

开展幼儿健康活动教学的措施

王莺

福州市蓓蕾幼儿园

[摘要]在幼儿教育整体结构中,幼儿健康教育是非常重要的组成部分。尤其是小班的幼儿,初来幼儿园,离开了父母,无论是身体还是心灵往往都很难适应。作为幼儿教师就要从幼儿的实际生活出发,积极开展身体锻炼活动以及心理的辅导措施,帮助幼儿逐步养成良好的卫生习惯、安全以及自我保护的意识。本文主要阐述幼儿健康教育的目的、任务、基本内容,分析开展幼儿健康活动的意义,同时基于幼儿实际状况提出健康活动开展的策略。

[关键词]幼儿健康教学;意义;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.828

引言

幼儿园接纳的是年龄在3至6周岁左右的儿童,这类儿童的智力还处于启蒙的阶段,要通过游戏教育的方式,对幼儿思想和行为进行约束,要通过创设日常活动的方式,锻炼幼儿的体能,要通过师幼沟通的方式,解决幼儿进入学校时的各种心理问题。总之无论是幼儿的哪一个阶段教学,都要关注健康领域。健康领域指的是身体、心灵以及性格各方面的健康,只有打好基础,才能够为未来社会培养更多优秀的接班人。

一、幼儿健康教育的概述

(一) 幼儿健康教育的目的和任务

根据幼儿园教育指导纲要的相关内容,了解幼儿园教师在开展教学时,应将促进幼儿的健康成长放在工作的首位,要能够树立正确的健康教育的观念。如在关注幼儿身体素质时,还应重视幼儿心理健康成长。故幼儿园中健康教育的目的是促进幼儿身心全面发展。健康教育的任务主要分为以下几点:第一要通过健康教育活动,让幼儿了解什么是健康,如何做才能够健康,为什么要这样做。第二培养幼儿健康的意识和态度,让幼儿主动对自我的身体和心灵进行调节,产生动力,促进身心的健康发展。第三要通过具体的教学、活动以及游戏,培养幼儿良好的健康习惯以及行为,如带领幼儿参加户外运动,帮助幼儿养成勤洗手、勤刷牙的好习惯,让幼儿了解危险情况下如何保护自己^[1]。

(二) 幼儿健康教育的基本内容

幼儿园健康领域的基本内容主要包含四大领域:1. 生活卫生教育。对于幼儿而言,在未进入学校之前,基本的日常生活均是由家中的父母或者是爷爷奶奶照顾,幼儿对于基本的生活常识和卫生知识是不了解的,在幼儿园中,教师要培养幼儿良好的卫生习惯,生活习惯,让幼儿能够提高自我保健的意识和能力。2. 要通过日常教育,让幼儿了解生活中最基本的安全知识,懂得保护自己与他人。如交通安全知识、生活活动安全知识,遇到危险自救的能力等。3. 身体健康教育。幼儿的抵抗力和成年人差距较大,非常容易生病。故在幼儿园中就应增加室外的运动,比如借助外界的体育器材开展趣味性的幼儿活动,锻炼幼儿的身体,协调发展幼儿的体能,提升幼儿适应自然的能力。4. 心理健康教育。幼儿教师要主动对幼儿的心理进行干预,比如一些幼儿初次来到幼

园,很长时间都难以适应,会出现身心不协调的情况,这就需要幼儿教师通过我爱幼儿园等歌曲,或者是游戏让幼儿了解到幼儿园也是儿童们的家,让幼儿在心理上能够信任幼儿园,解决心理问题。

二、开展幼儿健康活动的意义

(一) 开展健康活动是幼儿教育的基础内容

幼儿园教育的五大领域分别是语言、社会科学、艺术以及健康。其中健康是五大领域中最基础的内容,其包含身体健康以及稳定的愉快的情绪,良好的生活卫生习惯,安全保健的常识。一旦幼儿身心不健康,那么后期无论是语言、科学、艺术、其他领域的开展都会非常的困难。因此,在幼儿教育中开展健康教育是最基础,也是最重要的一项内容。

