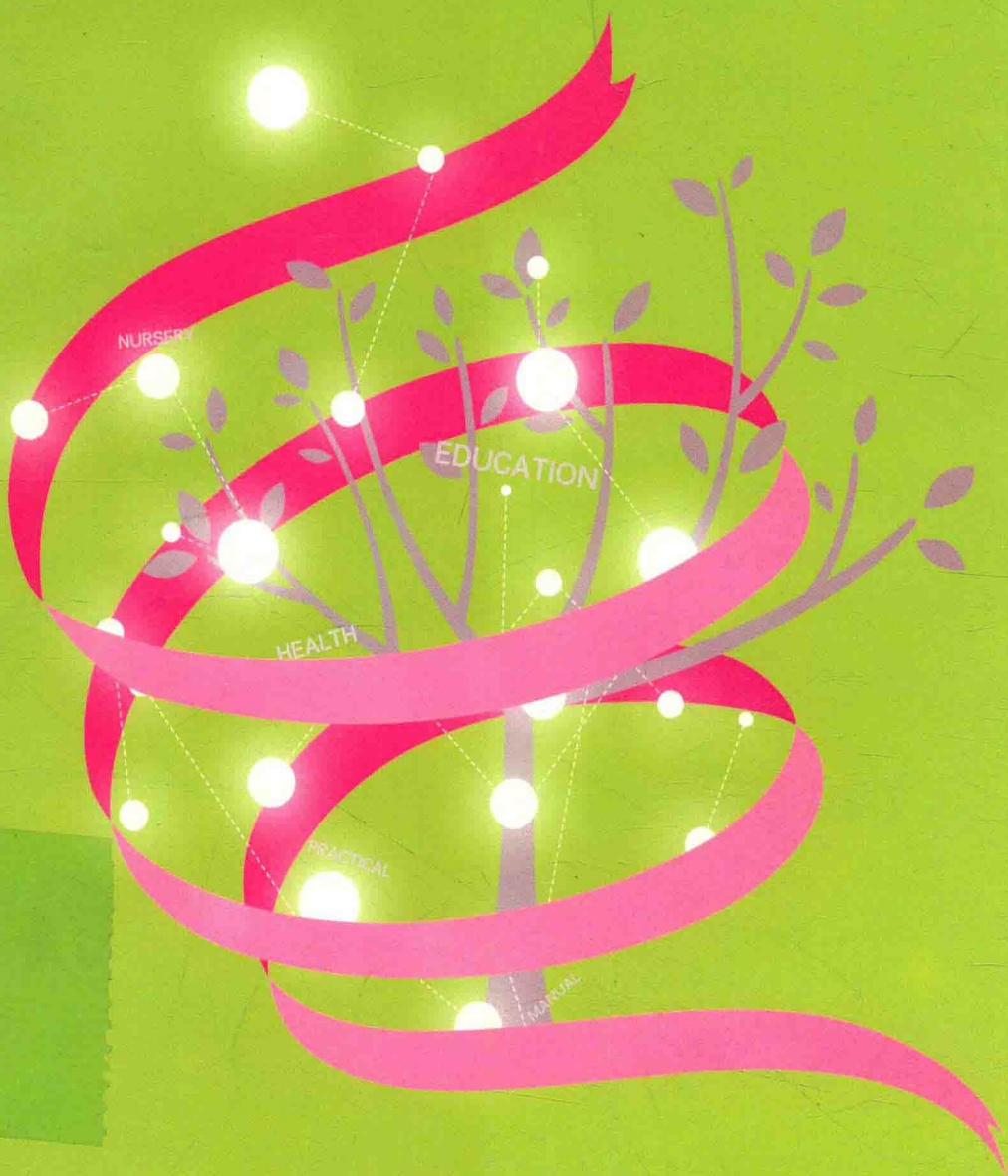


◎ 陈燕玲 主编

身心健康发展
动作发展
生活习惯与生活能力培养

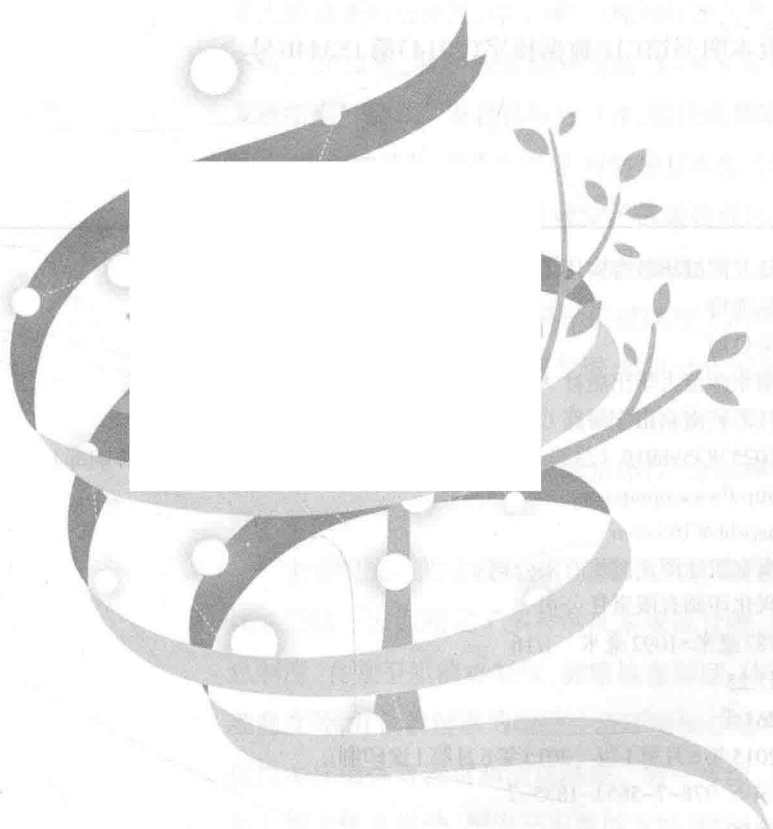
幼儿园健康教育 实用手册



 南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

◎ 陈燕玲 主编

幼儿园健康教育 实用手册



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园健康教育实用手册 / 陈燕玲主编. — 南京 :
南京师范大学出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5651-1835-7

I. ①幼… II. ①陈… III. ①健康教育—学前教育—
教学参考资料 IV. ① G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第183446号

书 名	幼儿园健康教育实用手册
主 编	陈燕玲
责任编辑	吴曼丽
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路122号(邮编: 210097)
电 话	(025)83598919(总编办) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://www.njnup.com
电子信箱	nspzbb@163.com
照 排	南京凯建图文制作有限公司
印 刷	兴化印刷有限责任公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	17.25
字 数	261千
版 次	2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5651-1835-7
定 价	38.00元

出 版 人 彭志斌

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究



序

云南省昆明市政府机关第三幼儿园(以下简称“三幼”)撰写的《幼儿园健康教育实用手册》(以下简称《手册》)是该园历经十多年研究的成果。有幸能最先解读她、欣赏她,使我情不自禁地想要谈谈读后感。

科学的健康理念。1947年,医学专家在联合国世界卫生组织的宪章中写下健康的定义:“健康是生理、心理和社会的健全状态,而不只是没有疾病。”这个定义强调了人的健康的整体性,即生理、心理和社会三个方面缺一不可。2012年,我国教育部颁发的《3—6岁儿童学习与发展指南》提出了“发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志”,并规定了健康教育的目标和内容包括三个方面,即身心状况、动作发展、生活习惯与生活能力。三幼正是在这些科学的健康理念的指导下,撰写了这本包含幼儿身心健康发展、幼儿动作发展、幼儿生活习惯与生活能力培养三个方面内容的《手册》,字里行间充分体现了科学健康理念的整体性,为培养完整人格夯实基础。

