

# 幼儿园户外运动大循环的实现路径

兰继霞

(深圳市坪山区盘龙幼儿园 广东深圳 518122)

**摘要:** 在幼儿园中,户外运动大循环是促进幼儿身体健康发育的重要渠道。户外运动大循环会尝试使用不同的器械与辅助性的材料,在不同的气候与时间合理性地借助场地开展体育锻炼活动。在素质教育的背景下,户外运动大循环在幼儿体能训练方面发挥着关键性的作用,不仅能够提高幼儿的体能,更能够促进幼儿的全面发展和进步。因此,幼儿园开始重视户外运动大循环的开展与实施。本文将通过对户外运动大循环实现路径的研究,推动幼儿体质的提升。

**关键词:** 幼儿园 户外运动 大循环

**中图分类号:** G613.7 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.05.019

为了使幼儿的身心得到最大限度的发展,户外运动大循环在各大幼儿园中应运而生<sup>[1]</sup>。而且,户外运动大循环是根据幼儿的特征且组织的形式多样、活泼有趣的体育活动,能够吸引幼儿积极主动地参与,在培养幼儿体育兴趣方面发挥着关键的作用。因此,如何在幼儿园实施户外运动大循环是众多幼儿园亟需解决的问题。本文从户外运动大循环的现实诉求入手,思考并提出了幼儿园户外运动大循环的实现路径。

## 一、户外运动大循环的现实诉求

游戏化的户外运动的大循环,要充分利用场地进行体育锻炼,让幼儿体会到运动的乐趣,体会到运动的成就感。这有利于儿童早期养成良好的卫生习惯,促进其身体发育,培养健康的行为,使其终身受益<sup>[2]</sup>。因此,在幼儿园开展户外运动大循环的过程中,必须不断推进、逐步深化,以此促进幼儿的身体素质发展,使其养成良好的行为习惯,形成优秀的体育品质。

1. 遵循幼儿身心发展规律,发展其基础性动作,推动体格的发展

幼儿园开展户外运动大循环,其主要目标是使室外场地合理规划、合理利用并得到充分利用,最大限度发挥出场地与相关器械的功能与作用;提高儿童的运动兴趣,提高他们的运动质量,培养他们的身体素质,推动儿童体格的发展。体格发育是指人体外在形态结构的改变和发展,其中包括了人体的生长发育和综合素质的提升。有关的研究显示:适当的运动能够促进儿童的身高增长,而在影响儿童身高发展的诸多因素中,体育活动起着至关重要的作用;长期进行有规律、强度适宜的、系统化的体育锻炼,可以促进幼儿的血液循环,提高有氧耐力,使儿童精力旺盛;适当的运动对于儿童肥胖的防治和改善也非常重要。加强对幼儿身体素质的培

养,是目前幼儿园教育义不容辞的职责和义务<sup>[3]</sup>。

然而,要使儿童体格发展,不仅要提高其体能训练的时间和强度,还要在尊重其发展规律的前提下,培养其基本的身体素质,发展儿童基础性的动作,从粗大的大肌肉群运动到细微的小肌肉群运动,逐步发展儿童的基础运动能力。Seefeldt首先提出了运动技能的发展模式,并指出,只有在身体的各种基本运动能力得到了基础性的发展,不然人体动作技能很难达到运动技能的最高层次。也就是说,无法达到运动、舞蹈动作技能所要求的熟练的程度。

所以,儿童应该在较早的时候掌握大量的基本动作技巧,为将来进入更高的水平打下坚实的基础。有关研究显示,3-5岁是儿童平衡发展的关键阶段,5-6岁是发展力量和耐力的最好阶段;3-6岁是儿童敏感和协调发展的最好时期。在敏感期为儿童提供充足的运动与感知体验至关重要。所以,幼儿园的户外运动大循环是与儿童运动发展的客观规律相一致的。在户外运动大循环的实施过程中,教师应该充分发挥幼儿园现有设备的作用,充分挖掘并发挥其体育功能。同时,综合性地考虑每个年龄层的幼儿发展的需求、年龄的特征、动作发展的特征与水平,以此为基础,制定走、跑、跳、钻、爬、投掷、平衡等各方面的发展,并视场地大小、软硬程度而定,设置如单脚、双脚连续跳、平衡木、匍匐前进、走梅花桩、走轮胎,跳长绳、投掷、攀爬等运动项目,从而为儿童身体素质的发展和未来动作的发展打下了坚实的基础。

2. 创设运动性的游戏环境,激发幼儿潜能,形成良好的健康行为

在满足幼儿身体发育的前提下,促进其良好的健康习惯形成的是幼儿园开展户外运动大循环的又一个目的,也是幼儿

体育教育的主要目的<sup>[4]</sup>。儿童健康行为包括：儿童身体健康行为、心理健康行为和社会健康行为。在幼儿园日常活动中，幼儿的活动时间占比较大，包括晨间活动、区域活动、教育活动、早操、自由的户外互动，集体户外活动等。但是，上述的大部分活动都是在班级里进行的。而户外运动大循环则可以突破个人和班级之间的界线，为孩子们创造游戏化的运动环境，提供各种有系统、有组织、有挑战的体育项目，使整个园区的户外运动场功能得到最大化，充分调动儿童的积极性，激发他们的身体潜能，形成乐观向上的态度，得到健康的体魄，使幼儿形成终身受益的健康运动行为与习惯。

