



卓越系列

21世纪高职高专精品规划教材

幼儿体操 创编与指导

黄长胜/主编



天津大学出版社

TIANJIN UNIVERSITY PRESS

卓越系列·21世纪高职高专精品规划教材

幼儿体操创编与指导

主 编 黄长胜

 天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书是特色项目“幼儿体操”课程的配套教材。全书由理论篇和实践篇组成,共分七个单元,其中理论篇四个单元,实践篇三个单元。全书阐述了幼儿园体育活动的目的与任务及幼儿园体育活动的內容、组织形式,并把幼儿体操创编作为全书的重点,系统、全面地介绍了幼儿体操的相关知识,包括各年龄段幼儿身心发育特点,基本动作发展状况,各年龄段幼儿体操教学的基本内容和教学方法及各年龄段幼儿体操创编的原则、方法和步骤。

本书可供普通高校、高职院校学前教育专业的学生及幼儿师范院校的学生学习使用。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿体操创编与指导/黄长胜主编. —天津:天津大学出版社,2014.1

(卓越系列)

21世纪高职高专精品规划教材

ISBN 978-7-5618-4964-4

I. ①幼… II. ①黄… III. ①学前儿童—体操—高等职业教育—教材 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第018555号

出版发行 天津大学出版社
出版人 杨欢
地 址 天津市卫津路92号天津大学内(邮编:300072)
电 话 发行部:022-27403647
网 址 publish.tju.edu.cn
印 刷 昌黎太阳红彩色印刷有限责任公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 185mm×260mm
印 张 16
字 数 412千
版 次 2014年2月第1版
印 次 2014年2月第1次
定 价 37.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

《幼儿体操创编与指导》编委会

主 编 黄长胜

副主编 韩 军 张建辉 徐 伟

参 编 贺明明 杜 森

前 言

教育部颁布的《幼儿园工作规程》中规定幼儿园的任务是：“实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美诸方面的全面发展的教育，促进幼儿身心和谐发展”。幼儿体操由最简单、最基本的队列、队形练习，徒手体操，简单的垫上练习和基本的舞蹈动作组成。它能够全面锻炼幼儿的协调能力、柔韧性、力量等身体素质，勇敢、坚持等意志品质，韵律、节奏等审美情趣，是对幼儿进行全面教育的良好手段。目前我国的幼儿教育与幼儿教师教育事业正处于蓬勃发展的阶段。特别是自2001年国务院《关于基础教育改革与发展的决定》、教育部《关于“十五”期间教师教育改革与发展的意见》颁布和贯彻实施以来，我国幼儿教师教育结构出现了重大调整，最近十余年，我国的幼儿教师教育一直处于转型阶段，由旧三级师范（中专、大专、本科）教育向新三级师范（本科、硕士生、博士生）教育跨越。

近几年幼儿体操活动在全国各省、市得到了广泛开展，并成为每年“六一儿童节”传统的儿童体育赛事活动。幼儿体操表演活动从一开始就受到各方面的关注和重视，很重要的一点就是：这是一项关系到子孙后代身心健康、关系到21世纪我国人民身体素质的“希望工程”，是尽早发现和培养新世纪体育人才的重要手段。

当前，幼儿教师教育师范专业的学生毕业后的主要就业方向是幼儿教师，他们要组织幼儿做操和游戏，这就要求他们必须具备良好的体育活动的组织能力以及表达和沟通的能力，同时还要熟练掌握幼儿心理、成长和活动特点，掌握幼儿体操基本理论知识和技能。

温家宝曾在全国教育工作会议上的讲话中强调：学前教育在各级各类教育中是一个十分薄弱的环节，人民群众意见较多。要推动全国城乡学前教育普遍发展，抓紧解决群众反映强烈的“入园难”问题。学前教育资源不足的地区，要搞好幼儿园规划建设。要特别重视发展农村、中西部地区、偏远地区、少数民族地区的学前教育。进一步健全公办、民办并举的办园体制，政府要增加投入，同时大力扶持民间资本发展学前教育事业。城乡中小学布局调整富余出来的校舍，要优先满足学前教育需要，教师可以经过培训转入学前教育。要建立健全经济困难家庭孩子的入园补助机制，为孩子进入幼儿园学习、生活创造公平机会。在2011年6月3日的全国幼儿体操科学研讨会上，李世铭对幼儿体操开展21年来的历程进行了回顾和总结，随着中国经济的飞速发展、人民物质生活水平的提高和饮食结构的改变，缺乏体育锻炼成了影响中国青少年健康成长的重要原因之一。他呼吁“幼儿体育是中华民族健康之根。我们必须要让孩子们从小养成积极参加体育锻炼的习惯，让他们的身心健康得到全面发展”。

