

浅谈幼儿园教育中户外运动的开展对策

刘荣荣

(甘肃省定西市通渭县第二幼儿园, 甘肃 定西 743300)

【摘要】户外运动是幼儿园教学中必不可少的活动项目, 增加幼儿的户外运动机会和项目种类, 不仅能帮助幼儿增强自身免疫力, 而且对幼儿行为习惯的养成也会起到促进作用。但是, 由于幼儿园幼儿年龄的特殊性, 幼儿园教师在具体开展户外运动时, 必须要以幼儿的安全为主要考虑因素, 其次再考虑户外运动项目的丰富性和灵活性设置。在很多幼儿园日常教育教学活动中, 很多教师在组织幼儿进行户外运动时遇到组织困难、幼儿参与积极性不高等原因, 户外运动的频次和强度不高, 对幼儿的发展造成一定的阻碍。

【关键词】幼儿园; 户外运动; 幼儿园户外游戏

幼儿园是一个人开始接受教育的起始阶段, 幼儿园的教学理念和教学环境, 以及幼儿园教师的教学态度和处事风格, 都可能会对幼儿留下深刻的印象, 甚至会影响幼儿以后的人生发展。因此, 首先幼儿园在教学环境的设计和配置上, 必须严格按照相关规定, 以适合幼儿身心发展为主要依据, 设置多种形式的教学用具和开阔的教学场地, 为幼儿的户外运动创造条件。其次, 教师的综合素质必须过硬, 在日常教学以及户外运动的内容设计上, 教师必须要有独特的想法和丰富的创造力, 通过教师的言行和思想来启发幼儿, 加强幼儿创造能力、认知能力等各方面发展的同时, 促进幼儿的身心健康成长和智力的发展。

一、幼儿园开展户外运动的意义

(一) 促进幼儿健康成长

首先, 幼儿的精力比较旺盛, 喜欢跑跑跳跳, 幼儿园的户外运动可以消耗幼儿的精力, 使得幼儿在午休的时候能够很快进入睡眠状态, 促进大脑发育。尤其是晨间的户外运动, 不仅能够帮助幼儿摆脱起床气, 让幼儿能够快速融入幼儿园的教学节奏, 而且在晨间运动中让幼儿获得快乐和喜悦的情绪, 为幼儿一天的幼儿园生活做一个良好的开端。其次, 幼儿园阶段的幼儿正处于对外界事物充满好奇心的阶段, 课外探索外面世界的奥秘, 户外运动能够让幼儿的好奇心和探索欲望得到充分满足, 在发现中成长, 在探索中增长见识, 因此, 科学的户外运动可以促进幼儿对生活常识的学习和认识^[1]。最后, 也是比较重要的一点, 就是通过户外运动, 可以促进幼儿身体的健康成长。正常情况下, 幼儿在幼儿园的进餐设置是三餐两点, 即早、中、晚餐外加两顿糕点, 虽然两顿糕点只是简单的点心和汤汁, 但是总共加起来五次进食对于幼儿的消化能力来说, 如果没有充分的户外运动辅助消耗, 是非

常容易引起幼儿消化问题的。再加上很多幼儿由于年龄太小的原因, 自身体弱多病, 因此, 就更需要户外运动来进行锻炼, 增强幼儿自身的免疫力, 提高幼儿身体素质的同时, 为幼儿的健康发展做好充实的准备。

