

家庭教育系列读物

让孩子健康成长

幼儿园中班儿童家长用



YANG HAI ZI JIAN KANG CHENG ZHANG

N

幼儿园
中

无锡市家庭教育
系列读物编委会

序

优化家庭教育，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的一代“四有”新人，对于我国社会主义现代化建设，具有深远的战略意义。随着我市教育综合改革的深入发展，人们对素质教育的认识日益提高，家庭教育越来越受到社会的广泛重视，成为各界人士共同关注的重要课题。

家庭教育是教育事业中重要的组成部分。这项工作的实践，迫切要求科学理论的指导。无锡市教育委员会会同市妇女联合会、市卫生局，从全面提高儿童少年的素质着眼，结合我市家庭教育的实际，组织市教育学会、市家庭教育研究会的同志以及一批富有经验的教师和医卫人员，编写了这套家庭教育系列读物

——《让孩子健康成长》，奉献给热切关心孩子健康成长的人们，这确实是一件非常有益的事情。

这套读物共十二册，从优生教育到优生知识，从学龄前到学龄后的家庭教育，从家庭教育的实践经验到科学理论，均有系统的介绍和论述。编者根据各年龄阶段儿童身心发展的特点，将伦理学、教育学、心理学和生理卫生学的有关理论以及家庭教育的经验融为一体，并用通俗易懂、生动活泼的语言进行表述，具有可读性和实用性。它将有益于家庭教育科学知识的普及和家庭教育质量的提高，使我们的儿童少年更加健康地成长。



1991年元月

目 录

1. 三至六岁幼儿生理特点及卫生保健(二)	(1)
2. 中班幼儿的心理特点与教育	(6)
3. “三浴锻炼”与幼儿体质	(12)
4. 幼儿感官的训练与保护	(17)
5. 最初的爱国主义教育	(22)
6. 关心他人	(26)
7. 不立规矩, 不能成方圆	(29)
8. 榜样的力量是无穷的	(32)
9. 教育孩子不是自己的东西不能拿	(36)
10. 当孩子做错事以后	(40)
11. 孩子做事半途而废怎么办	(44)
12. 教会孩子独立地玩, 不要影响成人 的工作与休息	(48)
13. 培养孩子的自我保护能力	(51)
14. 让孩子了解周围成人劳动的意义	(55)
15. 家长要主持孩子当好值日生	(58)
16. 家长应把握好幼儿智育的尺度	(61)
17. 学语言、更聪明	(65)
18. 丰富孩子的精神生活	(70)
19. 家庭中的游戏活动	(75)
20. 玩具是儿童的天使	(80)
21. 兴趣是最好的老师	(84)
22. 家庭中怎样进行美育	(89)

一 三至六岁幼儿生理特点 及卫生保健

(二)

四岁的明明是爸爸妈妈的掌上明珠。为了不使明明受凉，明明的衣服总要比其他小朋友多穿一件。十月刚过，爸爸妈妈就早早地给明明带上帽子、围巾、手套，给他捂得严严实实的。虽然这样，可明明还是经常感冒，有一次还得了肺炎。在生活中，我们还看到，每当季节变化时，生病的孩子常常增多，而且多数是感冒、气管炎、扁桃体炎等。为什么孩子容易患这些呼吸道疾病呢？这就得从幼儿呼吸系统的生理特点讲起。

幼儿的鼻腔狭小，还没长鼻毛，鼻腔粘膜分泌的粘液较少，不能很好地阻挡空气中的灰尘和细菌，幼儿呼吸道粘膜柔嫩，血管和淋巴管都很丰富，因此容易感染。感染后鼻腔粘膜充血肿胀，呼吸不通畅，甚至引起呼吸困难，而不得不张口呼吸。这样病菌就更容易侵入，引起咽炎、扁桃体炎、气管炎等。幼儿肺泡的发育程度差，数量较成人少，肺含血量多而含气量相对少。呼吸肌发育也差，不能充分地进行气体交换，因而呼吸道感染后易引起肺炎。同时，幼儿对外界环境变化的适应能力较差，容易受气候的变化而影响健康。正是幼儿呼吸系统的这些生理特点，使幼儿容易患呼吸系统疾病；再加上不注意锻炼，就更会反复发生。

减少幼儿呼吸系统疾病的发生，应以增强机体抵抗力，防止病原体侵入为主。我们要让幼儿多到户外活动，参加各种体育锻炼。张悦是三年级的学生，自从进入小学以来还没请过一天病假。他还是学校田径运动员。可是他在刚上幼儿