(二) 有利于提升幼儿自我保护意识和能力

幼儿的年龄比较小,尤其是小班幼儿,缺乏生活的常识以及自我保护的意识。在进入幼儿园之后,幼儿其实很难像在家中那样被父母一对一的照料,幼儿教师的人数很少,幼儿的人数很多,幼儿教师就必须要通过健康教育,让幼儿了解哪些是危险品,哪些事情是不能做的,在遇到危险时,幼儿应该怎样自救。通过普及和健康、安全领域的知识,让幼儿在危险面前能够具备自我保护的意识以及能力^[2]。

(三) 有利于促进幼儿身心的健康成长

对于幼儿而言,在幼儿园并不是要学习多少知识,而是要养成良好的生活习惯,具备自理能力,健全的性格,健康的体魄,这也是健康教育的重要内容。在幼儿健康领域,教师通过创设游戏活动,带领幼儿在户外运动,既可以锻炼幼儿的身体,又能够培养幼儿开朗的性格。在室内幼儿教师通过故事、情境表演等方式,让幼儿了解安全知识、生活自理的常识,逐步培养幼儿动手操作的能力,很显然,健康教育有利于促进幼儿身体、心理的健康成长。

三、幼儿健康活动教学开展的措施

(一) 创设趣味性运动,培养幼儿健康的体魄

身体是革命的本钱,是幼儿快乐生活,努力学生的基础,也是父母的期盼。在人生的这场长跑中,如若缺乏健康的体魄,又怎能有好的生活呢?幼儿阶段是打基础的时期,在这个时期,幼儿教师要注重户外运动的开展,让幼儿在运动的过程中,提升身体的素质。比如“运瓜”这项体育游戏,可以锻炼幼儿的平衡以及身体的协调能力,让幼儿体会

运动系的辛苦。1. 活动需要准备各种各样的工具, 比如小推车、猴子头饰、皮球等。2. 进行角色扮演, 活动身体。教师先出示一个小猴子的头饰, 说: 小朋友们, 我做猴妈妈, 你们做猴宝宝好不好啊? 幼儿: 好。教师: 那我们一起来做运动吧。教师和幼儿一起蹦蹦跳、弯弯腰, 做基础的拉伸。随后教师再引导幼儿学各种小动物走路, 比如学小矮人弯腰走绳子路, 学习小兔子走报纸路等。3. 游戏开始: 要求幼儿能够平稳的在各种路面推车走, 也可以腿夹球稳定走。4. 小猴开始运瓜, 将幼儿分成4个一组, 用刚刚的方法运瓜, 看哪一组幼儿运瓜最稳、最快。这是一项通过游戏活动培养幼儿健康体魄的方式^[3]。然而, 在这个过程中, 幼儿教师必须要注重一些问题, 比如要遵循运动科学以及人体生长发育规律的特点, 以体验式学练为主, 培养幼儿基础健康技能, 健康管理、乐观开朗的性格, 善于合作、交往的能力。

(二) 融入角色扮演游戏, 培养幼儿良好的性格

就当下的儿童而言, 处于一个物质生活比较优越的时代, 家长基本都是独生子女, 即使是两个孩子的, 也都将孩子视为珍宝。最常见的就是吃饭家长喂, 出门要抱着, 想要的东西父母不满足就哭, 在这样环境中成长的孩子, 性格都有些极端, 比如不愿意分享、情绪易激动、在家小霸王, 在外不说话, 这些问题均不利于幼儿长期健康、稳定的发展。因此在小班幼儿教学中, 教师可以通过角色扮演游戏, 让幼儿在实际体验中, 改变自身的缺点, 培养健全的人格。比如“小兔找朋友”, 这是一个语言类的教学, 需要幼儿在模仿语言以及思考的过程中, 了解如何才能找到自己的好朋友。教师拿出一个小白兔玩偶, 假装自己是小白兔, 对小朋友们说, 你好, 我是小兔白白。我整天和爸爸妈妈在一起, 一个朋友也没有, 我很不开心, 我想去外面找朋友玩, 但是我不知道如何去找到好朋友。小朋友们, 你们能帮助小兔找朋友吗? 幼儿: 可以找小孩一起玩。教师: 哦, 是吗? 那我们来看看小兔是怎么找朋友的吧。教师演示小兔找朋友的过程, 提问: 小朋友们, 你们觉得好朋友应该做什么呢? 怎样才算好朋友呢? 幼儿扮演小兔, 去寻找自己的朋友, 在这个过程中, 幼儿学会好朋友抱一抱, 好朋友要分享玩具, 好朋友要一起分担不开心的事情。在这样的角色扮演活动中, 幼儿全身心的参与其中, 了解到了和他人相处时的基本方法, 学会了分享, 友好。在不断沟通和活动的过程中, 培养了幼儿健全的性格^[4]。

