

幼儿园户外活动如何助力儿童身心健康发展

赖美珍

会昌县第七幼儿园

摘要: 基于我国现代教育发展大环境,对落实幼儿教育工作提出新的要求和标准,并同样反映出了人们认知理念中对幼儿教育的新态度。开展幼儿教育,需做好户外活动的有序组织,整合户外活动的各项内容,是幼儿收获知识、收获成长的关键。同时,户外活动也能够助力幼儿身心健康发展。但是从当前实际情况来看,幼儿园在开展户外活动期间,仍存在一些问題。对此,还需要把握好户外活动的要求,结合助力幼儿身心健康发展目标,对幼儿园户外活动进行优化。

关键词: 幼儿园; 户外活动; 身心健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.10.138

引言

户外活动是幼儿教育中的基础性内容,在促进幼儿认知、情感、社交以及增强幼儿体质等多个方面均有着十分重要的意义。在实际组织幼儿园户外活动的过程中,要求教师方面切实把握好户外活动的意义和价值,切实把握好户外活动的基础形式,从助力儿童身心健康发展角度出发,对幼儿园户外活动进行优化与完善。因此,文章主要分析当前幼儿园户外活动组织中存在的问题,对幼儿园户外活动的要点进行分析,以此为前提,讨论幼儿园户外活动助力儿童身心健康发展的措施方法。

一、幼儿园户外活动中存在的问题

第一,缺乏户外活动中的时间与空间支持。在幼儿成长期间,充足的户外活动是关键性保障。现代教育认为,幼儿需要保持每天至少2个小时的户外活动,而如果幼儿园属于寄宿制的幼儿园,则需要维持每天户外活动至少3个小时。其中,如果是高寒、高温等情况,可进行适当调整。同时,在幼儿园的一日生活作息制度中,一并针对户外活动进行合理安排。然而从幼儿园开展户外活动的具体情况来看,很多时候并不能够按照以上的要求落实,从而限制了幼儿的户外活动参与。

第二,幼儿在参与户外活动的过程中缺少自由度和挑战性。幼儿园组织户外活动是促进幼儿身心健康发展的关键,能够针对幼儿园教育阶段幼儿体育运动不足的问题进行弥补。在户外活动中需要具体分析幼儿群体的实际情况和兴趣喜好,需要给予幼儿更大的自由度。但从实际情况来看,当前幼儿园开展户外活动的过程中,其话语权和主动权更多被教师掌控,包括幼儿选择进行何种户外活动,幼儿在户外活动中使用哪种器材等多个方面,均体现着教师的控制,缺乏对幼儿想法和需求的

考量,这导致幼儿在参与户外活动的过程中其投入感被极大削弱。

第三,考虑安全限制幼儿自由。在《幼儿园教育指导纲要》中指出,幼儿园开展幼儿教育工作中,需要将保护幼儿生命,促进幼儿健康成长放在核心位置。户外活动是幼儿园开展教育工作,促进幼儿身心健康发展的关键所在。但是相对比室内活动,户外活动的危险性也更高,这使得很多教师在户外活动中多处于一种精神紧绷的状态,为了保障幼儿的安全,给予了幼儿过多的限制,不能够权衡好安全性问题和自由度问题,不敢于放手让幼儿进行探索发现,也阻碍了幼儿的想象力和创造性。因此,在这样一种问题导向下,严重影响了幼儿园户外活动的教育效果。

二、幼儿园户外活动的要点

确定幼儿园开展户外活动的要点,是落实高质量户外活动教育,助力幼儿身心健康发展的关键。具体来看,幼儿园户外活动要点主要体现在以下几个方面。

第一,对幼儿园户外活动的形式进行丰富,可从户外运动游戏、户外探索活动两个方面切入。

第二,创建幼儿园户外活动的良好环境,关注幼儿在户外活动中的安全性,可从户外活动场地选择与户外活动安全管理建设两个方面切入。

第三,强化幼儿园户外活动中的教师指导,保证户外活动质量,可从户外活动准备工作,教师适当指导以及户外活动后的点评三个方面切入。

第四,确定幼儿园开展户外活动,促进幼儿身心健康发展的主要方向,可从场地与设计、遵循幼儿发展规律、区域性体育游戏、生态化室外环境四个方面进行切入。

在幼儿园开展户外活动,助力幼儿身心健康发展的过程中,重点把握好以上四个方面,结合四个方面的具

体内容进行针对性的方案规划，从而取得理想的户外活动教育效果。

三、幼儿园户外活动助力儿童身心健康发展的措施

户外活动是幼儿园教育的基础性内容，是助力幼儿身心健康发展的关键，文章主要从丰富活动形式，激发幼儿参与兴趣；创设良好环境，保障幼儿活动安全；加强教师指导，提升活动质量；正确把握幼儿园户外活动方向四个方面进行讨论。

