

快乐运动滋润幼儿幸福童年

——学习南街幼儿园户外体育活动的思考

苏晓玲

(重庆市永川区教师进修学校 重庆 402160)

摘要:健康教育被列为幼儿园五大教育领域之首,是保障和促进幼儿身心健康发展的基础性教育。户外体育活动是幼儿园健康教育的重要内容,《幼儿园教育指导纲要》《幼儿园工作规程》都明确要求,幼儿园应当积极开展适合幼儿的体育活动,正常情况下每日户外体育活动不得少于一小时。在新时代全面加强学校体育教育的背景下,各级各类幼儿园更加重视户外体育活动的研究与实践。本文以成都市蒲江县南街幼儿园(以下简称南幼)的混体活动为例,探索幼儿园户外体育活动对幼儿身心健康发展的积极作用。

关键词:健康教育 幼儿园 幼儿身心健康发展

中图分类号: G610 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.44.001

南幼位于成都市于蒲江县城内,是一所农村幼儿园。该园的户外体育活动——混体活动,深度融合幼儿园环境自然和教育自然理念,以丰富的活动项目、适宜的活动内容、宽松的活动环境激发幼儿自主选择、自由运动、快乐成长。

一、活动实录

南幼坚持以幼儿为中心,以运动为根本,以快乐成长为目的。整个活动的设计和开展科学、合理、有趣、有效。

(一)活动时间科学合理

混体活动是南幼每天集中开展的第一项活动,总共50分钟,整个活动分为准备、混体、放松三个阶段。

1.准备活动:8:40 幼儿园统一播放音乐,各班教师迅速组织幼儿有序来到运动场指定位置,在体育教师的带领和本班教师的组织下,全体幼儿随音乐开展两分钟走跑运动、一分钟放松呼吸活动、三分钟律动操,通过这些基本动作活动身体各关节,为后续自由活动的开展做好准备。

2.混体活动:8:50—9:20 全体幼儿打破班级界限,根据自己身体、动作发展的情况和自身喜好,自主选择活动区、活动项目、活动器械、活动方式、合作伙伴等,积极参与走、跑、跳、投、爬等各种综合体育活动。

3.放松活动:9:20 结束活动的指令性音乐响起,全体幼儿停止活动,就地收拾整理活动器械。全场的所有活动器械分类、整齐存放到指定位置后,全体幼儿迅速到本班老师处集合,慢步走向教室。9:30 全面结束混体活动。

整个活动时间的设置既符合幼儿身心发展规律,又符合幼儿园的工作实际,具有很强的操作性。

(二)活动场景自然朴实

南幼坚持自然、朴实、生态的建设风格,合理利用山丘、土坑、斜坡、水沟、沙地等原生态地理环境,充分利用花草树木和适宜的建筑材料,构建了多功能运动场。

1.绿色植物渲染主题式、园林式运动场景。幼儿园里种植了很多的观赏树、果树和大大小小的其他植物,依托大树建成攀爬网、秋千园、打滚坡等,依托芭蕉林建成越野活动场,依托茶树栅栏建成绿色多功能跑道等。大面积的绿化园林为幼儿园体育活动的开展提供了自然、野趣的场景,更能激发幼儿运动的热情。

2.多元材料建设安全型、实用型运动场。幼儿园场地建设坚持美观与实用相结合的原则,为了保障各种运动更好地开展,幼儿园分块建有塑胶运动场、草坪运动场、普通土沙场、石板便道等,根据各种运动项目的特点科学规划活动功能区,通过绘制地面标志、加强常规教育和教师的现场指导,保障整个活动安全有序地开展。

(三)活动形式丰富多彩

南幼坚持全体、全面,同步、同享,互学、互助的原则,打破了传统早操的模式、分班管理的机制和整齐划一的标准,集中自由分段式、大班小班结对式整个体育活动全园参与但规范有序。

1.集中自由分段式。整个混体活动分为集中活动和自由活动两种形式。集中活动是基础,以班级为单位开展,运动量小,活动内容相同,重在活动关节做好准备活动,强调一致性。自由活动是主体,全园幼儿混龄开展,运动量大、活动

项目多，重在锻炼肌体，提升运动的能力，强调多样性。两种形式结合开展，更加符合幼儿的身心规律和运动的要求。

2.大班小班结对式。自由活动时运动项目多、速度快，幼儿分布广、活跃度高，为了保障活动安全有序地开展，南幼实行大小班一对一结对活动方式。每个大班的幼儿固定对接一个小班的幼儿，每天的自由活动中大班幼儿全程带领小班幼儿参与活动，在实践活动中保护小班幼儿的安全，指导小班幼儿熟悉活动场地、活动器械，教会小班幼儿怎么玩、在哪里玩、如何收拾玩具、如何自我保护等。结对机制保障了活动安全、有序地开展，增强了孩子们的爱心、责任心，增进了孩子们的友谊。

