

幼教专家推荐
教师、家长必备读物

增强幼儿体质 激发幼儿智力

幼儿园 体育课程

300 余种游戏玩法

4~5 岁

- 由全国幼教专家与资深专业人士强力打造
- 让孩子身体在活动中得到锻炼，心智在游戏中得到启发
- 开发幼儿关键期手脑协同力
- 专为 2~6 岁幼儿打造的一套游戏丛书

池 海 主编



湖南美术出版社

幼儿园 4~5 岁

体育课程

YOU'ERYUAN TIYUKECHENG



300 余种游戏玩法

- 由全国幼教专家与资深专业人士强力打造
- 让孩子身体在活动中得到锻炼，心智在游戏中得到启发
- 开发幼儿关键期手脑协同力
- 专为 2~6 岁幼儿打造的一套游戏丛书

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园体育课程. 4~5岁 / 池海主编. — 长沙 : 湖南美术出版社, 2011. 4
ISBN 978-7-5356-4351-3

I. ①幼… II. ①池… III. ①体育课—学前教育—教材 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第049603号

幼儿园体育课程·4—5岁

出版人: 李小山
主编: 池海
责任编辑: 吴海恩

出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经销: 湖南省新华书店
印刷: 四川西南建筑印务有限公司
开本 889X1194 1/16 印张2.5 字数 15000
2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-4351-3 定价: 19.80元(赠光盘)

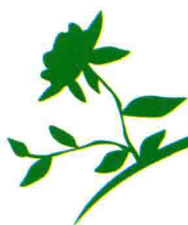


前言

本系列丛书由国内一线幼儿园资深教师根据多年的教学经验和最新的幼教理念, 结合不同年龄幼儿的心理发育特点, 精心整合开发而成, 寓教于乐, 最大限度地帮助广大教师在日常教学过程中提高幼儿的综合艺术素养。

本系列丛书适合各类幼儿园选用, 也适合广大的爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆在家对孩子进行辅导。

本系列丛书由池海主编, 由张静、黄河担任特别顾问。雨荷、野雪、李国权、谢君、王琼、吴悠、张湄、牟银燕分担了课件制作方面的工作, 在此一并感谢。愿每个宝宝都健康快乐, 以后成为高素质的栋梁之才!