园时，却是一个体弱多病的孩子，一年四季经常感冒，还常发气管炎，为此，妈妈伤透了脑筋，每年冬天都要给他吃洋参丸补身体。自从他在幼儿园里参加了“三浴”锻炼（一种用空气、日光、水来锻炼幼儿身体的方法。）后，不仅省掉了吃洋参丸，而且感冒和气管炎的发病次数也逐渐减少，体质越来越好。

幼儿经常参加体育锻炼，可以促进胸廓和肺的正常发育，可增强呼吸肌的力量，增强肺的弹性，更好地进行气体交换，达到增强体质目的。原来小斌斌对气候变化的“敏感性”最强了，每当气候变化，他的感冒就会接踵而来。自从他经常进行户外活动后，对气候变化的反应就不那么“灵敏”了。有一次全家都得了感冒，而小斌斌却安然无恙。幼儿经常在室外进行活动，可以提高皮肤调节体温的能力，从而提高了适应外界环境变化的能力，尤其可以提高幼儿对寒冷的适应能力。中医有句俗语叫：“若要小儿安，常带三分饥和寒。”孩子从小经常接受冷刺激，得到锻炼有利于增强体质。反之，象本文开头提到的明明那样，经常穿得太多，又缺乏锻炼，那就象温室里的花朵，经不起风寒。

一般从夏季开始，经常适当地给孩子少穿衣服，增加耐寒力和抵抗力，这样的孩子，就不容易感冒。经常用冷水洗脸，冷水扑鼻，也可以增强幼儿对感冒的抵抗力。家长要注意培养幼儿用鼻呼吸，不要用口呼吸，对预防上呼吸道感染也很重要。也要教育孩子不要用手指挖鼻孔，以防鼻腔出血或感染。而且家长要教会幼儿正确地擤鼻涕的方法，以防中耳炎。要培养幼儿咳嗽打喷嚏，不面向别人，要用手帕捂住口鼻等良好的呼吸卫生习惯。孩子患了感冒要及时治疗，以免发生中耳炎、肺炎等其他并发症。

在幼儿园，常有小班孩子午睡时尿床。那是因为幼儿膀胱小，膀胱贮尿机能差，神经系统对排尿的调节功能不够完善，幼儿排尿次数较多的缘故。三——六岁幼儿每日排尿六——七次。三岁以上的幼儿基本上能控制夜尿。幼儿尿道短，易感染，尤其是女孩，最好不要让孩子穿开裆裤。

幼儿长时间憋尿也很不好，因为积尿太多，膀胱过分膨胀，会使膀胱壁伸展过度而失去收缩能力，发生排尿困难，也容易造成感染。记得几年前，有位叫蕾蕾的小朋友在外出散步时，因腹痛而被老师送回幼儿园，保健医生检查她的腹部时，发现小腹正中胀得鼓鼓的，知道是膀胱充盈了，就让她小便，可蕾蕾却怎么也解不出，还疼痛难受。最后，保健医生采取了措施，才解除了蕾蕾的痛苦。原来蕾蕾从早上起床后到上午外出前一直没有小便过，积尿太多，发生了排尿困难。

家长要教育孩子在需要小便时自己会去小便。训练幼儿正常的排尿功能，也要注意不能太频繁地让幼儿排尿，否则又会影响正常的贮尿功能，引起尿频。为了防止夜间尿床，在晚餐时少给孩子吃流质食物，减少饮水，避免过度兴奋。若孩子偶尔尿床，不要责备和取笑，以免伤害孩子的自尊心。刚进幼儿园的孩子自理能力差，还不能顺利的解扣脱裤，因此家长给孩子穿的衣服应宽大，便于解脱，以免孩子排尿时因难以解脱而尿裤。

幼儿肠壁肌肉组织弹性差，肠的蠕动能力比成人弱，因此容易便秘。粪便中有一些有毒物质，便秘不利于健康。为防便秘，应让孩子多吃蔬菜和水果，多喝开水，多参加运动。因为适当的运动可刺激肠的蠕动，促进排便功能。应培养孩子定时大便的好习惯。

1989年苏北某些地区“脊髓灰质炎”俗称“小儿麻痹症”大流行，仅三个月内一个县就发生了数百例患儿，虽经尽力抢救，可这些儿童还是留下了残疾，给家庭和社会都带来了负担。经调查发现，该地区大多数儿童没有服用预防此病的疫苗，是造成这次疾病流行的主要原因。

