

现代幼儿教育丛书

运动中成长

霍力岩 主编

刘馨 霍力岩

编者



教育丛书

运动中成长

——如何帮助幼儿进行体育活动

华夏出版社 · 1994 年 · 北京



(京)新登字 045 号

图书在版编目(CIP)数据

运动中成长:如何帮助幼儿进行体育活动/刘馨,霍力岩编著.
北京:华夏出版社,1994
(现代幼儿教育丛书)
ISBN 7-5080-0477-9

I.运… II.①刘…②霍… III.①体育-学前教育-教学参
考资料②游戏-学前教育-教学参考资料 IV.G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第 05030 号

华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销
北京冠中印刷厂印刷

787×1092毫米32开本8.25印张150千字

1994年6月北京第1版 1994年6月北京第1次印刷

印数 1—7000 册

ISBN 7—5080—0477—9/G·472

定价:6.30 元

序 言

作为年轻的幼教工作者，我们十分幸运。

十几年来，我们致力于钻研一门美好而纯净的学问——关于幼儿的学问。我们怀着对出土幼苗的真诚爱意、对祖国未来的热切期望，在幼儿的心灵世界里漫游。我们每时每刻无不强烈地感受到教育孩子不是一件简单的事情，是需要艺术、需要方法的。

我们相信您——年轻的父母、尊敬的师长，一定和我们一样怀着一份对孩子的真诚爱意和热切期望，期待着掌握教育孩子的艺术和方法。

于是，我们为您献上了这套《现代幼儿教育丛书》。

这套丛书是我们在教学、科研之余，针对许多令年轻父母和幼儿教师感到为难和迷惑不解的问题，参考了国内外大量最新幼儿教育文献，并结合我们自己的研究成果和心得体会编写而成的。

我们相信，这套丛书的出版对年轻父母和幼教工作者来说是件大好事，它会使年轻的父母受到启迪、学到方法，同时更会使每一位为振兴中国幼教事业而艰苦奋斗的同志从中获得启示，吸收多种养料。

愿我们对孩子的一片深情通过这套丛书倾注到孩子们身上，愿孩子们度过一个幸福美好的童年。

霍力岩

1994年3月

目 录

序言.....	霍力岩
一、健康的幼儿永远离不开运动.....	1
1. 幼儿的运动与健康	3
(1) 什么是健康.....	3
(2) 运动与智力.....	5
(3) 运动与个性.....	8
2. 身体素质与运动能力	12
(1) 苏联.....	12
(2) 美国.....	17
(3) 日本.....	19
(4) 中国.....	21
3. 运动教育	24
(1) 什么是运动教育.....	24
(2) 鲁德夫·莱本的运动分析.....	28
(3) 学习环境与方法.....	33
(4) 运动的要素.....	39
二、幼儿需要运动.....	43
1. 大肌肉的运动活动	46
(1) 攀登.....	46
(2) 摆动.....	50
(3) 爬动.....	53
(4) 跳跃.....	55

