

主编 范惠静

# 轻松幼教

## 有新招

宝宝健康成长的阶梯

**BABY**

幼儿“家园”  
共育读本

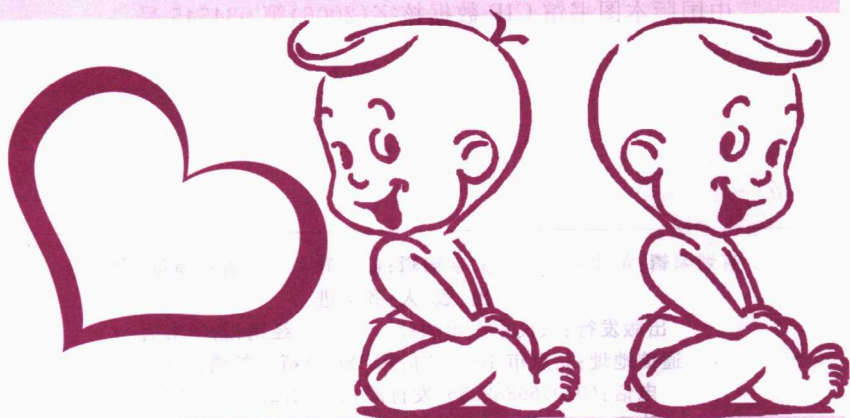


人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

幼儿“家园”共育读本

# 轻松幼教有新招



## 宝宝健康成长的阶梯

主编：范惠静



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

轻松幼教有新招/范惠静主编. —北京:人民军医出版社,  
2006.9

ISBN 7-5091-0346-0

I. 轻… II. 范… III. 幼儿教育学 IV. G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 034545 号

---

策划编辑:黄建松      文字编辑:郁 静      责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社      经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

---

印刷:三河市春园印刷有限公司      装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm      1/32

印张:10.75      字数:234 千字

版、印次:2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:35.00 元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



## 内容提要



本书作者在自己多年健康生活教育专题研究和一线工作经验基础上对幼儿健康生活教育作了扼要介绍,并用游戏、讲故事、唱儿歌等活泼多样的形式详细介绍了怎样让幼儿在不同阶段掌握相应的生活技能和做适当的潜力开发,理论科学、新颖,方法简便、实用,内容简洁、通俗,可作为幼儿教师、幼儿园教师引导教育和培养孩子才艺的指导用书。

