

浅谈幼儿园开展户外体育活动的实践应用

赵兴龙

内蒙古鄂尔多斯市达拉特旗第一幼儿园 内蒙古 鄂尔多斯 014300

摘要:《3—6岁儿童学习与发展指南》中强调,幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期,也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志,也是其他领域学习发展的基础。当下的幼儿教育中,无论是幼儿园还是家长都忽视了对幼儿体育方面的培训,而注重对知识的教授,从而使幼儿没有足够的时间来进行身体锻炼,这不符合当下素质教育的需求。因此,有效组织与开展幼儿园户外体育活动,无论是对幼儿身心健康还是环境认知都有好处,有效地实施相应的活动是关键,既可以锻炼幼儿的肌肉力量,使其动作变得灵活而敏捷,又可以激发和恢复幼儿各种器官的机能,促进幼儿的身体健康发展。

关键词: 幼儿园; 户外体育活动; 对策

3—6岁是幼儿身体健康成长的关键期在这一阶段,丰富多彩的户外体育活动有助于强健幼儿的体质,提高幼儿动作的协调性。应对当下幼儿教育改革的新要求,针对幼儿阶段的孩子需要开展丰富的课外体育活动,以提幼儿对于体育活动的兴趣以及养成热爱体育活动的习惯。在增强幼儿体质的同时,也提高了其对户外环境的认知以及适应能力。基于此,文章简述了幼儿园开展体育活动的意义,分析了目前幼儿园开展户外体育活动存在的问题,论述了有效开展幼儿园户外体育活动的对策。

一、幼儿园开展户外体育活动的重要性

(一) 增强幼儿的运动能力

幼儿的运动能力表现为对肌肉的控制力、身体动作的平衡力和协调力等方面。户外体育活动可以发展幼儿的爆发力、持久力、平衡力以及敏捷性和协调性,从而提高幼儿的运动能力和体能,在此基础上增强幼儿体质,提高幼儿身体的适应力以及抗疾病的能力。在户外体育活动中,通过开展丰富多彩、符合幼儿年龄特点的各种户外体育游戏,如滚轮胎、过独木桥、跳山羊等幼儿喜欢的体育游戏活动,为幼儿身体协调和大肌肉训练发挥了积极作用,不仅发展了幼儿的走、跑、跳、攀、爬等运动能力,而且使幼儿的动作变得灵敏,从无秩序的动作逐步形成和发展为有目的的、协调的动作。

(二) 提高幼儿的运动知觉

众所周知,身体素质的提高,不只是简单的肌肉动作活动,同时涉及运动知觉:运动知觉是人脑对当前运动物体或动作在空间、时间上移动的反应。发展幼儿的运动知觉能力,要针对幼儿的身心发展特点,通过体育活动中距离、节奏、物体形状和方向的变化入手,培养幼儿的距离感知能力。如在跳障碍物的活动中,由于视觉的影响,幼儿对障碍物的间隔距离会出现误判,出现跳跃步幅过大、过小等问题,通过反复的练习,幼儿不断获取关于距离的关键经验,动作就会进一步变得灵活、协调。

(三) 培养幼儿的积极情感

户外体育活动是幼儿喜欢的活动之一,幼儿在参加户外体育活动的过程中,不仅能够保持精神焕发、情绪愉快,同时能够增强其自信心,发展其勇敢坚强的良好品质。而且,户外体育活动中有很多游戏都需要幼儿和同伴间的互相合作、沟通交流才能完成。如传统体育游戏“两人三足”需要两位幼儿互相讨论协商,步调一致才能完成。游戏成功后,两个孩子会为克服困难取得胜利而高兴,进一步增进彼此间的友谊。幼儿在户外体育活动中共同解决遇到的困难,一起来体验活动的快乐,获得交往的乐趣,享受成功的喜悦,并在活动中获得积极的情感认知。

二、幼儿园开展户外体育活动存在的问题

(一) 准备不足,内容单一

幼儿户外体育活动在很多时候都是以集体活动的形式开展的,教师对于一些比较新颖的内容和形式缺乏足够的重视。游戏环节的设置过于简单,甚至只是对固有游戏内容进行简单的修改,容易使幼儿对体育游戏很快失去兴趣。教师的准备不够充分,活动中存在材料准备不到位的情况,很多时候只有皮球、沙包等,这就造成体育活动内容单一,形式缺乏新意。

(二) 强化动作训练,忽视趣味性

教师为了达成动作技能的目标,在组织体育教学活动的时候会一味地强调某一动作技能的学习和枯燥的反复练习。如让幼儿一直反复练习屈膝跳远的技能,这会使幼儿很快对活动失去学习兴趣,出现与旁边的幼儿玩耍打闹的情形。

(三) 专业体育教师配置不足

在幼儿园,教师以女性为主,教师在开展体育活动时,一般采用示范法进行。首先向幼儿简单讲解动作要领,接下来引导幼儿观察动作并模仿练习。教师在讲解动作要领时大多根据自己的经验进行说明,并没有体育专业知识和理论的支持,也缺乏一定的体育专业术语。与此同时,在自由练习的过程中,教师更多关注于幼儿完成任务和遵守规则的情况,对动作的标准要求较低,在一定程度上缺乏对幼儿动作发展

