

园本课程理论与实践探索丛书（第2辑）

北京市教育委员会 总主编
学前教育杂志社 承 编

幼儿体育活动的 创新与实践

何成文 主 编

*Youer tiyu huodong
de chuangxin
yu shijian*



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

园本课程理论与实践探索丛书(第2辑)

北京市教育委员会 总主编
学前教育杂志社 承 编

幼儿体育活动的 创新与实践

何成文 主 编

*Youer tiyu huodong
de chuangxin
yu shijian*



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿体育活动的创新与实践 / 何成文主编. — 北京: 北京师范大学出版社, 2010.10

(园本课程理论与实践探索丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-303-11575-4

I. ①幼… II. ①何… III. ①体育课—教学研究—学前教育 IV. ①G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 189811 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 155 mm × 235 mm

印张: 9

字数: 125 千字

版次: 2010 年 10 月第 1 版

印次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

策划编辑: 罗佩珍

责任编辑: 黄柳慧

美术编辑: 毛佳

装帧设计: 李尘工作室

责任校对: 李茵

责任印制: 李啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编 委 会

主 编：何成文

编 委：刘玉红 鲁金红 李惠民 顾梦红 赵海涛

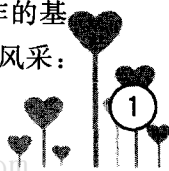


序

近年来，随着人们对幼儿园课程及其影响的日益重视与关注，幼儿园课程的理论与实践研究在不断深入。尤其是《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）颁布以来，以幼儿园为基地进行园本课程的开发与研究成为当前幼儿园课程改革的重要途径。

北京作为全国首善之区，拥有一批办园条件优良、文化积淀深厚的名园。多年来，这些园所以“尊重幼儿个性特点、促进幼儿终身发展”为己任，努力实践《纲要》精神，并结合园所自身的组织文化、历史积淀、办园理念、办园特色，努力开展园本课程的实践研究，取得了令人瞩目的成果：有些园所自“八五”“九五”起，就承担着国家级、市级课题研究的任务，在健康、语言、社会、科学、艺术领域开展了广泛而深入的研究，积淀了非常丰富的经验；有些园所立足自身特点，在特殊幼儿随班就读、家园合作、0~3岁早教等方面进行深入探究，取得了长足的进展；有的区域依托农村特有的资源，带领教师开展了乡土课程的研究，等等。为了充分挖掘和系统整理这些研究成果，推动区域内园际间的交流与互动，并率先垂范，将全国各地不同地域的园本课程研究引向深入，充分发挥首都幼教的龙头、示范作用，北京市教育委员会学前教育处特别组织编写了“园本课程理论与实践探索丛书”，与全国广大的幼教工作者共享。

本套丛书系北京市第二批“园本课程理论与实践探索丛书”，共25本，真实记录了北京市关于园本课程开发与研究、园本教研制度建设的现阶段进展。每本书稿都凝结了各园所多年来付出的劳动和心血，是长期研究、探索、实践的生动展现和经验总结。负责各书稿主编工作的基本都是各幼儿园的园长，我们也能由此领略到新时期幼儿园园长的风采：



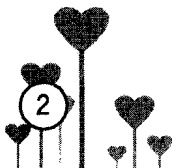
他们在引领园所践行园本课程的过程中已成长为业务型、专家型的幼教管理者。正是他们，秉承着“一切为了孩子”的理念，和自己的教师团队一起，研究幼儿、研究教师、研究教学、研究课程，为我们的幼儿园课程更适合幼儿的发展贡献着自己的智慧和力量。

为了做好丛书的编辑、整理工作，我们特别责成学前教育杂志社承担这项任务。自“十五”以来，他们肩负着报道教育部基础教育课程中心重点项目的工作，对北京园所进行追踪报道，从“《纲要》行动计划在行动”到“‘以园为本教研制度建设’在行动”，与广大幼儿园建立了良好的互动关系，丛书的终成离不开他们的辛勤劳动。同时，北京师范大学出版社的编辑们也为丛书的出版做了大量工作，使丛书得以顺利出版。

伴随着新中国的成长，北京幼教也历经了六十多年的风风雨雨，坚持“普及与提高”“规模与质量”相统一，是我们永恒的主旋律。我们希望这套丛书能为我国的幼儿园课程改革注入新的活力，并能带动更多的幼儿园开展园本课程的实践研究，从而推动我国的幼儿园课程改革迈上新的台阶！

