

思享汇

别让幼儿体质输在起跑线上

□本报记者 朱 丹

近年来,我国青少年学生体质持续下滑引起全社会关注,而3~6岁儿童的体质状况也不容乐观,肥胖率、近视率逐年攀升。我国北方某地的一项调查显示,当地3~6岁儿童的肥胖和超重率已经达到30%,而综合全国的情况看,我国幼儿的肥胖和超重率已是全球最严重的国家之一。

面对幼儿体质趋恶,我国首部《学龄前儿童(3~6岁)运动指南》(以下简称《运动指南》)于今年6月正式发布。该手册由国内运动人体科学、儿科学、公共卫生等领域的专家合力研制,目标人群为3~6岁学龄前儿童,并首次提出我国学龄前儿童每天运动的指导原则和具体意见。前不久,教育部、国家卫生健康委员会也共同起草了《综合防控儿童青少年近视实施方案(征求意见稿)》,明确“力争到2030年,6岁儿童近视率控制在3%左右”。文件建议,家长要从3岁起为孩子建立视力健康档案,并陪伴孩子参加户外运动,锻炼眼肌,保护视力。

对幼儿园及家庭而言,科学地引导孩子进行合理运动已经成为当前的一项重要任务。

暑假期间,很多家长或因工作繁忙,或是为了拼起跑线而让孩子辗转于不同的兴趣班。一名幼儿园中班教师向记者透露,班上孩子几乎都报名参加了各式各样的培训班,平均每个孩子要上3~5个班,或多或少挤掉了

孩子的运动时间。新发布的《运动指南》在关于运动的益处中专门提及,“运动能完善大脑功能”“有利于学龄前儿童认知、情感和社会化能力的全面发展”,同时提醒广大家长,对于学龄前儿童,最好的智力开发方式就是让孩子愉快地玩耍、积极地运动。

“孩子如果在幼儿时期缺乏运动,会造成肥胖、近视、抵抗力低、协调性弱、统感失调等身体问题,而这一时期身体素质状况也将为日后孩子成长定下‘基调’。”3年前,杭州市清荷幼儿园曾联系杭州市上城区体育局进行了一次全国性的体质测试,结果却让园长何线陷入了沉思:尽管幼儿园每天充分保证幼儿两小时的户外活动时间,但孩子们的体质测试情况竟远远低于预期,测试结果是合格率83.6%、优秀率3.5%。

“过去,我们对孩子的运动强度和密度是相对忽视的。同样是每天2小时户外活动时间,如果运动强度低,或者是片段式运动,对孩子的动作发展和运动能力起不到提高作用。”何线分析说。该园由此对幼儿体育运动做出相应的调整,不仅为孩子们拓宽了运动空间,还打破班级之间的界限,把零散的体育活动整合成了不同的项目游戏。今年,该园200多名幼儿体质检测结果显示,该园幼儿体质合格率为98%,优秀率达24.3%,肥胖率只有不到2%,大大超过我省同龄儿童平均水平。

根据教育部2012年颁布的《3~6

岁儿童学习与发展指南》,幼儿每天参加体育活动要达到两小时以上,其中1小时应为具有一定强度的户外运动。这次的《运动指南》进一步提出,幼儿全天内各种类型的身体活动时间应累计达到3小时以上,中等及以上强度的身体活动累计不少于1小时。

杭州市文苑学前教育集团这些年通过“运动嘉年华”形式,为孩子们提供了8个主题活动区域以及多样化的运动游戏。“在大多数家长看来,孩子每天都在跑跑跳跳,运动量应该是足够了。但从医学角度来看,只有达到一定的心率,才能起到锻炼效果。也就是说,要在保证活动时间和活动强度的前提下,均衡发展幼儿的基本动作技能。”该园教科室主任黄雯君介绍,她和同事们在设置区域情境时关注材料摆放的密度,并加入多个动作的综合练习,从而提高运动效果。比如,以绳子为主材料,培养触高跳、单脚跳、障碍跳等运动技能的“绳绳乐”区域;结合攀岩、攀箱、垂吊等运动内容,锻炼钻、爬、攀等大肌肉动作的“勇敢者之路”区域;渗透垂吊、攀绳、平衡等多种运动能力的“快乐城堡”区域。

