

浅谈幼儿园户外“体育大循环”的实现

额尔登其木格

(巴拉嘎尔高勒幼儿园)

摘要: 幼儿的体格发展、运动习惯和健康行为的养成及体育品质的形成,在幼儿时期的奠基非常重要。而幼儿园户外“体育大循环”的开展和实施就显得意义重要了。文中阐述了体育大循环活动的意义、实施的现实诉求,提出了相应的实施路径。

关键词: 幼儿园; 体育大循环; 现实诉求; 路径

三至六岁阶段是促进其青少年期体质健康发展的基础与关键时期,对于幼儿来说,身心健康发展非常重要的,其中包括身体发育良好、情绪愉快、体质强健、动作协调等等。而幼儿园如果能够根据幼儿的特点,组织生动活泼有趣、形式多样的体育活动,吸引幼儿主动参与,培养其对体育活动的兴趣就显得尤为重要了。幼儿园户外“体育大循环”便是一种能够较好地满足孩子身心健康发展需要的体育活动形式。

幼儿户外“体育大循环”:是一种可混班、可混龄的自主的户外体育活动模式,通过开放全园的户外活动空间,所有小班幼儿或者中大班幼儿,共同在不少于一小时的时间内,根据自己的意愿,自由选择户外的所有区域场地、尝试运用不同体育活动器械及辅助材料,自选玩伴进行体育活动;自主选择打破年龄与班级的界限,通过“同伴互助”的同龄混班或者“大带小,小促大”的中大班混龄的互助互动与协同活动的模式,进行体育锻炼活动,力求体现幼儿的主体地位,满足他们身心健康发展的需要。促使幼儿选择自己喜欢的体育器材和活动,敢于自主尝试、乐于和同伴分享体育器材;能运用协商、讨论、合作等方法解决矛盾冲突,从而在活动中感受运动带来的成功感,体验运动带来的快乐,为养成终身锻炼习惯奠定良好的基础。

一、实施幼儿园户外“体育大循环”现实诉求

在幼儿园开展“游戏化”的户外“体育大循环”,合理利用场地进行体育锻炼,使幼儿在活动中体验运动带来的快乐,感受运动带来的成功感,可以帮助幼儿初步形成良好的健康习惯,促进身体发展,养成健康行为,并拥有受用终身的体育品质。因此,促进幼儿体格发展、养成幼儿健康行为、形成幼儿体育品质,是当前幼儿园实施户外“体育大循环”的层层递进、逐渐深化的现实诉求。

(一) 遵循幼儿发展规律,发展幼儿基础动作,促进幼儿体格发展

幼儿园实施户外“体育大循环活动”,其首要目的就是能够更好地做到户外场地规划利用合理、物尽其用,最大限度地发挥场地与器械的功能作用;激发孩子的体育活动的兴趣,提升体育活动的质量,发展孩子健康的体魄,促进幼儿体格发展。体格发展是指人体外表的形态结构的变化与增长,包括人体生长发育的水平,身体的整体素质。相关研究表明。适量的运动可以促进身高增长,在幼儿身高发育的影响因素中,体育锻炼也是最重要的影响因素之一;长期进行有规律的、有适宜强度的、系统化的体育活动,能够促进人体血液循环,提高人体的有氧耐力,使人精力充沛;而且适宜的体育锻炼也是预防与改善当前幼儿肥胖症的重要方式。因此,加强体育教育,增强幼儿体格是当前幼儿园教育义不容辞的责任与义务。

(二) 创设运动游戏环境,挖掘幼儿身体潜能,养成幼儿健康行为

在满足幼儿体格发展的基础之上,促成幼儿健康行为的养成是幼儿园通过户外“体育大循环”要达到的另一目标,是幼儿体育活动与教育的核心目标。幼儿健康行为分为幼儿身体健康行为、心理健康行为以及社会健康行为。在幼儿园的一日生活常规中,幼儿活