幼儿教育人才培养机构必须致力于幼教人才基本素养的培养，积极拓宽学前教育专业学生的就业面。学生就业面的拓展与学生的基本能力结构是分不开的，而这种能力结构需要体操教学训练能力的提升，当前学前教育专业整合急需一本适合学前教育专业发展方向

的,能够反映幼儿体操基本知识技能和理论的系统而又全面的,贴近实际、符合幼教事业发展的幼儿体操教材。

本书是在该课程长期使用的教案的基础上,集作者多年教学和科研的实践进行修改、补充、整理,并加入近年幼儿体操的新理念、新技术编写而成的,具有时代气息,与幼儿体育教育科学的发展同步。一本贴近实际、符合当前幼儿教育发展的专业教材对幼儿教育的教学和科研都有很大的帮助,教材编写要为培养基础理论扎实、知识面广、动手能力强的学生的宗旨而服务,同时要兼顾实用性,以体现学前教育专业的特点,并满足各方面的需要。

一、指导思想

随着我国社会和经济的快速发展,学前教育实践对幼儿园教师的培养层次、培养规格和专业化提出了更高的要求,调整幼儿师范学校的布局和办学模式、理顺幼儿教育专业的教育体制、提升学前教育专业的设置和培养目标都已被提上议事日程。这一调整既符合我国经济社会发展的实际,也符合世界各国师范教育发展的趋势。转型后的学前教育专业要重视专业建设,首先要构建包括基础理论课程、专业性课程、工具性课程、实用性课程在内的新的课程体系。

本书以学前教育专业培养目标和幼儿体操课程教学大纲为指导,坚持以教学为主导、兼顾学科系统的完整性和学生实用的原则。本课程对于学前教育专业培养目标的实现起着重要作用,为组织幼儿体操教学、管理和技术创新提供必要的专业知识;为毕业课题及幼儿体育教学工作奠定基础,同时承担着素质教育的基本职责;在知识方面提供学前教育幼儿教师所必需的幼儿体操教学、创编知识及相关的理论知识;在能力方面首先培养学生的自学能力,其次形成科学的逻辑思维方法,以提高综合分析问题、解决问题的能力;在技能方面培养根据时代发展需要创编创新幼儿体操的能力,适应幼儿体操教学,解决实际教学中出现的一些问题。

为了适应学前教育专业学生自学的需要和从事幼儿园教学的需求,本书编入了一些综合各种运动元素于一体的新型幼儿体操,以激发幼儿进行体操锻炼的兴趣。教材可以给学生提供较扎实的理论基础,重视培养学生的动手能力和综合实践运用能力,以适应当前教育科学的发展和我国幼师转型与学前教育专业课程建设的需要。

本书的突出特点是通过理论知识讲解和趣味化的范例、图示、教法和练习方法,使幼儿在轻松愉快的氛围中掌握本门课程的精髓。本教材设定理论授课时数为12学时,实践教学时数为24学时。为了使学生能在较少学时的情况下学好大纲所规定的内容,本书选材以基本知识、基本原理和实际应用相辅相成为原则,并力求做到少而精和简明扼要。本书在帮助幼儿教师更好地理解幼儿教育的新理念、不断提高自己在设计和组织幼儿体操方面的能力和水平的基础上,还为广大的幼儿教师提供可借鉴和使用的教学活动范例。

二、本教材的特色及与同类教材的区别

本书在汲取《幼儿体育活动设计与指导》《幼儿体育教学法》《幼儿体操教师指导用书》和《幼儿体操创编技法及实例》等教材经验的基础上进行编写。在教材实用性较强这一特色的基础上,尽可能全面地反映国内外幼儿体操的新发展、新水平、新动向,并适当兼顾实际教学的需要。

高校学前教育专业是培养能主动适应我国幼儿教育需要的,德、智、体全面发展的,擅长于幼儿艺术体操教学的骨干教师的。幼儿体操教材应以基本理论和实际应用相结合为原

则,侧重应用性、实用性和发展性。既满足学前教育专业的教学需要,体现专业特色,又兼顾实际应用,以扩大教材的应用范围。在兼顾本专业前续课程和后续课程内容的延续性的同时,应避免教材内容重复,以节省教学时数,在有限的学时中讲述更多的内容,培养出基础理论扎实、知识面广、动手能力强的学生,进而体现学前教育专业的特点。

