**读《学前儿童健康学习与发展核心经验》第二章**

身体控制和平衡能力是维持身体姿势、运动的基本前提。在完成身体移动和器械操控之前，首先需要发展身体控制和平衡能力，可见身体控制和平衡能力对我们有多么的重要。在读了学前儿童健康学习发展与核心经验的第二章节后，让我对于孩子的身体控制和平衡能力又有了新的思考。

1. **理解与认同**

首先书中提到了很多对于身体控制的因素，例如：1、支撑面的大小，支撑面越大，稳定度就越大，这两者存在一个正向关系；2、重心高度，当支撑面不变时，重心位置越高稳定度越小，重心的位置越低稳定度越大，重心移除体外时稳定度小；3、稳定角；4、摩擦力也是影响身体平衡的重要因素。

再者书中也明确指出身体控制和平衡能力是一种综合能力，它包含了柔韧性、灵敏性、力量、速度、耐心等身体素质，所以在判断一个孩子的身体控制和平衡能力时，其实也是需要考虑 当下孩子所进行的练习包含了哪些身体素质。

1. **获得与学习**

书中提到身体控制、生理负荷与心理符合时，我凭借自己的经验也是知道这之间的一些关系的，但是我们经常会因为考虑到孩子的能力而不断的减小挑战性，缺没有深入地去思考这是因为孩子的心理符合太大了，所以当考虑到孩子的心理符合又要兼顾孩子的生理负荷时，我们可以和身体移动、器具操控等紧密结合。

1. **实践与思考**

在看了这一系列的概念和特征外，书中说到了很多的发展幼儿身体控制和平衡能力的活动方式：（一）提供多样化环境和运动设备，其中就包括：多样性，这里的多样性又包括运动场地、运动器材等。层次性，练习的环境可以增加繁杂度，如场地连接高低平台、滑梯由直线、曲线到回转等。晕眩性，晕眩性体验表现在摇荡、身在高处、在迷宫里等，通过调节教育任务的多样性、层次性，扩展学前儿童身体控制和平衡能力，其中就说到平衡活动要遵循循序渐进的原则，不能采用一些简短枯燥的连续方法，多样的教育任务能更好的激发孩子的兴趣。（二）根据儿童身体控制的不同运动水平设定相应的教育目标和教师指导策略，书中用了一张鲜明的表格为后期教师创设身体控制和平衡练习提供了非常好的依据。（三）以动态平衡练习为主，静态平衡为辅，兼顾上下支撑平衡能力发展，其中说到让器材在身体上保持平衡，这就让我有非常大感触，回顾我园的混龄运动，近几年几乎所有与平衡有关的户外区域都只在孩子的脚下做文章，缺没有一人尝试在孩子的头上找突破，这也是我看到这个方法印象非常深刻的一点，书中就提到可以把啤酒瓶盖顶在头上或放在指尖上等物品放在身体的某个部位，保持不掉下来……这让我对平衡能力的发展有了新的灵感。

 那么在接下来的日子里，如何创设有趣的，既满足孩子生理符合的发展又要兼顾孩子心理符合的需求的平衡类游戏，我便有了不同的思维方式了。期待后期，自己能用理论指导实践，将一些平衡类游戏创设的更独特。