幼儿时期由于机体缺乏免疫力，容易患各种传染病。脊髓灰质炎就是婴幼儿期易感染的一种传染病。得了此病，大多数人终身残疾，严重的还会引起死亡。预防接种可以使人体产生免疫力，能有效地抵御传染病。孩子自出生后应接受的预防接种有：（1）卡介苗：出生后初种，七周岁复种一次，农村儿童七岁、十二岁各复种一次。（2）脊灰糖丸：出生后二个月初服，以后每隔一个月服一次，共三次，到四周岁时加服一次。（3）百白破制剂：出生后三个月初种，以后每隔一个月注射一针，共三针，到一周岁半至二周岁加强一次，七周岁精白加强一针，十二周岁白、破加强一针。（4）麻疹疫苗：出生后八至十二个月初种，七周岁加强一针。（5）乙脑疫苗：出生后六个月全程接种二针，每针间隔七—十天，二岁、四岁、七岁、十周岁时各加强一针。（6）流脑菌苗：出生后一岁初种一针，四岁、七岁、十周岁时各加强一针。（7）乙肝疫苗：出生时注射第一针，隔一个月注射第二针，再隔五个月注射第三针，共三针。

有些传染病目前还没有疫苗或菌苗接种，如菌痢、水痘、流行性腮腺炎等。菌痢是消化道传染病，那么，我们就要培养孩子从小养成饭前便后会洗手的良好习惯。教育孩子不喝生水，不吃不洁食物，生吃瓜果要洗烫，防止病从口入。水痘和腮腺炎既可以通过空气传播，又可以通过接触传

拒。因此在发病季节，家长不要带孩子到人多拥挤的公共场所去，防止与患儿接触。幼儿的居室应经常开窗通风，保持空气新鲜。

有的孩子常常诉说肛门痒，并且在晚上入睡后，在肛门口可见有白色线样小虫，这就是蛲虫，孩子患的是蛲虫病。蛲虫卵可以通过患儿的手指污染衣物、被褥、玩具等，引起幼儿的反复感染。预防蛲虫要做到：饭前便后洗手，勤剪指甲，不吸吮手指。幼儿宜穿封裆裤，并勤换内衣裤，洗后要暴晒。发现孩子患有蛲虫病，家长可在晚上孩子入睡后，用手电筒照肛门捉虫，坚持数日，直至捉完。这里介绍一种用大蒜头治蛲虫病的方法：大蒜头50克，去皮捣碎成极细的蒜泥，加进少许盐和香油调匀备用。每晚临睡前将肛门洗净，用棉球蘸取蒜汁涂肛门四周，连续一周，一般即可治愈。

鼻出血在幼儿中较多见，除了由鼻腔疾病，血液病，维生素缺乏和高烧等因素引起外，大多数幼儿是由于外伤或挖鼻所致。值得注意的是，幼儿晚上睡觉太热，也会使鼻腔干燥，引起出血。发现幼儿鼻出血后，正确的处理方法是：用消毒棉花或纱布塞进幼儿鼻孔内止血，捏紧鼻翼根部效果更好，并将幼儿头部抬高，或让他们半躺在床上，前额和鼻部敷以冷水毛巾或冰袋，帮助止血。不要让幼儿头后仰，因为这样可使鼻腔内的血液向咽喉部，咽入胃内，而误以为出血已止。在止血后的二——三小时内要减少活动。对于经常出血或出血较多的病孩，应在初步处理后，送医院作进一步的检查治疗。

二 中班幼儿的心理特点与教育

经过一年幼儿园有计划、有目的的教育，中班幼儿的思维方式发生了根本的变化。他们更多地依赖生动的、鲜明的形象去认识和理解事物，根据事物表面的现象进行思维。具体形象思维已发展成为中班幼儿主要的思维特征。他们已适应幼儿园的集体生活。他们喜欢做游戏，听故事，念儿歌，看图片，看电视，看工人叔叔怎样做工，农民伯伯怎样种田，解放军叔叔怎样练兵，商店阿姨怎样做生意等。因为在这些活动中，幼儿能接触到的事物，形象生动，情节具体，符合中班儿童认识活动的特点。他们关于事物的概念多属“列举型”或“描述型”。他们完全依靠事物在头脑中的具体形象进行思考。这和小班后期的思维发展有共同之处。其中“描述型”的思维方式越来越被中班幼儿所运用。例如，用描述鸡的外型特征来回答什么是鸡，说“鸡有两条腿，生了蛋就咯咯单地叫”。他们对于空间和时间概念的认识，也是和具体事物联系起来的。例如，“课桌是长方形的”，“拿勺的手那边的脚是右脚”。中班幼儿已能认识长方形、椭圆形，并能根据形体的明显特征进行分类。他们已认识粗细、厚薄、高矮，已能正确地理解今天、昨天、明天的时间。他们对事物的理解主要是依靠直接经验的直接理解。因此，家长和教师的教育要不断丰富幼儿的感性知识，丰富幼儿的词汇，在日常生活中鼓励幼儿多想多问，激发求知欲，保护好奇心，促进中班幼儿思维力的发展。

