

# Implementation Strategy of Outdoor Sports Activities for 3-6-year-old Children

Jia Wang

Cultural Community Kindergarten of Xigu District Preschool Education Service Center, Lanzhou, Gansu, 730060, China

## Abstract

Childhood is at the basic stage of physical movement development, developing children's movements, such as walking, running, jumping, drilling, climbing, climbing and throwing, can not only improve children's physical quality, but also help to improve children's sports ability and enhance children's physique, it is an important way for children to know themselves, explore, experience and understand the external environment in sports activities, it is easy for children to develop harmoniously in all aspects of body and psychology, and experience the happiness and emotional pleasure brought by sports.

## Keywords

young children; sports area; physical fitness cycle

## 3—6岁幼儿户外体育活动区运动实施策略

王佳

西固区学前教育服务中心文化小区幼儿园, 中国·甘肃 兰州 730060

## 摘要

幼儿时期正处在身体动作发展的基础阶段,发展幼儿的动作,如走、跑、跳、钻、爬、攀登、投掷等,不仅能提高幼儿身体素质,而且有利于提高幼儿的运动能力,增强幼儿体质,是幼儿在体育活动中认识自我、探索、体验和认识外部环境的重要方式,有益于幼儿身体、心理各方面的和谐发展,体验体育运动带来的快乐和情绪的愉悦。

## 关键词

幼儿; 育运动区; 体能大循环

## 1 引言

中华人民共和国教育部在《3—6岁儿童学习与发展指南》中指出:“幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期,也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体,愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本的生活能力是幼儿身心健康发展的标志,也是其他领域学习与发展的基础”。因此,关注和促进幼儿身体健康和心理健康是幼儿阶段保教工作的重点,对幼儿一生的发展起着极其深远的影响。

在幼儿园中,幼儿体育活动是幼儿园五大领域教育的重要组成部分,是以促进幼儿生长发育、增强幼儿体质、培养幼儿运动兴趣和习惯为任务的教育,幼儿时期正处在身体动作发展的基础阶段,发展幼儿的动作,如走、跑、跳、钻、

爬、攀登、投掷等,不仅能提高幼儿身体素质,而且有利于提高幼儿的运动能力,增强幼儿体质,是幼儿在体育活动中认识自我、探索、体验和认识外部环境的重要方式,有益于幼儿身体、心理各方面的和谐发展,培养幼儿的团队精神、竞争、合作与分享的能力,体验体育运动带来的快乐和情绪的愉悦。

3—6岁的幼儿机体的发育不够成熟,机能不够完善,但是生长发育却很迅速,适当的体育运动对幼儿的运动系统、心肺系统、神经系统等具有良好的刺激和促进作用。下面将以大、中、小班幼儿年龄特点和动作发展目标为例,浅谈幼儿户外体能大循环实施策略。

## 2 小班幼儿户外体能大循环运动实施策略

### 2.1 小班幼儿年龄特点及体育器材投放

小班幼儿年龄小,幼儿的思维是先做再想,注意力短暂和模仿能力强的年龄特点,具有较强的直觉行动性。在体育器材的投放上首先要有足够数量的体育器材,且是幼儿日

【作者简介】王佳(1976-),女,中国浙江宁波人,本科,小学一级教师,从事幼儿园教学研究。

常生活中常见的、能直接进行运动的器材,如沙包、皮球、软飞盘等,便于幼儿操作,幼儿爱动爱跑的天性才能得到满足,并在与体育器材的互动中发展能力。另外,幼儿在体育活动中所提供的器械要形象生动、色彩鲜艳、这样才能调动幼儿的兴趣,使幼儿积极主动地投入到体育活动中去<sup>[1]</sup>。

## 2.2 制定小班幼儿动作发展目标

制定小班幼儿动作发展目标,以跳、平衡、钻、爬的动作发展为例,见表1。

表1 小班幼儿运动技能目标

跳	能身体平稳双脚连续向前跳。
平衡	能沿地面直线,在较窄的低矮物体上走一段距离。
钻	能在65~70厘米高的障碍物下钻来钻去。
爬	能手、膝着地自然协调地向前爬。

