

# 浅谈幼儿园户外体育活动的有效开展

孙娜娜

(河北省沧州市东光县第二幼儿园 河北 沧州 061600)

**[摘要]**户外体育活动是幼儿园教育的重要内容之一,教师鼓励幼儿积极参与体育活动,一方面为了帮助幼儿在玩乐的过程中锻炼身体,以达到维持身心健康的目的;另一方面为了培养幼儿的心理素质以及集体意识。幼儿教师应深入探究户外体育活动的重要意义,探索幼儿园户外体育活动的有效开展策略。

**[关键词]**幼儿园;户外体育活动;开展策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.137

根据《幼儿园工作规程》规定,幼儿园适龄幼儿为3—6岁,这一年龄阶段的幼儿处于身体发育的关键时期,参加户外体育游戏项目,锻炼身体,有利于适应学前阶段的集体活动,促进身体健康成长。幼儿园教育作为教育体系中最基础的部分,对幼儿的德智体美劳全面发展起着关键作用,而健康教育及各种体育和游戏活动又是幼儿园教学内容中不可或缺的重要组成部分。

## 一、幼儿户外体育活动的重要意义

对于幼儿户外体育活动的存在价值,教师从身体、心理、双商这三方面出发进行具体阐述。首先,幼儿园室内空间非常有限,加之班级幼儿人数较多,因此教师要想在室内使幼儿完全舒展筋骨是非常困难的。并且室内多以木地板为主,所以幼儿在活动过程中容易出现打滑现象,由此便增加幼儿受伤的可能性,而户外空间较大并且幼儿园设有塑胶地质的活动场地,在体育教师的引导下,幼儿能够在保证自身安全的同时完成户外活动任务,从而使幼儿在参与户外活动的过程中逐渐增强身体素质。其次,优化幼儿的心理环境。鉴于多数体育活动具有游戏性质,因此教师在设计活动时常常在其中穿插相应的游戏环节,幼儿在参与体育活动的过程中必然会遇到困难与挫折,教师可以通过各种方式引导幼儿战胜挫折并独立突破难关,从而使幼儿逐渐树立自信心并克服恐惧心理,进而形成抗挫折意识。与此同时,户外体育活动少不了幼儿互动环节,在此过程中有利于释放幼儿的天性,加上教师的正确引导,幼儿能够克服心理障碍并形成积极阳光的心理倾向。有研究表明,运动时大脑会分泌内啡肽,可以促进人体内血清及多巴胺的形成,多巴胺会使人保持愉悦的心情,因此户外体育活动能维护幼儿健康的心理状态。最后,幼儿要想有效参与体育活动,必然会开动脑筋思考活动规则,教师则在幼儿遇到问题时引导其解决问题,因此,在提升幼儿智商的同时强化其情商能力。

## 二、幼儿园户外体育活动的有效开展策略

### (一) 优化户外体育活动的方式

当下幼儿园主要是以班级作为基础开展来相应的活动。针对这种现象,教师可以以班级混合的形式来组织户外体育活动,由对应的教师负责活动区域幼儿的活动指导以及相关安全维护。通过集中活动以及分散活动之间的紧密配合,灵活设置活动空间,从而让幼儿拥有自主选择权,促使幼儿园户外体育活动更具有特色,以培养幼儿个性以及天赋作为出发点,来开展对应的幼儿活动。此外,在活动环节中,将活动置于游戏情境或者生活情境中,使幼儿活动更加生动形象,全面激发幼儿对户外体育活动的兴趣,并且有效规范幼儿相关活动准则。

### (二) 增加户外体育活动器材

幼儿园户外体育活动能够有效开展的关键是对相关器材的灵活使用,全方位提升幼儿的运动能力以及创新能力,因此幼儿园需要加大对基础设施的投入,如秋千、木梯等活动器材,为幼儿在参与户外体育活动中提供良好的基础设施保障。同时

充分利用废弃物品,如绳类、纸盒等,满足幼儿活动的需求。同时还要依托家长的力量,开展相应的亲子活动以及器材制作活动,以此来弥补幼儿户外活动器材的不足。同时,教师还需要参考不同器材的特征以及幼儿活动的需求,将对应的体育活动融入日常的教学环节中,做到相应的器械都有对应的教学活动,最大限度地提高体育器械的使用效率,在安全使用的前提下,全方位促进幼儿体育锻炼以及身心和谐发展。

如针对绳类器材来制定相关的体育户外活动。在具体的活动中,将绳子的功能进行无限放大,开展拔河或者绳子游戏,使幼儿在体育户外活动中能够对绳子的用法有较为全面的认知,同时对绳类的审美也有一定的了解,从而达到对幼儿进行美育的目标。

### (三) 加强对户外体育活动的指导工作

在幼儿开展户外体育活动之前,教师需要有较强的事预见能力以及周围环境把控能力,充分确保在活动环节中幼儿的安全。在活动进行时,教师要使幼儿树立正确的活动观念,明确相应的活动规则,充分划分好对应活动的角色,讲解活动的规则,使幼儿更加明确各自的分工职责等,在进行游戏活动时,形成遵守规则的意识,从而使幼儿养成良好的道德品质。

### (四) 确保户外体育活动的效果

当前由于幼儿园场地和设施都比较有限,同时,由于安全等多方面因素的考量,教师把对应的活动尽可能安排到了室内,因而降低了体育活动的质量。教师需要积极拓展户外活动,将幼儿实际的生活与户外活动进行有效整合,确保幼儿户外活动的效果。充分利用社区环境、幼儿园环境为幼儿提供自由活动的区域,开展相应的体育游戏活动。同时要对相应的区域进行有效、合理的设计,例如绳子区、钻爬区、休闲区等,使对应的户外体育活动可以根据不同区域来进行有机融合,从而实现幼儿多维度、全方面的发展。因此,当下户外体育活动以及幼儿园其他教育活动之间是相互依存的,有效整合运用相应的区域,使各类资源得到有效的运用,增强幼儿对户外体育活动的积极性。

## 三、结语

总之,在幼儿进行户外体育活动时,在确保安全的前提下,教师需要注重引导幼儿体育活动的自主性,让幼儿积极地参与到体育活动项目中,促使其身心健康、全面、协调发展。同时对相应的活动器材进行更新与补充,最终促使户外体育活动有效开展,实现幼儿德、智、体、美、劳各方面全面发展。

### 参考文献:

- [1] 杨玲. 幼儿园户外区域混龄体育活动实施策略的实践研究[J]. 学周刊(下旬), 2016(24): 76-77.
- [2] 刘晓红. 幼儿园户外体育活动有效组织实施的策略性研究[J]. 中学生作文指导, 2020(1): 1.
- [3] 张迎春. 幼儿园“拓展性”户外体育活动有效实施策略研究[J]. 基础教育研究, 2015(23): 87-88.