

浅谈促进幼儿小肌肉动作发展的有效策略

闫岩

海安市南莫镇沙岗幼儿园 江苏 海安 226681

[摘要]教学研究表明,要达到幼儿教育的目标,就要从小培养幼儿的动手操作能力,学会实践能更好地面对生活、学习。幼儿动手操作是对身体的指挥,受也是人们完成活动的主要器官,是认知事物的重要器官。要做好幼儿手指动作的训练,对幼儿大脑的发育也有积极作用。幼儿的大脑、眼睛、手能协调完成操作,幼儿完成教师指派的任务,获得自身发展的机会。

[关键词]幼儿;小肌肉动作;发展策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1813

引言

小肌肉动作也被称为精细动作,是指手指活动,比方说指尖动作、手指弯曲,以及手眼协调的局部动作。教师在幼儿教学阶段,要找寻锻炼幼儿小肌肉动作的有效途径,在日常的教学活动之中,帮助幼儿积极参与实践,灵活自己的手指动作。那么幼儿能够在组织活动之中,通过小肌肉动作更好的锻炼自我的身体协调能力。

一、促进幼儿肌肉动作发展的基本原则

(一) 趣味性

幼儿在个人思维能力、认知能力等方面,相对于成人有很大的不同。幼儿天真烂漫、活泼好动、可爱灵动,对新奇的事物充满了探索欲望。幼儿也喜欢模仿教师,比方说模仿教师走路、语气、吃饭等动作^[1]。所以根据幼儿动作发展情况,以及幼儿的心理特点,在编制教案的过程中,可以添加一些幼儿感兴趣的卡通人物,比方说蜘蛛爬接力赛、喜洋洋智斗灰太狼、大黄蜂惩恶扬善等等。教师设定的教学活动丰富有趣,能够让幼儿集中注意力学习,让幼儿在小肌肉动作的过程中,有主动参与的心态。

(二) 安全性

幼儿处于成长发育的重要阶段,幼儿自身的机体、技能的特点,主要是骨骼之中的有机物含量较大,所以骨骼的弹性比较大,有一定的可塑性,运动方式不当,可能会出现弯曲变形的情况。而且幼儿的关节白浅,关节囊较薄,关节周围的韧带会比较松弛,总的来看关节的活动范围比较大,可能会出现身体损伤的问题。幼儿身体器官还不够成熟,有心肌纤维短的特点,而且心肌收缩力比较弱,而且幼儿的新廓小,气道发育还不够成熟,呼吸的阻力会比较大,所以不适合参加剧烈运动。在编制游戏活动的过程中,要尽可能地避免幼儿骨骼、关节变形,或者出现运动损伤的情形,保障幼儿的运动安全性。

(三) 科学性

幼儿期是个人身体素质发展的高敏感阶段,通过实践活动探索,以及体验身体运动的形式,去完成知识的学习、练习相关的运动技能,注重教师培养是极为关键的。人类动作按照肌肉参与程度,可以分成粗大动作、精细动作等不同形式。幼儿阶段人体的跑步、跳跃、投掷等大动作发展的速度较快,但是在写字、抓握等方面精细动作发展阶段,整体的速度会比较慢,所以需要教师加强引导。幼儿粗大动作快速

发展,幼儿才能更积极主动地参与体育游戏活动之中^[2]。

根据幼儿的动作发展实际情况,教师要找到幼儿动作的规律性,围绕粗大动作基础,实现科学辅助管理的目标,提升幼儿动作发展水平,保障幼儿日后能掌握更多的复杂动作。在编制幼儿的活动的过程中,也要了解动作的发展规律,比方说投掷动作指导期间,教师可以鼓励幼儿在上下左右各个方向进行投掷。以往的投掷训练,多半是使用上手投掷是,所以教师也要采用循序渐进的引导方式,帮助幼儿积极参与投掷训练过程中。

