



## 快乐体操 幸福成长

### ——幼儿园《快乐体操》课程的实施

文 韩娟娟

体操是以练习身体动作为主的运动,它有助于开发幼儿智力,培养幼儿良好个性的运动,提高幼儿的身体协调性、灵敏性,发展幼儿的独立性和交往合作等能力。为了给幼儿一个快乐的童年,我园坚持“健康第一”的理念,以“增强幼儿的体质,培养幼儿拼搏进取、团结协作的体育精神为宗旨,以幼儿园快乐体操运动”为载体,普及体操基础知识和技能,使之成为能让幼儿终身受益的运动方式。为了建设幼儿园体操文化,将快乐体操作为立德树人的载体,进一步深化素质教育,促进幼儿的全面发展,我园从以下几个方面实施了《快乐体操》的课程。

#### 一、选择教材,专家引领

为了进一步推进我园《快乐体操》课程的实施,让幼儿在体操活动中玩起来、乐起来,使体操活动成

为幼儿的一种生活习惯和精神陪伴,我园将“快乐体操”融入幼儿的日常活动,结合《皇冠快乐体操教材》开展了丰富多彩的体操教学活动。通过教材把握最新的体育教育理念,深化幼儿园的体育教育改革。同时,各年级组集体研讨、制定、审议《快乐体操实施计划》,每月定期开展“快乐体操”教学活动,及时组织教师开展集体评课、议课等活动,引导教师在快乐体操教学中不断实践和思考,在锤炼中规范,在学习中沉淀,在研究中提升,在观摩中成长。同时,我园要求教师利用观察记录等形式及时把握幼儿的发展现状,并给予精准指导。另外,园所邀请专业教练员入园,以交流指导为主,针对教师在课程实施中的困惑进行培训,并帮忙解决课程中出现的一些问题,使课程内容更适合各年龄段幼儿的发展,使幼儿都能通过快乐体操活动拥有更协调的身体和更强健的体魄!

## 二、线上线下,挑战思考

去年,新型冠状病毒的肆虐导致幼儿园延期开学,我园教师在做好疫情防控、幼儿居家生活指导的基础上,积极利用各种网络平台开展线上培训,为自己充电赋能,提升专业素养。我园教师利用腾讯会议APP开展了“快乐体操”培训活动,邀请了韩浩、蔡杭两位专家从“走进体操”“快乐体操课程”“内容与结构”等方面详细介绍了幼儿体操课程的发展,从教材中挑选出46个适合幼儿练习的动作,并遵循“从简至难、循序渐进”的原则进行教学案例和游戏案例的编排,以有效提高幼儿的肢体协调能力、身体操控能力以及应对危险的回避能力。

开学后,为了更好地推进我园《快乐体操》课程的实施,园所特邀请省幼儿“快乐体操”项目指导员韩浩老师和南师大附属幼儿园“快乐体操”教练员张衡、刘桐琿老师来园为教师进行线下培训。专家们从“快乐体操理论知识”和“快乐体操动作示范与保护”两个方面向教师进行了详细的讲解。在体操器械不断变化与组合的过程中,教师们进一步了解了体操器械的摆放与使用,通过集体练习和小组游戏的方式让幼儿感受到运动的快乐。

线上线下相结合的培训活动不但提高了教师对“快乐体操”的认识,也为《快乐体操》课程的开展打下了更坚实的理论与技能基础。教师在培训中获得的不仅仅是教学技能的提高,也获得了快乐的培训体验,并将这一份快乐延续到“快乐体操”活动中,使幼儿也在快乐的体操锻炼中收获健康的身心。

## 三、互动游戏,其乐无穷

疫情期间,我园积极响应教育部门“停课不停学”的号召。为了引导幼儿居家开展体育活动,我们结合幼儿园教育教学的特点及幼儿的年龄特点,推出了“非凡假期,宅家乐园”线上亲子体育游戏活动,旨在发展幼儿的运动技能,提高幼儿的运动素养,强健幼儿的体魄,为接下来快乐体操课程的实施奠定良好的基础。

教师的精心准备,家长的有效配合,幼儿的快乐体验,使大家的运动热情在我园这个大家庭里掀起了一波运动的热潮。线上培训后,园所向教师、家长、幼儿发起了“刺猬摇”体操游戏创编活动。教师以核心动作“刺猬摇”为基础,大胆创编、设计了许多有趣、互动的小游戏。部分教师创编的游戏还在江苏省体操运动协会公众号上进行了分享、展播,获得了家长

和体操协会的肯定与认可,取得了良好的社会反响。

## 四、早操编排,大胆创新

早操作为日常户外活动的一个主要内容,是促进幼儿健康成长的重要环节。目前,我园早操形式主要是徒手操和轻器械操。教师和幼儿共同对幼儿的早操进行了大胆创编,融入了“快乐体操”等多种元素,将青蛙跳、乌龟爬、队形变化等基本动作融入早操中,将幼儿平常喜欢的游戏加入早操中,使幼儿在挑战中爱上做早操。

## 五、体操器械,有效结合

快乐体操器械安全、多彩、充满趣味性,可以随意移动且操作简单。教师可以将日常运动器械与快乐体操器械进行多种形式的组合,根据幼儿的年龄特点,因需择材,分层设置,以帮助不同发展水平的幼儿提升和增强运动的灵活性、协调性、稳定性和平衡能力。例如,可以为幼儿准备宽窄不一、高度不一的几条平衡木让幼儿玩“过小桥”的游戏;可以准备长短不一、宽窄不一的“隧道”及“拱门”让幼儿玩“运炮弹”的游戏;按照不同难度提供低、中、高三种难度的障碍路让幼儿玩“快乐向前”等游戏。

我们坚信,通过《快乐体操》课程的实施,我园能切实提升幼儿的身体素质,把握最新的体育教育理念,深化幼儿园的体育教育改革,让幼儿发展良好的身体素质,拥有快乐的情绪,养成良好的个性品质。

(江苏省仪征市实验幼儿园)

