

# 儿童日常生活活动中精细运动技能的培养策略

蔡金霞

广州市社会福利院 广东广州 510520

**摘要:** 本文探讨了儿童日常生活中精细运动技能的培养策略。精细运动技能对于儿童的成长和发展至关重要,而日常生活提供了丰富的实践机会。分析了精细运动技能及其在儿童发展中的重要性。列举了常见的涉及精细运动技能的日常活动,并深入分析了这些活动中技能的具体体现。为了帮助家长和教育者更有效地培养孩子的精细运动技能,提出了一系列基于日常活动的培养策略,并详细描述了每一策略的实施方法。探讨了家长和教育者在培养过程中的角色,强调了他们为孩子提供恰当的材料、环境和引导的重要性。本文旨在为家长和教育者提供实用的指导,帮助他们更好地在日常生活中培养儿童的精细运动技能。

**关键词:** 幼儿教育; 儿童技能培养; 精细运动技能

## 引言

随着社会和科技的进步,现代儿童日常生活中的互动方式和活动内容逐渐发生了变化。然而,无论时代如何变迁,精细运动技能对于儿童的成长和发展都持续起到了关键性的作用。这些技能不仅关乎到孩子的物理发展,还与认知、社交以及情感发展密切相关。培养儿童的精细运动技能可以帮助他们更好地适应和参与日常生活中的多种活动,从而促进他们的全面发展。

日常生活中,孩子们常常会参与各种需要精细手部动作的活动,如系鞋带、涂色、搭积木等。这些看似简单的任务,实际上对于儿童来说都是对其精细运动技能的锻炼和应用。然而,在快节奏的生活和日益增长的屏幕时间影响下,我们是否充分利用了日常生活中的这些宝贵机会,帮助孩子培养他们的精细运动技能呢?

本文的目的是探讨如何在日常生活中通过具体策略有效地培养儿童的精细运动技能。我们将从定义精细运动技能的重要性开始,进一步分析其在日常生活中的应用,并提出一系列基于日常活动的培养策略。希望通过这一研究,为家长和教育者提供一套实用的指导原则,帮助他们更好地陪伴孩子成长,使孩子在玩中学、在生活中成长。