责任编辑 黄建松 郁 静

# 编 著 者 名 单



主 编 范惠静

副主编 刘晓芃 刘建霞 郑淑敏 徐 辉

编 委 于建梅 方宝燕 刘洵若 张竹芹 张春丽

杜 萍 杨雪梅 高 翔 郭小兰 张 旭

保健医生顾问 北京市丰台区妇幼保健院 王 倩

## 实验园及作者

中国人民解放军八一电影制片厂幼儿园 臧文凤 王秀华 陈玉红

中国人民解放军总后勤部六一幼儿园 臧 雪 徐永平 张素华

中国航天科工集团三院幼儿园 朱玉倩 彭爱华 依 立

北京市丰台区卫生局幼儿园 杨春荣 胡春晖 郭建平

北京市丰台区实验幼儿园 金 婷 李晓林 丁丽萍

北京市丰台区政府机关幼儿园 李 昆 邓 鹍 李素玲

北京市丰台区卢沟桥街道第二幼儿园 赵 霞 叶 营 安增佳

北京市丰台区西罗园幼儿园 武 莹 郝宏霞 马保娟

北京市丰台区芳群第二幼儿园 沈凤霞 耿新艳 张京文

北京市丰台区榆树庄园艺术幼儿园 韩永霞 林鑫霞 陈晓芳

北京市丰台区蒲黄榆第二幼儿园 薛燕京 吴 瑛 刘丽华

北京市首都机械厂幼儿园 张 华 冯 琳 田 力

# 前言



幼儿的生长发育迅速,天性活泼,好动好模仿,可塑性强,虽然给教育蕴涵了极大的发展潜力,但是,幼儿的稳定性差,极易受到外界的影响,加之由于幼儿生活知识与经验欠缺,自我照料和自我保护的能力较差,极易受到伤害。因此,幼儿的健康生活教育成了困扰着年轻的父母和幼儿园老师的一大棘手问题。怎样解决这一棘手问题,给幼儿良好的教育,是所有年轻的父母和幼儿园老师的迫切需要和美好愿望,为此,我们组织了一批在幼儿教育一线的老师对此问题作了专项研究,并归纳成册,期望对广大年轻的父母和幼儿园老师有所裨益。

对于幼儿而言,健康是最重要的,幼儿有了身心健康,才有其他方面的教育可言。正如人们越来越深刻感悟到的那样,在1 000 000中,人的健康是最前面的有效数字“1”,而金钱、事业、理想等都是后面的“0”,若没有前面的“1”,即失去健康,后面所有的一切将化为乌有而成为真正的“0”。因此,我们以生理—心理—社会三维健康观,以健康为主促进幼儿全面发展的教育观,以尊重幼儿年龄特点、发展规律及个体差异的儿童观,在生活及活动理论的指导下,按照国家教育部颁发的《幼儿园教育指导纲要(试行)》的精神,对幼儿健康生活教育内容及目标、途径与方法以及幼儿健康生活教育评价作了扼要介绍,对幼儿健康生活教育中的实际问题如进餐、饮水、如厕、睡眠、盥洗、着装、劳动、身体保健、安全自护、基本动作、体操活动、器械运动等内容分别从教育理念、幼儿年龄特点、适宜完成的

教育目标、指导策略及案例、“家园共育”方面进行了详细阐述和实际指导,并根据幼儿特点配了大量儿歌、故事、谜语等,内容精练、题材新颖、形式多样、生动活泼,可供广大年轻的父母和幼儿园老师参考。

在此课题的研究和总结过程中,得到中国学前教育研究会幼儿健康教育专业委员会主任委员、北京师范大学教育系刘馨老师,北京教育科学研究院王俊英老师,广西省南宁教科院左建中老师,广西省桂林七星幼儿园蒋宏园长的指导和帮助;得到中国人民解放军总后勤部六一幼儿园肖松元书记、芳群第二幼儿园郭惠如园长、西罗园幼儿园殷淑云园长、蒲黄榆二幼李淑清园长、中国航天科工集团三院幼儿园花向红园长、首都机械厂幼儿园张丽红书记、榆树庄园幼儿园顾凤玲园长、丰台实验幼儿园彭俊娟园长、八一电影制片厂幼儿园胡德杰主任、丰台区政府机关幼儿园初骅主任、丰台区卫生局幼儿园庄惠清园长、卢沟桥街道第二幼儿园于向英园长等十二所实验园的领导及所有参与研究幼儿健康生活教育老师的大力支持,在此一并表示感谢。由于作者水平有限,肯定存在许多不妥之处,望广大同行给予批评指正。

编者

# 目 录



## 第1章 幼儿教育刻不容缓 / 1

- 一、正确看待孩子的健康 / 2
- 二、不同阶段幼儿健康生活教育的目标及内容 / 7
- 三、适宜幼儿的教育途径与方法 / 12
- 四、幼儿健康生活教育评价 / 13

## 第2章 在游戏中教会孩子这些 / 15

- 一、进餐 / 16
- 二、饮水 / 30
- 三、如厕 / 41
- 四、睡眠 / 52
- 五、盥洗 / 65
- 六、着装 / 77
- 七、劳动 / 89
- 八、保健 / 101
- 九、安全 / 117
- 十、动作 / 129
- 十一、体操 / 143
- 十二、器械 / 155







