

幼儿园户外自主游戏中幼儿跳跃技能发展阶段性研究

●潘 凤



[摘要] 随着教育者教育观念的不断发展,幼儿在游戏技能发展日益受到研究者的重视。其中,跳跃作为一项人体运动的基础技能,对幼儿的身心发展具有重要意义。在户外自主游戏中,幼儿通过丰富的游戏进行跳跃活动,可以有效地提高幼儿的跳跃技能水平。教师应该鼓励幼儿在户外自主游戏中尝试不同的跳跃方式和难度,提升幼儿的跳跃技能。本文主要分析了幼儿跳跃技能的意义,对如何在不同阶段通过户外自主游戏提升幼儿跳跃技能进行研究。

[关键词] 幼儿;户外自主游戏;跳跃技能

近年来,有关幼儿跳跃能力的培养已经有了较多的研究。户外自主游戏中幼儿跳跃技能的发展对幼儿的体质健康、心理健康及社会适应能力均有重要的作用。幼儿跳跃技能的发展是一个逐步发展的过程,自主游戏的设计形式对幼儿跳跃技能的发展具有重要影响。幼儿园教师应该合理地安排与设计游戏,给幼儿提供多种多样的跳跃机会,从而使幼儿的身体素质得到提高。

Q 提升幼儿跳跃技能的意义

(一)有利于锻炼幼儿下肢肌肉

跳跃运动是促进幼儿体质发展的一项重要运动,它是一项全身有氧运动,能有效锻炼幼儿的下肢肌肉。通过跳跃活动,能够促进幼儿的身体发展,让幼儿的腿部肌肉能够得到更好地训练,促进幼儿的骨骼生长、肌肉力量的发展,从而改善幼儿的身体协调能力和柔韧性。适量的伸展和有强的跳跃训练,有助于幼儿进行关节的锻炼,在增强幼儿肌肉力量的同时也有利于幼儿身高的增长。因此,教师可以多创造合适的条件并鼓励幼儿参与到跳跃活动中去,从而促进幼儿跳跃技能的提升。

(二)有助于促进幼儿新陈代谢

跳跃活动是一种全身性的有氧运动,能够加速血液循环,增加身体的耗氧量,从而促进幼儿新陈代谢。通过跳跃运动,可以增强幼儿的心肺功能,将肺部的氧气输送到下肢的目标肌群,让身体可以更好地吸收氧气和排出更多的二氧化碳,从而达到增强免疫系统的作用。跳跃运动能够加

速幼儿血液的循环,让血液在全身各处流动,为人体提供充足的营养物质,并将新陈代谢中的垃圾排出体外。通过跳跃活动,幼儿的身体能够更好地适应外界环境,提高机体的免疫能力,从而达到预防疾病的目的。同时,适度的跳跃运动也有助于幼儿燃烧身体中的过剩热量、保持体重、防止肥胖症和其他疾病。总的来说,跳跃活动可以使幼儿保持身体健康,促进新陈代谢,使幼儿保持良好的健康状态。

(三)有利于幼儿智力开发

在幼儿跳跃的过程中,如跳绳、跳远、跳高等,都需要手、脚、眼的相互协调、相互协作,幼儿需要全神贯注,思考怎样控制自己的身体,协调四肢,这些都能提高幼儿的思维敏感性和判断力,提升幼儿的观察、判断和思维能力,增加大脑细胞的活力,让幼儿的思维更灵活,大脑皮层活跃性发展得更加健全。幼儿在跳跃的过程中可以刺激大脑的各种神经系统,加速血液流通循环,改善脑部的机能,使大脑获得更多的氧气和营养,进而达到提升智力的作用。跳跃活动能够帮助幼儿提高注意力,使幼儿在学习或游戏时更加专注。另外,幼儿还可以通过观看教师的演示,或是观看教师与其他幼儿的互动,从中学习、模仿,这也可以提升幼儿的智能水平。