随着活动范围的扩大，中班儿童的无意注意进一步发展，而且逐步趋向稳定。他们对于有兴趣的活动，能够较长

时间地保持注意。例如玩《狼和小兔》游戏，一看到狼和兔的头饰及漂亮的房子便兴致很高，在游戏中一般可保持注意10分钟左右。在正确的教育影响下，幼儿的有意注意得到了发展。例如，在计算课上为了回答老师提出的问题，他们能够集中注意于小棒或自己的手指。在游戏中，不仅自己注意玩好，还可以同时照顾其他小朋友。这表明中班幼儿活动时，已经能够同时注意到几种对象，注意的分配在逐渐发展。针对中班儿童注意发展的特点和规律，家长和教师要注意运用颜色鲜艳的、活动变化的教玩具，图片，生动的语言以及有趣的游戏形式等，培养他们对各种事物的兴趣，使幼儿的注意在一定时间内相对稳定在一定的事物，达到更好地认识事物的目的。还要逐步培养幼儿学习必须具有的有意注意，这就需要在活动中严格行为规则，明确活动目的，提出合理要求，增强幼儿的自控能力。在活动中也还要引导幼儿无意注意和有意注意有节奏地轮换。例如，开始传授知识或组织活动时，应明确活动目的，激发幼儿完成任务的愿望和积极性，发展幼儿的有意注意，然后又要能适时地改变教学方法，运用生动形象的事物或有趣的语言来引起幼儿无意注意，如出现小木偶，提出与讲授内容有关的问题，如“××你知道熊猫妈妈要去找谁呀？”“××你看树上飞来了几只鸟？”把幼儿的无意注意转变为听家长讲话的有意注意，或把开始的有意注意转变为幼儿对新异刺激物的无意注意。这样两种注意的交替，可以提高幼儿活动和认识的效率。

由于幼儿语言的迅速发展，中班儿童的记忆能力不断提高。在中班阶段，无意识记仍占优势。对那些具体形象、能引起幼儿兴趣、激发幼儿情感的事物，带有手势和表情的语言，以及经过多种感觉器官接触的认识对象，很容易被他们

记住。家长要利用这个特点帮助幼儿进行记忆。例如，要教幼儿认识几种形体，就可结合日常生活用具来讲。为了帮助幼儿记住大蒜的生长过程，家长可带领幼儿参加种大蒜的劳动，最好从松土、下种、浇水、施肥、拔草到收获等全过程。为了调动幼儿记忆的积极性，开始阶段，识记的任务应由成人提出。例如，在讲故事前，向幼儿提出要记住故事中有谁，发生了什么事，后来怎么样了……。中班儿童理解能力差，常常根据事物的一些特征，机械地进行识记，能死记硬背许多不理解的词句。家长切不可认为孩子记忆力强，就单纯依靠机械识记，一味要孩子死记。家长应积极帮助幼儿理解识记的对象，尽量使幼儿在理解基础上进行记忆。例如，讲故事要以图片作辅助，学儿歌要联系幼儿的知识经验，来帮助理解。甚至对一些没有什么意义的材料，家长也可以赋予一定的意义，如阿拉伯数字“1”象筷子，“6”象哨子等，以提高记忆效率。

进入中班的儿童，意志行动的自觉性、坚持性和自制力有了发展。首先，活动的目的性有了发展，幼儿能够在活动中独立地提出活动的目的，比较自觉地行动，而且带有集体的倾向。在游戏中他们会克制自己独占玩具的愿望，和大家一起玩，且能保持15—25分钟。其次，在活动的计划方面，比小班儿童稍有进展，能说出即将进行的三、四个动作。如在角色游戏中，他们能提出一个目的，每人负担一个角色，共同准备活动的材料，一起做游戏。幼儿开始能按照成人的要求，自觉控制自己的行为。例如，中班幼儿开始做值日生，天气虽然很冷，仍能坚持打扫卫生；对心爱的玩具、图书愿意让给年龄小的儿童。当然，在他们不感兴趣或遇到挫折的活动中，其持久性则明显减弱。所以，家长一定要有意