本教材编写分工如下:黄长胜承担了第一单元、第三单元中任务 3-1、任务 3-2 及拓展部分的编写;韩军承担了第二单元任务 2-1、任务 2-2 及拓展部分的编写;徐伟承担了第四单元任务 4-1、任务 4-2 及拓展部分的编写;贺明明承担了第二单元任务 2-3 和实践篇小班部分的编写;杜森承担了第三单元任务 3-3 和实践篇中班部分的编写;张建辉承担了第四单元任务 4-3 和实践篇大班部分的编写。实践篇示范学生程子洺;摄影邵德春。

由于编者水平有限,书中的疏漏、错误之处在所难免,望广大读者批评指正。

编者

2014 年 1 月

目 录

理论篇

第一单元 幼儿体育活动与幼儿体操	(2)
任务 1-1 幼儿园体育活动的目的和任务	(2)
一、幼儿园体育活动概述	(2)
二、幼儿体育活动的目的和任务	(3)
三、体育活动对幼儿身心发展的作用	(3)
任务 1-2 幼儿园体育活动的内容与组织形式	(10)
一、幼儿体操	(10)
二、基本动作与游戏	(12)
三、运动器械与游戏	(14)
四、利用环境的体育活动	(16)
五、民族、民间地域性体育活动与游戏	(18)
任务 1-3 幼儿园体育活动的组织形式	(19)
一、早操	(20)
二、户外体育活动	(22)
三、室内体育活动	(26)
四、远足活动	(27)
五、幼儿体育节	(30)
任务 1-4 幼儿体操的基本术语	(31)
一、描述动作姿势的术语	(31)
二、描述基本方向的术语	(32)
三、描述运动方向的术语	(32)
四、描述运动连接的术语	(33)
五、描述动作之间的相互关系的术语	(33)
六、描述移动的术语	(33)
七、描述运动轴与面的关系的术语	(33)
第二单元 小班幼儿体操教学与创编	(34)
任务 2-1 了解小班幼儿的生理、心理特点及做操能力	(34)
一、小班幼儿的生理与心理特点	(34)
二、小班幼儿的基本动作发展状况及做操能力	(40)
任务 2-2 小班幼儿体操的教学	(49)

一、小班幼儿体操的教学内容	(49)
二、小班幼儿体操的教学方法和原则	(50)
三、小班幼儿体操教学案例	(53)
任务 2-3 小班幼儿体操创编	(55)
一、小班幼儿体操编排的原则	(55)
二、小班幼儿体操创编的方法与步骤	(56)
三、小班幼儿体操创编实例	(58)
第三单元 中班幼儿体操教学与创编	(71)
任务 3-1 了解中班幼儿的生理、心理特点及做操能力	(71)
一、中班幼儿的身体机能、心理特点	(71)
二、中班幼儿发育的标准及训练方法	(74)
三、掌握中班幼儿的基本动作发展状况及发展规律	(75)
任务 3-2 中班幼儿体操的教学	(85)
一、中班幼儿体操的教学内容	(85)
二、中班幼儿体操的教学原则与方法	(89)
三、中班幼儿体育教学活动设计实例	(104)
任务 3-3 中班幼儿体操创编	(105)
一、中班幼儿体操创编的原则	(105)
二、中班幼儿体操创编的方法与步骤	(106)
第四单元 大班幼儿体操的教学与创编	(119)
任务 4-1 了解大班幼儿生理、心理特点及做操能力	(119)
一、了解大班幼儿生理、心理特点	(119)
二、掌握大班幼儿基本动作发展状况及做操能力	(127)
任务 4-2 大班幼儿体操的教学	(144)
一、大班幼儿体操的教学内容	(144)
二、大班幼儿体操教学原则与方法	(145)
三、大班幼儿体操教学活动设计实例	(156)
任务 4-3 大班幼儿体操的创编	(159)
一、大班幼儿体操创编原则	(159)
二、大班幼儿体操创编的要求	(161)
三、大班幼儿体操创编的方法与步骤	(163)
四、大班幼儿体操的创编	(165)

实践篇

第五单元 小班	(176)
第六单元 中班	(198)
第七单元 大班	(218)

第一单元

幼儿体育活动与幼儿体操

《幼儿园工作规定》强调保教结合,把体育放在首位。这充分体现了幼儿的年龄特点,因为幼儿阶段身体和机能的健全发展是其他一切发展的基础。

体育是指以身体活动为手段的教育。通过身体活动,既可以促进身体机能和体能的发展,增进身体健康,体现了对身体的教育,又可以促进心理发展,培养良好的品德,提高社会适应能力,体现了对身体活动的教育。幼儿体育是遵循幼儿身体生长发育规律,以增强体质,提高健康水平,促进幼儿身心全面、和谐发展为目的所进行的一系列的教育活动。因此,在幼儿教育中,的确需要把体育放在首位。

