



幼儿园

体育活动 指导



主编◎范惠静

YOUERYUAN
TIYU HUODONG
ZHIDAO



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

幼儿园体育活动指导

YOUERYUAN TIYU HUODONG ZHIDAO

主 编 范惠静

编 委(以姓氏笔画为序)

王梦云 刘建霞 刘晓芹

杜 萍 范惠静 郑淑敏

徐 辉 郭小兰

其他参加编写的人员(以姓氏笔画为序)

田 力 米 娜 李成霞

赵 萍 高 翔

插 图 樊恒钧 杨陇生 白 杰



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园体育活动指导/范惠静编. —北京:人民军医出版社,2001.9
ISBN 7-80157-327-7

I. 幼… II. 范… III. 体育课—学前教育—教学参考资料 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 041994 号

人民军医出版社出版
(北京市复兴路 22 号甲 3 号)
(邮政编码:100842 电话:68222916)
人民军医出版社激光照排中心排版
北京天宇星印刷厂印刷
春园装订厂装订
新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/16·印张:15.75·字数:376 千字

2001 年 9 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:28.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书根据幼儿身心发展的特点及最新幼儿教育理念编写而成。共 6 章,较详细地介绍了幼儿园体育活动指导总论、体育活动的组织形式与指导、体育活动设计、体育活动的观察与指导、体育活动评价标准及细则、幼儿基本体操设计等内容,书末还收录了部分优秀论文。对每一种活动和体操都有明确的目标与要求,并配有精美插图,内容新颖,图文并茂,直观形象,通俗易懂,实用性强。适于广大幼儿教育工作者和幼儿家长阅读参考。

责任编辑 郭伟疆 李 娜 郭永茂



幼儿园科学地开展体育活动,不仅是增强幼儿体质最有效的手段,同时,也是促使幼儿在认知、情绪情感、社会性和个性等方面健康发展的重要途径。因此,幼儿园的体育活动是促进幼儿身心素质全面、和谐发展的重要组成部分。

《幼儿园体育活动指导》一书,是北京市丰台区“幼儿园体育活动研究”课题组的老师们在5年多深入实际研究的基础上写出来的,凝聚了众多幼教理论工作者、幼教科研人员、幼儿园保教主任以及第一线幼儿老师的智慧和共同辛勤劳动的汗水。他们的研究,无论是在课题组成员的构成方面,还是在幼儿园体育活动研究内容的选择方面,都十分突出地体现了理论研究与实际操作之间的有机结合,这一研究方法和思路,是值得我们学习和借鉴的,而由此获得的研究成果,也是具有理论和实践两方面的价值的。同时,他们还十分重视将幼教改革中的新观点、新思想运用到幼儿体育活动的具体实践之中,较成功地进行了理论向实践方面转化的研究。例如,研究了如何在体育活动中发挥幼儿的主体性,如何使体育活动的设计和组织的考虑到幼儿的个体差异性和不同的需要,如何激发幼儿参加体育活动的兴趣,如何充分地利用每一次体育活动的机会来促使幼儿在身心两方面和谐的发展等等。所有这些研究,在《幼儿园体育活动指导》一书中都有所体现。

《幼儿园体育活动指导》这本书的出版,对于在第一线从事幼儿教育工作的幼儿教师来说,无疑是具有较强的实用价值的,可为他们提供实际操作上的具体指导和在理论方面的提高。不仅如此,这本书的出版,也丰富和补充了我国幼儿园体育活动在理论和实践上的研究,为建立起适合于我国幼儿园体育活动的理论和实践体系提供了有价值的思考。

