

# 如何培养幼儿对体育活动的兴趣

林英香

江西省赣州市赣县区沙地镇中心幼儿园

**摘要：**要想促进幼儿的身心、体质的发育，体育活动就显得尤为重要。针对此，幼师就要重视培养幼儿对于体育活动的参与兴趣，引入多样化的教学模式，促进幼儿对于运动的快乐达到更充分的体验。本文从“体育活动对幼儿的意义；幼儿体育活动兴趣的培养策略”两个方面入手，阐述了幼师如何引入多样化的模式培养幼儿对体育活动的兴趣。

**关键词：**幼儿园；体育活动；参与兴趣

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.06.053

在整个幼儿教育当中，最为重要的一个环节便是体育活动，这对幼儿身体协调能力、身体素质的增强以及积极心态、合作精神的培养会产生直接的影响。但是幼儿参与体育活动的兴趣是极为有限的，幼师就要采用多样化的模式，来激发起幼儿的活动参与积极性，促进幼儿在健康活动当中获得更大的收益。

## 一、体育活动对幼儿的意义

### 1. 促进身体发育和健康

身体发育的关键阶段便是在幼儿时期，要想促进幼儿的身体健康以及发育，体育活动就显得尤为重要。通过体育活动，幼儿的骨骼密度以及肌肉力量就会增强，这对骨骼的成长以及发育是很有利的，幼儿的身体协调性以及柔韧性也会逐步增强。体育活动对于幼儿心肺功能的发展也会起到促进作用，幼儿的负荷能力以及心肺耐力就会大幅度提高，这就会降低幼儿患疾病的风险，即高血压、肥胖等等。通过体育活动，这对于幼儿神经系统的发育还会起到促进作用，幼儿的灵活性以及反应速度便会提高，幼儿的身体空间感以及平衡感也会增强。除此之外，通过体育活动，幼儿的心理健康以及社交能力还会增强，这对幼儿学习自信心以及团队协作精神的培养更有利，这样幼儿便会减轻焦虑感，从而获取到极大的幸福感。针对此，体育活动对于幼儿的全面以及健康发展会产生直接的影响，幼师就要组织幼儿参与到积极体育活动之中，促进幼儿的社交、心理、身体等方面获取到更为全面的发展。

### 2. 培养协调性和灵活性

要想促进幼儿的身体健康以及发育，体育活动就显得尤为重要。在幼儿园阶段当中，幼师就要重视对幼儿灵活性、协调性的培养<sup>[1]</sup>。通过这些技能，幼儿就能够更好的控制身体，这对幼儿今后参与更高级别的体育运动会奠定更为坚实的基础。

在实际的教学知识，幼师就可以带领幼儿参与到多样化的体育活动之中。诸如攀爬、踢球、跳跃、跳绳、

游泳等等，基于多样化的体育活动之下，幼儿的身体灵活性以及协调性就能够实现更好的练习。幼师还可以组织幼儿参与到一些健身类的活动之中，诸如瑜伽、健美操等等，这对幼儿身体灵活性以及协调性的锻炼会产生直接的影响。幼师还可以引入一些音乐元素，这样趣味性的运动就能呈现出来，还有助于幼儿积极主动的参与到各项运动之中。幼儿之间存在着巨大的差异，在参与体育活动知识之时，就可以结合自身的实际情况，将适合于自身的体育活动以及强度选取出来。除此之外，幼师还要给予幼儿适当的引导，家长也要给幼儿一些帮助，确保幼儿能够采用正确的姿势参与运动，避免幼儿在各项运动当中受到更多的伤害。基于适当锻炼以及多种体育活动之下，幼儿就会大幅度的提高自身身体灵活性以及协调性，这对幼儿今后实现更为全面的发展以及身体的健康发育会产生直接的影响。