### 第3章 有趣的教学活动 / 169

#### 小班(3~4岁)

- 一、水果娃娃 / 170
- 二、自己吃 / 172
- 三、好吃的萝卜 / 174
- 四、豆豆和苗苗 / 176
- 五、小馒头在说话 / 178
- 六、蒜宝宝 / 180
- 七、五官总动员 / 182
- 八、对对袜 / 184
- 九、香被被陪我睡 / 186
- 十、“小瘦猴”变了 / 188
- 十一、我教小熊刷牙 / 190
- 十二、陌生人 / 192
- 十三、快乐的蒲公英 / 194
- 十四、小兔拔萝卜 / 196
- 十五、小飞机上蓝天 / 199
- 十六、喂喂小动物 / 201
- 十七、滚动的皮球 / 204
- 十八、和球宝宝做游戏 / 206

#### 中班(4~5岁)

- 一、笑脸口袋 / 208





- 二、食物大家庭 / 210
- 三、厨师长沙拉 / 212
- 四、我与小花一起长 / 214
- 五、玩具找家 / 216
- 六、打电话 / 218
- 七、小标志,大用途 / 220
- 八、奇怪的洞洞 / 224
- 九、小喇叭,趣事多 / 226
- 十、生病的小猪 / 229
- 十一、勇敢的小熊 / 231
- 十二、好玩的大皮球 / 233
- 十三、小青蛙学本领 / 235
- 十四、森林特警 / 238
- 十五、流星雨 / 241
- 十六、小刺猬摘果子 / 243
- 十七、能干的小厨师 / 245
- 十八、推铁环系列活动 / 248
- 十九、有趣的小怪人 / 252
- 二十、两个好朋友 / 255

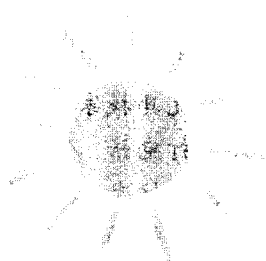
### 大班(5~6岁)

- 一、有趣的影子 / 257
- 二、彩色饺子 / 259
- 三、睡觉前的计划 / 261
- 四、体验10分钟 / 264
- 五、种花生 / 266





- 六、我是消防小队员 / 268  
七、遇到危险怎么办? / 270  
八、开宴会 / 272  
九、斑马线内保安全 / 277  
十、爱牙小卫士 / 279  
十一、保护眼睛 / 281  
十二、吃的学问 / 285  
十三、远离病痛大讨论 / 288  
十四、送信 / 290  
十五、跳房子 / 292  
十六、炸碉堡 / 295  
十七、小马运粮 / 297  
十八、小小飞机飞呀飞 / 300  
十九、小小足球运动员 / 302  
二十、学跳绳 / 305  
二十一、学跳竹竿系列活动 / 310  
二十二、小小轮滑邮递员 / 316



附录 幼儿与保教人员一日生活常规 / 319



# 第1章

## 幼儿教育刻不容缓





## 一、正确看待孩子的健康

国家教育部2001年颁发的《幼儿园教育指导纲要（试行）》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首位。“健康第一”的思想由来已久，很早就有许多教育家都对此做出过精辟的论述，如儿童教育家陈鹤琴先生提出：“幼稚园第一要注意的是儿童的健康”。陈先生认为“健全的身体是一个人做人、做事、做学问的基础”。“强国必先强种，强种必先强身，要强身必先注意幼年的儿童”。17世纪英国伟大的哲学家和启蒙思想家约翰·洛克认为：“人生幸福有一个简短而充分的描述，健全的心智寓于健全的身体。凡身体和心智都健全的人就不必再有什么别的奢望了；身体或心智如果有一方面不健全，那么即使得到了种种别的东西也是枉然。”因此，保护幼儿的生命，促进幼儿的健康是我们幼儿教育的首要任务。