【任务 1-1 幼儿园体育活动的目的和任务】

一、幼儿园体育活动概述

社会发展、科技进步对人才提出了更新、更高的要求。健康的身体是实施全面发展教育并实现这一目标的物质基础。体育活动是促进幼儿身心健康、和谐发展的重要手段之一。

幼儿时期,幼儿身体各器官、系统的机能尚未发育成熟,科学、适宜的体育活动能促进幼儿身体各器官、系统的机能正常发育,因为体育活动能增加骨细胞营养物质的供给,使骨密度增厚,骨骼变得更加坚固和粗壮,使肌纤维增粗,增强肌肉、肌腱和韧带的力量、耐力和弹性,有利于增强关节的灵活性和牢固性,从而增强运动系统的机能。由于活动时心跳加快,血液循环加快,呼吸加快、加深,从而增强心脏功能和血管弹性,并能增强呼吸肌的力量,增加肺的通气量,提高呼吸系统的适应能力和抗病能力,从而提高循环系统、呼吸系统的功能。动作的发展与中枢神经控制能力的发展有着密切的关联,儿童中枢神经控制能力的发展能进一步促进幼儿动作的发展,所以运动不仅能使大脑皮层的抑制和兴奋更加集中,而且能提高神经系统对感知觉和肌肉律动的综合调节能力,使身体运动更协调、更准确、更灵活,从而促进神经系统功能的发展。由此看来,体育活动对促进幼儿身体的正常发育和机能的协调发展有着重要的意义。

科学、适宜的体育活动能促进幼儿认知能力的发展。健全的大脑是心理发展的物质基础,体育活动能使幼儿的神经系统反应灵敏。通过体育活动,幼儿可以获得丰富的知识和运动经验,并能使幼儿的直觉更加敏锐,观察事物更加细致、准确,还能使幼儿的理解能力、记忆力、想象力、思维能力、判断能力等得到很好的发展。

丰富多彩的体育活动能培养幼儿活泼、开朗的性格和优良的品德。体育活动的成功既能为幼儿带来欢乐,又能培养幼儿勇敢、顽强的意志品质和自信心,同时还能培养幼儿参与、乐群、合作的群体意识,使之形成良好的个性,有利于促进幼儿社会性的发展。



体育活动中的动作美、姿态美培养了幼儿对美的感受和创造,既塑造了健美体格又陶冶了情操。

综上所述,体育活动在幼儿园教育中对促进幼儿身心全面、和谐发展具有十分重要的意义。

二、幼儿体育活动的目的和任务

根据《幼儿园工作规定》及《幼儿园教育指导纲要(试行)》健康领域目标的精神,幼儿体育活动的主要目标是:健康活泼,喜欢参加体育活动,动作协调、灵活,好奇探究,文明乐群,勇敢自信,逐渐具有自我保护意识和能力。

(一)积极参与运动

通过开展适合幼儿年龄特点的、丰富多彩的、生动有趣的体育活动,吸引幼儿主动参与,培养其参加体育活动的兴趣和习惯。在《幼儿园工作规定》和《幼儿园教育指导纲要(试行)》健康领域的目标、内容和要求中,多处强调吸引幼儿主动参与、喜欢参与体育活动,并要培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯。这样,才能实现幼儿体育的总目标,并为其终生参加体育活动奠定良好的基础。

(二)促进身体健康

用幼儿感兴趣的方式发展基本动作,促进幼儿身体的正常发育,逐步形成正确的身体姿势,提高动作的协调性、灵活性、平衡能力和行动的安全性。在体育活动中发展幼儿走、跑、跳、投掷、攀登、钻、爬等基本动作的同时,既锻炼了幼儿的身体,促进了其身体正常发育,培养了正确的姿势,又提高了幼儿的身体素质,促进了其身体健康,并培养了幼儿独立生活和活动的能力。

(三)促进心理健康

在体育活动中促进幼儿认知能力的发展,培养幼儿探索、创新及坚强勇敢、乐观自信、不怕困难的意志品质。幼儿的心理是在活动中发展起来的。在复杂多变的体育活动中,要求幼儿注意力集中,思维敏捷、灵活,记忆准确,以便随时改变自己的行动,这就促使其积极思考、主动创新,从而促进幼儿的心理健康。

(四)培养社会适应能力

通过各种形式的体育活动提高幼儿对自然环境和社会环境的适应能力,使之在集体生活中不仅心情愉快,而且学会与人交往和合作。在室外开展多种形式的体育活动,更有利于提高幼儿对自然环境的适应能力。

三、体育活动对幼儿身心发展的作用

现代人体科学和幼儿教育科学研究表明,促进幼儿身心健康发展,不仅是指幼儿的身体没有疾病,而且还包含身体和心理都能和谐、正常地按照人体生长发育规律发展。身体发展包括身体形态、机能、体能、适应能力等方面。心理发展包括认知、个性、情感、社会性等方面。

