

# 家园合作探索培养大班幼儿运动习惯的实践研究

沈鸿雁 张雪梅

北京市昌平区财贸幼儿园 北京 102200

**【摘要】**游戏是幼儿的生命,幼儿爱游戏,尤其喜爱户外游戏。幼儿期是良好体质形成的关键时期,科学的运动游戏活动对幼儿体质健康的促进具有重要意义。幼儿的基础运动能力是指那些与日常生活有密切关系的身体活动的技能,指人们生活所需要的走、跑、跳、投掷、攀登、钻、爬等各种基本的动作技能。本研究总结出动作分步练习法、材料支持法、音乐烘托法、儿歌提示法、录像刺激法、运动项目对接法等有效方法,促进了大班幼儿运动的养成。

**【关键词】**家园合作; 幼儿运动习惯; 实践研究

## 1 培养幼儿运动习惯的重要性

教育部《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中强调指出:“实施素质教育,要从幼儿阶段抓起,要用科学的方法启迪和开发幼儿的智力,培养幼儿健康的体质、良好的生活习惯、活泼开朗的性格和求知的欲望”。从小对幼儿有目的地施加教育影响,有利于促进幼儿身心健康和谐发展,是提高全民族素质的奠基工程,它对我国 21 世纪的经济腾飞具有重大的战略意义。

《3—6 岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)指出,“幼儿每天的户外活动时间一般不少于 2 小时,其中体育活动时间不少于 1 小时。”幼儿园户外区域体育活动作为幼儿健康教育的重要组成部分,科学的、适宜的户外区域体育活动,是增强幼儿体质最积极有效的因素,也是促进幼儿健康发展的一种有效手段。《指南》指出,“发育良好的身体、愉快的情绪、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,也是其它领域学习与发展的基础。”

《幼儿园教育指导纲要(试行)》在健康领域中的内容与要求中指出:“开展丰富多彩的户外游戏和体育活动,培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯”,在指导要点中指出:“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标,要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动,吸引幼儿主动参与”。

## 2 培养幼儿运动习惯的实践研究

### 2.1 运动项目对接法

教师在选取运动项目时,要选择既是幼儿当前身体条件允许的、又是幼儿成长过程中甚至是成人之后也可以进行的运动项目,引导幼儿掌握该运动项目的动作技能,萌发幼儿对此类运动项目的兴趣,为幼儿后续进行此类活动打下基础,促进幼儿养成和保持喜爱进行此类运动项目的习惯。

### 2.2 材料支持法

在运动活动中,教师选择和投放的材料要能支持幼儿运动活动的开展。如,跳绳运动中,绳的长度、软硬程度、跳绳把手是否完好等都影响幼儿跳绳运动的开

展,教师要投放合适的跳绳。

### 2.3 音乐烘托法

在运动活动中,教师在不同的环节使用不同的音乐,用以烘托气氛,激发、调动幼儿参与运动活动的兴趣。

音乐有一种调节人情感的神秘力量,在组织进行体育活动时,可以根据活动内容选择一些合适的音乐播放,以提高幼儿参与活动的兴趣。如:在进行热身活动时,听着节奏明快的音乐会使得幼儿活动起来更加起劲。

### 2.4 儿歌提示法

在运动活动中,教师引导幼儿边说儿歌边进行运动活动。儿歌的内容、节奏和运动活动是相互配合的关系,起到提示幼儿动作、调整幼儿运动节奏的作用。例如:小组跳长绳中:小猴小猴真爱玩儿,来把长绳跳一跳,小猴小猴转圈圈,小猴小猴捡豆子,小猴小猴快回家。个体跳长绳中:小熊小熊快回家,小熊小熊你转一个圈,小熊小熊跑出去等。

### 2.5 技能支持法

在运动活动中,教师时刻观察、关注幼儿的运动动作和技能,当幼儿对基本动作的认知有困惑或当幼儿的练习遇到困难的时候,教师自己或者暗示配班教师及时地给予幼儿帮助,引导幼儿观察正确的动作技能,渐渐习得该项技能。

### 2.6 榜样示范法

在引导幼儿学习运动项目的时候,教师以成人或幼儿为榜样,通过他们的展示,激发幼儿参与该项运动项目的兴趣和完成任务的挑战心理。幼儿非常崇拜运动能力强的人,他们会把他当成自己的榜样或偶像,所以利用这样的方法是符合幼儿的兴趣点的,而且能够幼儿的以力量。

### 2.7 经验总结法

教师在引导幼儿学习某项运动技能的时候,在每个练习环节的结束进行经验总结,纠正幼儿错误的动作和技能,点出正确的动作和技能的要领。经验总结的时间不能过长,否则幼儿注意力容易转移,兴趣减退。经验总结时要总结动作要领,不能说的太多,否则幼儿难以把握要点。例如:活动中总结时不仅仅是语言的总结,教师们利用到了图例的方式,简笔画画出的运动步骤能

