《少年儿童身体运动功能训练》读书笔记

五华区迤六幼儿园 刘仕川

今年利用空余时间我通过阅读这本书，深刻认识到少年儿童时期进行身体运动功能训练的重要性和紧迫性。少年儿童正处于生长发育的关键阶段，这一时期的身体运动功能训练不仅能够提高他们的身体素质，如力量、速度、耐力、柔韧性和协调性等，还对他们的心理健康和全面发展有着深远的影响。

这本书中详细阐述了身体运动功能训练的相关理论，包括生长发育理论、运动生理学、运动训练学等，这些理论为训练提供了科学依据。让我明白了幼儿身体各器官系统的发育特点以及运动对其生长发育的促进作用，例如，在特定的年龄段，骨骼和肌肉的生长速度较快，适当的力量训练可以刺激骨骼生长，增强肌肉力量，同时又不会对身体造成过度负担，同时作者介绍了多种实用的身体运动功能训练方法，如力量训练、柔韧性训练、协调性训练等，并针对不同年龄阶段的少年儿童提供了个性化的训练方案。这些方法简单易行且趣味性强，能够激发孩子们参与运动的积极性。比如，对于年龄较小的儿童，可以通过游戏的方式进行简单的力量训练，如模仿小动物爬行、跳跃等，既达到了训练目的，又让孩子们在玩乐中享受运动的乐趣，我还学习到了如何根据少年儿童的身体状况、兴趣爱好和运动目标制定科学合理的训练计划。一个好的训练计划应该具有系统性、渐进性和个性化的特点，要充分考虑到孩子们的身体承受能力和心理特点，避免过度训练和训练不足。同时，训练计划还应注重多样性和趣味性，以保持孩子们对运动的热情。

总之通过阅读这本书，让我深深意识到必须将身体运动功能训练纳入日常幼儿园一日活动中。教师要根据幼儿的年龄和身体状况，合理安排训练内容和强度，采用多样化的教学方法和手段，激发幼儿的运动兴趣。同时要加强家园共育，家长在孩子的身体运动功能训练中也起着至关重要的作用。家长要树立正确的教育观念，认识到运动对孩子成长的重要性，鼓励孩子积极参加各种体育活动。同时，家长还可以与孩子一起参与运动，如散步、跑步、骑自行车等，不仅增强了亲子关系，还为孩子树立了良好的榜样。

幼儿是祖国的未来和希望，他们的身体素质和健康状况关系到国家的繁荣和发展。通过加强幼儿身体运动功能训练，可以培养他们良好的运动习惯和健康的生活方式，为他们的终身发展奠定坚实的基础。总之，《少年儿童身体运动功能训练》这本书让我受益匪浅，它不仅让我学到了专业的知识和技能，还让我对幼儿体育教育有了更深入的思考和认识。在今后的工作和生活中，我将积极运用所学，为少年儿童的健康成长贡献自己的一份力量。