



# 第一章

## 学前儿童健康教育概述

### 学习目标

1. 熟悉健康的含义、标志，理解并掌握学前儿童健康教育的含义和意义；
2. 熟悉健康与儿童发展的关系；
3. 熟悉学前儿童健康教育的任务，并掌握其内容；
4. 熟悉学前儿童健康教育的特点和原则；
5. 了解学前儿童健康教育的目标，掌握学前儿童健康教育的方法；
6. 掌握学前儿童健康教育的组织形式和方法。



## 第一节 健康与学前儿童健康教育

### 一、健康的含义

过去,人们普遍认为,身体没有病就是健康,有些人说得更具体,不吃药、不打针、不感到身体不舒服就是健康。《辞海》对健康的定义是:人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。事实上,健康是一个综合性的、历史性的概念。随着人类社会的发展,人类对健康的要求和认知也在不断变化、更新和扩展。

1948年,世界卫生组织(WHO)在《世界卫生组织宪章》中指出,健康不仅仅是指没有疾病或虚弱现象,而是身体、心理和社会适应三个方面都良好的总称。

身体健康:人体在形态、结构、机能、体能和环境适应上的良好状态。

心理健康:人在情绪、意志、平衡人际及社会关系等方面处于良好状态。

社会适应:人自身在适应社会环境的变化与发展过程方面处于良好状态,包括群体关系、社会环境、应变能力、处理角色和工作能力等方面处于良好状态。

这一概念改变了以往认为健康仅仅是指无生理功能异常、免于疾病的单一概念,明确、概括地指出人在生命活动过程中生理、心理、社会活动等多方面的要求。

1989年,世界卫生组织又将道德健康寓于健康概念中,即健康应包括生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。道德健康是指人的信仰、品德、情操、人格等处于积极向上、高尚和完美的状态。这一新概念的提出表明,一个人只有在躯体上、心理上、社会关系上和道德上保持相对的平衡和良好状态,才能称得上完全的健康。

### 知识链接

#### 对健康的认识

人们对健康的认识随着历史的发展、社会的进步,大致经历了从神灵自然医学模式到生物医学模式再到现在的生物心理社会医学模式三个阶段。

神灵自然医学模式:早期的人类社会,由于生产力水平和认识水平低下,对于生命现象和疾病的认识甚少,健康被认为是神灵赋予的礼物。如古希腊人认为血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁四种液体平衡便会健康,否则就会生病,人有了疾病无法医治应求神问卜。这就是早期的神灵自然医学模式。

生物医学模式:随着医学研究的不断发展,生产力水平的提高,人们认识事物的能力和水平也得到了极大的提高,并因此建立了以生物机体和机体的生物性为研究对象的生物医学模式,开始从生物学的角度认识疾病。随着社会的发展,生物医学模式也暴露出许多局限



性,它不但不能全面反映健康的内涵,而且束缚了医学研究的进一步深化。

生物心理社会医学模式:20世纪后半叶,人们发现,由理化、生物刺激所导致的死亡率已退居次要地位,而与心理、社会因素密切相关的高血压、冠心病、癌症、溃疡和精神疾病的发病率和死亡率则明显提高。据统计,上述这些身心疾患的死亡率已变成了人类疾病死亡谱的前几位。另外,政治、经济、战争、教育、居住、职业等社会因素以及冲动、孤独、紧张、恐惧、忧虑等心理因素对健康的威胁也日趋严重。这种现象说明仅从生物医学的角度来描述健康是不够的,应该充分考虑社会心理和行为因素对疾病和健康的影响。

(选自麦少美,孙树珍.学前儿童健康教育活动指导[M].上海:复旦大学出版社,2007.)

## 二、健康的标志

1978年,世界卫生组织(WHO)提出了健康的十条标准,来衡量一个人是否健康。

- (1)精力充沛,对承担日常生活和繁重的工作不感到过分紧张和疲劳。
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5)能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6)体重得当,身体匀称。
- (7)眼睛明亮,反应敏锐。
- (8)牙齿清洁,无龋齿,无痛感;牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9)头发光泽,无头皮屑。
- (10)肌肉丰满、皮肤富有弹性。

1999年,世界卫生组织提出了人类新的健康标准,即“五快三良好”。

躯体的健康标准:“五快”。

- (1)吃得快:进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭。
- (2)便得快:一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。
- (3)睡得快:有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。
- (4)说得快:思维敏捷,口齿伶俐。
- (5)走得快:行走自如,步履轻盈。

心理的健康标准:“三良好”。

- (1)良好的个性人格。情绪稳定,性格温和;意志坚强,感情丰富;胸怀坦荡,豁达乐观。
- (2)良好的处世能力。观察问题客观、现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。
- (3)良好的人际关系。助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。



### 三、学前教育健康教育的含义和意义

#### (一) 学前儿童健康

学前儿童健康是指学前儿童身体各个器官、各个组织发育正常,没有身体缺陷(如视力不良、扁平足、龅齿、姿势性脊柱弯曲异常、沙眼等),性格开朗,情绪乐观,对环境有较快的适应能力。

学前儿童健康主要包括生理上的健康、心理上的健康与良好的适应性。

##### 1. 学前儿童的生理健康

学前儿童的生理健康是指学前儿童各个器官、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。体质是人的质量,是一切生命活动的基础,健康是体质状况的反映和表现。儿童身体各个器官、组织的正常生长发育、生理系统的正常运作是保证健康的前提。明显的生理缺陷必将产生生理障碍,因此诸如器官、组织的缺陷或功能异常,视力不良,贫血,呼吸道感染等异常疾病,以及肥胖、瘦弱、体格生长偏离等,都属于不健康状态。

##### 2. 学前儿童的心理健康

心理健康是人的内心世界与客观环境的平衡,是自我与他人的平衡。当前人们对心理健康的界定尚不统一,但一般认为心理健康的个体具有以下特征,有幸福感和安全感,遵守社会规范,适应周围环境,能够调节人际关系,具有应变、应急及从疾病或危机中恢复的能力,具有自我实现的理想和能力。

学前儿童的心理健康是指学前儿童人格发展正常,具有强烈的求知欲,情绪稳定,无任何心理障碍。良好的心理状态是保证健康的基本条件。

##### 3. 良好的社会适应能力

学前儿童的社会适应性是指儿童在生物特性的基础上,在与环境作用的过程中,掌握社会规范,形成社会技能,学习社会角色,获得社会性需要、态度、价值等,发展社会性行为,并以独特的个性与他人相互交往、相互影响,适应周围社会环境,在由自然人发展为社会人的社会化过程中所形成的心理特性。学前儿童在社会生活中,同样会产生人际交往、合作、友情、尊重等愿望和需求,如睡眠和休息、合理膳食、运动、安全感、成人保护、被同伴接受等需求。这些需要的满足,都依赖于自己对社会的适应,同时它们又能促进个体社会适应能力的发展。因此,良好的社会适应性是学前儿童智力发展的基础,是儿童终身发展的需要。

#### (二) 学前教育健康教育

学前教育健康教育是根据学前儿童身心发展的特点,以提高学前儿童健康认识、改善学前儿童健康状态、培养学前儿童健康行为、维护和促进学前儿童的健康为核心目标而开展的有组织、有计划、有目的的一系列教育活动。学前教育健康教育是终身健康教育的基础,是



学前教育最重要的组成部分,它包括身体和心理的健康教育,体育、生活自理教育,安全自护教育以及环境与健康教育。

### (三) 学前儿童健康教育的含义

《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)中明确要求幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位。因此,向学前儿童进行健康教育是人类进步的必然要求,是学前儿童身心发展的需要,也是学前儿童教育必不可少的组成成分,无论从社会的发展还是从儿童个体的发展来看,都具有十分重要的意义。

#### 1. 学前儿童健康教育是保证儿童身心健康发展的特殊需要

陈鹤琴先生认为“幼稚园第一要注意的是儿童的健康”。夸美纽斯认为,学前教育的目的在于培养儿童体力、智力和道德的初步基础,特别要重视儿童的健康。婴幼儿时期正是一个人生命刚刚起步的开始阶段,身体各个器官、系统的发育和功能尚未完善,自我保护意识和对疾病的抵抗能力较弱,对外界环境的适应能力差,容易受到各种伤害;幼儿心理发展迅速,易受多种因素影响,发生多种行为问题和心理异常。因此,让幼儿主动参与一些力所能及的健康教育活动,可以消除危险因素,纠正幼儿不良的生活卫生习惯,减少幼儿的生病率。在接受健康教育的过程中,幼儿还能够学到许多健康知识,改变幼儿对健康的理解,形成有利于自己 and 他人健康的行为。

#### 2. 学前儿童健康教育是对儿童进行全面素质教育不可缺少的教育内容

学前儿童的身心健康是其全面和谐发展的基本条件,是培养智能素质、品德素质和审美素质的基础。健康既是学前儿童身心和谐发展的结果,也是学前儿童身心充分发展的前提。健康的身体是个体求得生存并获得良好的社会化发展的必备条件。学前儿童健康教育在促进儿童身体健康发育的同时,对儿童道德的发展也有着积极的影响。丰富多彩的健康教育活动不仅能够满足儿童活泼好动的心理需要,同时有助于其学习自我服务技能,也能改变儿童的某些不良习惯,培养儿童讲究文明和遵守社会公德的行为,供其学会与同伴和谐相处,感受和创造健康美……这些都有利于学前儿童的身心和谐、全面发展。

#### 3. 学前儿童健康教育将为儿童一生的健康和生活奠定良好的基础

19世纪英国伟大的哲学家和启蒙思想家约翰·洛克认为,人生幸福有一个简短而充分的描述,即健全的心智寓于健全的身体,凡身体和心智都健全的人就不必再有什么别的奢望了;身体和心智如果有一方面不健全,那么即使得到了别的东西也是枉然。人在生命历程的每一个阶段都必须高度重视健康问题,都必须吸取健康信息,任何时候放松对健康知识的学习和应用,健康就会远离自己。0~6岁是每个人自身发展的最佳时期,也是人生的奠基时期,因此该阶段的健康显得尤为重要。学前儿童时期的健康不仅能提高儿童的生命质量,而且为其一生的健康赢得时间。学前儿童健康教育是终身健康教育的基础阶段,所以对学前儿童进行健康教育,培养其健康的生活信念和生活方式,对提高他们一生的生活质量和生命质量是十分有必要的。