愿我们幼教界的同行们共同努力,大胆实践,不断创新,为使我们的幼儿能快乐、健康的成长而贡献出自己的才智。

中国学前教育研究会
学前儿童健康教育专业委员会副主任
刘 馨
2001年6月

出版说明

体育是幼儿全面和谐发展教育的一个重要组成部分,科学的、适合于幼儿的体育活动,是增强幼儿体质最积极和最有效的途径,也是提高幼儿整体素质的重要方面,这已被当今广大幼教工作者及家长充分认同。然而,对幼儿体育活动开展的内容、形式和组织指导的研究却滞后于这种观念,出现了行为与观念脱节的现象。为了更好地贯彻执行《幼儿园工作规程》,使体育理论与实践研究同步发展,真正在教育行为中体现新观念,从1995年开始,我们组建了“幼儿园体育活动研究”课题组。为了使研究更加具有科学性,课题组由专家、教研员、幼儿园保教主任、幼儿园一线教师四级研究人员组成,中国学前教育研究会幼儿健康教育专业委员会主任委员、北京师范大学教育系刘馨老师为本课题组顾问;为了使研究更加具有普遍性,我们确立了不同类型的实验园,对城镇、工厂、部队、机关、街道、农村等若干名幼儿进行研究。本组以“提高幼儿园体育活动质量,促进幼儿身体健康发展”为总目标,分阶段进行系统的研究,我们分别对幼儿体育活动的目标、内容、组织形式与指导、评价进行了广泛而切合实际的实践研究,今编写《幼儿园体育活动指导》一书,以供广大幼教工作者在实践中应用及参考。

本书以培养幼儿对体育活动的兴趣,使幼儿体验体育活动中的快乐为宗旨,以发展幼儿身体素质、增强幼儿体质为目的,根据幼儿身心发展的特点及相关幼儿教育新理念而编写的。本书力争体现出将理论转化为实践,可操作性强,有新颖性、实用性、易读性的特点,具有很好的实践参考价值,是广大幼教实践工作者的好助手。

在体育研究及编写本书过程中,得到中国学前教育研究会幼儿健康教育专业委员会主任委员、北京师范大学教育系刘馨老师的指导和帮助;得到北京市教育学院丰台分院学前教研室主任吴景芝及刘洪霞老师的帮助和支持;得到六所实验园的园长(总后六一幼儿园薛春霞园长、西罗园幼儿园殷淑云园长、蒲黄榆二幼李淑清园长、首都机械厂幼儿园种希敏园长、航天部三院幼儿园徐艳园长、芳群园二幼郭惠如园长)及实验班教师的大力支持;在设计、验证体育活动中,许多幼儿园教师积极参与,如赵晶、宋芳梅、张桂华、杨文英、焦艳、林丹华、张勤、王红利、安阳、吴文东、孙玮、李颖、薛燕京、邱燕春、陈京华、张俊杰、张红霞、张晓娟、郭惠芬等,在此一并表示感谢。

由于水平有限,错误和不妥之处在所难免,恳请广大幼教工作者在使用中提出宝贵意见和建议,谢谢!

编者

2001年6月

目 录

第一章 幼儿园体育活动指导总论	(1)
第二章 体育活动的组织形式及其指导	(4)
第一节 幼儿园早操活动的指导	(4)
第二节 幼儿园户外体育活动的指导	(10)
第三节 幼儿园体育课的指导	(17)
第四节 幼儿园体育活动区的指导	(21)
第五节 幼儿园室内体育活动的指导	(25)
第六节 幼儿园远足活动的指导	(35)
第七节 幼儿园运动会活动的指导	(38)
第三章 体育活动设计	(42)
第一学期	(42)
一、小班体育活动设计	(42)
小企鹅坐飞船	(42)
送宝宝上幼儿园	(44)
蓝皮鼠和大脸猫	(45)
给小动物找家	(46)
快快追上球宝宝	(47)
小猫钓鱼	(48)
铃儿响叮当	(49)
蚂蚁搬豆	(50)
勇敢的小山羊	(51)
动物宝宝找家	(52)
小兔拔萝卜	(53)
开汽车	(54)
二、中班体育活动设计	(56)
小小航空兵	(56)
小螳螂学本领	(57)
比比谁的小车快	(58)
快乐的小螃蟹	(59)
小熊猫玩皮球	(60)
踩气球	(61)
救伤员	(63)