## 一、儿童精细运动技能的定义与重要性

### 1.1 精细运动技能定义

精细运动技能,又被称为细小运动技能或精细肌肉技能,主要指的是使用小的肌肉群,特别是手和手指,来完成

具体的任务或动作的能力。这类技能涉及到的动作既可以是简单的,如捡起一支铅笔,也可以是复杂的,如穿针引线或绘制细节丰富的图画。

### 1.2 影响因素

**生物学因素:** 基因和生理结构会影响精细运动技能的发展。例如,某些遗传疾病可能导致神经或肌肉功能受损,从而影响精细运动技能的培养。

**环境因素:** 家庭和社会环境在儿童的发展中起到关键作用。如果孩子经常有机会进行手部活动,如塑造黏土或拼插玩具,他们的精细运动技能会得到更好的培养。

**教育和训练:** 专门的指导和练习可以显著提高精细运动技能。例如,绘画、手工艺和乐器演奏课程都可以锻炼儿童的这一技能。

**心理和情感因素:** 孩子的心理状态和情感健康也会影响他们的动作协调性和专注力,进而影响到精细运动技能的表现。

### 1.3 儿童发展中的作用

精细运动技能在儿童的成长和发展中占据了举足轻重的地位。以下是其主要的作

**学习能力:** 书写、绘图和手工活动都要求孩子具备良好的精细运动技能。这些技能有助于儿童在学校中获得成功,尤其在艺术和手工艺课程中。

**生活自理:** 许多日常生活中的任务,如系鞋带、扣纽扣或切食物,都需要精细运动技能。培养这些技能可以帮助

孩子培养独立性。

**社交与情感发展：**通过与其他儿童共同参与需要精细运动技能的活动，孩子可以学习团队合作、分享和等待。此外，成功完成任务还可以增强孩子的自信心和成就感。

**认知发展：**练习精细运动技能活动时，孩子的大脑得到了锻炼，有助于提高他们的观察力、分析能力和问题解决能力。

总之，精细运动技能不仅对儿童的物理发展至关重要，还与他们的认知、情感和社交发展密切相关。为此，应当重视其在儿童日常生活和教育中的培养。

## 二、日常生活中可能涉及的精细运动活动

### 2.1 常见的日常生活活动

**吃饭：**使用筷子、刀叉或其他餐具，切食物以及涂抹如黄油或果酱的动作。

**穿衣：**系鞋带、扣纽扣、拉拉链、挽袖子或调整衣物。

**卫生习惯：**刷牙、梳头、裁剪指甲以及洗手的手部搓揉。

**书写与绘画：**握笔、涂色、画线以及书写字母和数字。

**玩玩具：**操作积木、拼图、拼插玩具、串珠子或操作动作玩偶。

**手工活动：**折纸、缝制、粘贴、剪切或制作各种工艺品。

**家务：**摆放餐具、折叠衣物、清洁或整理物品。

**操作数码设备：**使用触摸屏、按键盘、滚动鼠标或连接电子配件。

### 2.2 精细运动技能在这些活动中的体现

**手眼协调：**许多日常活动都要求手部动作和眼睛的观察紧密协调，例如在涂色或绘画时，孩子们需要确保笔触落在正确的地方。

**手指灵活性：**系鞋带或扣纽扣时，孩子们必须使用他们的手指进行一系列复杂、灵活的动作。

**力度控制：**当孩子们折纸、握笔或使用筷子时，他们需要掌握适当的力度，既不能太大以免破坏物品，也不能太小以免无法完成任务。

**双手协同工作：**许多任务，如穿鞋带或操作玩具，需要双手协同工作。

**细节关注：**在手工活动或玩拼图时，孩子们需要对细节给予高度关注，以确保准确并完成目标。

日常生活中无处不在的这些活动为孩子们提供了大量的机会来锻炼和发展他们的精细运动技能。通过这些常见的

活动，孩子们不仅能够提高他们的身体协调性和手部灵活性，还能增强对任务的专注和对细节的关注。

## 三、培养策略概览

### 3.1 基于日常活动的培养方法的优势

基于日常活动的培养方法意味着孩子在不知不觉中锻炼精细运动技能，而无需额外花费时间和精力参加专门的训练课程。日常生活充满了机会，孩子可以在各种场合和时间反复练习和应用精细运动技能。这种方法帮助孩子们理解和体验精细运动技能在真实生活中的应用，从而增强其学习的意义和动机。日常活动往往涉及家庭成员的参与，这为家长和孩子提供了共同参与和互动的机会，加强了亲子关系。

### 3.2 培养的的总体目标与策略框架

表 1 儿童精细运动技能培养的的总体目标与策略框架表

目标	策略
提高手眼协调能力	利用拼图和绘画活动 鼓励日常生活中的手工制作
增强细致的操作技巧	学习握笔的正确方式 通过摆盘和家务活动练习精细技能
培养空间观念与构造能力	利用积木和拼图活动 自然环境中的探索和制作小工艺品
提高数字工具操作能力与认知	与智能设备的互动学习 利用特定教育软件进行学习
鼓励创意与创新能力	鼓励孩子进行手工制作 利用自然材料进行创作

