

浅谈幼儿户外体育运动中的保健卫生 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/452/2021_2022__E6_B5_85_E8_B0_88_E5_B9_BC_E5_c38_452980.htm

在《幼儿园工作规程》中，幼儿园保育和教育的主要目标之一是：促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展，增强体质，培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣。体育活动能促进身体生长发育，发展身体素质，提高基本活动能力和运动技能，增强体质，但必须根据幼儿年龄特点，运用形式多样的活动方法，才能达到活动目的，收到良好的锻炼效果。相反，如违反幼儿身心发展的规律，过于追求活动的效果，不仅不能促进健康，增强体质，而且还有可能发生身体损伤，损害健康。而体育活动的卫生问题是直接影响幼儿的身体正常发育、身心的全面发展的关键因素之一。为此我们就幼儿户外体育活动中有关保健卫生等问题进行探讨。

一、体育运动的保健卫生与幼儿身心发展的关系

体育运动的保健卫生包括对幼儿运动中的心理保健和生理卫生，也包括与运动有关的环境、物质条件等卫生保健方面的多种因素。幼儿正处于人生起跑阶段，身体各器官、系统的机能尚未发育成熟和完善，组织比较柔嫩，其物质基础还相当薄弱。同时婴幼儿时期又是生长发育十分迅速、旺盛的时期。因而，促进幼儿身体健康的发展是此时期的首要任务。在日常生活中，幼儿各方面的能力较差，如身体活动能力、体会能力、自我保护能力和独立生活能力等。依赖性较强，意志较为薄弱，知识经验相当缺乏，好奇心强，喜欢模仿动作，所有这些都意味着需要通过成人的保育和教育才能实现促进幼儿身体健康发展的目的。

。在幼儿的身心发展上，大量的调查已表明，情绪、行为、对自我的认识与态度等心理方面的因素，在一定程度上影响儿童疾病的发生，并在儿童保护身体健康中起着重要作用，要使幼儿身心各方面得到和谐发展，就要为幼儿提供可选择程度不同的活动，让幼儿在轻松愉快的活动中体验到成功的喜悦，体格得到锻炼，才能促进每个幼儿在心理和生理不同水平上得到发展。

二、体育运动中对幼儿的心理保健

（一）根据幼儿兴趣创设活动，培养主动积极性。

幼儿年龄越小，身体活动的能力就越成为他一切行动或行为的基础。幼儿能够做什么，不能做什么，主要是由其自身体育活动的能力来决定的。在活动设计中，应考虑到符合该年龄阶段的特点，以游戏的形式贯穿于整个活动中。游戏的内容、形式、材料丰富多彩，组织方式灵活多变，规则约束性弹性较大，目标功能性较小，着重参与、着重过程、着重交流与合作。其中，游戏能够引发幼儿的积极情感体验，有利于帮助幼儿勇敢地面对挑战，承受压力，克服困难，增强自信，主动地参与活动。

（二）了解幼儿已有水平，注意运动的难度。

在活动中，必需依据幼儿体育活动的目的，幼儿身心发展的水平与特点及幼儿教育的基本原理去选择有针对性的开展活动。活动的种类繁多，内容丰富，但并不是所有的身体运动都适合于幼儿。因此，在为幼儿选择活动项目和内容，采用具体的方式方法时，应从增强幼儿体质、促进幼儿身体全面、协调的发展出发。对幼儿的生长发育不利或有可能造成危害的身体运动，必须绝对禁止。同时，学前儿童的体育活动应该保证适宜的运动负荷，包括生理负荷和心理负荷。其中活动量的大小，直接影响到幼儿身体的发育与发展，影响到幼儿体

育活动的成效。只有适宜的运动量，才能使幼儿的身体承受适宜的生理负荷，从而有效地增强幼儿身体器官、系统的适应性。在身体活动的过程中，不仅人体要承受一定的生理负荷，而且在人的心理上也有一定的负担，因为身体的运动并非是单纯的人体活动，它还伴随着人的知识、情感和意志等方面的心理过程。特别在意志、毅力方面，应多鼓励去引导。如小班刚学溜滑板车的时候，情绪通常处于较为紧张的状态，为了克服胆怯的心理以及维护身体平衡与安全所做的意志努力是比较大的。因此，在体育活动中，心理的负荷不应过大、过多。

（三）让幼儿在运动中获得成功。成功的体验对于幼儿参与运动是有良好的情绪体验，良好的循环能培养幼儿对体育的追求与爱好。在开展活动中，老师提供可选择的难度不同的活动器材，每种器材至少有三种以上不同的难度，供不同发展水平的幼儿选择。如练习跨跳，障碍物距离的远近；练习平衡木有高有低，有宽有窄等。让每个幼儿通过看一看、想一想、试一试和增加难度的方法，使幼儿在每次活动中都有成功的体验。