### 3. 促进社交交往

通过体育活动，既有助于幼儿的身心实现全面的发展，还对幼儿社交能力的发展起到促进的作用。幼师就应该引导幼儿通过团队协作的形式参与体育活动，无论是在一些社交场合还是在课堂当中，幼儿之间都能实现相互合作，共同参与到任务的完成之中。基于体育活动之下，幼儿便发现只有与他人的相互配合之下才能取得活动的胜利，这对幼儿理解团队合作的重要性会产生至关重要的作用。通过体育活动，幼儿就能将自身的情感表达出来。幼师给到幼儿更多的时间，幼儿可以大胆的将自身的感受以及意见阐述出来，并与其他人之间实现相互交流。通过相互交流之下，幼儿便能够很好的理解到他人的情感，同时幼儿还学会了运用语言的形式，将自我情感表达出来。幼儿通过参与多样化的体育活动，这就有助于幼儿的包容性以及同理心获取到有效性的培养。在体育活动之中，幼儿会将自身的优势发挥出来，有些幼儿可能有着强壮的身体，有些幼儿则是有着较弱的运动细胞，幼儿就需要通过包容所有的人，进一步的

将自身的同理性表现出来。幼师引导幼儿参与多样化的体育活动，这就有助于幼儿的社交技能获取到更好的培养。在体育活动之中，幼儿要学着与他人之间的相处，还要与他人之间展开交流。通过交流，幼儿就要学会聆听，还要掌握到更多的问题解决技能。针对此，体育活动能够促进幼儿社交能力的提高，幼师就应该组织幼儿参与到多样化的体育活动之中，确保幼儿的社交能力获取到更为全面的发展。

#### 4. 培养学习和思考能力

一个重要的学前教育阶段便是幼儿园，幼师就要引入多样化的体育活动，促进幼儿的思考以及学习能力获取到有效性的培养，在整个幼儿园的教育当中，体育活动就起到了至关重要的作用。幼师引入体育活动，这对幼儿运动技能以及身体素质的发展是很有利的，促进幼儿能够逐步的建立起自信心。通过体育活动，还能实现幼儿之间的相互交流。除此之外，幼儿思考以及学习能力的培养也显得尤为重要，幼师就可以要求幼儿发挥出自身的触觉、听觉、嗅觉、视觉、味觉等等。基于多样化的游戏活动之下可以调动起幼儿的思考意识，促使幼儿将问题的规律以及解决方法探寻出来。幼师还可以将想象力的环境创造出来，诸如，通过对绘画、音乐、故事的运用，引发幼儿将自身的想象力发挥出来，幼师还要给予幼儿激励，帮助幼儿养成良好的行为习惯，促进幼儿更好的发展自我情绪调节能力，这都为幼儿思考以及学习能力的发展奠定了更为夯实的基础。

#### 5. 促进心理健康和情感发展

通过体育活动，幼儿就可以很好的将身体内积存的能量发泄出来，这就可以很好的缓解幼儿的紧张心理，通过运动，幼儿就可以分散自身的注意力，进一步的减轻幼儿的压力，促进幼儿的身心达到放松的状态。通过体育活动，幼儿就能对自身的自信心以及价值达到直观的感受。幼儿可以将自身的能力展现出来，这样就会获取到来自他人的认可，幼儿就会相应的提高自信心<sup>[2]</sup>。通过体育活动，这对幼儿毅力、耐力的培养也是很有利的，幼儿可以参与不断练习以及尝试，来提高自身的运动技能。基于此种过程之下，幼儿就会达到既定的目标。针对此，幼师就应该指导幼儿积极主动的参与各项体育活动，促进幼儿的毅力、合作意识、自信心都能获取到有效性的培养。

## 二、幼儿体育活动兴趣的培养策略

### 1. 营造良好的氛围

要想调动起幼儿的体育活动参与兴趣，良好氛围的营造就显得尤为重要。通过体育活动，幼儿就能够获取到更深层次的体验。幼师就可以结合幼儿的实际兴趣爱好以及年龄特点，将适合于幼儿的活动内容选取出来，

