

幼儿园晨间活动中体育大循环的实践研究

胡小莉¹ 吕利²

1 成都市中和职业中学 2 眉山职业技术学院

DOI:10.12238/eces.v6i4.10740

[摘要] 幼儿园晨间活动中体育大循环结合多种体育器械,锻炼幼儿基本动作,有利于幼儿身心健康发展。本研究通过对幼儿园体育大循环的现状分析,然后进行循环活动的实践探索,从循环前:提出方案,到循环中:提高活动组织的合理性,循环后:通过对幼儿的观察及时更新循环内容,调整循环路线,从而提升体育大循环对幼儿发展的影响。

[关键词] 幼儿园;晨间活动;体育大循环;实践研究

中图分类号: G617 **文献标识码:** A

A Practical Study of the Physical Education Grand Cycle in Kindergarten Morning Activities

Xiaoli Hu¹ Li Lv²

1 Zhonghe High School Chengdu Sichuan 2 Meishan vocational and technical college

[Abstract] Kindergarten morning activities in the sports cycle combined with a variety of sports equipment, exercise children's basic movements, is conducive to the healthy development of children's physical and mental health. This study analyses the current situation of the kindergarten sports grand cycle, and then conducts a practical exploration of the cycle activities, from before the cycle: proposing a plan, to during the cycle: improving the rationality of the activity organisation, and after the cycle: updating the content of the cycle in a timely manner and adjusting the route of the cycle through the observation of young children, so as to enhance the impact of the sports grand cycle on young children's development.

[Key words] kindergarten; morning activities; physical education macrocycle; practical research

引言

《幼儿园教育指导纲要(试行)》将体育活动列入健康领域的教育要求中,提出“以多种有趣的体育活动,特别是户外和大自然中的活动来吸引幼儿,培养幼儿积极参加体育锻炼的积极性,并提高其对环境的适应能力;在走、跑、跳、钻、爬、攀等各种体育活动中,发展幼儿动作的协调性、灵活性”。^[1]晨间锻炼活动中的体育大循环是以促进幼儿体格健康发育为目的,尝试运用不同体育活动器械及辅助材料,在不同气候、时间,合理利用场地进行体育锻炼活动,正好与政策文件中的要求相符。在体育大循环中由于各项器械的组合搭配不仅能训练孩子走、跑、跳、钻、爬、攀等能力,同时也让幼儿在活动中感受运动带来的成功感、喜悦感,体验运动带来的快乐。^[2]良好的体育大循环模式对幼儿的身体活跃状态、情绪表达效果以及和同伴间的互动情况以及对幼儿的一日生活在一定程度上有积极意义,同时这也是促进幼儿身体健康,提升国民素质的途径之一。

1 幼儿园体育大循环活动的现状分析

大部分幼儿园已经认识到晨间活动中的体育大循环对幼儿的发展潜在价值,将体育大循环活动纳入常规的晨间锻炼中,但

是在具体实施中存在着“流于形式,未能真正循环”的情况,具体而言,存在以下几个问题:

1. 1循环内容未及时更新,幼儿身体机能发展不均衡

在调查过程中发现幼儿园在开展体育大循环时,大部分是每学年更换一次循环路线和内容,即小班、中班、大班时更换,个别幼儿园是每学期更换。教师往往让幼儿对某一部分的运动技能进行单一、重复的练习,长期重复的循环路线和内容会让幼儿参与度不高,对运动的积极性降低,经常游离于循环活动之外。^[3]幼儿的兴趣度降低以后,并且在活动中锻炼到的仅是部分身体动作,会让幼儿的身体机能发展不平衡。例如:在眉山市Q幼儿园大班的晨间活动中,教师设计的是以“篮球”为主题的循环路线和内容,在活动前期整个年级教师以及体能教师会根据幼儿园的场地和幼儿身心发展实际情况进行规划设计,有S线(平衡木)运球、呼啦圈拍球、斜坡停球游戏、篮球绕轮、敏捷小能手、健步上篮,这些活动很有效地锻炼了幼儿的走、跑、跳、投的能力,但是对于幼儿的钻、爬、悬垂能力的训练缺少,不能较好地训练孩子的耐力和力量,如果长期循环此内容不及时更新,幼儿升入小学后的体能发展受限。

