**实践《指南》开展健康教育**

《3-6岁儿童学习与发展指南（试行）》（以下简称《指南》）中的健康领域方面为不同年龄阶段幼儿制定出了不同的学习与发展目标，为我们幼儿教师开展健康领域教育活动提供了全面的指导。健康领域主要包括两方面的内容，即生理健康和心理健康。生理的健康发育和心理的健康发展是有机结合、密不可分的。其中健康领域又主要分为身心状况、动作发展、生活习惯与生活能力三大部分。每一部分《指南》都根据幼儿不同的年龄阶段制定了相应的学习与发展的目标以及教育建议，这些内容为幼儿教师尤其是年轻教师指明了健康教育具体的实施方向与方法，使我们在实施健康教育活动中从幼儿的身心发展规律出发，帮助幼儿获得更好的发展。

一、生活习惯、生活环境与幼儿健康

茹茹是一名非常聪明可爱的孩子，因为她的动手能力和语言表达能力非常强，所以，非常招人喜爱。但是，她每天入园都来得很晚，而且活动时明显发现她的精力有些不足，经常犯困。为此，我与茹茹的姥姥进行了沟通了解，得知茹茹每天晚上都要十一二点才睡觉。父母由于工作繁忙经常很晚才回家，茹茹就一直缠着姥姥非要等父母回来了才肯睡，姥姥拗不过她，只能让她由着性子来。就这样，孩子慢慢的养成了晚睡的不良生活习惯，而且已经严重的影响了她的健康和学习，对于她的成长十分不利。面对这样的情况，我在班级开展了一节健康活动“不睡觉的小猴子”，通过故事让茹茹知道不睡觉对于健康是有害的，并鼓励茹茹晚上要早点休息。刚开始只要她能晚上九点半以前睡觉，第二天我就会给她贴一枚小星星，慢慢的我将要求逐步提高，现在没到八点半茹茹就已经能够进入梦乡了。白天在幼儿园活动时，茹茹的精力也充沛了，学起东西来更快了。可见，良好的生活习惯和生活环境对于幼儿的健康成长是至关重要的。作为一名幼儿教师，我们应该根据《指南》来引导家长学会如何教育幼儿，形成良好的家园共育氛围，为幼儿创造良好的生活学习环境，共同培养幼儿良好的生活习惯，保障幼儿身心健康成长。

二、健康教育与幼儿健康

健康教育在我们日常教育活动中是必不可少的，通过良好的健康教育能让幼儿养成良好的生活、学习习惯，促进幼儿健康成长。《幼儿园教育指导纲要》明确提出“要尊重幼儿身心发展的规律和学习特点。”在教学实践中，我结合健康领域发展目标，有目的地选择内容组织幼儿活动。如：《多吃蔬菜身体棒》、《小手洗干净》等等。我班的幼儿年龄较小，大部分都是独生子女。父母都依着孩子的性子想吃什么就给做什么，孩子不喜欢吃青菜就不吃，每次班里吃饭，那些不喜欢吃蔬菜的孩子们把肉吃完了就不再吃了，导致孩子营养摄人不均衡。对他们我真是伤透了脑筋却又无可奈何。在学习《指南》的过程中，我理解了“教育应该契合孩子的实际”。于是，在一次午餐前，我从何老师手里接过饭菜时就故意大声的说：“今天的饭菜可真香啊！馋的我都直流口水。”这时，孩子们的注意力一下子被我吸引了。我接着又说：“这么香的饭菜你们想不想尝一尝？”孩子们都好奇地使劲地往菜盆里望去，大声地说：“想。”“那你们谁知道蔬菜对我们的身体有什么好处呢？”我刚说完，好多小朋友都争着要回答，潼潼说：“老师，多吃蔬菜就会不生病，还会更聪明。”轩轩说：“吃蔬菜能长大个。”“吃蔬菜有这么多的好处，那有谁喜欢吃蔬菜呢？”“老师我喜欢”“老师我也喜欢......”在我的鼓动下，孩子们对吃蔬菜产生了浓厚的兴趣，就连那几个不爱吃蔬菜的小家伙也吃起了蔬菜。

从此以后，每次吃饭前我总先对今天的饭菜讨论一番，带动起孩子们吃饭的兴趣，慢慢的孩子们不但改掉了挑食的坏毛病，语言表达能力还得到了提高，而且还学会了很多关于就餐的礼仪。可见，一味的说教是无用的，不如尝试着换一换孩子们更喜欢的方式进行健康教育。

通过学习《指南》让我成长了很多，也学到了一些非常有效的方法。我要继续学习《指南》，在开展活动时结合不同阶段幼儿健康领域发展的目标，将健康领域与其他领域有机结合，相互渗透、相互整合，更好地促进幼儿的健康发展。