(二) 促进幼儿的心理发展

现在的幼儿大部分都是独生子女, 在进入幼儿园之前, 一直是在全家人的细心呵护下成长的, 从衣食住行到游戏玩乐, 基本上都是求有求必应, 这样宠溺的育儿方式使得幼儿养成了骄纵、自我为中心的性格, 而且幼儿从小缺少同龄人的陪伴, 孩子的游戏天得不到发挥, 影响幼儿想象力的发展, 尤其是缺少父母陪伴的幼儿, 在成长过程中容易缺乏安全感、自闭等心理问题, 在进入幼儿园之后, 很多幼儿表现出严重的分离焦虑症, 无法适应幼儿园生活, 甚至对每天去幼儿园很抗拒, 为了幼儿能快速适应幼儿园生活, 以及自己的工作考虑, 家长就强行将幼儿送入幼儿园, 这就加剧了幼儿的分离焦虑症, 增加了幼儿的心理负担。而户外运动宽阔的活动场地让幼儿紧张的情绪得到一些释放, 并且户外运动的开放性也让幼儿的行动得到充分的自由, 再加上教师设计的趣味游戏, 和其他幼儿一起沉浸在户外运动带来的欢乐气氛中, 能够有效缓解幼儿的分离焦虑症^[2]。而且, 在相互合作完成游戏的过程中, 建立合作和遵守游戏规则的意识, 对幼儿的行为思想和心理建设起到一定的促进作用。

(三) 促进幼儿的智力发展

户外运动能够让幼儿充分融入自然环境, 在广阔的户外环境中充分释放自己的天性, 通过在绿草坪上肆意蹦跳, 幼儿可以领悟到运动规律和从中获得快乐体验, 通过在沙池中幼儿可以自由发散思维, 充分发挥自己的想象力, 通过自主思考构建各种造型, 在玩乐中刺激大脑开发, 促进幼儿智力发展。同时,

幼儿在参与形式多样的户外游戏的过程中,幼儿会对教师发出的各种指令进行思考和判断,然后做出相应的反应,通过日积月累的户外运动的锻炼,幼儿的反应能力和理解能力得到很好的发展,而且,幼儿在小组合作完成教师设定的游戏任务时,注意力被高度凝聚,也非常有利于培养幼儿的团队合作精神和训练幼儿的专注能力,从而进一步促进幼儿大脑智力开发。

二、幼儿园户外运动的开展原则

(一) 指导性原则

因为幼儿园的幼儿年龄普遍偏小,尤其是刚入园的幼儿,对外界事物的认知度有限,相对于家庭来说,幼儿园是一个环境陌生的场所,除此进入陌生的环境,幼儿可能会感到局促不安,在户外运动时手足无措,不知道该如何进行,这个时候,就需要幼儿园教师进行耐心的引导和陪伴式教学,指导幼儿逐渐掌握正确的户外运动方法,以便幼儿尽快融入幼儿园的集体生活^[3]。

(二) 安全性原则

相对于户外运动对幼儿的促进发展作用来说,安全性是幼儿园教师需要首先考虑的问题。这也是由幼儿的年龄阶段所决定的。幼儿园的幼儿一般都是刚满3岁的幼儿,行为能力尚且有所欠缺,这不仅表现在动作迟缓,更是表现在幼儿园阶段的幼儿没有自我保护意识以及对危险事物的防御和控制能力,因此,幼儿园教师在进行户外运动的项目设计过程中,首先要考虑到户外运动环节中可能会产生的不安全因素

并尽量避免,但凡事有意外,为了保证幼儿的安全问题,幼儿园教师在带领幼儿开展户外运动时需要打起十二分精神,提前做好各自的任务分配,时刻关注每一个幼儿的活动情况,当幼儿遇到危险时能迅速做出反应,避免幼儿受到伤害^[4]。另外,除了户外运动,室内活动也存在一些不安全因素,比如幼儿上厕所时可能会摔倒,由于好奇心驱使幼儿可能会用手触摸插座,幼儿之间出现争执,吃饭、喝水时可能会被烫伤等等一系列危险的事情,因此,相较于其他阶段的教师,幼儿园教师需要花费的心思和精力可能更多更全面,同时也要求幼儿园教师更有耐心和更加细心,为幼儿的茁壮成长保驾护航。

