

幼儿园如何利用游戏活动促进儿童视力健康

张伟伟 范瑾

安徽省淮北市直机关第一幼儿园

摘要：本文聚焦幼儿视力健康问题，指出近视率攀升、弱视、远视、散光等问题突出，原因包括遗传、先天缺陷及不良用眼习惯等。为提升幼儿视力水平，幼儿园可开展游戏活动，如动态户外游戏增强眼部调节与自然光照管理；将用眼时间管理融入区域游戏；设计闭眼感知触觉游戏；引进眼科医生小诊所角色扮演活动，以此促进幼儿视力健康。

关键词：幼儿园；游戏活动；儿童视力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.07.135

引言

幼儿视力健康至关重要，关乎其未来生活与学习。然而近年来，幼儿视力问题日益凸显，近视率不断上升，弱视、远视、散光等情况也较为常见。这些问题不仅受遗传、先天因素影响，还与幼儿不良用眼习惯密切相关。幼儿园作为幼儿成长的重要场所，有必要通过科学合理的教育活动，引导幼儿养成良好用眼习惯，保障幼儿视力健康。

一、幼儿视力健康存在的问题

近年来，幼儿视力健康在多方面呈现出显著问题，幼儿近视率不断攀升的趋势，已然成为家长和幼儿园都必须重点关注的关键点。具体而言，幼儿长时间沉溺于观看电视、玩电子游戏以及过度使用电子设备，致使眼睛极度疲劳；加之户外活动时间严重不足，眼睛缺乏有效的调节，这对其视力发育造成了极为不利的影响。不良的用眼习惯更是使得幼儿在日常生活与学习过程中，遭受着严重的眼部伤害。另外，弱视也是幼儿常见的视力问题之一，通常在视觉发育的关键时期出现，表现为双眼无法同时注视目标，进而导致视觉混乱；同时还存在远视、散光等诸多问题，倘若不能及时得到治疗，将会致使视力永久性受损，严重影响幼儿日后的生活与学习。

追根溯源，导致幼儿视力不健康的因素较为繁杂，一方面源于自身的遗传因素以及先天性缺陷，另一方面则归咎于不良的用眼习惯。所以，幼儿园有必要积极引进一系列科学合理的教育活动项目，以此引导幼儿养成良好的用眼习惯，进而提升其视力水平。

二、幼儿园利用游戏活动促进儿童视力健康的策略

（一）动态户外游戏，增强眼部调节与自然光照

动态互动游戏对增强幼儿眼部调节能力极为重要，幼儿教师务必须确保每天至少安排两小时的户外活动时间，在幼儿进行晨间活动、午间散步以及下午游戏期间，积极引导他们更好地锻炼眼睛视力。需始终秉持动态与静

态相结合的原则，这对于缓解幼儿眼部肌肉紧张具有极大的帮助。

在此进程中，幼儿教师应依据上述活动理念，精心设计多维度的眼部调节训练游戏。其中，可设置远近交替的视觉刺激，像结合远眺标记物，如树梢、风筝等，再引导幼儿交替观察近处目标，以此促进其睫状肌调节能力的提升。这些环节可通过寻宝游戏来实现，要求幼儿寻找不同远近距离的隐藏物品，从而强化视觉焦距的快速切换。在此基础之上，教师还可辅助引入追踪与定位训练，比如开展移动目标追踪活动，锻炼幼儿眼球追随运动的能力。同时，这些环节可同步穿插方向指令游戏，引导幼儿依据语言信息做出条件反馈，开展眼部肌肉训练，提升其反应速度。

然而，在相关活动开展时，教师必须构建良好的自然光照环境，对游戏区域空间进行合理划分，可划分为开阔游戏区与半遮阴区，充分兼顾直射光与散射光的作用。教师可根据实际情况调节遮阳设施，依据光照强度灵活调整活动区域，要求教师使用照度计定期检测活动区域的光照强度，将其维持在1000-2000lux为宜，并根据季节变化灵活调整活动时间。由此可见，幼儿教师引进动态户外游戏，既能增强幼儿眼部调节能力，又能通过对自然光照的有效管控，极大地缓解幼儿眼部紧张感。