体育活动与幼儿身体和心理发展有着密切的联系,起着积极的促进作用。学习和理解这些理论知识,能使教师在幼儿园体育教学工作中寻找到理论依据,对实施幼儿园健康教育,实现幼儿体育目标,开展幼儿体育活动,都具有重要的指导作用。



(一) 体育活动与幼儿身体的发展

幼儿身体的发展是一种有规律的自然现象,如果没有特殊的障碍,他们都会自然地生长发育,会长高,会增重。但是身体能不能正常地生长发育,或者说能否在遗传因素下充分地生长发育取决于后天的生活条件和教育,特别是体育与卫生保健教育。幼儿的身体发育是体育锻炼的基础,体育锻炼要根据幼儿身体发展的特点及规律来进行。

在幼儿阶段开展体育活动,对他们的身体发展将起到积极的促进作用。其原理主要是:幼儿的身体通过多次重复的身体练习,各器官、系统受到一定强度和量的刺激,在形态结构、生理机能和生物化学方面的适应性得到增强。

1. 体育活动与幼儿身体形态的发展

身体形态是指身体的外部形状和特征。它包括身高、体重、胸围、头围等。

人体在运动时离不开骨骼、关节和肌肉的互相作用。骨骼起着杠杆作用,关节是运动的枢纽,肌肉收缩是运动的动力。幼儿在体育活动过程中其身体的骨骼、肌肉、关节能不断地

(1) 体育活动对幼儿身体形态发展的促进作用

适宜的体育活动能加快幼儿机体的血液循环,增强骨骼生长所需营养物质的吸收,刺激骨细胞的生长,从而有利于身高的增长。经常进行体育活动还能使骨密质增厚、骨径变粗,使骨骼变得粗壮和坚固,提高了骨的抗弯、抗折、抗挤压、抗扭转的能力。

幼儿进行体育活动时,肌肉收缩比平时增加,血液供应充足,蛋白质等营养物质的吸收与贮存能力增强。这能促进幼儿的肌纤维增粗,从而使肌肉逐渐变得结实,提高了肌肉力量和工作能力。

体育活动能使幼儿肌肉关节的肌腱和韧带增粗,肌力增加,加强了关节的稳固性。

(2) 幼儿进行体育活动时的注意事项

应培养幼儿正确的坐、站、走、跑和跳的姿势,多做对称性的动作,使幼儿左右、上下肢体均匀、协调发展。

教会幼儿正确的跳跃动作,脚落地时会屈膝缓冲。尽量选择在草地、沙地和塑胶地上跳跃,避免在坚硬的地面上做跳跃动作。

幼儿肌肉的力量和肌肉的能量储备较差,肌肉较容易疲劳,不宜进行长时间和运动量较大的体育活动;幼儿关节的牢固性较差,不适宜进行专业化或过度的柔韧性训练。

2. 体育活动与幼儿身体机能的发展

身体机能是指人的整体及组成其的各器官、系统,如血液循环、呼吸、神经等所表现的生命活动。身体机能一般是由安静心率、肺活量和血压等指标的高低、多少、稳定性所反映的。

(1) 体育活动对幼儿身体机能发展的促进作用

经常而适宜的体育活动能使幼儿心血管中的血流量增加,提高血管的弹性和伸缩能力,使肌纤维变粗、心壁增厚、心容量增加、心脏搏动有力,使每搏输出量增加,增强心脏的调节功能和储备功能,使心血管系统能适应较强的运动负荷和突然的变化。

体育活动还能促使幼儿的肺脏参与呼吸,运动时肺泡增多,促进肺泡的生长发育,提高肺的弹性,使呼吸肌逐渐增强,从而增加肺通气量,促进氧气的吸入和二氧化碳的排出。

体育活动还可改善和提高幼儿神经系统的反应能力,使之更加灵活、迅速、准确、协调。幼儿经常参加适宜的体育锻炼,能改善神经系统的不均衡性,促使大脑皮层的抑制加深,使



兴奋和抑制更加集中。

(2) 幼儿进行机能训练时的注意事项

幼儿的心血管系统正处在发育阶段,心肌纤维细,心脏收缩力弱,各器官、系统的负氧能力差,不宜进行高强度、长时间的快速运动和耐力运动,如较长时间的快速跑、耐力跑和较长时间的追逐跑,要避免让幼儿在无氧状态下运动。

