2024—2025学年度第二学期扬扬一班体格锻炼计划

常州市新北区新港幼儿园 徐华妹

1. 指导思想

幼儿期是处于生长发育十分迅速的时期，这有利于幼儿培养发展良好的身体素质和健康行为方式。幼儿的体能训练是影响幼儿生长发育、减少疾病、增强体质以及促进智力发展的积极重要的因素。

大班是幼儿生长发育和身体各项技能发展的关键时期。根据《纲要》精神及大班幼儿的生理特点和活动特点，根据本班幼儿的年龄特点，结合幼儿的生长发育和体育活动规律，以身体练习为基本手段。发展幼儿的走、跑、跳、钻、爬等能力以及身体的协调能力，增强幼儿的体质，培养幼儿活泼开朗的性格。以锻炼幼儿的身体，增强幼儿体质，促进大多幼儿身心全面健康的发展为目的。

二、现状分析

1.优势分析：

通过大班上学期的体格锻炼，孩子们在各方面都取得了一定的进步。大班孩子的胆子越来越大，能积极地投入到活动中去，参加各项体育锻炼，一些身体较弱的孩子体质明显增强。

2.劣势分析：

许多孩子学会了跳绳，但个别孩子跳绳方面还有所欠缺，需要在本学期加强锻炼，我们也会引导这部分孩子参与这方面的游戏活动。对于个别胆子较小，不爱参加锻炼的孩子，我们开展丰富多彩的体格锻炼活动，适当降低他们的活动密度，提高他们参与的积极性。

根据以上的具体情况和大班幼儿的年龄特点，我将针对幼儿的实际情况，有目的、有计划地进行教育。

三、工作目标

1.能主动参与体育运动的习惯，喜欢到大自然中去锻炼身体。

2.会连续跳绳。

3.能独立或合作收拾各种小型体育器材，会运球、接球、用脚踢（带）球，会用各种球绳、棒、圈、积木、报纸、轮胎、组合器械等进行身体活动和锻炼。

4.不怕困难，勇敢坚强，能体验克服困难取得胜利后的愉悦。

四、工作措施：

（一）提供广阔的场地及丰富有趣的活动材料、器械。

本学期晨间活动采用的是一周混龄、一周混班活动，所有大班的孩子在一起，利用全园空地，想尽办法扩大户外活动空间，尽可能的利用幼儿园各处安全的空余地方。不同的地方采用不同的活动形式，并配备教师指导，让幼儿在不一样的活动中锻炼了自己的胆量，培养了幼儿的合作意识，发展了幼儿的动作协调能力。

本学期我们为幼儿提供的各种各样的材料，锻炼幼儿的基本动作与动作协调能力。

1.实用的自制活动材料（如：流星球、沙包、网球等）。这些活动材料安全有趣又实用。孩子们用流星球、沙包、网球练习投掷，平衡力以及躲闪能力，促进了身体的灵敏性和协调性。一物多玩又发展了幼儿的思维创造能力。

2.适合大班幼儿运动的器材（如：彩圈、绳子、篮球框、平衡木、海绵垫子等）。这些体锻器械和材料色彩鲜艳，功能多样，深受幼儿的喜欢。大班的孩子应该学跳绳了，跳绳区为孩子提供了一个练习的场所；投篮区让孩子们跳起来。孩子们在活动过程中不仅发展了动作，锻炼了身体，还懂得了与同伴之间要团结互助，玩具要交换和轮流玩，发展了社会交往的能力。

3.各类大型体育玩具和器械（如：滑滑梯、攀登架、绳圈等）。种类多样的大型玩具满足了幼儿游戏和好动的天性，活动中幼儿积极愉悦，身体得到全方位的运动，获得了更多的成就感。

4.玩车区。由教师创设了一个小规模的“马路”，并标好箭头，提供推车、脚踏车、扭扭车，让孩子们在遵守“交通规则”的同时锻炼身体。

（二）组织形式多样的体锻活动

1.开展多种形式的体锻活动，充分利用空气、阳光、水等自然因素，保证幼儿每天2小时的户外活动时间。早上安排幼儿进行晨间锻炼（包括：混龄户外活动、韵律操和机械操等）；午饭后，组织幼儿进行户外散步；下午依照上午的活动情况灵活开展户外活动。

2.我们更注重在一系列的健康锻炼活动中，促进幼儿运动能力的发展与提高，乐意尝试多种简单的器械和玩具运动身体。通过这些活动激发幼儿参与锻炼的积极性，有目的地发展幼儿的运动技能。并根据幼儿的体质状况合理安排幼儿的活动量。每类幼儿的情况都应有所不同，如肥胖幼儿的运动量适当大一些，生病幼儿不宜参加强运动的活动。对能力弱的幼儿提的要求不能太高，要循序渐进。

（三）基本动作的均衡发展。

每天安排的活动应使每个基本动作都能得到发展，不能停留在发展某个动作。所以，每天都安排不同的游戏，使幼儿在走、跑、跳、钻、平衡、投掷等基本动作都科学、合理地得到发展，并在游戏中增强幼儿反应的灵敏性和动作的协调性。

五、具体工作安排:

二、三月份：

1.开学时对幼儿进行体格方面的检查，并做好记录，学期结束时再进行对照，同时进行评价。

2.学做广播操

四月份：

1.学习跳绳。

2.注意观察幼儿平常的饮食习惯，进行必要的指导；给幼儿以及幼儿家长讲解营养膳食的知识。

五月份：

1.要对幼儿不合理的体育运动进行必要的修改，使之达到既能锻炼身体，又能掌握体育运动的技能技巧。

2.跳绳比赛

六月份：

1.在大班的体育课堂上教师要准备多种多样的体育活动科目和器材，在教师引导和幼儿自主选择自己的爱好的前提下，教师有选择的进行个别指导。

2.期末对幼儿进行体格方面的检查，并做好记录，同时进行评价。

这学期我们将继续扎实地开展各种体格锻炼活动，运用运动的多种方法激发幼儿的参与活动的兴趣，提高幼儿的主体性和积极性。使幼儿的身体机能合理、健康地发展，让幼儿在锻炼活动中更健康、更快乐的成长！

                                                            2025.2.10