

幼儿园对于幼儿体能活动的有效开展

王雅冰

盐城经济技术开发区悦欣幼儿园 江苏盐城 224000

摘要：随着国民生活水平的不断提高，人们的教育意识，教育思想和教育理念也在不断发展，幼儿的身体素质和运动能力的发展越来越受到重视。幼儿们现在正处于身体发育旺盛的时期，这时加强对幼儿体能锻炼的科学指导，培养幼儿运动习惯，有效锻炼幼儿体质，增强身体素质，提高适应环境的能力，培养幼儿的耐力和意志力。教师重视幼儿园体能活动的有效组织，通过多种方式丰富体能活动的内容，提高幼儿体能活动的兴趣，为幼儿体能活动营造良好的环境，促进体能活动的有效进行，引导幼儿体能活动的发展，促进幼儿体能活动的发展，培养幼儿活动意识，锻炼幼儿的坚强意志，为幼儿身心健康发展打下基础。

关键词：幼儿园；体能活动；有效开展

一、引言

幼儿教育的范围包括身体、智力、感情、思维、语言、道德、审美等多方面，幼儿园里幼儿最喜欢的时间是户外活动时间。他们可以尽情流汗，充分享受运动的乐趣，但平时幼儿不运动，大部分幼儿的身体素质下降，平时容易感冒生病。另外，不运动也不利于幼儿的心理健康发展，在室外体能活动中，教师把幼儿视为完整的个体，相信幼儿的潜力，刺激幼儿的兴趣，激励幼儿大胆想象，尊重幼儿的创造，让幼儿们在快乐的游戏笑得灿烂，让幼儿们在户外体育活动中健康快乐地成长。教师根据各个年龄段幼儿的身心发展水平开展各种体能活动，有效地提高幼儿的身体素质，科学的体能活动可以提高幼儿的基本活动能力和运动技能，达到锻炼身体、增强体质目的。如果体育课程乏味，就不能刺激幼儿的学习兴趣，在组织活动时幼儿们对活动的形式和过程非常感兴趣，通过游戏让幼儿充分运动，培养团结合作意识，不仅可以加强幼儿身体各个部位的协调和控制，还可以促进幼儿心理素质的健康发展。

二、幼儿园开展幼儿户外体能活动的方式

（一）尊重幼儿的个体差异，提高幼儿运动的自信心

为满足幼儿的个体需求和差异，幼儿园挑选符合幼儿的年龄需求的体能活动项目，吸引幼儿的注意力，提高幼儿的体育兴趣，提高幼儿行动的协调性和灵活性，提高幼儿的自我保护意识和能力。在选择体能项目时，教师在幼儿开展户外体育活动的过程中，教他们如何使用体育比赛所需的器材，引导和帮助幼儿正确运动，并增强幼儿的意志品质和乐观态度。如“皮筋游戏”“斗

鸡”“跳房”等户外活动，可以让幼儿的活动能力提高，幼儿们可以自由找伙伴，选择玩具，选择游戏方法，或者制定规则来改变游戏方法，让幼儿们在体能活动中感受到运动的乐趣和自信。

（二）重新规划幼儿园场地，巧妙利用户外环境

良好和适当的运动场有助于幼儿产生对体能活动的兴趣。幼儿园在户外体能活动时，首先要挖掘户内环境教育的功能。根据场所合理计划是有效开展的第一步，他们还根据选定的体能项目合理规划现有的运动场地，结合体能环境和幼儿的全面发展，作为创造的前提。根据场地规划户外活动，要结合幼儿园基础设施、体育器械、玩具，外部环境等，结合现有的体育器材进行有趣的综合性体育比赛，如打篮球，踢足球等比较活跃的项目中，我们考虑到幼儿的运动空间，应该尽量做到让幼儿用各种器械进行运动。

（三）针对活动素材进行完善，提高幼儿的运动兴趣

在进行户外体能活动的过程中，教师可以改变观念，改变原有的装备方式，进行创意性的发挥。在开展体能活动的过程中，教师通过对材料、设备的不断改造和创新，不断地改变游戏的程序和内容丰富，游戏更有魅力，多样性，提高幼儿的参与积极性和效率。例如传统的踢毽子比赛中，幼儿们可以通过多种方式踢毽子等，让幼儿把自己当成小动物及时躲闪，提高合作意识，开展双人踢毽子游戏不仅可以使幼儿身体和谐，还可以提高幼儿的合作意识，增强体育兴趣，根据幼儿体能发展目标及时调整，通过对材料的不断转化和创新，使游戏过程丰富，提高幼儿参与活动的兴趣，使各年龄段的幼儿更加全面发展。