(5) 轮胎、圈环以及其它可用于滚动的物体.....58

(6) 箱子、木板以及其它可用于建筑的物体.....60

(7) 平衡板.....62

(8) 车轮玩具.....66

(9) 球.....69

(10) 拳击袋.....73

(11) 一种有趣的运动游戏.....74

(12) 创造性的运动.....76

2. 小肌肉的运动活动82

(1) 操作用的材料.....82

(2) 触觉材料.....86

(3) 水的游戏.....88

(4) 沙的游戏.....93

(5) 泥土的游戏.....97

三、幼儿喜爱运动..... 101

1. 发展幼儿动作技能的游戏 (100例) 103

2. 藉助身体运动发展幼儿智力、社会性和情感的游戏 (34例) 203

一、健康的幼儿永远 离不开运动



1. 幼儿的运动与健康

(1) 什么是健康

吉米是一对上了年纪的父母所生的孩子。在舒适的家里，到处可以见到听音乐或听故事的磁带、图画书以及各种各样的玩具。在吉米刚入托儿所的时候，他总是逃避孩子们生活着的充满活动的世界。如果让他自己选择活动的话，那么，他肯定会很有礼貌地拒绝参加任何户外的活动。他不愿意去走、去跑、去跳或去爬——孩子们没有发现吉米的任何乐趣。过了一段时间以后，有节奏的走步活动似乎吸引了吉米的注意，渐渐地，他开始能较为主动地参加到活动中去了，并且在活动中获得了一些活动的技能。随着对技能不断的自信，他开始与其他的幼儿进行交往。吉米在入托儿所六个月时，已经能够自己试着滑滑梯了，当他很明显地获得这一成功时，他非常开心。于是，他便常常一遍又一遍地去滑滑梯，高兴地叫喊着，好让其他的幼儿注意到他所做的事。从那以后，吉米发展得很快。在游戏中，他逐渐能独立地玩了，而且，他原有的紧张情绪减少了，友好的态度增多了。他变得更加天真、活泼，并能根据自己的能力水平来进行活动。他知道了在户外活动是多么地有趣，于是，他就花更多的时间在户外尽情地玩。吉米变成了一个真正健全的幼儿。

健康的幼儿，永远离不开运动。

那么，什么是健康？健康的幼儿应该具备什么条件呢？

日本幼儿教育专家水谷英三认为：

①健康是指没有任何的身体异常现象。这是身体方面最基本的健康观念。

②健康是指身体机能成长发育的良好过程。具体是指肌肉、骨骼、内脏器官的机能的成长与发育能够很顺利地进行，并意味着每天都有充分愉快的游戏，而且具备了该年龄所应有的力量、速度、敏捷性和毅力。

③健康是指能顺利地进行能量的消耗与储备。为了使生理的需求获得满足，通过游戏，能使能量充分地消耗，并且通过睡眠、休息、营养的过程，能在短时间内将能量储备起来，这种状态在有规律的生活中能显示出来。换言之，就是指新陈代谢的旺盛与正常，能促进生理机能的成长与发达。

④健康是指不论何时都能保持着良好的情绪，不论做什么事都有干劲。精神上的紧张与放松能很顺利地交替进行，有充足的睡眠，能尽兴地游戏，显示出幼儿应有的天真活泼。

⑤健康是指不论何时在游戏中都能显示出快乐。这表明在与同伴以及家人的交往中，具有良好的人际关系和社会交往能力，这是指幼儿社会性的成长与发展，它是健康的重要条件。

世界卫生组织曾给健康下了一个比较概括、完整的定义，即健康是指：不但没有身体缺陷和疾病，而且还要具有完整的生理、心理和社会适应能力。

对于幼儿来说，健康的标志应该具体表现为以下两个方面：

①身体的健康，包括

——身体形态发育正常（如身高、体重、胸围、头围等达

到当地同年龄儿童正常值标准；体型匀称、健美，无驼背、脊柱侧弯等异常；身体无疾病，如无龋齿、贫血等等）；

——身体各器官、各系统的生理机能正常；

——动作协调、灵活，体力充沛等等。

②心理的健康，包括

——智力发育正常（如言语、记忆力、想象力、感知能力、理解与思维能力等等）；

——具有一定的坚持性和毅力；

——有自信心，能独立地去做力所能及的事，勇于尝试、探索新的事物；

——对外界的态度积极、主动，具有较强的好奇心和求知欲，积极参加各项活动；

——与同伴友好相处，能相互合作、谦让，有同情心，有进取心；

——能正确地对待自己，具有初步的判断是非的能力；

——天真活泼，情绪愉快，精神饱满等等。

健康的幼儿永远离不开运动

（2）运动与智力

把身体的发展或运动能力与智力发展之间的关系作为问题来研究，已不是近期的事了。根据专家们的研究结果，其一般的趋势是：年龄越大、运动形式越简单，则两者之间的相关程度也就越低。就幼儿来说，这两者之间的关系是非常密切的，尤其是：年龄越小，其相关的程度也就越高。

健康的身体，是智力发展的物质基础，这一点应该是无可质疑的。特别是感觉器官和神经系统发育的完善程度，是智力

发展不可缺少的必要条件。

从实质上来看，智力的发展水平反映了大脑的功能状况。脑功能是以大脑神经活动为基础的。大脑中枢神经与伸向身体各个部位的末端神经相连。身体的运动就是通过神经所支配的肌肉的活动来实现的；同时，末端肌肉的活动，反过来又会刺激大脑中枢神经。因此，全身各部位的肌肉活动，都具有在加强肌肉发达的同时，而促进神经系统发达的作用。