(四)有利于幼儿个性塑造

跳跃运动对幼儿个性塑造方面具有积极的作用。跳跃运动对幼儿的身体协调能力、忍耐力要求较高,需要幼儿付出较大的努力。在跳跃训练的过程中,幼儿会遇到各种挑战,如在运动的过程中有很多不正确的动作,这些跳跃训练

中的挑战也是幼儿接受挫折教育的机会。幼儿在跳跃的过程中产生胆怯害怕、犹豫不决的行为时,教师可以通过引导幼儿正确看待失败和挫折,鼓励幼儿克服困难、坚持不懈地进行练习,培养他们的抗挫能力和乐观的心态,让幼儿学会克服困难。幼儿在跳跃训练中感受到成功的喜悦和自我价值的实现,有助于幼儿培养坚定的意志力。这个过程其实就是幼儿个性塑造的体现,可以提高幼儿身体素质,促进幼儿心理健康。

Q 通过户外游戏提升幼儿跳跃技能发展阶段性研究

幼儿跳跃技能的发展是一个阶段性过程。在幼儿跳跃技能发展的不同阶段,户外游戏的内容和形式也应该有所不同。这一过程大概可以分为以下几个阶段。

(一)初始阶段

每个幼儿的身体发展情况和学习能力都不同,因此在户外跳跃游戏中教师要注重个体差异,根据每个幼儿的特点进行有针对性地指导。对跳跃能力较弱的幼儿,教师可以为其提供更多辅助器材或降低难度,让幼儿在游戏中能体验到成功的乐趣。处于初始阶段的幼儿能双脚前脚掌踮起做预备跳跃的动作,但脚掌不能离地,且重心不稳,手臂于身体两侧上下摆动或是在空中随意舞动,腿部没有向上方移动,双脚摩擦地面稍微向前挪动,整体动作僵硬。针对这个阶段的幼儿,训练的主要目标是锻炼幼儿的下肢力量及身体协调性。教师可以设计一些简单的跳跃游戏,包括双脚并拢前进跳、原地向上跳、跳跃、夹物跳、平面跨跳、高跳下和单脚连续向前跳等,以培养幼儿的基本跳跃技能。为最大限度地降低幼儿运动损伤,幼儿园小班的幼儿可先在原地进行适当的跳跃,等到中班、大班后则可训练跳跃的技能。

初始阶段,教师可以设计“摘果子”的户外自主游戏引导幼儿锻炼跳跃能力。教师要选择合适的活动场地,要保证有足够大的活动空间,使幼儿能够在活动中自如地跳跃。然后,准备一个纸板,一个纸盘,或者一个可以挂起来的东西,用来模仿树上的树枝。教师给每个幼儿准备一个小篮子,让幼儿根据自己的兴趣爱好摘取挂在树枝上的水果,并将摘取的水果放在篮子里面。在摘水果的过程中,教师应该指导幼儿正确地跳跃,要让幼儿用正确的跳跃姿势来完成游戏,并且要引导幼儿采摘水果时尝试和调整动作,以此来提升幼儿的跳跃能力。在这一过程中,教师可以循序渐进地加大游戏的难度,比如增大水果的悬挂高度,或者让幼儿按照教师的指示去采摘各种颜色的果子,以此来激励幼儿不断挑战自我,从而使他们的跳跃水平得到进一步的提升。在摘果子游戏中,教师可以根据幼儿的实际情况灵活地调节难度,使游戏始终保持新鲜、有趣,吸引幼儿主动参与其中。通过不断地跳跃训练与挑战,有助于幼儿逐步提升其