并给予幼儿适当的支持，幼师还要对体育活动的场地引起注意，将更舒适的体育环境创设出来，这样才能够调动起幼儿的活动参与积极性。

在整个体育活动当中，幼师就可以将略有挑战性、较强互动性、较强趣味性的活动选取出来，引导幼儿通过参与游戏，体验到更多的运动乐趣<sup>[3]</sup>。诸如，幼师就可以为幼儿提供拔河游戏、扔球游戏等等。在这些活动的组织之下，幼师就能实现与幼儿之间的互动，幼儿可以将自身的成功分享给其他人。通过设计游戏，幼儿还能够感受到运动所带来的挑战，幼儿也会产生较大的成就感。而在布置活动场地上，幼师就可以跟随季节，对场地装置实时更换，以此来增加场地的乐趣性。基于多样化的模式之下，良好的活动氛围就会营造出来，促进幼儿有效的培养自身的体育活动兴趣。

### 2. 提供有趣的游戏

幼儿运动技能以及身体发育的关键时期便是在幼儿时期，幼师就要对此阶段幼儿体育兴趣的培养引起重视。幼师就可以将趣味性的游戏提供给幼儿，以此来调动起幼儿的参与动力，幼师鼓励幼儿积极主动地参与到各种体育活动之中，诸如篮球游泳、体操、足球，这样幼儿就可以将自身的运动技能发展出来，帮助幼儿建立参与自信心。最后幼师还要将课堂反馈提供给幼儿，鼓励幼儿继续参与体育活动。通过对积极体育文化的建立，幼儿就能将体育活动的乐趣挖掘出来。

在体育活动当中，幼师就可以引入多样化的活动，以此来调动起幼儿的活动参与积极性，诸如，在学校当中，幼师就可以开设出一块迷你足球场，要求幼儿在场地内自由的玩耍。通过游戏，幼儿就会掌握到更多的足球技能以及动作，幼师还可以组织幼儿参与到互动活动之中，诸如团队挑战、团队比赛、团队游戏等等。基于多样化的活动，幼师就要给予幼儿更多的支持，这样幼儿的自信心就会建立起来，幼儿还会增强自身的活动参与兴趣。最重要的是体育文化的建立，幼儿只有将运动的乐趣挖掘出来，这样才能够意识到体育活动的重要性，促进幼儿养成参与运动的好习惯。

### 3. 身体示范

身体发育的关键阶段便是在幼儿时期，体育活动直接影响着幼儿的社交发展、身体以及心理。要想幼儿的体育活动参与兴趣获取到有效性的培养，幼师就要重视将多样化的体育活动提供出来，引导幼儿积极主动的参与到其中，如此一来，幼儿便会将自身作为喜欢的体育项目挖掘出来。幼儿还可以通过实际模仿，幼师将正确的运动及其技能展示出来，随后幼儿便可以积极主动的参与到各项体育当中，引发幼儿感受到运动所带来的乐趣。针对幼儿的整个体育运动过程，幼师就要给予适当

的奖励,促进幼儿大幅度的提高自身的参与积极性。

诸如对于那些参与体育活动热情不强烈的幼儿,幼师就可以采用多元化的方式来培养幼儿的活动参与积极性。即站在提供多元化体育活动的角度来看,幼师就可以为幼儿展示出各种运动项目,诸如游泳、足球、跳绳、篮球。站在身体示范的角度来看,幼师就可以将正确的技能以及动作呈现给幼儿,并要求幼儿对其模仿,幼师可以将跳绳以及踢足球的方法展示出来,要求幼儿对其尝试。站在鼓励积极参与的角度来看,幼师就可以鼓励幼儿积极主动的参与到各项体育活动之中,对于那些跳的高、跑得快的幼儿,幼师就要给予表扬。站在给予适当奖励的角度来看,幼师就可以将一些徽章、鼓励卡提供给幼儿,并将其作为奖励,鼓励幼儿在今后做到更好。针对此,基于亲生示范的形式之下,这更有助于幼儿今后的健康成长。

#### 4. 及时肯定

幼师要转变传统灌输式的模式,将课堂的主体地位交还给幼儿,要求幼儿积极主动的参与到体育活动当中,针对那些课堂表现良好的幼儿,幼师就要给予肯定,而针对课堂表现不良的幼儿,幼师就要给予鼓励,只有这样,幼儿才会调动起课堂参与积极性。