手拉手 做游戏	(63)
小沙包 真好玩	(64)
跳彩绳	(65)
揪尾巴	(66)
拍画	(67)
三、大班体育活动设计.....	(68)
捞鱼	(68)
倒退行	(69)
勇敢的登山队员	(70)
过小桥	(71)
饲养员	(72)
小小建筑工	(73)
滚铁环	(74)
跳竹竿	(75)
玩轮胎	(76)
机器羊	(77)
跳长绳	(78)
小小足球赛	(79)
第二学期	(81)
一、小班体育活动设计.....	(81)
猫捉老鼠	(81)
袋鼠宝宝本领大	(82)
能干的小蚂蚁	(83)
快乐的球宝宝	(84)
我是小兵	(85)
小蜜蜂采花蜜	(86)
小蜗牛找朋友	(87)
蚂蚁搬豆	(88)
喂小动物	(89)
小猫钓鱼	(90)
小小航天迷	(91)
小猴爬山	(92)
二、中班体育活动设计.....	(93)
有趣的小魔棍	(93)
学开汽车	(95)
登城堡	(96)
猫捉老鼠	(97)
赶鸡	(98)
跳房子	(99)

小猴摘桃·····	(100)
小兔拔萝卜·····	(101)
小海狮顶球·····	(102)
奥特曼打怪兽·····	(103)
小马运粮·····	(104)
扇气球比赛·····	(105)
三、大班体育活动设计 ·····	(107)
小狗追铃铛·····	(107)
聪明灵巧的机器人·····	(108)
勇敢的小猎手·····	(109)
远足活动·····	(110)
山沟里的狼·····	(111)
到小动物家玩·····	(113)
钻山洞·····	(114)
圆凳游戏·····	(115)
运沙工人·····	(116)
有趣的易拉罐·····	(117)
擦地板·····	(118)
脚丫寻宝·····	(119)
第四章 体育活动的观察与指导·····	(121)
第一节 教师对体育活动的观察·····	(121)
第二节 观察记录选编·····	(126)
第五章 体育活动评价标准及细则·····	(138)
第一节 教师组织幼儿体育活动的评价标准·····	(138)
第二节 教师组织幼儿体育活动的评价细则·····	(139)
第六章 幼儿基本体操设计·····	(143)
第一学期·····	(143)
动物模仿操(小班)·····	(143)
手铃操(小班)·····	(147)
板凳操(中班)·····	(152)
榻榻米操(中班)·····	(159)
绸带操(大班)·····	(166)
圈操(大班)·····	(173)
第二学期·····	(182)
咪咪操(小班)·····	(182)
响筒操(小班)·····	(187)
竹筷操(中班)·····	(194)
皮筋操(中班)·····	(202)
彩绳操(大班)·····	(208)

棍操(大班).....	(216)
附录：经验总结	(224)
对幼儿左右肢体均衡发展的探讨.....	刘晓芃(224)
让闲置的铁环“转”起来.....	范惠静 徐 辉(226)
开展民族传统体育活动,促进幼儿全面发展	龙 艳(227)
我园开展体育活动区活动的尝试.....	杜 萍(232)
在体育活动中对幼儿进行良好行为习惯的培养.....	张 勤(233)
开展丰富多彩的室内体育活动.....	范惠静 郭小兰(237)
在体育游戏中培养幼儿的合作能力.....	刘建霞(239)

第一章 幼儿园体育活动指导总论

一、树立新的体育价值观,促进幼儿全面发展

(一)树立在体育活动中促进幼儿身体素质全面提高的观念

身体素质是衡量幼儿体质状况的一个重要方面,幼儿体育是通过身体运动来提高身体素质的。所以,不应该只将发展幼儿基本动作视为最终目的,而应努力把握好练习基本动作与发展身体素质之间的关系。在活动中,要克服动作的单一性练习及组织形式的小学化,开展适合幼儿特点的、丰富多彩的各种体育活动,全面、综合地提高幼儿的力量、耐力、调整等身体素质。