（一）丰富活动形式，激发幼儿参与兴趣

幼儿园开展户外活动具有丰富性和多样性的特点，在培养幼儿兴趣，促进幼儿身心健康发展方面有着十分重要的意义。当前开展户外活动期间，需要具体把握好幼儿群体的年龄特点和兴趣喜好特点，促进户外活动的多元化建设。

第一，户外运动游戏。幼儿的年龄比较小，这使得幼儿呈现出贪玩好动的明显天性，且幼儿在面对生活中很多事物时，均持有强烈的好奇心。因此，在教师组织户外活动的过程中，需要切实做好幼儿群体的考量，在户外活动期间为幼儿建立起更富有挑战性和趣味性的环境。其中，户外运动游戏是户外活动的重要形式之一，并涉及多个方面，包括户外跳绳运动、户外接力赛运动等。通过在户外活动中组织幼儿参与到这些运动游戏中，更有利于针对幼儿的身体素质进行强化，更有利于助力幼儿的反应能力提升和协调性提升，以及同步针对幼儿之间的良性竞争意识进行培养，以及团队协作意识进行培养。同时，在活动期间也能够帮助幼儿更充分地感知运动带来的乐趣，调动起幼儿户外活动参与的积极性。

第二，户外探索活动。户外探索活动是除了户外运动活动之外的户外活动重要组成，并涉及到多个方面，如带领幼儿进行自然环境探索，进行植物观察等。通过组织幼儿参与到户外探索活动中，更有利于对幼儿的好奇心进行调动，更有利于引导幼儿进行自发、主动地思考与发现，并同时丰富幼儿的知识，促进幼儿独立解决问题能力的提升。例如，教师可选择在带领幼儿参与户外探索活动的过程中，为幼儿安排“我是探险家”的活动，由教师做领队，由孩子们做队员，在教师的带领下，可进入到幼儿园附近的树林中，进行一场小小的探险。在这一过程中，教师带领着孩子们观察周围的植物、花朵，寻找大自然的宝藏。通过这样一种活动，对孩子们的探究精神、意识进行培养，对孩子们的身体素质进行锻炼提升^[1]。

（二）创设良好环境，保障幼儿活动安全

良好的环境建设是幼儿园开展户外活动的基础和前

提，是保障幼儿身心健康发展的关键。在户外环境创设中，一方面需要保证环境的安全性，防止造成幼儿损伤，另一方面需保证环境挑战性，能够向幼儿传递知识。

第一，选择适宜户外场地。幼儿园组织开展户外活动，促进幼儿身心健康发展的过程中，做好适合的户外场地选择是十分重要的。教师在对外部场地进行选择时，应当保证场地的平整度，避免在场地中出现障碍物。在此基础上，面向广大幼儿，为幼儿们提供更加广阔的户外活动空间，使幼儿能够在这样一种户外活动空间内进行更加自由地奔跑、跳跃。同时，教师在对外部场地进行选择的过程中，同样需要具体分析好幼儿群体的年龄特点，把握好幼儿群体的兴趣喜好情况，使幼儿可以在户外场地内找寻到自己喜欢的活动方式。另外，在对场地进行安排时，同样需要关注场地内部的各项运动器材，保证各项运动器材的充足性，使其能够为幼儿同时带来乐趣和挑战，常见如秋千、攀爬架、滑梯等。不过，在幼儿使用这些器材，以及幼儿在场地中参与户外活动期间，教师也需要做好全过程的有效监督，以此来防止意外的发生。

第二，制定安全管理制度。在户外活动中制定安全管理制度，可保护幼儿户外活动参与的安全。其中，需要针对户外场地内所设置的各个运动器材，做好器材的检查和维修，确保其中各项器材均能够处于良好的运行使用状态下。同时，除了管理场地和器材外，教师同样需要面向幼儿，对幼儿做好安全教育指导，帮助幼儿在参与户外活动的过程中，可对各项器材进行正确操作和使用，防止幼儿方面出现不合理的器材应用行为。例如，幼儿园可选择在户外场地中建立一片沙水区，但是为了保证该区域内幼儿参与的安全性，则需要针对区域的周围位置做好防护栏设置。另外，在幼儿进入沙水区参与活动期间，应当安排专门的教师在一旁进行观察看护，能够动态地了解幼儿的真实情况。另外，则是需要针对沙水区做好定期的消毒处理，保证环境的卫生度。

（三）加强教师指导，提升活动质量

开展幼儿园户外活动，促进幼儿身心健康发展的过程中，教师是工作执行的主体力量，这表示教师是否能够掌握户外活动的正确教育方法，是否能够针对户外活动进行科学合理的策划，往往直接关系着户外活动能够在幼儿成长中达到怎样的效果。因此，需要切实强化教师指导，保障户外活动质量。

第一，完善活动准备。教师需要完善户外活动的准备工作，针对户外活动进行科学组织与合理策划，具

体分析幼儿群体的年龄特点和兴趣喜好情况，同时保证户外活动本身的挑战性和创意度。另外，教师需完善户外活动场地中的各项器材和设施，确保器材与设施的完善度和安全性，为后续活动开展创建有利条件。