罗洁

2010年7月



前 言

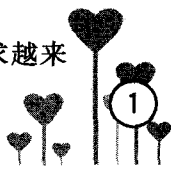
“幼儿是一本难读懂的书。”从事幼教工作多年的我，深深记得这句名言。它时刻指引着我，不断探索幼儿成长发育的规律，摸索适合园所发展、具有本园特点、促进幼儿健康成长之路。

2009年3月，我有幸接到北京市教委学前教育处的任务，编写园本教研丛书，即北京市房山幼儿园园本教研成果。我很难形容自己接到任务那一刻的感受，兴奋与紧张、荣耀与压力交织在一起。我们这所地处远郊区、已有50多年历史的老园，要在今天展示几代人的奋斗足迹，这是历史赋予我们这一代光荣而艰巨的任务。今天，当我们端详着这本凝聚着全体教师心血的书稿时，就像翻开历史的前页，追忆房山幼儿园的历史发展一样，感慨良多，心潮澎湃……

房山幼儿园建于1958年，1991年晋升为北京市一级一类幼儿园，2005年被评定为北京市示范幼儿园。几十年来，房山幼儿园充分发挥示范作用，以带动区域内学前教育质量提高为己任，确立了办园思想，明确了育人目标，形成了办园特色，得到市、区领导的高度赞扬，赢得了良好的社会声望。

幼儿教育是人生的奠基教育，关系到人一生的发展。让幼儿全面发展，为人生发展奠定坚实的基础，是幼儿园一切工作的出发点。《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)指出，幼儿园的教育目标可以通过健康、社会、语言、科学和艺术五大领域的教育来实现，各个领域的教育既要相互渗透、有机结合，又要符合各领域自身的教育规律。地处远郊的房山幼儿园要落实《纲要》提出的教育目标，就必须找到一条符合我园实际的发展道路，形成明确而有特色的办园思路，才能在五大领域目标的结合中有所突破，有所创新。

改革开放带来了社会进步，当今社会对现代人的文明修养要求越来越



越高。快节奏的社会变革，高强度的工作压力，激烈的竞争环境……都需要社会人有一个健康的身心。儿童是祖国的未来和希望，他们的健康关乎国家、民族的前途和命运，让我们的孩子健康成长，以适应现代社会发展的需求，是我们的责任，也是我们的育人方向。

如何让我们的孩子健康成长？伟大的教育家陶行知在谈到幼儿健康教育时的话：“我们深信，健康是生活的出发点，也是教育的出发点。”给了我们深刻的启迪。在教育实践中，我们逐步清晰并确立了房山幼儿园的办园思想，即打牢幼儿基础素质，为人生奠基；尊重幼儿发展需求，促进幼儿健康成长。

我们的办园思想包含了三层含义。一是指明了我们要贯彻并坚持的教育思想，即从幼儿现实和未来的发展需要出发，为幼儿健康人生奠基；二是指明了我们的育人目标，即要让孩子养成良好的习惯，健康成长；三是指明了我们的工作思路，即从培养幼儿良好习惯开始，通过开展丰富多彩的健康教育活动，让幼儿健康成长。

进一步挖掘和诠释我们办园思想的内涵，它由两个核心要素组成，即习惯和健康。第一个核心要素是“习惯”。习惯的含义非常丰富，涵盖了一个人的思想、生活、学习以及社会交往等诸多方面。第二个核心要素是“健康”。现代健康观认为，健康是身体、心理和社会适应的完满状态，而不仅仅是指没有疾病。健康，从基本要求来看，机体应当发育匀称，功能健全；在心理方面应当心理稳定，精力充沛；在社会适应方面，应当关系和谐，道德健康。让孩子从小养成良好的健康习惯是幼儿身心健康成长的基础。培育身心健康的幼儿，是我们追求的目标。

在对房山幼儿园的园所情况、文化背景和现实资源进行审慎思考的基础上，我们找到了一个落脚点，即以幼儿健康体育活动为特色引领，就如何有效开展幼儿体育活动这一主题进行了深入的研究。幼儿体育活动直接促进幼儿身体的发育和体能的提高，直接促进幼儿认知领域的发展，而且体育活动对培养幼儿良好的心理品质具有积极的作用。让幼儿在自主选择体育活动的过程中，培养自主性、主动性；在具挑战性的体育活动中，促进幼儿勇敢、坚强等意志品质的发展；在需要合作完成的体育活动中，帮助幼儿学会与同伴友好合作，建立良好的人际关系，增强社会适应能力；在有趣的户外体育活动的过程中，幼儿还能体验到参