跳跃能力,促进身体的协调性与稳定性。

(二)基本阶段

这个阶段的幼儿已经可以完成基础的跳跃动作,并有了蹬地的意识。但是,他们的蹬地力量很弱,跳跃能力也很弱,起跳位置很低,胳膊的摆动和腿部的蹬伸没有很好地协调,在落地的时候比较沉重,没有膝盖的缓冲。幼儿在跳跃的时候,整个人都是绷紧的,不会移动身体的重心。幼儿的动作协调性还没有得到必要的发展,动作的准确性有待提高。在起跳时,幼儿通常需要借助手臂的摆动和脚部的蹬伸来产生向上的力量。但幼儿的蹬伸力量较弱,跳跃高度较低,落地时也不会主动屈膝缓冲。在落地时,幼儿通常无法保持平衡,容易摔倒。此外,部分幼儿的动作协调性也较差,手臂和腿部的配合不够协调,导致动作不够流畅。

针对这个阶段的幼儿,教师可以设计踏步游戏、跳房子游戏等来培养幼儿的跳跃技能。比如,在跳房子游戏中,教师可以在平坦的地上简单地画出房子形状,让幼儿按照规则进行单脚跳跃或双脚跳跃。跳房子游戏需要幼儿按照一定的规则进行跳跃,它能训练幼儿的单脚平衡感和节奏感,并能促进幼儿的身体协调与平衡。教师也可以为幼儿设计踏步游戏。教师在平坦的地上划出一个起点,然后按照音乐或者教师的指令,进行踏步跳跃。踏步游戏是一种简单易学的全身性运动,包括原地踏步游戏、小猫踏步游戏、音乐踏步游戏等。在游戏过程中,幼儿要按照教师的指示或者是跟着音乐的节拍跳跃,要迅速而又精确地判断自己的起跳时间和起跳的高度,改变自己的步伐和方向,并且按照教师的指示去做伸直手臂、抬高膝盖等动作。这个游戏需要幼儿适应不同的跳跃要求,按照音乐的节拍来跳跃,有助于提高幼儿身体的协调性、敏捷性,培养幼儿的节奏感和跳跃能力。通过不断地跳跃尝试,幼儿能逐步学会跳跃动作,学习正确的跳跃姿态,并逐步地掌握了跳跃的技术,从而提高幼儿的跳跃能力。

(三)熟练阶段

这个阶段幼儿的蹬地意识明显增强,能学会正确地跳、向前跳等简单的动作。幼儿能够跳得更高,双脚同时跳跃的能力也会得到更大的提升,他们会有蹬地的意识,能向前跳和纵向跳,能将手臂的摆动和蹬伸的动作相结合。在这一阶段,幼儿跳跃的距离、高度和连续跳的持续时间增加很多,跳跃能力发展较快,起跳逐渐有力,手臂的摆动与腿的蹬伸配合协调,但落地时依旧重,会落地缓冲。这个阶段的运动目标主要是提高幼儿的手臂与下肢的配合协调能力,进一步提高跳跃的幅度和距离。当幼儿的运动进入这一阶段时,教师重点在于提高幼儿运动中对不同方向、不同空间位置的正确认识,采用语言、口令,引导幼儿掌握正确的动

作节奏和发力方法，重点掌握教师的示范动作。在这个阶段，教师可以设计原地向上跳、助跑跨跳、立定跳远等游戏活动，锻炼幼儿的跳跃能力。

针对这个阶段的幼儿，教师还可以设计跳竹竿等小游戏。教师选择一个宽敞、无障碍物的室外或室内大场地，给每个幼儿准备缠有胶带的一米长的竹竿，让幼儿手拿竹竿分成几组，然后把自己的竹竿横摆在双脚前。教师发出指令：“双脚并拢向前、向后跳竹竿！”每名幼儿都用双脚并拢向前、向后跳的方法跳过地面上的竹竿。教师接着发出指令：“双脚连跳小竹竿，开始！”各组幼儿按先后顺序一个接一个地小跑入场地，用双脚跳跃的方法，跳过本组地面上的每一根竹竿，最后从场地外侧小跑回起点。在开展跳竹竿游戏时，可以逐步增加跳跃的高度、速度或变换花样，或者增加一些有趣的障碍或目标，以提高游戏的趣味性和挑战性。在游戏中，幼儿需要根据竹竿敲击的节奏，完成跳跃、转身、摆动等动作，还要按照一定的节奏和顺序进行跳跃，避免碰到竹竿。这个游戏可以锻炼幼儿身体的协调性和平衡感，有助于增强幼儿的腿部肌肉力量，提高幼儿的跳跃能力，促进幼儿健康成长。