识地培养幼儿良好的意志品质，过于“宠爱”，“包办一切”将会使幼儿成为一个缺乏意志的人。

幼儿期是开始形成个性的时期，由于社会生活条件不同，家庭对儿童的教育方法不同，如有的父母能以身作则，重视对子女进行文明礼貌的教育，有的父母对儿童过分溺爱、娇惯纵容，因而使孩子养成各种不同的习惯和个性倾向性，并在人的一生中留下痕迹。对幼儿来说，个性倾向性主要在需要、兴趣、道德行为等方面表现出来。需要的发展是幼儿个性积极性发展的基础。为了发展积极的个性，家长要关心和正确处理幼儿的各种需要，对幼儿合理的需要要满足。如家长要制定合理的作息制度，按时定量地准备富于营养的物品，指导他们安静地就寝，规定时间起床，养成良好的生活习惯和卫生习惯，保持仪表整洁等，使幼儿健康成长。为了满足幼儿认识的需要和美的欣赏的需要，就要根据幼儿以具体形象思维为主的特点，有意识、有计划组织幼儿学习关于社会和自然方面看得见、听得到、接触得到的粗浅知识，要指导他们欣赏音乐、体操，参观绘画、摄影展览，观看文娱演出和艺术活动等，促进孩子个性健康发展。对幼儿不合理的要求要制止。如有的幼儿不顾别人，独占一切；有的自私自利，无理取闹；有的不知谦让，处处争先；有的事事需要别人照料；有的“自我中心唯”“我独尊”思想特别强，事事需要人家赞许，只准说他好，不能挨批评。这些不良倾向，家长要及时纠正，使孩子的个性沿着正确方向发展。中班幼儿，要学习使用筷子，学习刷牙，自己能做的事自己做，为同伴和集体做些力所能及的好事，不拿别人的东西，做错了事能承认并改正，这些良好的行为习惯有利于幼儿个性健康发展。

在家庭教育中，家长要特别重视幼儿品德的发展。首先要让幼儿初步懂得什么是“好”，什么是“不好”，什么是“对”，什么是“不对”，形成初步的是非、好坏观念，形成明显的爱憎态度，养成幼儿良好的道德品质。对于执拗，逞强，不听指导，不顾别人，遇到困难便畏缩不前，依赖性等等不良的个性倾向性，则要通过日常生活实践和教育加以克服。此外向幼儿进行诚实、勇敢、虚心、有礼貌等教育，培养幼儿的自尊、自爱、自信、自强也很重要。中班幼儿渴望认识世界，喜欢小动物和各种花草树木，爱好游戏和玩具，喜欢听故事，参加简单劳动及唱歌、美术、体育等各种学习活动，家长也要积极引导。而对一些不良的行为习惯，如吃饭挑食，爱听成人闲谈，爱打扮等等也要及时教育，防止和纠正。幼儿的个性在逐步形成中，还没有定型，容易改变。

幼儿个性心理特征的发展，主要是能力、气质和性格等方面的发展，其中性格是个性心理特征的核心。性格不是一朝一夕形成的，是人在活动中，在与社会相互作用的过程中逐渐形成起来的。儿童从婴儿期起就不断受到社会生活的影响和教育的熏陶。儿童参加各种活动也就开始了性格塑造的过程。到幼儿期，性格的轮廓才开始显现出来。家庭是社会的细胞，社会对儿童的影响，首先是通过家庭，通过家长潜移默化的影响发生作用的。父母是儿童最早的教师。家庭对儿童的要求，父母或其他家庭成员的行为榜样，以及对幼儿行为表现的赞扬或批评，使幼儿逐渐懂得什么是“好”，什么是“坏”，什么是“对”，什么是“不对”，因此幼儿的道德认识，是非观念，好坏观念和良好的品德、行为习惯就得到了发展。幼儿的品德和行为在成人的指导和表扬下