（四）利用体育运动器械，促进幼儿全面发展

幼儿的身体素质和运动能力的提高离不开体育器材的使用，室外环境中有很多简单、难度低的设备，在投放材料时根据幼儿的实际需求来安排，以保证材料的最大价值。幼儿的骨骼和大脑各方面发育不成熟，协调能力不好，因此在体能活动中，需要引进相对科学的运动器材，提高幼儿上下肢的力量，带动身体各方面的协调能力。体育器材的投入和使用应具有一定的挑战难度，这样在一定程度上可以提高幼儿的参与性，刺激幼儿的竞争心理，引导幼儿积极参与，使幼儿培养挑战和战胜自己的体育精神。可以设置一定的标志，培养幼儿有运动规则的意识，在园内特定区域将相同的材料放在位置上，贴上相应的图标，让幼儿理解一定的运动规则。一些大型器材幼儿是不能操作的。这时老师要给他们提供小型器材。户外运动要按照幼儿们的意愿进行，在运动的过程中，幼儿们可以根据自己的喜好在自己想要的运动场进行，创新的游戏方法，培养幼儿们的沟通能力和合作意识，促进全面发展。

三、开展幼儿体能活动的策略

（一）优化思维，创新体育活动内容

幼儿园体能活动以人为本，注重幼儿的体验和感受，营造有趣的学习氛围，不断创新和优化传统模式。首先，教师要从根本上改变思维，改变传统体能活动枯燥无味、单一、重复的教学形式，按照“以人为本”、“健康第一”的教育理念设计体能活动，结合游戏、音乐等多种方式进行体能活动，通过创新活动，加强体能活动的乐趣和互动，突出体能活动的氛围，增强幼儿们在欢乐的氛围中参与体能活动的兴趣，起到锻炼身体的作用。在教学过程中，教师应结合幼儿之间的差异，实现幼儿个性化发展，选择适合幼儿的体能项目，激发幼儿对体育的兴趣，使幼儿喜欢体育。以幼儿训练游戏《草原探险》，教师将游戏情况设定为草原上的小动物冒险，帮助同伴们搬运青草的游戏。在游戏中设计了三个障碍物：穿越草原、勇闯独木桥和青草大作战。游戏关卡如下：第一关经过草原，要求幼儿们沿着白兔、老虎、大象、狗、鸭子等各种动物的姿势走，穿过草原的障碍物到达第二关。比赛中注意不要碰任何障碍物。第二关的幼儿们要在独木桥上独立行走。不能辅助外物，要维持身体的均衡和稳定。只有通过独木桥才能进入第三关。在第三关的青草大作战中，当小羊寻找青草时，幼儿们需要用沙包顶在头上，把青草放进小篮子里，帮助他们赢取最后的胜利。要用生动、感性的语言来吸引幼儿们的兴趣，在游戏过程中可以给幼儿播放快乐、有节奏的音乐，对于那些胆小、不喜欢行动的幼儿们，老师要帮助幼儿在