三、幼儿园户外运动开展中存在的问题

(一) 户外场地的布局不够合理

这个问题表现在两个方面:第一点是很多幼儿园为了方便家长接送,一般会选择在小区内或者距离住宅区较近的地方,但是这样的位置一般可供幼儿园建设和使用的户外运动场地有限,在小小的活动区域内,很多户外运动项目会受到限制,幼儿的体能得不到充分锻炼。再加上幼儿园班级、总人数众多,太过小小的户外场地无法满足几个班级同时使用,那么幼儿园教师可能就会选择室内活动,幼儿就失去了外出探索和发现的机会^[5]。第二点是幼儿园可供户外运动的场地非常充裕,但是设计布局上存在各种缺陷,没有对场地进行科学合理的利用,不仅造成资源浪费,而且也不利于幼儿的自身发展。



比如,很多幼儿园只在户外活动场地配置了常见的滑滑梯和沙坑,无法满足幼儿的个性化需求,同时容易造成幼儿间产生矛盾——可供幼儿玩耍的区域有限,课间活动或者同时进行户外运动教学时,幼儿的秩序感和排队意识较弱,都聚集在滑滑梯和沙坑时,容易出现互相争抢的状况。

（二）运动器械的使用效率不高

有些幼儿园是场地也宽裕,可供户外运动的教学器材种类也非常齐全,但是由于教师低估了幼儿的实际应用能力,没有尝试对正确使用运动器材向幼儿进行详细的说明和耐心的引导,或者对幼儿的接受和使用能力没有正确的判断,为幼儿选择了与其年龄段和能力不相匹配的运动器材,致使很多运动器材成了摆设,没有进行有效利用^[6]。比如,跳绳基本上是幼儿园运动器械的标配,不过由于低龄段的幼儿身体协调能力发展的还不成熟,对于跳绳的使用还存在很大的困难,如果教师让低龄段的幼儿进行跳绳练习,幼儿无法正确掌握跳绳的使用方法,造成幼儿心理压力,而且对于年龄小的幼儿来说跳绳具有一定的危险性,更适合中班或者大班的幼儿使用。此外,很多学校还配备的平衡木、攀岩、扭扭车、跷跷板、隧道等多类型的户外运动器材,但是由于教师没有清楚掌握这些运动器材的使用方法,在日常户外运动中不知道如何正确利用,造成了教学器材资源的极大浪费。

（三）活动内容和形式单一

有部分幼儿园的日常教学过于依赖运动器材,教师在带领幼儿进行户外运动时,只是简单的将幼儿领到户外场地,然后让幼儿凭自己喜好选择运动器械玩耍,在幼儿使用运动器械时,也没有向幼儿进行相关说明和指导,幼儿刚开始可能因为新奇热情高涨,但是随着使用次数的增多,户外活动内容没有任何变化,幼儿也会逐渐对户外运动失去兴趣,者不利于幼儿园户外运动教学的可持续发展,也让幼儿失去了锻炼自身能力的机会。

四、幼儿园教育中户外运动的开展对策

（一）增加多元化户外场地的设置,保障户外运动的有效开展

为保障幼儿园户外运动的高效开展,多元化设置户外运动场所是十分有必要的。首先,幼儿园的管理者需要具备一定的预见性和开放性,在幼儿园的设计和之初,需要为户外运动预留充足的使用面积,为后面的区域规划做准备。其次,设计者需要提前对幼儿园的整体布局和地质条件进行实际踩点观察,针对幼儿的年龄特征和成长需求,设计适合幼儿不同发展阶段的功能区域,让幼儿园的场地物尽其用,