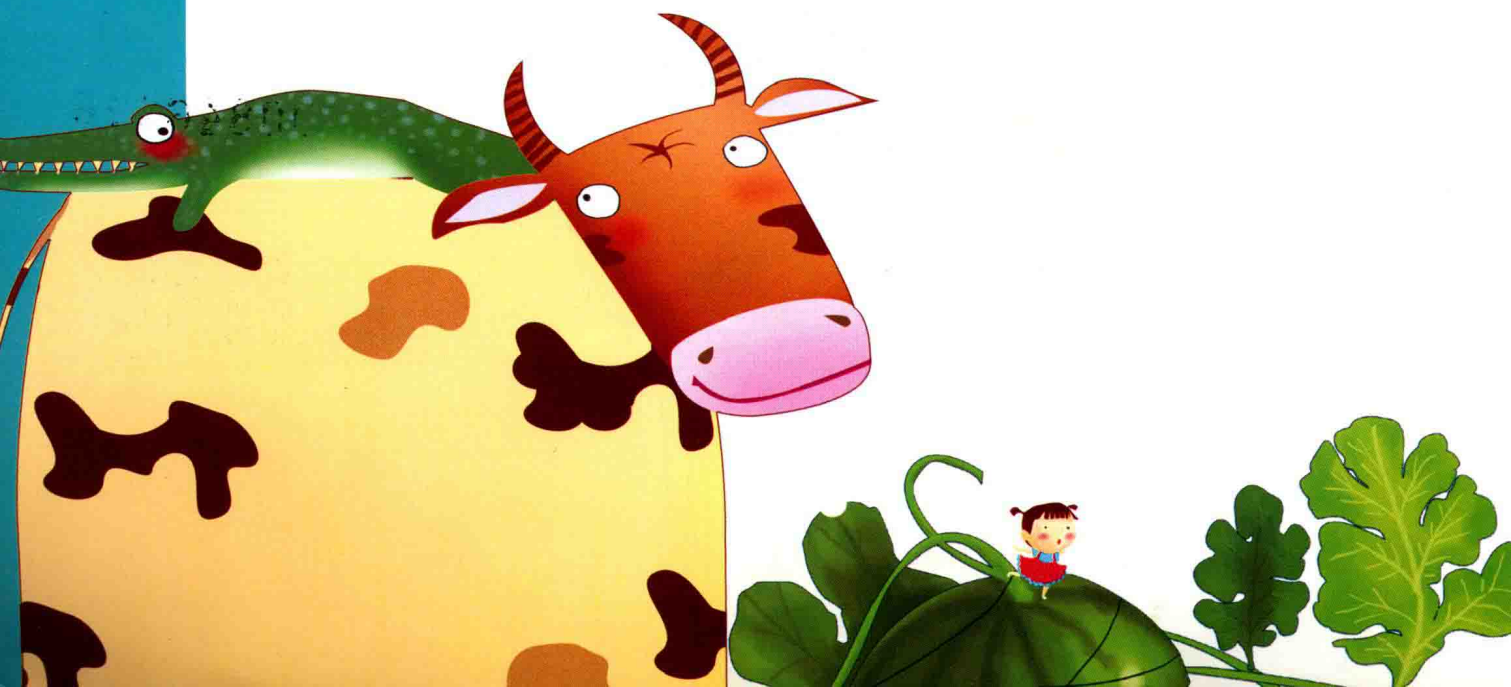
根据国家教育部颁布的《幼儿园教育指导纲要》编写

幼儿园 4~5岁 体育课程



作者留言

这是一套汇聚了各种不同风格的幼儿体育教育丛书，全套四册。它由多年从事幼教工作的专家学者及幼儿体育教育者精心编辑而成，这套根据众多幼儿园实际情况而倾力打造的幼儿园体育课程丛书，是教师、家长的好帮手！



目 录

■ 基础知识.....	4
(第1课) 广播体操3-5节	
(第2课) 眼保健操	
■ 手指操.....	8
(第3课) 手指运动	
(第4课) 玩游戏	
■ 韵律操.....	12
(第5课) 快乐的小公主	
(第6课) 快乐的节拍	
■ 趣味活动.....	16
(第7课) 游乐园	
(第8课) 找朋友	
(第9课) 学会谦虚	
■ 益智活动.....	22
(第10课) 益智开发	
(第11课) 让爱住我家	
(第12课) 神奇的东西	
■ 健康活动.....	28
(第13课) 快乐的心情区	
(第14课) 风	
(第15课) 美丽的环境	
■ 安全活动.....	34
(第16课) 安全常识	
(第17课) 安全知识	
■ 亲子活动.....	38
(第18课) 和家人一起	
学习总评.....	40



幼儿园 4~5 岁

体育课程

YOU'ERYUAN TIYUKECHENG



图书在版编目(CIP)数据

幼儿园体育课程. 4~5岁 / 池海主编. — 长沙 :
湖南美术出版社, 2011. 4
ISBN 978-7-5356-4351-3

I. ①幼… II. ①池… III. ①体育课—学前教育—教材 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第049603号

幼儿园体育课程·4—5岁

出版人: 李小山
主编: 池海
责任编辑: 吴海恩

出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经销: 湖南省新华书店
印刷: 四川西南建筑印务有限公司
开本 889X1194 1/16 印张2.5 字数 15000
2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-4351-3 定价: 19.80元(赠光盘)

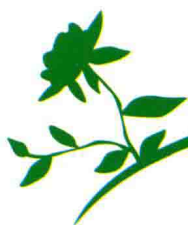


前言

本系列丛书由国内一线幼儿园资深教师根据多年的教学经验和最新的幼教理念, 结合不同年龄幼儿的心理发育特点, 精心整合开发而成, 寓教于乐, 最大限度地帮助广大教师在日常教学过程中提高幼儿的综合艺术素养。

本系列丛书适合各类幼儿园选用, 也适合广大的爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆在家对孩子进行辅导。

本系列丛书由池海主编, 由张静、黄河担任特别顾问。雨荷、野雪、李国权、谢君、王琼、吴悠、张湄、牟银燕分担了课件制作方面的工作, 在此一并感谢。愿每个宝宝都健康快乐, 以后成为高素质的栋梁之才!



