



天津市河东区第二十一幼儿园

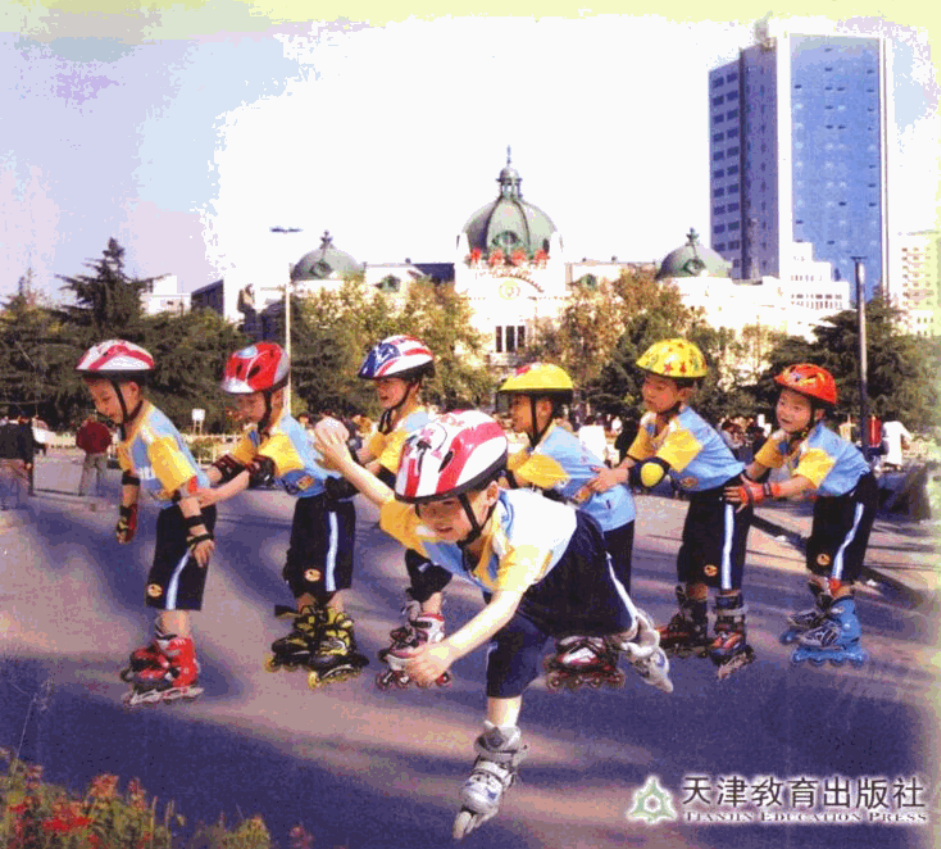
TIANJINSHIHEDONGQU DIERSHIYIYOUERYUAN

健康

—— 幼儿成长的基石

● 实践篇

主编 赵金华



天津教育出版社

TIANJIN EDUCATION PUBLISHING HOUSE

全體嘉賓簽名留念

祝小朋友六一兒童
節快樂！愿小朋友們
健康成長！

趙尚武

0845月30日

健康教育是幼儿终身可
持续发展的教育，愿廿一幼
的健康教育结出丰硕之果

周绍良

二〇〇八年八月

培养健壮体魄、健康心智、
健全人格的全面发展儿童，
是我们幼教工作者的责任。

郑庆东

二〇〇八年八月

健康教育培育

健康的孩子

李伟红书

◀ 河东区赵尚武区长来我园慰问师生



▶ 河东区区委领导和教育局局长来我园视察





► 河东区副区长吴秀宏
与我国幼儿一起游戏



◀ 「六一」节慰问小朋友
河东区人大主任赵昆及区局领导



▲ 我国创编的“圆筒”操

▼ 孩子们饶有兴致地挑战自我



▲ “心情俱乐部”是孩子们乐于表现的好地方



▲ 看！我有多勇敢





◆ 优雅、洁净的幼儿活动乐园



► 富有朝气的教师队伍

阳光 快乐 健康

《幼儿园教育指导纲要》中明确指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标”。《纲要》带给我们的启示是：为了促进幼儿的健康成长，既要重视幼儿的身心保健教育，又要通过体育锻炼增强幼儿的体质，做到保健与锻炼并重。