最大限度的发挥其应有的价值^[7]。比如,考虑到户外运动的趣味性,可以对幼儿园的外体墙面进行艺术创作,比如趣味涂鸦、丰富的色块拼搭等,既充满童真童趣,同时对幼儿进行视觉冲击,锻炼幼儿的艺术创造能力和对色彩的认知能力;考虑到幼儿的自身能力会随着年龄增长而逐渐增强这一因素,从小班的沙坑、滑滑梯、扭扭车等,到中班的跳绳、掷沙包等,再到大班的篮球、乒乓球、攀爬墙等,以户外运动项目的不同难易程度为参考,为不同功能区域合理相应的场地面积;考虑到幼儿的安全问题,对户外运动场所地面可以铺设一定厚度的草坪或者具有减震功能的环保塑胶材质,避免幼儿不慎摔倒造成的擦伤或者其他身体伤害,同时,提升幼儿活动的舒适度。此外,为了提高幼儿的生活实践能力和观察能力,还可以在户外场地设置专门的培育区,比如说让幼儿自己动手种植小花小草,每天观察植物的生长状态并进行记录,丰富幼儿的户外运动内容,同时,引导幼儿观察生活,探索生物生长规律,并从这个过程中感悟大自然的神奇和生命力的顽强,对幼儿思想和价值观念的健康正向发展形成潜移默化的积极影响^[8]。

（二）创设游戏环境,丰富户外运动的内容

单靠幼儿园的户外运动器械是没办法满足幼儿的发展需求的,因此,要求幼儿园教师除了有效运用教学器材之外,还需要增设不同形式的户外游戏,增加户外运动的趣味性,充分调动幼儿参加户外运动的欲望和积极性。但需要注意的是,教师在游戏设计时一定要以幼儿的接受程度为主要出发点,依据幼儿的不同年龄段设置相应难度的户外游戏。对于小班的幼儿以体能训练为主要教育目标,教师可以设计“送小动物回家”的游戏,提前准备几个小动物的毛绒玩具,让幼儿抱着“小动物”避开“老虎(可以由其他幼儿或教师假扮)”,走过“小桥(凳子搭的小桥)”,钻过“山洞(呼啦圈假装山洞)”,然后顺利的送“小动物”回到自己的家。对于中班的幼儿以开发幼儿创造能力和动手能力为主要出发点,教师可以带领中班幼儿进行自己进行游戏材料制作,比如“老鹰抓小兔子”的游戏中,教师带领中班幼儿制作老鹰、兔妈妈和小兔子的头饰,然后让幼儿们分别带上自己制作的动物头饰,“老鹰”要避开“兔妈妈”抓到“小兔子”,而“兔妈妈”需要全力保护“小兔子”,游戏以抓到全部的“小兔子”为胜利。对于大班的幼儿,行动能力和认知能力都相对较为成熟,可以设置难度稍大的游戏,比如“两人三足”游戏,可以锻炼大班幼儿的平衡能力和加强幼儿的合作意识。通过丰富的户外游戏设计,引导幼儿积极主动的

参加幼儿园户外运动,在不同形式的游戏中,各个年龄段幼儿自身的综合素质都得到相应的发展和提升,达到幼儿园户外运动高效完成的同时,让幼儿最大限度的得到提升和锻炼。

(三)围绕幼儿开展分享与评价,提升户外运动效能

由于长期处于被过度保护的状态,所以幼儿的自我意识常常是被周围人忽略的,也正因为如此,相较于其他年龄阶段,幼儿具有更强的表现欲望和被认可的希望。因此,为了增强幼儿对户外运动的兴趣,激发幼儿在户外运动中的主动性,首先,教师可以在每次户外运动之后,组织幼儿进行集体分享和讨论活动,比如让幼儿说一说自己比较喜欢哪些户外运动项目,并说明为什么喜欢;或者鼓励幼儿主动说说自己在户外运动中发现了哪些新鲜有趣的新玩法,并将自己发明的新方法分享给其他小伙伴。通过幼儿的踊跃发言,刺激幼儿的主动分享意识,通过分享和讨论,不仅锻炼了幼儿的语言表达能力,还训练了幼儿在组织语言过程中对重点信息的筛选和整理能力。其次,教师帮助幼儿回顾自己在户外运动中的表现,引导幼儿发现自己的不足,并告诉幼儿改进的方法,帮助幼儿建立知错就改的习惯,促进幼儿的良性发展。最后,教师对幼儿在户外运动中和分享讨论活动的表现给予评价和鼓励,让幼儿求关注和求认可的内心需求得到充分满足,从而促使幼儿更加积极主动的参与户外运动。