(二)树立在体育活动中促进幼儿身心全面发展的观念

体育活动能促进幼儿的生长发育,增强体质,同时,对幼儿的心理发展也产生一定的影响。因此,在活动中,除注重身体运动的锻炼价值以外,还要有意识地把体育与其他相关教育因素有机地结合起来,以促进幼儿身心全面发展。

二、因地制宜创设良好的活动条件

(一)保证体育活动的的时间

幼儿园工作《规程》(以下简称《规程》)明确规定了幼儿体育活动的的时间为每日1小时,为确保幼儿体育活动时间,要认真执行幼儿作息制度,不能因园所内开会、兴趣小组活动、搞卫生等活动减少或取消幼儿体育活动时间,若因天气有变化不能组织幼儿户外体育活动时,也要根据活动目标,在室内通风好的条件下进行适宜的室内体育活动。例如:安排幼儿在教室利用坐椅练习平衡,利用桌子练习爬,利用阳台、楼道、音体室进行适宜的室内体育游戏。如:集体的传球比赛、小组的掷准练习,等等。

(二)改善并合理利用场地条件

为了有利于开展体育活动,要因地制宜调整、安排户外场地,把尽可能大的空间给幼儿。为使幼儿获得多种运动体验,幼儿园要为幼儿创设多种类型的活动场地,如土地、草地、山坡、卵石路等。为了安全和幼儿能充分活动,可在幼儿园的水泥地上铺设人造草坪,条件好的园还可铺设塑胶地面,即便场地小的园也要排出各班活动时间,划分各类活动区域,还可为幼儿玩沙、玩水、足部运动等创设条件。

(三)充分发挥体育玩具的教育功能

丰富多彩的玩具是提高幼儿活动兴趣、调动幼儿积极主动地参与体育活动的有效手段之一,因此,在玩具的提供与利用方面要注意:

1. 玩具的种类要满足幼儿身体全面发展的需要

要为幼儿提供练习走、跑、跳跃、平衡、投掷等基本动作的玩具,例如:双人鞋、马缰绳、跳绳、高跷等,还要有发展综合身体素质的玩具,例如:小推车、摇摇车、拉力器等。每次活动既有手头玩具,又有大型玩具;既有商品玩具,又有自制玩具;既有练习上肢的玩具,又有练习下肢的玩具。

2. 手头玩具的数量要满足全体幼儿的需要

要为幼儿提供人均不低于两件玩具,才能保证幼儿充足的活动并可以进行更换,每种玩具的数量特别是为完成目标而提供的玩具一定要保证充足。

3. 一物多玩,尽玩具材料之用

要引导幼儿在活动中发现玩具材料的特性,鼓励幼儿大胆尝试,通过自由操作发现玩具材料在使用和玩法上的新意,努力做到一物多玩。

4. 开发多种玩具的多种教育功能

除教师自制一些玩具以外,还可利用其他一些适宜物品为体育活动所用。例如:利用树干练习平衡,利用轮胎练习跑、跳、平衡等,利用塑胶地板块做轻器械操、各种跳跃、滚爬等练习。

三、加强体育活动的科学性

(一)强化幼儿体育活动管理,完善幼儿体育活动的目标体系

目标体系是幼儿体育活动课程的核心,确定与分解目标是首要环节,它是选择内容、创设环境、指导活动过程、评估幼儿发展的依据。因此,要充分发挥园领导及教研组的核心作用,确定、完善幼儿体育活动目标体系,监督和推动幼儿体育活动的有效开展。

(二)加强活动的目的性和计划性

教师要有目的、有计划地开展每一次体育活动,克服组织体育活动的盲目性和随意性。每日体育活动都应有明确具体的目标,按目标选择相应的活动内容,有计划地投放玩具,选择活动场地,有目的地指导每个幼儿的活动,加强每位教师实施计划的自觉性。