目 录

■ 基础知识.....	4
(第1课) 广播体操3-5节	
(第2课) 眼保健操	
■ 手指操.....	8
(第3课) 手指运动	
(第4课) 玩游戏	
■ 韵律操.....	12
(第5课) 快乐的小公主	
(第6课) 快乐的节拍	
■ 趣味活动.....	16
(第7课) 游乐园	
(第8课) 找朋友	
(第9课) 学会谦虚	
■ 益智活动.....	22
(第10课) 益智开发	
(第11课) 让爱住我家	
(第12课) 神奇的东西	
■ 健康活动.....	28
(第13课) 快乐的心情区	
(第14课) 风	
(第15课) 美丽的环境	
■ 安全活动.....	34
(第16课) 安全常识	
(第17课) 安全知识	
■ 亲子活动.....	38
(第18课) 和家人一起	
学习总评.....	40



第1课：广播体操第3-5节

动作小释

第3节：体侧运动

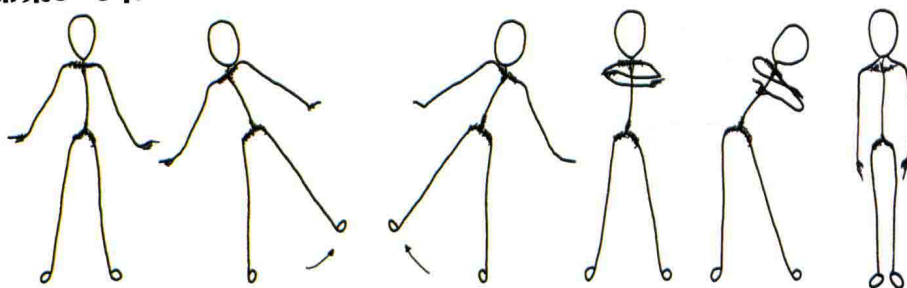
第1个八拍：1-左腿向侧摆起后勾脚落地，同时右脚摆起约20度。2-同1，但方向相反。3-同1。4-右脚落地，同时两臂胸前屈小臂重叠（五指并拢，掌心向下）。5-6上体左侧屈。7-8还原成直立。

第2个八拍：同第1个八拍，但方向相反。

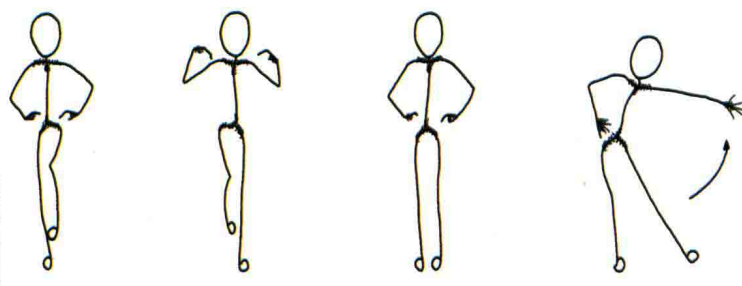
第3个八拍：1-左脚踏一步，同时手叉腰。2-右脚踏一步，同时两臂肩侧屈（手指触肩）。

