幼儿体适能教育

一、幼儿健康发展

健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态。而幼儿健康指的是幼儿期各个器官、组织的正常发育，能够较好地抵抗各种疾病，性格开朗，情绪乐观，无心理障碍，对环境有较快的适应能力。

二、幼儿体适能

在学龄前期，幼儿身体的[协调能力](http://cpro.baidu.com/cpro/ui/uijs.php?adclass=0&app_id=0&c=news&cf=1001&ch=0&di=128&fv=19&is_app=0&jk=74383a28349b83bf&k=%D0%AD%B5%F7%C4%DC%C1%A6&k0=%D0%AD%B5%F7%C4%DC%C1%A6&kdi0=0&luki=5&mcpm=0&n=10&p=baidu&q=00046150_cpr&rb=0&rs=1&seller_id=1&sid=bf839b34283a3874&ssp2=1&stid=9&t=tpclicked3_hc&td=2113080&tu=u2113080&u=http://www.jy135.com/teachers/jiaoyu/201411/03-60572.html&urlid=0)较弱，特别是体弱、老实的幼儿。据调查，体弱、老实的幼儿比健壮、好动的幼儿们意外受伤率高达72%。可见在幼儿园开展幼儿体能达标的活动，发展幼儿动作的灵敏性和协调性，有意识的增强幼儿的体能，是提高幼儿自我保护的有效途径之一。

体能训练活动，不仅是一种技能的训练，而是增强体质的手段，体能活动不仅能促进幼儿的生长发育，增强体质，而且对幼儿的心理发展也产生一定的影响。

1. 幼儿体适能发展目标

1、具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3-4岁 | 4-5岁 | 5-6岁 |
| 1. 能沿地面直线或在较窄的低矮物体上走一段距离。 2. 能双脚灵活交替上下楼梯。 3. 能身体平衡地双脚连续向前跳。 4. 分散跑尸能躲避他人的碰撞。 5. 能双手向上抛球。 | 1. 能在较窄的低矮物体上平稳地走一段距离。 2. 能以匍匐、膝盖悬空等多种方式钻爬。 3. 能助跑跨过一定距离高度的物体。 4. 能与他人玩追逐、躲闪跑的游戏。 5. 能连续自抛自接球。 | 1. 能在斜坡、荡桥和有一定间隔的物体上平稳地行走。 2. 能以手脚并用的方式安全地攀爬登架、网等。 3. 能连续跳绳。 4. 能躲避他人滚过来的球或扔过来的沙包。 5. 能连续拍球。 |

建议：利用活动发展身体平衡和协调能力，同时结合活动内容对幼儿进行安全教育，注重在活动中培养幼儿的自我保护能力。

2、具有一定的力量和耐力

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3-4岁 | 4-5岁 | 5-6岁 |
| 1. 能双手抓杠悬空吊起10秒左右。 2. 能单手将沙包向前投掷2米左右。 3. 能单脚连续向前跳2米左右。 4. 能快跑15米左右 5. 能行走1公里左右（途中可适当停歇） | 1. 能双手抓杠悬空吊起15秒左右。 2. 能单手将沙包向前投掷4米左右。   3.能单脚连续向前跳5米左右。  4.能快跑20米左右  5.能连续行走1.5公里左右（途中可适当停歇） | 1.能双手抓杠悬空吊起20秒左右。  2.能单手将沙包向前投掷5米左右。  3.能单脚连续向前跳8米左右。  4.能快跑25米左右。  5.能连续行走1.5公里以上（途中可适当停歇）。 |

建议：开展丰富多样、适合幼儿年龄特点的各种身体活动，鼓励幼儿坚持下来，不怕累。日常生活中鼓励幼儿多走路、少坐车，自己上下楼、自己背包。

3、手的灵活协调

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3-4岁 | 4—5岁 | 5-6岁 |
| 1. 能用笔涂涂画画。 2. 能熟练的使用勺子吃饭。 3. 能用剪刀沿直线剪，边线基本吻合。 | 1. 能沿边线较直地画出简单图形，或能边线基本对齐地折纸。 2. 会用筷子吃饭。 3. 能沿轮廓线剪出由直线构成的简单图形，边线吻合。 | 1. 能根据需要画出图形，线条基本平滑。 2. 能熟练使用筷子。 3. 能沿轮廓线剪出由曲线构成的简单图形，边线吻合且平滑。 4. 能使用简单的劳动工具或用具。 |

建议：创造条件和机会，促进幼儿手的动作灵活协调。引导幼儿生活自理或参与家务劳动，发展其手的动作。引导幼儿注意活动安全。