与的乐趣，自我展示的乐趣，培养积极的情绪情感体验。因此，体育活动在促进幼儿身体、心理健康，提高幼儿的社会适应能力方面有着不可替代的价值。

几年来，作为园本研究的重点课题，我们在通过多种体育游戏活动，促进幼儿健康发展方面进行了积极的探索。我们不断拓展幼儿体育活动的形式与内容，充分发掘园内外教育资源，用心协调幼儿园、家庭、社会，形成合力，把幼儿体育活动不断推向深入。教师们发挥了极大的创造性，创编形式多样的幼儿体操和体育游戏，组织丰富多彩的远足活动，举办趣味十足的竞赛活动……研究活动取得了丰硕的成果，促进了教师的专业发展，更促进了幼儿的茁壮成长。研究活动开展以来，幼儿体能测试优秀率逐步提升，在每年的家长满意率调查中，家长对体育游戏活动开展的满意率均在99%以上。几年来，在不断总结户外体育游戏活动经验的基础上，我园编辑了《户外体育游戏创编与指导》《户外体育游戏玩具创编》经验集，《房山幼儿园户外体育活动展示》纪录片。这些资料作为房山区体育游戏活动教育的经典范例向全区幼儿园推广。

地处远郊的幼儿园也可以出版自己的书，可以说在意料之外，也在意料之中。几十年来，我们随着时代进步的节拍，紧扣幼教发展的脉搏，风雨兼程，扬帆激进。回望我们走过的足迹，每一次泪水每一次微笑都有新的收获，每一次感动每一次思考都在心中铭刻。经历过困惑与挫折之后的思悟让我们感受到奋斗的乐趣，也坚定了我们“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”的决心。

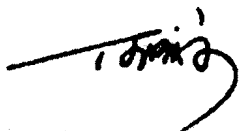
《幼儿体育活动的创新与实践》这本书虽然仅仅向大家呈现出房山幼儿园某一方面的思考、实践和收获，但也展现出我们自主创新，勇于探索的精神风貌。

本书有三方面内容，第一个方面主要是开展体育活动研究的基本思考。包括开展体育活动研究的意义、教育价值分析、现实问题及对策等；第二个方面重点介绍我园多种体育游戏的内容、形式，是我们落实《纲要》的探索与实践；第三个方面是我们研究活动的收获与感悟。可以说，每一行文字都凝聚了集体的智慧与心血，具有实践意义和推广价值。在北京市教委的支持鼓励下，能有机会将我们在健康教育中积累总结的经验出版发行，也是我们对幼儿教育的贡献。我由衷地希望这本书对广大

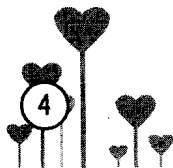


幼儿教师教育教学有所帮助。

此书的出版对我们是极大的鼓舞，它必将增强我们继续前进的信心与力量。我们深知，幼儿教育是一座蕴涵丰富的宝藏，我们只是进入宝山，挖掘了其中一角。长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。征程路远，风光无限。我们愿意与广大幼儿教师一道，不断进取、开拓创新，抒写幼儿教育新篇章。