#### 4. 学前儿童的身心健康是国家、民族发展的需要

《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。”陈鹤琴先生认为:“健全的身体是一个人做人、做事、做学问的基础”,“强国必先强种,强种必先强身,要强身先要注意幼年的儿童”。也就是说,关注人类早期的健康教育是国家 and 民族发展的需要。

人类的发展、社会的进步,需要一代又一代人的不断努力和创造。而科学技术的进步、国家经济的发展,乃至整个社会文明的进步,在根本上都取决于一个国家下一代的素质和竞争力,因此学前儿童的健康是提高人口素质、民族素质的重要保证。只有个体身心健康,才能促进整个社会的健康发展,才能建设强大而繁荣的国家。

### 四、学前儿童健康的标志

学前儿童健康是一个动态的过程,只有及时了解、正确评价学前儿童的健康状态,才能更积极地改进和完善学前儿童的健康教育工作。《3~6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)中指出:“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。”

#### (一) 身体健康

##### 1. 生长发育良好

身高、体重、胸围、头围等各项体格发育指标、生理机能指标和生化指标符合该年龄组儿童发展的健康标准,如食欲良好、睡眠好、精力充沛等。

##### 2. 适应能力增强

具有一定抵抗疾病的能力,较少得病;对冷热等环境因素的变化具有适应能力;能适应多种体位的变化,如摆动、旋转、身居高处等。

##### 3. 体能发展良好

学前儿童的活动能力发展正常,身体的各种基本动作适时产生,如抬头、翻身、坐、爬、站立、走、跑等;肌肉较有力,身体动作较平稳、准确、灵敏和协调;手、眼的协调能力发展良好等。

#### (二) 心理健康

##### 1. 动作发展正常

动作发展与脑的形态及功能的发育密切相关,学前儿童躯体大动作和手指精细动作的发展水平处于正常范围是心理健康的基本要求。

##### 2. 认知发展正常

良好的认知能力是学前儿童生活和学习的重要条件。学前期是儿童认知发展的重要时



期,所以应避免因各种原因造成的脑损伤或不适宜的环境刺激,防止学前儿童产生不健康的心理。

### 3. 情绪稳定,反应适度

情绪是一个人对外观事物的内心体验,情绪健康是心理健康的重要组成部分。积极的情绪状态可以提高儿童活动的效率。同时,积极的情绪状态反映了中枢系统功能的协调性,亦表明个体的身心处于良好的平衡状态。学前儿童的情绪具有很大的冲动性和易变性,但随着年龄的增长,情绪的稳定性逐渐增强,自我调节能力逐步提高,并开始学会合理地发泄消极的情绪。

### 4. 性格特征良好

性格是个性中最核心、最本质的表现,它反映在对客观现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中。心理健康的学前儿童一般具有热情、勇敢、自信、主动、合作等性格特征,而心理不健康的学前儿童常常具有冷漠、胆怯、自卑、被动、孤僻等性格特征。

### 5. 人际交往和谐

学前儿童的人际交往是维持心理健康的重要条件,同时也反映出儿童的心理健康状态。心理健康的学前儿童乐于与人交往,能与同伴合作,在游戏中能够谦让待人,乐于帮助别人。心理不健康的学前儿童人际关系失调,常表现为远离同伴或成为群体中不受欢迎的人,最终形成较明显的自卑、孤僻等不健康的心理问题。

### 6. 没有严重的心理卫生问题

儿童期不仅是长身体、长知识期,也是心理发展和个性形成的关键时期,家庭与幼儿园的教养方式与教育模式若有不当,会使儿童出现各种心理问题。学前儿童的心理卫生问题常通过特定的行为表现出来,如多动、口吃、遗尿、吮吸手指等,必须充分重视这些心理卫生问题,否则极易在后续发展中引起严重的心理障碍。心理健康的儿童应没有严重或复杂的心理卫生问题。

## (三) 良好的社会适应能力

著名幼教专家陈鹤琴先生非常强调对学前儿童进行做人的教育,即对儿童进行社会适应能力教育。良好的社会适应能力是学前儿童获得发展的必要条件,也是儿童智力发展的基础。在社会生活中,每个人都有人际交往、合作、友情、尊重等愿望和需求,这些需求的满足,都依赖于自己对社会的适应,同时它们又能促进个体社会适应能力的发展。如学前儿童需要一定时间的睡眠和休息,需要合理的营养,需要适当的运动,需要一定的安全感,需要依赖于成人的保护,需要被同伴接受,需要独立,需要自己去解决一定的社会问题等。对学前儿童来说,良好的社会适应能力主要表现在以下三个方面:

- (1)能较快地融入集体生活;
- (2)乐于与人交往合作,有良好的人际关系;
- (3)能主动积极地应付各种压力,以保持他们与环境之间及自身内在的平衡。



## 五、影响学前儿童健康的因素

健康是诸多相互交叉、渗透、影响和制约的因素交互作用的结果。学前儿童的身体、心理和社会适应的健康状态有赖于他们所处的良好的自然环境和社会环境,也有赖于其自身状况,还与其作用于环境的方式以及环境的反作用有关。影响儿童健康的主要因素有环境因素、生物学因素、生活方式、卫生保健服务 4 大类型。

### (一) 环境因素

环境是指人类周围的客观世界,它包括自然环境和社会环境,它是影响学前儿童健康的重要因素之一。

#### 1. 自然环境因素

自然环境是指直接或间接影响人类生产、生活的一切自然形成的物质、能量的总和。它包括自然环境中的空气、阳光、水源、气候及食物等,这些给人们提供了基本的生活条件。良好的自然环境能为学前儿童提供各类物质条件,维持和促进其正常的生命活动和健康的发展,同时也会为他们提供各种精神条件,使他们清醒愉悦、积极向上。如充足的阳光、新鲜的空气、清洁的水源、合理的营养都是保证和促进学前儿童健康的重要条件。然而,由于人类的活动,使得影响人类健康的各种化学、物理、生物的因素也随之产生、存在和传播。这些因素破坏了大自然的平衡,造成各种环境污染,也会对正处于生长发育期的学前儿童造成极其严重的影响。调查表明,长期高强度的噪声会使儿童大脑皮质兴奋抑制过程失调、条件反射异常、脑血管功能受损、植物性神经功能紊乱,进而产生头痛、耳鸣、心悸、失眠、嗜睡、乏力等症状;另外,通过饮食、呼吸等途径可感染致病性细菌、病毒,从而引起相应的疾病。

#### 2. 社会环境因素

学前儿童作为一个社会成员,与其他人群一样,都生活在具有复杂关系的社会体系中。这个体系中的各种因素,包括政治制度、社会经济关系、文化信仰、风俗习惯、人际关系等,其都会直接或间接地影响学前儿童的健康。在学前期,对儿童影响较大的社会环境因素主要有家庭、托幼机构和社区。

(1)家庭。家庭是学前儿童生活和初级社会化的场所,能满足儿童的多种需要。家庭的经济和营养状况、家庭结构、家庭氛围、家庭的教养方式、家长的身心素质和生活方式都与儿童的生长发育和身心健康密切相关。父母是子女的第一任教师,父母的一言一行,对学前儿童的生活方式、个性塑造、人格形成、智力发展、价值观念的取向等都有着潜移默化的影响。所以,家长在提高自身的健康水平的同时,在家庭中要注意培养学前儿童健康的行为习惯。

(2)托幼机构。托幼机构是对学前儿童实施保育和教育的机构,也是儿童次级社会化的场所,承担着对儿童提供保健服务的任务,作为又一个重要的社会环境,对学前儿童的身心健康产生着重要影响。托幼机构保健设施的完善程度和服务质量等直接影响着儿童的健康状况。幼儿园对幼儿提供的保健服务不仅应体现在供给幼儿合理平衡的膳食、基本环境卫



生设施,对幼儿进行健康检查、生长发育评价、身心疾病防治、预防接种和生活照顾等方面,而且更应体现在对幼儿实施健康教育上。幼儿园应为幼儿提供健康、丰富的生活和活动环境,满足他们多方面发展的需要,使他们在快乐的童年生活中获得有益于身心发展的经验。为此,托幼机构应当重视创设健康的物质生活环境,譬如园内设置警示标志、大型活动器械定期检修并设置保护设施、自来水龙头旁张贴洗手图示、就餐时播放轻音乐等,让物体与空间更有益于儿童健康。《纲要》同时指出:“教师的态度和管理方式应有助于形成安全、温馨的心理环境;言行举止应成为幼儿学习的良好榜样。”教师应“以关怀、接纳、尊重的态度与幼儿交往”。为此,幼儿园还应积极构建健康的心理生活环境,创设和谐的班级氛围、平等鼓励的师幼关系和互帮互助的家园关系,使幼儿情绪安定、心情愉快。

(3)社区。社区是由生活在一定地域范围内的人所形成的一种社会生活共同体,它既是人们聚集、生活的一定地域,也是社会成员参与社会活动的基本场所。它是具体的地方社会,是大社会的缩影。儿童生活在这里,周围的一些人口、地理、环境、经济、文化、社会组织等资源,都将对儿童的身心健康产生影响。儿童的身心健康既是个人的义务,也是全社会的责任。利用社区环境,对儿童进行健康教育是教育的需要,也是社会发展的需要。如社区中的健康教育机构、医疗卫生机构、宣传和新闻部门、文化和娱乐部门、各类社会团体等都是我们对儿童进行健康教育时可利用的社会环境资源。为保证健康教育取得良好效果,我们一定要充分调动社会力量,发挥各自的优势和特点,参与配合幼儿园的健康教育活动,为儿童一生的健康打下良好的基础。

### ▶ 知识链接

“5岁以下的儿童中,33%以上的疾病,是由环境暴露造成的”。2007年7月27日,世界卫生组织发布了名为《评价与接触化学品有关的儿童健康风险原则》的报告。这份长达351页的报告,由来自18个国家的24位专家共同完成。

“孩子不是小个子的成人,”世界卫生组织区域间研究组组长特里博士在报告中表述,“他们特别脆弱,接触环境污染物后的反应比成人严重得多。”

报告透露,全球所有的疾病中,30%是由环境因素引起的,其中40%发生在5岁以下的孩子身上,其中每年约有300万名孩子因之死亡。

## (二)生物学因素

影响学前儿童健康的生物学因素主要有遗传及与遗传有联系的素质、疾病(生理生化改变)以及有机体损伤等。遗传是实现人类和各种生物种族在世代间得以延续的基本条件,是决定人体健康发展与变化的先天因素。现代医学研究发现,目前已知的因遗传因素直接引起的人类遗传缺陷或疾病有3000多种。儿童期发育障碍和精神疾患,包括婴儿孤独症、儿童精神分裂症、儿童多动综合征等的发生和发展均与遗传因素有关,而且患有遗传性疾病的儿童常伴有行为异常,如近亲结婚所生子女的遗传性疾病的发病率、早期死亡、智力低下的



