

探究儿童瑜伽引入小学体育课程中的必要性

焦静霞

(太原市迎泽区王家峰小学校 山西 太原 030000)

【摘要】近年来,小学生的身心健康发展一直是社会上关注的热点问题,伴随着强烈需求,儿童瑜伽也随之兴起。研究发现,儿童瑜伽对小孩子的身心健康发展有很大的帮助,所以,有许多人呼吁将儿童瑜伽引入小学体育课程中,引发人们广泛讨论关注。那么有没有将其引入的必要性呢?本文将针对这个问题展开讨论分析,希望能提出一些建设性的意见或建议,以供借鉴参考。

【关键词】儿童瑜伽;小学;体育课程

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.1520

引言

随着社会的进步和发展,人们开始追求更健康的生活方式,寻求更有效锻炼身体的方法。而通过瑜伽锻炼对人的身体有很大的益处,于是许多人开始加入瑜伽锻炼的大军中。近年来,越来越多的儿童也加入到瑜伽锻炼的浪潮中,瑜伽也不再是成年人的专属运动项目,家长为了让孩子的身体健康,开始让孩子练习儿童瑜伽。而小学生体育课程,也是为了孩子更加健康的成长,基于两者相同的初衷,那么是否可以将两者进行完美结合,以取得更好的效果。

一、儿童瑜伽的价值功能

(1)对姿势进行调整。小学正处于孩子生长发育的重要阶段,一些不好的习惯姿势可能不利于孩子骨骼的发育,而儿童瑜伽的有些动作刚好可以帮助孩子纠正这些错误的姿势,帮助孩子塑造出更好的形体,促进其发育成长;(2)提升孩子的耐心和注意力。小学生正处于活泼好动的年纪,往往不能静下心来,甚至有的学生有多动症,根本就不能安心地坐下来,对学习有很大的影响。而瑜伽对注意力有比较高的要求,讲究心平气和,所以,通过瑜伽练习,对学生的耐心和专注力有很大提升;(3)增强自信心。对于一些性格内向的学生,瑜伽的一些体式可以让孩子大胆放开自我,变得大方活泼,从而增强自信心;(4)缓解乏力。放松心情。现在小学生的压力都比较大,学校和父母的双重压力,心理就容易出现问題。在练习瑜伽的时候,通过一些自然柔和轻音乐,营造一种幽静和谐的自然氛围,让学生身心放松,舒缓压力;(5)帮助骨骼发育。小学生正是骨骼发育的时期,儿童瑜伽一些体式动作教学生昂首挺胸、拉伸活动四肢,对孩子骨骼的发育有很好的助力效果,让孩子更好地成长发育^[1]。

二、儿童瑜伽引入小学体育课程中的必要性

(一) 让学生的体育课堂教学内容更丰富

在小学的体育教学中,很多项目基本都以增强学生的体质为主,像瑜伽这样可以让学生放松身心、舒缓疲乏的项目还是少见的。所以,在小学体育课程中引入儿童瑜伽可以让学生在运动之后,用瑜伽进行调整休息一下,做到健康运动。由于小学生活泼贪玩的特性,所以在体育课程中开展瑜伽活动时,就要采用一些学生喜欢并积极参与的方式方法,多让学生练习一些比较容易学习,适合他们这个年龄段,促进孩子成长发育的动作形式,比如,山式、椅式、布娃娃姿势、树式、蝴蝶式等这些动作,在教学时可以在一些游戏中进行融入^[1]。

例如,在练习儿童瑜伽树式时,顾名思义就是像一棵树一样,这个姿势可以锻炼学生的平衡力。在教学时老师可以让学生们在操场上围成一个圆圈,采用“击鼓传花”的形式,传到谁的手中,谁就表演这个动作,学生可能做得不太规范,最后老师给学生进行示范并纠正学生动作上的不足。利用游戏的方式把瑜伽教学融入进去,让学生更好地理解掌握。此外,在体育课前的热身活动时,老师可以带领学生进行瑜伽练习,再加上舒缓的音乐,让学生以良好的状态投入到体育课程中。

(二) 让学生的体育活动更多样

儿童瑜伽,它包括很多方面的内容,一般有调息、唱诵、冥想以及体式这几个方面。调息与呼吸有关,可以使人安静下来,集中注意力;唱诵用梵音的形式,休养身心;冥想与思想和智慧有关,让人内心平静;体式与肢体相关,协调形体,是一套全面的体系^[2]。它不仅可以在户外进行锻炼,在室内也可以正常锻炼,所以,如果遇到不好的天气,不能进行室外体育课程的时候,也可以在学校的一些教室里开展。另外,在大课间的时候,老师也可以带领学生们做一些瑜伽经典体式。由于学生上课久坐,可以做一些像,布娃娃姿势,新月式等这种可以帮助学会活动腰身,缓解疲劳的体式。还可以让学生坐着静静冥想几分钟,结合气息的调节,可以有效的让学生放松身心,调整自己的心情,以更好的心态进行学习。学校方面也可以对学生进行宣传,做一些宣传推广瑜伽的广告片。还可以举办瑜伽表演活动,让学生们在表演中收获瑜伽的快乐,了解瑜伽的精神内涵,加强学生与老师之间的沟通交流,从而促进学生身心健康发展^[2]。

(三) 让学生的课外体育活动更充实

长期地进行瑜伽锻炼,可以提升一个人的气质,对培养人平和和稳定心态和乐观积极精神都有很大影响。练习儿童瑜伽的时候,它不受地域的限制,可以在学校和同学跟着老师一起练习,提升学生和老师之间的互动,让教学更好地开展;现在的家长工作都比较忙一点,在周末时候跟着爸爸妈妈练习瑜伽,加强父母与孩子之间的交流,促进和谐美好的亲子关系;还可以在户外的时候进行练习,比如一些公园、植物园等,在红花绿树间,让学生和大自然来个亲密接触。在自然环境中,更容易让学生放松心情,平和心态,更能用心感受到瑜伽的美好,体会到瑜伽更高的精神世界^[3]。所以,在小学生在开展儿童瑜伽锻炼时,就能随时随地地进行练习,学生就可以长期地进行瑜伽锻炼,对学生身体的锻炼和气质的塑造都十分有效;另外,在课余时间或者周末带领孩子练习瑜伽,也避免了他们过度使用电子产品,同时极大地丰富了学生的课外体育活动,给孩子生活和学习创造了一个比较好的条件,让他们能健康快乐地成长。

结束语

综上所述,儿童瑜伽对孩子身体的发育成长以及身心的健康发展都有一定的帮助作用,将儿童瑜伽引入小学体育课程中也是非常必要的。一方面让学生的体育教学更加丰富多样,同时让学生的课外活动有了更健康的锻炼形式。另一方面,通过瑜伽练习,促进了良好的师生关系的形成,和家长之间也形成和谐有爱的亲子关系。而且培养学生用更加饱满热情的心态,更加积极活跃的思维面对生活和学习中的困难,从而学生的综合素质能力,促进学生身心健康发展。

参考文献

- [1]岳呈恺.浅析儿童瑜伽在幼儿园体育活动中的运用[J].中外交流,2018,000(010):274.
- [2]乔丽焱.浅析儿童瑜伽引入小学体育课程中的必要性[J].体育世界:学术版,2016,000(008):P.133-134.
- [3]徐阳.开展儿童瑜伽的可行性研究[J].才智,2017(04):245.