主客观统一的实践经验。健康既具客观性又具主观性。三幼一方面制定了多种制度来规范管理,如生活作息制度、食堂卫生消毒制度、健康检查制度、体弱儿童管理制度等,并创设健康的物质生活环境和心理生活环境,提供多样的体育器材和活动场地。另一方面,开展了多种有趣的体育活动,用生动形象的方法帮助幼儿养成洗手、饮水、午睡等的良好习惯,重视家园共育,调动了幼儿和家长的主动积极性,使幼儿成为健康成长的主人。

纵观《手册》的内容,十多年如一日积累的丰富经验值得推广和借鉴。其中以动作发展这部分内容最为精彩,膳食管理、体弱儿童管理及生活能力培养新亮点也很多。此外,三幼还进行了“家园协同开展体育活动促进幼儿亲社会行为的发展”课题研究。我们深信三幼在幼儿教育、健康教育方面的研究成果定能像芝麻开花那般节节高地向未来发展。

南京师范大学 唐淑

2014年12月



前言

《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)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。”这为幼儿园健康教育提供了深刻的理论依据和深远的实践意义。2012年10月教育部颁发的《3—6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)进一步指出:“幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期,也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志,也是其他领域学习与发展的基础。”《纲要》和《指南》的颁布为幼儿园深入开展健康教育指明了方向、途径与方法。幼儿健康教育是根据幼儿身心和社会适应方面发展的特点,以提高幼儿的健康认识、改善幼儿的健康态度、培养幼儿的健康行为、保持和促进幼儿的身心健康为目的的系统教育活动。

云南省昆明市政府机关第三幼儿园对健康教育的探索先后经历了三个阶段。第一阶段:2000年至2006年,针对当时大多数幼儿园体育活动中普遍存在的,强调所谓满足幼儿“兴趣”,而忽略体育活动的锻炼价值的现象,幼儿园对《纲要》中提出的健康教育价值进行了再思考,并探索研究了体育活动的具体内容、实施途径和方法。研究持续了六年,完成了云南省教科院“十五”课题“开展特色体育活动促进幼儿身心和谐发展的实验研究”,实现了幼儿体育活动课程的园本化,在“满足兴趣”与“动作发展”之间找到了平衡点。第二阶段:2006年至2011年,在前一阶段研究的基础上,进一步深入研究体育活动的内

涵,将亲社会行为的培养融入到体育活动中,使体育活动不仅锻炼了幼儿的身体,还促进了幼儿亲社会行为的发展。在此阶段完成了中国学前教育研究会“十一五”规划课题“家园协同开展体育活动促进幼儿亲社会行为的发展”。第三阶段:2011年至今,以学习《3—6岁儿童学习与发展指南》为契机,对体育活动的研究拓展到对幼儿健康领域的研究,即“身心状况”“动作发展”“生活习惯与生活习惯”三个方面,重点是探索健康教育在幼儿园实施的具体措施和方法,使《指南》中健康教育的精神和理念真正落实到幼儿园工作的方方面面,转化为幼儿教师的教育行为,进而促使健康成为幼儿一种常态化的生活态度和生活习惯。

纵观当前幼儿园健康教育的发展现状,虽然在理论与实践上取得了一定的成绩,但从实际开展情况来看,尤其在健康教育活动安排的合理性、科学性、持续性和多样性上仍然存在着诸多问题,这已成为幼儿园进一步开展健康教育活动的瓶颈,影响幼儿园健康教育改革进一步的深化。为此,昆明市政府机关第三幼儿园将多年来在健康教育方面探索研究的经验进行梳理,汇集成《幼儿园健康教育实用手册》(以下简称《手册》)与幼教同行分享,《手册》展示的不仅是健康教育的活动,也是将健康教育的理念转化为教师健康教育行为的一种具体措施和方法,更是一种思路,一种可供借鉴的资源。

《手册》编写的指导思想及理念,一是力求体现幼儿园健康领域儿童学习与发展的研究成果,反映与《纲要》

《指南》相符的教育价值观;二是强调尊重幼儿的年龄特点和发展规律,突出健康教育工作的全面性、长期性、适时性;三是关注健康教育内容的层次性和递进性;四是注重幼儿良好学习品质的培养,关注学习品质对幼儿发展的长远影响及对幼儿学习的促进作用,比如,在活动设计中,渗透了对幼儿学习兴趣培养、良好学习习惯养成的教育,以及自信心、坚持性、任务意识、团结协作等非智力因素的培养;五是强调创设有利于幼儿主动探索的学习氛围和环境,鼓励幼儿积极思考、大胆创新。