第二，提供适当指导。幼儿的年龄较小，这表示幼儿在参与户外活动的过程中，难免会出现各类问题。因此，这就需要教师能够面对幼儿做好对幼儿的适当指导。教师应当更全面地把握幼儿在户外活动参与过程中的安全性，需要强调幼儿在户外活动中的良好学习与成长，应当动态化、细致化地观察每一个幼儿，从而发现每一个幼儿身上的优点和不足，然后结合幼儿反馈，提供给幼儿针对性的建议指导，尤其是要帮助幼儿正确掌握户外活动中的各项规则，能够获得户外活动参与的技巧。此外，针对教师队伍做好培训与教育，促进教师队伍在专业素养和指导能力方面的提升。具体来看，幼儿园方面应当定期组织教师队伍参与到有关户外活动的培训和教育工作中，帮助教师在培训参与和教育学习中获取先进理念和方法。同时，鼓励教师彼此进行做好有效交流，促进教师彼此之间的成功经验分享，积极探索和打造开展高质量户外活动的最佳线路。

第三，做好点评反馈。点评与反馈是户外活动的重点内容。例如，在教师组织幼儿参与户外绘画活动的过程中，首先教师需要面向幼儿进行科学的指导，使幼儿能够学会如何对眼前的景色进行观察，使幼儿在观察与思考的过程中建立起自身的绘画创作灵感。之后，教师结合幼儿的绘画作品，对其进行科学、系统地点评，帮助幼儿在这一过程中对自身的经验进行总结积累，帮助幼儿在这一过程中对自身的绘画技能进行提升。如此一来，一方面是有利于帮助幼儿掌握绘画这项技能，另一方面也有助于针对幼儿的创造能力和观察能力进行培养^[2]。

（四）正确把握幼儿园户外活动方向

第一，场地与设计。环境资源是幼儿园开展户外活动，促进幼儿身心健康发展的基础与前提。而户外活动中的环境资源则更多体现为场地与设计。其中，在场地与设计期间，需要教师能够以幼儿群体的情况和特点为切入点，能够更充分地进行幼儿观察，提供适合幼儿的户外活动。在场地与设计的导向下，提供丰富的教育元素，使幼儿可以在与之接触的过程中产生自身的认知、理解与感悟，促进幼儿的更好发展、更好成长。具体来看，场地与设计需要体现三点基本原则，其一是幼儿发展需

求原则；其二是生态环境原则；其三是兴趣为出发点原则，以此来构建起户外活动中的特色环境。

第二，遵循幼儿发展规律。幼儿园组织开展户外活动，促进幼儿身心健康发展，要求充分利用好户外空间的優勢，建立起多样化的空间区域，包括但不限于幼儿探索区、幼儿休息区等，通过各个部分不同功能的户外空间区域建设，对应不同年龄阶段幼儿学习成长的需求，使其更契合幼儿的身心发展情况，呈现出户外活动中空间的层次性特点和阶段性特点。例如，在探索区中，可安排一些小型滑梯和能够进行攀爬的岩洞，在保障适合幼儿，且具有安全性的前提下，鼓励幼儿在该区域内进行自主探索。

第三，区域性体育游戏。幼儿教育中，对比室内场地、室外场地的应用具有更多的优势。尤其是从幼儿群体角度来看，仍需要让幼儿在学习和成长中更多参与到室外活动中，做好区域游戏设计，通过游戏来激发幼儿的参与积极性。其中，如果不能做好计划设置，则很容易导致户外活动推进的盲目性。其中，教师需要在区域性体育游戏设计中，重点关注幼儿的体能协调性、手眼协调性以及良性竞争意识，从而创设区域，编制计划。例如，可以在区域内综合跑步、跳跃、翻转、爬山等活动。

第四，生态化室外环境。幼儿园组织开展户外活动，促进幼儿身心健康发展，需要打造出室外环境中的良好生态。良好生态的建设一方面能够提高户外环境的美观效果，带给幼儿审美享受。另一方面也能够提高环境的健康度。同时，教师结合生态环境也能够与幼儿进行互动思考，让幼儿认识到保护环境、爱护大自然的重要性，并结合大自然中花草树木以及小动物的生命，同步落实生命教育，以此来助力孩子们更好地成长。

结语

综上所述，现代幼儿园教育中，对户外活动是否能够进行高质量落实，与幼儿身心健康的发展之间有着极为紧密的关联。实践中，需要从户外活动的形式、内容等多角度切入，做好户外活动的优化，将助力儿童的身心健康发展设置为主要目标，针对性做好幼儿园户外活动的优化，促进幼儿更好地成长发展。

参考文献

- [1] 马伶俐. 幼儿园户外体育游戏活动的丰富与创新[J]. 科学之友, 2024, (05): 142-143.
- [2] 赵青. 以幼儿为中心: 幼儿园混龄户外体验活动支持策略[J]. 儿童与健康, 2024, (05): 38-39.