二、幼儿小肌肉动作发展的具体情况

按照幼儿教育指南的要求,针对幼儿动作灵活协调,在大班、中班、小班不同阶段的指标不同。在幼儿小班阶段,教师要求幼儿有涂涂画画的能力,学会用勺子进餐,会用剪刀沿着直线进行裁剪,并且要将边线进行控制,尽量避免出现锯齿等;中班幼儿教育阶段,教师让幼儿画出简单的图形,能够按照边线进行对折折纸。幼儿会使用筷子吃饭,而且还能沿着轮廓线剪出简单的图形,保障边线的规则性。在大班幼儿教育阶段,让幼儿根据需要画出相应的图形,要保障线条的平滑以及完整,幼儿要熟练使用筷子。而且能沿着轮廓线剪出曲线构成的图形,边线是吻合且平滑的状态,可以使用简单的劳动工具或其他的用具。

幼儿小肌肉的动作包含抓握、揉捏、按压、剪、撕、剥皮等不同形式。按照幼儿教育指南,幼儿的小肌肉动作可以分成不同的阶段,训练指导的过程中,采用逐步递进的方式。经过简单的控制以及精准操作物品的形式,能够达到控制手臂动作的目标,幼儿手指的灵活性大大提升。

三、幼儿小肌肉动作对自身发展的重要影响

小肌肉动作是幼儿生活自理、动作协调的接触,也是熟练使用各种学习工具,完成绘画、写字等活动的有效途径,对幼儿的自我发展有重要影响。幼儿小肌肉动作对幼儿成长的重要作用。

(一) 帮助幼儿更好的认识世界,启迪幼儿思维

在婴儿时期,孩子喜欢拿到东西就放到嘴里,通过口部接触的形式来认识世界、了解世界。幼儿阶段孩子更喜欢通过手触摸的形式,更好的感受事物,并摆弄各种的实体物品。从幼儿动作特点来看,手与大脑的关系较为紧密,手与手指能共同获得大脑、身体器官的功能,能够完成身体动作完善、协调管理的目的。手是幼儿接触事物的身体器官,能

够通过触觉强化自我的外界认知能力。幼儿在揉捏玩具店过程中,通过用力挤压的方式,让玩具发出声音,在户外活动之中捡起石头、数值等物品,幼儿也会学着大人盘玩物品。如果在生活之中,将学习相关的教具拿到手里,也会通过触摸的方式,了解物体的基本特性,这对幼儿认知世界、感受世界有积极作用。

(二) 促进社会发展

幼儿掌握手部动作技能,有良好的小肌肉动作,能够提升身体技能的协调性、完善性,对幼儿的长远发展也有重要意义。手部的活动是能反映个人思维的,有小肌肉能力,对幼儿个性品质的养成有积极作用。教师在美术活动、体育运动之中,帮助幼儿多去用灵活应用手指,按照自己的设想去创作,幼儿手眼的协调能力提升,而且手部动作的熟练度也明显增强。在反复的实践之中,幼儿能提升自我的想象能力、创新实践能力。

(三) 提升幼儿社会生活适应能力

幼儿手部动作能力不断提升,能够不断增强自我的社会适应能力。幼儿的手部操作,是实现生活自理,合理使用工具的基础条件。在使用工具的过程中,幼儿能够掌握一定的实践经验,并获得发展自我能力的机会。现代社会人们的生活质量提升,在养育子女的过程中会投入大量的心血^[3]。有不少幼儿会有饭来张口、衣来伸手的习惯。家长也会注重环境卫生,所以一些动手实践方面的内容,很少会关注幼儿的实际需求。这种情形之下,幼儿没有自己动手实践的条件。所以在幼儿教育阶段,教师要承担自己的责任,帮助幼儿提升自我的社会适应能力,注重幼儿小肌肉能力的发展,组织幼儿参与实践的过程中,让幼儿通过动手操作,更好地适应现代生活。

四、实现幼儿小肌肉动作发展的相关举措

(一) 合理设置美工练习活动

在幼儿园学习与实践阶段,参与美工活动是幼儿的主要学习方式,对幼儿的小肌肉动作有积极影响。在绘画阶段,幼儿要保持手指的灵活度,掌握正确的握笔姿势,在涂色、画点、描线等不同环节,对手指的力度、方向,以及对起始笔的控制,所应用的技巧、方法有所不同。《给妈妈做礼物》这一课堂学习阶段,教师可以鼓励幼儿采用手指画活动的方式,利用手指点、按压等方式,直接进行绘画。而且在绘画的过程中,幼儿的手指与颜料、纸张等能够更好的基础,经过手指的触摸,那么幼儿的感受会更好。

