

# “‘目’浴阳光，健康成长” ——幼儿园户外活动实践体系构建与实施策略研究

王荔娟

重庆市永川区教师进修学校，重庆 402160

DOI: 10.61369/RTED.2025230013

**摘 要：** 近些年，随着基础教育改革稳步推进，如何提升幼儿园教育的质量与效果受到广泛关注。此时，户外活动实践受到了幼儿园的重视与青睐，其作为幼儿园教育的重要组成部分，不仅培养幼儿良好的个性，提高幼儿身体素质，而且能够推动他们实现真正意义上的全面发展。对此，幼儿园应该变革自身育人理念，采取有效对策构建户外活动实践体系，以此从根本上提高户外活动实践质量，为幼儿的健康成长奠定坚实基础。对此，本文围绕“目”浴阳光，健康成长，首先阐述幼儿园户外活动实践体系构建与实施意义，接着提出幼儿园户外活动实践体系构建与实施策略，以期对相关研究者提供一定的参考与借鉴。

**关键词：** 幼儿园；户外活动；实践体系；实施策略

## "Bathing in Sunshine, Growing Healthily"—A Study on the Construction and Implementation Strategies of Outdoor Activity Practice System in Kindergartens

Wang Lijuan

Teacher Training School of Yongchuan District, Chongqing, Chongqing 402160

**Abstract :** In recent years, with the steady advancement of basic education reform, how to improve the quality and effect of kindergarten education has attracted widespread attention. At this time, outdoor activity practice has been valued and favored by kindergartens. As an important part of kindergarten education, it not only cultivates young children's good personalities and improves their physical fitness, but also promotes their all-round development in the true sense. In this regard, kindergartens should reform their educational concepts and adopt effective countermeasures to construct an outdoor activity practice system, so as to fundamentally improve the quality of outdoor activity practice and lay a solid foundation for the healthy growth of young children. Therefore, focusing on "Bathing in Sunshine, Growing Healthily", this paper first expounds the significance of the construction and implementation of the outdoor activity practice system in kindergartens, and then puts forward the strategies for its construction and implementation, aiming to provide certain reference for relevant researchers.

**Keywords :** kindergarten; outdoor activities; practice system; implementation strategies

### 一、幼儿园户外活动实践体系构建与实施意义

#### （一）有利于培养幼儿良好的个性

在幼儿园户外活动中，幼儿能够自主选择活动方式、活动内容以及同伴，使他们感受到尊重与认可，有效增强其独立意识与自信心，为幼儿实现个性化发展创设了良好基础。如，面对挑战与问题时，幼儿会主动思考并尝试解决，不仅生成勇于探索、积极进取的个性品质，问题解决能力与自主思考能力也得到增强。另外，幼儿在户外活动拥有更多的机会与同伴交往，他们互相分享想法、经验以及玩具等，培养其团队协作精神与同理心，也生成善于交际、开朗以及友善的个性特质。此外，幼儿在户外活动中也会不断尝试和挑战自身能力极限，当他们获得成功时，自我效能感将得到有效增强，形成乐观、坚韧的个性品质<sup>[1]</sup>。

#### （二）有利于提高幼儿身体素质

随着现代社会生活方式的不断变化和科技的发展，幼儿的户外活动时间相较于过去有了明显的减少，3-6岁幼儿的近视储备量不足，这种情况对幼儿的身体健康带来了诸多不利的影响。事实上，户外游戏活动在促进幼儿身体健康方面发挥着不可替代的重要作用。通过参与各种各样的运动类游戏，例如充满活力的跳跃、尽情的奔跑以及富有挑战性的攀爬等活动，不仅能够有效提升幼儿的体力水平，使他们的肌肉力量和耐力得到锻炼，还能够在很大程度上提高幼儿身体的协调性与平衡能力。这些看似简单的活动，实则对幼儿的成长有着深远的意义，它们对于促进幼儿身体各个系统的正常发育、增强免疫系统的功能以抵御疾病的侵袭，以及预防由于户外活动时间不足引起的近视，缺乏运动而导致的肥胖问题等，都有着非常显著且积极的效果<sup>[2]</sup>。

### （三）有利于促进幼儿全面发展

幼儿园通过开展形式多样的户外活动，能够促进幼儿的认知发展。在户外环境中，幼儿可以亲自观察户外自然景物，如，动物行为、花朵颜色以及植物造型等，而且在户外活动中幼儿可以解决如何与同伴合作完成任务、怎样跨越障碍等不同的问题，如此，能够在潜移默化中提高幼儿的观察能力，其思维能力也随之增强，灵活运用课堂所学知识解决户外活动遇到的问题，积累丰富的感性经验，对世界形成初步认知框架。除此之外，户外游戏那种开放且充满未知的特性，能够极大地激发幼儿内心深处的探索欲和好奇心，使其在游戏中构思出更多新奇有趣的玩法和想法<sup>[3]</sup>。

