

# 促进幼儿主动参与体育活动，多方培养幼儿运动习惯

余博洋

天津市河北区第一幼儿园

**[摘要]**培养幼儿养成良好的运动习惯、主动参与体育活动时幼儿园健康领域中的主要目标之一。教师要根据幼儿的年龄特点用幼儿喜欢的方式方法帮助幼儿养成良好的体育运动习惯，如组织各类游戏、提供低结构材料让幼儿进行自主创造性游戏等等；正确看待幼儿的动作发展水平，鼓励孩子们在运动中提升动作能力收获满足与快乐。

**[关键词]** 体育活动；运动习惯；主动参与

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.205

强健的体质和积极的心理，是一个人一生最宝贵的财富，参加体育运动，培养幼儿良好运动习惯是增强体质最有效、最直接的方法之一。幼儿园体育教育是全面发展教育必不可少的一部分，《幼儿园工作规程》和《幼儿园管理条例》中也指出，幼儿园教育是要促进幼儿德、智、体、美等综合发展的教育。

故此，幼儿园教师要为幼儿提供适宜幼儿体育运动的场地、材料，促进幼儿主动参与体育活动；带领幼儿进行高质量的体育活动，从多方面培养幼儿的运动习惯。

## 1 从多方促进幼儿主动参与体育活动

### 1.1 情景入手，兴趣先导

《3-6岁幼儿学习与发展指南》中指出，“3-6岁幼儿学习是在游戏和日常生活中进行的”可见，“游戏”是此年龄段幼儿学习的主要方式。教师根据幼儿年龄特点，创设符合幼儿水平的游戏情景，激发幼儿的学习兴趣，促进幼儿主动参与体育活动。

小班幼儿幼儿天真童趣，常常有分不清现实和假想的情况发生，喜欢小动物等可爱的形象；针对小班幼儿，教师可以创设富有童趣的假想情景，如：小青蛙跳荷叶、老猫睡觉、小兔子拔萝卜等，教师扮演角色和幼儿一起在游戏中进行体育运动。对于中班幼儿有了一定的规则意识，教师可以丰富游戏情景，变化游戏场地、材料，创设有悬念、有变化的游戏情景，促进幼儿主动参与，如：探险、大闯关获得神秘礼物等情景。大班幼儿竞赛意识萌发，可以从虚假情景中脱离，教师要为幼儿创设与现实生活相关且具有挑战的游戏情景，如：小小快递员、小小运动员等。在感兴趣的场景推动下，幼儿才能够主动参与体育活动，积极锻炼，完成活动的教育目标，强健体魄，体现运动意义。

1.2 目标适宜、材料丰富、场地合理，促进幼儿主动参与

幼儿的教育不可拔苗助长，活动目标应是符合幼儿发展水平与年龄特点，教师的活动目标应围绕着幼儿的动作发展水平设计，如在一次中班单脚跳活动中，教师请幼儿单脚跳过6-7米左右的距离，由于幼儿单脚跳经验不足，不能做到连续跳，几次游戏后，大部分幼儿都不再积极。由此可见，制定的活动目标过于简单或者难度太大都会让幼儿失去兴趣，甚至发生危险。

但适宜的目标、材料使用的丰富性、场地的合理设计却可以让幼儿由始至终都能主动参与活动，积极互动。在中班跳远活动中，我设计了幼儿感兴趣的“小狗汪汪队”去冒险的游戏情景，请幼儿先来练习本领，跳在地上摆成“U”型的宽30cm的方形小毯子。“U”型位置摆放，方便教师观察幼儿动作，进行指导，在跳远过程中幼儿无论从前往后、从后往前跳都不会发生撞到一起的情况，大大提高了活动的安全度。

在3次指导练习后，幼儿掌握了跳远的基本动作，我引导幼儿“谁能跳过2块小毯子？3块呢？”启发小朋友们合作，几个人把小毯子拼在一起尝试跳远。和老师摆好的场地进行游戏相比，幼儿更喜欢自己摆放设计的游戏场地，参与活动主动性大大提升。