比例远比非近亲结婚高。学前儿童正处于生长发育的过程中,意外伤害和疾病引起的发育障碍或机体损伤都会影响儿童的身心健康。例如,由于病变、外伤、中毒等原因而引起的儿童神经系统,特别是脑的损伤,会随之发生个体生理活动失常,还可引起机体,特别是各内脏器官器质性或功能性的继发改变以及心理活动的某些变化。

### (三) 生活方式

生活方式是指人们长期受一定社会的经济、文化、传统风俗、规范等影响,特别是受家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活模式和生活意识。人的生活方式与健康密切相关,它包括人们的衣、食、住、行、休息、娱乐、社会交往等各个方面。当今,不良生活方式已经成为现代社会中影响人们健康的最主要因素。据世界卫生组织报告,全球人类死因中由不良生活方式引起的疾病占2/3。可见健康的生活方式对于人的健康是十分重要的。

学前儿童正处于逐渐形成自己的生活方式的阶段,接受并形成良好的生活方式将对其一生的健康有益。有益于学前儿童健康的生活方式包括:合理平衡的膳食;有规律的生活;适当的户外活动和体育锻炼;定期进行健康检查;保持积极乐观的情绪和一定的社会交往能力;等等。

### 知识链接

#### 谁是最容易亚健康的人?

- (1) 精神负担过重的人;
- (2) 脑力劳动繁重者;
- (3) 有体力劳动负担的人;
- (4) 人际关系紧张,心理负担重的人;
- (5) 长期从事简单、机械化工作的人(缺少外界的沟通和刺激);
- (6) 压力过大的人;
- (7) 生活无规律的人;
- (8) 饮食不平衡、吸烟酗酒的人。

### (四) 卫生保健服务

托幼机构是对学前儿童实施保育和教育的机构,承担着对学前儿童提供卫生保健服务的任务,托幼机构卫生保健制度的完善程度、服务质量等都会直接影响学前儿童的健康状况。

托幼机构的卫生保健制度,是保证儿童健康成长、防止和控制疾病的发生或在园所内传播的基本措施,所以托幼机构必须建立并严格执行各项卫生保健制度。为有效地促进儿童身心健康发展,保教人员还应为儿童提供合理均衡的营养,保证充足的睡眠和适宜的锻炼,满足儿童生长发育的需求;创设温馨的人际环境,让儿童充分感受到亲情和关爱,形成积极



稳定的情绪情感;帮助儿童养成良好的生活与卫生习惯,提高自我保护能力,形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式。

## 活动案例

### 《做一个健康的娃娃》的案例与反思

#### 活动设计背景

有的幼儿经常感冒或生病请假。

#### 活动目标

- (1)让幼儿懂得健康对人很重要,增强做健康娃娃的意识。
- (2)让幼儿知道怎样做才有利于健康。

#### 教学重点、难点

让幼儿知道怎样做才有利于健康。

#### 活动准备

- (1)运动员获奖图片若干张。
- (2)幼儿身高、体重记录图表和应达标的图表。

#### 活动过程

(1)出示运动员获奖图片,让幼儿说说图片上的运动员在干什么,这些运动员的身体怎样,他们的身体为什么那么棒。

(2)在幼儿看图时,老师加以引导,让幼儿明白运动员的身体之所以那么棒,是因为他们坚持天天锻炼身体,有了好的身体,才有可能为国争光。

(3)组织幼儿讨论:自己身边哪些人的身体很健康?他们的身体为什么那样健康?通过讨论,使幼儿明白在各行各业工作的人身体都很健康。有了健康的身体,才能坚持上班做好工作。

(4)请幼儿把自己的身高、体重记录图表和应达标的图表比一比,说说自己应该怎么做才能成为一个健康的娃娃。

#### 教学反思

活动后将幼儿应达标的身高、体重图表贴在教室里,让幼儿随时观看、对比,激励幼儿争做健康娃娃。

健康的娃娃不容易生病,身体在不断地长高长重。健康的娃娃不挑食、很少吃零食,所以长得不会太瘦也不会太胖。健康的娃娃爱锻炼、讲卫生,有良好的习惯。健康的娃娃有一双好眼睛,有一口好牙齿。健康的娃娃能和朋友好好地玩,碰到困难不爱哭,能动脑筋想办法解决问题,所以他们总是快乐的。



## 第二节 学前儿童健康教育的任务与内容

### 一、学前儿童健康教育的任务

#### 1. 丰富健康知识

健康知识或者说对健康的认识是形成态度和行为的基础。学前儿童健康教育需要让幼儿懂得该做什么和不该做什么的道理。比如,为什么要爱吃青菜,要让孩子明白吃青菜才能身体好,如果不吃青菜,就会生病。所以在进行健康知识的教育时,必须让孩子明白什么样的行为是健康的,什么样的行为是不健康的,知道自己不健康的行为会带来什么样的后果。在丰富健康知识的教育时,首先要注意教育方法,直接灌输、说理的方法不适合学前儿童,应根据学前儿童的年龄特点,进行游戏化、故事化和操作化的教育;其次,不必让学前儿童掌握系统的健康知识,而是根据《指南》的目标,梳理出一些关键的健康知识,将健康知识作为健康态度和行为教育的基础和前奏。对于大班孩子,可以围绕主题,比如“我爱吃”,局部归纳一些系统的健康知识。根据健康信念模式养成理论来丰富健康知识的过程就是改变幼儿信念的过程。

#### 2. 树立健康态度

健康态度就是健康的行为倾向,即对某种行为持有喜欢或者不喜欢的态度。态度是行为取舍的关键。比如,烟民都知道吸烟有害健康,但是他们对烟草充满了热爱,因而难以选择戒烟的健康行为,如何让烟民讨厌吸烟就成为戒烟的关键。在学前儿童健康教育中,对于健康的行为,我们要让幼儿喜爱、认可、欣赏,而对于不健康的行为,我们要让幼儿讨厌、批判、拒绝。根据计划性行为理论等养成理论,我们可以进行如下尝试:首先,营造健康行为的氛围,由教师示范,让幼儿进行观察学习;其次,形成监督不健康行为的环境,让幼儿感受到群体不接受不健康行为;再次,假如幼儿出现健康行为,要给予积极的强化,让幼儿充分感受到成功和快乐,这样他们就愿意在以后的行为当中选择健康行为;最后,采用理智分析的方法,让幼儿对不健康的行为产生厌恶感。

总之,在建立健康态度的过程中,要让幼儿明白他自己就是健康的小主人,他可以通过自己的努力获得健康,从而增强幼儿的主体意识和改变意识。

#### 名人名言

人类所能犯的最大错误就是拿健康来换取其他身外之物!

——叔本华



### 3. 形成健康的行为习惯

学前儿童健康教育的主要任务和最终目的不只是丰富健康知识、树立健康态度,而且要形成健康的行为习惯。因为知识和态度并不能直接带来健康,只有健康的行为习惯才会促进健康。学前儿童健康的行为习惯包括健康的卫生习惯、健康的饮食习惯、健康的起居习惯、健康的运动习惯等。有了这一系列健康行为习惯,就会形成健康的生活方式,对当下及未来人类的健康具有深远的影响。所以,要根据《指南》的目标,确定学前儿童健康行为习惯的内容,有目的、有计划地完成任务。健康的行为习惯的养成就是动力定型的形成过程。

动力定型不是一蹴而就的,在形成初期,兴奋和抑制尚不能自动化、精确化,故与目标技能或习惯无关的多余无效反应增多,经过反复练习后,由于兴奋和抑制越来越精确且自动,无关反应减少,技能和习惯越来越自动化、精确化。

形成动力定型的条件是必须有多次重复的、有规律的系列条件刺激。比如,形成良好的生活规律,必须排一个时间表,严格按照时间表起居,久而久之自然就会形成习惯。如果没有有规律的时间表去执行坚持,就不可能形成良好的生活起居习惯。这其实就是大脑对人体的起居时间和活动规律形成动力定型的过程。健康的行为习惯不是一次活动就能解决的,必须渗透在一日生活当中,还要做好家园共育工作。

综上所述,学前儿童健康教育的任务主要有三个方面:丰富健康知识、树立健康态度、形成健康的行为习惯。健康知识是基础,健康态度是动力,健康的行为习惯才是关键和目的所在。

