

you er ti yu can kao cao liao

幼儿体育参考材料 (一)

人民体育出版社



幼儿体育参考材料(一)

本社编

人民体育出版社

幼儿体育参考材料(一)

人民体育出版社编辑出版

天津市第一印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1978年7月第1版 1978年7月第1次印刷

印数：1—100,000册

统一书号：7015·1649 定价：0.20元

编 者 的 话

在毛主席无产阶级革命路线指引下，我国体育战线形势大好。随着整个体育事业的发展，幼儿体育活动也得到了蓬勃发展，儿童体质普遍有所增强。

幼儿体育是学龄前儿童教育的组成部分，对培养德、智、体全面发展的无产阶级革命事业接班人具有重要意义。搞好幼儿体育工作，是贯彻执行党的教育方针和毛主席“发展体育运动，增强人民体质”伟大指示的带有根本性的问题，是普及群众性体育活动和提高运动技术水平的重要措施之一。

为了贯彻落实华主席、党中央提出的抓纲治国战略决策，使体育运动更好地适应社会主义革命和社会主义事业发展的需要，推动幼儿体育活动更加广泛经常地开展，我们将陆续编辑出版“幼儿体育参考材料”。这种读物向广大幼儿体育工作者介绍幼儿体育工作经验、体育参考教材、体育教学方法、运动生理卫生知识，以及幼儿体育器材设备等。

我们编辑出版这种读物还缺乏经验，缺点错误在所难免，希望读者多提意见，帮助我们在这套书编好出好。

目 录

第一部分 怎样开展幼儿体育活动（工作经验介绍文章选编）	1
全面贯彻党的教育方针 积极开展幼儿体育活动	1
坚持党的基本路线 积极开展幼儿体育工作	5
体育与卫生相结合 有利于增强儿童体质	13
搞好幼儿体育 为培养共产主义新人而努力	22
第二部分 徒手体操和轻器械体操	31
一、创编幼儿徒手体操和轻器械体操的几点要求	31
二、幼儿徒手操（示例）	33
三、幼儿哑铃操（示例）	40
四、椅子操（示例）	48
第三部分 幼儿游戏	61
一、创编幼儿游戏的几点要求	61
二、幼儿游戏选编	63
第四部分 幼儿体育设备	73
一、摆动类	73
二、攀登类	74
三、旋转类	75
四、滑行类	75
五、颠簸类	76

第一部分 怎样开展幼儿体育活动

(工作经验介绍文章选编)

全面贯彻党的教育方针 积极开展幼儿体育活动

在毛主席无产阶级革命路线指引下，我国幼儿体育活动日益广泛经常地开展起来。近几年，全国许多城乡举行了幼儿体育表演，召开了幼儿运动会，进一步推动幼儿体育的蓬勃发展，儿童体质普遍有所增强。幼儿体育是学龄前儿童教育的重要组成部分。搞好幼儿体育不仅是儿童健康成长的需要，也是培养德、智、体全面发展的无产阶级革命事业接班人的需要，对社会主义革命和社会主义建设具有重要意义。从体育工作上看，认真抓好幼儿体育是贯彻执行毛主席“发展体育运动，增强人民体质”伟大方针的带有根本性的问题，是普及群众性体育活动和提高我国体育运动水平的重要措施之一。

现在，对如何开展幼儿体育提出下列几点参考意见：

一、以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，认真贯彻党的教育方针

伟大领袖和导师毛主席历来十分关怀少年儿童的健康成长。早在一九四一年就提出：“好生保养儿童”。全国解放后

又为我们制定了“应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的教育方针和“发展体育运动，增强人民体质”的伟大指示。毛主席的教导，深刻地阐明了社会主义教育和体育的性质和任务，为幼儿体育工作指明了方向。幼儿体育工作者必须认真学习毛主席有关教育和体育的一系列指示，落实华主席抓纲治国的战略决策，深入揭发批判“四人帮”，坚决贯彻执行毛主席的无产阶级革命路线，把幼儿体育作为贯彻党的教育方针的重要方面来抓。

在幼儿体育工作中，反对只讲消极养护和忽视体育锻炼的现象；反对偏重抓少数，忽视抓多数的倾向；反对搞表演比赛时，单纯追求形式而忽视锻炼效果等错误思想。要正确处理德育、智育、体育三者的关系和普及与提高的关系。要以无产阶级政治统率业务，全面贯彻党的教育方针，切实地从增强幼儿体质出发开展活动，使幼儿体育工作沿着正确方向发展。

二、加强政治思想教育，立足普及，坚持经常

在开展幼儿体育活动时，要加强政治思想教育。首先要向儿童进行为革命而锻炼身体的教育。在安排体育活动内容时，注意结合革命传统、热爱劳动、集体主义和加强战备等方面的教育。在体育活动中，注意培养儿童勇敢顽强、不怕困难、团结互助、胜利不骄傲、落后不气馁等好思想、好品质。进行体育竞赛时，要贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，提倡力争上游，比学赶帮超，从小培养社会主义体育新风尚。

幼儿体育工作要着眼于增强广大幼儿的体质。通过各种

群众性体育活动，促使幼儿身体健康发展。要立足普及，坚持经常，要求人人参加，天天锻炼，持之以恒，讲究实效。幼儿园的孩子要坚持天天做操（春夏秋做早操，冬季可改为课间操）。每天最好能有一、两小时的户外活动（冬季可适当调整），每周上一两节体育课。有条件的幼儿园，每年可举行一两次全园的幼儿运动会或体育表演。一般来说，幼儿体育活动以体操和游戏为主。每个幼儿园可根据幼儿生理特点创编各种体操和包括走、跑、跳、投、钻、爬，以及平衡、攀登等动作的体育游戏；还可开展球类、跳绳、跳皮筋等活动。通过各项体育活动，增强儿童体质，训练儿童学习掌握体育运动的基本技能，从小培养积极锻炼身体的好习惯。

