

# 幼儿园户外混龄体能循环活动的探与思

何 平

(珠海市香洲区文盛幼儿园, 广东 珠海 519075)

**摘要:** 幼儿园户外体能循环活动是以促进幼儿动作协调发展、体格健康发育为目的, 科学合理的利用户外场地, 运用不同体育活动器械及辅助材料, 设计符合幼儿动作发展水平的, 在一定时间段内进行连续性, 且重复某一具体动作练习的一种体育锻炼活动。它不仅能够促进幼儿动作协调发展、运动习惯养成还能形成乐观的运动态度。我园根据园所的实际开展户外混龄体能循环活动, 从环境、材料、老师、组织等方面, 做了一些探索和思考, 在实践过程中总结出8个步骤: 即考察、寻找、学习、思考、设计、准备、组织、反思, 并且这一探索过程也是循环的过程。

**关键词:** 幼儿园; 混龄; 体能循环活动

《3-6岁儿童学习与发展指南》指出: 幼儿园阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期, 也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、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, 也是其他领域学习与发展的基础。因此, 幼儿园教育的首要任务就是促进幼儿身心健康成长, 而体能活动是促进身体生

长发育的重要途径。因此我们要创设安全的运动环境, 提供丰富的运动材料, 开展多样的锻炼活动, 以培养幼儿良好的运动态度和运动习惯, 对于幼儿的未来具有重要的意义。我园根据园所的实际开展近一年的户外混龄体能循环活动, 从环境、材料、老师、组织等方面, 做了一些探索和思考。

## 一、户外混龄体能循环活动的含义

我们认为户外体能循环活动是以促进幼儿动作协调发展、体格健康发育为目的, 科学合理的利用户外场地, 运用不同体育活动器械及辅助材料, 设计符合幼儿动作发展水平的, 在一定时间段内进行连续性, 且重复某一具体动作练习的一种体育锻炼活动。

## 二、为什么要开展户外混龄体能循环活动

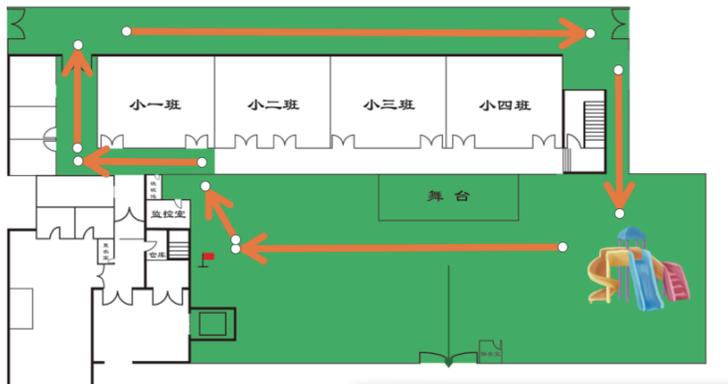
1. 是幼儿身心健康发展的需要。《3-6岁儿童学习与发展指南》提出成人应为幼儿提供合理均衡的营养, 保证充足的睡眠和适宜的锻炼, 满足幼儿生长发育的需要。在针对幼儿动作发展的两个目标, 即: 具有一定的平衡能力、动作协调、灵敏和具有一定的力量和耐力的教育建议中提出: 幼儿园要利用多种活动发展幼儿身体平衡和协调能力, 动作的协调性和灵活性; 要开展丰富多样适合幼儿年龄特点的各种身体活动, 如走、跑、跳、攀、爬等, 鼓励幼儿坚持下来, 不怕累。而户外混龄体能循环活动可包含各种动作练习的项目, 是能够让幼儿身体各部位得到锻炼的一种综合性运动形式, 不仅仅能够促进幼儿动作协调发展、运动习惯养成还能形成乐观的运动态度。

2. 是课程的重要组成部分。我园的协同课程提出我看到我, 重新认识自己; 我看到你, 尊重和平等; 我找你, 同理心和积极面对; 我和你协同, 和谐共处。我们认为在户外混龄体能循环活动中, 孩子能够从新认识自己。我们在循环活动中根据幼儿的水平差异设计难度不一样的项目, 既能让幼儿够得着, 也具有一定的挑战性。当幼儿在某一天某一项活动中突破了自己, 他会为自己的行为结果感到自豪和满足; 幼儿还能在活动中看到同伴运动的状态, 我们鼓励用尊重友好的态度对待同伴, 当同伴遇到困难, 我们可以鼓励他, 和他一起挑战, 合作。活动中难免有等待, 我们要让幼儿用平和心态面对, 明白大家都要遵守规则, 活动才能继续下去。在整个体能循环活动开展的过程中, 都渗透我园课程文化实施路径即: 幼幼协同、师幼协同、师师协同、环境协同来思考、设计、组织整个过程。

3. 是幼儿园现有条件的引发。我园活动场地小, 可运动面积户外活动场地都为人工草皮, 开展一些专门的体能活动如拍球、骑车非常受影响, 户外活动时间全园孩子一起活动非常拥挤。虽然我们按照时间段来安排不同的年级错开时间进行户外活动, 但是开展一些需要场地较大的锻炼项目就比较困难。而体能循环活动是一种流动的运动方式, 活动人员较多的情况下流动起来既能达到锻炼目的, 也避免拥挤, 同时运动项目也比较灵活多样, 能同时进行, 并有一定的规则和要求, 非常的适合类似于我园户外场地小条件有限的幼儿园开展。

## 三、户外体能循环活动的探索与实践

第一步, 对幼儿园的环境进行考察。虽然我园的场地有限, 但是也有优势的方面, 通过现场查看我们发现: 1. 有两条走廊将教学楼前面操场和后面的跑道链接, 利用起来可以形成一个大循环路线(见图1), 2. 教学楼后跑道有几棵大树长得高大粗壮茂密, 可以利用加装绳索、吊梯、拉网等材料。3. 大型玩具可以利用滑梯、台阶部分制定运动路线。