3-4两腿并立，同时两手叉腰。5-6左腿侧伸（脚跟着地），同时右腿微屈，左臂侧举（五指分开，掌心向前），上体向左屈。7-8还原成直立。

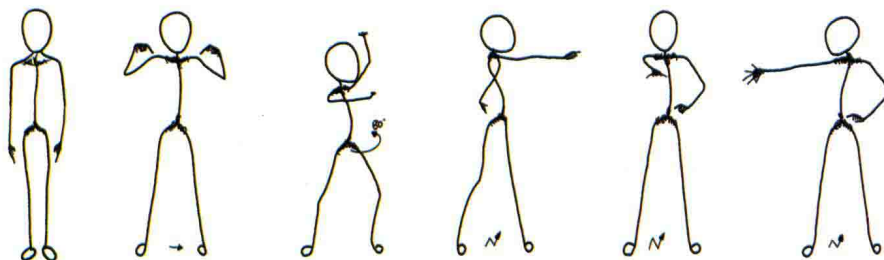
第4个八拍与第3个八拍相同，但方向相反。



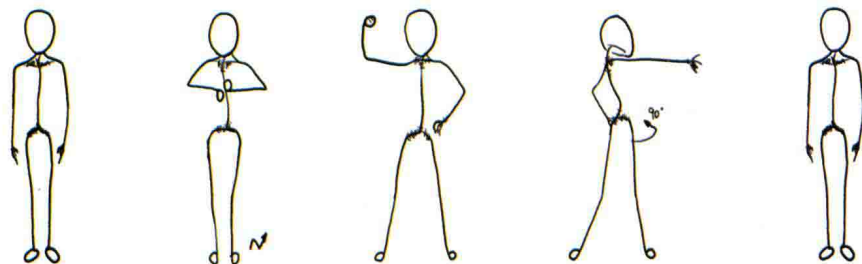
第3节第二个八拍



第3节第三个八拍



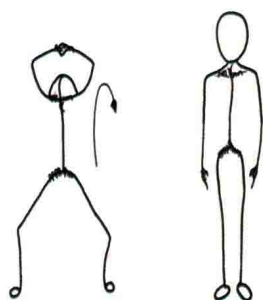
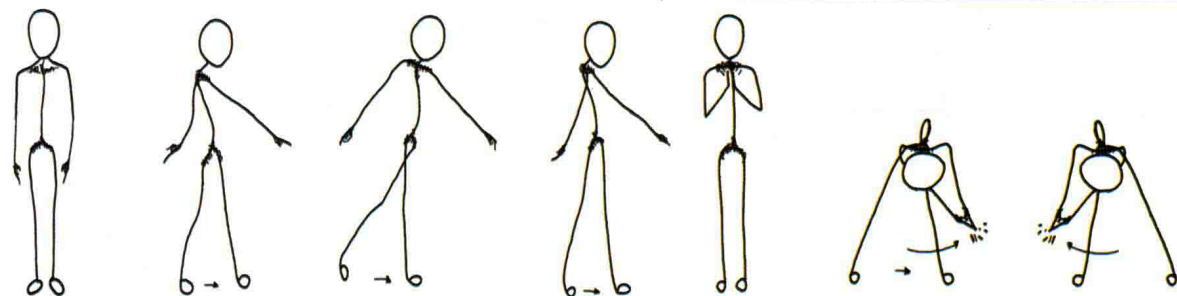
第3节第四个八拍