天津市河东区第二十一幼儿园的领导和教师们认真贯彻落实《纲要》的精神，坚持“健康第一”的育人目标，在深化幼儿园课程改革的进程中，不断探索，精心谋划，将健康教育与幼儿的健康成长、教师的专业发展及园所的特色培育紧密结合起来，走出了一条特色教育立园、兴园之路。1999年，被天津市学前儿童健康教育委员会首批命名为“天津市儿童健康教育基地”，为我区乃至全市健康教育起到了引领、示范的作用。近年来，他们注重历时性与共时性的统一，探讨幼儿健康教育的理念，丰富健康教育的内容，使孩子们形成健康的态度，养成健康的行为，获得基本的健康知识。让幼儿园真正成为孩子们精神愉悦、身心康健的乐园。

教育人常说：特色教育需要有特色教师的支撑。走进第二十一幼儿园，我们看到的是每一面墙壁都会跟孩子“说话”，每一处有限的空间都能供孩子“活动”。围墙改造成了攀岩区，“U”型的教学楼之间开辟为轮滑场……这无不浸透着教师的智慧和辛劳。

翻开《健康——幼儿成长的基石》一书，透过字里行间，我又





一次被园长、教师的精神所感动。40个自制户外材料、6个体育游戏操、健康教育、膳食营养,让我深深地感悟到,教师们跳出了健康教育研究固有的模式。他们的研究体现了“新”、“实”、“活”的特点,“新”,即思考有深度思路新,研究有突破视角新;“实”,即理论联系实际,内容贴近实际;“活”,即经验具有鲜活性,活动具有普及性。这是一次非常有意义的梳理,反思与总结,是教师实践的结晶。

我相信《健康——幼儿成长的基石》的出版,定会给幼教工作者以启迪,促进其在日常教学中研究新问题,总结新经验,促进其教育观念的转变和心智结构的更新。

教育需要思想,需要有思想的园长去引领,需要有思想的教师去探寻。愿你、我、他,沐浴着思想的阳光、享受着工作的快乐、收获着身心的健康。

在此,祝第二十一幼儿园的教师和小朋友们幸福、快乐每一天!

河东区教育局副局长: 闫红霞

2008年6月12日

前言

身心健康是幼儿发展的重要基石。《幼儿园教育指导纲要》中明确指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位”。也就是说，健康是幼儿成长的第一要素，是幼儿身心发展的起点，是幼儿获得未来幸福的基础。

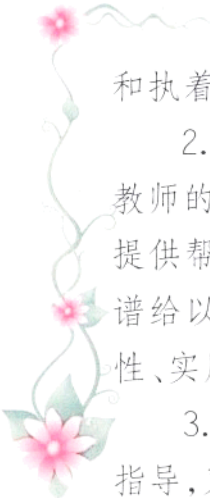
当今和未来社会发展，对人的素质提出了全新的要求，只有“躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康”四方面健全的人，才是完全健康的人，才能承担起祖国建设的重任，才能创造世界和未来。

我园多年来，树立“健康第一”的理念，遵循陈鹤琴先生提出的“身体健康是一个人做人、做事、做学问的基础”的活教育思想，借鉴加德纳的“多元智能理论”、维果斯基的“最近发展区”、以及中外知名教育专家的先进教育理念，结合我园实际，以健康教育为切入口，着力培养健壮的体魄、健康的心智、健康的人格，“三健”发展儿童，为幼儿的终生发展奠定坚实的基石。

本书是我国“十五”和“十一五”期间探索幼儿健康教育之路的些许经验和研究成果（共分理论篇和实践篇两册），虽研究能力与水平有限，但我们力求突出以下特点：

1. 探索性：幼儿健康教育的路径和课程形成，是在教师们多年认真积极的探索研究中一点一滴地积累，一步一步地前行摸索出来的，它记载着教师们大胆探索、不断实践、反复思考、不畏困难、不怕失败的苦与乐的过程，体现了我园教师高尚的职业理想