例如，在每天下午3点，某幼儿园的草坪上总会准时开展“森林小探险家”户外游戏活动，这是教师依据“动态户外游戏增强眼部调节与自然光照”理念设计的特色环节，旨在通过连续90分钟的沉浸式体验，让幼儿在奔跑、观察、追踪中锻炼眼部调节能力并充分接受自然光照。教师提前在场地中设置高低不同的远眺标记物如树梢上悬挂的彩色风筝、操场角落立起的卡通造型指示牌，同时在灌木丛、石墩旁放置需要近距离观察的隐藏物品——贴有动物图案的圆形卡片，以此构建远近交替的视觉刺激场景。当孩子们穿着轻便的运动鞋来到场地时，教师会举起写有“探险开始”的旗帜大声说道：“小探险家们，

你们的任务是找到藏在‘森林’里的动物卡片，但首先要记住，每找到一张近处的卡片，就要抬头看看远处的风筝飘到了哪棵树的上方哦！”

在自然光照管理方面，教师提前将活动区域划分为约200平方米的开阔草坪区（直射光为主）和周边50平方米的梧桐树荫半遮阴区（散射光为主），并在入口处放置照度计实时监测光照强度：当下午4点阳光直射导致草坪照度超过2500lux时，教师会引导孩子们到树荫下进行“观察树叶脉络”的静态视觉活动，用放大镜近距离观察叶片纹理后，再让他们抬头看向透过树叶间隙洒下的斑驳阳光，感受不同光照强度下的视觉差异。

（二）用眼时间管理融入区域游戏

幼儿教师利用游戏活动促进儿童视力健康的过程中，加强时间管理并将其理念融入区域游戏活动至关重要，如此方能取得更为理想的游戏效果。在此过程中，幼儿教师依据幼儿年龄以及区域特性，制定差异化的用眼时间标准。比如，在静态区域组织单次活动时间不得超过20分钟，并且每20分钟必须强制休息5分钟；而在动态区，可将单次活动延长至30分钟，其间穿插间歇性眼部放松训练环节。此时，教师可采用沙漏、计数器等可视化工具，帮助幼儿直观地感知时间的流逝，使他们能够自主调节眼部活动，有效缓解视力疲劳。

在此期间，幼儿教师可引入用眼时间管理游戏系统，其中包括自主计时工具的设计，由教师提供可操作的计时道具，如时间拼接器、旋转时钟等，幼儿需完成简单任务，如拼接时钟指针，才能获取活动的延续权限。同时，在班级内设置时间管理员角色，由幼儿轮流担任，负责监督区域活动时间，增强他们对规则的认同感。

教师还需设置护眼能量条等视觉化系统，每完成一次规范化用眼周期，就可用能量条填充颜色并给予小奖励，累计达到周目标后，可兑换护眼小卫士勋章或优先参与户外活动的资格。通过此类方式融入游戏活动，可让幼儿逐步养成良好的时间管理观念，更科学地使用眼睛参与玩耍。

最后，幼儿教师需要建立用眼行为可视化追踪系统，搭建幼儿个人用眼档案，这一过程主要借助电子记录表或实体打卡墙的形式，记录幼儿每日在各个区域活动时的用眼与休息执行情况，通过颜色编码，如绿色表示达标、黄色表示预警、红色表示超限，直观展示幼儿在游戏活动中的用眼健康状态，并协同家长做好细节性调控。

例如，在幼儿园的区域活动时间里，一场融合用眼健康理念的“时间小管家大闯关”游戏正有序开展，教师通过可视化工具、角色分工与趣味机制，将用眼时间管理自然融入阅读、建构、科学探索等不同区域，帮助

幼儿在游戏中建立科学用眼的时间观念。在静态区域的绘本馆，教师在书架旁放置了透明的沙漏（计时20分钟）和卡通造型的电子计时器，每当沙漏中的细沙即将流完，计时器就会发出“叮咚”的提示音，孩子们听到声音便会自觉合上绘本，起身到窗边进行“远眺三分钟”任务——观察花园里的蝴蝶、数清操场边的树木数量，或者指着天上的云朵说出像什么形状。

