

幼儿园如何有效开展户外体育锻炼活动

蒋 婷

(新疆生产建设兵团第六师新湖总场幼儿园 新疆 832208)

[摘 要] 幼儿园是给孩子带来愉悦学习的场所,也是促进孩子身体和心理发展的地方,更是学前教育的重要部分。通过开展户外体育锻炼活动增加幼儿园的趣味性,同时也增加了幼儿愉悦体验。本文结合幼儿园的教学实际,对幼儿园如何有效开展户外体育锻炼活动进行研究。

[关键词] 幼儿园; 户外活动; 体育锻炼; 策略

有效的开展户外体育锻炼活动是创建高品质幼儿园的必然要求,通过户外体育锻炼活动增加幼儿的动作认知,有利于幼儿情感发展,本文主要研究如何提高幼儿体育活动兴趣和有效开展户外体育活动的策略。

一、幼儿园体育锻炼的特点

幼儿园的户外体育锻炼活动是把运动和教育相融合的一种身体练习活动。它主要应该包括基础性,娱乐性,兴趣性,开发性,教育性。从这五方面进行户外体育锻炼教育。户外体育锻炼是幼儿锻炼身体的基本手段,也是幼儿娱乐的一部分,通过动作简单的户外活动激发幼儿的兴趣。另外户外活动应该内容丰富,形象生动,通过体育游戏吸引了幼儿活泼好动的特性,还可以发掘幼儿爱娱乐爱模仿的特点,让幼儿的各种需求在体育活动中得到满足。

二、幼儿户外体育活动的意义

幼儿园是应该保障幼儿生命并且促进幼儿身体健康的场所。幼儿园户外体育锻炼是具有一定意义的,它是一种具有特殊方式的活动。幼儿园户外体育活动应该是在愉快的前提下进行户外体育活动,通过活动来增强幼儿体质,促进幼儿健康水平提升,让幼儿将来更好的适应幼升小时期。幼儿户外体育活动应该是以快乐地形式进行,让幼儿的交际能力提高,要满足幼儿的情感需求,充实幼儿的精神生活,让幼儿的心理能够得到保障。幼儿户外体育锻炼可以用丰富多彩的形式,让幼儿有自由的空间活动,让幼儿更好的享受阳光和新鲜的空气。幼儿户外体育锻炼活动的目标是可以培养幼儿地意志,让孩子学会凡事要坚强勇敢,不要畏惧困难的品质,还要有良好的运动卫生习惯与安分意识。户外体育锻炼可以促进提高幼儿自我保护意识与能力。

三、如何开展幼儿园户外体育活动的策略

幼儿园的户外体育活动要把运动和教育相结合,选择有效的活动和方法,设计有效的活动环境,组织有效的形式实现幼儿协调发展能力。

1.选择有效的户外活动

随着时代的发展社会的进步,幼儿户外体育活动的目标和内容正在不断更新,已经从只以健身娱乐的发展变成了现在以创造力和竞争力乃至社会交往能力的发展进步。现在的幼儿园教育注意益智,育德。不只是重视幼儿基本动作,而是看重幼儿身心健康全面发展。从以下三点训练可以锻炼幼儿体质。1、基本动作。各种动作类游戏是幼儿最感兴趣的基本动作练习。2、体操动作。体操活动通过身体各部位动作协调能力锻炼幼儿体质,根据人体器官特点,设计各种体操活动。3、器材练习。幼儿器械目前有大型,中型,小型器械。大型保育器械可以设计攀登,城堡等,中型体育器械可以设计小车、拳击袋、平衡木、轮胎等,小型体育器械可以设计球类、毽子、皮筋、跳绳、沙袋等。幼儿体育活动可以结合所在的环境和设施进行体育活动设计。如城镇的幼儿园可以从楼梯、操场、沙池、公园等进行体育活动;农村的幼儿园可以从田埂、沙丘、树木、草丛等进行体育活动。各个幼儿园可以根据自身所在条件,积极利用各种资源开展丰富的体育游戏活动。

2.有效的户外体育活动方式

目前较多幼儿园受到户外体育活动区域限制,导致经常出现多个班级使用同一区域开展体育活动的情况,所以各教师应

该有序的选择相应的区域开展户外体育活动,要保证各区域至少有一名教师在场维持秩序,开展户外活动时要按照活动内容按需分配材料数量,限定区域参加人数。在活动区域到达人数要求时,应该及时提示人数已满,不要超负荷进行活动。有效的户外体育活动方法。讲解示范是教师在在进行户外活动前对活动任务和内容做出具体形象的动作示范,让幼儿通过动作示范掌握动作技能。在幼儿户外体育活动中讲解示范法是最常用的组合幼儿活动的方法,是有利于幼儿活动的实施方式,尤其对新学的游戏活动和新学的体操效果更佳。一边做示范一边做讲解是幼儿园组织幼儿户外体育活动的有效方法。通过讲解和示范,让幼儿在建立和动作有关的基础上,对幼儿进行身体练习是更有效的方法。练习法可以用模拟练习,竞赛练习等方式进行,加强练习是进行户外体育活动最基本的方法,很多体育技能都是需要幼儿通过身体不断的练习形成的,这是是对进行幼儿园户外体育活动的重要措施。这样的游戏方式是可以有效提高幼儿活动的兴趣,通过在轻松愉快的氛围中加强体育练习,增强体质的方式。在游戏活动中让幼儿模仿动物的动作加强动作练习,选择幼儿喜欢又常见的小动物,通过模仿这些小动物行动,激发出幼儿参与体育锻炼的愿望。用比赛的方法,发挥幼儿争强好胜的天性,做例如跳绳,跳皮筋等游戏吸引幼儿,提高参与身体锻炼的积极性。还可以通过小组比赛,家长与幼儿的亲子活动比赛,加强幼儿之间的团结性,注重合作观念意识。

四、组织有效的户外体育活动

1.户外早操活动

早操应该是幼儿户外体育活动的基本形式。早操的形式可是现成,也可以是教师根据幼儿年龄编排的。早操活动是一种很好的培养幼儿纪律的方式,通过早操活动不但可以增强幼儿体质,还可以锻炼幼儿的坚韧性格。早操活动的形式要适合幼儿,简单快捷,让幼儿在音乐伴奏下快乐活动,音乐的选择也是很重要的,要注意音乐的节奏,音响的清晰度,还有音量的大小。

2.户外自主性体育活动

幼儿园的户外体育活动可以是非正规的,可以是结构简单的,幼儿户外体育活动要尊重幼儿的自主选择,让幼儿选择自己喜欢的活动同时要注意要在最大程度上保护自身安全。

3.户外集体活动

幼儿户外体育活动要在教师有计划的指导下进行,让全体幼儿积极踊跃参与活动。通过老鹰抓小鸡,丢手绢等集体活动锻炼幼儿身体素质,集体活动不但促进幼儿动作的发展,也有利于体质的增强,而且有利于知识经验增长和培养良好的个性与集体荣誉感。

结束语

幼儿园工作者要积极挖掘周围环境的利用,并有效运用各种资源,积极开展各种特色游戏,让幼儿在不同环境中获得愉悦的情绪,真正感觉到处于幼儿时期的快乐。

参考文献

[1]张健忠.体育游戏对幼儿身心健康发展的调查研究[J].湖北体育科技,2015年01期.

[2]李玲.浅谈在环境教育中的幼儿意识与行为[A].国家教师科研基金十一五阶段性成果集(安徽卷)[C],2016年.