

幼儿基本体操在幼儿体育活动中的运用

张倩倩 谢璇

(江西省新余市城北幼儿园 江西 新余 338000)

【摘要】幼儿基本体操能够发挥出强化幼儿身体机能的作用，还能培养幼儿的行为、思想和独立自理能力等，那么应该如何把幼儿基本体操引入到幼儿体育活动中来呢？文章通过介绍幼儿基本体操对幼儿身心健康的意义，提出幼儿基本体操在幼儿体育活动中的具体运用策略。

【关键词】幼儿基本体操；幼儿体育活动；运用策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.076

基本体操就是一种身体活动，具体综合走、跑、跳、队列队形练习、徒手体操、持轻器械及专门器械体操于一体，在体育教学中发挥出一定的作用，能够提高幼儿身体活力，确保幼儿机体保持理想状态，避免出现意外事故，提高体育教学效率，推动幼儿全面健康发展。

一、幼儿基本体操对幼儿身心健康的意义

幼儿基本体操主要是一种以学龄前儿童为主要对象，采用徒手体操或者是持轻器械体操为主要形式，配合简单的技巧，加之队形变化，配上适当的音乐，由大家共同配合、协作完成的一种有助于幼儿健康成长的体育运动。这一运动可以让幼儿在学习与参与中提高协调能力，促进幼儿健康发展，达到科学、自然与身心合一的目标，这对健康教育与促进幼儿身心发展有十分重要的意义。幼儿基本体操有利于培养幼儿良好的意志品质。幼儿阶段作为培养幼儿坚强意志品质的最理想阶段，对幼儿来讲学习基本体操成了一个好的选择。幼儿通过在基本体操的艰苦训练当中，培养出坚强的意志品质，也正好凸显出幼儿基本体操的真正意义。

二、幼儿基本体操在幼儿体育活动中运用

(一) 幼儿基本体操在体育课中运用

队列的练习与徒手体操作为体育课教学中不能或缺的内容，能够作为课堂教学内容，也能够当做其他体育活动项目的准备练习或者是辅助性练习，从而避免幼儿出现意外伤害。幼儿体育课教学过程中，结合幼儿实际情况与教学内容的安排、场地器材的具体情况，选择创编不同动作实施练习，让幼儿的四肢与躯干变得更加灵活，提高幼儿的柔韧性，保持幼儿动作的协调性，还能加快幼儿血液循环，加速新陈代谢，预防疾病，振奋人心。在幼儿体育课教学中，以发展幼儿身体素质为主，选择幼儿基本体操练习，顺利实现发展幼儿身体素质的目标。幼儿基本体操发展迅速，具体表现是竞技类型基本体操教学、训练、比赛。幼儿徒手体操或者是持轻器械体操，在音乐的伴奏下，展开有节奏的身体练习，发展幼儿的综合素质，锻炼幼儿健美的体态，培养出幼儿的节奏感，提高幼儿音乐素养以及音乐表现力，也成了实施美育教育的一项好方法。

(二) 幼儿基本体操在早操中的运用

早操活动中已经开始较为频繁地运用幼儿基本体操。结合幼儿的实际生理、心理特点，选择出相对应的体操来实施练习，能够更好的振奋幼儿的精神，强化幼儿的活力，促使幼儿可以更加快速地进入到工作的状态当中，提高早操活动效率。幼儿基本体操还能全面锻炼幼儿身体，促使幼儿身体不同部门获得均衡发育，培养出幼儿正确良好的身体姿势。幼儿基本体操还可以有效集中幼儿的注意力，激起幼儿快乐的情绪，锻炼幼儿意志品质，培养积极乐观的性格。幼儿基本体操可以让幼儿更关心集体，更遵守纪律。在较为寒冷的

冬季，也坚持到户外参加早操活动，强化对自然环境的适应力，提高幼儿对疾病的抵抗力，培养幼儿不惧寒冷的精神，让幼儿园的一日生活有一个愉快的开始。

(三) 在户外活动和运动会中的应用

现如今，幼儿园会将幼儿基本体操通过运用表演的形式融入幼儿们的“六一”儿童节的节目当中去。此外，幼儿在经过集体化的训练中逐步形成热爱集体的观念。处于3-6岁的幼儿，具有非常强的表现欲望，他们希望能够在活动当中展示自己。由此，教师要正确引导幼儿，即使在训练某一个动作当中碰到了问题，教师也要鼓励幼儿一直坚持下去，不能放弃，让幼儿能够成长为一名吃苦耐劳的人。另外，教师在体操动作的设置当中要表现出一定的创新性特点，如教师在创建体操动作当中，要综合所选择的节奏以及旋律来进行动作设置，动作要具有一定的锻炼性并且还需要具备美学意味。如在创设入场方式当中，教师能够运用一些具备新鲜感的入场方式，如交叉入场、前后入场以及个人表演秀的方法入场，这样以来会给观众提供耳目一新的感受，训练难度并不高。在入场之后的动作选择方面，由于幼儿服装颜色的不一样，教师可以把服饰是亮色的幼儿放到中间位置上，颜色较暗的幼儿放到旁边位置，更好的强化表演效果，幼儿根据服饰颜色站定之后不仅能够跟随着音乐实施体操表演。与此同时，为了获取更理想的表演效果，教师在体操队形、队列的设置当中要扬长避短，采用部分高难度的动作来吸引眼球的同事，加入跳跃、摆臂等动作，在表演动作即将结束时，要表现出震撼效果，如运用造型与亮相的方法结束动作，尽量为观众提供新鲜感。

总而言之，利用幼儿基本体操推动幼儿健康成长是非常有效的，体操为孩子带来的不仅仅是艺术形式上的美，更多的还是对幼儿心灵的熏陶以及对幼儿意志品质的磨练，能够培养出幼儿适应社会所需的各种能力，促使幼儿身心获得和谐发展，为幼儿心智全面发展带来十分重要的意义。

参考文献

- [1] 卢淑童. 探究幼儿基本体操在幼儿体育活动中的运用[J]. 科普童话, 2020(24): 155.
 - [2] 张佳欣. 幼儿基本体操在幼儿体育活动中的运用[J]. 知识库, 2016(08): 169.
 - [3] 周皎. 基本体操在学校体育教学中的作用[J]. 体育科技, 2015, 36(01): 158-159.
 - [4] 许贞卿. 体育游戏在幼儿基本体操教学活动中的运用[J]. 成才之路, 2014(05): 94.
- 基金项目: 本文为2018年江西省教育科学“十三五”规划课题《幼儿基本体操训练对幼儿体能发展影响的研究》阶段成果, 课题编号: 18PTYB115