

有趣的户外活动

北关区直幼儿园

王素粉

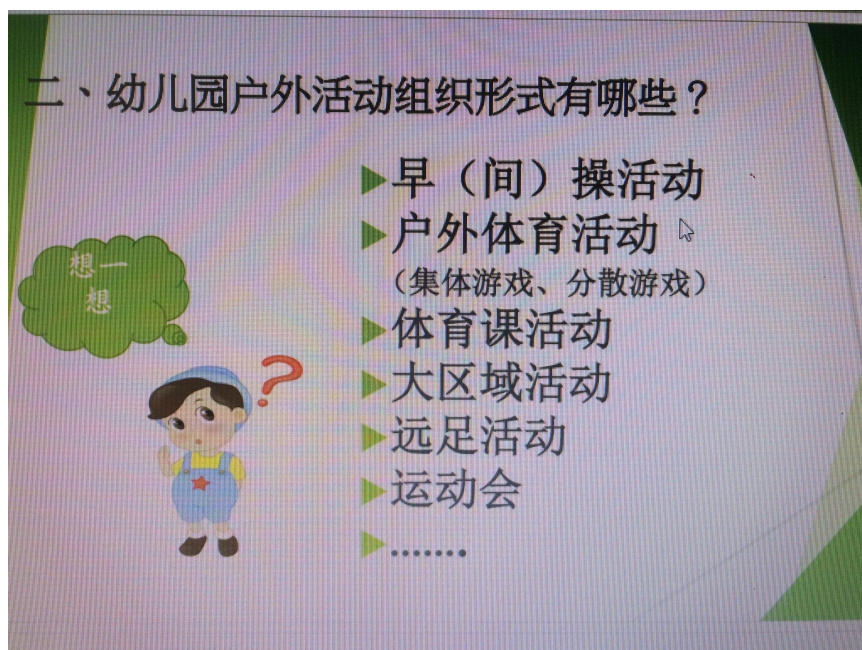
热身游戏：

《马兰山上开朵花》

《幼儿园工作规程》和《3-6岁儿童学习与发展指南》中明确指出：“开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，增强体质，提高对环境的适应能力。”“保证幼儿每天有适当的自主选择和自由活动的时间”

一、户外活动的意义和价值

积极开展户外活动，不仅能给幼儿带来欢乐的情绪，有助于提高幼儿运动能力，有效促进幼儿身体的发展。而且能为幼儿心理发展提供良好的条件，促进幼儿身心和谐地发展。



二、体育活动的內容

1】基本动作：走、跑、跳、投、平衡、钻、爬、攀登等动作。

2】基本体操：

①徒手操和轻器械操

②排队和变换队形

3】体育游戏：以发展各种基本动作为主要内容，并有一定的角色、情节和规则。

三、根据各个年龄段制定的目标

小班 (3~4岁)	中班 (4~5岁)	大班 (5~6岁)
<ol style="list-style-type: none">1、喜欢参加身体锻炼，尝试玩各种小型运动器材，感受运动游戏的快乐。2、学习模仿操，动作基本到位。3、走、跑步时动作自然，不与他人碰撞，能较灵活地控制方向。4、能双脚平稳地自然跳跃。5、学习用单手自然向前方做投远动作，能灵活地正面钻和手膝爬，自然地攀登较矮的运动器械。	<ol style="list-style-type: none">1、积极勇敢地参加体育活动，懂得在活动中遵守规则，爱护器械。2、积极参与操节活动，动作正确、有力。体验平稳的节奏，并随着节奏按顺序运动。3、体验走、跑、跳、推拉、钻、投掷、攀爬、侧滚、旋转等不同的运动方式，能较灵活地控制身体运动的方向。4、积极运用各种运动器材活动，并探索多种玩法。5、对不同气温、环境有一定的适应能力。	<ol style="list-style-type: none">1、积极参加身体锻炼，有自主、合作、坚强、勇敢的品质，遵守纪律。2、有队形、队列等团队意识，会听口令做相应的动作，做操动作到位有力。3、尝试多种走、跑、跳、踢、滚、转、推、拉、掷远、掷准、抛接、攀爬等不同的游戏运动，能灵活协调地控制身体。4、能利用多种运动器械、辅助材料创造性地进行体育活动。5、对不同的气温、环境变化有一定的适应能力。

