

魅力体育健康心理

——浅谈幼儿园体育游戏促进幼儿心理健康

傅建光

(内蒙古自治区巴彦淖尔市杭锦后旗第一幼儿园 内蒙古 巴彦淖尔 015400)

[摘要] 体育游戏是幼儿园教育教学的一项重要组成部分,因为幼儿年龄尚小正处于成长发育的关键阶段,所以幼儿园对幼儿进行魅力体能游戏,在一定程度上不仅可以促进幼儿的心理健康,还可以增强幼儿的身体机能,使幼儿能够向着健康的方向全面发展。基于此,文章将针对幼儿园魅力体育健康心理的体育游戏进行分析研究,阐述体育游戏对幼儿发展的重要性,并结合文章内容提出体育游戏的有效途径。

[关键词] 体育游戏; 幼儿园; 心理健康; 途径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1656

前言

幼儿是祖国的未来,所以对幼儿从小进行培养对我国今后的发展有着极为重要的作用。而且儿童在幼儿阶段正处于身体成长、心理发育的关键阶段,所以幼儿园应重视幼儿的体育游戏活动,幼儿园教师应根据学生的实际情况来组织各种不同的体育活动来促进幼儿的健康成长,让幼儿能够从小就养成健康态度和良好的健康行为,为幼儿今后的发展提供良好的保障。

一、幼儿园体育游戏活动对幼儿的重要性

随着教育体系的深入发展,在当前幼儿园体育游戏活动中也发生了明显的改变,幼儿园教师的目光已经不局限在体育运动的本身,而是根据幼儿的自身情况和个性特点而开展的体育游戏教学,在体育活动中增添游戏的元素,让幼儿通过玩乐的方式达到体育锻炼的教学目标,进而更好的促进幼儿的心理健康和身体健康,让幼儿园的体育游戏变得更加高效^[1]。

(一) 提升幼儿自我调节

由于幼儿的年龄尚小且心智不够成熟,所以在很多时候幼儿在面对问题和困难的时候并不知道要如何进行梳理调整,而游戏是最适合解决幼儿心理矛盾的一种活动,因为幼儿在体育游戏活动的时候可以完全的得到放松,并将那些困惑自己的疑问抛之脑后,使幼儿能够在游戏中得到解决。例如:教师在幼儿体育游戏活动中可以利用“老狼老狼几点了”的体育游戏,让学生集中注意力来听“老狼报时间”并作出迅速的反应,跑到安全线内,这样可以让幼儿在体育游戏活动中获得快乐、缓解心理紧张的情绪,从而更好的提升幼儿的自我调节能力。

(二) 培养幼儿良好的行为习惯

教师在幼儿体育活动中融入游戏教学,在一定程度上可以培养幼儿良好的行为习惯,通过体育游戏活动可以让幼儿得到不同的收获,例如:在掷沙包过程中,教师可以让两边掷沙包的同学合作商量对策,怎么样才能将场上的小朋友一个一个“淘汰”,让站在中间的小朋友进行合作,看是否才能存活到最后一名,这样幼儿在体育游戏活动中就会很好的运用团队合作,从而更好的激发幼儿对养成良好的行为习惯的积极性。

(三) 提高幼儿的交流沟通能力

体育游戏活动能够有效的培养幼儿的沟通交流能力,在当前社会发展中,很多家庭都只有一个小孩,除了父母的宠爱,爷爷奶奶也非常溺爱,所以在很多时候幼儿就是家里的“王”,这样会导致幼儿喜欢以自我为中心,不会考虑他人的感受,所以幼儿园教师在开展体育活动能够有效的改善幼儿的这种坏习惯,让幼儿能够充分的与他人交流进行合作共赢。例如:在体育游戏“蚂蚁搬家”活动中,幼儿教师可以让小朋友自己组合成一个四人小队,一人喊着节奏对其他三个人进行指挥。幼儿为了能够取得比赛的胜利,往往会抑制住自己内心的想法自愿遵守体育游戏规则。由此可见,教师通过体育游戏可以使学生会合作、互助、沟通交流的能力。

二、体育游戏在幼儿园中的有效途径

在幼儿园体育教学中,教师可以通过体育游戏教学活动来

增强幼儿的身体素质,从而更好的培养幼儿健康生活和行为习惯,让幼儿能够在幼儿园中得到全面的发展,使幼儿度过一个快乐而有意义的童年时光^[2]。

(一) 根据幼儿年龄选择最为合适的体育游戏

由于幼儿园的幼儿年龄有一定的差别,所以其身心发展也有一定的不同。所以幼儿教师在对幼儿进行体育游戏活动时,可以根据幼儿的年龄段来选择最为适合他们的体育游戏,例如:对于小班幼儿来说,教师可以让小班学生围坐成一个圆圈进行“丢手绢”体育游戏活动,让幼儿时刻关注站起来准备“丢手绢”的小朋友会将手卷丢在哪个小朋友的身后,然后让幼儿进行追赶;对于中班的幼儿来说,教师可以让中班学生进行“跳房子”的体育游戏活动来提升幼儿的平衡力,教师可以让学生背对着“房子”用沙包进行选数字,选到的数字其他小朋友就要将其跳过,这样能更好的提升幼儿的平衡感;而对于大班幼儿来说,教师就可以让大班学生进行“掷沙包”的体育游戏活动,因为大班幼儿相对来说其有一定的平衡能力和肌肉能力,所以在一定程度上能够将沙包有力量的扔给对面的“队友”,站在中间的幼儿也能根据沙包的走向进行接包。不仅如此,教师还可以根据男生女生的区别,来让幼儿选择自己喜欢的跳绳运动或者羽毛球体育运动,这样在一定程度上都能够很好的促进幼儿心理健康,使幼儿在体育游戏活动中感受到游戏的快乐体育的魅力,进而更好激发幼儿对体育游戏的兴趣。

(二) 提供充足的游戏材料,创造体育活动条件

幼儿园要想更好的促进幼儿的心理健康使幼儿得到全面的发展,就要改善幼儿园的体育游戏活动条件,例如:幼儿园要根据幼儿的体育发展需求提供充足的游戏材料,如:羽毛球、乒乓球、毽子等,让幼儿能够在幼儿园中体验到不同的体育游戏活动,这样才能更好的激发幼儿的体育运动能力,促进幼儿心理健康的发展。除此之外,幼儿园还可以与幼儿的家长进行交流沟通,让幼儿和家长在家中一起动手制作安全且有趣的体育玩具,如:跳大绳用的橡皮筋、沙包等体育用品,这样做也能更好的提高幼儿的体育锻炼。

结束语

总而言之,幼儿园在体育活动中融入游戏教学在一定程度上可以有效的提高幼儿的体育活动能力,还可以促进幼儿的身心健康和团队合作能力,对幼儿的发展有着非常重要的作用。所以教师在体育游戏活动中要根据幼儿的自身情况去创设不同的体育游戏活动,让每个幼儿都能感受到体育游戏的魅力,只有这样才能更好的促进幼儿的全面发展,使幼儿能够健康快乐的成长。

参考文献

- [1] 施娟.策略引领,让幼儿园体育游戏更高效[J].启迪与智慧(中),2021,(4)(06):60.
- [2] 马守辰.基于兴趣导向的幼儿园体育教学游戏化探究[J].成才之路,2021,(4)(11):96-97.