

特殊天气下幼儿园晨锻的基本策略的研究

胡飞翔

(南京市栖霞区西岗幼儿园经天路园 江苏南京 210000)

摘要: 幼儿园晨锻是幼儿园体育活动的重要组成部分,是保证幼儿身体健康必要条件之一。但由于晨锻面向全国幼儿、提供的器材丰富多样,所需场地较大,一般都是露天进行,在风雨、雾雪、雷电、温度过高或过低(本研究统称特殊天气)的情况下,晨锻则不可避免地要移至室内。如何保证幼儿园晨锻在空间较小、受限较多的室内进行时,也能满足晨锻器械的多样性、幼儿选择的自主性,同时尽量减少教师不必要的时间、体力消耗(室内原有器材、设备的挪动等)这些亟待解决的问题,都能通过本研究,形成一些科学、有效的指导策略,为幼儿的身心发展奠定扎实的基础,也为教师的工作提供一定的指导、帮助。

关键词: 特殊天气; 幼儿园晨锻; 策略

一、特殊天气下幼儿园晨锻的基本策略的研究

(一) 特殊天气: 指风雨、雾雪、雷电、温度过高或过低等不适宜幼儿外出运动的天气;

(二) 幼儿园晨锻: 指幼儿早晨入园后,由幼儿园保证、由教师组织的包括早操在内的一段时间,幼儿自主选择运动器械、游戏伙伴进行锻炼,以达到锻炼身体,增强体质的活动。

(三) 特殊天气下幼儿园晨锻的基本策略的研究: 旨在了解在特殊天气下幼儿园晨锻的现状、教师采用的基本策略及目前存在的问题; 试图帮助教师在室内进行晨锻时综合运用幼儿园已有室内环境、布局,合理安排晨锻器械分布、路线,以满足幼儿在恶劣天气下的晨锻需要。

二、特殊天气下幼儿园晨锻的现状

随着幼儿教育研究的不断深入,越来越多的幼儿园开始正视体育锻炼的重要性,晨锻活动也在持续的教育改革中不断完善、收获更多支持。但在长期的教育工作中,笔者发现,关于幼儿园晨锻相关现状、策略及其他研究的目光大多聚焦于室外晨锻,对室内晨锻的关注则较少。以笔者所在的南京市某幼儿园为例,在三年时间里,户外晨锻器械种类以令人欣喜的速度不断添加,至今日已有超上百种,这意味着幼儿园对《指南》、《纲要》等文件的精神领悟更加透彻,从而对幼儿园一日生活每一环节的环境、材料有了针对性的改良意识和行动,开始重视晨锻的趣味性、多样性,认识到幼儿晨锻与游戏之间的关联,将其纳入到正在进行的“课程游戏化”改革中来。除了其显而易见的存在感外,室外晨锻自身还具有场地上的天然优势——幼儿的走、跑、跳、躲避障碍及其他大肌肉运动技能都能在较大面积范围内进行的户外晨锻行为中得到自然的锻炼和发展。而这些丰富的器材除去固定场地无法移动的设施外,大多体积也都较大、所需活动场地也大,移到室内时则显得“英雄无用武之地”甚至成了“有些碍事的摆设”。

室内晨锻为什么要成为幼儿园的研究对象? 只 2018—2019 年间,南京特殊天气总天数达到 146 天,占全年的百分之四十^[1],由此可见,室内晨锻并非某种偶发事件,而是以相当大的规模存在于幼儿日常晨锻中的常态事件。《指南》中明确提出: 幼儿每天的体育活动时间不少于 1 小时,应保证幼儿每天进行体育活动的时间,根据实际情况灵活掌握^[2]。想要达到这一要求,就无法将特殊天气晨锻抛诸脑后。相对于现已超百种,并还在以一种积极的态势不断增加的室外晨锻器材,室内晨锻器材种类则是屈指可数,大部分是将户外晨锻材料移至室内。考虑到特殊天气的频繁性,不仅对幼儿园教师造成了体力负担,户外器材移进室内,其适用性也要画上问号。针对幼儿园室内晨锻现状及面对的典型性问题,笔者进行了为期两年的观察记录,下面将通过两个案例来进行举例描述:

案例一:

小 A 抱住篮筐里的一个篮球,边跑边拍通过了一整条走廊,看着旁边躲避他的同伴,笑着大声说:“这就是我的篮球城市!”话音刚落,小 A 纵身一跃,将篮球高高抛过头顶,篮球重重地砸到了走廊顶上的灯,又向小 B 的身上落下……

案例二:

室内晨锻时间,萱萱走进教室,看着从门口开始向室内延伸的长长的“椅子桥”,又看看门口两位玩“套圈”的小朋友,选择了走上“椅子桥”。她双臂垂在身体两侧,平稳地通过桥段。在经过美工区时,她停了下来,看到了昨天新投放的材料——“造纸机”,于是她从“椅子桥”的半途下来,走向了美工区,开始玩“造纸机”,两分钟后,小颖加入了研究“造纸机”的队伍。五分钟后,已经有六位小朋友进入了美工区……