三、体育活动的教学方法：

1、示范、讲解示范：

示范：

①姿势正确，动作轻松优美。

示范位置应根据幼儿队形、动作的性质而定，方向可根据动作的结构、要求决定，可采取正面、侧面、背面示范或镜面示范。一般

走、跑、跳、投等基本动作练习均可进行前三种示范，“镜面示范”一般用于徒手操和轻器械操。

②示范要有明确的目的性。

③与讲解相结合或伴随语言提示。

讲解：

①重点突出，语言少而精。

②通俗易懂，生动形象，有趣味。

③讲解要富于启发性。

2、练习：

①完整练习和分解练习

②重复练习

③条件练习（变换练习的环境、变换练习的条件、变换练习的动作组合）

3、口头提示和具体帮助

体育活动中的注意事项

1、注意活动的趣味性

2、坚持循序渐进

1. 合理安排练习密度和活动量

合理安排活动量应注意以下几点：

① 活动量由小到大，逐步上升，活动结束后再逐步下降。

② 根据活动的具体任务和要求安排活动量。（复习动作为主的活动量要大些）

③ 根据活动的内容性质、难易程度等，合理安排活动量。

④ 根据全班大多数幼儿的身体情况和动作的发展水平，合理安排活动量。

⑤ 根据幼儿一天活动的负担量，以季节、气候变化和场地、器械条件合理安排活动量。

四、体育游戏的组织

1、游戏前做好准备

2、游戏进行的步骤：

 新游戏、复习游戏、分配游戏角色、游戏结束的小结

3、游戏中注意的问题：

1) 适当掌握活动量

2) 严格要求幼儿遵守规则

3) 培养幼儿正确的身体姿势

4) 注意安全

4、幼儿园体育活动的组织形式

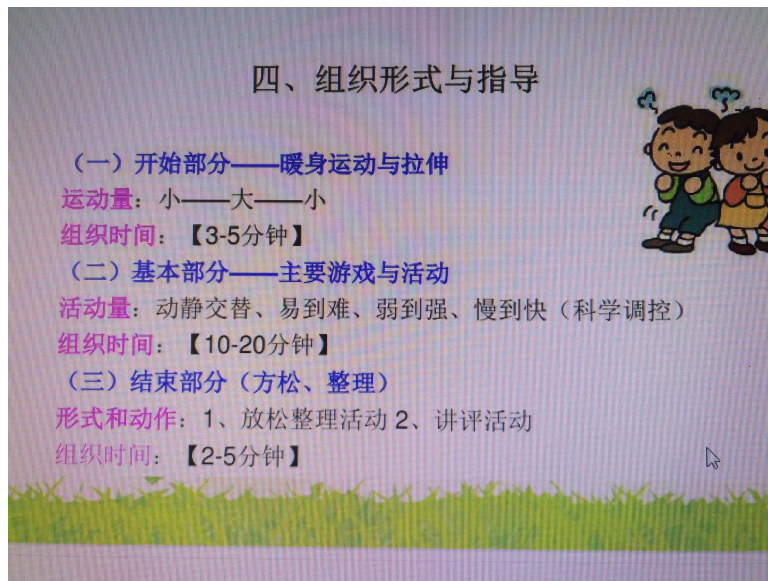
 *早操

 *体育课

 小班每节课 10~15 分钟

 中班每节课 20~25 分钟

 大班每节课 25~30 分钟



5、体育活动类型：综合型（新授、复习）

开始部分：迅速将幼儿组织起来，使幼儿每个器官迅速、有准备地进入运动状态，集中注意准备上课。这一部分可组织幼儿排队、简要说明本节课的主要内容，做一些活动量不大的游戏。

基本部分：主要是学习新技能、游戏或复习已学过的主要技能、游戏。

- ① 新内容安排在课的前半部分
- ② 练习与休息交替进行

结束部分：主要是放松肌肉，尽快消除疲劳，使身体由运动状态恢复到相对安静状态，有组织的结束一节课。可以安排走步、做整理动作、做较安静的游戏或简单的律动动作。

（这三部分既有区别又有联系，这种结构多用于中班后期和大班）

五、户外体育活动注意的问题

1) 教师必须注意观察幼儿，了解幼儿活动情况，及时给予个别指导。

对于动作较差、胆小的幼儿，要帮助他们克服害怕心理，尽快掌握动作；

对于体弱的幼儿，应安排适合他们体力、活动量较小的内容；

对于体质、能力较强的幼儿，要适当控制他们的活动量。

2) 教师要随时观察、了解幼儿之间是否团结友爱、是否遵守游戏规则等，注意正面引导，加强思想品德教育。

3) 利用大型体育器械开展活动时，教师要做好组织工作和保护工作；进行小型分散的体育活动时，要教育幼儿不要用手中的体育器械互相追逐打闹。

活动结束后可根据幼儿活动量大小，带领幼儿做一些放松性的整理动作，使幼儿尽快消除疲劳，同时进行简单的小结或讲评。最后要教会幼儿整理运动器材，将它们放回原位。

六、户外活动常规养成

活动前入厕、穿适合的衣服、清点人数、讲规则和注意事项、互带吸汗巾

活动中，养成活动、队列常规。

活动后整理器械、清点人数、总结与评价

七、游戏活动参考

*以走、跑、跳为主的活动；

*以钻、攀爬为主的活动；

*平衡活动；

*以投掷为主的活动。

推荐网址: <http://mp.weixin.qq.com/s/VuH4Kk0Bvjgsa09V2phcbw>

游戏点亮童年

http://mp.weixin.qq.com/s?_biz=MzIwODA1MTk0Mw==&mid=2247487225&idx=1&sn=0b3ffa765525705c25368093b1ba7b0f&chksm=97084571a07fcc671df2824069e431df7318a550fff507d04b641135ee53b2a8855f77ab8430&mpshare=1&scene=1&srcid=0402XvrEfuFOQ2dCOV785ASW#rd

结束语:

陈鹤琴先生说过:“小孩是生来好动的,是以游戏为生命的。对孩子来说,游戏就是工作,工作就是游戏。”他主张给孩子游戏的机会,通过游戏使孩子的身心得到健康的发展。

每一个孩子都有无限发展的可能性,我们应努力创设符合幼儿好奇、好动的特点的户外活动,让他们玩中乐、乐中学、玩中有得、玩中有创,更好的促进他们的全面发展。