在此基础上,该园还发起了“肥胖儿童行动计划”,家园共同引导孩子养成规律的饮食习惯和良好的运动习惯,降低肥胖儿的体重,减少对其未来成长带来的危害。各个园区的保健医生根据幼儿本学期身高、体重的测量评估,把有肥胖倾向的或是轻、中、重度肥胖的孩子确立为管理对象。同

时,保健医生团队共同制定了肥胖儿矫治方案,指导家长与孩子创建肥胖儿健康档案和家庭行动计划。“在幼儿园,带班教师对孩子一天在园的户外运动情况进行详细记录,保健医生对孩子运动时的身体状态进行跟踪监测;在家中,家长需要做好7天一个周期的家庭运动训练记录。”该园园区主任冯昕园告诉记者,接受管理的27名孩子中有25名已经得到有效控制,并有7名从中度肥胖变为轻度肥胖或仅为超重。

采访中,大多数教师强调运动对学龄前儿童生长发育有着不可替代的作用;而一些家长依然存在着误区,尤其是祖辈,往往担心一定强度的运动会累着孩子甚至影响发育。事实上,幼儿园一般都会根据学龄前儿童的身心发展特点,让孩子们在快乐游戏的同时锻炼身体。在宁波市鄞州区实验幼儿园,户外的泳池一年四季从不闲着,冬日里,它是孩子们的建构区;到了夏季,它就成了孩子们的水上乐园。暑假前夕,泳池变身为“鱼塘”,中大班的孩子们下水抓起了鲫鱼。对幼儿来说,这不仅仅是一场捕鱼活动,还是一次水上运动,跑、蹲、蹚以及一系列手眼协调动作都远比在岸上难度大得多。

深一度



竹乡娃 享竹趣

长兴县煤山镇白岙中心幼儿园挖掘竹资源,利用竹子的各个部分作为游戏材料,开展“竹玩竹乐”主题活动。图为日前孩子们利用竹筒、竹圈、竹片、竹节等材料搭竹桥、垒竹筒。
(本报通讯员 王 茜 许斌华 摄)

环保“不放假”

本报讯(记者 叶青云)“叔叔阿姨,垃圾要分类投放到不同的垃圾桶里!”目前,垃圾分类宣传活动在杭州范围内如火如荼地进行着。暑假期间,杭州市夏衍幼儿园东宁路园区的幼儿也参与其中,他们还是以“环保小天使”的身份到各个公共

场所开展宣传。在杭州火车站,来自该园大一班的孩子们将印刷好的垃圾分类操作指南分发给街边的商户和过往的行人。他们还带着贴有不同类别标签的垃圾袋,将地上的垃圾分类入袋。大四班的孩子来到

景区,进行了“垃圾分类我知道”的宣传活动。“绿厨黄,黄其其、红毒毒、蓝宝宝,记住顺口溜,垃圾分类不再难……”他们一边念自创的垃圾分类小口诀,一边在提前准备好的扇子上绘制用于垃圾分类的四色垃圾桶,并将扇子分发给游客。而大

二班的孩子们则在社区的支持下参加了“小小志愿者发光亮·为垃圾分类献力量”的垃圾分类大课堂。除了学习相关环保知识和参加垃圾分类知识竞赛外,他们还与父母一起利用废弃的一次性筷子和橡皮筋制作环保玩具。

“二十四节气”课程:让孩子亲近传统文化

□本报通讯员 刘华良

“叔叔天气热,请坐下喝杯茶。”前段时间,江山市贺村镇礼贤幼儿园在门口阴凉处摆放了长凳、水桶和杯子,设立了免费的伏茶供应点,当路上有行人、接送家长经过时,孩子们就会递上一杯伏茶。原来,这是幼儿园结合“小暑”“大暑”等节气开展的“夏日送清凉”活动。据了解,伏茶由石香薷、甘草等草药熬制而成,最早是给该园师生准备的,后来在孩子们的提议下对外开放,持续向周边市民提供伏茶。