上述案例只是室内晨锻中的小片段,却绝不只是难得一见的小片段。如案例一所描述,沉浸在游戏情境中的小 A 自发的灌篮行为,在室外将是一道明亮亮的童趣风景,在室内却成为让同伴和老师们提心吊胆的安全隐患。可见室外晨锻材料及方法都不能只是“如数照搬”进室内。如古时大禹治水,高处凿通低处疏导,同是治水,不同的地形有不同的应对方式。室内晨锻的最大特点也是目前面对的最大的困境之一就是活动空间较小,因此教室也成为了格外宝贵的空间资源,当教室摇身而变成为“运动场地”时,更多问题就显现了出来——平时让老师们引以为豪的班级区域材料对孩子的吸引力,这时候成了室内晨锻的“拦路虎”。在案例二中,萱萱同其他五位小朋友在晨锻途中,被班级美工区的新材料吸引,从而终止了晨锻活动转而进行区域游戏。可以说,教室区域投放的材料引起了幼儿的兴趣和自发的探索行为,这是一桩喜闻乐见的的事情。但同时我们应当反思,为什么晨锻材料没有对孩子造成同样的吸引力呢? 桌椅向来也是班级室内晨锻的常用材料之一,教师利用椅子排列,锻炼幼儿的平衡能力,这本是一项巧思,但从案例描述中我们可以看出,萱萱对于“椅子桥”这一晨锻项目已经十分熟练,换言之这一项目对于萱萱已经没有任何的挑战性和趣味性。桌椅是积极可利用的材料,但如何从长时间的相同材料给幼儿造成的乏味中解脱出来,是教师需要认真思考的问题。案例二也让我们明白,教室固然是室内陈设中的宝贵资源,但没有经过准备的教室无法成为一个合适的锻炼场地,要想就地取材,因地制宜,教师需要进行更加深入的研究。

三、特殊天气下幼儿园晨锻的基本策略

在经过长时间的观察、思考与实践后,针对特殊天气下幼儿园晨锻,笔者总结出了一些基本策略。将从以下几个方面进行论述。

(一) 关于室内晨锻布局

1. 晨锻的路线设计

这里所说的路线设计并非是完成一种玩法固定、体验单一的晨

锻过程设计，而是教师根据场地和班级幼儿的兴趣，合理设计、规划器材位置，营造良好的晨锻秩序，避免因不合理路线引起的拥挤、等待、冲撞等情况发生。保障幼儿的安全始终是幼儿园工作的首位，路线的合理性问题在户外晨锻时也需要考虑，只是当在小空间内进行全班性的、大幅度的活动时，这个问题就显得格外严峻和亟待解决。当教师需要设计一条较长的循环路线，如案例二中的“椅子桥”时，首先要靠边摆放，给结束循环或更换项目的幼儿留有足够的行走空间；其次，规划好出口和入口，保证整条路线是同向循环线，避免反向冲撞的情况发生；最后，在路线中难度较高、花费时间较长的环节如爬行、匍匐等路段，可设置分流，根据幼儿游戏情况酌情开放 2-3 个路口，减少拥挤和消极等待。

2.区域材料的摆放

如案例二所描述，班级的区域材料丰富而有趣，幼儿习惯于教室作为较安静的区域游戏场所，在进入教室时也会首先关注区域游戏材料，常常要在教师提醒后才能加入晨锻。针对这种情况，除了要增强室内晨锻材料对幼儿的吸引力之外，从布局的角度考虑，可将玩具柜装有区域材料的一面背向幼儿，或进行相应的移出、遮挡，减少区域游戏材料对幼儿注意力的分散。晨锻过程中没有用到的柜子尽量靠边摆放在幼儿少到的角落，在活动场地中间不设置无关的物体，让孩子在教室的空间里，暂时“忘却”区域游戏，营造晨锻氛围，保证锻炼空间。

3.安静的休息空间

在笔者的观察记录中，有这样一个案例：

案例三：

晨锻进行 5 分钟后，笑笑已经是满头大汗，他用手擦了一下头，又追着一个小朋友跑了起来。老师叫住他，用纸巾帮他擦汗并请他喝水休息。笑笑一边抱着水杯，一边用眼睛追随着正在奔跑中的同伴，在看到同伴用新的姿势通过“山洞”时，大笑着跟了上去，杯子里的水还没有喝就被重新放回了水杯架上。

这个案例为我们展示了出了休息区的重要性。引导幼儿及时进行自我服务、在运动过程中关注自身状况、及时休息也是幼儿自理能力和安全意识培养的重要目标。在晨锻活动中也应考虑“动静分区”，休息区应远离活动量较大的场所，在室内则可选择教室的角落，或被玩具柜隔断的半封闭区域，布置一个远离晨锻中心、相对安静的休息区，既不阻碍锻炼路线，又可以让幼儿坐下安静地休息、喝水，不会被正在活动中的幼儿干扰。