生理学家早已研究发现，人体的各个部位在大脑皮层上都占有相应的代表区域，其区域的大小与身体该部位活动的精细、复杂程度是成正比例关系的。身体哪一部位的活动越是精细、越是复杂，那么，它在大脑皮层上所占的区域也就越大。因此，从大脑皮层的机能定位来看，手所占据的区域是最大的，因为手的活动是最精细、最复杂的，尤其是大拇指的活动。

研究还证明，手和手指精细的、灵巧的动作，能把大脑中的某些富于创造性的区域激发起来，从而促进大脑思维能力的发展。

苏联科尔佐娃教授曾做过这样一个试验，将出生刚6周的婴儿分为三个组：

第一组，为右手训练组，即按摩婴儿的右手，并在成人的帮助下做屈伸右手手指的运动；

第二组，为左手训练组，即按摩婴儿的左手，并在成人的帮助下做屈伸左手手指的运动；

第三组，为未受训练组。

在训练之前，分别测定并记录这些婴儿的大脑生物电流强度。经过两个半月的训练以后，再分别测定和记录其生物电流的变化情况，并且对衡量大脑皮层成熟程度的高频率电流的节律进行数字统计。

结果发现，第一组和第二组的婴儿，均在与其所训练的那只手相对侧的大脑半球的未来语言区里观察到了高频率电流的高质量节律，这标志着大脑皮层成熟程度的增加。而第三组的婴儿却没有发生此类变化。这一实验说明，手的运动能使大脑皮层运动区与言语区之间建立多种复杂的神经联系，这对幼儿智力的发展是有利的。

根据夏利的研究，神经中枢控制能力的发展，是按照自上而下、由中心向末端发展的。而动作的发展顺序也表现为同样的规律：即按照自上而下（首先是学会抬头→然后是会坐→会爬→会站→会行走……）、由身体的中心向边缘或末端部位（首先学会运用大肌肉来活动，然后学会运用小肌肉来活动，以上肢动作的发展为例，肩部和上臂动作先发展，然后逐渐发展到肘部、腕部和手，手指的动作发展最晚）发展的，这就是动作发展的所谓“首尾原则”（或称“头尾原则”）和“近远律”

由此可知，动作的发展与神经中枢控制能力的发展、健全和完善是具有密切关系的。神经中枢的控制能力究竟达到身体的哪个部位，是可以通过动作的发展而显示出来的。这正如日本的幼儿体育理论专家胜部笃美所认为的那样：婴儿时期，智力的发达与运动能力的发达有着不可分割的关系，因为智力和运动的神经支配是直接连在一起的。

现代的科学研究表明，正常人智力水平的高低，与大脑的体积和重量关系不大，而与大脑的结构状况和功能有着密切关系，这主要表现为以下三个方面的发展状况：

①神经细胞突起分支的多少；

②神经细胞和神经细胞群之间的联系网络的复杂程度；

③信息传导的速度。

而身体的运动恰恰能有效地促进这三个方面的良好发展。运动的刺激，可以有效地增加大脑皮质的厚度，提高大脑皮层细胞活动的强度、灵活性、均衡性以及大脑分析、综合的能力，建立多种复杂的神经联系。而且，适当的运动还能使脑细胞获得更多的氧气和营养物质，这对正处于迅速发育、不断完善的幼儿的大脑神经系统来说，无疑是相当有益处的。

国内外的许多专家还认为，7、8个月的婴儿如果很少进行爬动的练习，将来很可能会出现语言上的障碍。这是因为，人在进行爬动的时候，头部必须往上抬起，这样，颈部的肌肉就可以刺激大脑皮层上的语言中枢，这种经常的刺激，有利于幼儿将来顺利地学习语言。

此外，幼儿在学习体育游戏和动作技能的过程中，离不开语言的指导和对语言的学习，离不开智力的活动。例如，幼儿需要知道身体各部位的名称、玩具和器械的名称，需要理解游戏活动的过程、规则和正确动作的要领，需要学习空间概念、时间概念、数的概念、物理等方面的知识，需要认真地观察、积极而主动地记忆、想象和思维……所有这些，不仅能扩大幼儿的词汇量、丰富幼儿的知识，而且还能发展幼儿的智力。

动作是智力大厦的砖瓦。

——美国心理学家克罗韦尔

（3）运动与个性

运动在促进人的个性发展方面的作用，很早就成为专家与学者的研究课题。他们普遍认为，运动能使人心情开朗、精神振奋、积极活泼。但由于成人处于个性已经明显的形成的年龄，因此，在通常情况下，运动对成年人的个性不具有很大的影