其中“保护幼儿的生命”是由幼儿身心发展的特点所决定的，由于幼儿正处于生长发育十分迅速的时期，各器官和系统还未发育完善，幼儿的可塑性很强，生活知识和经验匮乏，幼儿活泼好动，但自我保护意识薄弱，自我保护能力较差，幼儿的心灵稚嫩纯洁，很容易遭受伤害，为此，保护幼儿的生命理所当然地成为幼儿园的首要任务。

其中“促进幼儿的健康”是由幼儿健康的特有价值所决定的，儿童健康具有个体和社会两种价值。个体价值体现在：健康是儿童幸福快乐的源泉、是儿童身体充分发展的前提、是儿童尽情游戏的动力、是儿童有效学习的保证。幼儿健康不仅能





够提高幼儿期的生命质量,而且为他的一生健康赢得了时间。社会价值体现在:儿童健康是人类生命质量得以提高的基石,增强幼儿的健康有益于多种成年期疾病的早期预防;幼儿健康质量的提高体现了人类社会的进步;儿童健康是人类的财富,是发展社会生产力的一种投资。

### 1. 什么是健康?

以往人们对健康的认识是“(人体)生理功能正常,没有缺陷和疾病。”但随着人类对健康研究的不断深入,逐渐认识到,人体是生活在一定自然和社会环境中的兼有生物属性和社会属性的系统,是由人的生理-心理-社会系统所构成的有序整体,健康除了具有客观性(生理)、主观性(心理),还具有调适性的特性,三者之间相互联系,相互影响,呈动态性发展,因此,健康不仅包括生理状态,还应包括心理状态和对自然、社会的适应能力。1947年医学专家在联合国世界卫生组织的宪章中明确提出了健康定义,即“健康是生理、心理和社会的健全状态,而不只是没有疾病”。生理-心理-社会模式强调健康或疾病是生理的、心理的和社会的因素不断互动的结果,任何一种因素都与其他因素有关且能产生一定的影响。



### 2. 什么是幼儿健康生活教育?

幼儿健康生活教育是指教师根据幼儿身心发展的特点,帮助幼儿提高对健康生活的认识水平,改善幼儿的健康生活态度,培养幼儿的健康生活行为,保护和促进幼儿健康的系统的教育活动。其中,培养幼儿的健康生活行为是幼儿健康生活教育的出发点和归宿,即养成健康的生活方式,幼儿健康生活教育的根本目的就是提高幼儿期的生活乃至生命的质量,使幼儿愉快、



健康地生活。

幼儿健康教育的内容涉及幼儿生活的全部范畴,健康教育就是通过幼儿的日常生活,在进餐、饮水、如厕、睡眠、盥洗、锻炼、游戏等日常生活的每一个环节中渗透健康知识、改善幼儿对个人卫生和公共卫生的态度,培养幼儿的健康行为,使幼儿在日常生活中逐渐建立起健康的知—情—行的统一。

### 3. 身体健康重要还是心理健康重要?

《幼儿园教育指导纲要(试行)》中指出:“树立正确的健康观念,在重视幼儿身体健康的同时,要高度重视幼儿的心理健康。”幼儿是一个独立完整的个体,因此身与心也是不可分割的一个整体,身体健康和心理健康是两个不可分割的方面,无论我们谈论幼儿的身体问题还是心理问题,其实都是一个相对的概念,许多身体表现带有心理因素,许多心理反应与身体状态密不可分。“身心并重”是幼儿健康生活教育的核心。以往曾一度忽视过幼儿的心理健康,如今由于经济条件、自然环境、社会文化、生活方式等众多因素的影响,幼儿身体的生长发育也出现了新的不良现象,如肥胖儿、近视、龋齿等问题较为严重,因此在幼儿健康生活教育中,既要防止单纯重视幼儿的身体健康,也要防止片面强调幼儿的心理健康,顾此失彼的后果必然与身心并重的初衷背道而驰,也必然造成幼儿生长、发育及成熟的障碍。

### 4. 健康的同龄幼儿之间为什么存在着明显的不同?

人体生理功能必然要经历“幼稚—成熟—完善—消退”不断变化的过程,幼儿期正处于生长发育阶段,各生理器官功能尚未发育成熟,由于每个幼儿的个体遗传素质、环境条件的不同,