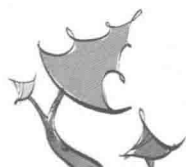
《手册》按三个部分进行编写。第一部分“幼儿身心健康发展”,包括健康的体态,安定愉快的情绪,一定的适应能力。第二部分“幼儿动作发展”,包括一定的平衡能力,动作协调、灵敏,一定的力量和耐力;手部动作灵活协调。第三部分“幼儿生活习惯与生活能力培养”,包括良好的生活与卫生习惯,基本的生活自理能力,基本的安全知识和自我保护能力。

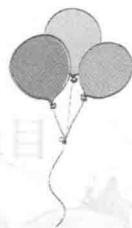
《手册》突出实用价值,采用了大量活动教案、案例、范例、表格、图片等,以便于教师们使用。我们希望《手册》的出版能在幼儿园健康教育工作的改革实践中与大家一起前行,更希望听到大家的批评及改进意见。

目录

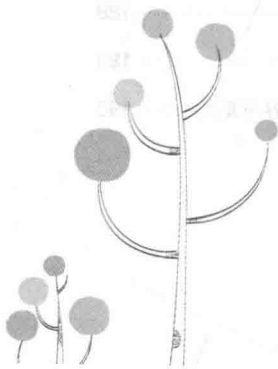


序	001
前言	001
第一部分 幼儿身心健康发展	001
一、幼儿身心健康发展目标	001
二、幼儿身心健康发展实施内容与要点	003
(一) 幼儿一日作息制度	003
(二) 幼儿身体健康的组织实施	007
(三) 幼儿心理健康的组织实施	015
(四) 均衡营养膳食的组织实施	026
第二部分 幼儿动作发展	044
一、幼儿基本动作发展目标	044
二、幼儿动作发展实施内容与要点	045
(一) 大肌肉动作锻炼	045
(二) 家长参与的体育活动	168
(三) 精细动作组织实施	179
第三部分 幼儿生活习惯与生活能力培养	188
一、幼儿生活习惯与生活能力培养目标	188
二、幼儿生活习惯与生活能力培养的 implementation 内容与要点	190





(一) 日常生活活动	190
(二) 集体教学活动	200
(三) 环境的创设	214
(四) 家园共育活动	215
三、幼儿安全防御措施	216
四、幼儿园意外伤害分类及急救措施	217
附录一:小型体育器械的玩法	223
附录二:自制体育器械的制作及玩法	249
参考书目	264
后记	265





第一部分 幼儿身心健康发展

为有效促进幼儿身心健康发展,成人应为幼儿建立科学的生活作息制度,提供合理均衡的营养,保证幼儿充足的睡眠,提醒幼儿保持正确的坐立行睡姿态,定期让幼儿进行健康检查,提供适合幼儿的桌椅床、卫生洁具等,创设温馨的人际环境,让幼儿形成安全感和信赖感,充分感受到亲情和关爱,形成积极稳定的情绪情感,使幼儿较快适应新的人际环境。拥有健康的体态、安定愉快的情绪以及具有一定的适应能力是幼儿身心发展的主要目标。

一、幼儿身心健康发展目标

目标1 拥有健康的体态

3~4岁	4~5岁	5~6岁
1. 身高和体重适宜。参考标准: 男孩: 身高:94.9—111.7厘米 体重:12.7—21.2公斤 女孩: 身高:94.1—111.3厘米 体重:12.3—21.5公斤 2. 在提醒下能自然坐直、站直。	1. 身高和体重适宜。参考标准: 男孩: 身高:100.7—119.2厘米 体重:14.1—24.2公斤 女孩: 身高:99.9—118.9厘米 体重:13.7—24.9公斤 2. 在提醒下能保持正确的站、坐和行走姿势。	1. 身高和体重适宜。参考标准: 男孩: 身高:106.1—125.8厘米 体重:15.9—27.1公斤 女孩: 身高:104.9—125.4厘米 体重:15.3—27.8公斤 2. 经常保持正确的站、坐和行走姿势。