## 二、幼儿园户外活动实践体系构建与实施策略

### （一）科学构建户外活动区域

首先，遵循区域规划原则。在规划户外活动的时候，幼儿教师应该始终遵循教育性、趣味性、多样性以及安全性等原则。其中，教育性是指结合教育目标设置户外活动，推动幼儿实现全面发展；趣味性要求户外活动能够充分激活幼儿的参与积极性，点燃他们探索新鲜事物的欲望；多样性指教师设置不同类型的活动区域，使幼儿多元化需求得到充分满足；安全性要求教师向幼儿提供安全的户外环境，保障保护措施到位、无尖锐物品以及场地足够平整<sup>[4]</sup>。

其次，具体区域设置。一是运动区域，幼儿园可以在该区域设置平衡木、攀爬架以及滑梯等运动器械，幼儿可以利用这些器械完成平衡、跳跃以及攀爬等运动，有效锻炼其身体协调性。如，幼儿园设置难度不同的攀爬架，幼儿根据相应难度选择合适的进行挑战，逐步提升他们的攀爬水平。二是探索区域，幼儿园结合实际情况设置种植区、沙水区等，幼儿在探索区域可以观察、探索自然。如，在种植区，幼儿参与种植、浇水、观察植物生长过程，培养对自然的热爱和责任感。三是游戏区域，幼儿园准备丰富多样的游戏素材与玩具，如，篮球、几何拼图以及积木等，也能在游戏区域中进行角色扮演、体育游戏等，培养幼儿的人际交往能力、创造力以及想象力。比如，幼儿教师在游戏区域创设超市、医院等场景，并要求幼儿以小组为单位演绎超市、医院中常见的情境，体验不同的社会角色，学会换位思考<sup>[5]</sup>。

### （二）合理配备户外活动器械

首先，明确器械选择标准。一是幼儿园围绕幼儿年龄特征与活动需求选择器械。以小班幼儿为例，他们的平衡能力与协调性正处于发展阶段，优先选择操作简单、色彩鲜艳的器械，如，带有卡通图案的篮球、质地柔软的布艺飞盘等，这些器材均能调动幼儿的积极性，帮助他们在轻松愉悦的户外活动提升基本动作的熟练度；二是重视器材的多元性，幼儿园所选择的器材应该涵盖多种运动类型，如跑、跳、钻、爬、投、平衡等运动，具体如，投掷类的沙包、投掷靶，跑步类的接力棒、跨栏架等，如此可以全面锻炼幼儿的各项身体机能。三是符合国家安全标准，幼儿园需要保障器械无异味、无毒无害，处理器材的边缘，避免出现尖

锐棱角或细小零件，防止幼儿在户外活动中出现误食、刮伤等情况，从源头上保障幼儿的活动安全<sup>[6]</sup>。

其次，定期更新与维护，为了保持幼儿对户外活动的兴趣和器械的安全性，幼儿园应定期对器械进行更新和维护，及时淘汰陈旧、损坏的器械，补充新的、适合幼儿发展的器械。同时，定期检查器械的安全状况，对螺丝是否松动、连接处是否稳固等进行细致排查，一旦发现问题立即进行维修或更换，确保器械始终处于安全可用状态，幼儿能够在户外安全活动。

### （三）优化户外活动时间

首先，科学规划户外活动时间。要想保障幼儿实现健康成长，幼儿园应该科学规划户外活动时间，确保幼儿每天都有充足的时间进行户外运动与游戏，每天户外活动时间不低于2小时。值得注意的是，幼儿园在规划户外活动时间时要注意适宜性，时间不宜过长，幼儿会过度疲劳，影响他们的日常状态与身体发育，活动时间也不能过短，否则达不到预期效果。

其次，合理选择活动时间段。在安排户外活动时，还需要充分考虑一天中不同时段的特点以及季节变化带来的气候差异，从而合理选择活动的具体时间段。比如，在夏季，由于气温较高，阳光强烈，为了避免幼儿因高温而中暑或感到不适，可以选择在上午9点之前或者下午4点之后开展户外活动，这两个时段气温相对凉爽，更适合幼儿进行运动和游戏。而在冬季，日照时间较短且气温较低，则应尽量将活动安排在日照充足、温度较为适宜的时间段，比如上午10点至下午3点之间。这样不仅可以避免寒冷天气对幼儿健康造成不良影响，还能让他们在温暖舒适的环境中更好地参与户外活动，提升活动的积极性和效果<sup>[7]</sup>。

