

# 一步四式，餐后散步也精彩——优化大班 幼儿餐后户外散步组织策略的实践研究

吴娟

(南京市高淳区机关幼儿园 江苏省南京市 211300)

摘要：餐后散步是幼儿园幼儿日常生活中不可或缺的一部分，常规以集体活动的形式组织和开展。幼儿们的动作整齐划一，但这样的行走并不是幼儿们想要的。在课程游戏化的背景下，传统的散步方式显然格格不入。本文即从大班幼儿餐后户外散步所存在的问题及组织解决策略方面开展，以期提高幼儿餐后户外散步兴趣，促进能力发展。

关键词：一步四式；大班幼儿；餐后户外散步；组织策略

One step, four forms, and a wonderful walk after meals -- A practical study on optimizing the organization strategy of outdoor walk after meals for large class children

Wu Juan

Nanjing Gaochun District Organ Kindergarten Nanjing, Jiangsu Province 211300

[Abstract]Walking after meals is an indispensable part of the daily life of kindergarten children, which is usually organized and carried out in the form of collective activities. The children's movements are neat and uniform, but such walking is not what they want. Under the background of curriculum gamification, the traditional way of walking is obviously out of place. This paper focuses on the problems and organizational solutions of outdoor walking after meals for large class children, hoping to improve their interest in outdoor walking after meals and promote their ability development.

[Keyword]One step four formula; Big class children; Take an outdoor walk after dinner; Organizational strategy

幼儿们在幼儿园的所有活动中扮演着重要的角色，尽管他们在餐后散步的时间较少。在实际调查中，发现许多教师忽视了餐后散步。同时，幼儿园设置的餐后散步运动存在内容不灵活、形式缺乏创新、自主性差、缺乏组织性等问题，针对存在的问题，教师首先要转变观念，创新餐后散步的形式，不断丰富餐后散步的内容<sup>①</sup>。同时，教师要不断弱化自己在餐后散步运动中的作用，让幼儿们的餐后运动有更高的自由度和组织度，让幼儿的身心得到真正的解放。基于此，本文从优化大班幼儿餐后户外散步组织策略的实践进行研究。

## 1. 幼儿餐后活动教育的必要性

由于幼儿正处于生长发育阶段，餐后的活动会直接影响他们的健康和发育。特别是在幼儿园集体用餐中，由于幼儿身体素质存在强烈的个体差异，教师需要关注幼儿的集体健康活动，同时也要针对每个幼儿的具体情况，在教育指导中做出个体差异。幼儿们每天餐后都有空闲时间，对幼儿们来说非常重要，可以玩带来的各种玩具，或者和他们的好朋友玩游戏。同时，在老师的指导下，幼儿需要做一些必要的餐后活动，如漱口、清理餐具等，这样可以培养幼儿的自主性，养成良好的生活习惯和行为习惯<sup>②</sup>。因此，对于教师来说，对幼儿们进行餐后活动的教育，不仅是幼儿健康发展的重要保障，也是培养幼儿良好生活习惯和自主性的好机会。

## 2. 组织幼儿餐后散步的思考

餐后散步是幼儿园一天活动中最舒适、自然和放松的活动。它

有助于幼儿的健康、与自然的亲密接触、新知识、消化和更好的午休时间。然而，在实际活动中，我们经常会看到以下场景：场景一：在独立行走的过程中，幼儿们喜欢两人或三人一组行走，所以在操场的一楼和三楼，总是有大量的人，导致行走过程中过度拥挤。场景二：当幼儿们下楼梯时非常焦虑，速度也很快。很容易与周围的人发生碰撞，踩到面前的鞋子……餐后散步可以帮助幼儿放松，增加知识，有时还会为老师创造良好的教育机会。只有教师科学地组织幼儿餐后散步，才能消除安全隐患，也才能让幼儿身心愉悦，促进消化，增加知识，培养想象力，达到幼儿餐后散步的真正目的。

## 3. 一步四式研究设计

“一步”是指户外散步，“四式”是指四种组织策略，即：“主题互动”、“模式牵手”、“趣味游戏”和“交替舞步”<sup>③</sup>。提高幼儿在散步活动中的注意力。通过对餐后“一步四式”户外散步活动组织策略实施的研究，可以使户外散步活动有序、快乐，形成更好的户外散步规则。它不仅方便老师管理幼儿，也方便幼儿在活动中巩固和获取更多有价值的知识。通过研究，教师和幼儿可以在散步活动中建立更深入、更密切的关系。

## 4. 一步四式，餐后散步也精彩

### 4.1 主题互动式

通过多种主题的展开，使幼儿散步时把注意力都集中在教师身上，避免教师需要通过提高分贝来提醒幼儿们。

#### 4.1.1 地点主题法

利用周围的环境让幼儿们选择他们想去的地方，老师可以根据幼儿提出的地方，提前给幼儿布置一些观察任务。

#### 4.1.2 话题主题法

在集合期间，老师会先给出话题，或者幼儿们讨论并确定散步的话题，可以是他们喜欢看的动画片或喜欢吃的食物，幼儿们将有时提前准备，当涉及到散步活动时，每个人都会站起来交流<sup>[4]</sup>。走路时，幼儿可以发表自己的意见，其他幼儿也可以补充解释。让幼儿们彼此交流，更耐心地倾听他人的意见。