（四）活动内容适宜有趣

南幼结合各年龄段幼儿的特点，购买或制作了多种多样、数量充足的活动器械和玩具，保障了幼儿各种体育活动的开展。

1.技能性体育活动中，教师指导幼儿运用器械、玩具等，按照体育运动项目规范性动作的要求，开展一些体育基本技能的练习，如跳马、走平衡木、吊单（双）杠、拍球、爬行等，活动中的幼儿通过大胆尝试、动作训练和竞技比赛等提升机能、掌握体育技能。

2.趣味性体育活动中，教师支持和鼓励幼儿自由、自主、创造性地运用场地和器械开展综合体能游戏活动。如用木梯搭成小桥在上面爬行，将软梯挂在大树上攀爬，将轮胎连成柱子在上面踩滚，装在塑料大桶里躺滚，幼儿们三五成群在绿色的小山坡上打滚，骑着三轮车、滑板车“满街”兜风，佩带宝剑、披着披风在香蕉林里追逐嬉戏……这些活动以游戏的形式开展，具有良好的适应性、层次性和挑战性，充分调动了幼儿参与的主动性、积极性，整个活动中幼儿自由自在，完全根据自己的能力、自己的喜好选择活动内容、活动方式、合作伙伴等。轻松愉快的活动内容既有深远的教育意义，又深得幼儿的喜爱。

（五）活动组织严谨规范

混体活动中南幼全体教师以认真的态度和专业的能力，关注、观察幼儿的安全和行为。

1.蹲点值守关注全体幼儿。混体活动中，南幼全体教师参与到活动的组织工作中，每个活动区落实专人蹲守，主要是观察幼儿是否喜欢这项活动、感知幼儿的冷热情况、关注是否有不安全的因素，引导幼儿有序自行拿取材料、收拾整理材料等。整个活动过程中，教师以观察欣赏为主，不随意打扰幼儿，真正放手让幼儿自主活动。但教师观察和关注幼儿特别投入，敏锐地发现幼儿无法解决困难或出现危险的时候

及时介入。

2.发动家长参与活动组织。针对混体活动中幼儿多、项目多、场面大、安全要求高，而教师人手有限、不利于深入观察的问题，南幼积极发动家长组建志愿者服务队，每天吸纳5—8名家长志愿者到幼儿园协助教师全程组织混体活动的开展，家长的参与不但缓解了教师组织活动的压力，而且让家长深入地了解了幼儿园教育活动的情况。

3.收集素材强化直观教育。活动组织的过程中，教师每天用手机及时记录幼儿活动的精彩片段和不良行为，活动结束后运用校园微信平台在全园及时共享具有教育价值的活动片段，教师们组织幼儿观看并开展集中谈话，引导幼儿知道哪些动作是不正确、不规范、不文明的，怎样做才是安全的、有意义的，帮助幼儿拓展思维、养成良好的行为习惯，保障户外活动持续深入、规范有序地开展。同时为实施生活化教育课程积累素材。

二、实践反思

南幼户外体育活动符合新时代的儿童观、教育观和课程观，具有很强的适宜性、实效性。学习借鉴南幼的科学实践，让笔者深刻感悟到许多幼儿园的户外体育活动在思想认识、环境支持、教师指导等方面还存在诸多的不足。主要体现在以下几方面。

（一）教师对活动认识有偏差

幼儿园教师中普遍存在对户外体育活动教育目的和内涵认识不清的现象，简单地认为户外体育活动是集中教育活动的调节剂，活动的目的就是活动筋骨、锻炼身体，所以可多、可少、可长、可短，不需要精心地设计和组织，只要平平安安就可以了。受这些片面性意识的影响，部分幼儿园对户外体育活动重视不够，没有合理安排活动时间，活动开展不经常，活动组织随意性大，闲散、自由、放羊式的现象普遍存在。

（二）幼儿园的活动环境不理想

当前部分幼儿园没有严格落实《国家幼儿园建设标准》，户外活动场地狭小，生均活动面积严重不足，影响了幼儿园中大型集体活动、中长距离运动的开展。室外运动场功能区规划和利用不合理，活动场地自然资源较少、配置材料简单缺乏情境性。活动器械种类不够丰富、数量不充分，高结构材料多、传统器械少，缺乏趣味性和挑战性，不能满足幼儿多层次的活动需求，激发幼儿探究、创新的作用不强。

（三）活动的设计与组织缺乏活力

部分教师没有树立正确的儿童观和教育观，户外体育活动组织模式化，没有紧扣本地、本园的特点和幼儿的年龄特点设置活动的内容和形式，活动组织相对固定，没有根据幼

儿的喜好及时调整和完善。活动过程中教师高控，幼儿严格按照教师的要求，在指定的场所、运用指定的器械、开展指定活动。活动时间不充足，活动方式单一，运动强度和密度不足。活动中幼儿缺乏自主性、独立性，不能释放童真天性，不能激发挑战意识和创造能力。