第3节第五个八拍



第5节



动作小释

第4节：体转运动

第1个八拍：

1-2左腿向侧一步，同时两臂肩侧屈（手指触肩）。

3-4两腿微屈，同时左臂肩侧上屈，右臂胸前平屈，上体向左转。

5-两腿伸直，起落踵弹动一次，同时左手叉腰，右臂前伸（五指分开，向外转动一次）。

6-起落踵弹动一次，同时右臂向外转动一次，上体还原。

7-起落踵弹动一次，同时右臂摆至侧举向外转动一次，头向右转。

8-还原成直立。

第2个八拍：同第1个八拍，但方向相反。

第3个八拍：

1-2两腿屈膝，弹动两次，同时两臂胸前平屈（左臂在上），两手握拳相击两次（拳心向内）。

3-4左脚向侧一步，同时左手叉腰，右臂肩侧上屈。

5-6上体左转，同时右臂伸至前举（拳心向内，拇指翘起）。

7-8还原成直立。

第4个八拍：同第3个八拍，但方向相反。

动作小释

第5节：全身运动

预备姿势：直立

第1个八拍：

1-6向左转体，同时左脚开始向前走三步，两臂伸直前后摆动，上体稍前倾，头向右转。

7-8右脚并左脚，同时向右转体，两臂胸前平屈（击掌）。

第2个八拍：

1-2左脚向侧一步，同时体前屈两臂伸直向左摆，头向左转。

3-4两臂向左摆动，同时头向右转。

5-6两腿微屈，两臂上举屈肘，上体抬起，头稍后仰。

7-8还原成直立。

第3个八拍：同第1个八拍，但方向相反。

第4个八拍：同第1个八拍。

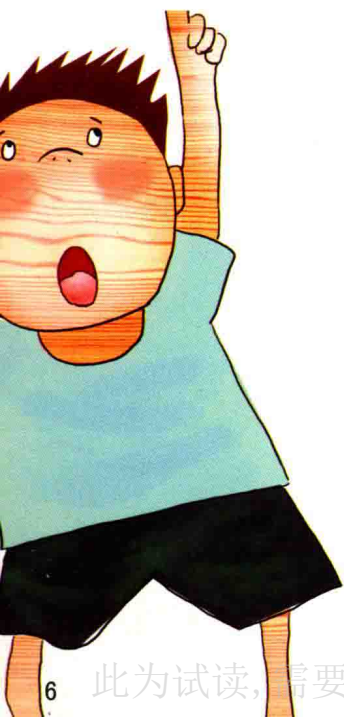


第2课：眼保健操

保护眼睛小知识

谁不希望自己的孩子有一双明亮的好眼睛，因此如果你的孩子视力很好，就要注意保持下去，另外还可以在家经常和孩子玩一些对视力有益的小游戏。这样的游戏，不仅能让你和孩子享受一段温馨的亲子时光，还能让孩子的眼睛更灵活。家长要想让孩子的眼睛得到放松，视力得到改善，不仅要让他少看电视，还应该让他保持好的心情。遇到孩子紧张、焦虑时，不妨让他眨眨眼、做做深呼吸，以放松眼部肌肉和神经。

打哈欠：你知道吗？不光我们的肺和大脑需要氧气，我们的眼睛也需要大量的氧气，而深呼吸、叹气和打哈欠都可以给眼睛提供所需的氧气。打哈欠还可以放松能反映视觉系紧张度的肌肉——斜方肌和颈部肌肉，可以使面部肌肉变软，能帮助我们改变心情。而且，打了个哈欠之后，我们的眼睛就好像洗了个澡，眼前的世界变亮了，好像我们给整个世界也冲了个澡！所以，不管是大人还是孩子，当我们眼睛发涩、疲劳的时候，打个哈欠吧，让眼睛得到更多的氧气，还能“洗个澡”，放松放松。要想让孩子有一双明亮的眼睛，正确的用眼习惯、充足的营养、良好的情绪都是必不可少的，在此基础上，和孩子做一些有利于眼睛的保健操和望远运动就更是锦上添花了。



锻炼眼睛运动

一、活动准备：

收集某一种颜色的物品,比如红色的球、红色的勺子、红色的围巾、红色的玩具等。用这些东西和孩子玩游戏,边玩边告诉他,这是红色。

二、活动过程：

先给孩子看一种颜色的东西,比如绿色,然后让孩子闭上眼睛,想象绿色。睁开眼睛后,让孩子去寻找房间里所有同种颜色的东西。色彩主题日:选择一种颜色作为一天的主题色彩。“今天我们只用绿色画画。让孩子用他的画笔给所有的东西都涂上绿色吧!

