

# 浅谈幼儿体育活动中平衡能力培养的探究

王丽霞

常州市钟楼区卜弋幼儿园

DOI:10.32629/jief.v2i6.1126

**[摘要]** 平衡感是人类行动的基础。平衡活动有利于良好情绪、意志品质的培养,克服畏难情绪、退缩心理。其对宽背关节的锻炼,对全身肌肉伸展的强化等都有帮助,更使幼儿身体协调发展。在我国的健康教育领域中,以往平衡活动没有得到相应的重视,滑板溜冰之类的活动少之又少,平衡能力相对发展较欠缺。随着人类对健康的日益重视,平衡活动成为我们现在生活中较常见的运动。在幼儿运动活动的开展中,笔者非常注重幼儿平衡能力的提高,加强对幼儿平衡活动的探索与研究,有效地促进了幼儿身心健康发展。文章就如何在体育活动中培养幼儿的平衡能力进行了探讨,并结合幼儿教学实践,提出了有效策略。

**[关键词]** 体育活动; 幼儿; 平衡能力; 培养策略

**中图分类号:** G612 **文献标识码:** A

幼儿阶段的孩子,年龄小、认知能力弱,但模仿性强,处于发展平衡能力的关键时期。《3-6岁儿童学习与发展指南》中就明确指出:在幼儿体育活动中,要把具有一定的平衡能力,动作协调、灵敏作为动作的发展目标,要利用多种活动发展身体的平衡和协调能力。

幼儿发展指南强调了对于幼儿平衡能力培养的重视,由此可见,平衡能力的培养对于幼儿一生的发展有着重要的影响。因此,教师应当在体育活动中,注重培养幼儿的平衡能力,要充分利用幼儿园内的各种资源,开展平衡训练,促进幼儿平衡能力的发展。

## 1 创设情境,激发幼儿的参与兴趣

在传统的幼儿体育教学活动中,由于幼儿年龄小,大部分老师都是向幼儿讲解了体育活动内容后,让幼儿自己玩游戏。这种教学方式过于单调,且目标分散,幼儿玩着玩着就没有了参与的兴趣。教师可以充分利用幼儿好奇心强,喜爱新鲜、有趣的事物的特点,根据体育活动不同的教学目标,分别设置不同的教学情境,以吸引幼儿的注意,激发幼儿的参与兴趣,引导其主动参与到平衡能力的训练活动中。

例如,在一次练习单腿站立的体育活动中,活动目标是能够单腿站立,上身不晃动,且能保持1分钟。根据这一教学目标,笔者设立了“大公鸡”的教学情境,让孩子们扮演大公鸡的角色,模仿公鸡“金鸡独立”的姿势,单脚直立,昂首挺胸,笔者边做动作边引导幼儿念着儿歌:“我是大公鸡,天天早早起,叫醒小朋友,清晨喔喔啼。”先让孩子们腿站立,保持上身不晃动20秒,再慢慢延长到1分钟。当他们熟悉了游戏规则之后,再比比看谁站立的时间最长。在活动中,孩子们也可根据自己的兴趣,变换不同的活动形式,如金鸡过河、斗鸡等。

情境的创设使单调的教学寓教于乐,充分调动了孩子们的参与兴趣,他们兴高采烈地反复练习,乐此不疲地在情境中训练平衡能力,使幼儿的平衡感官得到了很大程度的激活和训练。

## 2 多样器材,充分调动幼儿的平衡感官

活动材料是幼儿教学开展的重要载体,因此,在幼儿的体育教学活动中,教师可以根据幼儿的兴趣特点和认知结构,投放多样化的材料,开展动态平衡与静态平衡的练习活动,充分调动幼儿的平衡感官,实现平衡能力的发展。