## 二、学年儿童健康教育的内容

学前儿童健康教育的主要内容包括生理健康教育、心理健康与社会适应性教育两大方面。

### (一) 生理健康教育方面

#### 1. 人体知识与保护教育

(1)认识人的身体(内部和外部)一些主要器官及其功能,感受和体验身体构造的奇妙,学习保护身体的一些方法,逐步建立关心、保护身体健康的意识。

(2)知道预防疾病和治病是保护身体健康的一个重要方面,能愉快地接受身体健康检查和预防接种。

(3)懂得快乐有益于健康,学习积极愉快地参加各项活动。

#### 2. 体育锻炼与健康教育

(1)培养参加体育活动的兴趣和积极参加体育锻炼的习惯,促进身体发育,增强体质。

(2)学习身体活动的知识和技能,包括走、跑、跳、钻爬、投掷、平衡、攀登等基本动作及有关知识。

(3)进行基本体操练习和队形队列练习,包括儿童基本体操、徒手体操、轻器械操、口令、



信号与动作、队列队形变化等。

(4)进行身体素质练习,学习包括速度、耐力、力量、平衡、协调、灵敏、柔韧在内的身体机能练习的有关知识和技能。

(5)利用周围的自然和社会环境组织各类活动和游戏,如打雪仗、堆雪人、滑冰、玩水等。

(6)进行具有地域特色的民间体育活动和游戏,如荡秋千、打陀螺、滚铁环、踩高跷、抖空竹、跳竹竿等。

### 3. 个人卫生与生活习惯教育

(1)个人卫生习惯:讲究个人卫生,养成勤洗手、勤洗头、勤洗澡、勤换衣服、勤剪指甲、勤理发、早晚刷牙、饭后漱口、不挖鼻孔、不将异物塞入耳鼻内等清洁卫生习惯。

(2)生活自理习惯:养成自己盥洗、穿脱整理衣服鞋袜、吃饭、收拾整理玩具和用具等生活自理能力和习惯。

(3)良好的作息习惯:养成按时睡眠,定时定量饮食及大小便、盥洗,每天参加体育锻炼和户外活动等有规律的生活习惯,一日生活有规律性。

(4)卫生习惯:养成良好的阅读、绘画、写字、唱歌等习惯,坐、站、行、睡姿正确,注意用眼卫生,保持书籍、文具和玩具的清洁,养成自己整理活动用具的习惯。

(5)关心周围环境卫生的习惯:爱护周围环境,了解环境污染对人的危害及保护环境的重要性,养成关心和自觉保护周围环境卫生的习惯。

### 4. 饮食与营养教育

(1)学会正确使用勺子、筷子等餐具,不浪费食物,保持桌面、地面清洁。

(2)认识一些常见食物,喜欢吃各种食物,初步了解常见食物的营养价值。

(3)平衡营养,合理膳食,知道应该食用各种食物,不偏食、不挑食,不过食;尤其要多吃富含粗纤维的蔬菜等食物;少吃零食,主动饮水,饮食要定时定量。

(4)进餐习惯良好,如饭前洗手、正确使用餐具、保持桌面和地面清洁、不乱吃零食和不多饮用冷饮,进食定时定量、细嚼慢咽、不能边吃边说笑等。

### 5. 自身安全保护教育

(1)了解及遵守日常生活中的安全常识与规则,过马路、乘坐交通工具、玩大型运动器械时注意安全。

(2)认识常见的安全标识,遵守交通规则,学习自我保护的方法。

(3)了解应对意外事故和伤害(如火灾、雷击、地震、台风、异物、走失等)的常识,具有基本的求生技能,知道初步的自救和向成人求救的方法。

(4)保护身体、爱护五官,不将异物塞入耳鼻内等。

## (二)心理健康与社会适应性教育

### 1. 学习与他人交往的技巧

(1)学习感知和理解他人的情感。学会用语言和非语言的方式安慰、同情、鼓励、谅解他



人,对他人的情绪情感能做到和谐适度的反应。

(2)学习轮流分享、合作互助的技能。培养儿童分享玩具、食品、快乐的技能;在生活和游戏中学会合作互助,乐于助人,自己有困难会请求帮助。

(3)有初步的公平竞争的意识 and 行为。在竞赛性活动中,逐步理解公平竞赛的含义,正确对待输赢,并懂得要通过努力获得成功。

(4)正确认识、评价和调节自我。能达成与同伴及周围其他人、现实环境的协调和适应。

(5)懂得基本的生活礼节。见面、道别要使用礼貌用语;知道称呼、问候他人;学会做客、待客、恭贺喜事、拜访答谢等基本礼节。

## 2. 学习表达和调节自己情绪的方法

(1)学会合理地疏导不良情绪,懂得保持积极愉快的情绪有益于身体健康的道理。明确只有合理的需要和目的才能得以满足或达成。

(2)学会用语言和非语言(神态、表情、动作等)方式表达积极的情绪和调节消极的情绪。

(3)培养儿童控制、调节情绪的能力。学会用自我说服、诉说、转移注意、忘却、宽容等方法调节情绪;学习合理宣泄愤怒、畏惧、忧虑、委屈、厌恶等消极情绪;学会表达成功后愉快与欣喜的感受。

## 3. 锻炼独立生活和学习的能 力

在日常生活中学会独立自理,自己的事情自己做,不依赖他人;在学习和游戏中能独立思考并解决问题,能独立操作并完成任务;帮助儿童体验独立自主获得成功的愉快情感,培养良好的个性心理品质。

## 4. 性教育

(1)帮助儿童正确认同自己的性别。正确而恰当的性别认同,有利于儿童更好地适应社会生活,形成健康的性心理。

(2)讲解科学简洁的性知识。对儿童提出的性问题要自然、简洁、科学地回答,而不必讳莫如深,淡化儿童心理的神秘感,让他们懂得性别差异是自然的事。

(3)正确处理学前儿童间的交往。要让孩子与同龄的同性和异性孩子一起游戏玩耍,培养孩子与同龄人相处的自然而健康的态度,建构健康的人格。

(4)纠正玩弄生殖器和摩擦大腿的不良习惯。

## 5. 学前儿童心理障碍和行为异常的预防

学前儿童心理障碍和行为异常的预防工作分三级。第一级,即病因预防,从根本上消除学前儿童心理问题行为产生的原因,预防问题行为的发生;第二级,早期发现问题及时干预,防止疾病的进一步发展;第三级,为了疾病的康复,减少复发和残疾程度,尽量恢复病儿的生活自理能力。为能及早发现并及时预防学前儿童心理障碍和行为异常的发生和发展,我们要做好以下几方面的工作。

(1)培养学前儿童的自尊、社会性和自主性。

(2)家庭成员要创造温馨和谐的家庭氛围,教养态度要一致。



(3) 父母和教师要树立科学的儿童教育观,创设和谐的教育环境,促进儿童心理的健康成长并加强自我心理卫生保健,提高自身的心理素质,以健康的人格影响孩子。

(4) 幼儿园要重视儿童的问题性教育,提高其心理素质和能力,开展心理辅导(人格辅导、学习辅导、生存辅导),促进学前儿童心理健康。

### 三、学前儿童健康教育内容选择的依据

健康教育是学前儿童全面发展教育的重要组成部分,为了确保儿童健康教育能取得预期的教育效果,在选择和组织健康教育内容时,应该重点参考以下依据。

#### (一) 健康教育内容与学前儿童健康教育目标相适应

学前儿童教育内容的选择应该符合教育目标,教育目标要以教育内容为依据才能得到落实。事实上,学前儿童健康教育的目标已经界定了学前儿童健康教育的内容,并提出了内容的要点。学前儿童健康教育的目标是选择学前儿童健康教育内容的基准。

例如,教育目标中提出要培养学前儿童不偏食、不挑食的良好饮食习惯,为此就要选择各类食物让学前儿童认识和品尝,使学前儿童喜欢吃各种各样的食物,知道各种食物与人体健康的关系。再如,对小班初入园儿童,教师制定并提出了“情绪稳定,对幼儿园环境有兴趣和愿意与同伴交往并参加本班的活动”的培养目标,在教育内容的选择上,应紧密围绕目标,可以选择木偶表演《乖宝宝上幼儿园》、学习歌曲《我上幼儿园》等内容。值得注意的是,教育者在选择健康教育内容时:一是要选择与学前儿童行为发展目标相匹配的内容;二是相同的健康教育目标可以选择不同的健康教育内容,实现同一健康教育目标下健康教育内容的多元化。

#### (二) 健康教育内容与学前儿童身心发展及生活经验相关联

学前儿童健康教育内容的选择还要与儿童身心发展及生活经验相适宜,任何背离儿童身心发展规律的目标最终都无法达成。儿童身体各器官、各组织的发育还不成熟,功能不完善,心理正处于发展阶段,思维水平相对较低,因此在选择幼儿园健康教育内容时,应考虑儿童身心发展的水平以及儿童现有的生活经验,针对儿童的健康状况及其发展趋势制订教育内容,儿童才会感兴趣,教育效果也会比较理想。例如,针对儿童中存在的肥胖、消瘦、任性、胆小、尿裤等现象,教师要选择有关内容,进行有的放矢的教育。又如,大班的儿童普遍出现换牙现象,教师可设计“换牙了”健康教育活动,通过这个教育活动,儿童既可以理解换牙的生理意义,还可以了解换牙卫生,教育效果突出,此类教育内容只能在大班进行,如果放在小班,则意义不大,效果也不好。当然,同样的健康教育内容也可以在不同年龄班开展,但其教育目标和对儿童的具体要求不一样,教师应该根据儿童的年龄特点和个体差异,选择适宜的教育内容。



### (三) 健康教育内容要为学前儿童一生的发展服务

健康教育内容要体现终身教育的理念。教育的根本目的是使儿童能够一生持续地学习,有尊严地、有质量地生活,不仅是未来的生活,也包括现实的生活;是为了让他们能够为自己所处的环境做出充分的贡献,并且有能力把握自己的人生。教育应围绕四种学习加以安排:学会认知,即获得理解的手段;学会做事,以便能够对自己所处的环境产生影响;学会共同生活,以便与他人一道参加活动并在这些活动中进行合作;学会生存,这是前三种学习成果的主要表现形式。

《纲要》明确指出:“幼儿园教育是基础教育的重要组成部分,是我国学校教育和终身教育的奠基阶段。”幼儿园应为幼儿一生的发展打好基础。学前儿童健康教育应符合《纲要》的要求,精选“为幼儿一生的发展打好基础”的内容,不能只重视眼前效果、短期效益。

例如,开展“爱护牙齿”的健康教育活动,有些教师更热衷于教孩子学习《刷牙歌》,不重视刷牙技能的获得和行为、习惯的养成,而从健康教育的角度来讲,后者对孩子终身的发展更为有益。再如,有些小班教师或保育员为了完成带量食谱规定的进食量,不顾幼儿感受,大声呵斥幼儿加快进餐速度,更有甚者,强行一匙一匙地塞饭,导致幼儿害怕吃饭、厌食甚至不愿意上幼儿园,但教师却振振有词,认为孩子不吃饭会影响健康,这样做是为了孩子好。教师只注重身体保健,忽视了心理健康,殊不知因此而导致的后果更加严重。

### (四) 健康教育内容要与时俱进

学前儿童健康教育的内容应紧密联系当前实际,具有时代性。我国著名教育家陶行知先生主张“生活即教育,社会即学校”,学前教育不能局限于狭小的教室里,儿童生活的大自然、社会都可以作为学前教育的场所、范围和内容。教育内容应该来源于生活,服务于生活。我国著名的幼儿教育家陈鹤琴先生提出“活教育”理论,指出“活教育”的目的就是“做人、做中国人、做现代中国人”,强调“大自然、大社会,都是活教材……(教育内容应该)生气勃勃”。当前社会发展迅速,新生事物层出不穷,在学前儿童健康教育内容的选择上,应体现一定的时代性,与时俱进,与学前儿童当前生活紧密结合。例如,目前,手机已经普及每个家庭,儿童非常熟悉,教师在开展学前儿童安全自我保护教育时,完全可以将“使用手机求救”列入教育内容。又如,利用儿童熟悉的《健康歌》歌曲进行体育健康教育活动。

#### 活动案例

#### 健康活动:牙齿天天晒太阳(中班)

##### 活动设计意图

牙齿需要宝宝们从小进行保护,好习惯要从小养成。从幼儿熟悉的儿歌入手,利用可利用的教学资源,让幼儿亲身体验刷牙的过程和有关知识,从而达到教育幼儿坚持早晚刷牙,养成早晚刷牙的良好卫生习惯的目的。



### 活动目标

- (1)认识牙齿,了解不保护牙齿的危害。
- (2)学会正确的刷牙方法。
- (3)体验与同伴玩耍的乐趣,绽放最纯真的微笑。

### 活动准备

牙齿图案(干净的和脏的)、《牙牙乐》音乐、牙齿头饰、牙刷、刷牙方法视频。

### 活动过程

#### 1. 音乐导入

老师:“宝宝们,今天有一位神秘的小客人要来做客,他很有礼貌,给大家带来了一首儿歌,我们小手放好,小耳朵竖起来仔细听。”

播放音乐。

老师:“咦,刚才小客人告诉老师他有点害羞,那我们闭上眼睛,不许偷看哦!”

