《幼儿园健康教育资源体育活动》读书笔记

五华区迤六幼儿园 刘仕川

这段时间我通过阅读《幼儿园健康教育资源体育活动》这本书，对幼儿体育教育有了更为深刻和全面的认识。以往虽知晓体育活动对幼儿成长的重要性，但对于如何系统、科学地开展却缺乏深入理解。这本书让我明白，幼儿体育教育是一个综合性的教育领域，它不仅仅是简单的身体锻炼，更是关乎幼儿身心健康、认知发展、情感培养以及社会性发展的重要教育手段。

第一、我们要把握好幼儿体育活动的特点与目标。幼儿体育活动具有趣味性、游戏性、基础性等特点。由于幼儿的注意力难以长时间集中，他们对世界充满好奇和探索欲望，所以有趣的游戏形式能够吸引幼儿积极参与体育活动。例如，将简单的跑步训练融入到“小动物搬家”的游戏中，让幼儿扮演小动物，在欢乐的氛围中完成跑步锻炼，既增加了活动的趣味性，又达到了锻炼的目的.幼儿体育活动的目标不仅仅是增强幼儿的体质，还包括培养幼儿良好的生活习惯、运动习惯，提高幼儿的身体协调性、灵活性、平衡能力等基本运动能力，同时促进幼儿的心理健康和社会交往能力的发展。比如，在集体体育游戏中，幼儿学会遵守规则、与同伴合作交流，这对于他们今后的社会适应能力有着重要的影响。

第二、书中详细介绍了多种适合幼儿园开展的体育活动内容和形式，让我深受启发。涵盖了基本动作练习，如走、跑、跳、投、攀、爬等，这些基本动作是幼儿运动能力发展的基础，通过多样化的练习方式，可以帮助幼儿更好地掌握和运用；还包括体操、体育游戏、运动器械活动等，不同的内容对幼儿的身体锻炼有着不同的侧重点，能够全面促进幼儿的身体发育。同时强调了集体活动、小组活动和个别活动相结合的方式。集体活动可以培养幼儿的团队合作精神和集体荣誉感，如接力比赛、集体韵律操等；小组活动则更有利于幼儿之间的互动交流和协作学习，例如小组合作搭建体育器械、进行小型的球类比赛等；个别活动则能够关注到幼儿的个体差异，满足不同幼儿的发展需求，像幼儿自主选择喜欢的运动器械进行探索和练习。

第三、优化体育活动的组织与实施。充分的准备是体育活动顺利开展的前提。教师要根据活动内容和幼儿的特点，合理选择和准备场地、器材，确保其安全性和适用性。同时，要关注幼儿的身体状况和情绪状态，做好热身活动，预防运动伤害的发生。例如，在进行跳跃类活动前，带领幼儿进行腿部关节的热身运动，如高抬腿、原地开合跳等，让幼儿的身体各部位得到充分预热.在活动过程中，教师要注重引导幼儿积极参与，激发幼儿的兴趣和主动性。根据幼儿的年龄特点和运动能力，合理安排活动的难度和强度，做到循序渐进、因材施教。同时，要及时给予幼儿鼓励和指导，帮助他们克服困难，体验成功的喜悦。比如，对于运动能力较弱的幼儿，教师可以适当降低要求，给予更多的关注和帮助，让他们在自己的能力范围内取得进步，增强自信心.结束环节不容忽视，它是幼儿身体恢复和放松的重要阶段。教师要引导幼儿进行适当的放松活动，如深呼吸、全身放松操等，帮助幼儿缓解身体疲劳，促进身体的恢复。此外，还可以组织幼儿进行简单的交流和分享，让他们回顾活动中的体验和收获，进一步深化对体育活动的认知和情感体验.

第四、加强家园合作，共促幼儿体育发展。幼儿的体育教育需要家园的共同努力。书中也提到了家园合作在幼儿体育活动中的重要性，这让我意识到作为幼儿体育教师，要加强与家长的沟通与交流，让家长了解体育活动对幼儿成长的重要意义，鼓励家长积极参与幼儿的体育锻炼。例如，可以通过家长会、家长微信群等方式，向家长传授一些适合在家中开展的亲子体育游戏，如亲子跳绳、亲子瑜伽等，让家长和幼儿在共同参与中增进亲子关系，同时促进幼儿的体育发展。

总之阅读《幼儿园健康教育资源体育活动》这本书，让我在幼儿体育教育方面收获颇丰。它为我今后的教学实践提供了丰富的理论指导和实践方法，使我更加明确了幼儿体育教育的方向和目标。在今后的工作中，我将把书中所学的知识运用到实际教学中，不断探索和创新，为幼儿提供更加丰富多彩、科学有效的体育活动，让每一个幼儿都能在体育锻炼中茁壮成长，享受运动带来的快乐，为他们的终身健康发展奠定坚实的基础 。