笔者在指导幼儿开展平衡练习的时候,投放的材料要遵循多样化的原则,根据练习目的的不同而选择不同的材料组合。如让幼儿用头、肩等部位来顶沙包、顶塑料盘子、顶积木以保持材料的平衡;或者让幼儿拿着水桶,保持平衡地走等。笔者还先让幼儿在平衡木上练习站立,然后再升级难度,在空旷的操场上设置踩高跷的游戏,为孩子们提供一些幼儿能够安全使用的踩高跷道具,或用梯子作为障碍物,让幼儿踩着高跷跨过梯子,或者利用操场上的一些小斜坡,让幼儿俯冲着滑滑板等。

通过多样化的材料开展多元化的平衡锻炼,充分调动了幼儿的平衡感官,促进了幼儿平衡能力的发展和提升。

## 3 开发场地,拓宽幼儿平衡能力训练的空间

幼儿园都有着较宽阔的场地与丰富的活动训练场,教师可以充分利用幼儿园的场地资源组织幼儿开展平衡练习活动。教师可以结合幼儿的认知特点,采用循序渐进的方式,逐渐加大难度,组织幼儿开展梯度式的平衡训练,这样才能既引起幼儿的参与兴趣,又逐步实现平衡能力的提升。

在日常的体育教学中,由于操场上的活动空间比较单一,因此,为了提高对于幼儿平衡能力的训练效果,笔者会开发不同的场地,拓宽幼儿平衡能力的训练空间。笔者通常会借助于幼儿园内不同场地的特点,然后分别组织幼儿进行不同难度的平衡练习活动。如基本的平衡训练,笔者会让孩子们压着操场上白色的跑道线行走,并逐渐加大难度,改为曲线式压着白色的跑道线行走。除此之外,更加高难度的,笔者会利用一些小型的轮胎组成高低不同的护栏,让孩子们练习障碍物行走等。

通过由浅入深的梯度式平衡训练,充分调动了幼儿的平衡感官,逐步实现了幼儿平衡能力的提升。

## 4 游戏实践,丰富幼儿平衡训练的内容

在平时的体育教学活动中,对幼儿的平衡训练通常都是进行单调的基本动作练习,这样极易让幼儿感到枯燥乏味而缺乏参与的兴趣,同时也不利于幼儿综合素质的提升。笔者认为,教师可以充分利用幼儿喜爱游戏的心理,以游戏化的模式,把需要进行平衡训练的内容和幼儿的日常生活练习起来,以促进平衡能力的发展。

例如,在指导幼儿进行平衡能力实践活动的初期,部分幼儿平衡能力较弱,出现了畏惧心理,笔者便设计了“我是小小消防员”的活动。为了救火,“消防员”必须通过狭窄的木桥,于是,笔者让孩子们在一定高度的平衡木上行走,开始时,笔者会牵着他们的手,而后慢慢放开,直到他们都能独立走完全程。当孩子们已经具备一定的平衡能力后,笔者便设计了“抢救伤员”的游戏活动,孩子们两人一组,抬着担架,一起过平衡木。口哨一响,两个小朋友相互协作,过桥抢救伤员。通过这些游戏,调动了幼儿的参与性,有效促进了幼儿平衡能力的发展。

幼儿阶段是发展孩子平衡能力的关键时期,我们应当重视对幼儿平衡能力的培养,充分认识到平衡能力对于幼儿发展的重要意义,在日常的体育教学活动中,教师要结合幼儿的认知规律和兴趣特点,通过科学、合理的教学设计,组织幼儿开展平衡训练,以提升幼儿的平衡能力,促进幼儿身心健康发展。

## 【参考文献】

[1]皮梦君,黄胜.黔南州幼儿园体育开展现状分析[J].陕西学前师范学院学报,2020,36(08):85-90.

[2]张敏.幼儿园体育活动中语言元素的开发和运用策略研究——当体育有了“语”翼[J].河南教育(幼教),2020(08):60-64.

[3]周清.让体育活动促进幼儿身心健康[J].儿童与健康,2020(08):6-7.