首先，开展户外运动大循环是培养儿童健康行为的一项重要措施。健康的行为主要包括：充足的睡眠、均衡的营养、定时的锻炼、适当的休息等。户外运动大循环是学校为了促进儿童的全面发展而进行的一项有秩序、有规律的活动，所以，在日常生活中，通过对孩子的日常教育和渗透可以培养孩子们的生活习惯。此外，儿童在进行一系列的运动时，往往会倾向于趣味性和爆发性相对较强的活动，而儿童本身往往没有意识到必须放缓脚步、适当休息的必要性。而在户外运动大循环中，可以通过设定连锁式的音乐来调整运动量。幼儿园在为幼儿提供大量的跑步、攀爬、跳跃等机会的同时，要根据活动的特征，将音乐分为入场、热身、运动、过渡、放松等环节，以此调整儿童的运动量。

其次，开展户外运动大循环是培养儿童心理健康行为的一项重要措施。儿童的心理健康行为主要有：正确认识自己的身体、保护自己的安全意识、较强的自我情感和行为控制能力等，使幼儿能自主地安排自己的活动，掌握自己的活动节奏，为了爱好而参与有关运动或体育项目。幼儿在平时的学习和生活中，会有很大的情绪波动，出现烦躁不安的现象。而有关研究显示，适当参与体育活动有助于儿童发泄消极情绪、增强自信、减轻压力。

所以，在户外运动大循环中，要充分发挥幼儿的主体性，满足幼儿的身心健康发展的需求，使其积极参加自己喜爱的运动项目，培养其健全的身体素质、自主、自信、活泼、开朗的性格以及与同伴交往的社交技能，使他们在情绪上获得愉快的感受，使他们的健康、快乐地成长。

最后，开展户外运动大循环是培养儿童社会健康行为的一项重要措施。社会健康行为主要包括：根据外界的变化调整自身行为、规则意识、互助行为等与社会准则相适应的行为。最显著的体现是对规则的认识，以及对环境的宽容和适应能力的提高。在户外运动大循环中，每个区域的运动项目

都有自己的规则，孩子们可以自由地选择自己的活动范围，并遵循自己的规则和要求。此外，在开展有关区域的相关活动时，儿童必须与老师或同龄人互动，从而懂得轮流、等待、合作、互助等是对自己、对他人、对环境都是有益的社会行为。

3. 拓展体育的外延，培养儿童终生健身的习惯，培养其体育品质

就目前而言，任何一种教育都将朝着个性与终身的方向发展，并将其作为教育现代化的重要标志。在体育活动方面，目前体育工作的重点是促进儿童的个性发展，培养其终生健身习惯，使其形成优良的体育品质<sup>[5]</sup>。体育品质主要表现在热爱运动、尊敬同伴和对手、顽强努力、公正、终生锻炼的习惯等方面。在先进教育观念的不断扩散和渗透的背景下，目前的幼儿教育工作者和家长在教育上的方法也在不断地更新，他们都希望孩子们能够在各种活动中获得更好的发展，使其形成热爱运动的良好体育锻炼习惯。而幼儿园户外运动大循环中育身与育心相结合的教育思想，与父母、社会的需要相辅相成，在幼儿期培养出优良的体育品质，将来就能为幼儿自身所用。比如，儿童的意志训练。比如，一名胆小的女生在看到自己的伙伴们勇敢地登上了梯子，走过了高低不一、宽度不一的平衡木时，她就产生了一种想要尝试的冲动，通过观察同伴的攀爬方式和练习技巧后，学会了如何在平衡木上行走，一开始还有些摇摇欲坠，但很快就适应了这种考验。当教师描绘出孩子的面部表情变化时，她的心情是如此的宽慰：从最初的恐惧，到后来的勇敢，再到一次次的训练，孩子的脸上始终带着平静和笑容，这是一种锻炼意志、主动挑战和重拾信心的过程，这一切都与儿童的身心发展规律相吻合，是培养儿童不畏困难、敢于挑战、坚韧不拔的精神的重要方法和渠道。

## 二、幼儿园户外运动大循环的实现路径

### 1. 以幼儿健康为基准，实行改变

#### (1) 错时开展活动

通过实践调查发现，当园内的所有幼儿都按时按场地出来活动的时候，会出现很多问题，包括：第一，运动量欠缺。幼儿在区域内活动，主要运动包括各种平衡、投掷、拍球和钻爬等小型运动，有些运动技能幼儿无法实施；第二，活动受到干扰。幼儿园户外运动的场地有限，活动的区域无法显著划分，幼儿在玩耍的过程中，会出现因为器械流动幼儿跑动过多的现象，导致组织管理存在安全方面的隐患。据此，在户外运动大循环实施中，应该将大众小班活动的时间