(三) 融入竞赛游戏, 培养幼儿的生活自理能力

生活自理能力是指在生活中幼儿能够照顾自己行为的一种能力。具体体现在要树立生活自理的意识, 让幼儿了解自理的方法。就小班幼儿而言, 在未进入学校之前, 都是家长照顾幼儿的衣食起居, 一些家长在照料时, 觉得幼儿年龄小, 不会穿衣、吃饭也是磨磨唧唧, 因此都是事事代劳, 这也让幼儿养成了一个衣来伸手, 饭来张口的坏习惯。在进入幼儿园之后, 幼儿要学习, 了解如何自己穿衣服、穿鞋, 学

会自己吃饭, 照顾好自己, 要逐步掌握生活的自理能力。比如“自己吃饭”“小手真干净”这些课程教学时, 教师可以先提问: 小朋友们, 你们在家里是自己吃饭吗? 此时有的幼儿说是家长喂的, 也有的幼儿会说自己吃饭的。教师可以邀请自己吃饭的小朋友分享, 如何使用勺子, 并试着说说自己吃饭的快乐。接着幼儿教师可以借助吃饭时间, 让幼儿来一场竞赛游戏, 看哪一个幼儿吃的最快, 前三名教师可以给小小的奖励。通过这样的游戏活动, 逐步培养幼儿生活自理的意识以及能力。

(四) 融入生活化情境, 培养幼儿的安全意识

安全意识指的是幼儿对安全知识的掌握意识, 以及对自我安全行为的认知, 幼儿对自我能力的一种保护。近几年来, 幼儿意外事故时有发生, 这和幼儿缺乏安全的常识, 以及自我保护能力有很大的关系。在幼儿园中, 幼儿教师要注重教学关于安全自护教育的相关内容, 比如生活环境中的安全自护教育、意外事故中的安全自护教育等。如“不跟陌生人走”“信号灯”这些均和安全教育活动息息相关, 教师可以在教学的过程中, 利用多媒体创设生活化的情境, 让幼儿知道在日常生活中, 如果陌生人跟幼儿说, 给幼儿买了个玩具, 让幼儿去哪里拿, 让幼儿离开家长的视线, 幼儿要知道拒绝^[5]。尤其是一些大龄儿童, 父母照看比较少, 有时直接让孩子自己在外玩, 这些儿童觉得自己长大了, 在面对外面的陌生人也并不会害怕, 极易被他人骗走。再例如信号灯教学, 教师可以为幼儿播放红灯时、绿灯时的基本情况, 遇到红灯时要停下, 遇到绿灯时可以前行, 同时还要观察四周。教师还可以播放闯红灯时, 被警察叔叔拦下罚款的画面, 让幼儿知道生活中会有一些人不遵守交通规则, 但是我们作为新时代的学生, 社会主义接班人就应该主动遵守纪律, 要能够爱护自己 and 他人。

结语

幼儿健康活动是幼儿园教育中极其重要的一部分, 其关系幼儿的身体以及心灵的健康成长。作为幼儿教师, 应注重从幼儿主体出发, 为幼儿创设合理的游戏活动, 让幼儿能够具备自我保护、生活自理意识和能力, 促进幼儿的全面发展。

参考文献:

- [1] 王千红. 论户外游戏对幼儿健康成长的促进作用[J]. 陕西教育(教学版), 2021(06): 77-78.
- [2] 张国红, 张婷. 幼儿自我保护能力的培养[J]. 名师在线, 2021(13): 93-94.
- [3] 黄琛春. 通过游戏开展幼儿心理健康教育的探索[J]. 教育界, 2021(19): 79-80.
- [4] 钟逸婧, 董进霞. 国际幼儿身体活动指南的研制理念与启示[J]. 体育文化导刊, 2021(03): 47-53.
- [5] 肖蕊琪. 有效实施幼儿户外体育活动 驱动幼儿健康发展[J]. 考试周刊, 2021(02): 155-156.