最短的时间内克服困难，加强自信。幼儿们完成游戏后，可以以一定的奖励形式激励他们，从而刺激幼儿们参与游戏的积极性，激发幼儿们的运动潜力，为幼儿的体能活动提供支持。

（二）优化体育活动的形式与内容

幼儿体质的发展不可能一蹴而就，需要幼儿园、幼儿、家长和社会的共同努力。受生长环境、身体发育、饮食习惯等因素影响，我国幼儿的身体素质存在一定差异，但我国幼儿幼儿园体能活动大多采用相同的模式，缺乏目的性。我们不能根据幼儿的差异进行有目的的体能活动。从长远来看，它给幼儿带来了更多的负面心理压力。因此，幼儿园体能活动的开展要充分尊重幼儿的需要和身体条件，充分利用幼儿园资源，拓展幼儿的活动空间，并为幼儿提供开放式活动环境，为幼儿提供自由操作和灵活使用的设施和材料，让他们随时锻炼身体。多种形式相结合，加快体育活动改革，并丰富体育活动内容，引进多种模式，为幼儿园提供更加有趣、多样、有目的的活动。例如，在开展体育活动的过程中，教师可以根据情境进行教学，将体育活动情境设计成“松鼠坚果大战”。冬天，森林里的松鼠会在冬天摘坚果和储存食物。但由于坚果藏在森林的各个地方，幼儿们可以帮助松鼠找到坚果并把它们藏起来。老师指示后，幼儿们一起在“森林”里寻找坚果。幼儿们找到坚果的位置后，必须把坚果放在指定的位置才是完成任务。通过这项体育活动，培养了幼儿的观察能力、奔跑能力、拾捡能力和身体协调能力。它实现了并提高了指令完成的能力，达到了开展体育活动的目的。

（三）发挥教师作用，提高教师教学技能

体能锻炼是幼儿园活动的重要组成部分，也是实现幼儿健康教育的重要形式。大多数幼儿园教师只注重体育活动的形式，而没有看到活动的实际效果。幼儿园体育活动的开展是依托于教师与学生之间的关系，我们应该重视沟通与互动。幼儿教师应在体能活动中更加关注幼儿的状态、情绪、接受能力和身体状态，通过有效的引导和帮助，优化幼儿在体育活动中的感受。其实，教师的组织指导是否有效，是体育活动中是否有效丰富和发展幼儿体育体验的关键。教师应激发幼儿对体育活动的兴趣，促进幼儿在体育活动中的个人成长和能力。要提高幼儿体育活动的效率，必须加强幼儿教师的体育素养，重视科学锻炼，转变教育观念。系统学习相关体育理论知识和体育教学方法，在日常生活中要注意组织体育活动，有扎实的理论基础和实践经验的积累。在教学实践中，要根据幼儿身心发展的特点，科学有效地开展体能活动，有效地促进幼儿的身体发展。在教师的帮助下培养幼儿的坚强意志，增强幼儿的抗压能力，增强身

体素质,促进幼儿身心健康发展。

四、灵活调整体育活动方案

并不是说幼儿园体能活动没有变化,而是要因地制宜。不同个性特征的幼儿在体能活动中表现出不同的状态和反应,如果采取一刀切的做法,体能活动的开展就会流于形式和程序,难以充分发挥真实性。因此,教师应根据教育理念,结合不同年龄段幼儿的实际情况,开展分层教育,灵活调整体能活动的方案,更好地发挥其作用。

总之,幼儿园户外体能活动是有目的、有计划、有组织的教育活动。体能活动可以在一定程度上提高幼儿的运动能力、身体素质和身心健康。在体能活动过程中,注意幼儿的体力、小组合作能力,注重能力得到培养和发展,满足幼儿学习运动技能的个体需要。在活动过程中,不仅要锻炼幼儿的身体协调能力,提高他们的身体素质,还要保持幼儿与他人合作,选择幼儿真正需要发展的体育活动,并选择体育器材科学合理使用、体育活动游戏、多种体育活动形式等策略。真实发展需要的体

能活动内容,科学合理地使用运动器械,让体能活动游戏化;让体能活动形式丰富多样等策略,因此,在户外体能活动中,教师要把幼儿视为完整的个体,相信他们的潜能,激发他们的兴趣,鼓励大胆的想象和尊重,创造和增强自信,在快乐的游戏中获得健康的身体和积极快乐的情感,促进幼儿的全面发展,让幼儿们在户外体能运动中更加健康快乐的成长。

【参考文献】

- [1] 张建群.有效组织幼儿园健康体育活动研究[J].中国校外教育(上旬刊),2019,(4):152,160.DOI:10.3969/j.issn.1004-8504.2019.04.111.
- [2] 汪琴.幼儿园大班体育活动存在问题及对策研究[J].新教育时代电子杂志(教师版),2018,(22):9.DOI:10.3969/j.issn.2095-4743.2018.22.009.
- [3] 沈琨瑜.乡土资源在农村幼儿园体育活动中的开发与利用[J].当代教育实践与教学研究(电子刊),2018,(1):986.
- [4] 林雅冰.自主性体育活动组织的方法探究[J].新教育时代电子杂志(教师版),2017,(14):14.