## 2.3 小班体能循环运动区的设置

小班体能循环运动区的设置见图1。

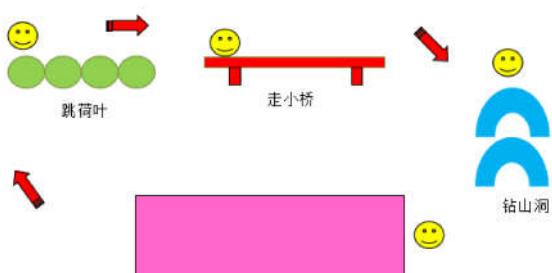


图1 小班体能循环运动区的设置

## 3 中班幼儿户外体能大循环运动实施策略

### 3.1 中班幼儿年龄特点及体育器材投放

中班幼儿随着动作的发展和运动能力的提高,已经能够四肢协调地做一些连续性的动作,乐于运动身体各部位,活泼好动、任务意识及同伴关系的明显增强是幼儿的年龄特点。在体育器材的投放上首先要投入变化性较强的体育器械,有利于幼儿在操作器械时不停地变换姿势和活动方式;其次体育器械应具备形象并能创造出多种新玩法的功能,幼儿可以通过小组的形式,共同进行游戏分工、合作,共同完成器械的运动任务<sup>[2]</sup>。

### 3.2 制定中班幼儿动作发展目标

制定中班幼儿动作发展目标,以跳、平衡、钻、爬的动作发展为例,见表2。

表2 中班幼儿运动技能目标

跳	能自然摆臂连续跳纵物,能助跑跨跳平行线,跳跃距离不少于40厘米。
平衡	能在较窄的低矮物体上平稳地走一段距离。
钻	能熟练协调的在60厘米高的障碍物下钻进钻出。
爬	能以匍匐的方式向前爬。

### 3.3 中班体能循环运动区的设置

中班体能循环运动区的设置见图2。

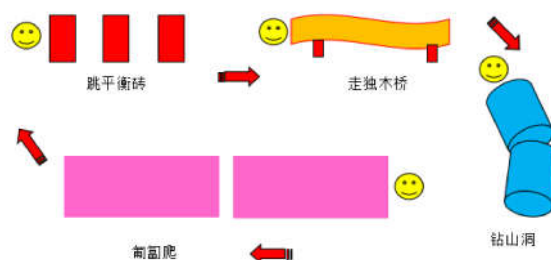


图2 中班体能循环运动区的设置

## 4 大班幼儿户外体能大循环运动实施策略

### 4.1 大班幼儿年龄特点及体育器材投放

大班幼儿运动能力有了一定的发展,动作较协调、灵敏,有极强的求知欲和认知兴趣,喜欢冒险、探究、合作是大班幼儿的年龄特点,这时幼儿对运动器械的选择性有了明显的倾向,在体育器材的投放上要侧重操作难度、探索性增强的活动器械,如百变绳索、弹力棒、自由拼搭运动器材等,一物多玩,给幼儿更多探索与创造游戏玩法的机会。

### 4.2 制定大班幼儿动作发展目标

制定大班幼儿动作发展目标,以跳、平衡、钻、爬的动作发展为例,见表3。

表3 大班幼儿运动技能目标

跳	能双脚站立从35厘米的高处往下跳,落地较稳。
平衡	能在斜坡、荡桥和有一定间隔的物体上较平稳的行走。
钻	能侧身、缩身钻过50厘米高拱形门。
爬	能以手、脚爬的方式爬一段距离。

