

户外活动：开启幼儿健康成长与全面发展之门

张艳妮

富平县到贤镇中心幼儿园

摘要：在当今教育理念不断更新的背景下，人们越来越认识到户外活动对幼儿发展的独特价值。与传统的室内教学相比，户外活动能让幼儿更直接地接触自然、感受生活，在自由、宽松的环境中释放天性，激发潜能。本文将深入探讨幼儿园户外活动的各个方面，旨在为幼儿教育实践提供有益的参考和指导。

关键词：幼儿园；户外活动；幼儿健康成长；全面发展

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.08.129

引言

幼儿园是帮助幼儿成长的重要时间段，也是促进幼儿基本认知能力提升、规范幼儿生活习惯、优化幼儿的基本社交与思考能力的重要阶段，户外的教学活动就是幼儿教学过程中积极作用比较大的内容，所以怎么样才能高效地组织幼儿教育户外活动，成为教学工作中的重点。协助幼儿更好地加入户外运动中来，保护幼儿可以外面找到自己喜欢的以及喜爱的游戏以及可以进行运动的方法，将是当代幼儿教育教学一定要解决的问题，也是提高幼儿自身品质的重要一步。基于此，本文聚焦幼儿园户外活动，深入探讨其价值、类型、组织实施及安全保障。

一、幼儿园户外活动的价值体现

（一）促进幼儿身体发育，增强体质

户外活动为幼儿赋予了充足的运动时间，能有效促进身体发育。幼儿自由洒脱地奔跑、跳跃、攀爬，此类动作可锻炼肌肉力量，提高身体协调及灵活的水平，当幼儿玩耍滑梯过程中，需攀爬阶梯、把握下滑速度，这对肌肉控制与平衡能力而言是极佳的锻炼。此外，户外的阳光、空气及水分可促进幼儿呼吸、消化系统等机能的发育，阳光中的紫外线能促进幼儿体内维生素D合成，增进钙的吸纳，对骨骼的生长发育意义重大。户外活动使幼儿接触到多种不同的环境，增进对外界环境的适应及适应能力，减少患病的频次。幼儿园需要保证幼儿每天拥有充足的户外活动时长，助力他们通过运动健康成长。

（二）提升幼儿综合能力，助力全面发展

户外活动是提升幼儿综合素养的重要路径。在户外游戏开展阶段，幼儿要和同伴配合完成任务，这可培育他们的集体意识及合作能力。例如，在参与接力游戏过程中，幼儿需彼此协作、交接接力棒，合作为团队的胜利而拼搏。户外活动还可提高幼儿的语言表达与沟通能

力，幼儿在与同伴交流游戏规则、分享游戏心得的过程中，增进了语言表达素养。^[1]户外环境有着形形色色的挑战与难题，幼儿在攻克问题的过程中，可培育自身的思维与创新能力。例如，在开展沙堡搭建过程中，幼儿需要琢磨怎样设计架构、挑选素材，这可有效锻炼他们的思维及创造能力。

（三）优化课程体系，培养幼儿体育兴趣

户外活动对于幼儿园课程体系的优化意义重大，它使幼儿摆脱传统课堂的束缚，让他们在游戏中实现学习成长，充分释放了孩子的童真。通过开展多样户外游戏活动，诸如体育比拼、探险体验等，可引导幼儿在轻松欢快的氛围中激发起对体育活动的兴趣。户外活动可契合不同幼儿的兴趣与需求，为他们赋予了多种类的学习体验，教师可以依据幼儿的年纪及兴趣，创设不同难度及类别的活动，让每名幼儿都能在活动中获得乐趣与成就感。户外活动还可和其他课程领域联合起来，如科学、艺术等，拓宽课程领域，增强教育效果。幼儿园要把户外活动开展放在首位，把它作为课程体系的核心组成部分。

二、常见的幼儿园户外活动类型

（一）体育游戏类：增强体质与培养品质

作为幼儿园户外活动的重要组成，有体育游戏类活动，对幼儿的成长有诸多方面价值，此类活动形式多样，如跳绳、踢毽子、拔河的活动，可切实锻炼幼儿的身体机能。跳绳可以提高幼儿的节奏感与协调水平，踢毽子可增进腿部力量和平衡感，拔河对幼儿团队协作精神的培养作用明显。在体育游戏活动期间，幼儿需根据规则开展活动，这助力他们形成规则意识，应对竞争与挑战，幼儿可以养成勇敢、不屈的品质。例如，在接力的赛跑活动里，为了给争团队荣誉，幼儿努力奔跑，即便摔倒也会爬起接着向前。如此，体育游戏可让幼儿释放超量的精力，保持乐观的心态。幼儿园应该恰当开展体育游戏活动，为幼儿健康成长打牢基础。

