

健康领域幼儿

3-6岁儿童学习与发展指南

健康领域

- ❖ 第一部分 树立正确的幼儿健康教育观
- ❖ 第二部分 幼儿健康教育的实施策略及教育建议
- ❖ 第三部分 幼儿体育活动的的设计

第一部分 树立正确的幼儿健康教育观

- ❖ 《纲要》指出：“身心并重”的幼儿健康观；身心健康是幼儿身心健全的基础，心理适应为幼儿身心健全的关键。
- ❖ 幼儿健康教育的渗透、融合理念认为，幼儿健康教育是生活教育，应当在盥洗、进餐、睡眠、锻炼、游戏等日常生活的每一环节渗透健康教育。
- ❖ 幼儿园不仅要依靠健康教学活动，而且要重视创设健康的物质和心理生活环境，如：园内幼儿洗手池旁的洗手图示、进餐时播放的轻音乐，和谐的班级氛围、平等鼓励的师幼关系和互帮互助的家园关系等。其次，幼儿健康教育需要各领域教育的融合。

- ❖ 参与幼儿教育的每一位人员（园长、保教人员、后勤人员、家长、社会保障服务人员）都应切实负起自己应承担的责任，幼儿的健康需要以上所有人员共同为孩子撑起安全、温暖、轻松、能得到支持的身心发展环境。
- ❖ 社会及园方的管理人员应首先为保教人员创设尊重、理解、接纳、关爱以及支持的工作和生活环境。让保教人员有安全感和信任感。
- ❖ 教师应进一步加强职业道德、增强责任心，提升爱心，增强教育意识和教育能力。

- ❖ 幼儿健康意味着幼儿持续的正常发展。
- ❖ 幼儿健康意味着每个幼儿的平等的普遍发展。幼儿的身心保健既是个人的义务，也是全社会的责任，后者的责任更加重大。
- ❖ 健康具有自我促进的功能，一个健康的儿童应该是一个关心并积极参与到有利于自己健康的活动中去的儿童。

幼儿园健康教育活动的类别

- ❖ 幼儿园体育活动
- ❖ 幼儿营养教育活动
- ❖ 心理健康教育活动
- ❖ 环境保护教育活动
- ❖ 常规与安全教育活动
- ❖ 幼儿性教育活动

如何衡量幼儿的健康？

- ❖ 幼儿的生理健康是指幼儿各个器官、组织的生长发育正常，没有生理缺陷，能有效抵抗各种急、慢性疾病，体质不断增强。

❖ 幼儿的心理健康是指心理发展达到相应年龄组幼儿的正常水平，情绪积极，性格开朗，无心理障碍，对环境有较快的适应能力。

1.动作发展正常

2.认知发展正常

3.情绪积极向上

4.人际关系融洽

5.性格特征良好

6.没有严重的心理卫生问题

幼儿健康教育目标的价值取向

- ❖ 身心和谐
- ❖ 保护与锻炼并重
- ❖ 注重健康行为的形成（核心目标）

健康观念的基本内涵

- ❖ 幼儿在健康领域学习与发展的主要内容就是围绕幼儿身体的健康和心理的健康（包括社会适应能力）而展开的。
- ❖ 《指南》指出“发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志，也是其他领域学习与发展的基础”。
- ❖ 《指南》在健康领域中，按照幼儿学习与发展最基本、最重要的内容划分为“身心状况”、“动作发展”、“生活习惯与生活能力”三个子领域。

健康领域学习与发展目标

第二部分 幼儿健康教育的实施策略及教育建议

- 1.明确的指导思想（例：如何让幼儿快乐进餐？）
 - 2.多样化的教育形式与途径（例：健康教育就是“上健康课”吗？）
- ❖ 幼儿园的健康教学应与日常生活中的健康教育相结合，集体教育、小组活动与个别交谈相结合。
 - ❖ 一日生活中渗透具体环节实施、根据教学计划或主题活动实施、结合特定教育内容实施。

3.适宜的教育方法

- ❖ 观摩、共同讨论、自我学习、动作技能练习、感知体验
- ❖ 幼儿健康行为养成中，动作技能的练习与来自生活的感知体验是最基本的方法。
- ❖ 健康领域课程的特点：细微而和谐
- ❖ 健康领域研究重点：幼儿一日生活环节、身心健康活动、体育活动

目标1 具有健康的体态（身心状况）

教育建议：

1. 为幼儿提供营养丰富、健康的饮食。如：
 - ❖ 参照《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》，为幼儿提供谷物、蔬菜、水果、肉、奶、蛋、豆制品等多样化的食物，均衡搭配。
 - ❖ 烹调方式要科学，尽量少煎炸、烧烤、腌制。
2. 保证幼儿每天睡11~12小时，其中午睡一般应达到2小时左右。午睡时间可根据幼儿的年龄、季节的变化和个体差异适当减少。
3. 注意幼儿的体态，帮助他们形成正确的姿势。如：
 - ❖ 提醒幼儿要保持正确的站、坐、走姿势；发现有八字脚、罗圈腿、驼背等骨骼发育异常的情况，应及时就医矫治。
 - ❖ 桌、椅和床要合适。椅子的高度以幼儿写画时双脚能自然着地、大腿基本保持水平状为宜；桌子的高度以写画时身体能坐直，不驼背、不耸肩为宜；床不宜过软。
4. 每年为幼儿进行健康检查。