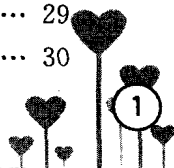


2010年6月

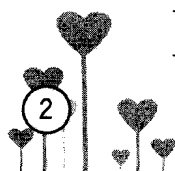


目 录

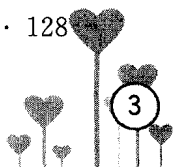
第一章 幼儿体育活动研究的基本思考	1
第一节 开展幼儿体育活动研究的背景	1
一、开展多种体育活动研究是促进幼儿发展的需要	1
二、开展幼儿体育活动研究的思考	2
第二节 开展幼儿体育活动研究的教育价值	4
一、增强身体素质,发展幼儿体能	4
二、培养幼儿自信心和良好的运动习惯	5
三、培养幼儿交往合作与社会适应能力	6
第三节 开展户外体育活动研究的必备要素	7
一、开展多种多样的户外体育活动	7
二、开展户外体育活动要充分利用园内外教育资源	9
第二章 主题式游戏化早操	11
第一节 主题式游戏化早操活动的组织与管理	11
一、主题式游戏化早操的意义	11
二、主题式游戏化早操的组织管理	12
第二节 主题式游戏化早操案例	13
案例一:可爱的小动物	13
案例二:动感宝贝	15
案例三:快乐中国娃	17
案例四:好玩的小椅子——家长参与早操	20
第三节 主题式游戏化早操感悟	22
幼儿早操创编四部曲——新、活、趣、乐	22
给孩子搭台唱戏——创编大班操的启示	25
第三章 游戏化体育课	28
第一节 游戏化体育课的组织与管理	28
一、游戏化体育课的意义	28
二、体育课游戏化的组织管理	29
三、体育课游戏化的活动形式	30



第二节 游戏化体育课案例	31
案例一：小兔拔萝卜	31
案例二：勇敢的奥特曼战士	33
案例三：解救人质	35
案例四：小刺猬背果子	38
案例五：神奇布袋变变变	39
第三节 游戏化体育课感悟	42
组织好体育课的关键是激发兴趣	42
第四章 户外体育区域活动	44
第一节 户外体育区域活动的组织管理	44
一、开展户外体育区域活动的意义	44
二、户外体育区域活动研究的背景及内容	44
三、户外体育区域活动的组织管理	46
第二节 户外体育区域活动案例	47
案例一：小乐园	47
案例二：小小神枪手	49
案例三：勇敢的兔宝宝	52
案例四：小猫捉鱼	54
案例五：勇夺宝物	56
案例六：炸碉堡/推车送粮	59
第三节 户外体育区域活动感悟	61
在户外体育区域活动中充分挖掘材料的多用性	61
引导幼儿在户外体育区域活动中主动学习	62
在体育活动中充分调动幼儿的主体性	63
帮助孩子克服体育游戏中的胆怯心理	65
让材料支持孩子的发展	67
第五章 各具特色的幼儿运动会	70
第一节 幼儿运动会的组织管理	70
一、幼儿运动会的意义	70
二、幼儿运动会的组织管理	70
第二节 幼儿运动会案例	72
案例一：春季运动会	72
案例二：秋季运动会	75
案例三：兔宝宝运动会	77



案例四：民间游戏运动会	79
案例五：亲子运动会(一)	84
案例六：亲子运动会(二)	87
案例七：亲子运动会(三)	90
第三节 幼儿运动会感悟	93
谈运动会中家长资源的有效利用	93
开展运动会利用家长教育资源的体会	94
第六章 小型比赛活动	97
第一节 小型比赛活动的组织管理	97
一、组织幼儿小型比赛活动的意义	97
二、开展小型比赛活动的组织管理	97
三、开展小型比赛活动的形式	98
第二节 小型比赛活动案例	99
案例一：推车运粮	99
案例二：跳绳比赛	101
案例三：战敌小英雄	102
案例四：打灰太狼	104
案例五：小动物布袋游戏	107
第三节 小型比赛活动感悟	110
体育活动应关注幼儿的个体差异	110
第七章 远足活动	112
第一节 远足活动的组织管理	112
一、开展远足活动的意义	112
二、各年龄班开展远足活动的形式	113
三、远足活动的组织指导	113
第二节 远足活动案例	114
案例一：摘草莓	114
案例二：参观韩村河蔬菜大棚	116
案例三：夜游燕山文化广场	119
案例四：秋游十渡	121
案例五：快乐的夏收	124
第三节 远足活动感悟	127
十渡好风光	127
夜间远足活动的感悟与思考	128



第一章 幼儿体育活动研究的基本思考

《幼儿园工作规程》指出：“幼儿园保育和教育的主要目标是：促进幼儿身体正常发育和机能协调发展，增强体质，培养良好的生活习惯、卫生习惯和参与体育活动的兴趣。”这为幼儿教育工作者的实践指明了方向。幼儿体育活动是幼儿教育的重要组成部分，根据幼儿身心发展特点，幼儿体育活动是幼儿教育的重中之重。因此，深入研究并开展多种体育活动对幼儿健康发展起着不可替代的作用。