### 4.3 大班体能循环运动区的设置

大班体能循环运动区的设置见图3。

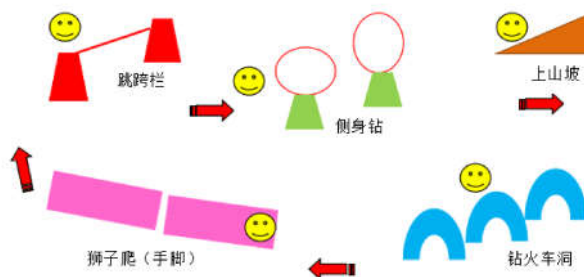


图3 大班体能循环运动区的设置

体育运动区结合不同幼儿年龄特点和体质发展的实际情况,投放了以锻炼幼儿体能和基本动作发展的运动器械,影响着幼儿参与体育活动的情绪和行为,对幼儿参与体育活

动的情绪和行为产生正向的诱发力,增强幼儿参与体育活动的主动性、积极性和创造性。运动区通常是以不同的基本动作或运动器材来划分的,如跳跃区、钻爬区、平衡区等,根据活动目标确定幼儿体育活动内容、体育器械投放、时间安排等,活动中打破班级界限,为幼儿同时提供多样的体育活动区,组织幼儿自主选择运动器械或集体进行体能循环活动,(建议早课间时段采用集体体能循环活动方式,下午操时段采用幼儿自主体育活动的方式),各个区域根据幼儿运动量的需要,尽可能地多提供多种类型、多种层次的运动器材,运动区的设置要与幼儿运动发展目标有所关联,成为一个相互递进,相互衔接的循环体育活动区域,以满足不同兴趣和水平幼儿的运动需要,提高幼儿运动的积极性和主动性,使幼儿在轻松、愉快的身体运动中获得身体素质和动作能力上的提高和发展<sup>[9]</sup>。

## 5 幼儿体能循环注意的几个问题

### 5.1 注重户外区域活动的规划性

在组织幼儿户外体育区活动时,要充分考虑活动场地大小、距离与投放器材形状、功能之间的关系,有效地利用场地,采取集中摆放、分散摆放、线形摆放、组合摆放的形式,合理运用体育器材,创设各具功能的活动区,最大限度地拓展幼儿体育运动的空间。

### 5.2 注重活动内容的均衡性

幼儿园体育教育以提高幼儿身体素质,发展幼儿基本动作为目标,在锻炼幼儿基本动作发展的同时,进一步梳理幼儿动作发展的延展内容,如爬,可以手、膝爬、手、脚爬、匍匐向前爬、单肘侧身爬等,不断向上、向下延伸幼儿动作

发展的空间,丰富幼儿不同的运动体验,使幼儿基本动作均衡发展。

### 5.3 注重幼儿运动量的适宜性

体育活动的组织和实施必须遵循幼儿在运动过程中身体机能变换的规律。运动量的大小直接影响幼儿体育锻炼的效果,运动量过小,运动对幼儿身体的刺激就小,起不到锻炼和增强体质的目的,运动量过大,运动量的刺激超出了幼儿身体的承受范围,会对幼儿身体产生不利的作用,运动量的安排应该体现小→大→小的原则,即活动前的热身运动和运动后的放松运动小,活动过程运动量大。适宜的运动量才能有效地增强幼儿身体器官、系统的适宜性,促进幼儿的生长发育和身体健康。

## 6 结语

体育运动以它丰富多样的内容吸引着幼儿,自由自主的游戏和体能大循环让幼儿身心愉快,充满激情。体育运动能缓解幼儿紧张的情绪,减少和消除幼儿不良的情绪,幼儿在快乐的体育活动中,收获的是自信、成功,体育运动有助于培养幼儿积极乐观的态度与坚强、勇敢、不怕困难的意志品质,为幼儿社会性发展奠定坚实的基础。

## 参考文献

- [1] 潘合兰.幼儿园开展户外体育活动的实践与探索[J].课程教育研究:学法教法研究,2019(15):154.
- [2] 李哲,杨光,王莹莹,等.儿童视角下幼儿园体育活动存在的问题及对策[J].体育学刊,2021,28(3):126-132.
- [3] 陆灵君.探究《3~6岁儿童学习与发展指南》中的学习品质解读[J].课程教育研究,2014(11):9.