1.2 循环活动组织不科学, 缺乏专业的指导

多数幼儿园教师在组织晨间体育大循环活动时缺乏与体育专业相关知识和教育技能, 所以在实施体育大循环时呈现不科学的状态。在实际开展过程中存在着: 首先, 路线设计指示不明确, 某些幼儿园的循环路线并不是呈环形状, 会有多个拐弯, 幼儿有时不清楚下一个环节的路线, 会跑错地方, 造成场面秩序混乱。其次, 教师对幼儿的运动技能指导不专业, 容易形成不好的运动习惯和存在安全隐患。例如: 在幼儿翻越积木时, 教师应当站在积木旁边, 随时注意幼儿出现持球重心不稳摔下的情况; 又或是当幼儿投篮时, 教师站着旁边引导幼儿如何正确投篮, 而不是只看中幼儿投的准确度或者只是让幼儿像走过场地一样完成活动流程。

1.3 循环过程未考虑幼儿的差异性, “循环”不畅通

幼儿园根据幼儿年龄特征不同为大、中、小班幼儿分别设计了不同的循环路线, 体现了不同年龄段幼儿地差异化, 但在实际活动中循环过程中忽略了同龄幼儿的差异性, 循环的难度并未形成梯度, 所以出现一些幼儿能顺利地通过既定的路线, 完成循环过程中的项目, 但是是一些体能较弱的幼儿会遇到一些难度, 比如: 体能弱势一点的幼儿在攀爬时出现吃力, 需要反复试探或者老师帮助才能完成, 此时就会形成“交通堵塞”, 后面排队的幼儿比较多, 循环不畅通。

2 幼儿园体育大循环活动的实践探索

为了解决上述问题, 课题组经过对成眉地区的幼儿园调研和不断实践, 最终选择在眉山市Q幼儿园结合《3-6岁儿童学习与发展指南》健康领域发展目标, 因地制宜, 充分利用多样化的室内外活动场地, 总结前期的经验, 进行了体育大循环的实践探索。

2.1 循环活动前: 制定科学的体育大循环活动方案

为了有效保证幼儿园户外体育大循环活动开展的实效性, 需要根据幼儿的年龄特点和教学目标科学规划活动区域, 制订合理的户外体育大循环活动方案。

首先, 合理规划户外场地。主要依据基本动作类型将区域划分为跑跳区、钻爬区、投掷区、平衡区等多个区域, 每一区域内围绕一动作类型提供多种形式的活动供幼儿自主选择。另外, 实施活动的幼儿园还存在一些场地小而零散的户外活动区域, 这样的场地更适合设置综合性的区域, 减少幼儿在场地间轮换中耗费的时间。^[4]例如, 在教学楼之间的空地上和建筑物之间的环道上我们投放了秋千、梅花桩、轮胎、攀爬架等体育器材。针对大、中、小不同年龄段的幼儿规划活动区域, 设置了“攀爬区”“走跑区”“跨跳区”“翻滚区”等, 综合考虑运动强度和动作技能的难易程度搭配, 设计三个年级不同的循环的路线: 小班以“走-跑-跳”为主, 中班以“走-跑-跳-爬-投”为主, 大班以“走-跑-跳-爬-钻-投”为主的循环路线, 并且配以游戏的形式进行, 通过科学规划活动区域, 能够让幼儿在参与户外体能大循环活动的过程中逐步形成良好的意志品质。并根据场地的大小和幼儿能力发展的需求, 错峰进行循环, 为保证幼儿园户外体育

大循环活动的实践效果指明方向。

其次, 在方案中明确教师在户外体育大循环活动中的职责。在幼儿园户外体育大循环活动的开展过程中, 明确教师在幼儿进行不同环节的循环运动时的站位, 密切观察幼儿的状态, 及时发现并处理异常情况, 同时, 排除潜在的安全隐患, 注重动静结合, 以有效提升幼儿的体力和耐力, 帮助他们体验运动的乐趣。