（二）自然探索类：激发好奇与认知世界

自然探索类活动为幼儿敞开了认识世界的新门户，可唤起他们的好奇心与探索欲。在户外天然的环境里面，幼儿可对花草树木生长的各种变化、昆虫活动的习性等进行观察，他们会好奇“花朵为什么有不一样的颜色”“蚂蚁是怎样搬运食物”。通过自然探索，幼儿可亲身感受大自然的奇妙风采，提高对自然现象的认知水平，如在观察下雨的过程中，幼儿可懂得雨是怎样生成的，感知雨滴的大小及温度，比起书本知识，这种直观学习方式生动有趣多了，能助力幼儿更优地理解及记忆。自然探索活动还能够锻炼幼儿的观察力、想象力及思考能力，使他们在探索中逐步成长。

（三）创意活动类：发挥想象与培养创新

创意活动类作为幼儿园户外活动中特色鲜明的一类，可充分激发幼儿的想象力与创造力，这类活动包括绘画、手工制作、搭建等类别。幼儿运用画笔勾勒出心中的天地，吐露内心的想法和情感；手工制作让幼儿通过动手操作，让多样材料变成好玩的手工艺品，如用彩纸折出个飞机、用树叶拼贴动物形状等。此外，开展搭建活动能培养幼儿空间思维及动手能力，幼儿可以利用积木搭建出高楼大厦、城堡等造型。^[2]创意活动不存在固定的模式与答案，教师要鼓励幼儿大胆探索与创新，在这个过程中，幼儿需要不断打破自我思维局限，孕育创新品格。创意活动还可让幼儿获得自信与成就感，促进他们全方面成长。

三、幼儿园户外活动的组织与实施

（一）活动计划制定

1. 根据幼儿年龄特点和发展需求，确定活动目标

各个年龄段的幼儿在身体成长、认知水准和心理特性上存在明显差异，由此在幼儿园户外探索活动规划时，教师要充分顾及这些因素以确定活动目标。在3-4岁这个阶段的小班幼儿，他们的动作协调水平较低，难以长时间维持注意力，活动目标可聚焦于培养基础动作技能与对户外活动的兴趣，比如引导幼儿学会沿直线行走、双脚不断往前跃等，采用有趣游戏形式吸引其加入活动。4-5岁年龄段的中班幼儿，身体机能有了渐进式提升，认知能力又有了进一步长进，活动目标可赋予一些挑战性质，如提高幼儿的团队合作认知和解决问题能力，引导幼儿进行小组接力类游戏。年龄在5-6岁的大班小孩，动作愈发灵活矫健，思维活跃度明显提升，活动目标可聚焦培养其创造力和竞争意识，开展一些呈现竞技性的体育活动，诸如跳绳对决、拔河对抗等，以符合他们的发展要求。

（二）合理安排活动时间和场地

合适的活动时间及场地设置，是户外活动顺利开展的重要保障。在时间的统筹安排上，教师要依照幼儿的生物钟及精力状况实施科学规划，幼儿于上午精力显得充沛，可实施一些运动量较大的活动，如体育健身游戏；幼儿状态不佳时，教师可以选取一些相对舒缓的活动，如自然考察活动，教师需保证每次活动时长合理，防止幼儿过度劳累。在场地选择阶段，需充分关注幼儿的安全及活动需求，活动场地宜平坦、无障碍物，不要在交通要道、建筑工地等危险地带举办活动。教师要按照各类活动类型，恰当划分场地，诸如设立特定的体育游戏区、自然探索区、创意活动区等，使幼儿在不同区域充分享受户外嬉戏的愉悦。

（三）活动准备工作

1. 准备合适的活动器材和道具

开展幼儿园户外活动，其物质基础是合适的活动器材和道具。在器材道具选择的阶段，教师需要根据活动目标、幼儿年龄特点去挑选。就小班幼儿而言，教师可以挑选色彩夺目、外形俏皮、操作容易的器材，如塑料球、小木马，以此吸引他们的注意力。针对中班和大班幼儿，教师可以选用一些具有挑战性的器材，如跳绳、攀爬架等物，以符合他们的发展需要。教师要保障器材和道具质量安全，按期开展检查与保养，避免器材损坏造成幼儿身体受伤。教师也可以鼓励幼儿自己动手制作活动相关器材道具，如用废旧纸盒做成小汽车、用彩纸做成花朵等，如此不仅可培养幼儿的动手及创造素养，还可增进他们在活动里的参与感。

2. 对活动场地进行安全检查

活动场地的安全性是幼儿园户外活动首要考虑的点，教师需要对活动场地进行细致又全面的安全检查，查看地面是否平整无差，查看有无裂痕、高起或低陷，防止幼儿活动过程中摔倒。教师要检查活动场地四周有无危险物品，诸如锐利的石头、玻璃碎块等，即刻清理妥当。就一些大型的活动设施而言，像滑梯、秋千这一类，要核查其结构是否牢靠，螺丝是否存在松动，排除安全隐患。教师要依照活动的内容及形式，对场地进行恰当的安排，设置醒目的安全标识跟警示标志，警示幼儿留意安全。在活动开展过程中，教师需时刻紧盯场地的安全状态，发现问题即刻开展处理工作。