在活动最后，我启发幼儿将小毯子拿起来变成了方向盘开车去冒险、路过山洞小毯子又变成了安全帽……在活动中，没有过多的材料，但一块小毯子却变化了很多中玩法。材料的丰富性，不光指数量、种类，也包括了丰富的玩法。在活动中，教师要能够准确制定适宜的活动目标、利用丰富的材料、合理设计场地，才能使孩子们愿意参与、主动参与，成为一个完整的体育活动。

### 1.3 活动中以幼儿为主体，促进幼儿主动参与

幼儿是活动的主体，教师要以幼儿的兴趣点为出发点，为幼儿提供自主游戏的机会，尊重幼儿的自发游戏以及幼儿自主创设的游戏情景。

(1) 提供低结构原始材料，支持幼儿一物多玩。在一次户外游戏中，我为孩子们提供了编制袋、球、呼啦圈等平时玩过多次的玩具，起初，孩子们有的用编织袋进行“跳袋”的游戏，有的玩球，有的转呼啦圈，但我发现有两名小朋友的玩法很特殊，他们没有钻进编制袋里，而是把编织袋放平，把球放到编织袋中间，两个人四只小手拉住编织袋的四个角玩“运粮食”的游戏，肯定了他们的与众不同的玩法，并鼓励其他小朋友也想一想还能有什么新玩法。在孩子们不停的尝试下，我们班的小朋友发现了很多种不同的玩法：把编织袋卷起来，变成“棍子”，几名小朋友玩“棍球”的游戏；用卷起来的编织袋铺成各种各样的小路，孩子们在自己铺的小路里走一走、跑一跑、跳一跳；还有的孩子把呼啦圈套在身上，另一个小朋友拉住呼啦圈的另一端，这样一个接

一个玩起了开火车的游戏。按照自己的想法做游戏，孩子们的兴趣、参与度都大大提升了。这也启发了我在提供、自制户外材料时，应该从孩子的兴趣出发，提供的材料要贴近生活，幼儿能够熟悉其特性；提供的材料更应该是能够支持幼儿发挥想象力和创造力的、“可变形”的。

(2) 尊重幼儿自主创设的游戏情景，指导幼儿进行体育游戏。在一次户外活动时，我发现孩子们喜欢和轮胎做游戏，除了滚着轮胎走之外，孩子们更喜欢的是在轮胎里钻来钻去，藏起来又冒出头。我没有阻止孩子们的自主游戏，在一旁默默的保护，时不时提示要注意安全。当我问到：“你们在做什么？”时，孩子们很认真的跟我说他们在建游乐场，小朋友们都可以来玩，就这样，我们班掀起了一阵搭建游乐场的“风潮”。起初只是用轮胎，搭起轮胎山，孩子们像小猴子一样爬上爬下，钻来钻去；后来孩子们又想到了几个好朋友合作再搭一个时，我便指导孩子们开动脑筋，一种材料没有了怎么办？可以用什么来代替？又几个好朋友用不同的材料如：木头块、地垫等又建了一个；最后全班小朋友合作来完成一个大的游乐场，每个部分之间还用编织袋、呼啦圈等材料制作了小路，孩子们在一个自己搭建的大大的游乐场里这钻钻、那走走、搬一搬、扛一扛，不仅有效锻炼了身体，还发展了想象力和创造力，同时又都体会着成功地喜悦与满足。为幼儿创设条件、机会和场地，在尊重平等宽松的条件下游戏，是促进幼儿主动参与体育活动的有效办法。

### 2 多方培养幼儿运动习惯

#### 2.1 保证幼儿身心健康，为培养良好运动习惯打下基础

身心健康是一切发展的前提，是幼儿教育重中之重，作为幼儿园教师，要把幼儿的健康、安全放在第一位，严格执行一日作息，满足幼儿身体发育的需要，注意幼儿体态，帮助幼儿形成走、站等动作的正确姿势。