，不断得到巩固，就成为稳定的心理特征，也就变成了良好的性格特征。反之，幼儿不守纪律，不关心别人，不爱护公物，不参加劳动等消极的行为，如果，得不到及时教育，和正确引导和纠正，久而久之也可能转化为不良的性格特征。一般地说，父母过分溺爱、娇纵，儿童往往骄傲、任性，过分严厉、经常打骂，容易使儿童产生执拗、对抗情绪或者变得胆怯、冷漠。所以，从幼儿期起家长就要加强孩子的思想品德教育，培养幼儿初步的分辨是非的能力，从小养成爱爸爸妈妈，爱老师，爱同伴，爱劳动人民，爱幼儿园，爱家乡，爱国旗，爱学习，爱劳动，爱公物，遵守纪律，诚实勇敢，活泼开朗等良好品质。家长的言行举止对幼儿起着潜移默化的作用。父母要以正确的态度和行为对待周围事物，要以身作则做幼儿的好榜样。要经常鼓励孩子学雷锋，学赖宁等英雄模范人物，并引导孩子参加各种集体活动和实践活动，用表扬、正面启发等方式，及时肯定幼儿良好的表现和进步。对于不良行为，家长要先了解其原因，采取正面教育、启发诱导的方法，指出缺点，提出积极的要求，帮助他们改正缺点。他们有了一点进步，就要加以表扬、鼓励，使幼儿不良行为逐渐改变，良好的性格逐渐发展。

三 “三浴锻炼”与幼儿体质

用什么方法使孩子身体更健康？有的家长认为增加营养或加倍照顾，我们觉得还应有适当的体育锻炼。

由国家教委颁布，从今年开始试行的《幼儿园工作规程》第十八条规定：“要充分利用日光、空气、水等自然因素，有计划地锻炼幼儿肌体，增强身体的适应能力和抵抗能力”。这种利用外界环境中的自然因素日光、空气和水来进行的体格锻炼，我们一般就称为“三浴锻炼”。实践证明它是行之有效的一种体育锻炼方法。

人的肌体经常受到外界环境多种因素的影响。在一切外界环境的因素中，空气、日光、水是经常不断地、持久地作用于人们肌体的重要因素。同时，它们又是不断地变化着，以不同程度的刺激作用于人的肌体。倘若人的肌体能随着自然因素的变化而改变自己的生理活动，适应新的情况，就能保证正常的生活。反之，人的肌体就会同环境失去平衡，发生病理变化，影响正常的生活。

幼儿正处在生长发育阶段，对自然环境的适应能力也较差，容易因自然因素的变化而影响健康。因此，如果有目的地科学地利用空气、日光和水等自然因素，来对幼儿进行身体的锻炼，可以增强幼儿的体质，提高幼儿对外界环境的适应能力，减少疾病的发生，提高健康水平。同时，还可以培养幼儿不畏严寒酷暑，活泼，愉快，勇敢坚强和不怕困难等优良品质以及对体育活动的兴趣。1982年以来无锡市实验幼儿园成功地进行了三浴锻炼的试验和科研工作，积累了许多经验。下面分别介绍一下空气浴、日光浴、水浴的进行方

法:

一、利用空气进行锻炼

空气浴锻炼是让幼儿的皮肤较大面积暴露在空气中,通过较低的气温、微弱的气流(风速)刺激皮肤,促进身体血液循环和新陈代谢,增强呼吸系统的机能,从而提高肌体对外界环境的适应能力。

空气浴最好从夏天开始,这样气温可以从热到冷逐渐过渡,使身体逐渐适应。时间以上午为好,地点应选择无日光直射,空气新鲜的场地。一般气温在 15°C 以上,风力四级以下,幼儿露上身、穿短裤。开始时,可以先着衣,准备动作后,脱去上衣,在室外进行体育基本动作的练习,或进行体育游戏,做模仿动作,跳舞等,最好有音乐伴奏。从准备动作到空气浴结束20分钟。以后当气温降低达 15°C 时,幼儿可穿衬衣、露四肢,当气温低于 10°C 时,可穿毛背心,中裤。运动量也随季节而变化,在夏季适当减小运动量,而冬季则要加大运动量。

在家庭中可结合日常活动进行空气浴锻炼。如尽可能让孩子在户外活动、游戏、散步等,每天不少于2—3小时,这样也能锻炼幼儿对冷、热刺激的适应能力。在夜里可以开窗睡眠,但要防止对流风,以防感冒。平时要少给幼儿穿衣,在气温变化不大的情况下,不要轻易增添衣服,在天气逐渐转凉时,要慢慢地增加衣服。在此基础上,冬季可以推迟穿毛衣裤、棉衣裤的时间。通过少穿衣服的锻炼,来增强幼儿耐寒和抵抗疾病的能力。

二、利用日光进行锻炼

日光对生命是最重要的因素,对幼儿的生长发育具有重要的作用。进行日光浴锻炼,人体受到日光的直接照射,红