（四）活动过程指导

1. 教师积极参与，引导幼儿正确参与活动

在幼儿园开展户外活动期间，教师积极参与与引导

极为关键。教师要带着充足热情与主动姿态参与活动，化身为幼儿的伙伴及引导者。在活动开始前，教师需为幼儿细致讲解活动的规则及玩法，让幼儿清楚掌握正确参与活动的途径。在活动开展阶段，教师须与幼儿一起玩乐、一起探究，及时对幼儿进行指导帮助。处于体育游戏期间，教师可亲自演示无误的动作姿态，引领幼儿模仿学练；处在自然探索活动阶段，教师可引导幼儿开展自然现象观察，激活他们的探索欲望，依托教师的主动参与及引导，让幼儿更主动积极地投身活动，增强活动的效果。

2. 关注幼儿表现，及时给予鼓励和指导

每个孩子户外活动时的表现各不一样，教师需紧密留意幼儿的表现，及时予以鼓励与引导。面对表现不错的幼儿，教师要马上给予称赞和肯定，提升他们的自信心与成就感，当幼儿在体育游戏里取得好成绩时，教师说道：“你可太牛了，跑得如此之快，接着加油冲！”对于表现不太理想的幼儿，教师需耐心给出指导与鼓励，帮助他们摆脱困境。若幼儿跳绳始终跳不好，教师可说道：“不用急，慢慢去学，老师相信你肯定能行，咱们再一起练一回，”同时，教师需留意幼儿的情绪波动，及时察觉幼儿在活动里可能碰到的难题与困扰，给他们心理上的疏导与宽慰，让幼儿在活动期间体会到关爱。

四、幼儿园户外活动中的安全与保障

（一）安全教育

1. 开展安全知识教育活动，提高幼儿安全意识

幼儿园应按地开展样式多样的安全知识教育活动，为提升幼儿的安全意识水平，可采用故事、儿歌、游戏等途径，把安全知识融入进去，让幼儿在轻松欢畅的氛围中汲取知识。例如，在讲述《小红帽》故事中，教师引导幼儿认识不和陌生人走的重要意识；在指导学唱《交通安全歌》，让幼儿掌握“红灯停，绿灯行”的交通规则。教师也可组织安全知识竞赛与模拟演练等活动，促使幼儿在实践中深化对安全知识的理解。通过这些活动，使幼儿明白生活存在的诸多安全隐患，从而增进他们的自我防卫意识。

2. 教授幼儿自我保护的方法和技能

除了提高安全觉悟，还得教授幼儿自我防护的方法与能力。在进行户外的活动期间，幼儿或许会遭遇摔倒、碰撞、不见等情形，教师应教会幼儿处理此类问题的办法，告知幼儿摔倒时最好用手撑着地，防止头部出现创

伤；要是和同伴分开了，要留在原地等候老师，或者向周围的大人求援。教师应当教育幼儿合理使用活动器材，如玩滑梯时要依次排队等候，顺着滑梯从上往下溜；玩秋千时要双手紧紧抓牢绳子，勿站立或跪坐玩耍。通过这些方法技能的传授，使幼儿面临危险状况时冷静应对，维护自身安危。

（二）安全管理

1. 制定完善的安全制度和应急预案

完善的安全制度跟应急计划是保障幼儿园户外活动安全的重要保障。幼儿园需要制订精细的户外活动安全管理细则，明确标定教师及工作人员职责，规整活动操作流程，活动开始前需对场地与器材展开检查，活动时恰当安排幼儿的活动空间，杜绝拥挤与碰撞现象。幼儿园要编制应急预案，针对有概率出现的突发事故，若出现火灾、地震、意外造成的伤害等，拟定对应的处置办法与流程。同时，定期组织教职工开展应急演练实操，增强他们应急情况的应对能力，保障在突发事件发生之际能迅速、高效地加以处置。

2. 加强活动过程中的安全监管

在户外开展活动期间，强化安全监管是保障幼儿安全的核心。教师应时刻留意幼儿的活动情形，做到眼观六路态势、耳听八方动静。幼儿园要合理安排教师站位，保证每一个幼儿都在教师的视线可及范围，要马上制止幼儿的危险行径，诸如推搡、打闹奔跑等。教师需按照活动内容跟场地情况，采取对应的安全手段，在体育活动期间，需为幼儿配备必要的防护物件；开展自然探索活动期间，要预先清除场地里的风险因素。通过强化活动过程中的安全监察，及时察觉并铲除安全隐患，守护幼儿的安全。

结语

总之，幼儿园户外活动在幼儿的健康成长与全面发展中扮演着不可替代的角色。幼儿教育工作者应继续深入研究户外活动的规律和特点，创新活动形式和内容，进一步提升户外活动的质量和效果，让每一个幼儿都能在户外活动中绽放光彩，开启美好的成长之旅。

参考文献

- [1] 黄培珍. 劳动教育视角下幼儿园户外种植活动设计路径[J]. 基础教育论坛, 2025, (07): 104-106.
- [2] 谭静. 生态教育视野下, 幼儿园运动活动开展策略[J]. 全视界, 2022(9): 0082-0083.