第一节 开展幼儿体育活动研究的背景

一、开展多种体育活动研究是促进幼儿发展的需要

幼儿时期，生理发育旺盛，体育活动对促进幼儿身心全面发展，增强和提高幼儿对自然环境的适应能力，减少疾病等方面具有积极的作用。

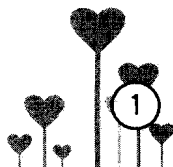
（一）幼儿体育活动促进幼儿身体健康发育

著名的儿童教育家陈鹤琴先生说：“我们民族要复兴，国家要富强，第一唯有先把国民的身体强壮起来，身体是重要的基础。”^①从幼儿身体发展的特点来看，这个时期正处于生命刚刚起步、开始发展的阶段，身体各个器官、系统的机能尚未发育成熟，组织比较柔嫩，同时这一时期又是生长发育十分迅速和旺盛的时期，加强体育锻炼能够促使幼儿骨骼、肌肉的发展，增强食欲和肠胃的消化能力，更好地吸收养料，达到增强体质和促进身体发育的目的。幼儿身体发育的特点要求幼儿园必须加强幼儿体育锻炼，丰富幼儿体育活动，促进幼儿健康发展。

（二）体育活动促进幼儿心理健康发展

从小培养幼儿健康的心理，对幼儿的一生发展起着基础性的作用，体育活动对促进幼儿智力发展，形成良好的心理品质，发展社会适应能

^① 陈毅龙：《陈鹤琴教学法》，197页，北京，教育科学出版社，2007.4



力等方面都能产生良好的刺激作用。比如,有的幼儿内向,不与人交流;有的幼儿胆小、孤僻、不合群;有的幼儿霸道蛮横,争抢玩具,动手打人;有的幼儿在活动中退缩,甚至拒绝参与活动等,体育活动能很好地吸引幼儿参与其中,从而培养幼儿健康的情绪情感,学会合作,学会交往,能够克服困难,抵抗挫折等。日本专家学者曾对4~6岁的儿童进行过研究,结果证明,凡运动能力发展良好的儿童,其社会性的发展也好,凡运动能力发展较迟的儿童,其社会性也欠缺,依赖性强。可见,幼儿的运动能力与个性特征之间关系密切,教师应该通过选择不同类型的身体运动,有目的、有针对性地促进幼儿良好个性品质的形成。^① 体育游戏活动能够调动幼儿的兴趣和积极性,对促进幼儿心理健康有着十分重要的作用。

(三) 开展幼儿体育活动研究是实现幼儿教育目标的需要

幼儿体育活动的总目标是“以幼儿健康发展为中心,促进幼儿身心和谐发展”。幼儿园教育的主要任务是“实行保育与教育相结合的原则,对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育,促进其身心和谐发展。”幼儿园教育的主要任务把“体”放在了第一位,足见体育对幼儿全面协调发展具有重要作用。户外体育活动是幼儿园活动的基本内容,积极开展户外体育活动,不仅有助于提高幼儿的运动能力,有效促进幼儿身体的发展,而且能对幼儿的认知、情感、行为习惯等方面的发展起到促进作用。

“活教育的教学应着重于室外的活动,着重于生活的体验”,陈鹤琴先生如是说。如何将户外体育活动有效地运用在教育活动中,让幼儿在跑跑跳跳中与老师成为知心的“玩伴”,有效实现教育目标,是我们着力于研究幼儿体育活动的初衷。

二、开展幼儿体育活动研究的思考

身体是生命健康的基础,人的认知、情感、行为等的发展都需要建立在身体健康的基础之上,健全的大脑是心理发展的重要保证,而身是心的物质基础,所以研究幼儿体育活动,促进幼儿身体健康发展具有非常重要的意义。但是,在幼儿园的体育教育实践中,还是存在一些问题,具体表现如下。

^① 刘馨:《学前儿童体育》,31页,北京,北京师范大学出版社,1997.1



（一）教师认识不足、指导不利

户外活动难免有风险，特别是年龄较小的幼儿自我保护意识和能力较弱，教师把孩子安全问题放在第一位，所以常常对开展户外体育活动的安全问题感到焦虑与担心。具体表现为，有的教师不愿也不敢开展户外体育活动，或者在幼儿户外活动时指导干涉太多，管得太死，不利于幼儿自主性的发展；有的教师在户外体育活动中指导不利，没有给幼儿必要的活动规则，导致幼儿活动无序，既不安全又不利于幼儿发展。