注:身高和体重数据来源于《2006年世界卫生组织儿童生长标准》中4、5、6周岁儿童身高和体重的参考数据。

目标2 安定愉快的情绪

3~4岁	4~5岁	5~6岁
1. 情绪比较稳定,很少因一点小事哭闹不止。 2. 有比较强烈的情绪反应时,能在成人的安抚下逐渐平静下来。	1. 经常保持愉快的情绪,不高兴时能较快缓解。 2. 有比较强烈的情绪反应时,能在成人提醒下逐渐平静下来。 3. 愿意把自己的情绪告诉亲近的人,一起分享快乐或求得安慰。	1. 经常保持愉快的情绪。知道引起自己某种情绪的原因,并努力缓解。 2. 表达情绪的方式比较适度,不乱发脾气。 3. 能随着活动的需要转换情绪和注意力。

目标3 具有一定的适应能力

3~4岁	4~5岁	5~6岁
1. 能在较热或较冷的户外环境中活动。 2. 换新环境时情绪能较快稳定,睡眠、饮食基本正常。 3. 在帮助下能较快适应集体生活。	1. 能在较热或较冷的户外环境中连续活动半小时左右。 2. 换新环境时较少出现身体不适。 3. 能较快适应人际环境中发生的变化。如换了新老师,能较快适应。	1. 能在较热或较冷的户外环境中连续活动半小时以上。 2. 天气变化时较少感冒,乘坐车、船等交通工具时能适应其造成的轻微颠簸。 3. 能较快融入新的人际关系环境。如换了新的幼儿园或班级,能较快适应。



二、幼儿身心健康发展实施内容与要点

幼儿园要从幼儿一日作息制度、幼儿健康体检、幼儿心理健康、均衡营养膳食、健康体态五个方面进行组织实施。

(一) 幼儿一日作息制度

1. 制订科学合理的作息制度

有规律的生活作息习惯是健康生活方式的重要方面。科学地制订和安排适合学前儿童身心发展特点的生活作息制度和各项活动,不仅可以使幼儿养成良好的生活习惯,促进幼儿的健康成长,更是幼儿园保教任务顺利实施的保证。

制订科学合理的作息制度。一方面,在时间的安排上保证幼儿每天的户外活动时间不少于2小时,午睡时间不少于2至2.5小时,餐距时间不少于3至3.5小时。

另一方面,在内容的安排上要体现游戏是幼儿的基本活动和重视幼儿良好生活习惯培养的教育理念和思想,合理安排幼儿一日生活、游戏、学习等各项活动。每天上午安排一个集体教学活动、一个游戏活动、一个户外活动,下午安排一个游戏活动、一个户外活动。幼儿生活活动的时间安排应根据小、中、大班教师指导要点而有所不同:小班幼儿以教师帮助为主,时间可适当放长;中班幼儿以教师培养为主,帮助为辅,时间较小班缩短;大班幼儿以教师提醒为主,同时帮助个别有需要的孩子,时间可适当缩短。在生活活动时间上要给予足够的保证,以免出现赶场或走形式的情况。

2. 作息制度的组织、实施

(1) 小班幼儿一日生活作息时间表

序号	时间段	内 容
1	7:30—8:00	幼儿入园、晨间活动
2	8:00—9:00	早餐、晨间观察
3	9:00—9:20	集体教学活动
4	9:20—9:40	生活活动、水果加餐
5	9:40—10:30	课间操、户外体育活动
6	10:30—10:50	生活活动
7	10:50—11:10	游戏活动
8	11:10—12:10	餐前准备、午餐、餐后休息
9	12:10—14:30	午睡
10	14:30—15:10	起床、午检、盥洗、午点
11	15:10—15:40	游戏活动
12	15:40—16:00	生活活动
13	16:00—16:40	户外体育活动
14	16:40—17:00	生活活动、餐前准备
15	17:00—17:30	晚餐
16	17:30	幼儿离园



