

户外活动促进小班幼儿体能发展的思考

李卫英¹ 邓宝秋²

(1. 吉林省靖宇县三道湖镇兴平希望学校, 吉林 靖宇 135200;

2. 吉林省靖宇县赤松学校, 吉林 靖宇 135200)

[摘要]《指南》中提出:“幼儿每天的户外活动时间一般不少于两小时,其中体育活动时间不少于1小时,季节交替时要坚持。”但在课程游戏化的背景下,基于小班幼儿的年龄段特点,更多以情景化开展体育活动,游戏性较高,但机能锻炼较少,那如何开展户外活动既能以游戏为基本活动方式又能充分锻炼幼儿的身体机能呢?

[关键词]户外活动; 小班幼儿; 体能发展

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.813

户外活动是以教师直接或间接指导的在户外开展的集体或分散活动。是以基本动作、器械活动及各种体育游戏为活动内容的体育活动。体能是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的人体基本的运动能力。这里运动能力包括走跑、跳跃、投掷、平衡、钻爬等。

一、观察研究,困惑梳理

户外活动是幼儿每天必不可少的环节之一。基于一段时间的户外观察,对接《指南》健康领域中动作发展的三条目标:“目标一:具有对应的平衡能力,动作协调、灵敏。目标二:具有一定的力量和耐力。目标三:手的动作灵活协调。”我们发现小班幼儿在户外活动中略有缺失,概括如下:

1. 幼儿的体能发展存在不平衡的现象,如在投掷、平衡等方面能力比较欠缺。在现有的户外活动中,大部分活动以促进幼儿协调的能力,例如推皮球,轮胎等锻炼不够全面。

2. 教师对户外活动设计比较单一,对材料的运用不够充分。教师对于幼儿的体能现状了解较少,不能具有针对性地设计活动内容,缺少选择匹配材料的经验和支持幼儿使用的策略。

二、现状分析,追溯根源

通过详读指南,筛选关于幼儿体能发展的相关内容。2019年在5月5日,在户外活动时间,我们对盘龙小班幼儿进行了一次体能测试。根据测试结果,教师们进行讨论分析,探索导致现状的原因有:

1. 人口集中化。因人员的集中,人流较大导致等待时间较长,活动空间的减少。其次,因家长的工作繁忙导致没有人陪同幼儿进行体育锻炼,对应减少锻炼时间,幼儿取而代之的是使用各类电子产品。以上问题也潜移默化地影响到了幼儿园,老师以安全为理由不断减去孩子运动时间。

2. 锻炼随意化。在不同的幼儿园,不同的班级中,开设的体育活动课程没有统一的大纲标准,教师根据自身经验和理解进行活动组织。教师缺少专业的体能教育训练则不能给予幼儿正确的技巧和观念。

3. 组织单一化。在测试项目中,幼儿的四肢力量和耐力比较薄弱。分析原因有两个:(1)幼儿园相关的游戏比较少,幼儿缺少机会锻炼。(2)幼儿有相应的机会锻炼,但因为缺少方法和怕累,容易放弃,达不到一定锻炼量。

三、策略调整,积极引导

在发现问题后,我们根据《指南》罗列幼儿与体能相关的目标,随后搜索、筛选适合小班幼儿的体能活动,努力结合已有的相关场地和材料,帮助教师在适合的场地,有目的的使用各类资源,促进幼儿的体能发展。经过一周时间的讨论和梳理,我们形成了《盘龙小班户外活动内容策略使用表》。

如何整合小班幼儿户外活动呢?通过抽样调查,我们决定将此次活动与幼儿上午户外活动、中午散步活动以及下午自主的体育锻炼相结合。如每日的户外活动时间进行有效且持续的体能锻炼。每天散步时分,和幼儿针对场地及活动内容进行交流分享。下午自主的体育锻炼,则以查漏补缺的形式进行班本化的设计。希望在盘点小班户外活动的软质地、硬质地和后院木质地里,通过调整每个场地配备的材料,个性化的调整活动内容,能更有针对性地促进班级幼儿的体能锻炼。同时结合实

践,教师同步进行自我的观念转变及能力发展,如:

1. 尊重幼儿的发展水平,选择合适的活动内容。教师需尊重幼儿的年龄特点和发展水平,对活动的内容进行筛选。通过参考专业书籍,了解该年龄段幼儿所处能力发展水平,再选择合适的走跑跳钻爬等活动。活动过程中要注意动静交替,小、大肌肉的同步发展,以及身体预热和自我保护等。

2. 遵循幼儿的学习特点,选择趣味的活动方式。幼儿的主要学习方式是游戏,所以户外活动中,教师通过营造趣味的活动情景,引发幼儿积极锻炼,如策略表中“小青蛙跳荷叶”“猴子摘桃”等。但切不能因过度重视游戏情境而缺少户外体能运动的量。

3. 助推幼儿的全面发展,选择多元的活动材料。在现在的活动中,我们经常提供一些低结构的器械。此类器械拥有功能性,可以进行一物多玩。鼓励幼儿用不同的方式使用器械,或者利用不同器械组合开展锻炼。如面包棍当飞镖来投射或组合当拱门钻跑。

四、科学锻炼,机能发展

经过一个月的户外内容调整,幼儿通过丰富多元的活动内容,充分促进了上肢和下肢的力量训练。教师们能在转变观念,因地制宜地选择器材调整内容。在情景和体能并重的户外体育游戏中,小班幼儿对与户外活动的兴趣得到了增强,体质也逐渐提高。并且在这次探索中,我们了解户外体能锻炼对幼儿的重大意义:

1. 锻炼幼儿的体魄,促进其发育。运动能使幼儿身体机能得到锻炼,从而促进其生长发育。尤其是在阳光下或户外进行体育活动对幼儿意义重大。例如,可以帮助幼儿促进钙的吸收,骨化的完成,加快血液循环,提高幼儿在不同气温条件下对周围环境的适应能力等等。

2. 发展幼儿的动作,促进其协调。结合课程游戏化的形式,我们将锻炼融入情景,同时加强这些基本动作的训能,不仅使幼儿具有强烈的兴趣和自豪感,也能使他们的动作得到正确的巩固,提高自身的身素质,更加灵活自如地支配自己的动作。

3. 培养幼儿的意志,促进其品质。在体育活动中往往要求幼儿要勇于挑战一些看似的不可能。例如在测试“能双手抓握悬空吊起10秒左右”的过程中,许多幼儿都说自己做不到,觉得时间很长,但是在给予鼓励后,很多孩子坚持了一下就证明了自己的可能。所以在体能锻炼中,锻炼的不仅是身体也是意志,培养的更是坚持不懈的品质。

总之,有效促进小班幼儿体能发展是一个长期连续的过程,探索其有效促进策略,也是幼儿教师不断积累、总结经验、提升能力的过程。

参考文献

- [1] 安志慧. 户外活动促进小班幼儿体能发展的思考[J]; 教育革新, 2016年第2期: 75.
- [2] 陈静. 要体现幼儿体育的特点[J]; 幼儿教育, 2010年10期.
- [3] 李季湄、冯晓霞. 3-6岁儿童学习与发展指南[M]. 北京: 人民教育出版社, 2013. 3.