最后, 创设情景化活动区域。在组织幼儿参与户外体育大循环活动的过程中, 设计了“纸飞机飞呀飞”“打怪兽”“小汽车叭叭叭”等竞赛类的游戏活动, 增强活动的趣味性和竞赛性。

2.2 循环活动中: 提高体育大循环组织策略的合理性

体育大循环运动采用循环形式, 涉及到的体育器械和材料种类繁多, 在循环活动实施过程中需要提高组织策略的合理性, 例如: 教师需要有意识地引导幼儿养成良好的运动习惯, 从而避免出现“不排队”“拥挤”“攻击其他幼儿”和“玩具器械不归位”等问题。^[5]良好的运动习惯不仅能确保活动顺利进行, 还能帮助幼儿在遵守规则的过程中逐渐培养责任感和自律。因此, 在体育大循环中, 教师应特别重视对幼儿运动习惯的培养。例如, 在体育大循环开始前, 引导到园的幼儿按照指定路线进入特定区域, 而不是直接涌入运动循环中, 同时在标识的引导下有序排队; 在活动进行中, 教师引导幼儿保持队伍的有序移动, 注意与同伴之间的安全距离, 避免推搡和拥挤, 确保不争夺器械; 活动结束后, 教师帮助幼儿逐步养成收拾玩具的习惯, 可以通过音乐提示让幼儿将玩具放回规定位置。^[6]

2.3 循环活动后: 反思与调整体育大循环路线和内容

通过研究显示, 晨间锻炼中使用的不同材料对幼儿的情绪和行为有不同的激励效果。^[7]在体育大循环的路线中, 丰富多样的器械能够有效提升幼儿的运动积极性和主动性。然而, 在大循环运动进行一段时间后, 观察发现: 幼儿会对某些器械或玩法产生厌倦心理, 表现出不感兴趣, 因此研究人员与体育教师共同商讨适时调整器械与路线, 更新材料, 以满足幼儿兴趣的变化和发展需求, 从而增强体育大循环的吸引力, 提高幼儿的积极参与性和促进幼儿的自主发展。例如, 为了提高幼儿的钻爬能力, 先引入呼啦圈, 立在架子上, 幼儿在通过时需要钻过去; 一段时间后参与钻过呼啦圈的幼儿减少, 或他们对呼啦圈的兴趣下降, 又可引入爬行隧道, 新的器械投入可以激发幼儿继续钻爬的兴趣。此外, 教师还可以将器械与自制材料进行重新组合, 更新玩法, 始终保持幼儿参与体育大循环的热情。^[8]

3 实施成效

3.1 幼儿的运动积极性明显增强

晨间体育大循环活动采用多种活动器材和丰富的活动形式, 首尾相连的循环形式, 配以轻松欢快的音乐, 让幼儿真正在操场上玩起来, 动起来, 打破了传统的跟着音乐做操的机械感, 符合幼儿年龄特点。体育大循环的实践探索显示, 在循环活动的持续进行中可以明显看出幼儿参与运动的积极性提高, 并在此

过程中拥有积极的情绪,他们乐意参与其中,在体育活动中获得成就感。

3. 2幼儿的体测达标率提高

体育大循环地晨间锻炼以“走、跑、跳、钻、爬、投”的基本动作训练为主,采用多种活动形式,提供丰富的运动器材,幼儿在参与循环中发展了各种能力,也提高了自身的体质。每学期初幼儿园会对幼儿进行体测,通过一学期的体育循环活动,以小班为例,幼儿在体测检测中立定跳远、走平衡木、双脚连续跳、座位体前屈、网球掷远、10米折返跑的达标率都有明显地提高。

