

户外体能区域促幼儿爬行能力发展的有效性研究

◆徐丽慧

(浙江省温州市第八幼儿园 325000)

摘要:现在的家庭教育都是重智轻运动的现象,这样孩子往往缺乏户外活动的锻炼,从而使幼儿的身体素质也在下滑趋势。因此,作为幼儿教师,我们必须从孩子的体能教育抓起。我们不能强迫孩子在如何的锻炼,我们要做的是给孩子营造一个自主锻炼发展体能的环境。户外体能区域活动的开展能使幼儿身体素质得到一定的提高。爱玩是孩子的天性,在参加户外区域活动中孩子就是通过玩各种各样的器材进行不同形式的爬,让幼儿在玩爬爬的自主活动过程中提高创造能力和身体的协调性。教师并在幼儿体能探索锻炼的过程中给予一定的动作指导。幼儿在运动中需要的不同动作,对幼儿体能各个方面的发展都有所不同。

关键词:爬行;户外体能区域

幼儿期是身体和心理发育、发展的重要时期,维护和促进幼儿身心健康,不仅关系到幼儿当前的健康状况,也将对其未来的发展产生重要、深远的影响。日常活动或教学中对爬行动作的忽视,日常活动中爬行的锻炼比较少,爬行动作比较单一,不能给孩子多方面的爬行能力培养。户外区域活动能使身体变得更强壮,使幼儿全身的肌肉、韧带、骨骼甚至神经系统都要加入运动。身体的协调性得到很好的发展。

一、户外体能区域为幼儿爬行能力发展创设条件

(一)户外体能区域的环境提供幼儿爬行动作技能训练场地
户外活动中区域体能活动是幼儿园一种较为新型的组织形式。它是根据健康领域的目标,内容、与要求,在园内打破班级界限,创设若干运动区域,投放不同的运动器具,让幼儿自主参与,用自己感兴趣的方式发展基本动作,提高动作的协调性、灵活性。爬行活动是日常生活中较为实用的身体活动技能,它不仅能增强幼儿四肢肌肉的力量以及背肌力、腹肌的力量,提高幼儿动作的灵敏性、协调能力,发展耐力素质,而且还有利于促进幼儿大脑两半球的发展。所以在户外区域活动中的很多场地创设是锻炼发展幼儿的爬行能力的训练。比如,在墙壁上制作“轮胎攀爬墙”这个墙壁是锻炼幼儿的攀爬能力。铺子地上垫子可以让幼儿探索多种的爬行动作,用木头搭建成的“丛林冒险”也是给幼儿探索向高处爬的动作练习。还在户外区域中设置各种爬行区域如“驴友训练营”区域,这区域通过轮胎和竹梯、木板等通过幼儿自由搭建组合来训练爬行活动。以及“冒险岛”区域有爬网、木梯子、铁架等自由组合而成,也是让幼儿进行不同类型的各种爬行能力的训练场地。户外体能区域的场地里还提供了很多的材料如“硬爬网”“软爬网”“圆形铁圈”“桌子”等等,这些材料都是提前给幼儿爬行的材料,这样幼儿可以接触到许许多多不同的活动器材,有一部分分的器械是可以作为爬行的器械进行活动,将户外区域活动中提供的一系列器械中,将可以进行锻炼爬行能力的器械进行了归总。

(二)户外体能区域的器械提供不同层次的爬行技能训练不同器材,不同的爬行方式。

户外区域活动中,不同器械,运用的爬行方式也不同。常见的爬的方式有五种,如最基础的爬,还有攀爬,钻爬,退爬,贴地爬,膝盖悬空爬。不同年龄段的幼儿对爬行技能的掌握是不一样的。小班幼儿爬行技能是平面的最基本向前爬、退爬、钻爬。中班幼儿在小班幼儿掌握的各种爬技能上再增加膝盖悬空爬、横爬、简单攀爬。大班的幼儿的爬行技能是在小中班幼儿爬行技能基础上提高到多变攀爬。在户外体能区域中各种器械适合不同的爬行动作。将器械进行了简单的归类,适合平面爬行的器械有垫子、桌子、海绵垫、铁制杆杆等。适合攀爬的器械如软梯、爬网、攀岩墙、木制攀爬架、竹梯、轮胎山、锥形爬网、轮胎攀爬墙。