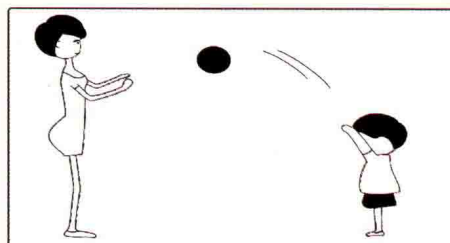
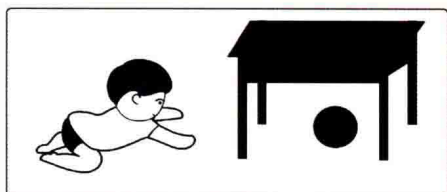
1.让双眼看得更清晰。眼睛是由大脑支配的,左右两侧的大脑,支配着眼睛的不同部位。只有两侧大脑协调地工作,眼睛才能看得更清楚。同时移动右手和左脚或左手和右脚,可以激活两侧的大脑。

2.把孩子喜欢的玩具放在不同的位置,引导孩子跑过去取。孩子大些后,还可以把难度调高,让他从桌子底下爬过,或者绕着障碍物爬。

3.让孩子抬起左腿,用右手拍左腿的膝盖。然后再反过来,用左手拍右腿膝盖。为了增加趣味性,你可以和他比赛,看谁拍得又快又准确。

4.孩子都爱玩各种各样的球。球的形状、运动的不可预测性以及自由性唤起了孩子极大的兴趣,孩子的眼睛就会无意识地进行追随运动。学会玩各种球类游戏,可以使孩子的眼睛超速运动。滚球、拍球、互相抛接球,都是对眼睛很好的游戏。

图解说明



小贴士

从小就要锻炼孩子的身体,多做运动,培养孩子良好的身体体质,锻炼孩子身体的协调能力,更是有益于大脑的发育,使孩子能够健健康康,身体棒棒。



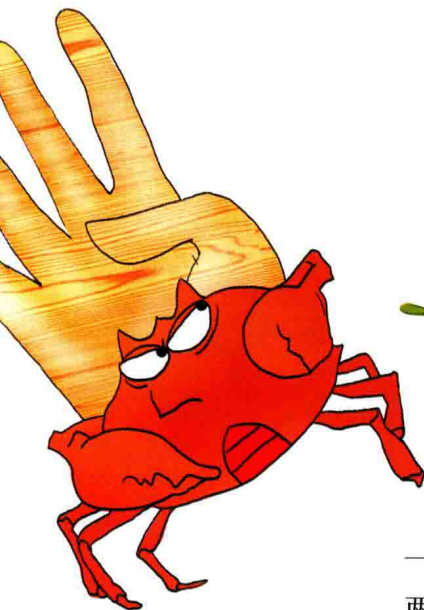
第3课：手指运动

手指操

剪刀石头布

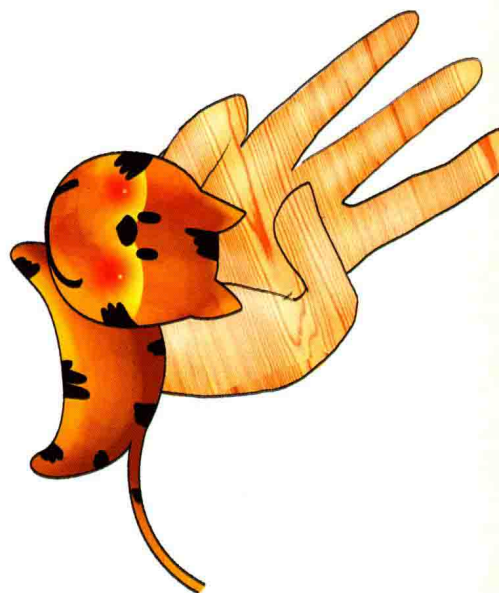
石头剪刀布，石头剪刀布，做什么（左摆一下）？做什么（右摆一下）？左手是石头，右手是石头，胖胖脸，胖胖脸（握拳贴小脸两边）。石头剪刀布，石头剪刀布，做什么？做什么？左手是剪刀，右手是剪刀，小白兔，小白兔（做小兔）。石头剪刀布，石头剪刀布，做什么？做什么？左手是布，右手是布，小螃蟹，小螃蟹（手心对前胸两大拇指靠一起，另外的四个指头只是前面弯曲一下）。石头剪刀布，石头剪刀布，做什么？做什么？左手是石头，右手是剪刀，小蜗牛小蜗牛（石头放剪刀上面）。