#### 4.2 花样牵手式

不变的团队、不变的牵手伙伴，会让幼儿感到无聊。从这个角度来看，改变牵手的方式，这样幼儿们走路的兴趣就会大大增加。只要有兴趣，幼儿们就会更加关注。

##### 4.2.1 交换同伴

当组织幼儿们散步时，没有什么比牵手更常见的了。老师总是按照自己的想法牵手。例如，第1组和第2组手牵手，第3组和第4组手拉在一起，不管幼儿们是否愿意这样做。在组织散步时，可以要求幼儿们选择自己的搭档，并定期交换搭档，不仅增加了幼儿之间的情感交流，也增强了他们的散步兴趣<sup>[5]</sup>。为了避免同伴关系抱团的现象，交换要求应该在幼儿选择之前达成一致，幼儿应该受到自己规则的约束，以提高自我管理的能力。

##### 4.2.2 混龄搭配

散步时，可采取混龄搭配方法，与小班、中班搭配。一方面，提高了幼儿保护童年的意识，增强了他们的自我责任感。另一方面，幼儿们不会打架或吵闹。因为年龄较大幼儿清楚自身有照顾年龄较小者的任务，没有空闲时间和朋友一起打闹玩耍，想给弟弟妹妹们树立一个一举两得的榜样。

#### 4.3 趣味游戏式

玩要是幼儿的天性，通过游戏散步的形式可以调动幼儿们散步的积极性。当然，并不是所有的游戏都适合散步，必须有选择。可以探索正在幼儿园活动中消失的民间游戏。通过家长、教师等多种途径挖掘经典的民间游戏活动，如转绳、东南、西北、抓握、弹球、掐尖、翻煎饼等，我们小时候玩过的游戏已经成为今天幼儿们的“宝贝”。轻松愉快的散步活动是一种全身运动，深受幼儿们的喜爱，还可在散步的时候加入了一些少量运动的游戏。例如，“炸豆子”、“滚鞭炮”、“钻洞穴”、“木头人”等等，幼儿们会很喜欢老师组织的有趣的小游戏。

#### 4.4 舞步交替式

通常，幼儿们喜欢在走路时蹦蹦跳跳。如果他们能在其中插入舞步，相信幼儿们也会非常喜欢，可以借此机会学习一些常见的舞步。在户外散步时，随身携带U盘和小蜜蜂。散步时，用简单的舞蹈来表现，舞蹈动作不应该太大或太多，手和头的动作可以偏多，脚的运动可以相对减少，做一些幼儿喜欢做的动作也是一个不错的选择。例如，幼儿们喜欢听音乐《捉泥鳅》，可以让幼儿们设计一些动作带入歌曲中，老师进行总结和整理他们，便可用于散步活动中。

### 5.组织策略活动反思

#### 5.1 回归“自由”

审查的主线明确，以小组内学习为媒介，教师应该培养他们理解幼儿的能力。教师应相互分享自己的成长经历和研究经验，为渗透一些关于幼儿的基础知识铺平道路，并以“细火慢炖”的讨论氛围培养良好的教学和研究领域。

#### 5.2 回归“自主”

用教学和研究赋权教师，肯定试错思维，放下教师的顾虑，大胆尝试，激发教师的内在动力；幼儿们在课堂上的活动安排并不局限于预设，教师应该提供足够的资源来支持任何适合课堂上幼儿情况的想法，让幼儿们的一天活动基于幼儿的需求和个性化，从而收获无限可能。研究有了方向后，可推进系列化教学研究和课程审查模式，坚持问题导向，让教师根据班上幼儿的实际情况，针对问题，跟踪问题，自主探索解决方案。

#### 5.3 回归“创造”

支持动态调整班级幼儿的散步方式和嵌入行走环节的课程内容。采用自主行走和非自主行走相结合的方式，以个性化的课堂任务支持幼儿在行走过程中的体验的延续和重建；教师在护理和指导过程中记录幼儿的各种表现，以便跟踪幼儿的活动，并为教师在持续关注下审查、反思和跟踪指导提供依据。从概念、回顾和实践三个步骤出发，在班级、小组和整个公园内进行了多次回顾，以确定幼儿的体验，形成独立行走的新模式。

#### 5.1 回归“愉悦”

小角度、真问题、找依据、抓重点、深化教研。以幼儿独立散步的逐渐转变为一个缩影，幼儿园基于幼儿游戏理念的教师讨论模式的演变使属于幼儿的每一刻都变得平凡而不寻常。它使教师能够克服顺其自然的惯性和满足现状自我磨砺的惯性，磨炼幼儿成长的关键时刻，发展和成长一条符合幼儿园实际和真实情况的实用道路。因此，我们可以找到更多的幼儿课程和更专业的教师。

### 6.结语

教师应该用心对待幼儿生活的每一个环节，根据幼儿的年龄特点来看待问题，耐心仔细地分析问题，对待幼儿的“坏”行为，不使用消极的方法来纠正，需要在尊重每个幼儿意愿的基础上提出进步的要求，然后不厌其烦地解决问题，让幼儿在宽松民主的环境中不断进步成长。我相信我们将来会组织更好的餐后活动！

#### 参考文献：

- [1]朱甜. 浅谈组织幼儿餐后散步的实践研究[J]. 文渊(中学版), 2020(10): 672.
- [2]居洪梅. 浅谈幼儿餐后散步活动的问题及优化策略[J]. 南国博览, 2019(9): 217.
- [3]胡志开. 一步四式, 餐后散步也精彩——优化大班幼儿餐后户外散步组织策略的实践研究[J]. 幼儿大世界(下半月), 2019(2): 274-275.
- [4]徐雯婷. 自“游”散步 乐成一派——小班幼儿餐后自主散步的实践研究[J]. 新课程, 2020(39): 105.
- [5]孟冰芝. 多种策略提升中、大班幼儿户外游戏合作水平[J]. 教育界, 2019(12): 144-145.