

幼儿教育中的幼儿户外运动浅谈

文 / 闫婷

摘要: 调查我国成年人身体健康状况能够得出, 由于人们没有形成良好的户外运动习惯, 因此其在生活中通常无所事事并且身体素质较差。据研究表明, 人们在进行户外运动时不但能够让心情更加舒畅, 同时也能够对生活充满希望。此外, 良好的户外运动习惯也能够帮助人们提高身体素质。由此可见, 户外运动对于人类生活的重要性。所以, 幼儿教师必须认识到幼儿进行户外运动的重要意义, 并将户外运动有效开展幼儿日常教学工作中。因此, 本文则重点探讨户外运动对于幼儿的重要意义, 并且总结出如何有效将户外运动开展到教学工作中。在户外体育活动的开展过程中, 要以《指南》为导向, 科学地设计、组织和反思教育活动, 提高教育活动的适宜性和有效性, 充分发挥幼儿自主游戏的权利, 使其在蓝蓝的天空下自由、自主、轻松愉快地学习与发展。

在幼儿教育中, 户外是一个开阔的天地, 在户外, 他们会自然的玩, 自然的成长, 自然地获得各方面的发展。然而在当今家庭育儿方式上存在的一些重智育轻体育、重保育轻锻炼的现象, 多数家庭又住在新村高楼, 独门独户, 因此幼儿户外活动的时间很少, 普遍缺乏锻炼。加之, 很多幼儿园只侧重于小小游戏, 形式上很热闹, 效果却不高。在此本人结合教学实践谈谈这方面的认识, 与大家分享。

1 户外运动的意义

户外活动的有效开展对幼儿的成长具有积极的作用。当前幼儿教育的户外活动仍然存在着一定的不足, 如户外活动的场地不足、幼儿园的户外资源不足、为确保安全减少幼儿户外活动、对幼儿的需求重视不够。针对这些不足可从以下方面进行改进: 科学利用户外活动场地、大力发掘户外活动资源、加强户外活动的安全保障、充分考虑幼儿的需求。户外活动是幼儿日常生活中一个非常重要的环节。因为幼儿正处在生长发育的时期。他们的机体对外界环境的适应能力差。身体各器官各系统发育尚未成熟、完善。容易因各种自然因素的变化而影响健康。所以采用适合于幼儿生理特点的户外体育活动, 可以提高幼儿身体的适应能力、抗病能力。从而增强体质, 促进身体健康发展。同时也是幼儿喜欢的活动。幼儿参加户外体育活动精神焕发, 情绪愉快。户外体育活动, 也能培养勇敢坚强、反应灵敏等多种意志品质, 是促进幼儿心理发展的有效途径。幼儿园的发展首先要考虑幼儿的健康, 户外体育活动是幼儿运动的本能, 是丰富和活跃幼儿的生活内容, 幼儿园不仅要运用各种教育形式和灵活多变的手段, 有目的地培养和提高幼儿的体育活动能力, 并让幼儿在体育活动中产生愉快, 兴奋的情绪体验和感受, 促进孩子的全面发展。

2 选择适宜的户外体育活动内容

2.1 内容的选择应有趣味性

兴趣是孩子学习的最好老师, 有了兴趣孩子才会有参与的动力和积极性。

(1) 适宜、多样的活动器械可以吸引幼儿主动参与。一张报纸、一个纸团、一个皮球、一个矿泉水瓶、一个纸箱、一个沙包……或买的或做的在孩子手中都会有许多玩法。但是幼儿园常规的体育器械和自制的玩具材料是有限的, 要想提高幼儿参与体育活动的兴趣, 创造一物多玩法是较好的一种手段。如, 平时用的标语横幅, 可作为幼儿拔河的道具, 也可卷起来当独木桥, 又可让幼儿来玩“舞龙舞狮”, 剪成小的是“舞狮子”, 用子母扣粘在一起就是“舞大龙”等。

(2) 富有情节的角色游戏可以使幼儿融入活动中。教师可以将机械的模仿训练转化成富有一定情节的集体游戏。如, 中班“夹物爬行”练习, 可以融入情节“小乌龟”搬家, 为孩子带上小乌龟头饰, 热身活动就是“搬家前的准备”,

“夹物爬行”环节是“小乌龟搬家”，放松环节是“小乌龟”搬完休息，这样下来孩子在情景游戏中不仅得到了快乐，而且身体的平衡能力、协调能力、灵活性、力量、耐力等方面都得到一定提高，还能体会到与人合作和劳动带来的快乐。

（3）竞赛的形式可以提高孩子参与的积极性。在集体活动中将情景游戏和竞赛相结合，会大大提高孩子参与活动的积极性。如“智勇大闯关”、“小小野战兵”、“给小动物喂食”等游戏，通过分组比赛的形式更增加活动的趣味性，同时能更好地促进幼儿的规则意识和与同伴合作的能力。

2.2 内容的选择应符合孩子的年龄特点。

（1）《指南》中各年龄阶段的典型表现是我们选择活动内容的参照，将孩子走、钻、跳、爬、跨、扔、躲、闪、力量、耐力等各素质的调整有侧重点地融合在一起，而不孤立地练习。

（2）尊重幼儿发展的个体差异。幼儿的发展是一个持续、渐进的过程，同时也表现出一定的阶段性特征，每个幼儿在沿着相似进程发展过程中，各自的发展速度和到达某一水平的时间不完全相同。要充分理解和尊重幼儿发展过程中的个别差异，支持和引导他们以原有水平向更高水平发展按照自身的速度和方式到达《指南》所呈现的发展“阶梯”。

2.3 内容的选择可结合地域特色。

我园地处郊区，所以有许多可挖掘的地域特色的体育活动内容。

（1）如用旺仔牛奶瓶和绳子做成高跷；用纸箱做成旱船；用油壶和黄布拼接在一起做成长龙……这些用废旧物品自制的适合幼儿操作的道具。

（2）挖掘民间游戏，传承优秀民族民间文化。民间游戏种类繁多，生动有趣，特别是一些体育游戏，能够在很大程度上发展幼儿的动作，提高幼儿的运动能力。让幼儿在走、跑、跳、钻、爬的过程中，发扬高昂的情绪，经常进行这些游戏活动，可以使幼儿边游戏边提高身体素质，达到体育锻炼的要求。随着时代的发展，收集、改编和创新民间游戏，使之更符合现在孩子的特点。如：“跳房子”，用呼啦圈代替用粉笔画的房子。“拉大锯”，孩子手中多一幅用绳子和空饮料瓶做的漂亮的大锯……

3 多样化的户外体育活动形式

户外体育活动和其他领域的活动一样，是多种形式并存、共同发挥作用的过程，在提高游戏技能、发展能力的同时，要使幼儿心情愉悦。教师除了应组织常规的集体活动外，还应注重幼儿的自主游戏。

陈鹤琴先生指出：“凡是儿童能够做到的，应当让他自己做。凡是儿童能够自己想的，应当让他自己想。”自主游戏的不确定性使幼儿有更多机会去运用各种策略解决问题，使幼儿增长智慧。但是在自主游戏时教师的介入要适时，应充当好观察、支持、引导者的角色。此外，结合季节，开展运动会和远足，也是户外体育活动的一种重要形式，但内容应更丰富，更具有趣味性。

在户外体育活动的开展过程中，要以《指南》为导向，科学地设计、组织和反思教育活动，提高教育活动的适宜性和有效性，充分发挥幼儿自主游戏的权利，使其在蓝蓝的天空下自由、自主、轻松地愉快地学习与发展。

（作者单位：内蒙古鄂尔多斯市乌审召镇查汗淖尔幼儿园）