大班晨间锻炼“1+1”

作者：黄雨秋 来源：杭州市紫荆幼儿园 上传时间：2014-06-22

大班晨间锻炼的质量对幼儿的体能和动作发展有着重要作用，但观察评估发现，在晨间锻炼活动中存在着许多问题，主要表现为：晨间锻炼的项目与内容由教师规定，幼儿的积极性不高：器械随意取放，幼儿缺乏自主管理的意识；幼儿自我保护的意识和能力较弱。针对这些问题，我们探索出以下教育策略，有效地提升了大班幼儿晨间锻炼的水平与质量。

 一、管理1+1——让幼儿学会器械管理

 1．一人一器械。我们把晨间活动的锻炼器械分管到人，一名幼儿管理一种器械。晨间锻炼结束时，每个人要负责自己所管理器械的收集和整理工作，这样做效果较好。如晨间锻炼刚结束，负责管理跳绳的豆豆，对不按要求归放跳绳的幼儿进行劝告，在幼儿都放完跳绳后，豆豆对每根跳绳进行检查并查点总数。

 2．一物一图标。为了让幼儿对锻炼器械的自我管理更有效，我们引导幼儿开动脑筋自主设计了运动器械的图标，贴在对应的器械区上，方便晨间锻炼时取放。

 二、快乐1+1——让幼儿的晨间锻炼丰富多彩

 1．一周一选择。由幼儿自主选择和决定每周晨间锻炼的具体项目和内容。每周五下午，教师和幼儿共同讨论下周晨间锻炼的内容安排，幼儿充分地表达自己想玩什么或是不喜欢玩什么。面对众多的意见，幼儿以举手的形式来表决，从中选出票数最高的五个体育游戏，成为下周晨问锻炼的内容。最后，由一位幼儿将晨间锻炼的内容画在广告纸上，贴在墙上。

 2．一大一小。家园合作开发晨间锻炼的材料。一个大人(家长)和一个小人(幼儿)合作开发一件晨间锻炼材料及其玩法。如晨晨和妈妈带来了用袜子做的“袜子球”和用易拉罐做的高跷。当天的晨间锻炼中，幼儿对袜子球爱不释手。多多和妈妈带来了许多长布条(布条内塞了棉花，两端有雌雄贴)，将布条首尾相连变成一个圈，布条圈放在地上可玩跳圈，大家拉起布条就变成了渔网，可以玩“捕小鱼”游戏。“一大一小”的策略使晨间锻炼的材料丰富多样，大大提高了幼儿锻炼的积极性。

 3．一月一比赛。幼儿可以自己和自己比，也可以自由结伴比。如11月的竞赛项目是拍皮球，航航说：“太好了，我昨天拍了100个，今天我拍了110个。”“你拍了多少呀?”他转身问旁边的小武。“我也比昨天多，今天拍了109个．明天我要拍120个，要比你多。”“一月一比赛”，让幼儿对运动多了一份动力，而这份动力让幼儿学会了坚持，他们坚持每天早早来园，积极参加晨间锻炼，及时记录自己的运动情况。

 三、健康1+1——让幼儿学会自我保护

 1．一人一分钟。幼儿是早上入园后就开始晨间锻炼，由于幼儿开始锻炼的时间各不相同，教师无法统一组织幼儿进行锻炼前的准备活动。因此我们设置了晨间锻炼准备区，让幼儿自主进行锻炼前的一分钟准备活动，比如跳一跳、搓搓手、跑一跑等，让身体各部位活动开来，为锻炼活动做好准备。

 2．一人一毛巾。我们为每位幼儿准备了一块小毛巾，幼儿可以用于擦汗，也可以垫在背上吸汗，避免出汗后背部受凉的情况。

 3．一人一瓶水。幼儿运动出汗后很容易缺水，在提醒幼儿休息的同时，我们给每位幼儿提供一瓶水，方便幼儿在晨间锻炼中及时补充水分。

 “1+1”的晨间锻炼策略实施后，我园大班幼儿晨间锻炼的积极性、运动能力以及自我管理能力得到了明显的提升，幼儿的走、跑、跳、投掷等基本动作获得了较好的发展，初步形成了良好的锻炼习惯。