的专业评价。

(四) 幼儿的运动量不足

户外体育活动自身带有一定的安全风险, 孩子在进行活动时又比较兴奋, 出于对幼儿安全的考虑, 大多数教师选择组织室内活动。在组织室内活动过程中, 教师需要付出更多的精力去维护秩序, 有的教师会选择只让幼儿玩大型玩具, 使得幼儿运动的综合锻炼能力得不到提升。活动时间的不足直接导致幼儿运动强度明显不足。

三、有效开展幼儿户外体育活动的对策

(一) 更新教育理念, 丰富活动的内容和形式

在幼儿园教育理念不断更新的过程中, 教师对户外活动模式也需要积极地探索与创新。通过体育教研活动的开展, 让教师学习科学的理论知识, 提高教师的专业水平, 建立系统的学期目标、月目标和周目标, 且制订的目标、内容等都应符合幼儿各年龄阶段的特点。目前, 体育活动目标不再是以发展动作为唯一目标和评价标准, 而是以幼儿运动素质的全面提高、体质的不断增强以及幼儿运动兴趣的培养为主要目标, 教师要做好目标的逐层分解和落实。在户外体育活动的组织中, 教师要做好活动前的准备工作, 不断增强户外活动形式的多样化, 可结合当地资源, 对游戏素材进行挖掘, 并鼓励幼儿尝试不同的玩法, 探索“一物多玩”。教师还可以引导幼儿就地取材, 借助废旧物品制作活动设备, 如纸盒、轮胎、米袋子等废旧物品来制作相应的户外活动器械, 丰富幼儿户外活动材料, 满足幼儿的多样化需要, 为各类户外活动的顺利实施提供良好条件。

(二) 充分发挥男教师在户外体育活动中的优势

实践发现, 男教师在体育教学活动中更能凸显其性别优势, 设计体育活动时能够充分考虑到活动的趣味性以及挑战性, 深受幼儿的喜爱。因此, 我园特聘任学前教育专业毕业的男教师, 专门承担幼儿园的体育教学活动, 满足幼儿心理和体能的需求。尤其是那些精力旺盛、活泼好动的幼儿, 男教师能够引导他们在富有挑战、活动强度较大的体育游戏中释放能量。我园男教师组织幼儿开展的趣味足球、趣味篮球等特色体育活动, 深受幼儿的喜爱。学校通过让男教师承担足球课程, 开展足球游戏化教学, 让幼儿体验足球游戏的乐趣, 在足球运动中锻炼身体, 培养了幼儿的勇敢拼搏和团结

协作的精神。

(三) 通过园本教研, 促进体育活动的有效开展

我园的体育教研组坚持“教研促教学”的理念, 将体育教研纳入到科学研究与园本教研的主要内容中, 通过真研究、真实践, 推出了一周三次的“无班界”体育大循环户外活动, 打破了中大班幼儿班级界限。教师组织中大班幼儿共同参与到各个不同环节的体育活动中, 每个环节都有固定的教师负责幼儿的安全, 将走、跑、跳、钻、爬、投、掷、攀爬等活动, 根据运动量的大小, 科学地组合起来, 鼓励幼儿自主选择、大胆尝试。幼儿自由自在地在户外活动中尽情地游戏、玩耍, 在阳光的沐浴下, 锻炼自己的体质, 感受运动带来的快乐。

(四) 加强对户外体育活动的指导工作

在幼儿开展户外体育活动之前, 教师需要有较强的事态预见能力以及周围环境把控能力, 充分确保在活动环节中幼儿的安全。在活动进行时, 教师要使幼儿树立正确的活动观念, 明确相应的活动规则, 充分划分好对应活动的角色, 讲解活动的规则, 使幼儿更加明确各自的分工职责等, 在进行游戏活动时, 形成遵守规则的意识, 从而使幼儿养成良好的道德品质。

四、结语

我运动, 我快乐! 在开展体育活动的过程中, 幼儿主动参与活动、挑战自我, 最终获得成功的体验。在幼儿进行户外体育活动时, 在确保安全的前提下, 教师需要注重引导幼儿体育活动的自主性, 让幼儿积极地参与到体育活动项目中, 促使其身心健康、全面、协调发展。户外体育活动让幼儿精神焕发、心情愉快, 既增强了幼儿的自信心, 又发展了幼儿的身体素质。

参考文献:

- [1] 李昱. 促进3—6岁幼儿运动协调性发展的实践研究[J]. 儿童与健康, 2019(4).
- [2] 董建霞. 在体育游戏中发展幼儿体能的有效策略[J]. 儿童与健康, 2020(11).
- [3] 刘晓红. 幼儿园户外体育活动有效组织实施的策略性研究[J]. 中学生作文指导, 2020(1): 1.