要逐渐教会幼儿进行体育活动时的呼吸方法,尽量使幼儿在做动作时与呼吸相配合,不做或少做屏息憋气的动作。在较强的活动之后,不要立即停止不动,要做整理、放松的活动。要在空气新鲜的户外活动,不要在尘土飞扬或空气不流通的地方活动。

由于幼儿神经的兴奋和抑制发展不平衡,对身体的调节能力差,因此幼儿体育活动的内容要多样化、游戏化,以引起幼儿的兴趣。要避免单一内容的反复练习以及活动内容难度过大、活动时间过长等。

3. 体育活动与幼儿身体体能的发展

体能也称体适能,是指能保证日常生活、学习和运动而又不易疲劳的身体适应能力,包括基本动作和身体素质。在幼儿阶段,主要是通过各种体育游戏、体操等活动来促进幼儿的基本动作和力量以及平衡、灵敏、协调等身体素质的发展。

(1) 体育活动对幼儿身体体能的发展

经常开展各种体育活动,能使幼儿腿部、上肢、躯干等肌肉的力量逐渐增强,并且随着锻炼持续时间的增加,肌肉的力量和耐力也随之增加。

各种基本动作和幼儿体操的练习,能使幼儿的协调、灵敏、平衡等素质得到发展。如钻爬各种“山洞”、攀登各种“小山”、走过各种“小桥”等,都能促进协调、灵敏和平衡素质的发展。

(2) 幼儿进行体能训练时的注意事项

通过各种丰富多彩、生动活泼的适合幼儿年龄特点的体育活动,可以促进幼儿身体体能的发展,绝不能采用成人化或运动员动作训练的方式发展幼儿体能。同时,还要避免单一的动作练习,或为发展某一素质而不断重复的身体练习。如连续推举哑铃发展上肢肌肉力量以及较长时间保持燕式平衡姿势来发展平衡能力等。

在幼儿体育活动中,不宜通过距离过长的快速跑(25米以上)或耐力跑(300米以上)来发展速度和耐力。因为幼儿还不具备在无氧状态下(耐力)运动的生理基础。

根据幼儿骨骼、肌肉和关节的发育特点,不适宜重点发展柔韧度,特别是不宜进行专业化的、高难度的发展柔韧度训练,如纵、横劈叉,下腰,拉伸肩关节等动作练习。而应通过投掷、跳绳、幼儿体操等形式的体育活动来增强幼儿各关节的灵活性及韧带的力量。

4. 体育活动与幼儿身体适应能力的发展

身体适应能力是指人体的各器官、系统随着外界自然环境和社会环境的变化所表现出来的调节各自的功能以达到内部平衡状态的能力。自然环境由山河、土壤以及空气、阳光、水等物质构成。社会环境则由不同的人群、家庭、幼儿园、公园、商店、马路、汽车以及室内外的各种玩具、家具等人类创造出来的物质构成。

幼儿要从自然人发展成为社会人,需要经过对自然和社会环境的适应期,特别是身体的适应期。要促使他们的身体较顺利地通过适应期,积极开展各种体育活动,多“良性”(科学合理)地接触环境是一种直接有效的手段。



(1) 体育活动对幼儿身体适应自然环境的促进作用

提高身体对气候变化的适应能力。幼儿坚持每天一小时以上在自然环境中进行体育活动,能增强中枢神经系统调节身体对各种自然环境变化的适应能力,特别是对不利气候变化的适应能力,如高温、低温、忽冷忽热、闷热、潮湿、刮风、下雨等。通过在各种自然环境条件下的体育活动,使大脑皮层对冷、热变化相应地建立起调节反射,做好适应冷热刺激的一切生理准备,从而提高机体对自然环境的适应能力。

提高身体对疾病的抵抗能力。利用阳光、水和空气的体育活动能使阳光中的紫外线、水中的矿物质、空气中的负离子作用于幼儿的身体,使吞噬阻力增大、抗体产生加快,以便尽快排除和杀灭病菌,保护身体免于受到侵蚀,有效地提高机体的抗病能力。

(2) 体育活动对幼儿身体适应社会环境的促进作用

通过各种室内外体育活动,在幼儿群体、教师等社会环境的不断刺激下,引发了幼儿参与其中的兴趣,并逐渐地在活动中接触、熟悉这些物体和人群,包括感知身体在空间的位置、控制身体与周围环境中的人或物之间的关系等。如:幼儿通过走、跑、跳、爬等身体活动使自己拿到或玩耍喜欢的运动器具;通过各种集体游戏、做操与同伴一起玩耍等。这些体育活动有利于提高幼儿对社会环境的适应能力。

