幼儿园户外运动有效实施的四个要点

□ 何 文

幼儿园户外运动是幼儿体育活动中最主要的运动组织形式，户外运动场所有更丰富的运动器材资源，有更宽敞的运动场地空间，有更科学的运动项目设置，有更充足而自然的运动 “养分”。户外运动是促进幼儿运动兴趣、能力、思维、意志发展的有效途径，是培养幼儿自主性、创造性的有效运动形式。

幼儿户外运动有效实施，就是要充分挖掘、合理利用幼儿园内外户外运动资源，依据幼儿的运动特点、发展规律，依据幼儿每天一小时的户外运动要求，为幼儿精心设计，提供合理、充分的户外运动，促使幼儿健康快乐发展。其中包括户外运动场地和运动器材的合理利用、运动内容与形式的有效设计、运动过程中师幼的有效互动等。它体现了教师对幼儿户外运动中幼儿发展的价值取向和运动实施的实践力。

教师只有把握准幼儿户外运动实施的核心要点，才能充分发挥幼儿户外运动的价值，促使每一位幼儿在户外运动中真正健体、悦心。

一、全体与个体运动需要的满足

幼儿是有个体差异的。由于幼儿年龄、个性、身体状态、能力等的差异，决定了幼儿对运动兴趣、需要的差异。教师只有对幼儿年龄特征、个性特点、发展水平了解的基础上，才能因班而宜、因人而异地组织开展幼儿户外运动。在组织开展幼儿户外运动时，我们既要考虑满足全体幼儿运动的需求，针对幼儿年龄特点开展高结构的户外集体运动，又要满足不同幼儿运动的需求，开展开放的低结构的自主运动。

因此，幼儿户外运动采用集中与分散相结合的方式，灵活设置不同活动空间，开展一些取材方便、小型分散、深受幼儿喜爱又无固定模式的活动。如游戏———多形式的踩高跷、趣味玩圈圈、多变的竹竿（钻山洞、小推车、火车接力、跳竹竿）等，只需简单的器械就可进行，不受人数的限制，同时让幼儿拥有活动的选择权，使户外运动更富特色，从而培养幼儿良好的个性和养成自觉参加户外体育活动的好习惯。集体运动可以通过接力、比赛等形式调节、弥补分散自主运动中运动量过强或不足，可以对某一运动技能的重点强化，可以培养幼儿合作、竞争的运动精神。所以，我们组织幼儿户外运动时，一定要考虑低结构的自主运动和高结构的集体运动有机结合，多种活动整合，实现户外体育活动的多维效应。

教师在运动过程中，还要加强对幼儿运动的过程观察，关注幼儿个体差异的运动需求。特别是对特殊幼儿（肥胖儿、体弱儿等）进行重点观察，并给予运动的适度强化，以支持其在运动中达到强身健体的效果。

二、保底与挑战目标的适度把握

幼儿户外运动最显著的特性是挑战性和野趣性。幼儿在运动中常常表现出喜欢挑战的运动项目与内容，因此幼儿户外运动的发展目标应该是在保底基础上的适度挑战。维果斯基“最近发展区”指出，要想促进幼儿的发展，其前提条件是了解和确定幼儿的“最近发展区”，当然幼儿运动也不例外，只有了解了幼儿运动能力的最近发展区，才能从运动能力、方法、心理品质等方面开展适宜的富有挑战的运动。如大班户外运动“拍皮球”，教师创设了难易不等的拍球情境：在一定的范围内原地拍球（划大小不等的圈）；让幼儿边走（跑）边拍球（设置不同难易的路径）等。幼儿在此情景中自主拍球，其中既有大班幼儿拍球的保底运动环境，又有幼儿自主选择、自主尝试的挑战运动环境，使幼儿由易到难地不断挑战。又如，在练习幼儿跨跑动作时，教师创设了从保底到挑战的多层次障碍，既有高度的挑战，又有宽度的挑战。幼儿既在在保底的运动中获得成功感，又从挑战的运动中充分体验运动的野趣性。