动时间占比相对较大,晨间的自由活动与区域活动、教育活动、早操、户外自由互动、集体户外活动等。但以上活动大多数都是以班级为单位进行的。而户外“体育大循环”能够打破个体与班级界限,通过创设运动游戏环境,为幼儿提供多种系统化的有组织的富有趣味与挑战性的体育活动,最大限度地发挥全园户外场地的作用,充分发挥孩子的自主参与体育活动的积极性,从而挖掘了幼儿身体发展的潜能,玩出野蛮的身体、强健的体魄和乐观向上的精神,养成幼儿受益一生的健康运动行为。

首先,户外“体育大循环”是养成幼儿身体健康行为的重要举措。身体健康行为主要包括充足的睡眠、平衡的营养、定时的运动、适宜的休息等。户外“体育大循环”是园所为促进幼儿全面发展而组织的有序且常规的活动,因此通过日常的教育与渗透,能够使幼儿养成起居有常,锻炼有法的习惯。除此之外,幼儿在进行系列体育活动时倾向于趣味性强或爆发性强的活动,幼儿自身经常未能察觉必须放缓脚步、适当休息的需要。而在户外“体育大循环”活动中,通过设置环节音乐,调节运动量。幼儿园在提供幼儿大量跑步、攀爬、跳跃等机会的同时,根据活动的特点,把音乐分为进场时间、热身时间、运动时间、过渡时间、放松时间等几部分,用于调节幼儿的运动量。

其次,户外“体育大循环”是养成幼儿心理健康行为的重要举措。心理健康行为包括对自己身体的正确认识、自我保护的安全意识、以及较强的自我情绪与行为控制力,理性的思维言语等,使幼儿能够自己安排自己的活动,掌握自己的活动节奏,因为喜欢而进行相关的体育项目或活动。因为幼儿在日常生活与学习中经常出现情绪激动,烦躁不安、心情波动较大的现象。而相关研究表明,幼儿参加适宜的体育运动可以帮助幼儿宣泄负面情绪,增加自信心,缓解压力。在户外“体育大循环”中,力求体现幼儿的主体地位,满足他们身心健康发展的需要,自主选择和参与到喜欢的体育游戏中去,发展了他们健康的体魄和自主、自信、活泼开朗的个性及同伴间的社会交往能力,增加了幼儿愉悦的情感体验,促进其健康快乐地成长。

最后,户外“体育大循环”是养成幼儿社会健康行为的重要举措。社会健康行为主要包括根据外界变化正确调整自己的行为、规则意识、互助行为等符合社会规范的行为。其中最突出的表现的规则意识的养成与容忍和适应环境能力的提升。在户外“体育大循环”中,每一活动区域的运动项目都设有相应的规则,幼儿在自主选择区域进行活动时,通常也就自愿地选择了遵守该场地该项目的活动规则与要求;而且在进行相关区域相关活动项目时,幼儿须与教师或其他同伴进行交往,懂得轮流、等待、合作、互助等于自己、于他人、于环境友好的有益的社会行为,容易养成自主、自信、活泼开朗的个性及形成同伴间的良好社会交往能力。

