



## 有效发掘室内运动资源 促进幼儿健康发展

■文 / 苏州工业园区景城幼儿园 罗晓敏

《3—6岁儿童学习与发展指南》（以下简称《指南》）指出：“幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，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，也是其他领域学习与发展的基础。”幼儿园一般比较重视开发户外运动资源，因为户外直接接触阳光和空气，有利于幼儿增强身体免疫力；户外场地开阔，有利于幼儿各种基本动作的发展和体能的提高；户外可以设置一些大型运动器械，更好激发幼儿参加运动的兴趣。但是从目前我国运动资源现状分析，具有三个短板：一是自然环境的影响，江南春夏多风雨，秋冬多雾霾，这样的天气状况无法在户外运动；二是地理位置的限制，幼儿园位于城市中心，土地资源相对紧张，户外场地相对匮乏；三是由于二胎、三胎政策的落地，班额容量大幅增加，挤压了原本就紧张的户外场

地面积。因此出现了幼儿运动能力发展和运动环境资源相对紧张的矛盾。

如何解决这一矛盾，是否可以有效利用室内环境空间，从而开发运动资源呢？室内运动场地没有户外的宽敞，如何因地制宜地开发和利用，才能满足幼儿体能和动作的发展要求呢？我园在健康特色教育理念的引领下，通过地面发散、立体开发、空中延伸、共享互动等方式，进行了室内运动资源开发和利用的探索实践。

### 一、有效利用空间，创造立体的运动环境

幼儿园多转角楼梯、墙壁、走廊等块面，一般都用于园所文化建设，但我园突破传统思维，有效利用这些块面创设立体运动环境。

#### 1. 转角楼梯变身攀爬运动乐园

幼儿园的转角楼梯是由楼梯和平台组合的三层共享空间，出于安全考虑，原来只想在此空间绑上安全网和简单装饰，功能单一。经过

反复探索和调研，我们利用原有的层高和位置量身定做了攀爬立体空间，四周设置安全网保证安全性，中间分隔几层，由绳索、阶梯、滑道等不同材料组成不同的功能区，可分开又可组合。楼梯共享空间变身攀爬空间，适合不同年龄和不同能力的幼儿，既有趣味性、探索性，又有挑战性。攀爬空间的有效开发提升了园所室内运动环境的层次性，增强了幼儿对体育运动的兴趣。

### 2. 三廊六角开辟运动小天地

幼儿园活动室之间、楼层之间有着各种廊、角，面积不大也不规则，多空置或布置了一些装饰物。如何让这些廊角具有运动的功能呢？我们通过探索实践，利用这些廊角的共用空间，以“整体单元板块”为基点，打造了“三廊六角”的运动游戏环境。

“三廊”即活动室外的公共走廊，幼儿园利用狭长的走廊环境，在地面创设了“地面跳跳棋”“趣味跳迷宫”“快乐跳房子”等运动游戏环境，幼儿在走廊活动或经过时就可以自由地游戏。墙面则安装了简易篮球筐，不需要很大的空间就可以开展有趣的投篮游戏。“六角”即班级与班级之间的小角落，通过投放海洋球、投掷柱、蹦床等材料创设成小型的运动游戏区域。这些廊角处的运动游戏小天地做到了因地制宜、合理利用、点“趣”成金。

### 3. 墙角屋顶创设体能挑战区

幼儿园墙壁也是可以利用的空间资源，我们将面积较大的整面墙创设为儿童攀岩墙。相较于其他运动设施，攀岩墙能锻炼幼儿的体能，同时活动中需要激发身体的潜能去完成挑战，有利于幼儿毅力、自信品质的养成。

而屋顶和墙面的三角区域则创设为健身墙，利用屋顶的高度放置吊环、轮胎攀爬、

沙袋等能锻炼力量、悬吊和平衡能力的运动设施，在墙面和地面拼贴软垫，起到缓冲和保护的作用。

这些运动小区域充分借助环境又利用环境，成为了幼儿喜欢的运动挑战区，提升了幼儿园运动环境的延展性。

## 二、选择合适器械，创设丰富的运动场景

运动器械是幼儿运动必不可少的物质条件。室内活动空间相对较小，如何选择和利用合适的器械，提高幼儿活动的兴趣，发展幼儿的运动潜能呢？

### 1. 桌椅柜组合的就地取材

我们探索挖掘场地的环境内涵，利用班级、多功能厅等室内场所，做到“室场多用”，提升场地功能。这些场地本身并不空洞，多摆放着桌、椅、柜等，我们因地制宜利用这些桌、椅、柜，最大程度地发挥室内环境的潜在功能。如通过椅子的不同摆放开展接龙游戏，利用椅子背、面、底，练习走、跨、跳、过障碍等基本动作，利用橱柜、桌、椅的不同高度组合，练习匍匐爬、膝盖悬空爬、手膝着地爬等动作，桌子、椅子与竹梯可以组合成具有不同难度的独木桥。这些就地取材的材料变身运动器械，幼儿自主选择摆放组合，在自主、愉悦、轻松的运动环境中发展动作技能，获得运动快乐。