这样不同的器械进行不同的自由组合就是一个很好玩的区域。

二、户外体能区域的自主性探索使幼儿爬行能力发展由被动转为主动

在以前传统的户外体能活动中教师很容易忽视幼儿的主体性,户外活动过程中过多的干涉和给予的太多,爬行动作是老师预设好的简单的爬行,幼儿根据老师预设好的动作进行爬行这样从而导致爬行动作的太单一,单一的爬行动作让幼儿很快就没有兴趣,这样的活动中幼儿积极性、主动性得到限制。现在的户外体能区域在活动中幼儿是活动的主体,开展户外游戏活动中幼儿可以根据自己的能力和兴趣对器械进行组合,组合成自己喜欢的并根据自己的爬行能力来进行活动的,并且可以和同伴之间一起商量组合拼搭成他们自己喜欢好玩的爬行区域。教师在区域中是一个引导的作用,整个活动幼儿成为了主体。充分发挥户外区域活动相对的自由、自主、轻松愉快等优势,在区域活动中善于发现、引导和帮助幼儿,让幼儿自主游戏,在游戏中发现,探索户外区域的多种玩法。教师可在活动中适当加以引导,让孩子们获得成功的经验和产生愉快的情感体验,提高兴趣,激发幼儿学习主动性,积极去观察、思维、探索、创造,孩子就能在积极主动的活动中,得到全面发展;也使孩子们的童心能够在爱的蓝天下自由翱翔,让孩子更好的接触户外活动,体验户外活动的乐趣。

三、户外体能区域与体能教学互为补充

在户外体能区域活动中有了器械的支撑,其次需要掌握一些基本的辅助爬行的动作技能。区域“驴友训练营”是通过各种器械进行多种变化攀爬的一个活动区域,这个区域有一定的挑战性和难度,大班幼儿在玩这个区域时,特别是有几个女孩子害怕去攀爬生怕自己会摔下来,攀爬一点点高度就停止不爬了。为了能让她们能顺利的参加这个区域,特地在日常活动中安排了关于训练幼儿攀爬能力的健康活动“勇敢的我们”,这个活动能让幼儿主动积极地参与体育游戏活动,体验攀爬运动的乐趣,并且能大胆地尝试利用不同材料、不同难度的器械进行攀爬练习。这节活动以锻炼幼儿不同攀爬动作技能为目的,发展幼儿的攀爬能力,磨炼幼儿的意志品质。当在区域活动中出现的一些动作技能问题可以与日常体能教学中进行完善。

四、户外体能区域爬行活动的效果

户外区域活动中各种爬的自主游戏能提高幼儿活动兴趣和幼儿能力运动的发展。简单的爬行动作,给幼儿提供了多种多样的器材。复杂的爬行动作,给幼儿提供有难度有挑战性的器械。各种不一样的爬的动作鼓励幼儿自主探索、尝试,并给孩子一个自我挑战的机会,他们就会有能力来锻炼自己,从而爬行能力得到提升,身体素质得到发展。户外区域活动中幼儿与同伴之间互相交往共同活动,培养了交往能力、规则意识,让幼儿在活动中得到全面发展。

参考文献:

- [1]教育部基础教育司《幼儿园教育指导纲要》北京师范大学出版社.2002.09
- [2]教育部《3-6岁儿童学习与发展指南》.2012.10.15
- [3]刘馨《3-6岁儿童学习与发展指南》中健康领域的目标解读.[J]2013.04.22
- [4]曹杨新村第三幼儿园课题组《0-3岁幼儿的爬行的研究总报告》[R].2005.10.31
- [5]《从“爬”的动作技能谈提高幼儿动作发展的有效性》陈飞2013.时代教育