

生命安全意识下的幼儿园户外体能大循环活动实践

吕婧琳

泉州市鲤城区第二实验幼儿园，福建 泉州 362000

摘要：按照《幼儿园教育指导纲要（试行）》中的要求，要开展丰富多样的户外游戏与体育活动，以培养幼儿参与体育运动的兴趣与习惯，增强幼儿体质与适应能力。然而，在户外体能活动进行时，常受客观因素的影响，极可能出现不安全现象，这就需要幼儿教师基于生命安全意识，研究幼儿园户外体能大循环活动的实施策略，结合实施现状和要点，探索更为有效的户外体能大循环活动实践方法，从而助力更多幼儿在户外活动中能切实增强体能，为幼儿健康成长与发展保驾护航。

关键词：户外体能大循环活动；实践策略；问题；生命安全意识

中图分类号：G613.7

文献标识码：A

文章编号：1672-8181（2024）05-0148-03

《3—6岁儿童学习与发展指南》指出，要根据幼儿的年龄特征，开展步行、跑步、跳跃、攀爬等多种形式的体育活动，为幼儿提供一个相互学习、相互协作、共同成长的平台，使幼儿可以自主设置器械，自主规划场地及选择运动路线，逐步增强体能。

一、基于生命安全意识的幼儿园户外体能大循环活动存在的问题

（一）户外活动形式不够创新

幼儿园户外体能大循环活动的设计，需要老师对“大循环”进行深入理解。同时，要设计出更多更丰富的主题，这样才能调动幼儿积极性。但是，部分幼儿园教师在建立户外体能大循环运动模式时，所建立的类型不多，而且对某些运动活动的要求也比较形式化，创新元素不足，对幼儿的体能强化指导效果也不显著。

（二）户外体能大循环活动所用器械较少

体能大循环活动主要指在户外活动场地上展开体育锻炼，通过对幼儿健康运动意识的培养，让幼儿可以体会到体育活动带来的乐趣，并可以在活动过程中接触到更多的体育运动器械和活动材料，从而提高其认知水平，对体能强化起到积极的推动作用。然而，部分老师对体育器材使用的认识不够深刻，体育活动中存在着安全隐患。除此之外，在材料投入较少的

情况下，可以使用的材料种类较少，与体能大循环活动的创设理念不能完美地契合，从而造成了整体活动的效果显得有些牵强，未将体育运动的最大功效发挥出来。

二、基于生命安全意识的幼儿园户外体能大循环活动要点

（一）幼儿园户外体能时间循环

时间循环就是把所有时间都重新使用，从而达到最大的效益。在幼儿园日程表的计划中，一周2天定点定时地进行户外体育锻炼，对强化幼儿体能大有裨益。幼儿园要将不同年龄段幼儿在户外锻炼的时间进行适当错开，以防止由于人流量过多而导致意外伤害。通常情况下，除特殊天气等原因要对计划进行及时调整之外，其余时间都要充分保障幼儿的户外时间得到最大程度的利用。

（二）幼儿园户外体能场地循环

幼儿园户外体能大循环时，教师要对运动场所进行合理分配，充分利用幼儿园户外场地条件，做出科学的规划。同时，应该以该户外场地情况为依据，规划使用活动场所，并将气候因素考虑在内，进行合理分区。运动设备的布置应与周围的环境相协调，合理搭配活动量，兼顾幼儿身体素质和协调性。在活动场地中，

作者简介：吕婧琳（1994—），女，福建泉州人，中级教师，本科，主要从事幼儿园教育研究。

既要有可以用来进行训练的、能够增强身体综合素质的活动区域,又要有比较专业的活动练习区,满足幼儿的各方面需求,让其可以接触到更多的运动种类和更多的运动器材,让幼儿个人能力得到充分发展。

(三) 幼儿园户外体能设备循环

在基于生命安全意识进行户外体能设备循环时,在确保幼儿生命安全的情况下,部分幼儿园很少让幼儿去接触仅有的器械器材,很多器械器材都被遗弃,长此以往幼儿就会失去对器械的体验和感觉,也就会逐渐失去对户外活动的兴趣。所以,幼儿园要准备充足的、新颖的体育器械器材,为幼儿提供种类繁多的运动器械。在幼儿使用器械的时候,幼儿园要注重对其进行分类发放和交换发放,将器械的磨损程度降到最低。与此同时,也要对大型器械进行定期的维修和更换,只有这样,才能将事故的发生降到最低,从而保障幼儿的活动安全。