响。

与成人不同，在幼儿期和少年期的运动经验，对一个人个性的形成却具有重要的影响，这一点已为近年来的理论和实践所证明。

把自己看成是什么样的人，对自我的评价和对自己的印象的自我概念，将成为一个人的行为倾向，即个性的核心。认知心理学认为，某人怎样运动和具有怎样的特征，不是刺激和反应的简单结合，而是去知觉自己在和环境中是怎样存在的。幼儿期是“自我”的萌芽时期，是个性的形成时期。幼儿处于什么样的环境和具有什么样的经验，在很大程度上将决定其形成什么样的自我概念，这将成为以后个性发展的基础。

对于幼儿来说，年龄越小，身体活动的能力就越成为其一切行为的基础。幼儿能够做什么，不能做什么，主要是由其身体的活动能力来决定的。因此，幼儿对自己身体活动能力的确认，有可能成为“自我概念”的中心。

例如：身体活动能力比较强、能自己独立地去做某些事情（如能自己跳过小水坑、能自己攀爬到树上或某件攀登设备上、能很轻松地拍许多下球、能自己扣衣服的钮扣和系鞋带等）、并能成功地玩多种体育游戏的幼儿，往往会形成自己有能力的感觉，形成肯定“自我”的概念，从而对其他的事情也都会抱有较强的自信心。能不依靠他人的帮助而独立地去尝试做某些事，并能自律地行动，行为积极而主动。

相反，很晚才能建立起基本的生活习惯和自我服务能力、动作粗笨较迟钝并且常常失败、体育游戏总是玩不好的幼儿，往往会形成否定“自我”的概念，这些幼儿经常会表现出缺乏信心，行动消极、被动、退缩，具有较大的依赖性，而且容易产生不安感。

当然，幼儿“自我概念”的形成还与成人对其评价有关。能力强的幼儿，常常得到父母、老师和他人的称赞和夸奖；而能力差的幼儿，却往往会受到成人的嘲笑或责备，说他们如何如何地笨。这些态度，在无形之中便会影响到幼儿对自己能力的判断和评价。

但不管怎样，幼儿身体活动能力强弱的表现，却是其根源和实质。因而，通过逐渐提高幼儿身体的活动能力和自我服务等能力，对幼儿形成比较“肯定”的自我是会产生积极影响的。心理学实验证明：一个人只要体验一次成功的欢乐和胜利的欣慰，便会激起无休止的追求成功的意念和力量。因为这种自我认识会加强自尊心、自信心，促使他们自爱、自重、自强不息。

卡根 (Kagan, J.) 等人曾对乳儿体格发育的程度与他们对外界的态度之间的关系进行过观察和研究。结果发现，乳儿期身体发育的程度，同一般活动水平和行为的积极性有着密切的关系。具体表现为：凡是胸围宽、肌肉发展良好的儿童，对外界的态度都是积极的、能动的；相反，凡是发育不良、肌肉和体格虚弱的儿童，其活动水平很低，对外界的态度也是被动的。

日本专家学者对 4 至 6 岁幼儿进行的研究表明：凡运动能力发展良好的儿童，其社会性的发展也好；相反，凡运动能力发展较迟的儿童，其依赖性强，社会性欠缺。

日本专家还对幼儿的性格与运动能力的关系进行了较为详细的研究。这个研究是：先将一群幼儿进行有关性格方面的测验以后，再依不同性格分成五个组，每个组分别进行五种运动能力（平衡性、柔软性、肌耐力、瞬发力和协调力）的测验。其结果表明，平衡性与柔软性除了能力很低的幼儿以外，并无太

大的变化；但是，肌耐力、瞬发力和协调力却与性格有密切的关系。此外，精神的持久性与性格也有很大的关系，这是因为运动需要意志伴随着。

除此之外，在许多身体活动中，尤其是在体育游戏中，需要与同伴相互合作才能完成某项任务、达到某一目的，因此，幼儿需要尊重别人的建议与意见，需要克制自己独占、为所欲为的任性，需要具有一定的活动技能和合作的态度，需要有竞争、取胜以及团体的意识……这些，也都可以在幼儿的运动活动中逐步加以培养和训练，从而培养幼儿良好的社会适应能力、社会交往能力和良好的个性品质。

成功的体验，能使幼儿变得更加积极、主动、自信和独立。