动态区域的科学探索角与美工区则采用不同的时间管理策略：科学角的实验桌中央摆放着可调节的旋转时钟（最大计时30分钟），孩子们在进行“水的三态变化”观察时，需要每15分钟暂停实验，用放大镜观察窗外的树叶（近景聚焦）和远处的飞鸟（远景切换），教师特意设计“寻找光影魔法”任务——让幼儿在等待时钟转动的间隙，观察阳光透过棱镜在墙面形成的彩虹，既锻炼眼部调节又增加探索趣味；美工区的桌面上放置着“护眼能量条”记录表，每个幼儿领取印有眼睛图案的长条卡纸，每当完成20分钟的绘画或手工（如用剪刀剪贴动物轮廓、用蜡笔涂色）并主动休息5分钟，就能用荧光笔在能量条上涂满一格颜色，一个扎着辫子的小女孩在画完太阳后，自觉放下画笔走到走廊，对着挂在高处的装饰画说：“现在我要看远一点，让眼睛休息一下！”回来后开心地在能量条上画了一颗星星。

（三）闭眼感知触觉游戏

幼儿教师在游戏活动中应当充分利用时间，若在非用眼时间强行让幼儿休息，不仅会浪费大量游戏时间，还可能致使幼儿园课程教学进度无法正常推进。因此，幼儿园可尝试设计运动与静态相互交替的游戏模式，同时整合睁眼游戏和闭眼游戏。睁眼游戏主要引入一些需要高度专注力的项目，而闭眼游戏则以放松为主，且能帮助幼儿学习知识概念和技巧。为此，教师可引入闭眼感知的触觉游戏，填补传统游戏活动的空缺部分。

首先，从基础触觉训练入手，由简单到复杂，帮助幼儿构建感知体系。在初级阶段，主要进行单一材质辨识，教师提供单一纹理的触觉材料，如绒布、沙子、丝绸等，让幼儿闭眼触摸并描述触感特征，此阶段可引导幼儿区分不同材质差异并表达感受。

在第二阶段，引入形状与立体图案，使用凸起的触觉图形卡片，如圆形、三角形等，让幼儿闭眼触摸，猜测物体形状，之后通过拼接积木或磁力条等形式，闭眼完成对简单立体结构，如金字塔、桥梁的拼接，强化空间感知能力。

第三阶段，教师还可调动幼儿多方面感官，协同触觉游戏开展综合性训练，比如将触觉与听觉相结合。在闭眼触觉游戏开始时，教师播放与材质相关的音效，如

流水声对应海绵、风声对应树叶,增强多感官联动;此外,还可引入不同乐器并播放声音,激发触觉与听觉之间的关联映射。不过,幼儿教师也需在上述触觉游戏中适当引进挑战任务,如引入现实触觉辨识等,丰富游戏挑战内容,从而增强幼儿的参与热情。所以,幼儿教师可将闭眼感知类的触觉游戏与幼儿园常规用眼游戏相结合,让幼儿在休息时也能开展游戏玩耍,实现高效学习。

例如,在“神秘触感小侦探”的闭眼感知触觉游戏中,每天上午的区域活动时间,幼儿园的多功能室都会变身成充满趣味的“触感实验室”,教师精心设计的“神秘触感小侦探”游戏正在这里进行,旨在通过闭眼感知的触觉训练,让幼儿在非用眼时间既能放松双眼又能提升感官协同能力。活动开始前,教师在桌子上摆放了三个贴有不同颜色标签的密封布袋,里面分别装着绒布碎片、干燥细沙、光滑丝绸等单一材质物品,随后拍着手对围坐成圈的孩子们说:“今天我们要成为厉害的小侦探,不用眼睛看,只用小手摸,就能发现袋子里的‘秘密’!”当孩子们闭上眼睛伸出小手时,教师会逐一引导他们触摸布袋内的物品,轻声询问:“摸到的东西是软软的还是硬硬的?是粗糙的还是光滑的?”有的孩子摸到绒布时兴奋地喊道:“像小猫咪的毛!”摸到沙子的孩子则皱着眉头说:“有点扎手,细细的会往下掉。”教师及时回应:“没错,绒布摸起来毛茸茸的,沙子摸起来颗粒感十足,我们的小手真厉害,不用眼睛也能认识这些材料!”