同时也要注重幼儿心理健康，为幼儿营造一个温馨、宽松的集体生活环境，让幼儿能够在平等尊重的氛围里健康成长，为培养运动习惯打下良好的基础。

#### 2.2 良好的身体素质是培养幼儿良好运动习惯的根本

良好的身体素质是运动结果的重要表现之一，同时身体素质的锻炼不应只在体育运动中，更应该渗透在生活中、游戏中，如教师在和孩子进行自选游戏时，可以提供玩秋千、转马等略有颠簸摆动、旋转的机会，让幼儿在游戏中能够发展平衡机能；教师还应鼓励家长配合，在日常上下楼、背书包、提幼儿所能接受重量重物等环节里，提供幼儿锻炼身体素质的机会，不要过于包办代替，发展幼儿的力量与耐力；在日常生活中，更应把握机会锻炼幼儿良好的手眼协调能力、身体协调能力、身体灵活度等，为排球、跳绳、钻、爬等活动打下坚实基础。

#### 2.3 做好特殊天气预案，“因地制宜”地设计场地，养成运动习惯

运动习惯是通过后天锻炼而成的。在一贯的教育要求

下，使个体行为具有方向性和坚持性。著名教育家叶圣陶曾强调指出：“什么是教育，简单一句话，就是要养成良好习惯”显然，体育教育就是要让幼儿养成良好的运动习惯。近年来，雾霾天气越来越常见，而雾霾、雨雪、大风等特殊天气严重影响幼儿室外体育活动的展开，阻碍了幼儿身体、动作能力的发展。尽管体育游戏由室外改到室内，但面临许多限制条件，如：教室空间相对狭小，场地限制了幼儿的游戏；桌椅、玩具柜等成为幼儿室内游戏的安全隐患；单一的体育游戏大大降低了幼儿参与体育运动的兴趣等。特殊天气预案就是让幼儿能够每天进行锻炼的保证预案。根据教室场地大小、桌椅的陈设、地面的材质，因地制宜地进行体育活动预案设计，帮助幼儿养成良好的运动习惯。

(1) 室内活动时，可以利用桌椅进行体育游戏，既减少了桌椅所占用的空间，又满足了幼儿喜欢爬上爬下的年龄特点，比如小班的手膝着地爬，可以在拼好桌面上进行，充分让幼儿体验在桌子上爬来爬去，不仅大大提升了幼儿进行体育游戏的兴趣，还提升了游戏的难度，锻炼了孩子的胆量。再如，中班动作目标——能够在一定高度的平衡木上行走保持平衡，可以利用班里的椅子作为平衡木，为使游戏有层次性，二次游戏时教师还可以将一排椅子分开15cm左右摆放，请幼儿保持平衡走过；再次游戏时，还可以将椅子分开15cm左右，左右左右依次摆放，请幼儿保持平衡走过。简单的游戏，因为利用了椅子可挪动的特点而变得有趣味，有层次。

(2) 分组进行合作类游戏，如：两人三足、合作搬运等游戏。几人合作分组比赛的游戏形式大大减少了幼儿的等待，弥补了室内空间不足的问题。

(3) 组合型游戏，如将一个活动室利用玩具柜，布置成迷宫的情景，将睡眠室的推拉床放在教室中间，左右各有两队小朋友玩躲避球的游戏，形成闯关游戏：幼儿要先走迷宫，通过迷宫后爬过摆在过道的桌子，最后进行躲避球比赛。

### 结束语

促进幼儿主动参与体育活动，帮助幼儿形成良好的运动习惯，需要教师不断开创多种多样的游戏情景、为幼儿提供不同层次水平的材料，丰富幼儿的活动形式；更需要教师能够以发展的眼光看待幼儿，从科学的角度看待幼儿，适宜地帮助幼儿提升身体素质，形成强健体魄。

### 参考文献

[1] 王雅丽. 浅谈如何安全有效地开展幼儿户外体育活动[J]. 考试周刊, 2019(80): 114-115.

[2] 张鑫. 基于“健康成长、社会课程、快乐运动”视角的幼儿户外体育活动探索[J]. 考试周刊, 2019(47): 143.

基金项目：天津市河北区教育学会区级课题：幼儿园园本体育活动的实践研究，课题编号：HB135Y022；泥塑活动中发展幼儿创造力的实践与研究，课题编号：HB135Y031