

幼儿期的动作发展影响一生

庄弼

动作发展对人的一生发展有极其重要的意义,可以促进人的许多方面的发展。身体的运动受大脑指挥,反过来,运动本身又促进了大脑的发育。动作对促进幼儿体能、技能、健康行为和体育品德发展有重要的影响。



动作发展是身体生长发育的基石

儿童每一个阶段身体的发展都是通过动作完成的。3岁至6岁是平衡、灵敏与协调、力量与持久力发展的阶段。我们把发展“平衡、灵敏与协调、力量与持久力”等三个方面的能力称为“三维”动作发展。

发展平衡能力的最佳年龄是3岁至6岁,协调与灵敏则贯穿3岁至6岁,发展力量与持久力的最佳年龄是4.5岁至6岁,也就是说幼儿园时期是“三维”动作发展的敏感期。人类动作发展是从平衡开始的,发展平衡的敏感期只有婴儿期和幼儿期两个阶段,幼儿的平衡能力大部分是通过爬和转身等动作来发展的,通

过爬行等动作,使身体感知前后左右,感觉空间位置,使前庭器官功能得到正常的发展。

在动作发展敏感期间缺乏练习、提早或超越身体发育敏感期将造成终身的某些技能缺失或不足,如感觉统合失调、抑郁症、恐高症、老年性平衡失调、脊柱异常及椎间盘突出等症状,均是小时候的“三维”动作没有得到充分发展或者没有发展。小时候采用“学步车”的幼儿,大部分就没有经过爬的阶段,这些幼儿的平衡、灵敏与协调能力均比正常儿童要差。

力量与持久力的发展敏感期是4.5岁至6岁。由于3岁以下的幼儿肘关节还没有

完成发育,如果悬垂时间过长,会使关节囊松弛而出现习惯性脱臼。跳绳是“三维”动作获得综合发展的项目,需要平衡、灵敏与协调、力量与持久力发展到一定阶段,儿童才能完成。在5.5岁之前(幼儿园大班第一个学期),幼儿基本上不会跳绳,到了大班第二个学期,不少幼儿自然而然就掌握了跳绳动作。

在人的身体生长发育过程中,动作发展是每个人必须经历的过程,不可以超越,也不能逆转。因此,《幼儿园工作规程》强调:“幼儿园不得提前教授小学教育内容,不得开展任何违背幼儿身心发展规律的活动。”

动作发展形成儿童健康行为

动作发展可以培养儿童正确的身体姿势、卫生习惯、睡眠、合作、集体、人际关系等健康行为,正确的走、跑、跳、球类等游戏的练习及适当的运动强度(影响身体发育和睡眠质量的重要因素)均是形成儿童健康行为的主要手段。

幼儿园的早操可以培养儿童正确身体姿势,体育游戏可以培养儿童的合作及团队精神,儿童在体育活动中承受一定的运动负荷,可以形成良好的饮食和睡眠习惯,促进身体发育,健康成长。

王惠珊等学者抽取我国12个省市14883名0岁至6岁儿童的睡眠调查结果发现,3岁至6岁幼儿平均晚上睡眠时间为9.42小时;邢淑芬等学者对大班幼儿的调查发现,大班幼儿平均夜间睡眠时长更少,只有9.20小时。两者均达不到我国提出的3岁至6岁幼儿10小时至12小时和美国国家睡眠基金会推荐的10小时至13小时的要求。

造成幼儿晚睡及睡眠不足的原因有不少,其中一个重要的原因与幼儿园的体育活动有很大的关系,一是体育活

动的强度不足。

不少幼儿园为了儿童的安全,不敢在体育活动中增加运动强度,儿童在体育活动中没有大强度的运动,体内的能量消耗不了,直接影响晚餐和睡眠的质量和数量。有经验的幼儿园在下午的体育活动中,会安排有一定强度的练习,让幼儿在活动中出汗,从而提高幼儿晚餐的质量及保证足够的睡眠时间。因此,良好的行为习惯必须从儿童开始,动作发展是抓手。

动作发展帮儿童形成体育品德

动作发展是培养儿童基本体育品德的有效形式。幼儿园的所有体育游戏均可以从不同的角度和程度培育幼儿的品德,如通过集体合作练习建立良好人际关系、培养团队精神;通过游戏和竞赛体验输赢,逐渐形成和提高抗挫折的能力;通过游戏及比赛培养儿童遵守规则、尊重同伴与老师、文明礼貌等品质;通过征服一定的高度、难度培养自信、勇敢顽强、超越自我的精神。

幼儿的良好体育品德就是通过动作游戏或竞赛中获得的,“老鹰抓小鸡”游戏就是通过动作发展培养幼儿初步的体育品德典型案例。老鹰的动作敏捷、勇猛、快速,可以培养自信、勇敢的品质;母鸡必须动作迅速、机智,培养富有爱心、敢负责任、勇于担当的精神;小鸡要做到动作协调、灵敏,听指挥,幼儿在体验中学会合作,培养团队精神和集体主义精神。正因为有这样的

培育效果,这个游戏一直是许多幼儿园的首选活动。但是不少幼儿园只在体育活动中进行“老鹰抓小鸡”游戏,忽略了各个角色的品德培养。

每个游戏均担负一定的育人目标,通过游戏使儿童得到熏陶,幼儿园教师要把这些育人目标点融入动作发展的活动和游戏中,挖掘各种游戏的育人作用,达成立德树人的目标。

(作者系广州商学院教授)

大嗓门不见了

中班的晨晨是个大嗓门的女孩,经常喜欢大声提醒别人。比如手工活动中,轩轩做的泥塑小人忘了捏耳朵,晨晨马上会大叫着提醒:“轩轩,你的小人还没有耳朵呢!”用完笔后,丽丽没按照要求把笔尖朝下放回笔筒,晨晨也会立即大喊:“丽丽,你的笔放错了!”