手指谣

一根手指头，一根手指头，变成变成毛毛虫。
两根手指头，两根手指头，变成变成小白兔。
三根手指头，三根手指头，变成变成小花猫。
四根手指头，四根手指头，变成变成螃蟹走。
五根手指头，五根手指头，变成变成蝴蝶飞。



我家的玩具柜

我家（拍一下手、移动对空合拢）有个玩具柜（打开、大拇指向上），柜子一共有几层（关上门再打开两次），一层二层三四层（从小指一层开始分别弯曲、二层无名指、三层中指、四层食指），我的柜子有四层，一层一层（小指放小指上面、无名指放无名指上面，依次类推）关上门。



小贴士

幼儿手指操既能锻炼手指的协调能力，对大脑的智力开发也有很好的作用，再加上有趣的小游戏，让孩子在心理和身体上得到双重锻炼。

第4课：玩游戏

躲猫猫

一、活动目标：

1.初步感知方位，学习运用方位词：上、下、里、外；学习短句：“我躲在xx地方”。

2.喜欢和老师、小朋友一起做游戏。

二、活动准备：多媒体设备和课件；小山洞、滑梯、桌子、椅子等场景布置；小老鼠图片若干；每位幼儿小猫头饰一个，老师猫妈妈头饰一个。

三、活动过程：

1.找小猫要求：观看多媒体《找小猫》，找找小猫在哪里。指导语：小猫躲在哪里？（引导幼儿用完整句说“小猫躲在……”）

2.游戏：捉迷藏

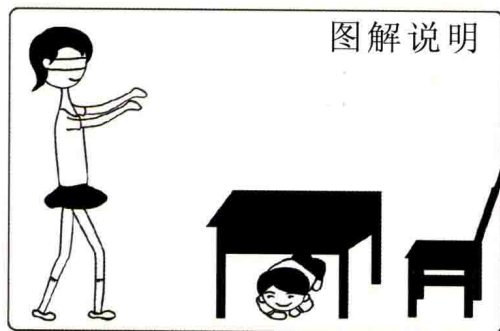
(1)妈妈（老师）和小猫（小朋友）玩捉迷藏。猫妈妈去抓小猫，启发被抓到的小猫试着说说：我躲在了哪里。