三、基于生命安全意识的幼儿园户外体能大循环活动实践策略

(一) 找准安全点,保证幼儿户外体能大循环安全

1. 对潜在风险进行预测

在进行幼儿园户外体能大循环活动之前,教师要对每一项体能活动中可能发生的危险进行预判,并做好相应的防范措施。例如,确认跳马、跳箱各个部位的结合是否牢固,梯子与攀登架的连接是否稳固等,确保运动设施器材的安全^[1]。

2. 关注幼儿体能消耗情况

随着幼儿园户外体能大循环活动的进行,幼儿体能会逐渐下降,在活动中很容易出现动作变形,造成安全隐患。因此,教师应基于幼儿生命安全意识,以幼儿园户外体能大循环活动进展为依据,并与幼儿体能的消耗相结合,对游戏的难度进行灵活调整。

(二) 组织多元游戏,丰富幼儿园户外体能大循环活动

按照《幼儿园教育指导纲要(试行)》中提出增强幼儿身体素质、生活自理能力的文件精神,教师需致力于发掘户外运动教育意义,不断地创新运动方式,努力培养幼儿积极主动、善于交流、勇于探索、乐于创造的精神。通过组织幼儿园户外体能大循环活动,可以满足幼儿身体素质发展需求,使幼儿身体素质得到全面、平衡、协调的发展。在幼儿园户外体能大循环活动中,教师需根据幼儿身体发育程度,灵活

运用室外器材的不同放置方法,设置平衡区、跳跃区、爬行区及障碍综合区,使幼儿在游戏中融合走、跑、跳、钻及左右协调等基础动作,确保其在户外游戏中得到平衡发展。充满活力的幼儿园户外体能大循环游戏内容,可维持幼儿对活动的兴趣,促进其身体素质的平衡发展。

1. 平衡运动

平衡木可以有效地训练幼儿的平衡能力,使幼儿的小脑得到更好的发展,并且可以提高幼儿的协调性和反应能力。在有限的空间内进行平衡木运动,能加强身体两侧的协作能力,平衡反应能力以及视觉的协调性。

2. 匍匐运动

在爬行的过程中,幼儿头、眼、四肢、身体要相互协调,可以进行一系列的动作,这样可以锻炼孩子的前庭和小脑的平衡功能。同时,也包括幼儿运动技巧的学习及独立行动,有助于幼儿建立自信。

3. 钻爬运动

钻爬运动能有效地培养幼儿合作精神,提高幼儿身体灵活性和平衡性。特别是肢体动作的协调与柔韧性,钻、攀是一项对视觉、听觉、空间位置、平衡感的发展和人体协调性的综合锻炼^[2]。

(三) 注重以幼儿为本,优化幼儿园户外体能大循环活动

为了让幼儿园户外体能大循环活动将幼儿的兴趣激发出来,满足幼儿的需求,教师应从幼儿兴趣出发,选择幼儿喜欢的体能项目,对其进行合理设计,从而使幼儿园户外体能大循环活动可以与幼儿的兴趣相匹配,激发幼儿参与的主动性。

1. 基于生命安全意识增加发挥幼儿本体功能的

在各种各样的体育设备中,幼儿十分青睐蹦蹦床,通过和幼儿沟通,发现幼儿喜欢蹦蹦床,是因蹦蹦床可以让自己跳得更高。教师从促进学生身心成长、生命安全意识的发展角度进行思考,可以在幼儿园户外体能大循环活动中积极增加蹦蹦床活动,增加幼儿身体本体功能,最大限度地发挥幼儿本体功能。因此,在创建的户外活动中,教师可组织蹦蹦床挑战项目,促使幼儿在跳跃中获得快乐。

2. 安排能让幼儿获得成就感的活动

在与幼儿进行沟通的过程中,发现一些具有挑战

性、观赏性的幼儿园户外体能大循环活动,幼儿的喜爱度和参与度都比较低。幼儿对活动范围的评估主要是以其能否从活动中得到满足感为主要依据,而充满刺激性和挑战性的活动,也许正是孩子害怕难以完成的活动。因此,在创建幼儿户外体育循环环境过程中,要特别注意如何帮助幼儿获得成就感,以多数幼儿是否能完成任务为主要标准^[3]。例如,在设定跳箱的高度时,把跳箱的高度设定在多数幼儿都能跳起来的高度。在利用绳梯搭建浮桥的过程中,老师发现许多孩子都难以通过,所以可增加孩子脚下的绳索,这样就可以减少游戏的难度,让更多孩子可以成功通过。此种设计既能增加幼儿参与性,又能让幼儿从中得到成就感,从而更加积极地参与幼儿园户外体能大循环活动,逐步提升自身体能。