#### 2. 拿出牙齿图案(干净的)

老师:“这是什么呀?那他长在什么地方?”

老师:“对,是一颗大白牙,长在我们的嘴巴里,他还有一个小兄弟,看看哪个宝宝嘴里有这样的牙齿。”

#### 3. 拿出脏的牙齿

老师:“这个牙齿脏不脏啊,还被虫子咬了一口,那为什么一颗牙齿是白的,另一颗是脏的呢?”

老师:“对,乱吃东西、不爱干净、不刷牙,牙齿就会坏掉会很难受,没有办法吃好吃的,如果严重了还要去医院。我们在幼儿园里知道了怎样正确洗手,所以我们的双手每天收拾得白白的,可是我们怎样才能让我们的小牙齿变得又白又亮呢?”

#### 4. 宝宝们自由讨论,师生互动

老师:“举手告诉老师,你们在家都是怎样刷牙的?”

老师:“宝宝们说的都很棒,可是牙宝宝悄悄告诉老师,他有一套自己独有的洗澡方法,我们看看谁先学会,牙宝宝会提问大家哦!”

#### 5. 播放视频

老师:“牙宝宝要提问了哦!”

老师:“宝宝们,你们说牙齿是用什么洗澡的呢?那牙齿是先横着洗还是竖着洗?最后刷哪里呢?嗯,还有一个问题,一般我们给牙宝宝洗澡要洗多久呢?”

老师:“牙宝宝很满意我们的回答,他想和我们一起做游戏,宝宝们准备好了么?”

#### 6. 游戏

将幼儿分两组,一组拿牙刷,一组戴着牙齿的头饰,播放《牙牙乐》音乐,按刷牙的步骤,拿牙刷的宝宝对戴头饰的宝宝转圈、跳、横着刷。然后两组交换,让宝宝记牢刷牙的步骤。



### 活动延伸

老师：“宝宝们，今天老师穿了一件很漂亮的衣服就会特别想见咱们班的小朋友，那如果你们打扮得特别漂亮是不是也想和好朋友一起分享？”

老师：“嗯。那我们的牙齿变好看了，她也不想在家里待着，可是又不能把她拿下来，怎么办呢？”

老师：“对，我们说话吃饭的时候她就会露出来，那我们笑的时候她是不是也出来了？”

老师：“那我们每天都要有个好心情，把笑容挂在脸上，别人看见你笑也会笑，这样他们的牙齿也会跑出来晒太阳，呼吸新鲜空气，我们排好队，去操场上和其他小朋友一起，对他们笑，告诉他们怎样正确刷牙，让我们的牙齿一起来晒太阳吧！”

## 第三节 学前儿童健康教育的特点和原则

### 一、学前儿童健康教育的特点

#### 1. 环境依赖性

环境是重要的潜在课程。幼儿的可塑性大，对环境的依赖性很强，由于学前儿童健康教育的最终目的是形成健康行为，因此环境潜移默化的影响非常重要。

(1)物理环境。物理环境包括幼儿园室内外环境。室外环境有大型玩具，体育器材，植物角，幼儿园的建筑、地面、绿化面积、空间大小等，这些环境既影响着幼儿的身体发育、心理感受，决定着他们活动的类型、空间和选择的运动项目，还会影响到孩子的互动、合作和个性发展，对幼儿养成良好的运动兴趣和习惯以及身体健康、心理健康和社会适应性有着直接或间接的影响。室内环境包括班级的环境创设、玩具设备、卫生、房间布局、区域环境的创设等，这些环境对幼儿养成良好的卫生习惯和生活自理能力等都会有着不同的影响。比如，在盥洗间里，有教孩子正确洗手的示意图；在卫生间里，有教孩子正确擦屁股的示意图或儿歌；在专门设置的生活区里面，有教孩子穿脱衣服的示意图，还有相关的材料。这些都非常有利于幼儿健康心理行为的养成。

(2)心理环境。幼儿园的心理环境就是指幼儿园的心理氛围。在良好的心理氛围中，幼儿快乐、轻松、自在，不仅会享受自由自在的童年生活，而且易于养成良好的健康行为。

罗杰斯(C.R.Rogers)认为，教师与学生建立良好的关系是最关键的要素。良好的人际关系应该具备三个特点：真实、接受、理解。“真实”要求教师要以诚相待，把自己的思想和情感向学生敞开；“接受”是指教师充分无条件地尊重学生，营造接纳、安全的人际氛围；“理解”是指能够感同身受地理解学生，而不是对学习进行评判和简单理解。可见，罗杰斯的教育理念强调的是通过情感而不是智力来促进学生的发展。教师是引导学生学习的关键人物，



他们承担着促进者、帮助者、辅助者、合作者和朋友等多种角色。这种教育情感和人际关系等构成的心理氛围对孩子的发展更为重要。良好的心理环境,让孩子懂得如何调节情绪并保持愉快的情绪。同时,良好的心理环境也使幼儿愿意接受教师的教育,能够心情愉悦地生活、游戏和学习,对于良好饮食习惯的培养、良好睡眠习惯的养成都有着潜移默化的推动作用。

### 2. 生活性

“教育即生活”“生活即教育”的特点在学前儿童健康教育中特别突出。幼儿正是在生活当中学会了如何培养刷牙、洗手、穿脱衣服、午睡、就餐等基本的卫生习惯和生活自理能力,然后又将这些习惯和生活自理能力运用到生活当中,提高生活质量,产生积极的自我意识和较高的自我效能感,构建自己良好的个性。所以,生活性是学前儿童健康教育的重要特点之一。

### 3. 群体性

幼儿有着群体趋同性,容易受到社会环境的影响,其健康行为的养成也容易受到同伴的影响。有些影响是正面的,有些则可能是负面的。比如,一名幼儿在家偏食严重,在幼儿园中,由于受到其他同伴的影响和社会氛围的压力,他往往会先压抑自己的需要,然后努力改正,最后形成不偏食的健康行为。所以,不少家长反映,孩子到幼儿园后坏习惯减少了。当然,也有些幼儿在家里的习惯很好,比如饭前便后洗手,在幼儿园里发现有同伴不这么做,也会模仿这些不良行为。所以,教师如何发挥群体的良性塑造作用、避免群体的负面影响是进行学前儿童健康教育必须思考的问题。计划性行为理论启发我们,群体对某种行为的评价和接受程度,会影响当事人的行为。

### 4. 长期性

健康行为的养成不是一朝一夕的事情,而是一个长期的过程。我们会发现,假如教师急于求成,往往会对幼儿有过高要求,结果是欲速则不达。所以,一定要充分认识学前儿童健康教育的长期性这一特点。在实施学前儿童健康教育时,要循序渐进,分阶段、分步骤、有计划地帮助幼儿养成健康的行为。

### 5. 渗透性

渗透性是学前儿童健康教育的又一特点。学前儿童健康教育渗透在生活、环境和各项活动中。若只是在健康教育活动中进行健康教育,而在其他活动中罔顾健康教育,那么幼儿健康行为的养成就可能成为一句空话。

学前儿童健康教育居五大教育领域(健康、语言、社会、科学、艺术)之首,也是幼儿生活当中的重中之重。教师必须做一个有心人,将健康教育渗透到其他领域的教育之中。



## 二、实施学前儿童健康教育应遵循的原则

### (一) 整合性原则

幼儿园的健康、语言、社会、科学、艺术五大领域只是对学前儿童教育内容的一种相对划分,儿童的发展是整体的、和谐的,各发展领域是相互关联、不可分割的。《纲要》要求:“教育活动内容的组织应充分考虑幼儿的学习特点和认识规律,各领域的内容要有有机联系,相互渗透,注重综合性、趣味性、活动性,寓教育于生活、游戏中。”幼儿教育是以3~6岁的幼儿作为对象的教育,幼儿的身心发展特点和学习特点决定了幼儿教育必须是整体性的教育,幼儿教育需要高度的整合。

在开展学前儿童健康教育时,应该具有整合的观念,不可人为割裂有益于儿童发展的整体性经验。

#### 1. 活动内容的整合

(1)健康领域内部整合,包括将学前儿童身体保健的内容与心理健康的内容整合;将身体保健内容与安全教育内容整合;将安全教育内容与体育锻炼整合;将饮食营养教育与日常健康行为教育整合等。

(2)健康领域与其他领域内容整合,与科学领域内容整合。例如,在认识自己的身体时,激发儿童探索身体奥秘的科学精神;与语言领域活动整合。例如,开展语言活动,能有效地促进儿童与人交往的能力和健全人格的形成;与社会领域内容整合,能增进儿童的自信心、自尊心;与艺术领域整合。例如,画画时,要保持正确姿势;唱歌时,要注意保护发音器官。

#### 2. 整合幼儿园、家庭、社会力量,共同开展教育

《纲要》指出:“幼儿园应与家庭、社区密切合作,与小学相互衔接,综合利用各种教育资源,共同为幼儿的发展创造良好条件。”“家庭是幼儿园重要的合作伙伴。应本着尊重、平等、合作的原则,争取家长的理解、支持和主动参与,并积极支持、帮助家长提高教育能力。”“充分利用自然环境和社区的教育资源,扩展幼儿生活和学习空间。幼儿园同时应为社区的早期教育提供服务。”学前儿童健康教育应该汇集幼儿园、家庭、社会等各方资源,形成教育合力,共同促进儿童健康发展。

### (二) 日常化原则

陈鹤琴先生认为:“儿童离不开生活,生活离不开健康教育;儿童的生活是丰富多彩的,健康教育也应把握时机。”日常化原则就是把幼儿园健康教育活动融于儿童的每日生活之中,持之以恒,避免“三天打鱼、两天晒网”的现象。在具体落实这一原则时应注意以下两个方面。