目标2 情绪安定愉快（身心状况）

教育建议：

1. 营造温暖、轻松的心理环境，让幼儿形成安全感和信赖感。如：
 - ❖ 保持良好的情绪状态，以积极、愉快的情绪影响幼儿。
 - ❖ 以欣赏的态度对待幼儿。注意发现幼儿的优点，接纳他们的个体差异，不简单与同伴做横向比较。
 - ❖ 幼儿做错事时要冷静处理，不厉声斥责，更不能打骂。
2. 帮助幼儿学会恰当表达和调控情绪。如：
 - ❖ 成人用恰当的方式表达情绪，为幼儿做出榜样。如生气时不乱发脾气，不迁怒于人。
 - ❖ 成人和幼儿一起谈论自己高兴或生气的事，鼓励幼儿与人分享自己的情绪。
 - ❖ 允许幼儿表达自己的情绪，并给予适当的引导。如幼儿发脾气时不硬性压制，等其平静后告诉他什么行为是可以接受的。
 - ❖ 发现幼儿不高兴时，主动询问情况，帮助他们化解消极情绪。

目标3 具有一定的适应能力（身心状况）

教育建议：

1. 保证幼儿的户外活动时间，提高幼儿适应季节变化的能力。
 - ❖ 幼儿每天的户外活动时间一般不少于两小时，其中体育活动时间不少于1小时，季节交替时要坚持。
 - ❖ 气温过热或过冷的季节或地区应因地制宜，选择温度适当的时间段开展户外活动，也可根据气温的变化和幼儿的个体差异，适当减少活动的时间。
2. 经常与幼儿玩拉手转圈、秋千、转椅等游戏活动，让幼儿适应轻微的摆动、颠簸、旋转，促进其平衡机能的发展。
3. 锻炼幼儿适应生活环境变化的能力。如：
 - ❖ 注意观察幼儿在新环境中的饮食、睡眠、游戏等方面的情况，采取相应的措施帮助他们尽快适应新环境。
 - ❖ 经常带幼儿接触不同的人际环境，如参加亲戚朋友聚会，多和不熟悉的小朋友玩，使幼儿较快适应新的人际关系。

目标1 具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏（动作发展）

教育建议：

1. 利用多种活动发展身体平衡和协调能力。如：

- ❖ 走平衡木，或沿着地面直线、田埂行走。
- ❖ 玩跳房子、踢毽子、蒙眼走路、踩小高跷等游戏活动。

2. 发展幼儿动作的协调性和灵活性。如：

- ❖ 鼓励幼儿进行跑跳、钻爬、攀登、投掷、拍球等活动。
- ❖ 玩跳竹竿、滚铁环等传统体育游戏。

3. 对于拍球、跳绳等技能性活动，不要过于要求数量，更不能机械训练。

4. 结合活动内容对幼儿进行安全教育，注重在活动中培养幼儿的自我保护能力。

目标2 具有一定的力量和耐力（动作发展）

教育建议：

1. 开展丰富多样、适合幼儿年龄特点的各种身体活动，如走、跑、跳、攀、爬等，鼓励幼儿坚持下来，不怕累。
2. 日常生活中鼓励幼儿多走路、少坐车；自己上下楼梯、自己背包。

目标3 手的动作灵活协调（动作发展）

教育建议：

1. 创造条件和机会，促进幼儿手的动作灵活协调。如：

- ❖ 提供画笔、剪刀、纸张、泥团等工具和材料，或充分利用各种自然、废旧材料和常见物品，让幼儿进行画、剪、折、粘等美工活动。
- ❖ 引导幼儿生活自理或参与家务劳动，发展其手的动作。如练习自己用筷子吃饭、扣扣子，帮助家人择菜叶、做面食等。
- ❖ 幼儿园在布置娃娃家、商店等活动区时，多提供原材料和半成品，让幼儿有更多机会参与制作活动。

2. 引导幼儿注意活动安全。如：

- ❖ 为幼儿提供的塑料粒、珠子等活动材料要足够大，材质要安全，以免造成异物进入气管、铅中毒等伤害。提供幼儿用安全剪刀。
- ❖ 为幼儿示范拿筷子、握笔的正确姿势以及使用剪刀、锤子等工具的方法。
- ❖ 提醒幼儿不要拿剪刀等锋利工具玩耍，用完后要放回原处。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/408117053030006073>