(三)在组织体育活动中遵循幼儿的运动规律

教师要认真理解和把握幼儿的运动规律,如:动作形成规律、身体功能适应性规律、生理功能能力变化规律等,合理运用这些规律组织幼儿体育活动。在对幼儿动作的掌握上不可操之过急,每一个动作的形成要经粗略掌握动作阶段、改善与提高阶段、巩固和运用自如阶段,而这三个阶段的具体特点和所需时间是不相同的,要根据不同幼儿的具体情况灵活掌握。在安排运动负荷量和练习间隔时间时,要遵循幼儿身体功能适应性规律及能力变化规律,使幼儿运动量呈上升—平稳—下降的趋势安排活动结构。每次练习间隔的时间要适宜,并随时注意观察每一个幼儿的活动量,及时进行适当的调节。

(四)在活动中促进幼儿肢体均衡发展

在组织每一次体育活动时,既要有主要目标和内容,也要有辅助内容、自选内容,可以避免由于每次活动内容的单一,而造成幼儿身体局部负荷过大的问题。在体育活动中,幼儿走、跑、跳等下肢活动较多,因此,每次活动必须安排上肢练习做补充调节。在考虑幼儿上下肢配合的同时,还要注意幼儿左右肢体的均衡发展,特别是左侧肢体的练习,例如:左单脚跳、左脚踢球、左手投掷等活动,使幼儿上、下、左、右肢体均衡与协调的发展。

四、发挥幼儿主体作用,促进幼儿主动活动

体育活动的主体是幼儿,他们在自身的主动活动中获得发展。教师在确定适合的体育目标的前提下,可以从以下三方面引导幼儿主动活动。

(一)体育活动游戏化,使幼儿乐于主动活动

教师要改变让幼儿机械模仿练习的模式,把体育任务寓于有情节、有角色的集体游戏,有合作、有竞争的小组游戏和自选的自主游戏之中,使外部要求转化为幼儿的内部动机,由“要我做”变为“我要做”,在游戏体验中主动发展。

(二)提供多层次的活动条件及多效用的玩具,使幼儿便于主动活动

同一内容提供难易不同的活动条件,如:宽窄不同的“独木桥”、高矮不同的“小山洞”、大小不同的沙包、皮球等供幼儿自己选择和利用。也可提供有多种玩法的玩具,使幼儿有主动探索的机会,在一物多玩中实现玩具的多种教育功能和幼儿自身的多方面发展。教师则针对每一幼儿的具体情况分别指导,发挥每个幼儿的主动性,体现因人施教。

(三)通过启发、诱导、激励,使幼儿在积极思维的前提下主动活动

幼儿的主动活动来自主动思维,在提出体育任务时,教师要注意创设问题的情境,以启发提问引出任务,引导幼儿看看、想想、说说、试试,以明确行为动机,在意识和行为上自觉逼近目标,并逐步能自我反馈调整,产生成功感和进一步努力的需要,教师及时肯定鼓励幼儿的主动、创造行为,使幼儿思维活跃,积极活动。

第二章 体育活动的组织形式及其指导

第一节 幼儿园早操活动的指导

幼儿早操活动是指幼儿园一日生活开始时的体育活动,是幼儿在教师的指导下进行以基本体操为主的一种教育活动的过程。幼儿园的早操活动是幼儿一日生活中的一个重要组成部分,也是幼儿体育活动中的一种基本组织形式。

一、早操活动的功能

(一)锻炼身体,振奋精神

早操活动作为每日集体活动的开始,首先,能振奋精神,使幼儿较快地进入兴奋状态;其次,能较全面地锻炼身体,通过对幼儿灵活性、精巧性、平衡能力、力量、耐力和瞬发力等方面运动能力的培养来增强幼儿的身体素质,以提高其对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力;第三,还能锻炼和增强幼儿的运动系统和心肺系统,使幼儿的动作更加准确、协调、有力和优美,有助于幼儿逐步养成良好的身体姿势;第四,节奏鲜明、欢快悠扬的音乐可以给幼儿美的熏陶,培养幼儿感受美、表现美的能力,进一步提高节奏和美感的表现力。