(三) 扩展体育运动外延,养成终身锻炼习惯,形成幼儿体育品质

从当前来看,任何教育形式必然走向个性化与终身化,成为教育现代化的主要标志。对于体育活动而言,促进幼儿个性化化发展,

养成幼儿终身锻炼习惯,形成良好的体育品质是当前体育运动的最终着眼点。体育品质包括热爱体育活动,尊重同伴与对手,坚韧刻苦,公平竞争,终身锻炼习惯等品质。随着先进教育理念的不断传播与渗透,当前幼儿教育工作者与家长的教育与培养方式也不断更新,都希望幼儿更能够通过各种活动实现个性化发展,热爱体育活动,养成体育锻炼习惯等。而幼儿园户外“体育大循环”的“育身与育心”相融合的教育理念与家长和社会的需求相得益彰,通过在幼儿阶段形成良好的体育品质,未来便可终身为自己所用。如幼儿意志力的培养。例如某位个性比较胆小的女孩子,当她看到同伴们能够大胆地爬上组合梯子,走过高低不同、宽窄不一的平衡木时,她有了跃跃欲试的念头,在通过观摩同伴及学习模仿同伴的攀爬及走平衡木的方法与技巧后,从开始的摇摇欲坠、缓慢通过,到后来的身体平稳、协调较快通过挑战。老师在描述孩子脸上表情的不断变化时感到无比欣慰:孩子从开始的害怕到后来克服胆怯的尝试,再到后来一而再再而三的练习中脸上挂着的淡定表情与成功的微笑,正是幼儿的体育活动与意志力锻炼、主动挑战与重拾自信的过程体验,符合幼儿身心健康规律,是培养其不怕困难、敢于挑战、坚韧不拔、刻苦训练的重要方式与途径。

二、有效实施幼儿园户外“体育大循环”的路径

(一)合理规划户外区域环境,提供丰富多样的运动器械

当今幼儿教育的发展趋势就是各自能够充分地利用环境、充分挖掘环境的教育作用,努力彰显办园特色。不同的幼儿园由于空间、教学、学生人数以及领导者的教育理念不同,其户外“体育大循环”重点与主题也不同。但其活动区域之间的规划理念有其内在的一致性。就某珠三角乡镇中心幼儿园来看,一方面,能够根据幼儿园的实际情况,对全园的活动场地进行了科学合理的规划。根据幼儿活动的需求,把场地划分成三大板块12个区域,分别为综合运动场、沙水区、戏水区、运动长廊、车类运动区、投掷区、综合游戏区、小型运动场、感统区等。一方面,要考虑到区域与区域之间活动类型与性质的合理搭配,采用动静相宜、难易结合的规划理念,使每一个活动区域能够满足不同年龄、性别、性格等方面存在差异的儿童的不同需求,使参与户外“体育大循环”的每一位幼儿都能在原有的基础上获得不同程度的发展,满足他们的运动需求。

首先,运动器械的投放与使用应符合游戏趣味性原则。满足幼儿的认知规律,提高幼儿参与体育活动的积极性与主动性。幼儿园根据场地特点和幼儿取放方便的原则,投放种类丰富,数量充足的器械。并有计划地添置新器械。例如操场这个综合运动场就配备有平衡木、平衡条、跨栏、拱门、跳袋、海棉垫、平衡步道、彩虹伞、各种球类、平衡板、单双杠、轮胎、哗啦圈等器械。

其次,运动器械的投放应符合现实性与挑战性。发现幼儿的运动水平的最近发展区,为幼儿提供系列符合年龄与能力特征且具有一定挑战性的项目。例如车区就可投放有房车、单人三轮车、双人三轮车、手推车、扭扭车、滑板车、四轮平衡车、太空车等。通过丰富多样的体育运动形式,提高幼儿的自我效能感,培养幼儿坚韧不拔的意志品质。

最后,运动器械的投放与使用不能拘于一格,幼儿园会根据孩子活动的情况,对器械进行阶段性的调整,包括更新、置换、添加、减少等,而且活动项目也不断地重组与变化,这样能够保持和激发孩子参与活动的兴趣,保持对体育大循环活动的新鲜感与兴趣,另一方面让幼儿主动选择活动的形式与玩法,最大限度地发挥一物多玩、一物精玩的作用,既有利于促进幼儿运行技能的提高,也有利于促进幼儿创新能力的发挥。

(二)发挥主体协同关系,构建多层次幼儿体育发展支持体系

幼儿园在户外“体育大循环”的实施过程中承担主要责任,但是通过体育活动促进幼儿身体发展,养成健康行为,培养体育品质是需要家长、幼儿园以及社会组织等各方面责任主体的协同作用。