(2)第二次玩捉迷藏。要求幼儿躲的时候声音轻轻，躲之前想好自己躲在那里。要求：被抓住的小猫完整地说说“我躲在什么地方”。

3.游戏：抓老鼠

指导语：哎呀，妈妈发现家里有许多老鼠，妈妈来不及抓，今天请小猫帮妈妈一起抓老鼠，抓住后说说：老鼠躲在哪里。

图解说明



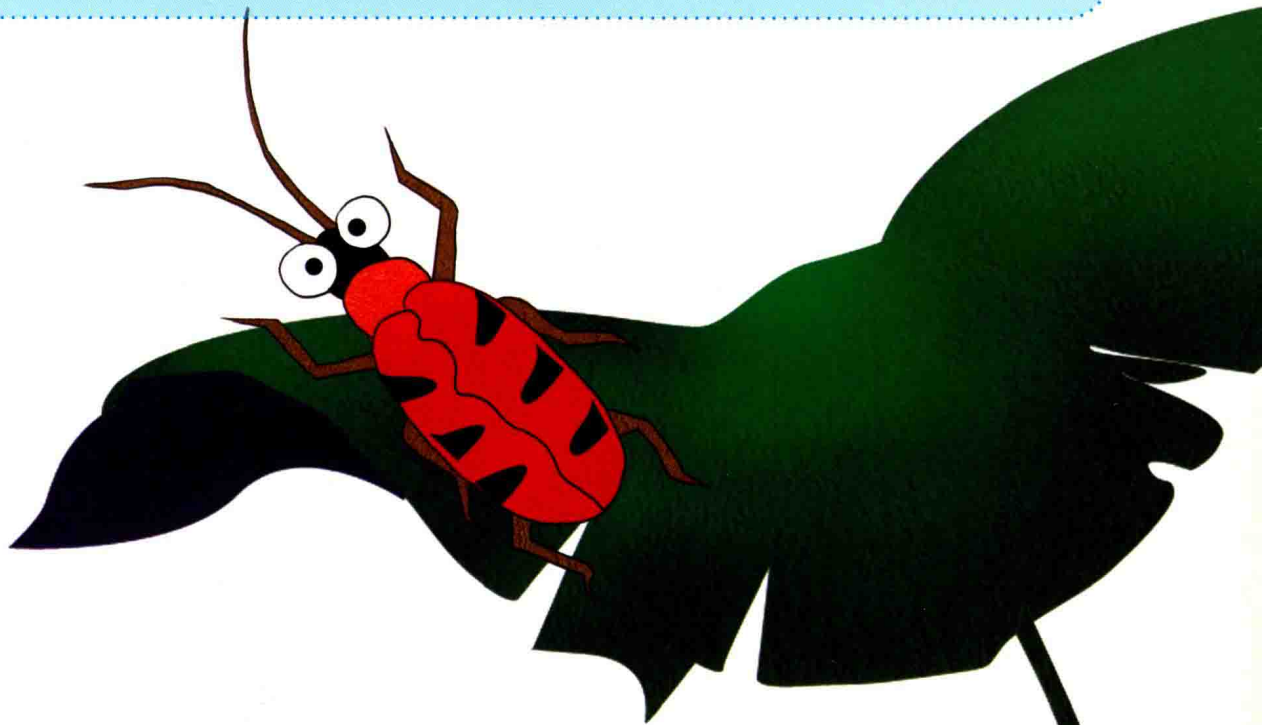
活动目的

躲猫猫是一种儿童游戏，已经有两千年的文化历史，躲猫猫也就是我们现在说的“捉迷藏”。本次活动是看看小朋友是怎么玩躲猫猫游戏。



四方桌子

小桌子四方方（手背对外，手指相对，对缝插进，手腕向下压，大拇指靠压食指），小朋友们坐边上（大拇指先打开，然后其余手指慢慢都打开），一个我（指我）一个你（指你），大家一起做游戏（拍两下手），一张纸（左手）一支笔（右手）画幅画儿真美丽（左右大拇指食指成长方形），画座楼房高又高（小指放小指上面，无名指放无名指上面，依次类推，大拇指向上伸直的），画座小桥弯又弯（楼房变，变手腕向下压成桥），画群和平鸽飞过桥。



毛毛虫出洞

大树下面有个洞（伸出中指、无名指、小指三个手指，另外两个指成圆），住着可爱小虫虫（做轮指动作，先是大拇指往回收，另四指分别回收后作个波浪）。大虫出洞探探头（大拇指伸进洞后向上抬一下），二虫出洞弯弯腰（食指伸进后弯曲一下），三虫出洞扭一扭（中指伸进后跳个舞转转），四虫慢慢爬出洞（无名指慢慢伸进）。小虫胆子真是小（小指在洞口绕圈），就是不敢爬出洞（伸出小指在洞口探探），小虫小虫你别怕（伸出左右小指摇晃一下），我们一起爬出洞（把左手放在桌上五指张开变成五个小洞，右手变成小虫慢慢爬出洞口，不要爬错洞口），找到一群好朋友（左右手成空心手指相碰，后从食指开始往下弯曲），快快乐乐去郊游（大拇指碰碰晃动）。



第5课:快乐的小公主

韵律操