最后，增强时间管理的灵活性与弹性。为了持续优化幼儿户外活动体验，幼儿园要对户外活动时间进行更为灵活与弹性管理。如果时间安排过于僵化、固定，幼儿户外活动需求与兴趣可能会受到限制，所以，幼儿园结合具体情况灵活调整。比如，在户外活动实践中，如果幼儿情绪高涨、状态良好以及兴趣浓厚时，幼儿园要适当延长他们的户外活动时间，使幼儿不必拘泥于严格的时间限制，更加深入地探索户外活动。当然，户外活动时间延长需要立足总体时间安排合理的基础上，确保其他重要活动的开展不会受到影响<sup>[8]</sup>。

### （四）形成户外课程体系

幼儿园应该围绕《3-6岁儿童学习与发展指南》中的健康教育目标构建户外实践体系，并与幼儿年龄特征、户外场地条件紧密结合，提高课程框架的多样性、丰富性以及层次性。首先，需要明晰不同年龄段的户外实践重点，具体如，针对小班幼儿，幼儿园要注重提升他们的基础动作，将走、跑、跳、钻、爬等作为主要内容，融入“小蚂蚁搬运大米”等项目，以此增强他们身体的协调性；针对中班幼儿，幼儿园开展一系列综合技能训练，并融入“小组合作运球”等游戏，以此提升他们的户外实践能力与团队协作意识；针对大班幼儿，幼儿园开展相应的专项户外活动，设置极具挑战性的活动，如，“户外寻宝”等类似的游戏，以此进一步增强他们的身体素质<sup>[9]</sup>。

其次，主动与其他内容、领域等深度融合，丰富户外实

践模式。具体如下：一是与季节变化、传统节日相结合，如，幼儿园可以根据四季变化设置相应主题的户外实践活动，如，冬天“冰雪嘉年华”、秋季“水果大采摘”等活动；二是与艺术学科相结合，幼儿园可以向幼儿提供户外写生工具，或者是不同类型的自然材料，便于他们开展艺术创作，提高其创意思维水平；三是与科学探究相结合，可利用户外自然角引导幼儿观察植物生长、天气变化，开展“寻找昆虫的家”“测量树的高度”等探究活动<sup>[10]</sup>。

### 三、结语

总而言之，幼儿园户外实践活动体系的构建与实施，是促进幼儿身心健康、个性发展与认知提升的重要途径。通过科学构建活动区域、合理配备活动器械、优化活动时间安排以及形成系统化的户外课程体系，能够为幼儿创造一个充满活力、探索与乐趣的户外成长环境。未来，幼儿园应持续深化对户外活动价值的认识，不断创新实践策略，家园携手，共同为幼儿打造“目”浴阳光、健康成长的广阔天地，让每一位幼儿都能在丰富的户外活动中释放天性、启迪智慧、强健体魄，为其终身发展奠定坚实基础。

### 参考文献

- [1] 仇惠娟. 幼儿园户外自主游戏活动开展策略探析[J]. 新智慧, 2024, (35): 109-111.
- [2] 郁红瑜. 幼儿园户外自然式体验课程初探——以“向日葵”探索活动为例[J]. 好家长, 2024, (90): 79.
- [3] 宋融. 探索自然元素在幼儿园户外体育活动中的应用[N]. 山西科技报, 2024-12-02(A05).
- [4] 李丽, 徐文青. 快乐童年, 因运动而精彩——浅谈幼儿园户外体育活动的有效开展[C]. 北京国际交流协会. 2024年第五届教育创新与经验交流研讨会论文集. 江苏省连云港市机关实验幼儿园, 2024: 121-124.
- [5] 林月. 浅谈幼儿园户外自主游戏活动的意义及策略[J]. 国家通用语言文字教学与研究, 2024, (09): 165-166.
- [6] 朱苗清. 幼儿园户外自主游戏中的师幼互动策略思索[J]. 当代家庭教育, 2024, (16): 55-57.
- [7] 祝莉雅. 幼儿园户外活动中促进幼儿全面发展的策略研究[J]. 智力, 2024, (24): 109-111+115.
- [8] 徐志国, 高玉晶. 创新户外活动模式让户外2小时更精彩——指向儿童健康的幼儿园“大课堂”的建构[J]. 东方娃娃·绘本与教育, 2024, (07): 38-41.
- [9] 任静. 幼儿园教师在户外游戏活动中如何进行回溯与反思的研究[C]. 广东教育学会. 广东教育学会2024年度学术讨论会暨第十九届广东省中小学校(园)长论坛论文集(四). 西安市第六保育院, 2024: 1063-1066.
- [10] 周燕. 优化户外活动提高幼儿体能——浅谈幼儿园户外活动有效开展策略[J]. 当代家庭教育, 2024, (10): 92-94.