(图1)

第二步,寻找幼儿园可用的运动器材和辅助材料,我们可用的主器材有:平衡木、体操垫、梯子、跑酷垫、跨栏、小推车、小型运动组合、户外器械组合材料等,辅助材料有:矿泉水瓶、呼啦圈、轮胎、扁担、箩筐、竹椅等。

第三步,组织老师学习《3-6岁儿童学习与发展指南》健康领域内容,目的是了解幼儿健康发展的目标,幼儿动作发展的具体内容,幼儿的基本动作有哪些,不同年龄段的要求有哪些不同等。为我们可以设计循环活动中运动项目和难易程度做好理论准备。

通过学习,从《指南》梳理出的幼儿基本动作:走、跑、跳、钻、攀、爬、平衡、投掷、单脚跳、悬吊、拍球。

第四步,思考分析如何利用场地及器材设计运动项目并对应幼儿的基本动作发展。老师分年组进行研讨和交流,大家进行思想碰撞,最终,设计确定出14项发展幼儿基本动作的循环练习项目,2项促进幼儿合作能力的合作项目。

第五步,设计运动路线和运动难易程度。项目确定后,接下来就要进行循环路线的设计和难易度的把握。老师们设计了路线初稿。在初稿的基础上,组织老师进行现场教研,观察不同的区

域适合什么项目,适合摆放什么器材,看看什么样的线路最合理、最顺畅。例如窄小的走道设计的项目速度相对较缓慢,动作是缓和的,同样的平衡木有层次的,有宽的有窄的,还有放了障碍物的,爬梯是有高有矮的等。

第六步,在环境物质方面做好准备后,就进入到活动组织。首先,安全教育放在首位,老师们在班级与幼儿商量循环游戏的规则、在高难度项目区域体现安全提示,这一步体现师幼的协同。其次,为了保证活动的顺畅同时及时发现孩子们在运动时出现意外保护孩子的运动安全,老师们进行了站位分工,落实运动项目组织具体负责人,这里体现师幼协同。最后,为活动的流程选择对应的音乐,用音乐帮助孩子建立体能循环活动的常规。

第七步,活动的组织与指导。我园的户外混龄体能循环每周开展两次,安排在每周二、四上午10:00—11:00,整个过程1个小时,除去器械摆放、热身和放松等环节,保证连续运动30分钟,达到了幼儿园阶段幼儿在体能锻炼方面的一周平均的运动量。

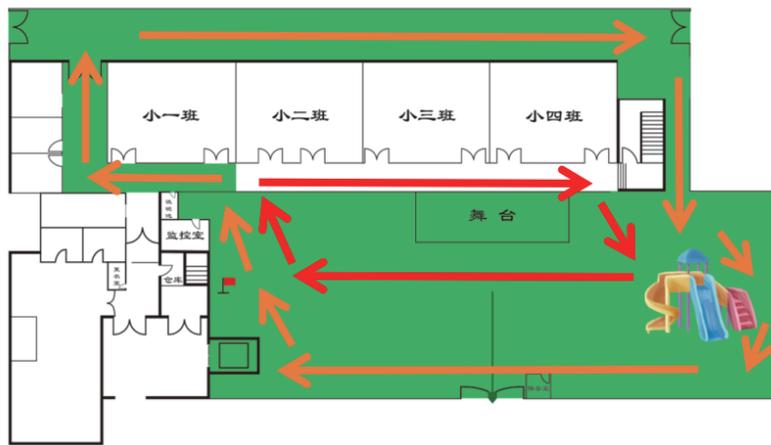
XX幼儿园户外混龄体能循环活动流程图



活动过程从搬运器材到下楼准备,热身,摆放器械、循环运动、结束集中到收拾整理器材,特别是器材搬运摆放收拾,幼儿参与其中,体现孩子的自主和老师的勇于放手。

第八步,问题与调整。在实践过程中我们发现现实活动会和设想有碰撞,通过观察,发现一下问题并进行调整:通过缩短完

成时间较长项目的距离如:翻山越岭项目,来解决幼儿有等待的现象;通过内循环和外循环的交互来解决有拥挤的情况;通过根据难易度对材料的调整,增加难度,如走平衡木添加负重和障碍。通过调整后我园的户外混龄体能循环路线,有了内循环和外循环(见图2)。



(图2)

针对以上8个步骤,可以总结我园探索户外混龄体能循环活动的过程可以分为8部分,即考察、寻找、学习、思考、设计、准备、组织、反思,这一过程是可以循环的。

#### 四、户外体能循环活动的思考

幼儿身心健康的发展,是其他领域学习与发展的基础,那么我园的户外混龄体能循环活动作为一项专门的体育活动是我园协同课程的重要组成部分。一年的实践探索,孩子们在活动的过程中,从陌生到熟悉,从胆怯到勇敢,从自我到合作,不但提高了基本动作的发展,强健了体魄,更重要的是增强了幼儿的自信心和积极乐观的运动态度。同时,老师们在探索整个体能循环活动开展

的过程也是一个循环改进的过程,老师们在实践中学习、思考、辩论、合作、调整、创新,获得专业的提升和发展。

#### 参考文献:

- [1] 左晓丹. 幼儿园户外混龄运动游戏的妙与思 [J]. 散文百家·国学教育, 2019(002): 119.
- [2] 刘美华. 幼儿园户外混龄体能活动组织策略初探 [J]. 科学咨询, 2021(005): 157-158.
- [3] 黄亚卉. 幼儿园户外体能循环活动的探索与实践 [J]. 山东教育: 中学刊, 2021(012): P.54-54.