（二）活动场地的局限性以及活动材料的单一性

首先，活动场地小。房山幼儿园占地面积仅 4296 平方米，户外场地 1380 平方米，共有 380 余名幼儿，人均场地太小，上下午集中活动时显得特别拥挤，活动起来存在很大的安全隐患。其次，活动器械较少，玩法单一。场地较小是导致活动器械少、体育活动内容形式单一的原因之一，这也在一定程度上导致体育活动内容缺乏游戏性、趣味性，孩子缺乏主动性。

（三）幼儿动作技能及体能水平差距较大

幼儿自身身体发展水平存在较大的差异，有的孩子平时参加体育锻炼的机会少，对体育活动兴趣不大；有的孩子内向不善运动，不愿意锻炼或参与游戏活动。如何调动这些幼儿参与体育活动的兴趣和积极性，也是组织体育活动时需要面对的问题。

（四）家长的态度问题

现代家庭多数居住在高楼里，孩子们接触外面世界的机会较少，这导致孩子的身体运动水平普遍较低，在运动中发生危险的几率更大；而绝大多数家庭只有一个孩子，往往比较娇惯，如果在活动中摔一跤，或者擦破点皮肉，家长表现出来的态度往往是心疼有加，甚至责怪老师。这就给孩子主动参加体育活动以及教师充分有效地组织体育活动，带来一定的压力和焦虑，不利于体育活动的开展。幼儿园体育活动以促进幼儿健康发展为首要目的，这是一项具有深远意义和价值的工程，光靠幼儿园“一头热”是远远不够的，更需要争取家庭及社会的关注、理解、支持和帮助。^①

^① 顾荣芳、薛清华：《幼儿园健康教育》，99 页，北京，人民教育出版社，2004.4



怎样克服以上问题，培养健康快乐全面发展的幼儿呢？几年来，我园着力于幼儿体育活动的研究，总结出了丰富的实践经验。在专家学者的指导下，我们针对园所实际问题开展研究，我们把开展体育活动作为研究的载体，旨在提高幼儿身体素质、心理素质，通过体育活动培养健全的人格。我们研究的主要特点是：因地制宜，创新体育活动形式，让幼儿在一日生活中得到充分的锻炼，发展体能。我们研究了六种幼儿体育活动形式：早操活动主题化、户外游戏班级化、体育教学游戏化、小型竞赛多样化、幼儿运动会特色化、远足活动规范化。经过几年的研究，我们充分利用了现有的、较狭小的办园环境，让每寸空间充分发挥教育作用，促进幼儿身体素质、心理素质的全面发展，并取得了明显成效。

第二节 开展幼儿体育活动研究的教育价值

幼儿体育是幼儿和谐发展教育的一个有机组成部分，是幼儿健康教育的重要内容之一。根据《纲要》提出的“开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，增强体质，提高对环境的适应力”的精神要求，我们努力挖掘幼儿体育活动的教育价值，着力通过开展丰富多彩的体育游戏，增强幼儿体质，提高机体抵抗力；通过体育活动培养幼儿健全的人格，养成善于交流、交往，与人合作的精神，培养幼儿自信、勇敢、坚强、不怕挫折的良好心理品质。

一、增强身体素质，发展幼儿体能

体育活动能培养幼儿热爱及主动参与体育活动的态度和良好情感，激发他们对体育活动的持久兴趣，形成独立开展体育锻炼的习惯，同时能够调节其精神，使他们心情愉快，性格活泼开朗。科学研究已经证明，积极主动参与适当的身体运动，有利于促进幼儿的生长发育，提高大脑神经系统的工作效率，并且使幼儿体力充沛、精神饱满、情绪愉快。

我园开展六种体育活动形式的研究，其最主要目的是促进幼儿身体机能的发育成熟。体格健壮协调发展，是幼儿体能发展的重要基础。例如，我园规范的小型体育竞赛活动是根据幼儿体能测试的结果，在经过多次练习后，为促进体能提高而开展的活动；每月一次的远足活动，是为增强幼儿体质、机体的耐力，具有较强的目的性和计划性；早操活动是幼儿一日生活的开端，其本体价值是晨间锻炼，特别是我园空间狭窄，

