

# 浅谈幼儿园户外体育区域活动开展三部曲

袁 静

湖北省黄石市阳新县实验幼儿园 湖北黄石 435200

**摘要:**《纲要》指出:为促进幼儿健康成长,既要通过体育锻炼增强幼儿的体质,也要重视幼儿的身心健康教育。可见,体育锻炼对幼儿全面、和谐、健康发展的重要性。近两年,我国对户外体育区域活动的开展积极研究,不断完善与优化,以期探寻适合幼儿年龄特点的体格锻炼形式,从而促进孩子的身体、智力发展,培养孩子的良好品格。从而提出了要探索改变体锻材料投放、动作结构、游戏情境,以此有效促进我国户外体育区域活动的开展。

**关键词:** 幼儿园; 户外体育区域; 有效开展; 三部曲

## 一、奏鸣曲——材料投放多元化

在户外体育区域活动中,材料的投放显得尤为重要。合理的材料投放不仅能激发幼儿的体锻兴趣,也决定了幼儿活动的质量,因此教师要探索户外区域活动中材料投放的有效形式。

不同功能指向的游戏区,需要增加怎样的材料支持;不同年龄的幼儿,应适宜投放怎样的材料?教师要探讨以及研究不同的材料,怎样才能促进幼儿的发展,从而形成了各类游戏区材料投放清单,同时梳理出不同年龄段开放式游戏材料投放要点以及幼儿游戏前、游戏中、游戏后的材料投放策略,让孩子们在精致、大气、丰富、多元的环境中与同伴、与环境、与材料进行互动,更好地支持幼儿开展游戏。

如《平衡区》,原有材料是些平衡木、彩虹石、跨栏,其玩法只能走过各类难度不一的平衡材料,缺少挑战性。于是我们增加投放了水桶、大小沙包若干、篮子、梅花桩,增大了游戏的趣味性,通过情景设定,增加幼儿的游戏兴趣,并且可以让幼儿自主选择游戏材料,让游戏更为丰富。如增加水桶,幼儿可以双手打开各提一只装有水的小水桶,两手打开举平过平衡木,锻炼平衡能力及臂力,此外幼儿可以根据自己能力在桶里装水。再如增加自制梅花桩,可以是奶粉罐、易拉罐等,幼儿根据自我能力选择高低大小不同的梅花桩通行,从而满足幼儿游戏的需要。

## 二、协奏曲——动作结构协调化

《指南》在动作发展目标中对不同年龄段的幼儿发展提出了不同的要求,因此要根据不同发展要求,设置相应的、多元的户外体育区域活动。同时在户外体育区域活动中凸显幼儿的年龄特点和全面动作发展需要,提供符合孩子年龄特点和动作发展需要的活动区域。

### 1. 各年龄段的分类

教师要根据不同年龄段幼儿的身心特点和发展水平,为不同年龄的幼儿设定不同的运动强度和难度的体锻活动。例如:小班体锻目标为手、膝着地自然协调的向前爬。教师就可以根据这一目标,让孩子在垫子上爬爬,也可以用废旧纸盒做成环状,让幼儿钻到纸盒里爬爬、滚滚,增加爬的趣味性。值得注意的是:投放当天体锻用具的时候,同种锻炼类型的用具不应重复出现,这样会局限幼儿各种动作发展的结合。除了爬之外,我们还可以使用3个种类可以是圈圈、轮胎、球功能百变的器材。圈圈可以放在地上跳,可以在手里

转圈锻炼上肢,也可当方向盘。轮胎可以推、拉,也可以进行投掷。球可以拍、抛。这样既发展了重点动作爬,也锻炼到了其它的動作,有效促进了幼儿身心的发展,动作结构的协调化,满足幼儿动作的发展,同时增加了幼儿的运动量。

### 2. 体锻区域的分层

幼儿园的体育锻炼应该做到“强度小、密度大、时间短、节奏快”,以有助于幼儿在运动中保持合理的负荷。幼儿正处在身体迅速发展的时期,不适合高强度、高难度运动,若运动负荷过大,反而会影响幼儿的生长。因此,教师只有把握适宜的运动强度和难度,创设体锻区域的“层次性”,以满足不同幼儿的运动技能形式和兴趣,从而促进幼儿肌体的协调发展。

各层次体锻区域创设:平衡区、跑跳区、走跑区、投掷区、钻爬区、攀爬区、沙水区、球类区以及民间游戏区。而对于这些体锻区域,小班幼儿在体锻活动中更需要有情节性,而中、大班幼儿则对竞赛性的感兴趣。于是,教师要实行“一区多玩”的方案,遵循体锻区域的层次性,充分尊重和保护好幼儿的好奇心和学习兴趣。

## 三、交响曲——户外游戏情境化

情境化是指教师创设的“境”,激发、带动幼儿的“情”。因此,创设适宜的情境,能让幼儿在情境中主动学,是幼儿园开展户外体育区域活动的重要形式之一。我园通过观摩幼儿户外情境化体锻活动,发现简单制定玩法无法丰富游戏,更不能激发幼儿的体锻愿望。于是我们通过集体备课、全园教研交流模式,让各段针对所负责的区域撰写游戏教案,根据原先低结构材料简单的玩法,制定游戏规则,到现在设定各年龄段的优化游戏方案,创设情境,以迁移幼儿思维发展促使幼儿对游戏的兴趣。例如大班游戏区《攀爬区》等等。

户外体育区域活动是一个人养成运动习惯、打好身体基础的好时机,科学的锻炼、均衡的运动方式十分重要。我们将努力建设一个童趣盎然的体锻游戏,让角落落充满童趣,让幼儿的户外体育区域活动游戏更显生动趣味!

## 参考文献:

[1] 马静. 探讨如何组织开展幼儿园户外体育活动[J]. 学苑教育, 2016(13): 30-30.

[2] 徐兰. 快乐童年,因运动而精彩——谈幼儿园户外体育活动的有效开展[J]. 新校园旬刊, 2016(9): 171-171.