#### 1. 身体保健教育活动

幼儿园身体保健教育活动应贯穿在每日的生活活动之中,并注意随机教育和个别教育。



例如,园内设置的警示标志、自来水龙头旁张贴的洗手图示、进餐时讲解营养、绘画时学习正确的坐姿、户外活动荡秋千时学习保护自己等。要充分认识到实施健康教育仅仅依靠“上健康课”(尽管这是不可或缺的教育形式)是无法达成真正的儿童健康教育目标的。

### 2. 身体锻炼活动

(1)保证儿童每日户外体育活动时间不得少于两个小时。只有每天坚持不断地进行锻炼活动,才能促进儿童身体的正常发育和技能的协调发展,增强身体素质。每天适当的身体锻炼还能适应儿童好动的特点,满足儿童运动、娱乐、表现、交往等身心各方面的需要,促进儿童心理和社会适应性的健康发展,并实现锻炼身体的真正目的。

(2)根据动静交替的原则合理安排儿童的一日生活。一日生活如果安静活动过多,则容易导致神经细胞的疲劳;如果身体运动过多、时间过长,就会导致机体过度疲劳,从而影响效果。因此根据大脑皮质镶嵌式原理,合理安排一日生活应做到动静交替,有利于儿童的身心和谐发展,并提高儿童身体锻炼的效果。

### (三)发展性原则

学前教育健康教育不仅要为儿童的现实发展负责,同时更要为儿童的终身发展负责,应使每个儿童在原有水平上得到发展。贯彻发展性原则时要注意:

(1)学前教育健康教育目标的制定、内容的选择,要考虑略高于儿童现有水平,同时又是儿童经过努力可以完成的。

(2)要注重个别差异。活动的组织,应以小组、个别活动为主,集体活动为辅,从而加强对个别儿童的指导,实现每个儿童的发展。

(3)学前教育健康教育还要考虑到要为儿童的终身发展负责,不能只顾眼前学到了什么或眼前是否快乐。例如,不能只强调健康技能的学习,却使儿童丧失了学习的兴趣和进行创造性学习的愿望,只注重自由快乐的气氛,却使一些儿童养成了无所事事、懒惰散漫的坏习惯。学前教育健康教育要尽量结合儿童终身发展的需要来设计活动内容。

### (四)适量的运动负荷原则

适量的运动负荷原则是指组织学前儿童进行锻炼时,教师应合理地安排和调节儿童进行身体锻炼时身体和心理所承受的负荷量,保证儿童运动后取得超量恢复的最佳效果,以促进儿童身体机能的提高,达到增强体质的目的。这既是人体机能适应性规律的要求,也是人体生理机能变化规律的要求。贯彻适量的运动负荷原则时应注意:

(1)要根据身体锻炼的内容、运动项目的特点及儿童年龄的差异,合理地确定身体锻炼时的“量”,包括练习的距离、练习的人数、练习的时间和间隔时间、持续运动的总时间、练习的密度、活动的强度等。一般要求“强度小些、密度大些、时间短些、节奏快些”,以有助于身体锻炼保持合理的负荷。

(2)人体生理机能变化的规律揭示,人体在开始运动时,能力逐步上升,然后达到并在一



定时间内保持最高水平,最后逐渐下降,形成一个上升—稳定—下降的规律。因此,在安排运动负荷时,要注意使身体运动量逐步上升,并在活动结束后逐渐下降。

例如,在编操时,一般由活动量较小的头颈部动作开始,逐步由上肢、扩胸、转体、腹背运动过渡到活动量较大的全身和跳跃动作,最后是放松和整理动作。在其他类型的身体锻炼中,一般在开始部分做一些活动量不大的身体活动或开展一些活动量不大的游戏,这样既可克服身体器官系统的惰性,提高其活动能力,又可避免因活动量过大而过早地导致儿童身体疲劳。在中间部分,一般可安排运动难度和强度较大的身体练习,使运动量增加,并出现适宜生理负荷的高峰。在结束部分,一般可安排走步或活动量较小、较安静的游戏,或做一些模仿性动作和有利于肢体放松的体操、律动、简单的舞蹈等,使活动量逐渐下降。

(3)教师要注意合理地安排和调节儿童的心理负荷。一般在一次身体锻炼活动中,要注意新旧内容的合理搭配,避免因新授内容过多而造成认识负荷过大。新授内容的难度要适中,活动中对儿童提出的要求要合理,以防止不合理的意志负荷。在安排活动时,其前半部分可以安排认识负荷较大的内容,后半部分可安排兴趣大、活动较激烈的内容或形式,使情绪负荷达到高峰,要避免因情绪高潮出现过早而影响后面活动的顺利开展。此外,教师要注意自己的教态和教法,努力用自身积极的情绪、饱满的精神,富有兴趣和启发性的讲解及准确、优美的动作示范去感染和激发儿童的积极情绪。尊重和热爱儿童,以鼓励表扬为主,不恐吓和随意训斥儿童。

(4)在组织指导时,教师要注意精讲多练。严密安排好身体锻炼的组织环节,避免过多的排队及不必要的掉队等。克服因器材少、活动内容贫乏或分组太少而导致的等待时间过长的弊病。要注意讲练结合、动静结合,避免活动量过大。要善于调动儿童参与身体锻炼活动的主动性和积极性,严格控制活动过度的儿童,使他们运动适度,避免身体疲劳。

另外,教师应注意根据儿童体力的状况,实施区别对待,既有一般要求,又要注意因人而异。同时,根据季节、气温、营养、卫生等条件灵活安排活动量。例如,天冷时,一般活动量可大一些。

(5)要利用测心率和观察儿童在活动中的表现等方法,了解运动负荷是否合理,以便灵活地调节活动的过程和方法。在活动中,心率在每分钟 130~160 次是比较合理的运动负荷的参考数据。面色稍红,汗量不变,呼吸中速、较快,动作协调、准确,注意力集中、反应快,情绪愉快,这些都表明儿童处于轻度疲劳状态。这时结束活动,能获得比较适宜的运动负荷。

### (五)趣味性原则

学前儿童的活动带有情绪性色彩。儿童之所以进行某一活动,大多数是由于对此活动感兴趣。教师为学前儿童设计的健康教育活动应是儿童具有自发兴趣的,或者经过教师的努力,儿童可以感兴趣的。在设计活动时,教师应该努力使健康活动的每个环节充满趣味,易引起学前儿童浓厚的学习兴趣,激发学前儿童强烈的学习欲望,使学前儿童在愉快的气氛中,带着愉快的心情,全身心地投入活动中。

(1)设计学前儿童健康教育活动时,教师应该选择符合儿童特点、儿童感兴趣的内容,以



引起学前儿童对活动的直接兴趣。

(2)设计学前儿童健康教育活动时,要根据学前儿童的特点和实际需要,灵活选择活动的方式和方法,恰当地运用直观手段和多媒体手段,以培养学前儿童对活动的间接兴趣。

(3)可以以游戏的形式开展学前儿童健康教育活动。游戏是儿童喜爱的、主动参与的活动,儿童在游戏活动中能满足需要,获得愉悦的情绪。游戏探索也是儿童的一种特殊的学习方式,把学前儿童健康教育寓于游戏活动中,有利于增强活动的趣味性。

### 活动案例

#### 小班健康游戏:水果蹲

##### 活动设计意图

使幼儿喜欢水果,通过音乐引导幼儿进入游戏情境,激发幼儿活动兴趣。

##### 活动目标

- (1)培养幼儿与同伴一起游戏的兴趣。
- (2)能按口令做相应的动作。

##### 活动准备

各种水果的头饰(香蕉、苹果、橘子等)、《水果水果真好吃》音乐光碟。

##### 活动过程

###### 一、情境导入

- (1)播放音乐《水果水果真好吃》,创设情境,幼儿随音乐边唱边表演歌曲。
- (2)今天我们一起做一个有关水果的游戏,看看谁做得最好,反应得最快。

###### 二、介绍游戏玩法并和配班老师进行详细的示范

###### (1)游戏玩法

教师念儿歌:“苹果蹲,苹果蹲,苹果蹲完香蕉蹲”“香蕉蹲,香蕉蹲,香蕉蹲完橘子蹲”,引导幼儿按口令做相应的动作。

###### (2)教师示范

三位老师分别做苹果、香蕉和橘子,按口令做相应的示范动作。

###### (3)幼儿游戏

请幼儿戴上自己喜欢的水果的头饰,扮演各种水果,进行水果蹲的游戏。

##### 活动延伸

幼儿回家和小朋友或家长继续玩水果蹲的游戏。



## 第四节 学前儿童健康教育的目标及方法

### 一、学前儿童健康教育的目标及要求

《指南》将幼儿在健康领域中的学习与发展划分为“身心状况”“动作发展”“生活习惯与生活能力”3个方面的内容。

“身心状况”包括幼儿身体和心理两方面的发展状况,这是正确健康观念的重要体现。其中,根据体态发育、情绪表现和适应能力3个维度提出了幼儿阶段需要学习和发展的具体目标,集中表现为幼儿在身体形态、机能和心理发展的基本状况。

“动作发展”包括身体大肌肉动作和手部小肌肉动作的发展目标。幼儿的动作发展是身体机能发展状况的重要表现,同时也与幼儿心理的发展具有内在联系。幼儿期是身体动作发展的重要时期。幼儿身体动作的发展是适应社会生活必备的基本能力。

“生活习惯与生活能力”包括与幼儿健康成长密切相关的生活习惯、卫生习惯、生活自理能力和安全生活的能力。良好的生活与卫生习惯是维护和促进幼儿自身健康的重要保证。幼儿阶段正是良好行为和习惯养成的重要时期。幼儿需要从学习生活开始,为今后的独立生活打下基础,生活自理能力和安全生活能力也是幼儿适应社会生活必备的重要能力。

### 二、学前儿童健康教育目标的层次

学前儿童健康教育的目标是使幼儿的身心发展达到预期的健康水平,它包含着健康教育的终极目标、分类目标、年龄阶段目标以及教育活动设计的目标这4个层次。

#### 1. 终极目标

学前儿童健康教育的终极目标包括:(1)促进幼儿身体的正常发育,增强幼儿的体质,促进幼儿身心健康发展;(2)培养幼儿对体育活动的兴趣和积极参加体育锻炼的习惯,发展幼儿的基本动作,同时培养幼儿活泼、开朗、勇敢、不怕困难等心理品质;(3)帮助幼儿获得基本的健康常识,培养良好的生活习惯以及自我保护的初步意识和能力。