(2) 中班幼儿一日生活作息时间表

序号	时间段	内 容
1	7:30—7:40	幼儿入园、晨间活动
2	7:40—8:10	晨间早锻炼、早操
3	8:10—8:50	早餐、晨间观察
4	8:50—9:20	集体教学活动
5	9:20—9:40	生活活动、水果加餐
6	9:40—10:10	游戏活动
7	10:10—10:30	生活活动
8	10:30—11:10	户外体育活动
9	11:10—12:10	餐前准备、午餐、餐后休息
10	12:10—14:30	午睡
11	14:30—15:00	起床、午检、盥洗、午点
12	15:00—15:50	户外体育活动
13	15:50—16:00	生活活动
14	16:00—16:40	游戏活动
15	16:40—17:00	生活活动、餐前准备
16	17:00—17:30	晚餐
17	17:30	幼儿离园

(3) 大班幼儿一日生活作息时间表

序号	时间段	内 容
1	7:30—7:40	幼儿入园、晨间活动
2	7:40—8:10	晨间早锻炼、早操
3	8:10—8:50	早餐、晨间观察
4	8:50—9:20	集体教学活动
5	9:20—9:40	生活活动、水果加餐
6	9:40—10:20	游戏活动
7	10:20—10:30	生活活动
8	10:30—11:10	户外体育活动
9	11:10—12:10	餐前准备、午餐、餐后休息
10	12:10—14:30	午睡
11	14:30—15:00	起床、午检、盥洗、午点
12	15:00—15:50	户外体育活动
13	15:50—16:10	生活活动
14	16:10—16:40	游戏活动
15	16:40—17:00	生活活动、餐前准备
16	17:00—17:30	晚餐
17	17:30	幼儿离园

备注:此案例根据昆明市日托幼儿园幼儿在园的时间和三餐两点的情况制订,仅作参考。



（二）幼儿身体健康的组织实施

幼儿健康检查的目的是通过测量身高、体重、血色素等指标及时了解幼儿的生长发育和营养状况是否符合正常指标。一旦发现体格发育异常时,应及时查明原因,进行矫正或治疗。早期发现儿童的生理缺陷和某些疾病,便于及时进行矫治。如视力低下,听力低下,只有尽早发现,才能尽快治疗;又如口齿不清和“口吃”等,越早纠正,效果越好;发现智力缺陷,可及早查明原因,并给予适当的治疗与教育。幼儿健康检查包括:入园健康检查、定期健康检查、晨午检及全日健康观察。

同时应注重幼儿健康体态的教育。幼儿的身体经验和身体知识受制于具体的生活环境和文化形态,健康体态教育应当设法帮助幼儿正确地看待自己的身体,掌握基本的身体保健的技能和方法;增强幼儿的亲身感受和生长体验,激发其关心、探索身体的兴趣;让幼儿充分发现健康身体的美,保持正确的站、坐、立、行、睡姿势,最终形成健康的体态;引导他们爱护身体,激发向往健康的愿望。

为了让幼儿拥有健康的体态,幼儿园要提供适合幼儿的桌、椅和床。椅子的高度以幼儿写画时双脚能自然着地,不吊脚,大腿基本保持水平状为宜;桌子的高度以写画时身体能坐直,不驼背、不耸肩为宜;床的长度要大于幼儿的身高,同时床垫不宜过软。

1. 新生入园健康检查

（1）新生入园健康检查要点

入园体检:

① 儿童入园前应当到儿童保健所进行入园健康检查,合格后方可入园。如儿童在入园体检中发现疑似传染病者应当“暂缓入园”,及时确诊治疗,康复后凭就诊医院出具的病情证明方可入园。

② 儿童入园前应到预防接种处开具预防接种合格证明。

入园复检:

① 家长应带上预防接种合格证明、预防接种登记本、体检本到幼儿园进行复检。