4.及时的观察调整

万般思考和布置，皆要看实际晨锻时的表现如何。室内晨锻综合了多样的材料、多数的幼儿、多元的活动于一室，最终其实用性也并不是只靠纸上谈兵就能解决。教师可通过前期大量的观察，掌握班级幼儿运动习惯和特征，结合班级空间规划、实施晨锻方案，在此基础上不断精进调整，总结大致规律，如休息区的选择、出入口的设定、安全的大幅度动作空间等。只有思考—尝试—观察—反思—再尝试，裨补缺漏，不断循环，才能找到适宜本班情况的室内晨锻布局方案。

5.其他空间的开发利用

除教室外，走廊、墙面也是可利用的晨锻空间。在碎片空间提供精准、适宜的材料，也能够起到独具一格的锻炼效果。

案例四：

思思和阿齐在走廊比谁个子高，她们商量以“谁能跳起来够到那块红色木板”为输赢依据，开始了比赛。阿齐双膝微蹲，朝着红色木板用劲一跳，只差一点点就能碰到了。轮到思思了，她反复弯曲膝盖三次，双臂在身旁大幅度摆动，纵身一跃，碰到了红色木板，但是在落地时，身体撞到了墙面上，因此摔了一跤。

案例班级中的张老师一直苦恼于室内晨锻时班级走廊的空间利用，它是一段长近 3 米，宽不足两米的较封闭的空间，无法放置较大的活动器材，而班级又缺乏跑、跳等相关项目。在关注到阿齐和

思思的游戏情况后，张老师想到，可以将走廊布置成“触物挑战区”，通过设置高低不同的悬挂物品，同时创设情境引发幼儿跳跃触物动作，既能有效利用尴尬空间，又能使孩子的能力得到发展锻炼。同时，张老师在周围墙壁及地板上放置了软垫，保护幼儿的活动安全。教师可以关注班级被忽视的角落，结合幼儿的实际兴趣，进行创造性的空间创设，如狭长的走廊还可做休息区或布置较安静的晨锻单元如套圈，也可放置需要距离条件的晨锻项目如平衡木。在保证安全的前提下，可利用就近的活动室作为晨锻场地之一，既能充分利用幼儿园资源，也能够有效地分散人群，避免等待和其他事故的发生。

（二）关于晨锻材料投放

1.层次性

根据本班幼儿的实际情况投放不同难度的材料，是保证幼儿兴趣和有效锻炼的基本条件。如案例二所描述，萱萱对于椅子桥项目已能熟练通过，导致注意力很快就被美工区新投放的材料吸引……即使没有区域材料来分散幼儿的注意力，过于单一的晨锻也会无人问津。教师要勤于观察，能够较为全面地掌握本班幼儿的动作发展水平和兴趣点，设置具有挑战性的项目。在保证趣味性的基础上，还可针对个别（或整体）幼儿能力较弱部分进行有针对性的材料投放。

2.适用性

笔者还有这样一个案例：

案例五：

娅娅站在跳绳区，听一旁的幼儿正在讨论 8 字跳绳，娅娅笑着跳起来说：“我会呀，就是这样的。”她双手握拳，两臂垂在面前，跳了一下。老师说：“你可以用跳绳跳给他们看看呀。”曹婧妮笑着摇摇头：“我太高了，这里没有我能用的跳绳。”

从这个案例中，我们可以看到，除了层次性，材料本身的适用性也需要注意。尤其大班后，孩子之间的差异和不同越来越明显，教师在投放材料时要考虑到每一位有需要的幼儿。

3.创新性

在投放新材料时，及时向幼儿介绍是必不可少的，然而我们要注意一点，介绍并不意味着局限材料玩法。如笔者所在的班级投放了乒乓球后，幼儿就创造了很多种玩法：抛接、双人抛接、拍、追赶……桌椅组合是班级常用的室内晨锻材料。相对固定的“组合器材”，玩法也就比较单一，时间长了幼儿的兴趣会降低。面对这种情况时，教师要鼓励幼儿在安全、不影响秩序的前提下创造多种玩法，如笔者所在班级，“山洞”不仅可以跪行、匍匐，也可以“毛毛虫爬”、“仰泳”通过……每天幼儿都会尝试新的通过姿势，妙趣横生，乐在其中。情境游戏也是幼儿的最爱，平凡的材料加上精彩的故事，就变成了不一样的“冒险王国”。如此，给“老器械”赋予“新活力”，虽然空间和材料是有限的，但材料的玩法是无限的，幼儿对材料的感受性也就因此丰富了起来。

4.参与性

孩子是晨锻的实际参与者，因此一切来自幼儿的感受都是真实的、需要引以重视的。但“幼儿提问——教师解决”的模式已经成为过去，不断深入的课程游戏化改革提醒我们要给幼儿参与、思考、尝试、实践的机会，让孩子成为自己活动的主人，晨锻也不例外。要鼓励幼儿参与到晨锻路线的设计和摆放中来，每次晨锻结束后共同总结、发表自己的感受，发现问题及时讨论，让幼儿尝试实践自己的方法。一方面可以增强活动兴趣，同时也会使他们更加懂得珍惜、维护。

参考文献：

[1]数据来源于 2345 天气网。

[2]李季涓 冯晓霞.《3-6 岁儿童学习与发展指南》解读.人民教育出版社.2013: 293