(二)培养幼儿良好的意志品质与积极锻炼身体的习惯

对于幼儿来说,无论酷暑与寒冬都能坚持不懈地进行体育锻炼并不是一件容易的事。因此,通过早操活动来增强幼儿不怕寒冷、不怕困难、坚持不懈等良好的意志品质则尤为重要,同时还能培养幼儿积极参加体育锻炼的良好态度与习惯,使幼儿的生活更有规律,这将使其终身受益。

(三)激发幼儿愉快的情绪

幼儿具有好动的特点,幼儿喜爱运动。适当的身体运动可以刺激幼儿的情绪中枢,使幼儿产生愉快的情绪体验和感受。运动也可以减少幼儿不良情绪的产生,转移幼儿的注意力,或者使幼儿不良情绪得到适当的发泄。幼儿参加适量的运动还可以使体内过多的能量得到消耗,这能使幼儿感到很轻松,运动中幼儿获得成功时伴随着的良好情绪体验则使幼儿更加活泼、开朗、积极而自信。因此,成功的早操活动不仅使幼儿身体得到了锻炼,增强了体质,而且能使其心理得到健康的发展。

二、早操活动的特点

(一)目的性

幼儿早操活动的主要目的之一是锻炼身体。在幼儿时期,幼儿身体各器官系统还处于迅速发育、不断完善的阶段,有意识地逐步发展和提高幼儿的身体素质,有助于增强和完善幼儿身体主要器官系统的功能。早操活动通过身体各部位科学有序、循序渐进的活动,使相关部位的关节和肌群得到锻炼,从而增强了它们的灵活性和柔韧性,促进了骨骼的发育,达到了锻炼身体的目的。

幼儿早操活动的目的之二是调动情绪。幼儿的早操活动应通过轻松愉快而丰富多彩的活动方式来调动幼儿活动的积极性,使幼儿轻松地活动起来,并能从愉快的活动中得到一种成功后的喜悦。

(二)趣味性

幼儿园的早操活动不同于小学的早操活动,其主要原因是幼儿的早操活动更应注意突出趣味性的特点。小学的早操活动无论是内容还是形式都比较单一,多是集体操加入简单的队列练习,相比而言,幼儿园的早操活动则更加丰富多彩和生动有趣。如在各年龄班的基本体操的活动中,应根据幼儿各年龄阶段的不同特点,或选取一些幼儿喜闻乐见的动物形象配上节奏鲜明、活泼有趣又富于变化的音乐,或编辑一组有角色、有情节的徒手操、轻器械操,将枯燥、单调的操节练习赋予生命力,具有吸引力,激发幼儿的审美兴趣、模仿兴趣、操作兴趣和交往兴趣,满足他们对美的需要,对活动的需要,从而充分调动他们活动的积极性和主动性,使其能够寓乐于其中,真正达到身心愉快的目的。

(三)多样性

幼儿的早操活动是生动有趣的,更是丰富多彩的。幼儿园不仅要完成各年龄班的基本操节的练习,而且应根据各年龄班的特点,结合季节特点,安排一些不同内容的活动。一般来讲,在早操活动中经常开展的活动包括:

1. 排队、变换队形或队列练习。
2. 慢跑或走跑交替活动。
3. 做一些简单的模仿动作、律动或活泼愉快而又简单的舞蹈。
4. 幼儿基本体操的练习。
5. 开展活动量较小的幼儿集体体育游戏活动。
6. 安排一些自由分散的体育活动。

三、早操活动的组织与指导

(一)早操活动的组织形式

由于受到季节的变化,南北方差异及办园模式不同等诸多因素的影响,使得幼儿园的早操活动内容的选择与安排方面具有各自的特色。北方的幼儿园早晨入园时间较早,一般在早

7:00~8:00 间,受季节的影响,夏季早操活动安排在早餐前进行,即早操。冬季早操活动安排在集体教学活动之后进行,即间操。南方的幼儿园情况相对要复杂一些,幼儿早上入园时间比北方要晚。有的幼儿园负责 1 日 2 餐,有的 1 日 1 餐,大多数的幼儿都是在家中进早餐的。针对这种情况,就可以将早操活动放在晨间来园后进行,等到大多数幼儿陆续来园后再组织集体性质的操节活动。