由于晨晨提醒别人时总是大呼小叫,生怕其他人听不到,这个时候,被提醒的幼儿往往有些懊恼。比如,轩轩没好气地说道:“哎呀,我知道了,你不要大声朝我叫!”丽丽呢,也冲着晨晨喊道:“知道了,我会放好的!”

针对晨晨的做法和其他幼儿的反应,我们也开始了对晨晨的提醒:“晨晨,你先把自己的情绪控制好,如果要提醒小伙伴,也要轻轻的,好吗?”“晨晨,轻一点儿,就你一个人吵吵闹闹的,影响了别人。”可是晨晨总是允诺得好好的,转眼就忘得一干二净。

时间长了,我们也在思考:对于晨晨的好意提醒,我们一定要把她的热情之火强行浇灭吗?其实,闲不住的晨晨所做的完全是助人为乐。既然这就是她的个性,我们能不能换种方式引导她呢?

与搭班教师讨论后,我们认识到,要让晨晨改变行为方式,关键是引导她学会与别人进行良好的沟通。

我们相信幼儿是可以商量、沟通的,我们要做的就是与晨晨进行平等的对话,引导她学会换位思考。“假如你是妞妞,当你还在耐心思考时,突然被别的小朋友大声打断,你有什么感受?”“晨晨,你非常愿意帮助小朋友,可他却嫌你的帮助很吵闹,影响了他,你觉得他会高兴吗?”我们鼓励晨晨转换角度,说出自己的想法。

在我们平心静气地和晨晨商量后,晨晨开始认真思考我们的问题,并表达了自己的看法:“如果别的小朋友突然打断我,我会不开心,也会更加着急的。”“小朋友吵到了我,我会希望他赶紧走开。”

晨晨似乎懂了。接下来的两天,她的确没有再大嗓门地纠正其他幼儿的错误了。可是没过几天,她就又开始“走老路”了。

一次美术活动中,晨晨很快折好了自己的“啄木鸟”,开始东看西看。当她看到旁边的宁宁还在为

折单菱形而烦恼时,又忍不住“热心”起来,马上站起来对着宁宁大喊:“宁宁,我来帮你折!”说着,就要去拿宁宁手里的彩纸,宁宁也毫不示弱,抓紧自己的彩纸,一把推开晨晨的手说道:“不用你帮忙,我自己会折的!”这下,晨晨尴尬地站在那里,有点不知所措。

看到这个情景,我有点替晨晨担心,怕她会伤心,但是我忍住了立刻去引导或者安慰她的冲动。这难道不是一个很好的学习情境吗?晨晨身在其中,而且真切体会到了自己的言行不被接纳的感受。经历了这种尴尬、难堪,或许晨晨会意识到自己行为的不当之处。

于是,我让晨晨自己待了两分钟,然后走上前去跟她沟通。我和颜悦色地对她说:“晨晨,你想要帮助宁宁,对不对?”晨晨看着我的眼睛,点了点头:“她不会折单菱形,我想教她。”“嗯,你是个有爱心的孩子。可是,你在拿宁宁的彩纸时,征得她的同意了吗?”听了我的话,晨晨默默地垂下了眼,轻轻摇了摇头。“如果我是你,我会先问问宁宁:‘宁宁,我会折单菱形,我来教你,好不好?’”说完这句话,我顿了顿,继续问道:“你觉得呢?”晨晨抬起头,也点了点头。“如果宁宁不需要你的帮助,你能不能自己去拿她的纸?”我继续补充道。“不能。”晨晨摇了摇头。于是,我拍了拍她的头,让她回到自己的座位上。

这次“挫折”给晨晨的影响是巨大的。后来,我们发现晨晨在不知不觉中发生了改变:她冲动地朝他人大声嚷嚷的情景渐渐少了,而是学会了和伙伴们友好地商量、愉快地合作。比如,当她发现妞妞为画不好长颈鹿而烦恼时,她轻轻地和妞妞商量:“妞妞,你看,我是先从那一头开始画的,这样连起来就好了。要不你也试试?”当看到同桌乔乔因为把整本画册摊在桌子上,连放蜡笔盒的地方都没有时,她小声对乔乔说:“乔乔,我把本子折了一下,这样,蜡笔盒就可以放在旁边了。”晨晨的悄然改变使她乐于助人的个性得到了大家真正的认可,在一次语言活动的延伸环节中,晨晨被孩子们投票选为“最受欢迎的同伴”之一。

(王瑛珠)