价和有效监督机制的问题。在一些幼儿园中，体育活动的质量和效果无法得到保障。一方面，缺乏科学评价，导致无法客观地了解幼儿体育活动的实际效果和存在的问题，

难以及时进行调整和改进。另一方面,缺乏有效监督机制,容易导致教师的教学质量参差不齐,部分教师可能存在敷衍了事、不尽职责的情况,影响了幼儿体育活动的效果。

此外,还有部分幼儿园在进行体育活动时,缺乏规范的指导和管理,缺乏明确的安全保障措施。在这种情况下,可能会发生幼儿受伤等意外事件,影响幼儿体育活动的正常开展和幼儿的身心健康。

四、幼儿教育中体育活动与健康素养培养的优化策略

(一) 加强教师的专业素养和教育教学能力

首先,幼儿园体育教育教师需要具备丰富的体育知识和技能,这包括身体素质、运动技能、规则和战术、运动心理等多个方面。只有在这些方面具备了一定的知识和技能,才能够开展有效的体育教育活动,并通过这些活动来培养幼儿的健康素养。

其次,幼儿园体育教育教师还需要具备一定的教育教学能力。他们需要了解幼儿的生理和心理特点,掌握适合幼儿的教育教学方法,以及如何设计和实施体育活动,才能更好地引导幼儿参与体育活动,培养幼儿的身心健康。

除此之外,教师还需要具备一定的管理能力和团队协作能力,以便能够组织和管理好幼儿园的体育教育活动,协调和合作各方面力量,使体育教育活动能够顺利开展,同时保证活动的质量和效果。

为了加强幼儿园体育教育教师的专业素养和教育教学能力,有必要采取一系列措施。例如,可以加强教师的体育培训和研修,提高他们的专业知识和技能。同时,还可以建立起一套完善的体育教育教师职业发展体系,以激励教师不断学习和进步,提高他们的职业素养和工作水平。

(二) 推广科学、有效的评价机制,提高体育活动的质量

首先,建立有效的评价标准。体育活动评价的目的在于判断幼儿是否能够达到预期的目标。因此,应该在制定体育活动方案时明确活动的目标和标准。在幼儿体育活动中,可以根据幼儿的年龄、身体状况、兴趣爱好等因素,设定不同的评价标准。例如,在幼儿园中进行的跑步比赛中,可以设定不同的标准,让不同能力水平的幼儿都能有所斩获。

其次,采用科学的评价方法。幼儿的体育活动评价不应该只依靠教师的主观感受和经验,而应该采用科学的方法进行评价。例如,可以使用心率计、步数计等工具来记录幼儿在体育活动中的数据,以便更加准确地评估幼儿的身体状况和活动水平。此外,可以采用问卷调查、观察等方法,了解幼儿对于体育活动的态度和体

验,进一步提高体育活动的质量。

最后,建立有效的监督机制。监督机制可以帮助确保体育活动的质量,并保证评价的客观性。在幼儿园中,可以建立专门的评价小组或委员会,对于体育活动的实施过程进行监督和评价,及时发现问题并予以解决。此外,家长也可以作为监督员参与到幼儿园体育活动的监督和评价中,以确保活动的质量。

(三) 鼓励幼儿参与多样化、富有趣味性的体育活动

首先,幼儿园应该提供丰富多样的体育活动项目,包括球类、游戏、健身操、舞蹈、瑜伽等多种类型的活动。这样不仅可以满足不同幼儿的不同兴趣和需求,还可以培养他们的多元化体育技能和兴趣爱好。同时,适当增加一些有挑战性和刺激性的活动,可以增强幼儿的自信心和勇气,提高他们的竞争意识和团队合作精神。

其次,幼儿园应该注重体育活动的趣味性和游戏性,创造轻松、愉悦的体育氛围。例如,在体育活动中融入音乐、故事、游戏等元素,增强幼儿的参与感和乐趣,使他们在游戏中享受到运动的乐趣,从而增强他们的体育兴趣和积极性。

最后,鼓励家长和社会机构参与到幼儿教育中的体育活动中来,提供更多的体育资源和支持。例如,幼儿园可以邀请专业的运动员、教练、医生等进行体育健康知识的普及和培训,为幼儿提供更加专业和全面的健康指导;同时,可以鼓励家长在家里与孩子一起进行体育活动,营造良好的体育健康环境,促进幼儿身心健康的全面发展。

结语

在幼儿期的体育活动中,培养健康素养是至关重要的。幼儿时期是身体和心智发展的关键时期,适当的体育活动能够帮助幼儿培养健康的身心,同时也能够促进幼儿社交能力和学习能力的提高。然而,现实中也存在着一些幼儿期体育活动与健康素养培养的问题,如过度竞争、教师素质不高、评价机制不完善等等。为了解决这些问题,我们需要通过教育、政策等方面进行优化和改进。希望本论文所提出的优化策略能够为幼儿体育活动与健康素养培养提供一些新的思路和方法。

参考文献

- [1] 蔡捷. 幼儿体育生态系统构建研究[D]. 山东大学, 2021.
- [2] 韩佩轩. 新中国幼儿体育政策的演进历程、特征与动力研究[D]. 河南理工大学, 2021.
- [3] 谢辉. 我国幼儿体育幼小衔接现状的调查研究[D]. 华东师范大学, 2019.

作者简介: 吴敏(1978.10-), 女, 汉, 天津市, 本科; 现有职称: 幼儿园二级, 研究方向: 学前教育。