### 2. 楼梯运动的设置格局

楼梯的天然斜坡条件让楼梯运动应运而生，我们在实践中不断探索哪些材料、器械适合楼梯运动，和幼儿讨论运动中怎样保护自己、保护别人、注意安全。通过楼梯和辅助器械如垫子、圈、绳、篓子、网的相互作用，有效地利用楼梯资源，创设不同的楼梯运动场景，开发走、跑、跳、钻爬、攀登、投掷、负重练习

等楼梯运动游戏。楼梯运动游戏灵活多变，不仅可以发展大肌肉运动，通过绕绳、绑圈、系网、扎带等材料构建的游戏让幼儿的小肌肉运动能力也得到了提升。

在由浅入深探究楼梯运动的过程中，幼儿自主运动的意愿得到尊重，通过自主创造，开启了自主运动模式，也丰富了室内运动的形式。

### 3. 环形车道的因地制宜

车类运动是幼儿喜欢的活动，不管是自行车、脚踏车，还是扭扭车、滑板车，都是幼儿喜欢并乐于尝试的活动器械。对于户外场地比较紧张的幼儿园，开展车类游戏有一定难度。于是我们利用一楼走廊、连廊和功能厅形成的闭环通道，因地制宜创设了环形车道，并和幼儿一起探索新颖有趣的游戏内容和规则，通过设置车道线、标志牌、安全标志、车辆编号等建立活动规则，设置障碍物、上下坡等增加运动的难度和兴趣点，让幼儿的车类运动充满活力和挑战。

## 三、整合运动资源，发展幼儿的运动潜能

不断完善物质条件的最终目的是促进幼儿的健康成长。我园在现有条件下挖掘、拓展、优化室内运动的场地及器械资源，同时通过理论研究和实践，将资源有效整合，开发具有园本特色的室内运动游戏课程，通过课程的实施，促进幼儿运动能力的发展。

### 1. 根据幼儿年龄特点的资源整合

同一个运动场地中因为幼儿的年龄不同，课程的目标、创设的运动场景也不同。比如楼梯运动中，小班多是情境游戏，趣味无穷，中班增加层次递进，接受挑战，大班则多器械组合，创意无限。幼儿在发现问题、解决问题的过程中，不停地改变楼梯的活动场景设计，形成符合幼

儿不同年龄特点的楼梯运动系列课程。

### 2. 着眼幼儿均衡发展的资源整合

在创设的室内运动场景中，我们结合《指南》《幼儿园教育指导纲要（试行）》中幼儿健康领域发展目标与核心经验，注重对幼儿不同运动技能的培养，使幼儿动作得到均衡发展。同时教师对不同能力发展水平的幼儿，适时给予支持，从而让每一位幼儿都能体验自主运动的快乐。如在“攀爬运动空间”中，教师根据幼儿的运动能力分为几个活动层次，能力强的幼儿可以进行难度相对较大、具有挑战性的功能区，而一些能力较弱的幼儿可以先进行基础的功能区活动，教师进行个别指导和帮助，当幼儿熟练掌握后再挑战难度大的，这样循序渐进的学习活动让不同能力水平的幼儿都得到了发展。

### 3. 重视幼儿兴趣激发的资源整合

在运动课程的探索实施中，教师尊重幼儿的兴趣需求，呵护幼儿好奇、好问、好思的想法，放手让幼儿去自主探索、尝试、调整，引导他们成为学习的主人。在探索中慢慢积累空间、玩法、材料等课程实践的经验。如在活动室桌椅运动中，教师激发幼儿自己尝试不同的场景设置和不同的玩法，鼓励幼儿和同伴一起合作，促进自主性和思维的发展，从而激发幼儿参与运动的兴趣。

室内运动资源的开发和利用是一个不断探索的动态研究过程，激励教师创新运动模式，突破现有“动”的格局、挑战新的“动”的境界，利用各类室内空间，开启晴雨天的自动切换调度模式，缓解了雾霾、阴雨天及场地大小的限制，真正做到让运动成为每位幼儿每天的健康习惯。

（责任编辑：张琳）