当然教师也可以让幼儿参与手工制作环节,比方说裁剪纸张、自制纸壳玩具等等,也是用手指直接参与美工活动的方式,完成作品的精细化操作。在折纸或裁剪纸张环节,目的也是提升幼儿的灵活性、协调性等方面,折纸过程中的折、转、压、展等技术形式,都要求幼儿灵活操作自己的手指,并开动自己的脑筋,更好的展露自己的内心真实想法。

给妈妈制作礼物,听起来是一个复杂的“工程”,教师可以带领幼儿从小处着手,用灵活的方式沿着直线轮廓边裁剪简单的图形,幼儿在操作阶段,一手拿着图案纸,另一只

手拿着剪刀,两手协调裁剪出图案。这类活动,能够促进幼儿的手部动作发展,也能帮助幼儿完成大脑的积极活动。

(二) 设置游戏激趣法

按照幼儿园指导工作要求,在日常教学阶段,游戏是幼儿日常参与的实践活动之一,游戏也是幼儿常用的学习、探究方式。手部醋主要是包含手指游戏、手指活动操等形式。手指游戏是配合儿歌或者流行音乐,完成的手指表演游戏^[4]。比方说《欢欢喜喜过元宵》这一儿歌教学阶段,教师就可以编排相应的手指游戏,让幼儿伸出字的两只小手,圈出元宵圆圆滚滚的形状,而后试图在自己的小脸蛋上,试图比划出一个可爱的元宵,圈出脸上的嘟嘟肉。经过手指动作的组合排列,以及反复的实践,幼儿能意识到在学校的过程中,灵活运用手指的重要性。而且在过程中,幼儿有新的灵感、意见等等,也能及时反映给教师,师生的互动性提升,幼儿通过歌曲的引导,以及教师的指导,自己的手眼协调能力显著提升。

(三) 设置家园配合环节

家庭是幼儿教育的主要场所,也是幼儿园的合作伙伴。家长应该尊重并引导幼儿,并与幼儿园积极配合,完成相应的活动。要争取家长的理解,保持主动参与的态度,那么幼儿园工作获得家长的支持,而且能够提升家长的教育能力,那么幼儿的自我成长有双重保障。小肌肉动作发展阶段,也要有家长的积极配合。幼儿园要传递给家长先进的教育理念,与家长携手开展幼儿教育工作。在家庭活动之中,幼儿园建议家长,尽可能地减少对幼儿的包办代替,而是创造有利条件,给幼儿更多的机会,完成自我服务,并参与家庭货多功能之中。家长鼓励幼儿参与美工活动之中,进一步地锻炼自我的实践能力。家长用多样化的方式、技巧等引导幼儿,使得幼儿获得更多小肌肉动作发展的机会。

五、结束语

幼儿小肌肉动作发展,对自我的全面发展有重要影响。所以无论是家长还是教师,都要了解幼儿的实际情况,采用针对性的训练指导方式,了解幼儿的运动规律。幼儿园设置各种符合幼儿需求的活动,鼓励幼儿参与小肌肉动作之中,那么幼儿未来也会依靠自己的双手,去努力实现自己的梦想。

参考文献

- [1]许荃. 幼儿小肌肉动作发展能力的阶段性提升策略[J]. 贵州教育, 2020(8): 3.
- [2]严玉珠. 在“穿针引线”游戏中促进幼儿小肌肉动作发展[J]. 家庭·育儿, 2020(4): 1.
- [3]俞晓菲. “植入模式”让运动多点姿彩——幼儿大肌肉动作与精细动作协同发展的思考与实践[C]//浙江省幼儿体育与健康发展论坛. 浙江省体育总会; 浙江省学前教育研究会, 2015.
- [4]莫月红. 3~6岁幼儿大肌肉动作发展现状及促进策略研究[J]. 运动, 2015(14): 3.