在早操活动内容的选择与安排上还应考虑到季节变化的特点,如夏季气温高、升温快,就可以将早操活动安排在早餐前进行,此时活动量不宜过大,应先安排一些放松性质的安静活动,使早操具有过渡过程,这种安排同样适用于四季变化不明显、气温较炎热的南方的一些幼儿园。北方冬季的早晨气温偏低,但空气新鲜,正是活动的大好时机。北方的幼儿园可在早餐前安排晨练活动,如散步、走跑交替、慢跑等轻松活动或小器械活动,早操活动则应安排在集体教学之后进行,如遇到大风、下雨等恶劣天气则可在室内、走廊等空间大、通风好、较安全的地方做些律动、游戏、小器械运动及操节活动。

在早操活动内容的选择与安排上还应考虑到办园模式不同的特点。幼儿园一般按其作息制度可划分为日托园和寄宿园两类。由于作息时间的不同,早操活动内容的选择与安排上就不能一概而论。如日托园的幼儿由于晚餐接走后,有较长的自由活动时间,因此全天的活动量较大、活动充分,这样在早操活动时可多安排一些集体性活动或活动量不大,但需要相互配合的活动,以增强他们的合作意识和友谊感。寄宿制幼儿园的幼儿每日生活在集体之中,相对自由的时间及机会较少,活动量也不如日托园的幼儿大,因此,除了每天固定的早操活动外,还应利用晨间早餐、晚餐后等时间安排一些小组活动或分散活动,以增加全天的活动量和自由活动的时间,教师应多为寄宿制的幼儿创造自由活动的机会,为其创设一个自由的空间。

(二)早操活动的组织指导

1. 早操活动中排队及队形变换 早操活动中的排队及队形变换,应多突出其趣味性来调动幼儿活动的兴趣,既要简单,又要活泼。可选用欢快或激昂的音乐来调动幼儿活动的欲望,如利用《玩具兵进行曲》的音乐配上敲鼓、吹号、挥旗等简单有力的动作,做为操节活动的入场式进行队列的变换练习,以班为单位,按事先划好的场地标志进行螺旋走、切段分队走或四队前后交叉走,队形既简单又有变化,活泼欢快的音乐可以刺激幼儿大脑皮质很快地兴奋起来,这样幼儿可以情绪高涨地投入到做操的环节上。

2. 基本体操 基本体操的练习是幼儿早操活动中的主要内容,从内容上可分为徒手操和轻器械操。由于各年龄班幼儿成长发育状态不同、体力不同,因此在基本体操的安排及教法上也应“因材施教”。小班幼儿对新鲜事物感兴趣、好模仿的特点决定了他们适合做模仿操,特别是将日常生活中见到的各种活动、成人的劳动、自然界的现象及动物的不同姿势与动作编成形象、简单易学的体操动作,让幼儿进行模仿,可以更加有目的、有主动性地促进幼儿身体的发展。考虑到小班幼儿人小力薄,动作的准确性及协调性发展较慢,因此,小班的幼儿不宜做轻器械操,而应做一些模仿操,特别是生动活泼具体形象的,幼儿更喜欢,如咪咪操、动物模仿操。生动有趣的动物形象配上琅琅上口的歌词,幼儿兴趣很高。由于小班幼儿的想像力、观察力及动作的控制力发育还不完善,因此在教小班幼儿做操时,不能急于求成,而应把生动的讲解与示范要求相结合,可以把整套操编成有情节的故事讲给小班幼儿听,再把编好的押韵的儿歌教给他们帮助其理解,然后再分步地教给幼儿每节操,并以游戏化的语言讲解清楚本节的重点及