#### 2. 分类目标

学前儿童健康教育的分类目标是对健康所涉及的内容进行归类(如生活习惯、饮食与营养、人体认识与保护等),然后据此确定相应的目标。如“生活习惯”的目标可以确定为:(1)培养幼儿良好的作息、睡眠、排泄、盥洗、整理等卫生习惯;(2)帮助幼儿了解初步的卫生常识和建立有规律的生活秩序;(3)帮助幼儿学会多种讲究卫生的技能,逐步提高幼儿的生活自理能力。

#### 3. 年龄阶段目标

学前儿童健康教育的年龄阶段目标是以不同年龄段幼儿的身心发展特征为依据而确定



的健康教育目标,它保证了幼儿健康教育的适宜性和发展性。

#### 4. 教育活动设计的目标

学前儿童健康教育活动设计的目标是上述目标的具体化,也是教师实施学前儿童健康教育在操作层面的具体要求。

学前儿童健康教育的过程是围绕着终极目标,制定出分类目标,再分解至年龄阶段的目标,最终通过具体的教育活动达成目标。如表 1-1 所示为中班的健康教育目标的层次划分。

表 1-1 健康教育目标层次(中班)

终极目标	获得基本的健康常识,养成良好的卫生习惯,形成自我保护的初步意识和能力
分类目标	认识人体,知道如何保护自己的身体
年龄阶段目标	认识自己身体主要部位的外部特征,体验它们的作用;运用测量和比较的方法,认识到自己在长大,并为自己长大而高兴
教育活动目标	观察自己的小脚,了解其结构和作用,激发探索身体奥秘的兴趣

### 三、学前儿童健康教育目标达成的途径

在健康教育目标达成的过程中,我们必须关注健康教育自身的特点,同时也要兼顾它与其他教育在内容和形式上的融合。

#### (一) 幼儿园、家庭、社会的多通道实施

美国学者 U. 布朗芬布伦纳(Urie Bronfenbrenner)认为,儿童的发展受到与其有直接或间接联系的生态环境的制约,这种生态环境是由若干个相互镶嵌在一起的系统所组成的,而系统中的每一个因素对儿童的发展都具有重要的意义。由此,我们应将儿童的健康教育放在一个大教育的背景中实施,它包括幼儿园健康教育、家庭健康教育和社会健康教育。

##### 1. 幼儿园健康教育

《纲要》要求幼儿园把促进幼儿的健康放在工作的首位,决定了幼儿健康教育是幼儿教育最为重要的组成部分。该文件明确要求教育活动的组织应充分考虑幼儿的学习特点和认识规律,各领域的内容要有机联系,相互渗透,注重综合性、趣味性、活动性,寓教育于生活、游戏之中。所以,实施健康教育,幼儿园需要做到的包括以下两点。

第一,健康教育与其他领域教育的融合。一方面,各领域教育可以帮助实现幼儿健康教育的某些目标,如通过语言活动,发展幼儿的人际交往能力,使其“讲话礼貌”“注意倾听”“大胆清楚地表达”;通过社会学习活动,培养融洽的人际关系,使其“乐意与人交往”“有同情心”“自尊心和自信心得到增强”;通过艺术活动,抒发其内心的情感,促进健全人格的形成;通过科学活动,满足幼儿的好奇心,培养初步的环保意识等。另一方面,幼儿健康知识的学习过



程、健康态度的转变过程以及健康行为的形成过程,都离不开各领域特有的教育形式的密切配合,如以朗朗上口的儿歌、形象有趣的谜语、声情并茂的故事、栩栩如生的画面、引人入胜的探究等,唤起幼儿对自己身体的了解欲望、对健康食品的兴趣和对健康行为的向往。

上述健康教育目标在幼儿的动作与技能、情感与态度以及认知方面具体体现为:(1)动作与技能的健康发展,包括动作协调、灵活,发育正常,体质增强;有基本的生活自理能力和良好的生活卫生习惯,学习保护自己;能运用各种感官探究问题。(2)情感与态度的健康发展,包括在集体生活中情绪安定、愉快;喜欢并主动参与各项活动,有自信心;乐意与人交往,讲话礼貌,愿意互助、合作和分享,有初步的道德感;不怕困难,有初步的责任感;关心周围环境,有好奇心和求知欲;能初步感受生活和艺术中的美,并能大胆地表现自己的情感和体验。(3)认知的健康发展,包括知道必要的安全、营养等方面的保健常识;理解日常用语并能清楚地表达自己想说的事情;了解且遵守日常生活中基本的社会行为规则;认识常见的动植物,有初步的环保意识;了解生活和游戏中最初步的数量关系。

第二,健康教育与课程形式的贯通。课程实施有三种取向:一是忠实地执行课程计划;二是根据幼儿园实际情况对课程计划加以调整与改变;三是整合师生共创的教育经验,开发课程。上海市实验幼儿园在这方面做了卓有成效的尝试,他们通过对健康教育课程的架构与设计,较好地诠释了幼儿园健康教育课程。

## 2. 家庭健康教育

在家庭生活中,培养儿童健康的行为习惯,针对儿童的情况,结合幼儿园的实际,使儿童的健康教育与幼儿园的健康教育同步,可以大大地增强教育的有效性,并可将健康教育的目标落到实处。比如,在儿童健康方面,肥胖是个让人担忧的问题,虽然家长也知道肥胖对儿童的生长不利,但往往缺乏有效的办法来改进这一状况。所以,对肥胖儿的干预,家庭中的健康教育是十分重要的。具体做法可以如下所述。

(1)改变进餐习惯。正确的进餐顺序是:水果→汤→菜→肉→主食;进餐时间多于30分钟/餐;小碗多次盛饭;每口嚼10次以上再吞咽;餐间可安排幼儿盛饭、拿餐具等。

(2)改变生活行为。如边吃饭边玩游戏机、吃完饭后就静卧静坐、爱吃零食、爱喝饮料、出门以车代步等不良行为,都要加以改变。

(3)增加适量运动。在家要保证儿童拥有充足的户外活动时间,家长与孩子、孩子与孩子(邻里)之间的运动游戏,可以使儿童体验到不同于幼儿园的乐趣,是增进儿童健康的好方法。

## 3. 社会健康教育

促进与发展儿童健康,是幼儿素质教育系统工程中的一个有机组成部分。它一方面有赖于健康教育模式的建立与完善,另一方面则需要幼儿医疗卫生保健、健康教育工作者及家庭、社会诸方面的共同努力,使幼儿园、家庭、社会形成合力,具体实施与开展健康教育。社会健康教育可以从以下几方面着手:第一,加强妇幼保健工作中的宣传导向,强化儿童健康观念,科学确定教师及家长进行儿童健康教育活动的內容;第二,加大社会健康教育的投入,



建立配套的健康教育场所,缓解儿童健康教育设施的不足;第三,举办社会健康教育文化节,扩大健康教育的组织形式,大力开展社区健康教育活动,特别是有儿童参与的以家庭为单位的健康教育活动;第四,充分利用专业健康教育机构、医疗卫生机构、多种宣传和媒体机构、各类社会团体、街道和社区等方面的资源,争取各种力量的参与和配合,以发挥各自的优势和特点,使对儿童的健康教育取得良好的效果。

### (二)生理、心理、社会三个维度的结合

学前儿童健康首先是指学前儿童身体器官组织构造正常,各个生理系统的主要功能发育良好,能够有效抵抗疾病。儿童生理组织和构造的完整是身心良好发育的物质基础。生理上的严重缺陷会导致儿童某些方面的发育障碍或带来学习、生活中的不便,而儿童机体抵抗力的增强有助于随时对付变化多样的外界致病因子的侵袭。因此,生理健康对于儿童来说是至关重要的。学前儿童心理和社会方面的健康发展主要是指儿童情绪反应适度、社会适应良好,在集体环境或是新的环境中,积极愉快,没有过多的消极情绪体验,自我调节情绪的能力随着年龄的增长不断增强。

幼儿园实施健康教育,首先要确保儿童生活的基本物质环境,以儿童的生活需要为出发点,物尽其用,既非卫生设施不全也非盲目追求豪华;其次幼儿园应加强心理环境的构建,确保儿童、教师、园长、职工及家长之间的关系是相互平等和彼此信任的,教师对幼儿既非高控制或高约束,也非放任而无约束;再次幼儿园应重视信息环境的创设,满足儿童交往、探究之需,为儿童提供适宜的信息量,既非缺乏也非过剩。

在实施健康教育的过程中,当儿童发展处于一种协调状态时,即达到了健康教育生理、心理、社会三个维度结合的境界,而这种结合能保证学前儿童健康教育的切实有效性。

### 活动案例

#### 户外体育活动(中班)

##### 活动设计意图

练习幼儿的基本动作,增强幼儿的体能,培养幼儿良好的品质及对体育活动的兴趣。

##### 活动准备

在中一班场地上设置两项活动,器材为塑料圈若干;在中二班场地上设置两项活动,器材为垫子和排球若干;在中三班场地上设置一项活动,器材为两架平衡木。

##### 活动过程

把中一班分成人数大致相等的两组,各玩一项活动。一组在场地上玩“钻圈循环赛”游戏(教师重点指导);另一组让幼儿把圈放在地上练习各种方法的跳圈,也可让幼儿练习自上而下或自下而上的套圈游戏。一段时间后两组交换活动内容。把中二班分成人数大致相等的两组各玩一项活动。一组在垫子上玩“蜘蛛行”的游戏(教师重点指导),另一组



幼儿玩运球、花样拍球或自抛自接球、互抛互接球等球类游戏。一段时间后两组交换活动内容。中三班幼儿由教师组织幼儿玩平衡木游戏,如走平衡木、由平衡木上跳下、在平衡木下钻来钻去等。班内循环完成后,班与班之间相互轮换,依次循环进行活动。

**注意事项** 各班教师指导本班幼儿的活动,活动前应熟悉其他班活动的内容和玩法。活动前应向幼儿交代各项活动的要求,活动中控制好交换的时间。

## 第五节 学前儿童健康教育的组织

### 一、幼儿园健康教育的组织形式

幼儿园健康教育通常利用以下组织形式来实施。

#### 1. 日常生活活动

日常生活活动作为幼儿园健康教育的一种非正规的组织形式,通常采用集体和个别教育的活动方式。这种活动方式在幼儿身体保健教育活动中显得尤为重要。首先,日常生活中的健康教育比有目的、有计划进行的正规性教育活动(指传统意义上的上课)来得及时,因而不失时机地对幼儿进行教育;其次,日常生活中的健康教育能使正规性健康教育得到有目的的延伸,有利于巩固幼儿的健康行为;最后,日常生活中的健康教育还有利于教师将集体健康行为的指导与个别健康行为的指导有机地结合起来,既面向全体,又能更好地因人施教。