3. 选择能锻炼幼儿综合能力的项目

幼儿园户外体能大循环活动进行中,幼儿最高心率最佳状态在140—160下每分钟,持续10分钟的运动量。同时,幼儿运动强度也要表现出从低到高、从高到低的发展趋势,避免过度运动对幼儿生命安全造成影响。幼儿园教师将幼儿分成大、小班,在不同的班级之间,对不同阶段的幼儿园户外体能大循环活动进行合理安排。

例如,小班的一般活动时间要控制在20分钟左右,中班平均控制在25分钟左右。除了对时间进行合理的控制之外,还需要对时间进行合理的分配,如在活动之前,让幼儿进行3分钟的慢步走,然后让其进行8—10分钟的快走跑和跳圈、绕障碍物跑,再做2—3分钟的平衡木,在此基础上进行助跑跨栏、钻爬、投掷活动,让幼儿在活动中做到低运动强度和高运动强度的结合,提高幼儿体力和耐力。幼儿园户外体能大循环活动时间并不固定,在春天和冬天时可以适当增加,但是在夏天和秋天时,如果户外温度比较高,就可以适当减少。

(四) 科学选择幼儿园户外体能大循环活动设备,促进幼儿全面和谐发展

作为幼儿发展的基础支持媒介,运动器材是幼儿提升体能和积累经验的载体。所以,在各个活动区域,教师需为幼儿提供从简到繁、从易到难的多样素材,在放置素材时也要尽量符合幼儿个性化发展的需求,场地

设施要与其周边环境保持一致,并能根据目前的情况,将材料的价值发挥到最大,使幼儿可以更好地使用^[4]。例如,幼儿园户外体能大循环活动运动器材的运用与放置以娱乐为目的。在钻爬区,教师可以使用高大的树荫网架起围栏,不断加强幼儿前行要领,使其能安全地前行。在投掷区域“打仓鼠”体能活动进行时,教师将投掷物放在中心,以轮胎为中心,设定投掷的高度和距离,这样打仓鼠的游戏就会激发出孩子们的投掷兴趣。又如,在进行“探险寻宝”活动时,教师要求在平衡区的天梯上放置一些栩栩如生的鲨鱼玩偶,告诉幼儿桥梁下面有很多危险,要维持平衡,并且要慢、要稳,不要跌入水中,从而促使幼儿树立安全意识。又如,幼儿园户外体能大循环活动运动设备的应用与设计要体现分层理念,体育器材装备要对幼儿有吸引力,要让幼儿爱玩、乐玩,教师要经常指导幼儿变化运动方式,努力为不同发展水平的幼儿提供适当的活动空间。如投掷球可以提供大小,可以按照个人喜好来选择站位,用平衡球制作梅花桩、平衡木、跳跳床和高跷等,让幼儿根据自己的发展水平来选择运动器材,这样可以满足不同幼儿体能锻炼需求和兴趣偏好。

四、结束语

幼儿园户外体能活动中的“大循环”,一般是通过合理的时间、场地和器材配置,使幼儿体育活动的效果达到最大化。在幼儿体育活动中,开展户外体育活动,对幼儿运动技能发展至关重要,并且促进幼儿大脑发育,使其形成竞争意识、规则意识。然而,在实际操作中,要在时间上合理安排好作息,注意错开时间,对场地进行合理的划分,对控场人员进行适当安置和调配,并对器械进行监控、置换和分层投放,从各个角度最大限度地发挥幼儿户外体能运动的作用,最终达到合理锻炼幼儿体能的目标。

参考文献:

- [1]张志斌.幼儿园循环体能活动实施状况的个案研究[D].广西师范大学,2023.
- [2]李四海.动作发展视角下体能训练对4—5岁幼儿运动能力的影响研究[D].成都体育学院,2022.
- [3]杨芸粉.甘肃地区幼儿户外体能训练循环的路径研究[J].家长,2021(33):18—19.
- [4]黄亚卉.幼儿户外体能循环活动的探索与实践[J].山东教育,2021(12):54.