三、体育活动中对幼儿的生理卫生保健

（一）体育运动是人体生理活动的一种表现形式。只有根据身体机能的生理规律、注意运动卫生，科学地进行锻炼才能有效地促进身体发育，增强体质，提高身体机能和运动水平。因此教师要树立较强的意识，重视获得教育对象的信息，为教师的主导作用提供客观的依据，并根据培养目标和幼儿实际水平，从中有针对性地去制定切实可行的实施计划，才能合理适度地对幼儿施加教育影响。

（二）体育活动要注意活动量的把握。幼儿做身体练习时，要承担一定的生理负担，负荷过小效果差，达不到锻炼的目的；负荷过大则

超过身体所承受的限度，因此必须有计划、有步骤逐步增加运动量，做到由易到难，由慢到快，由简单到复杂，使幼儿有一个逐步适应的过程。如在幼儿早操活动中，可开展走和慢跑活动，走跑交替活动，听音乐或信号做一些简单的模仿动作、律动或练习，复习简单的舞蹈动作，做幼儿基本体操，开展活动量较小的体育游戏活动，提供一些小型的运动器材，让幼儿自由选择，自由活动。其活动量安排，从开始至结束应当是由小到中等，再到小，绝对不能过大。通过几年的实践，测出幼儿体育运动负荷的参考数据。

班别	小班	中班	大班
项目	课前与课后	心率之差	次/分
35	45	40	50
45	60	50	60
课的平均	心率	次/分	130
140	135	150	140
165	课运动	密度	40%
45%	60%	50%	70%
心率恢复	时间	5分钟	内

（三）注重幼儿的自我保护能力。自我保护能力是一个人在社会中保存个体生命的最基本的能力，是孩子独立生活的可靠保障，它有助于孩子尽早摆脱成人的庇护，成为一个独立自主的有生存能力的个体。让幼儿在活动技能学习的同时去学习自我保护，如幼儿练习从40厘米高处往下跳，就要让幼儿掌握脚落地瞬间，身体是往下蹲的动作，前脚掌先着地；如滚的动作，幼儿必须掌握好全身动作等。幼儿由于年龄特点决定了其自理能力、自我保护能力是较薄弱的，在教学过程中，教师除了要作好准确的示范外，还要提出动作的要点、难点，引起幼儿的注意，在练习中，老师站的位置要很清晰，要站到“危险点”处，作好保护动作。

（四）必须注意幼儿运动中的营养。幼儿期营养不良，会影响其正常发育，机能减弱，抵抗力下降，因此必须为幼儿提供合理，科学的营养和膳食，防止幼儿营养不良或营养过度。经科学计算认为提供幼儿每人每天所需的

营养以表中所示为适宜。表1 年龄 35岁 67岁 营养素 蛋白质(克) 44 45 55 60 维生素A(毫) 0.5 0.75 0.75 维生素C(毫克) 40 45

表2 矿物质 钙(毫克) 铁(毫克) 锌(毫克) 年龄 37岁 60 80 10 12 10 15

在日常生活中，应吃较易消化的食物，供给的食物要多样化，养成不偏食、不挑食的习惯。四、必须注意体育运动中对环境、材料的要求（一）注意季节、气候的变化。炎热的夏天，气温高，体育运动要适当降低运动量，早晨或上午进行体育活动比下午适宜；下午阳光猛烈，要注意预防中暑，夏天运动出汗较多，要注意补充水分，要及时抹汗。寒冷的冬天，适宜增加幼儿的练习密度和运动量。活动时幼儿出汗，先用毛巾抹去汗水才减衣服；活动后，抹去身上的汗再增加衣服。春季，南方常下雨，湿度大，适宜多开展室内活动。（二）注重体育活动场地的卫生条件。教育部规定，幼儿每天至少有1小时的户外活动，为此，户外体育场地的位置运动器械的大小、重量应符合幼儿身体发育特点，松硬适度。对运动器材、器械要经济检查，修理，保养。对室内活动场地、软垫要定期清洁、消毒，让幼儿有一个安全、卫生的运动环境。这样，幼儿便可以根据自己的兴趣，爱好和能力去自由选择活动项目和活动器材，发展各自的动作及身体素质，从而能轻松、愉快，自由地尽情活动。在室内体育活动场，最好是木地板或铺上软垫，放置一些幼儿活动器械，如跳床、平衡木、攀登架、硬纸盒、太空球、充气小城堡、垫子等。活动时，要求幼儿赤足，这既能避免尘土飞扬，保持场地的卫生，又能对幼儿脚部起按摩的作用，并有利于幼儿触觉、运动觉的发展。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com