例如,在实际的教学环节当中,幼师并不是采取放任不管的态度,而是给到幼儿一些挑战,进一步的给予幼儿更多的课堂时间,要求幼儿参与到各项体育活动之中<sup>[4]</sup>。有些幼儿害怕出错,幼师就要鼓励幼儿克服恐惧心理,这样幼儿在今后才会更好的表现出自我。幼儿之间还要实现互帮互助,幼师组织,幼儿参与团队活动,这样幼儿的友谊才会建立起来。

#### 5. 多元体验

身体发育的关键时期便是在幼儿阶段,幼师就要重视对幼儿体育活动兴趣的培养。进一步的将多样化的体育活动提供给幼儿,鼓励幼儿积极主动的参与到各项体育活动,幼师还要给予幼儿相应的肯定。

诸如,班级当中有一名对于体育运动并不感兴趣的幼儿,幼师就要采用适当的方法来培养幼儿的体育活动参与兴趣。首先,幼师就将多种类型的体操器材及其球类提供给了幼儿,要求幼儿参与到不同运动项目的尝试之中。紧接着,幼师将正确的技能以及运动展示出来,在幼师的帮助之下,将多样化的体育节目以多媒体视频的形式呈现出来,并组织幼儿对其观看,幼师还要做到对其中的技巧进行规则的解释。每天早上,幼师就要组织幼儿参与体育活动,幼儿可以将自身最为喜欢的运动挖掘出来,只有这样,幼儿的体育水平才会真正提高。每当幼儿在完成了一项任务后,幼师就要给予幼儿表扬以及奖励,这样幼儿的课堂参与动力才会提高,确保幼

儿逐步的爱上体育运动。

#### 6. 培养自信心

参与各项体育活动,这对幼儿身体健康的发展是很有利的,同时还有助于幼儿的自信心获取有效性的培养<sup>[5]</sup>。在整个幼儿园阶段,幼师就要通过引入多样化的体育活动,引发幼儿更好的发展自身的身体素质。幼师就可以将一些适当的挑战提供给幼儿,以此来增强幼儿的参与兴趣,幼师可以给予幼儿更多的时间鼓励幼儿亲自参与体育活动,这样幼儿就可以将运动的乐趣挖掘出来。幼师还要给予幼儿积极的反馈,确保幼儿感受到自身的付出以及被认可,这对幼儿自信心的建立很有利。通过体育活动,幼儿之间还要实现相互合作,以此来培养幼儿的社交能力。

诸如,在参与体育活动之中,幼师发现有一名幼儿是极其的害羞。要想调动起幼儿的体育活动参与自信心,幼师就可以要求幼儿在接力赛中担任队长的角色,来带领本小组成员取得最后的胜利,此种挑战既有助于幼儿承担起相应的责任,还对幼儿自信心的激发更有利。在体育课堂上,幼师还可以鼓励幼儿积极主动的参与各项体育活动,通过不断的尝试之下,幼儿的害羞心理就会逐步克服,幼儿也会大胆的表现自我。每完成一项运动后,幼师都要给予幼儿适当的反馈,幼儿便得到了来自幼师的认可,这就能够增强幼儿的自信心。除此之外,幼师还要鼓励幼儿与其他幼儿共同参与到任务的完成之中,如此一来,幼儿的社交能力就会建立起来。

综上所述,幼儿体育活动兴趣的培养,这是一个长期的过程,这就需要幼师给予幼儿适当的引导,通过体育方法及其活动的不断创新之下,鼓励幼儿积极主动的参与其中。针对幼儿所取得的点滴进步,幼师还要给予及时的肯定,促进幼儿在获取健康成长的同时,也能享受到运动带给自己的快乐。

#### 参考文献

- [1]杨璇.如何培养幼儿对体育游戏活动的兴趣[J].读与写:下旬,2021(10):1.
- [2]朱赞洙.如何培养幼儿对体育活动的兴趣[J].青少年日记:教育教学研究,2019(12):1.
- [3]陈星星.浅议幼儿体育活动兴趣的培养[J].教育研究(2630-4686),2019,2(1):2.
- [4]张晓燕.浅谈幼儿园如何通过运动促进幼儿健康成长[J].读与写(上,下旬),2020,017(006):272.
- [5]杨璇.如何培养幼儿对体育游戏活动的兴趣[J].读与写(教师),2021,000(010):P.1-1.