首先,家庭是保障幼儿园实施户外“体育大循环”的初始场所,

为进行“体育大循环”活动提供基本的物质支撑。在实施体育“大循环”活动的过程中,需要家长支持和配合的事务有不少。在活动开始之前,全园家委会联动起来,商议为各班幼儿准备良好的、各具特色的运动装备,保障孩子的运动安全与健康,包括班级护腕的颜色、样式、幼儿收纳桶的规格、颜色、幼儿运动班服、运动鞋等;然后通过家委的发动组织,完成各班运动装备的添置,顺利地投入使用在每周的体育大循环活动中。在活动开展的过程中,家长要为幼儿提供足够的丰富的饮食,保障幼儿身体发展的基本营养,同时养成起居有常,饮食有节的生活习惯,保证孩子按时回园、健康回园。

其次,幼儿园开展户外“体育大循环”需要多方的支持,包括姐妹园及上级教育主管部门。幼儿园作为幼儿教育专门化的、有组织的教育机构,要切实发挥保障幼儿体质健康、促进幼儿全面发展的职能。在实施体育大循环之初,争取到同行姐妹园的支持,先后到一些成功地开展体育大循环活动的省级园进行观摩、学习取经;同时积极申报这方面的实验课题,在参与课题研究的过程中,多次参与上级主管部门组织的专题培训、交流分享及分组结对活动,大大地提升了户外“体育大循环”活动计划制定的科学性和实用性,实施过程的有效性,引领教师把握科学的教育规律和方法开展体育大循环活动,能够更好地发挥教师的角色特点,提升观察能力和调整策略的能力,使正确的儿童观、教育观体现在教师的实际行动中,提升教师的教研能力与素养,切实保障幼儿园户外“体育大循环”活动的实施。

此外,社会其他组织也可在自己的能力范围内为幼儿园户外“体育大循环”活动提供专业服务,如体育教育专业人士入园指导;政府通过政策的制定与资源的提供帮扶幼儿园体育活动顺利实施。

(三)制定合理活动计划,切实保障幼儿安全

幼儿园实施任何教育活动的首要职责就是保障幼儿的安全。而作为大型的需要全体幼儿与教师共同参与的户外“体育大循环”活动,更需制定合理活动计划,切实保障幼儿安全。首先,要保障园内活动场地以及体育器械材料的安全性。通过反复的确认与检查,排除隐性细微的安全隐患。其次,幼儿园教师作为保障幼儿安全的第一责任人,要做到切实保障幼儿的安全。教师通过分工合作、责任到人,认真履行自己所负责区域的幼儿安全,在鼓励幼儿进行有挑战性项目的同时给予幼儿充分的保护。最后,外部保障是重点,但幼儿的自我保护意识的提高才是基础。通过班级安全教育活动、家庭安全教育指引以及活动前的安全教育指导切实提高幼儿的自我保护意识。让幼儿了解活动规则,提高幼儿独立解决问题的能力,使幼儿最大程度的免受意外伤害。

结束语

总之,幼儿园体育大循环活动的开展,较好地形成开展体育大循环活动的有效途径和策略,能最大限度地发挥场地与器械的功能作用;激发孩子的体育活动的兴趣,提升体育活动的质量,发展孩子健康的体魄和自主、自信、活泼开朗的个性及同伴间的社会交往能力,为培养幼儿“健康活泼、勇敢自信、喜欢探究、学会合作”的健康素养提供了有力的支持与保障。

参考文献:

- [1]井涿, 赵晨雪. 促进儿童社会性发展的幼儿园户外环境设计研究[J]. 南京艺术学院学报: 美术与设计, 2007(3): 4.
- [2]陈月文, 胡碧颖, 李克建. 幼儿园户外活动质量与儿童动作发展的关系[J]. 学前教育研究, 2013(4): 8.
- [3]舒姣云. 幼儿园户外活动组织的研究[D]. 华中师范大学, 2014.
- [4]张永红. 浅析幼儿园户外活动的开展[J]. 时代法学, 2001, 000(004): 117-118.
- [5]冯镇. 提高幼儿园户外活动质量有效策略的探索[J]. 科技创新导报, 2011(20): 1.