(四) 引进眼科医生小诊所,促进角色扮演

幼儿教师利用游戏活动促进儿童身体健康的过程中,开展通识教育必不可少。此项教育活动主要通过引入角色扮演项目,引导幼儿分工分角色进行游戏玩耍。教师可设立核心角色,如眼科医生、患者、护士、家长等,通过图示卡片或简短动画向幼儿阐释各种角色的任务,比如医生需要使用检测工具,护士需要填写视力记录表等。紧接着,教师可将场地模拟成诊所环境,设置视力检测台、视力表候选区,摆放各种道具,如放大镜、色盲卡、护眼贴纸等。之后,由不同小朋友分别扮演不同角色,开展游戏玩耍,包括问诊、视力测试、仪器检测、诊断与建议等诸多环节。幼儿分工合作,扮演不同角色形象,在此过程中学习关于眼睛健康的知识理论。之后引导幼儿将所学知识付诸实践,达成知行合一的学习目标。

例如,在某幼儿园的角色游戏区,一场别开生面的“护眼小医生诊所”体验活动正在热闹进行,教师通过模拟眼科诊所场景,让幼儿在角色扮演中学习眼睛健康知识并提升社会交往能力。活动开始前,教师用彩色卡

纸和泡沫板搭建了迷你诊所,左侧设置“视力检测站”——墙上贴着卡通动物图案的视力表(最上方是展翅的老鹰,往下依次是站立的兔子、蹦跳的青蛙等),桌上摆放着玩具视力灯箱、放大镜和印有色盲检测图的卡片;右侧是“医生诊疗室”,小桌子上整齐摆放着听诊器(玩具)、压舌板(塑料制)、护眼小贴士贴纸以及记录单,墙角的公告板上贴着“爱护眼睛小知识”漫画,内容包括“不要躺着看书”“看电视要坐远一点”等。

当孩子们戴上自制的角色胸牌(医生是眼镜图案,护士是红十字图案,患者是小眼睛图案,家长是牵手图案),诊所立刻“开业”了。第一组“小医生”和“小护士”迅速进入状态,“医生”拿起视力表走向第一位“小患者”(由另一名幼儿扮演),“护士”则握着蜡笔准备在记录单上画勾,陪同的“家长”轻轻摸着“患者”的头说:“宝贝别怕,医生阿姨会帮你检查眼睛的。”“医生”踮起脚尖用手指着视力表上第三排的小狗图案问道:“你能看出这只小狗是朝左还是朝右吗?”“患者”眯着眼睛仔细看了看,伸出手指指向左边,“护士”立刻在记录单上画下一个小太阳(代表视力良好)。在“仪器检测”环节,“医生”拿起玩具放大镜假装观察“患者”的眼睛,皱着眉头说:“你的眼睛里好像有好多小细菌,是不是经常用脏手揉眼睛呀?”“患者”不好意思地点点头,“医生”随即递上护眼贴纸:“以后要记得用洗手液洗手,还要多吃胡萝卜和蓝莓哦!”一旁的“家长”接过“医生”开具的“健康处方”(画着眼睛和蔬菜水果的卡片),认真地说:“我们回家就把胡萝卜炒进饭里!”

结语

总体来说,通过研究发现,幼儿园利用游戏活动促进儿童视力健康具有可行性。动态户外游戏、用眼时间管理融入区域游戏、闭眼感知触觉游戏以及引进眼科医生小诊所角色扮演活动等策略,从不同角度为幼儿视力健康提供了保障。这些活动不仅增强了幼儿眼部调节能力,还培养了幼儿良好的用眼习惯,让幼儿在游戏中学习知识、提升能力。未来,还需进一步探索更多有效方式,为幼儿视力健康保驾护航。

参考文献

- [1] 王春丽, 简洁, 张蔚, 等. 深圳市宝安区幼儿父母视力健康知识信念行为及相关因素分析 [J/OL]. 中国学校卫生, 1-5 [2025-04-08].
- [2] 兰建勇. 如何让“小眼镜”摘镜, “小胖墩”瘦身? [N]. 石嘴山日报, 2025-03-18 (003).
- [3] 牛煜辉, 夏亚萍. 做实 0 ~ 6 岁儿童眼健康管理 [N]. 健康报, 2025-03-06 (007).