（四）教师观察指导的能力不强

个别老师片面地认为幼儿户外体育活动开展的过程中，教师的主要职责是维持秩序和保障安全，所以只要幼儿有一点不守纪律、不规范的行为，老师马上严厉地批评纠正。多数教师基本树立了观察幼儿活动行为的意识，但观察什么、怎么观察、如何感知幼儿的需求、怎样给予幼儿适时适宜的指导和帮助、如何通过活动培养幼儿的能力和好的习惯等，很多老师一知半解。

三、学习启发

南幼户外混体活动凸显了自然和谐、自由开放的多元化教育理念，学习借鉴南幼的先进经验，我们必须以《3—6岁儿童学习与发展指南》为指导，抓好活动设计、活动组织和教师指导。

（一）活动设计要贯彻好五个要点

1.突出的开放性。幼儿园要积极构建宽敞、安全、有趣、自然的户外活动环境，强调环境向全体幼儿开放。根据幼儿的活动兴趣，设置适宜的活动项目，动态地投放各种生活化、多元化的材料，支持所有幼儿共享户外的活动资源。

2.充分的自主性。户外体育活动始终坚持以幼儿为中心，践行幼儿在前、老师在后的理念。教师要充分相信幼儿的能力，尊重幼儿的兴趣爱好、个体差异和独特的认知方式，真正给幼儿自主和自由活动的权利，让幼儿在活动中尽情操作、尽情探索、尽情感受、尽情体验。

3.积极的探索性。充分运用自然环境和资源，拓展孩子的探索空间，让幼儿在游戏中、活动中、运动中，观察、感知、体验新事物，激发好奇心和勇于创新的精神。教师要鼓励、支持幼儿质疑、探究，为活动的深入开展提供丰富的、充足的资源。

4.自然的合作性。户外体育活动欢快、惊险、刺激，同一项目中幼儿面对共同的任务和目标，容易相互关注和信赖，自然而然地发生交流、协商、配合，自觉克服自我中心，形成合作意识。

5.适宜的挑战性。户外是开放的空间，是满足幼儿冒险自然倾向的适宜环境。幼儿园要做好户外空间的安排和活动器械、材料、工具的投放，积极营造引发儿童冒险和挑战的环境，让儿童在活动中面对适宜的问题和困难，并积极地尝试

解决。

（二）活动组织要落实好四项原则

1.经常性原则。幼儿园要将户外体育活动纳入教育活动重点内容，每天组织全体幼儿定时开展，培养幼儿参加体育活动的兴趣和良好的锻炼习惯，为幼儿终身体育锻炼打下良好的基础。

2.适宜性原则。遵循幼儿身心发展规律，科学设置活动方式、运动量和活动时间，根据幼儿的兴趣爱好、个体差异动态性调整活动项目和材料投放，合理安排运动的负荷，密切观察幼儿的身体反应。

3.多样化原则。幼儿多动好奇及注意力时间有限，因此体育活动的形式、内容、材料要多样化、综合化，让幼儿对体育活动能充满兴趣，不产生厌烦心理。

4.全面发展原则。体育活动要促进幼儿身体各器官系统、各种基本动作和身体素质都得到全面锻炼，既要有针对性，也要有综合性，不应简单、过多地重复某一动作技能，造成幼儿身体发展的不全面。

（三）教师要履行好三项职责

1.做好安全管理。户外体育活动在室外开展，空间开放、场地宽敞，不确定的意外因素更多，教师要以更强的责任心和更仔细的态度，做好活动前场地、器械的检查，及时发现、清理不安全因素；做好活动中幼儿身体适宜性的观察、高难度动作的保护、突发事件的处理；做好活动后幼儿放松运动的组织工作，切实保障幼儿的生命安全和身体健康。

2.深入观察分析。教师要强化观察分析幼儿活动行为的意识，通过跟踪观察活动中幼儿的语言、动作、表情找到读懂幼儿思维的细节，理解孩子行为背后隐藏的学习价值和发展意义，依据幼儿的活动行为思考分析，为教学决策提供依据，为因人施教找到方向。

3.科学支持引导。活动过程中，教师要相信幼儿的能力，尊重幼儿的活动方式，真正“放手”让幼儿自由、自主地活动。要依据幼儿活动的需要，帮助营造快乐和谐的氛围，为深化活动开展提供环境、材料等支持，适时介入帮助幼儿解决活动中的困难，针对活动中的突出问题，组织幼儿交流讨论，引导幼儿养成良好的学习品质和行为习惯。

总而言之，幼儿园户外体育活动是非常重要的教育内容，作为学前教育工作者我们要用心、用情，用科学的方法和负责的态度，支持、指导幼儿快乐运动，健康成长。

作者简介

苏晓玲，女，副校长，高级职称，重庆市永川区教师进修学校，研究方向：学前教育。