(二) 体育活动与幼儿心理的发展

科学合理的体育活动不仅能促进幼儿身体的发展,而且还能影响幼儿认知、个性、情感等多方面的发展。

人在进行体育活动时,除了身体的运动系统、循环系统等各器官、系统参与工作之外,还伴随着与动物不同的心理活动。这种心理活动不断地得到刺激,人就会在智力、个性、情感等各方面产生不同的反映,久而久之,就会形成一种较稳定的心理状态。

了解和认识这些理论,对正确、全面地理解体育活动对幼儿发展的促进作用,制订幼儿体育活动目标和计划,组织指导幼儿体育实践活动都具有重要的意义。

1. 体育活动与幼儿智力的发展

智力一般指观察力、判断力、记忆力、抽象思维及活动能力的总和。所谓开发智力,就是自觉有效地促进大脑机能的提高,增强大脑整体的开发和利用以及对大脑生长发育阶段的培育。

人的大脑分左右两个半球,左半球支配右侧身体活动,并且具有抽象思维和逻辑思维机能;右半球支配左侧身体活动,并具有整体性和创造性等机能。幼儿经常参加体育锻炼,进行各种身体活动,就可以促使大脑的潜在机能得到开发,使大脑的整体性、综合性、创造性、思维能力得到提高。

(1) 体育活动对幼儿智力开发的促进作用

体育活动为幼儿智力的发展奠定了良好的物质基础。幼儿经常进行适宜的体育锻炼,能提高心肺系统的功能,加速血液循环,改善大脑的供氧状况,提高机体对氧的利用率,这些有利于幼儿大脑和整个神经系统的生长发育,从而为智力活动奠定良好的物质基础。适宜的体育锻炼还能使幼儿体力充沛、精神饱满、情绪愉快,在这种良好的状态下,更有利于他们进行积极的思维活动。

(2) 体育活动有利于幼儿智力水平的提高

体育锻炼能使大脑获得大量的信息刺激。身体运动时的各种动作通过运动器官的末梢



感受器传入大脑,提高了大脑皮层神经细胞活动的强度、灵活性、均衡性以及分析综合能力,并建立起各种复杂的神经联系,使整个神经系统的功能得到加强,这有利于智力水平的提高。如:快速灵活的动作能提高大脑神经细胞信息的传导速度;助跑、跨跳、跳绳、掷沙包、角色体育游戏等能使神经细胞之间建立起各种复杂的神经联系。

(3) 体育活动有助于丰富幼儿的知识和运动经验

幼儿在进行体育活动时伴有大量的认知活动。如:他们需要认识并记住身体各部位的名称或运动器具的名称;需要理解并学会开展各种体育活动的方法和规则;需要注意观察教师的示范动作并形成一定的运动表象;需要通过想象来表现大千世界的事物、人、动植物的活动和姿态;需要学习、理解并运用基本的空间概念(前、后、左、右、上、下等)、时间概念(快、慢等)和多方面的知识;需要对体育活动中的多种情况变化迅速做出判断等。所有这些体育活动都与他们的认知活动有着密切的联系,都会促使他们的观察更加准确细致、动作更加敏捷、知识更加广泛、运动经验更加丰富,从而使幼儿的注意力、理解力、记忆力、想象力、思维能力和判断力得到发展。

2. 体育活动与幼儿个性的发展

个性是指在一定的社会历史条件下,个人所具有的意识倾向性以及经常出现的、较稳定的心理特征的总和。人的个性虽然受一定的遗传因素的影响,但良好的个性不是先天具有的,而是在心理活动过程中形成、表现和发展起来的,并在自然和社会因素的影响下不断地完善。幼儿时期是“个性”形成的萌芽时期,他们处于怎样的环境、具有怎样的经验以及外界对他们的态度与评价,将会对其个性形成产生一定的影响。

体育活动为幼儿个性的发展提供了有利的条件。体育活动可以广泛地培养幼儿的兴趣,提高幼儿的各种能力,同时还可以培养幼儿勇敢、果断、自信、冷静等性格特征。另外,在活动过程中,随着幼儿相互之间交往的加深,幼儿的气质类型也将得到充分的体现。

(1) 体育活动能促进幼儿自我概念的形成和发展

把自己看成什么样的人,对自我的评价和对自我的印象称为自我概念。它将成为一个人的行为倾向,即个性的核心。对于幼儿来说,身体活动能力的强弱将成为他们一切行动或行为的基础。孩子能够做什么,不能够做什么,主要是由其身体活动的能力来决定的。因此,幼儿对自己身体活动能力的确认,就有可能成为其“自我概念”的一个中心。如能勇敢而独立地走过较高、较窄的平衡板的幼儿,能比别人先学会跳绳的幼儿,能比别人投中更多目标的幼儿,往往会在教师的赞许声中以及同伴羡慕的目光中感到自己能力很强,从而逐渐地形成肯定自我的概念。这样幼儿的自信心得到增强,愿意在今后的活动中大胆地去尝试新的活动,甚至碰到困难或挫折时,也会充满自信地去尝试和克服。这种良好的体验,对幼儿形成良好的自我价值感,以至于形成良好的个性,将会产生积极的影响。教师要在组织体育活动时多运用由易到难,或难易不同的活动环境,逐渐提高幼儿身体活动的能力,让其体验到成功的快乐,让其感受到教师、同伴对他的肯定,以帮助他们形成和发展“自我概念”,促使其自尊心、自信心、自强不息等良好个性的逐步形成。