够让幼儿看的更直观,理解更便捷。

## 2.8 比赛法

当幼儿练习到熟练掌握某一运动技能的时候,教师对幼儿进行分组,使用比赛的方式,激发幼儿的竞争意识。幼儿非常喜欢有挑战性活动,跳绳比赛成为了幼儿非常愿意参加的运动项目。不论是个体跳绳、还是跳长绳,幼儿在比赛的过程中呈现了参与运动的激情和对运动的喜爱,在操场上经常能够看到孩子们快乐的跳绳,还时而自主发起比赛项目,形成了较好的比赛氛围,也建立了幼儿的赛场意识。

## 2.9 情境创设激趣法

2.9.1 供给幼儿感兴趣的运动材料,创设适宜情景,引起幼儿的兴趣

幼儿处于具体形象思维的思维发展水平,喜欢感知具体的、形象的事物,不喜欢抽象的概念。教师在体育教学过程中应该设置符合幼儿年龄特点的情境,通过角色和情节激发幼儿的参与兴趣。如:在引导幼儿进行双脚跳的练习时,教师可以使用“小兔宝宝运萝卜”的情境调动幼儿的积极性。

### 2.2.2 游戏导入法

游戏是幼儿学习的基本方式。幼儿容易被直观的形象和游戏所吸引。教师在设计体育运动教学活动时,要以幼儿喜欢并熟悉的游戏导入,让幼儿被游戏吸引,从游戏中感到快乐。如:教师带领幼儿玩儿“小青蛙捉虫子”的游戏,在地面上布置圆环、梅花桩等作为“石头”和“荷叶”,带领幼儿在游戏中练习平衡、双脚连续向前跳等身体活动。幼儿游戏中可以假象,把自己当成是小青蛙,不断的学着青蛙的叫声和动作,增加了游戏的趣味性,也提高了幼儿的跳跃能力与水平。

2.3.3 “一物多玩”引发幼儿探索同一种器材的多种玩法

孩子们都对新奇事物感兴趣,一种玩具很快就会厌倦,那如何保持孩子们对这些玩具的喜爱又能利用这些玩具让幼儿学会更多的技能呢?在每次活动中,我们把一两种游戏器材让幼儿自主选择,自主探索玩具的玩法,提示鼓励幼儿还有没有不一样的玩法,再把一些孩子们创新的玩法示范出来。

## 3 家庭、幼儿园互动互助,共同培养幼儿养成良好的运动习惯

### 3.1 通过加强情感培养,家园建立良好沟通关系。

情感培养是指:教师与家长建立良好的关系,互相能够在情感方面表现出接纳与喜欢,乐意并主动、积极的进行沟通。家长与教师之间如果没有一个好的情感,家长在支持、配合教师工作方面容易出现冷漠,不与教师进行合作。所以建立良好的关系就要先培养情感,教

师、家长互相之间能够对对方有好感,这样才能够促进家园合作情感的提升。

### 3.2 通过统一教育观念,达到教育行为的统一。

统一教育观念:是指幼儿园与家庭建立密切联系,经常相互沟通情况,达成教育思想、教育行为的统一,共同培养幼儿一致化的生活卫生习惯。

幼儿良好运动行为习惯的养成不是一朝一夕的事,它需要家庭和幼儿园坚持不懈的、一致的努力,才能使每个幼儿养成良好的运动行为习惯,并受益终身。《纲要》中明确指出:家长是幼儿成长中的第一任教师,也是幼儿最持久的教师。家长的教育理念和言行直接影响着幼儿身心发展。

### 3.3 互动互助助力幼儿运动习惯养成

家庭、幼儿园互动互助策略是指在培养幼儿运动习惯的过程中,幼儿园与家庭紧密配合,双方相互交流、启发、取长补短,在幼儿习惯培养方面达成共识、共享、共同成长。本策略包括建立信任、无碍沟通、互助共育等方法。在家园配合培养幼儿运动习惯的过程中,教师与家长耐心、仔细地沟通幼儿运动习惯培养的重要性、内容、目标和方法,与家长之间建立互信互助的关系,双方目标一致,共同促进幼儿运动习惯的养成。

在活动中成人与幼儿共同成长着,作为幼儿的引导者,在活动中教师、家长时时注意幼儿的实际需要,科学合理地安排每一次的活动,在实践中不断地反思、不断地调整、不断地总结,培养大班幼儿对体育游戏活动的兴趣,让大班幼儿的体育锻炼能力得到最大的发展,从小养成爱运动的好习惯。

## 【参考文献】

- [1] 王贵华《幼儿园户外体育活动的组织与指导》——组织幼儿园体育活动的策略和建议
- [2] 李瑜硕士论文《潍坊市幼儿户外体育活动的现状及其对策研究》——幼儿户外体育活动开展的对策研究
- [3] 张岩:《如何让幼儿养成锻炼身体的好习惯》,《学前教育研究》
- [4] 刘霆昭:《北京市贯彻〈幼儿园教育指导纲要(试行)实施细则〉》同心出版社 2006 年。——健康领域
- [5] 《3—6 岁儿童发展与指南》——首都师范大学出版社 2012 年 10 月第一版。——健康领域
- [6] 刘馨. 学前儿童体育. 北京师范大学出版社, 2014 年
- [7] 叶平枝. 幼儿园健康领域教育精要——关键经验与活动指导, 教育科学出版社, 2005 年