错开,比如:小班在9点-10点活动,中大班在10点-11点活动。

## (2) 实行混班循环

首先,要充分借助户外的场地,将有限的空间转变成效率最高的活动空间区域。其次,要真正满足幼儿的心理需求,吸引到不同年龄、水平和能力的幼儿参与到活动中来,在幼儿原有的基础上使其获得成功的体验。最后,推动幼儿动作的发展,以幼儿动作发展水平为基础,巧妙地借助户外材料个性化的摆放方式,满足幼儿肢体发展的需求。据此,幼儿园应该开展分年龄段的混班户外运动循环活动。

### 2. 以理论学习为基础,进行尝试

#### (1) 借助现有条件,尝试场地的规划

幼儿园实施户外运动大循环的首要步骤就是因地制宜,合理地规划户外运动的场地。为了保障分年龄段混班大循环活动能够有效进行,教师应该明确现有场地的哪些空间能够再次利用,应该如何利用。基于此,要将幼儿园场地进行整体性的规划,并划分成两个循环活动的场地,将外场地的玩具、草坪、沙水池等结合形成循环场地一,将内场地的软质地、过道、门厅等有效结合成循环场地二。

#### (2) 重视理论学习,设置区域

教师应该深入学习《指南》中健康领域所提出的动作发展的目标,并在理解《指南》所提出的目标体系后,思考规划好的场地可以实施哪些运动项目并投放怎样的器械以及如何收放。在充分了解了幼儿身体发展水平后,可以根据器械的选择现状,设置平衡、钻爬、投掷、翻滚等区域,从而使户外运动大循环中融入走、跑、钻爬、投掷等基本动作,满足幼儿身体发展的需求。

### 3. 以现阶段存在的问题为依据,确定合适的做法

在实际活动中可以发现,部分区域有二人等待的现象极其严重,部分区域玩耍幼儿过少,部分区域玩耍幼儿过多,部分幼儿运动量过大,部分幼儿在运动过程中需要喝水等。针对这些问题,教师要深入思考解决的对策,并调整到位。

(1) 保障场地的安全,配备相关人员,引导幼儿学会自我保护

首先,活动的场地与材料的安全是保障幼儿安全参与户外运动的关键因素。幼儿园应该充分重视这一点,并定期巡查和检查户外运动的场地与大型的器械。

其次,幼儿园要在每个区域安排合适的人员,并明确好每位工作人员的职责,面对挑战性较强且范围相对较大的区域,要适当地增加工作人员的人数。而在户外运动过程中,教师要过多地关注能力相对较弱的幼儿,不仅要鼓励幼儿大

胆地挑战,更要给予幼儿合适的保护。

最后,教师要在保障幼儿安全性的同时,为幼儿讲解自我保护的方法和技巧,以此培养幼儿安全的意识与保护自身的能力。

#### (2) 提供合适的器械,创设游戏化的环境,建立规则意识

户外场地的器械是保障幼儿运动的基础载体,是培养幼儿运动能力,帮助幼儿积累经验的媒介。为了减少幼儿等待和拥挤的现象,并满足不同能力的幼儿参与活动的需求,教师要为幼儿提供从简到繁等多个层次的材料,使幼儿能够享受其中。而幼儿作为活动的主体,教师应该尊重幼儿情感上的需求与不同的爱好,在材料的投放上要重视层次性的体现,以此给予幼儿自我发展和进步的机会,让所有幼儿都能够感受到成功的乐趣。此外,教师要根据区域活动的需求,设置显著的标准,创设游戏环境,以此培养幼儿的规则意识,使幼儿学会坚持、忍耐、合作与谦让。

#### (3) 为幼儿提供休息的场所

在幼儿参与活动之前,在固定的位置为幼儿设置休息的区域,让幼儿能够根据自身的需求,喝水和休息。同时,要在幼儿容易拿放的位置设置挂钩,便于幼儿挂衣服。在不同的活动区域中,教师要时时刻刻关注幼儿,并定时提醒幼儿休息。

总而言之,随着经济的发展,幼儿的体能训练逐渐成了各大幼儿园关注的重点。户外运动大循环的实施使幼儿在动作的发展、身体素质与心理品质等方面获得了极大的提高,不仅有效增强了幼儿身体素质,帮助幼儿树立起了自信心,还培养了幼儿的合作意识,使幼儿获得了情感的体验与快乐。

## 参考文献

[1]刘水燕.幼儿园户外“体育大循环”实施的现实诉求与路径[C]//广东教育学会2021年度学术讨论会暨第十七届广东省中小学校长论坛论文集(二),2021:158-165.

[2]杨虹.我国户外体能大循环活动的开展与实施[J].东方娃娃·保育与教育,2021(10):64.

[3]周玮,李治芳.幼儿园问题驱动式教研活动的实践研究——以户外课间混龄大循环活动为例[J].成才,2021(08):50-53.

[4]莫秀玲.幼儿园户外体育大循环活动的实践与探究[J].当代家庭教育,2021(01):59-61.

[5]周歧平,胡群花.如何开展幼儿园户外混龄体能大循环活动[J].成才,2020(13):33-36.