难点。如教“咪咪操”时,为帮助幼儿练习并掌握俯背运动,可以教幼儿做甩竿、提竿的动作,因这两个动作需要弯腰才能完成,因此,配上儿歌“拿着鱼竿去钓鱼,钓条大鱼真神气”,幼儿就能边说边做,兴趣盎然地完成规定的动作了。小班幼儿对事物的理解是借助于形象化来完成的,因此,在教小班幼儿学习基本体操时切忌成人化,应将抽象的口令尽量具体化,使单调枯燥的学习过程游戏化,这样小班的幼儿就能轻松愉快地掌握做操的技巧了。

中大班的幼儿无论是动作的准确性、协调性还是记忆力、模仿能力都较小班有所提高,因此,中大班的幼儿可以做轻器械操。轻器械操除了具有徒手操的特点外,还有其自身的特点:

(1)增力功能:器械的重量可以适当增加做操的力度、动作的难度和频率,从而加大身体负荷,提高健身效率。

(2)丰富技能:做器械操需要掌握器械的各种动作,从而能增加幼儿动作数量,使他们掌握多种用力的方法和特点,提高幼儿的操作能力。

(3)模仿功能:持器械可做多种多样的模仿动作,不断变化的舞蹈动作更能满足幼儿模仿的需要。

(4)交往能力:如棍棒、皮筋、健身圈、跳绳等可供双人、多人共用的器械,可增加幼儿间的交往,提高他们的协作能力。

(5)促进小关节发育:持器械做操能使徒手操中很少活动的关节和肌群得到锻炼,如响板操中,可以活动各指关节,铃鼓操、球操可以使腕关节通过旋转得到锻炼,从而增加它们的灵活性和柔韧性,促进腕骨发育。

轻器械自身的特点决定了在做轻器械操时应突出表现出其各自的特点,如旗操的特点是动作幅度大、路线清楚、刚劲有力、起落动作变化鲜明。因此在教旗操时应先让幼儿了解旗操的特点,让他们玩一玩、挥一挥、盖一盖,观察旗子兜风时舒展过程,聆听兜风时的“呼呼”声,通过自己亲自操作来了解只有整齐利落的动作才能体现旗子刚劲有力的特点。分节练习时,教师再利用找统一落点、规范动作等具体要求来指导幼儿,使他们理解每一节的重点、难点应如何完成,本节重拍落在什么位置上,手臂的什么部位用力,在此基础上,再配上音乐,旗操就会以其优美的造型、鲜艳的色彩、悦耳的声响来满足幼儿审美的需要,进一步激发他们做操的兴趣和欲望。

幼儿基本体操从形式可分为全国性集体操、年龄班集体操、班级操、双人操、单人操等多种形式,条件较好、活动场地大的幼儿园可安排全国性集体操、年龄班集体操。全园的幼儿或本年龄班的幼儿集中在一起,不仅可以互相观摩、互相学习,而且也是相互提高的过程,如小班做动物模仿操时,中大班幼儿在旁边可以边跟着做边回顾一下自己过去学习经验,以调动快乐的参与情绪;中班做旗操时,那刚劲有力、整齐划一的气势及昂扬的音乐又可以感染小、大班的幼儿;而大班的优美舒展的花操又可以给小中班的幼儿带来美的享受,让他们有模仿哥哥、姐姐做操的机会,使他们有试一试的愿望,充分满足他们的表现欲。本年龄班的幼儿在一起做集体操时,由于年龄相同、动作一致,而情绪高涨,甚至展开了各班的竞赛,使年龄班的集体操更加有气势。对于条件差些、场地较小的幼儿园可“因地制宜”,合理地利用场地灵活地开展班级集体操、小组操与个人操相结合的多种形式,充分发挥教师对个体差异引导的优势。

3. 早操活动中的集体舞 在集体操后可做一些简单的模仿动作、律动或活动愉快的集体舞,可使幼儿兴奋的情绪逐渐过渡平缓下来。首先集体舞音乐的选择应旋律舒畅、节奏鲜明、速度适合各年龄班幼儿的动作发展水平,最好选用伴有歌词音乐的,这样能帮助幼儿理解动作