（四）自动化阶段

这个阶段的幼儿跳跃动作会逐渐变得自动化，不需要过多地思考。幼儿在不需要过多注意运动细节的情况下，能够更轻松地运用跳跃技巧。幼儿能够在各种情境下灵活地运用跳跃技能做多种比较复杂的跳跃动作，如立定跳远、皮筋、跳绳等，这个阶段幼儿身体协调能力比较强，落地比较平稳，动作也比较协调。在此基础上，教师可针对幼儿的跳跃技术水平，循序渐进地增加跳跃的难度，增加障碍的高度和距离，帮助幼儿进一步提升跳跃技能。

针对这个阶段的幼儿，教师可以让幼儿参加一些小游戏，如跳山羊、花式跳绳等，从而使幼儿的跳跃技术和身体的柔韧性得到进一步的提高。如在跳山羊游戏中，教师可以让幼儿全部排成一排，除了最后一个人，其他人全部扮演山羊，最后一个人从“山羊”的位置跳到前面一只“山羊”的位置，一一跳过。所有的幼儿按照这样的形式，依次从队尾跳至队首。在跳山羊游戏中，幼儿要学会助跑、踏

跳、撑手、推手等适当的跳跃姿势与技术，这有助于提高幼儿的身体素质和运动能力。另外，教师还可以安排花式跳绳的户外游戏让幼儿锻炼跳跃能力。花式跳绳是一种富有创意和趣味性的全身运动，需要幼儿手脚协调配合才能完成连续的跳跃动作。幼儿在跳绳时需要不断地跳、挥臂、调节节拍，这都有助于提高幼儿身体的协调性和灵活性。随着跳绳技术的进步，幼儿能够逐步地学会更多的花样跳绳动作，比如交叉跳、双飞跳、单脚跳等。幼儿在跳绳的过程中，要对动作和技术进行持续的变化，这样的变化能够让运动的难度和趣味性得到更大的提升，促进幼儿不断挑战自己，从而提高他们的跳跃能力和身体的协调性。通过教师的有效指导和鼓励，幼儿能够享受到跳绳的乐趣，并促进幼儿健康成长。

Q 结束语

综上所述，在幼儿园户外自主游戏中，促进幼儿跳跃技能的发展对幼儿身体素质、运动能力及心理素质的提升具有重要意义。幼儿跳跃技能的发展是一种循序渐进的过程，教师要有耐心地指导与激励幼儿进行相关的跳跃训练。教师逐渐提升跳跃难度，可以让幼儿更好地掌握跳跃的动作与技术，从而使幼儿身体素质与运动能力得到有效提升，为幼儿的健康成长奠定良好的基础。

参考文献

- [1]袁丽欢.如何实现混龄幼儿在“户外跳跃活动”中的技能发展[J].家庭生活指南,2019(11):53.
- [2]羊真.跳跃于脚尖的乐趣——促进小班幼儿跳跃技能发展的实践探索[J].幼儿教育,2019(25):35-37.
- [3]吴桥,胡彬,张兰,等.发展幼儿跳跃能力的学练方法[J].中国学校体育,2023,42(04):64-67.
- [4]沈瑶.幼儿跳跃能力阶段性调查与建议[J].河南教育(幼教),2019(12):31-35.

作者简介:

潘凤(1988—),女,汉族,广西贵港人,本科,二级教师,桂平市幼儿园,研究方向:幼教。