因此，在组织开展幼儿户外运动时，教师要依据幼儿身心特点、运动能力等，充分考虑幼儿运动发展目标、运动过程与方法的适度挑战，从而更能体现其运动性，让幼儿的身体更舒展，体能更强健，心理更自信。

三、季节与时段差异的合理调控

幼儿户外运动需要根据时节不同而合理安排。幼儿运动在春夏和秋冬不同时节，甚至在早上和下午不同时段，其运动强度和密度需要适度调节。我们时常会发现，有些教师片面关注运动形式，而忽视了运动性的本质，不能根据季节变化适度控制运动量。在寒冷的冬季常会出现三十多位幼儿排着二、三行在等待着频率极低的接龙运动，很长时间是在等待，根本不能满足幼儿运动的需要，更不能达到一定的运动强度，在寒风中幼儿反而越等越冷，而那些运动场地空置着，运动器具闲置着，不免令人可惜。在炎热的夏季，幼儿却玩得满头大汗，酣畅淋漓，满脸通红，幼儿的运动量明显超负荷。

在户外运动中，教师要有强烈的保育意识，有科学运动、健康运动意识，要善于观察、了解幼儿的反应情况，适时调整运动量。在体育活动中，生理负荷曲线的要求是从逐步上升到相对平稳，然后逐步下降。因而要求教师能合理安排和调节，注意负荷节奏的高低快慢，要动静结合，防止大起大落，并通过察、摸、问等途径获取信息，随时对幼儿的活动量和密度进行调节。在冬季天冷时，适当增加运动量和提高运动密度，在天热时适当减弱运动强度，减少运动的密度。活动时教师要善于根据气温情况和幼儿当时的运动状况，灵活、适当地调节运动，这样才能使幼儿真正达到健康运动的效果。

四、重点与整合发展的有机兼顾

幼儿在运动中的发展应该是整合、全面的。《上海市学前教育课程指南》明确：幼儿运动旨在提高幼儿身体素质、动作协调能力和适应环境的能力，为幼儿健康的体质奠定基础。要综合地开展各类体育活动，使幼儿肢体的均衡发展和基本运动能力的全面发展。在整合课程理念的引领下，幼儿运动课程也以其整合、开放为核心理念，在提高幼儿身体素质的同时，还应该加强幼儿良好心理品质的培养，注重幼儿身心全面健康发展。

过去幼儿运动设计，教师比较注重某一运动技能的练习发展，如走、跑、跳、爬、跨等，整个活动围绕某一动作发展而开展，运动形式比较单一，把幼儿的动作发展都割裂开了。整合的运动课程明确了幼儿运动以某一动作为主的整合运动，让幼儿在得到基本动作训练的同时，要积累多方面的运动经验与技能。在开展运动中既要有重点动作发展的指向，又要有全面、整合的发展导向，为幼儿创设多元、开放的运动环境，进行丰富、充实的运动体验，这样幼儿才能在运动中获得整合发展。

如中班运动“玩雪”中的主体部分，教师利用废报纸，首先要让报纸变成“雪花”，引导幼儿用脚力踩碎报纸，再让手用力撕纸，这个撕纸的过程也变成了运动的一个环节。再玩“下雪” 的游戏，教师变化着各种方式引导幼儿用力往上跳起抛洒“雪花”，幼儿跳跃着，抛洒着，“雪花”漫天飞舞。接着，教师又引导幼儿用报纸把地上的“雪花”全捡起包起来，用力捏紧，变成一个个结实的“雪球”，“打雪仗”的游戏激烈展开，幼儿蹦跑着，用力投掷着，把运动气氛推向高潮。纵观整个运动过程，手臂动作的练习占主要地位，但四肢运动的参与性很强，运动贯穿始末，连撕纸、包雪球、捡雪花都成为幼儿充分运动、快乐运动的过程。

幼儿园户外运动本质属性是运动，而健康、快乐是它的灵魂。因此，教师采取的任何运动方式，都应以幼儿快乐参与体验为前提，以幼儿健康整合发展为落脚点。我们要让每一次幼儿户外运动充满情趣，充盈快乐，幼儿享有充分运动，获得充实发展。

（作者单位：上海市奉贤区教师进修学院）