#### 2. 正规性健康教育活动

正规性健康教育活动按照教育内容的差异,可分为正规性身体保健教育活动和正规性身体锻炼活动(传统意义上的上课)。它们是幼儿园健康教育的基本组织形式,通常采用集体(全班或小组)教学活动的方式。

#### 3. 户外体育活动

户外体育活动是一种非正规性的身体锻炼活动的重要组织形式,其活动形式多种多样,但通常采用自选活动的方式。因此,户外体育活动更能发挥幼儿活动的积极性、主动性和创造性,也更有利于教师因人施教。

#### 4. 早操活动

早操活动是做操和晨间体育锻炼活动的总称。通常采用集体和自选教育活动相结合的方式。这种活动方式在全面锻炼身体、养成幼儿良好的身体姿态、培养幼儿自觉参与和积极参加身体锻炼的良好习惯等方面,都具有十分重要的作用。坚持每天做操,还有利于培养幼儿持之以恒、不怕寒暑等的良好意志品格,并能有效地提高幼儿机体对环境的适应力,增强



机体对疾病的抵抗力。

除此之外,幼儿健康教育活动的组织形式还有幼儿体育活动区活动、幼儿室内体育活动、幼儿运动会、幼儿远足或短途游览,等等。

## 二、幼儿园健康教育活动的组织方法和原则

### (一) 幼儿园健康教育活动的组织方法

由于各健康教育活动的内容不同,因而在组织方法上也有所区别。

#### 1. 身体保健教育活动常用的方法

(1) 动作与行为练习法,指让幼儿对已学过的生活技能、健康行为等进行反复练习,加深理解,形成稳定的技能和良好行为习惯的方法。

(2) 讲解演示法,指教师边讲解边结合动作演示或以实物、模型演示,具体而形象地向幼儿传授有关健康的知识和技能,提高幼儿对健康的认识水平。需要说明的是,演示的手段应多样化,尤其是运用电教手段进行直观而动态的演示更能激发幼儿的兴趣,增强幼儿对健康知识的理解。

(3) 情景表演法,即现场或通过录像向幼儿展示生活情景,让幼儿观察和分析情景中所涉及的健康问题。由于情景表演的主题源于幼儿的现实生活,因而能激发幼儿的兴趣,较好地帮助幼儿认识生活中可能遇到的同类问题和冲突,树立正确的健康态度和行为。

(4) 讨论评议法,指在幼儿参与健康教育的过程中,让他们提出问题,发表自己的意见和看法,最后得出结论,达成共识。这种方法能有效地帮助幼儿表达自己的真实想法,在讨论、评议中提高他们辨别是非的能力和对健康的认识水平。

(5) 感知体验法,指让幼儿通过各种感官来认识和判别事物的特性。这种方法能有效地激发幼儿参与活动和在活动中进行探究的兴趣,加强他们对事物认识的印象。例如,在让幼儿认识各种食物,向幼儿介绍简单的营养知识时,让幼儿亲眼看一看,亲手摸一摸,亲自闻一闻、尝一尝各种食物,他们往往会十分乐意,且对认识的食物留下深刻的印象。

#### 2. 身体锻炼活动常采用的方法

(1) 讲解示范法。讲解是指教师用语言组织幼儿的活动,指导他们理解和掌握活动的名称及练习内容,领会动作的要领和做法的一种方法。示范是指教师以个体(教师或幼儿)的动作为范例,使幼儿看到所要练习和掌握的动作或技能的具体形象、结构和完成的先后顺序等。在具体的活动中,讲解和示范要合理结合,并根据幼儿的年龄特点和幼儿对身体练习内容熟悉的程度确定讲解和示范的多寡。示范能弥补讲解的不足,而讲解又能补充示范不易表达的内容。因此,边示范、边讲解、边组织幼儿进行练习,是适合幼儿特点的有效方法之一。

(2) 练习法,指通过讲解示范后,在幼儿初步建立与活动有关的表象或概念的基础上,让幼儿在教师的指导下进行各种身体练习,以实现身体锻炼活动目标的一种方法。它是体育



活动中最基本也是最重要的方法。幼儿园常用的练习法有以下几种。

①重复练习法,指在固定的、同样不变的条件下反复练习的方法,如重复做某节体操或练习某个游戏等。

②条件练习法,指设置一定的具体条件或在改变先前练习条件的情况下,让幼儿进行练习的方法,如在规定高度的条件下让幼儿练习纵跳触物或在改变平衡木的练习高度、练习动作或难度后,让幼儿按改变要求练习等。

③完整练习法和分解练习法。前者是指把整个动作或活动过程完整地进行练习的方法;后者是指将动作或活动过程分成几个部分,按部分逐次进行练习,最后再组合成完整动作或活动全过程进行练习的方法。如练习跑的动作,可让幼儿先原地练习摆臂动作,然后再结合下肢动作,完整练习整个动作。

④循环练习法,是指依次做几个不同类型和性质的动作或依次进行几项活动内容的锻炼方法。这种方法多用于早操和户外体育活动。

(3)语言提示和具体帮助法。前者是指在幼儿进行身体练习时,教师用简短明确的语言,提示和指导幼儿正确完成动作或进行活动的方法;后者是指教师直接而具体地帮助幼儿改正错误,掌握正确的练习要求和方法。这两种方法往往结合使用,多用于重复练习时由教师帮助幼儿防止和纠正错误,也是实施个别指导的有效方法。

(4)游戏法,是指以游戏的形式组织幼儿进行锻炼的方法。这种方法能将幼儿难以理解或枯燥的动作和身体素质等的练习变成有趣的模仿活动或具体的游戏情节,提高他们练习的兴趣。

此外,幼儿身体锻炼的方法还有比赛法、领做法、信号法等。

总之,幼儿园健康教育活动的的方法是多种多样的。在开展具体活动时,应注意综合运用多种方法,并根据幼儿的情况、活动的不同内容和组织形式、幼儿不同的活动方式,以及环境、器材等条件的具体情况灵活运用。

## (二) 幼儿园健康教育活动的组织原则

组织幼儿园健康教育活动一般应遵循以下主要原则。

### 1. 经常化原则

经常化原则是指幼儿园健康教育活动应融于幼儿的每日活动之中,持之以恒。为此,幼儿园身体保健活动应贯穿在幼儿每日的日常生活之中,注意随机教育和个别教育。身体锻炼活动应避免“三天打鱼,两天晒网”的现象,尤其应保证幼儿每日户外体育活动的的时间,否则难以达到身体锻炼的真正目的。

### 2. 多样化原则

多样化原则是指幼儿园健康教育活动应灵活运用多种途径、多种组织形式和方法来进行。虽然幼儿园健康教育活动得以展开的途径、组织形式和组织方法是多种多样的,但各种组织形式和方法都各具特点,任何一种途径、一种组织形式或一个教育方法都有其他途径、



组织形式和方法所不能替代的作用。因此,想用一条途径、一种组织形式和方法去完成全部幼儿健康教育的任务是不现实的。为此,开展幼儿园健康教育需要多条途径、多种组织形式和方法相互补充、相互配合、灵活运用,才能实现幼儿健康教育的目标。

### 3. 全面发展的原则

全面发展的原则有两层含义:一是指健康教育应促进幼儿身心全面发展,即健康教育活动不仅要促进幼儿身体的健康,而且要促进幼儿心理的健康和发展;不仅要增强幼儿的体质,而且要促进幼儿在认知、情感、态度、社会性和个性方面的良好发展。二是指在幼儿的身体锻炼活动中,应尽量使幼儿身体的各个部位、各器官系统的机能、各种身体素质和基本活动技能等,都能得到全面、协调的发展,尽量避免身体锻炼的片面性和不平衡性。

### 4. 适量的运动负荷原则

适量的运动负荷原则是指在组织幼儿进行身体锻炼活动时,教师应合理安排及注意调节幼儿身体练习时身体和心理所承受的负荷量,保证幼儿在运动后能取得超量恢复的最佳效果,提高身体运动的机能能力,达到增强体质目的,这既是人体机能适应性规律的要求,也是人体生理机能能力变化规律的要求。

幼儿园健康教育除了应遵循上述主要原则外,还应遵循幼儿园教育活动的一般原则和规律,只有将两者有机地结合起来,才能更好地实现幼儿园健康教育的目标。

## 活动案例

### 户外体育活动(中大班)

#### 活动目标

通过活动发展幼儿的体能,培养幼儿合作、团结、遵守纪律等良好的品质和对体育活动的兴趣。

#### 活动准备

将场地分为一个循环活动区和一个自选活动区。循环活动区准备三项活动内容的器材。第一项为垫子4~5个,排球8~10个;第二项为板羽球和绳子若干;第三项为场地上画的两架飞机。自选活动区的器材有羽毛球及球拍、绳子、塑圈、高跷、排球等若干。

#### 活动过程

玩法一:

- (1)活动前将幼儿分成人数大致相等的三组,分别指派到各区。
- (2)第一区的幼儿仰卧在垫上,双脚交替踩动挂在空中的两个排球,像踩自行车一样玩“蹬自行车”的游戏。第二区的幼儿玩“肩上挥臂投掷”游戏,即用板羽球作投掷物投过一定高度的绳子。第三区玩“跳飞机”游戏,练习单足跳、双脚跳、开合跳等。
- (3)一定时间后,各区交换活动地。
- (4)循环活动完成后,幼儿可进入自选活动区进行自选自由活动。



玩法二：

(1)活动前将幼儿分成人数大致相等的四组。指定三组到三个活动区各自活动,玩法同上;另一组进行自选自由活动。

(2)活动一定时间后,循环区有两组幼儿交换活动,另一组幼儿与自选活动区幼儿交换活动。活动一段时间后同上循环(注意活动不要重复)。直至各组幼儿在各活动区都进行活动后结束。

**注意事项** 教师应在活动前向幼儿讲清各区活动的玩法和要求,并确定重点指导组。

## 思考与练习

1. 什么是学前儿童健康?
2. 简述学前儿童健康教育的内容。
3. 学前儿童健康教育的特点是什么?
4. 学前儿童健康教育有什么原则?
5. 学前儿童健康教育的目标是什么?