和执着的事业追求。

2. 实用性:本书内容本着幼儿健康教育目标的切实落实,从教师的实际工作出发,为教师科学合理地组织幼儿健康教育活动提供帮助,为幼儿园科学合理地制定幼儿营养食谱、创新特色食谱给以启示。为最大限度地促进幼儿健康和谐发展提供可操作性、实用性的案例。

3. 开放性:我们既注重国内外先进的健康教育理论、理念为指导,又注重健康领域多方面、多角度内容的实践积累,并如实地展示给大家,以伺与幼教同仁分享,谋求幼儿健康教育研究的共同发展与提高。

多年来,我国幼儿健康教育的实践与研究,得到了市区各级领导和幼教专家同仁的热情帮助、支持与指导,借此向他们表示衷心地感谢!

让每个幼儿拥有最佳的人生开端,获得健康、健全、健壮地发展是我们美好的心愿和不懈的追求!

书中如有不当之处,敬请领导、专家与同仁赐教。

河东第二十一幼儿园

2008年7月

目 录

体育游戏操篇

PVC 板操·····	3
彩旗飘飘·····	8
绳 操·····	11
球 操·····	14
小动物韵律操·····	17
泡 花 操 ·····	19

自制户外体育材料篇

有趣的大豆虫·····	27
负重沙袋·····	28
车轮滚滚·····	29
保龄球·····	30
小 扁 担·····	31
小 汽 车·····	32
跳 竹 竿·····	33
小 蜗 牛·····	34
好玩的手套·····	35
炸 药 包·····	36
企鹅大鞋·····	37
高 跷·····	38
舞 龙·····	39
小 推 车·····	40
长 臂 人·····	41
轱辘轱辘转转·····	42
狡猾的老鼠·····	43
多功能跨栏·····	44

悠悠毛毛虫·····	45
维尼熊背垫·····	46
青蛙投篮和小猫投篮·····	47
老虎拔牙·····	48
钻爬网·····	49
蹦蹦球·····	50
梅花桩·····	51
打灰狼·····	52
魔术棒·····	53
捕小鱼·····	54
狮王纸箱·····	55
坦克车·····	56
龙门阵迷宫·····	57
小兔鞋·····	58
小雪橇·····	59
小担架·····	60
时间隧道·····	61
神奇的山洞·····	62
滚动的轮网·····	63
蛇皮桶·····	64
小怪兽投篮·····	65
小花轿·····	66
健康教育篇	
一、理念指导原则·····	69
二、健康教育课程·····	70
三、健康教育照片·····	84
膳食营养篇	
一、理念指导原则·····	91
二、膳食工作的照片·····	92
三、特色膳食的制作·····	94

1. 桃肉片	94
2. 晶枸杞鸡肉丸	94
3. 龙眼蛋卷	95
4. 鸡味双蘑烩双片	95
5. 雀巢蛋	96
6. 鲜蘑肉末烧豆泡	96
7. 四样荤素	96
8. 鸭梨肉片	97
9. 西芹甜豆炒鲜百合	97
10. 白玉蟹肉	98
11. 双料豆卷	98
四、我园面食制定的原则	99
五、特色面食照片、制作方法	100
鸡蛋葱花卷	100
蝴蝶卷	100
三鲜烧麦	101
金银卷	101
绿蔬馒头	102
自制蛋糕	102
火腿鸡蛋卷	103
黄豆酥	103
三色甜糕	104
佛手包	105
双色卷	106
黑米面小馒头	107
开花馒头	108
六、色菜品的照片	109
彩色鱿鱼	109
西式豌豆	109

珊瑚虾仁.....	110
三角豆腐.....	110
豆皮肉卷.....	111
海鲜蛋羹.....	111
春白海参.....	112
珍珠丸子.....	112
豆腐炖鲜蘑.....	113
五彩鸡丝羹.....	114
开洋涨蛋.....	115
玫瑰腐乳肉.....	116
七、营养粥类的照片.....	117
八宝粥.....	117
大麦仁粥.....	117
枸杞莲子粥.....	118
黑白芝麻核桃强身粥.....	118
紫米粥.....	119
山药粥.....	119
燕麦粥.....	120
薏米粥.....	120