(2) 体育活动能促进幼儿良好个性特征的形成和发展

幼儿在进行体育活动时往往会表现出不同的活动能力、性格、气质等个性特征。如:有的幼儿运动时容易兴奋,动作速度快,但耐力差,准确性差;有的幼儿反应迟缓,动作速度慢,不易激动;有的幼儿表现灵活,适应能力强,但坚持性差,情绪多变,缺乏毅力和耐心;有的幼



儿对运动表现冷淡,常常处于被动状态,运动时反应不灵活,容易慌张失措、沉默寡言等。教师可根据幼儿表现出来的不同活动能力、性格、气质等个性特征,有目的、有计划、有针对性地选择不同的活动内容,以促进幼儿良好个性品质的形成。如:对于活泼型幼儿可以让他们多做平衡运动或需要意志伴随的体育游戏等;对于内向型幼儿可让他们多做各种躲闪跑、跳跃运动以及需要大家协同配合完成任务的游戏等。好动、好奇、好模仿、好冲动是幼儿所具有的共性特征。体育活动能使幼儿的这些个性特征充分地形成和发展。教师应在体育活动中多引导、促进和鼓励幼儿这些个性特征的形成和发展,而不应该过多地限制和干涉他们。

3. 体育活动能促进幼儿良好情感的发展

情感是人对其社会性需要是否得到满足而产生的内心体验。情绪是指人对客观事物是否符合自己需要而产生的内心体验。情绪、情感是人类所特有的。幼儿年龄阶段的行为最具情绪色彩,当他得到满足时,就产生积极的情绪——快乐、喜欢等;当他得不到满足时,就产生消极的情绪——难过、忧虑、痛苦等。

现代心理学和相关研究已经证明了人的情绪、情感的状态会对健康产生一定的影响。快乐、喜欢、愉快等积极的情绪和情感有益于人的身体健康;而忧虑、难过、恐惧、消沉、痛苦等消极情绪会使人的免疫力下降,有损于健康。

在幼儿阶段给予他们长期的积极的情绪和情感体验,有利于他们身体和心理的正常发育和健康发展。而长期的压抑、限制或者不适当的表达会使他们产生消极的情绪和情感体验,从而影响身心的正常发育和健康发展。体育活动是增加幼儿良好情感的体验、消除不良情感的最佳手段之一。

(1) 体育活动能满足幼儿活泼好动的生理、心理需求

3~6岁的幼儿正处在生长发育时期,他们在生长发育、新陈代谢的过程中会伴随着大量的、不停顿的各种活动。幼儿园每天组织一小时以上的体育活动既能满足幼儿生长发育的生理需求,又能满足他们的心理需求,使他们产生愉快的情感。

(2) 体育活动能增强和促进幼儿良好情感的体验

幼儿园各种丰富多彩的器械活动、有角色的体育游戏等能刺激幼儿产生快乐、兴奋等良好的情感体验,特别是他们获得活动中的成功时,如用沙包击中了“怪兽”、躲过了“中灰狼”的追击、抓住了同伴的“尾巴”、学会了骑羊角球跳的动作等,这些良好的情感和成功的体验都会促进幼儿愉快、活泼、开朗、积极和充满信心的个性心理品质的发展。

(3) 体育活动能减少幼儿不良情绪的产生

幼儿参加一定负荷的体育活动,可以使他们体内过多的能量得到消耗,使他们产生满足和轻松的情感。体育活动还能转移幼儿的注意力,使其不良的情绪得以释放和消除。如让他们用手击打拳击袋,让他们在草地上或柔软的垫子上翻滚,让他们用木棒用力击球等活动,都能使他们的情绪、情感得到表达和发泄。

(三) 体育活动与幼儿社会性的发展

人与人的交往形成了相互之间的集体或伙伴关系,人在社会生活中的这种倾向就称为社会性。换言之,社会性就是能过社会生活的人的倾向。

所谓幼儿社会性的发展是指幼儿与人交往,在团体中与别人一起游戏,彼此尊重、分享、遵守规则和纪律等能力的发展。