3. 3幼儿形成坚强乐观的品质

体育大循环活动不仅促进了幼儿身体素质的提升,还在潜移默化中培养了他们坚强乐观的品质。^[9]在活动中,幼儿通过不断尝试不同的运动项目和器械,面对挑战和困难,逐渐学会坚持和克服挫折。例如,在参与跑步、跳跃、攀爬等项目时,需要不断努力才能提升自己的能力,这种过程中培养了他们的毅力和韧性。同时,团体合作的氛围也让幼儿体验到友谊和支持的重要性,增强了他们的社交能力和自信心。在一次次的循环活动中,幼儿不仅学会了如何调整心态,积极面对失败,体验成功的喜悦,还在身体锻炼中收获了乐观向上的精神。这种在运动中培养出来的坚强和乐观,不仅有助于他们在体育活动中表现得更加出色,也为今后的学习与生活奠定了良好的心理基础,从而帮助他们更好地迎接未来的挑战。^[10]

4 结语

在体育大循环实施过程中,教师还需从以下两个方面进行深入思考和探索:首先,如何做好体育循环过程中趣味性与专业性的平衡?在体育大循环过程中,充分利用了各种体育器材,让幼儿在运动的过程中玩耍,体现了体育活动的趣味性,但是在引入篮球、足球等球类运动时,往往是注重了“玩”篮球和足球,但真正的打法和踢法并未进行专业指导,因此,如何平衡好体育活动的有趣与运动的专业性之间的关系成为了值得思考的问题。其次,如何充分体现幼儿在体育大循环中的自主性?体育大循环的一大特征在于其运动路线、内容和玩法是教师既定的,幼儿不能自主选择,无法在活动中充分体现幼儿的自主性。因此,教师在实施过程中要考虑活动的趣味性与专业性的结合以及幼儿自主性的发挥,可以选择先分项活动进行练习,熟练之后再行组合循环,并且在循环路线设计、材料选择时也可让幼儿参与,充分发挥幼儿的积极性和主体性。

[课题项目]

成都大学全国幼儿体育发展中心课题“幼儿园晨间活动中体育大循环模式的研究”,项目编号:YETY2021C06。

[参考文献]

- [1]中华人民共和国教育部.《幼儿园教育指导纲要(试行)》.北京:教育部,2016.
- [2]周涛初,李竹梅,陈艳霞,等.幼儿园循环式晨间锻炼活动的实践研究[J].教育导刊(下半月),2018,(01):33-36.
- [3]康烽.幼儿晨间体育活动的有效指导[J].教育导刊(下半月),2012(7):43-45.
- [4]林远明,叶倩红.小场地,巧利用:户外体育区环境创设新探索[J].教育导刊(下半月),2015(11):11.
- [5]朱文清.幼儿园晨间锻炼活动的探究与实践[J].安徽教育科研,2023,(13):13-15.
- [6]诸榭.改变,从晨间锻炼开始——幼儿园开放式晨间体育锻炼活动的实践与反思[J].求知导刊,2019,(34):71-72.
- [7]吴红菊.阳光下“快乐”的身影——幼儿园大班户外体能大循环初探[C]//广东省教师继续教育学会.2022年度“粤派名师杯”教育教学改革与创新优秀论文集(五).东莞市大岭山叮当幼儿园,2023:5.
- [8]钱媛媛.幼儿园大班户外体能大循环活动实践[J].新课程教学(电子版),2023,(14):157-159.
- [9]Gibbons,R.D.,& Schmidt,J.M.(2019).The Effects of Morning Physical Activity on Students' Engagement and Learning in Early Childhood Education.Journal of Early Childhood Research,17(3):189-203.
- [10]Sharma,R.,& Allan,J.(2020).Enhancing Motor Skills Through Morning Exercise:A Study on Preschool Children.International Journal of Child Health and Nutrition,9(4),177-184.

作者简介:

胡小莉(1994--),女,汉族,四川省成都市人,成都市中和职业中学,幼儿保育专业教师,讲师,大理大学学前教育硕士,研究方向:学前教育;幼儿体育。

吕利(1990--),女,汉族,四川省眉山市人,眉山职业技术学院教育与文化传媒学院讲师,华南师范大学学前教育专业硕士,研究方向为教育课程理论研究。