(四)加强幼儿自我保护意识,保证户外运动安全有序进行

保障幼儿安全是幼儿园开展户外运动必须要考虑的重点问题,教师在引导幼儿进行日常的户外运动时,需要注意以下几点:首先,每次户外运动开始之前,教师需要向幼儿重点强调活动时必须注意安全,不做危险的动作,保护好自己,同时不能刻意对其他小朋友造成伤害,让幼儿明白安全的重要性;其次,在户外运动过程中,教师要明确分工,假设一个班级有三个带班教师,一个教师主要带领幼儿进行户外游戏,其余两个教师做好配合作,保障游戏的顺利开展,同时重点关注幼儿的行动,保障每一个幼儿都处于安全的运动环境中,避免危险时间的发生;再次,学校可以定期组织幼儿开展安全常识演习和实践教学活,比如地震演习、消防演习等,比如饮食时应该等食物凉了之后细嚼慢咽,比如下楼梯时要手扶栏杆一步一步慢慢走,此外,学校还可以邀请人民警察到幼儿园开展安全知识普及活动,或者邀请武术教授教授幼儿基本的防身动作等;最后,幼儿园教师可以

充分利用家庭教育的力量,发动家长利用日常生活对幼儿进行自我保护理念的渗透,全方位的加强幼儿对自身安全意识的重视,减少幼儿园户外运动中的安全隐患,保障户外运动的有序、高效开展。

结语:

综上所述,幼儿园的户外运动能够很好的促进幼儿的能力提升和自身发展,幼儿园教师在具体开展户外运动时,要在保障幼儿安全的前提下,注意户外运动形式的丰富多样,同时,学校要重视对幼儿进行户外运动教育的这作用,在设计户外运动场所的时候,在保障舒适度和减少不安全因素的同时,要兼顾丰富性和创造性,以幼儿的健康成长为根本出发点,为幼儿的茁壮成长打造一个轻松舒适而又坚实可靠的环境和基础。

参考文献:

- [1] 周迎新.从支持儿童的运动场到有趣的《运动日志》——大班幼儿户外运动游戏的资源利用与活动开展[J].好家长,2020,(36):32-33.
- [2] 毛志华,孙兰,尤佳恺,陆惠.上海市某社区幼儿园儿童肥胖影响因素分析[J].中国社区医师,2020,36(13):175-178.
- [3] 肖圆,曹中平,彭文玲.区域游戏中幼儿学习行为的图式论解析[J].陕西学前师范学院学报,2020,36(06):36-42.
- [4] 童甜甜,陈美媛,徐勤萍,郭强.幼儿基本动作技能发展影响因素的研究进展——基于社会生态学模型的视角[J].北京体育大学学报,2020,43(05):66-76.
- [5] 薛益群.幼儿园晨间户外混龄体育运动的观察与指导[J].当代教研论丛,2020,(07):135-136.
- [6] 马永红.西北地区学龄前儿童半定量食物频率问卷的编制及膳食模式研究[D].中国人民解放军空军军医大学,2020.
- [7] 王璐.基于自然运动理念探讨幼儿园户外混龄运动材料投放的有效性[J].家教世界,2020,(30):28-29.
- [8] 田晴晴.基于幼儿园户外运动区域环境创设的实践与思考[A].教育部基础教育课程改革研究中心.2020年基础教育发展研究高峰论坛论文集[C].教育部基础教育课程改革研究中心:教育部基础教育课程改革研究中心,2020:2134-2135.

作者简介:刘荣荣,女,汉族,出生于1988年9月,甘肃通渭,本科学历,一级教师。研究方向:体育活动的开展