因此,无论在身体的形态、功能方面还是在后天习得的能力与习惯方面都存在个体差异,即使在相同性别、相同年龄的群体中,每个幼儿的身体发育的速度、成熟的时间以及个体能力与习惯等方面也各不相同,只要幼儿生长发育经历的过程符合人类个体的成熟规律,只要幼儿个体的发展幅度并未远离群体儿童,本着幼儿健康是持续的正常发展之观点都可视其为健康。因此,教师在对幼儿实施健康生活教育过程中理应接受并尊重幼儿在发展过程的个体差异,因材施教。

### 5. 幼儿的健康仅需要外部的“健康促进”吗?

《幼儿园教育指导纲要(试行)》提出:“既要高度重视和满足幼儿受保护、受照顾的需要,又要尊重和满足他们不断增长的独立需要,避免过度保护和包办代替,鼓励并引导幼儿自理、自立的尝试。”幼儿比成人更需要得到及时的帮助,更需要健康生长环境的特点确定了健康促进的必要性,幼儿身心的可塑性则提供了健康促进的现实性。幼儿的健康促进并不意味着拔苗助长,让幼儿被动地接受教师的种种规定和任务的指派,教师无论在进行创设环境、制定生活常规、实施专门的教育时,都要依据幼儿身心发育的特点,使要求与现实中的可能相结合,引导幼儿自觉地发展,否则不仅不能促进健康,而且有损健康。



### 6. 幼儿健康行为的形成容易吗?

所谓健康的行为,泛指一切有利于健康的行为,如有规律的生活习惯、不随地吐痰、不偏食挑食、与同伴和睦相处等均属于健康行为。从健康行为的形成和影响对象,可以将健康行为分为团体健康行为和个体健康行为。团体健康行为是



指社会群体作为行为主体而采取的旨在保证公众健康的活动；个体健康行为是指每一个个体作为主体而采取的旨在保证自身健康的活动。值得强调的是幼儿健康教育其目的不仅仅是促使幼儿形成健康行为和技能、增强自我保健能力，而且应让幼儿知道在维护公众健康和卫生时应怎样做。值得强调的另一点是，尽管人们想通过健康教育的知—信—行单向模式使幼儿自觉选择健康行为，但影响幼儿形成健康行为的因素很多，加之幼儿对健康和卫生知识的有限，常常没有能力作出理性的决策，因此对于幼儿这一特殊人群，要促使其健康行为的形成或选择，应特别注意养成教育和情感教育。幼儿良好的生活习惯，不是经过幼儿园的一次教育活动就可以形成的，而必须经过反复的练习。《幼儿园教育指导纲要（试行）》中提出：“幼儿园应与家长配合，根据幼儿的需要建立科学的生活常规。” 幼儿健康认知水平的提高、健康态度的确立、健康行为的养成，需要幼儿园的教师与家长帮助幼儿在每天生活的各个环节中逐渐习得、获取，在幼儿行为习惯的养成过程中，家庭起着相当重要的作用，只有家园密切配合，同步教育，共同担负起幼儿健康教育的责任，才能使幼儿做到在园和在家一个样，才能使教育与生活同步，寓健康教育于生活之中，使幼儿真正养成良好的、持久的生活卫生习惯，形成健康的生活方式。

总之，一个健康的幼儿，既是一个身体健全的幼儿，也是一个“愉快”“主动”“大胆”“自信”“乐于交往”“不怕困难”的幼儿。幼儿健康生活教育既然将促进幼儿的健康作为最直接的目的，那么就不应使儿童感到压抑或痛苦，而应努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合，使幼儿健康教育成为真正意义上的幸福教育。因此，教师在传授健康知识时要着眼于幼儿的文化程度，改善健康状态时要着眼于幼儿的情感体验，培养健康行为