

开展体育运动，促进幼儿健康成长

文/茂名市第二幼儿园 梁红雨

《3—6岁儿童学习与发展指南》作为促进幼儿身心全面和谐发展的指导性纲领，强调了幼儿身心健康的重要性，指出健康（发展良好的身体、强健的体质、协调的动作等）是幼儿身心健康的重要标志，也是其它领域学习与发展的基础。

一、加强晨练早操与户外体育活动，增强幼儿身体素质，强壮幼儿体质

为了改变我园幼儿早炼器械单一，幼儿参加活动不积极的状况，我园教师们制作了一大批体育运动器械，有风火轮、小推车、单杠、哑铃等，另外还购买了大批量的器械，丰富了幼儿活动的内容，加大了幼儿选择的余地。《指南》建议，幼儿每天户外活动时间一般不少于两小时，其中体育活动时间不少于1小时，季节交替时要坚持。我园的晨练早操时间是7:30—8:15，其中7:30—7:50是自由晨练时间，安排有各种体育游戏，如小兔跳葫芦（跳跃练习）、小熊送信（平衡练习）等。7:55—8:15是早操时间，安排有传手操、养成操、器械操及律动练习。上午和下午活动时间分别是30到40分钟。安排大器械进行综合运动能力训练及户外自由活动。

二、紧锁目标，丰富体育课程活动内容，训练和提高幼儿运动技能技巧

《指南》中关于幼儿动作发展明确提出：3—6岁幼儿关于体育方面的目标是：1. 具有一定的平衡能力，动作协调灵敏；2. 具有一定的力量和耐力。并根据不同的目标提出了不同的教育建议。作为直接将《指南》目标实施到幼儿身上并达到预期目标的一线教师，我

们需要把文字的纲领落实到日常工作的实际中来。为此我园体育老师作了深刻的分析研究，在制订2014—2015年学年年度体育工作计划时，对以往单一的体育课程活动作了大幅度的调整。保留了本园一直使用的《体育》教科书中优秀有效的活动内容，又在《幼儿园阳光体育创新游戏活动》和《幼儿园体育游戏教学设计》中寻找到了更为丰富的内容并安排到本年度的体育课程中。

为了达到目标1（具有一定的平衡能力，动作协调灵敏），我们利用多种活动发展幼儿的身体平衡和协调能力。如走平行木【体育游戏：送信（4岁）】、沿着地面直线走【体育游戏：蚂蚁过桥（3岁）】、玩跳房子（4岁）、踢毽子（5岁）、蒙眼走路（5岁）、踩小高跷（4—5岁）等游戏活动。为了拓展活动场地，我们在园道上画上了各种游戏用的直线、弯线、格子。让幼儿身处于无处不在的训练资源中，自觉投入技能训练活动中。为了发展幼儿动作的协调性和灵活性，我们鼓励和组织幼儿进行跑、跳、钻爬、攀登、投掷、拍球等活动。在体育课程中以游戏的模式逐一安排相关活动，以提高幼儿的各种运动技能技巧。另外，我们员工自制的体育器械也安排在体育课程中运用，如跳竹竿、滚铁环等。在数量上、质量上保证幼儿体育课程的实际展开。

为了达到目标2（具有一定的力量和耐力），我们在体育课程中安排并开展丰富多样、适合幼儿年龄特征的各种身体活动。如走、跑、跳、攀爬等，鼓励幼儿坚持下来，不怕累。为此，我们创编了小

班体育课《长臂猴》，训练幼儿双手抓杆悬空吊起10秒左右；中班体育课《炸碉堡》，训练幼儿单手将沙包向前投掷4米左右；大班体育课《小兔跳葫芦》，训练幼儿单脚连续向前跳8米左右。经过专门训练，各年龄班幼儿均可达到目标要求。其运动技能大大提高，身体更加健康，动作更加敏捷灵活，家长也更加满意了。

三、组织亲子运动模式，提高幼儿参加体育运动的兴趣

亲子早炼活动是我园新创的一种崭新的亲子共同锻炼的模式。开放以来，深受家长和幼儿的喜爱，受众越来越多。每周五我们的早炼时间向家长开放。时间是7:30—8:15。届时，家长走进幼儿园，和孩子一起参加晨间锻炼和早操活动，让幼儿和家长在活动中获得愉悦的情绪体验。加强幼儿的体格锻炼，提高幼儿身体素质和运动能力，培养幼儿热爱运动的兴趣。同时也让家长了解幼儿动作发展的状况，针对自己孩子的需求作些运动方面的调整，习得更加科学合理、优越的方法。

《幼儿园教育纲要》指出，“幼儿与成人之间的共同生活，交往、探索、游戏等，是其学习的重要途径之一”。为了帮助家长进一步学习亲子体育游戏的方式、方法，我园定期举办亲子运动会，邀请家长来园参加亲子运动会，从而使家长对亲子体育活动的目的和准备过程有更详尽的了解。家长通过观察、亲身体验感受如何引导幼儿参与亲子体育活动。在训练过程中，幼儿不怕苦，不怕累，个个勇于争先，培养了幼儿顽强拼搏的竞争意识。

责任编辑 潘孟良