礼贤幼儿园位于千年古村——江山市贺村镇礼贤村。自2016年办园以来,该园依托当地文化底蕴深厚、民俗活动丰富、农耕生活世代相袭等特点,汲取其中蕴含的教育资源,吸纳中国传统文化中的二十四节气,逐步构建了以民俗美食、田园自然为主的“二十四节气”课程。

“幼儿是课程的主人,他们的兴趣和需求决定了园本课程开发的方向。”该园课程负责人吴柳佳说,她和同事们在课程实施过程中发现孩子们对每个节气里吃什么、玩什么特别感兴趣。于是,该园把节气食物和风俗活动作为课程的主要内容来研究,鼓励孩子们和教师、家长一起收集相关资料,了解不同节气要吃哪些食物、举办怎样的活动,以及对比本地和外地不同的庆祝方式。基于此,幼儿园已经连续开展了多个课程主题活动,如立夏做立夏羹、彩蛋;冬至吃馄饨、汤圆;谷雨时则带着孩子到附近茶园采茶、品茶,了解茶叶的制作过程等活动。

关于节气活动,村子里的老人最有发言权。他们身上代代相传的生活经验是重要的课程资源,因而村里的老人走进课堂便成了常态。比如,礼贤村村支书姜德元是幼儿园的节气活动“顾问”,他总是进园与教师、幼儿分享节气知识;每逢要做节气美食,如清

明粿、立夏羹等,李香凤老人总是十分乐意帮忙。此外,像缝制香包、剪窗花、编彩绳等手工活往往是奶奶们的擅长领域,而祭祖、舞龙、耕种等对爷爷们来说更有“发言权”。

“凡是儿童自己能做的,应当让他自己做”,该园遵循“幼儿在前,教师在后”的原则,引导孩子们自主、自觉地参与到课程活动,并鼓励幼儿去发现、去探索。就在今年儿童节,该园把庆“六一”活动和芒种节气活动结合起来,全园200多名孩子在家长、教师的带领下前往田间学插秧。今年清明节假日期间,该园针对节气特点开展了“寻春天”主题活动,孩子们到田埂踏青写生,画下自己眼中的春天;到地里采集制作清明粿的材料——艾草和鼠曲草。同时,该园还把春游也纳入课程,生成了“我的出行我做主”主题活动,孩子们自己商议露营地址,选择露营必需品,讨论在户外生活可能会遇到的情况。露营当天,他们在教师的指

导下尝试搭帐篷、垒灶台、做午饭等。

“由于课程活动是根据孩子的需求不断生发而来的,传统的备课模式显现出一些弊端。”吴柳佳说,为了更好地助力孩子在课程中的成长,教师团队学习使用了思维导图这一方式,“每次主题课程实施前,我们会对大纲中的教学内容和节气课程内容进行课程审议,通过对应集体教学、环境创设、家园合作、自主游戏等4个主题板块,使课程活动的实施路径变得更为清晰”。比如,在芒种与夏至两个节气之间,大班幼儿的集体教学中除采用了原先的“蚂蚁王国”“地下的动物”等科学活动外,还加入了煮梅、自制扇子、吃夏至面等应景的活动;自主游戏环节则是多了打泥巴仗、亲子插秧等体验活动。

创意园



“哇,这根丝瓜好长啊,比我都高!”“我没见过比它更长的了。”“我们种出了‘丝瓜王’呢!”……不久前,缙云县新建镇中心幼儿园的种植地里结了一根长为1.3米的丝瓜,引来了孩子们的关注。据了解,该园每个班都建有一个小农场,此次丰收的丝瓜是由孩子们亲手种植的。
(本报通讯员 胡浩媚 吕敏飞 摄)