**目标：**提高儿童的手部灵活性和协调性。加强儿童的手眼协调和细节关注能力。培养儿童的自我管理和自我效能感，使他们能够独立完成更多的日常任务。通过日常活动加深儿童对精细运动技能在实际生活中的应用的理解。

#### 策略框架：

**日常任务中的引导：**识别日常生活中涉及精细运动技能的活动，并引导孩子参与。例如，在家务活动中，鼓励孩子帮助摆放餐具或折叠衣物。

**提供恰当的工具和资源：**为孩子提供能够锻炼其精细运动技能的玩具和工具，如拼图、积木、手工材料等。

**设置挑战与激励：**根据孩子的能力设置不同难度的任务，并给予适当的奖励和鼓励，激发他们的兴趣和动力。

**定期反馈与评估：**观察并记录孩子在完成日常活动中的表现，提供正面的反馈，同时识别需要进一步培养的领域。

**家庭与学校的合作：**与教育者和学校合作，确保孩子在家庭和学校两个环境中都得到相应的指导和支持。

通过这一策略框架,如表1所示,我们可以确保儿童在日常生活中得到充足的精细运动技能的培养机会,同时也为家长和教育者提供了一套实用的指导方法。

#### 四、具体培养策略分析

##### 4.1 日常生活中的家务活动

**做饭:**让孩子参与简单的食材准备,如洗菜、搅拌面糊等。教育孩子使用各种厨具,如勺子、刀具(在成人监督下)等,增强其手部协调能力。

**摆盘:**鼓励孩子参与餐具的摆放,培养他们的空间观念和对称感。通过不同形式的食物摆盘,激发孩子的创造性。

**折叠衣服:**教孩子正确的衣物折叠方法,培养他们的细节关注和持久性。设定小挑战,如谁能折得最快、最整齐等,增强孩子的参与度。

##### 4.2 玩具与游戏

**拼图:**根据孩子的年龄和能力选择适当难度的拼图。通过拼图锻炼孩子的空间认知、耐心和细节观察。

**积木:**鼓励孩子自由搭建,培养他们的创造力和想象力。提供指导,使孩子能够按图纸搭建,增强其遵循指导的能力。

**手工制作:**提供各种材料,如纸张、胶水、颜料等,鼓励孩子进行创作。教孩子不同的手工技巧,如折纸、编织、塑造等。

##### 4.3 自然环境中的探索活动

**爬山:**培养孩子的体能和耐力,同时锻炼他们的手部力量和协调性。教导孩子安全技巧,如正确抓握、避免滑倒等。

**捡贝壳、石头:**锻炼孩子的手眼协调和对细节的关注。鼓励孩子对所找到的物品进行分类和描述,增强其观察和分类能力。

**制作小工艺品:**使用自然材料,如树叶、枝条、石头等,进行手工制作。培养孩子的创造性和对自然的欣赏。

##### 4.4 书写与绘画

**握笔的正确方式:**教孩子正确的握笔姿势,确保他们在写字或画画时能够更好地控制笔。定期检查和纠正他们的握笔习惯。

**细致的涂色:**提供涂色书和绘画工具,鼓励孩子在涂色时注意不超出线条。通过涂色活动培养孩子的耐心和细致。

##### 4.5 使用数码工具

**孩子与智能设备的互动:**选择适当的教育应用,鼓励孩子通过触摸屏操作来锻炼其精细运动技能。设定合理的使

用时间,确保孩子的眼睛健康和全面发展。

**特定的教育软件:**选择与精细运动技能培养相关的软件,如绘画、手工制作或动手操作的游戏。与孩子一同参与,提供指导和支持。定期评估和选择软件,确保它们都是具有教育意义和适合孩子年龄的。

精细运动技能的培养不仅仅是孩子们在日常生活中的必需,还能为他们的整体发展打下坚实的基础。通过有效且多样化的培养策略,我们不仅可以帮助孩子们提高这些技能,还可以确保他们在乐趣中学习,培养出积极的学习态度。从家务活动到数码工具的互动,每一个环节都为孩子提供了一个宝贵的学习机

#### 五、家长与教师的角色

##### 5.1 提供恰当的材料和环境

**选择合适的材料:**根据孩子的年龄、兴趣和技能水平为其选择合适的玩具和工具,如拼图、积木、绘画用品等。为孩子提供多种材料,鼓励他们自由探索和创作。

##### 5.2 监督与引导

**安全监督:**在孩子进行某些需要使用工具或可能存在危险的活动时,始终保持监督,确保他们的安全。教授孩子如何正确且安全地使用工具和材料。

**技能引导:**观察孩子的操作,提供必要的技巧和指导。在孩子遇到困难时给予鼓励和支持,帮助他们克服挑战。为孩子设置小目标和挑战,鼓励他们步步为营,达到更高的技能水平。

##### 5.3 激发孩子的兴趣和参与度

**了解孩子的兴趣:**与孩子进行沟通,了解他们在哪些活动中感到最有兴趣和满足。根据孩子的喜好,为他们提供相关的材料和活动机会。

**提供正向反馈:**当孩子在某一技能或活动中取得进展时,给予他们正向的反馈和表扬。

通过奖励或小奖品来鼓励孩子的努力和成果。

**与孩子共同参与:**家长和教育者可以直接参与孩子的活动,与他们一同学习和玩耍。共同参与可以增强孩子的参与度,同时也为他们提供了模仿和学习的机会。

家长和教师在培养儿童精细运动技能中起到桥梁的作用,他们提供必要的资源、指导和支持,帮助孩子充分发挥其潜能,达到最佳的学习效果。通过与孩子建立良好的互动和合作关系,可以确保培养过程既有趣又有效。

## 六、结束语

随着时代的进步,儿童的教育和成长不再仅仅局限于课堂。每一个日常细节,每一个家庭时刻,都可以成为孩子们学习和成长的宝贵机会。精细运动技能,作为儿童发展的基础组成部分,需要得到充分的重视和培养。家长和教育者应作为孩子的合作伙伴,引导他们在日常生活中发现学习的乐趣,发掘自己的潜能。

本文通过对精细运动技能的探讨,希望为家长和教育者提供一种新的视角,让他们意识到在日常生活中也能为孩子打造一个充满机会的学习环境。真正的教育不仅仅是教授知识,更是培养孩子的观察、思考和实践能力,让他们在生

活中自如地运用所学,勇敢面对未来的挑战。

最后,希望每一个孩子都能在关爱和引导下,健康、快乐地成长,用自己独特的方式点亮这个世界。

### 参考文献:

[1] 卢慧慧,陈乐琴,袁雪雪.学龄儿童基本运动技能和体育活动的相关性研究 [C]//中国体育科学学会.第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编.2019:5389-5390.

[2] 常金栋.6-9岁儿童动商测评模型构建与应用研究 [D].西南大学,2021.

[3] 郑姣,董莉.儿童早期精细动作与执行功能以及学业成就的关系 [J].学前教育(幼教),2021(Z1):4-7.