三、加强科学技术指导，与卫生保健工作相结合

幼儿正在长身体时期，开展幼儿体育必须适合幼儿的年龄特点，加强科学技术指导。通过体育活动增强幼儿体质，促进他们身体的正常发育，并锻炼和发展他们的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等身体素质。因此，要从幼儿的实际出发来安排体育活动的内容，适当掌握运动量，对运动项目的选择和每项活动的时间、强度、密度等方面的要求，都要适合不同年龄幼儿身体发育的特点。要特别注意循序渐进的原则，并随时观察、研究和分析幼儿生理变化的情况，从中找出恰当掌握运动量和选择运动项目的根据。对体质较弱的幼儿要区别对待。开展体操和球类活动要有助于幼儿身体各部位的正常发育，不能盲目搬用成人的动作和比赛规则。举行幼儿体育表演或运动会时，内容要精练，时间不宜过长，更不要为表演或比赛搞突击练习。

毛主席教导我们：“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。把卫生工作看做孤立的一工作是不对的。卫生工作之所以重要，是因为有利于工作，有利于学习，有利于改造我国人民低弱的体质，使身体康强。”这一教导明确指出了体育工作要与卫生工作相结合。幼儿园在积极开展体育活动的同时，要加强卫生保健工作，努力创造条件，建立定期的健康检查制度，对保教人员和幼儿要加强体育卫生常识教育、安全教育和医务监督工作。对体弱多病的幼儿要配合药物治疗，引导他们参加适当的体育活动，以增强抗病能力。对饮食卫生、营养调剂、定时活动、定时睡眠等卫生保健措施也要根据幼儿园具体条件逐步建立和健全起来。

四、自力更生，勤俭办体育

遵照伟大领袖和导师毛主席关于“什么事情都应当执行勤俭的原则”的教导，要勤俭办体育。开展幼儿体育活动要因地制宜，因陋就简，自己动手，修旧利废，尽量做到不花钱、少花钱。要充分利用现有条件，积极争取附近工厂、公社、机关、学校等单位的支持，解决场地和器材问题。

五、加强党的领导，动员全体保教人员关心体育工作

幼儿体育工作是幼儿教育的重要组成部分。各级教育和体育部门要把幼儿体育工作列入议事日程，有人负责，定期讨论研究。幼儿园党组织、革委会要有人分管并定期研究体育工作。幼儿体育是新的课题，各级有关组织要加强调查研究，抓好典型，认真总结经验，使幼儿体育工作沿着毛主席革命路线健康地向前发展。

“教改问题，主要是教员问题”。要搞好幼儿体育工作，必须充分调动全体保教人员的积极性，提高他们的路线觉悟和业务水平，组织他们认真学习马列著作和毛主席著作，提倡刻苦钻研。精通业务，又红又专。各级教育、体育部门除加强对保教人员的思想和政治路线教育外，并尽可能为保教人员举办体育讲座和各种类型的短期训练班，印发体育资料。地区、县、公社、街道可定期组织观摩学习，开展教研活动，使全体保教人员重视体育工作，并逐步掌握一定的体育知识和技能，把幼儿体育广泛深入地开展起来。

坚持党的基本路线 积极开展幼儿体育工作

我园是个日托幼儿园，共四个班，有三岁至六岁儿童一百三十余人，大部分是工人和教师的子女，多数住在幼儿园附近。

经过无产阶级文化大革命，我们在上级党委领导下，联系我园的实际，批判了修正主义幼教路线，认识到幼教工作绝不是哄哄孩子的小事，同样存在着培养什么样的接班人的斗争，是从小就把儿童养得又白又嫩，成为温室里的花朵，还是把他们培养成为能经得起三大革命斗争考验的德、智、体全面发展的革命接班人，这是幼教工作中两个阶级、两条路线的斗争。党支部领导大家重新学习了党的教育方针和毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大指示，进一步

认识到抓不抓幼儿体育是执行什么路线、培养什么样的接班人的大问题。有的同志还联系实际，解决了自己怕搞体育活动要负责任、担风险的思想。通过学习和批判，提高了路线觉悟，我们从增强幼儿体质出发，立足普及，全国保教人员齐努力，积极开展了幼儿体育活动。我们根据幼儿的特点，自编了幼儿徒手操、哑铃操、铃鼓操、红旗操、藤圈操等七套体操和包括走、跑、跳、投、钻、爬、平衡、攀登等动作的体育比赛和体育游戏项目三十多个，还开展了骑童车、拍皮球、小乒乓球和小羽毛球等活动。近几年来，全园儿童坚持天天做早操（冬天改为课间操），每天开展户外体育活动两小时（严冬季节也能坚持户外活动一小时）。每周上一节体育课，一节军训课，夏天游泳，冬天跑步。在开展这些经常性体育活动的基础上，连续四年举行了全国幼儿运动会。现在我园体育活动做到了人人参加，天天坚持，收到了较好的效果，有效地增强了儿童的体质，培养了活泼开朗的性格和勇敢不怕困难的精神，并使儿童从小养成参加体育锻炼的习惯，初步懂得了一些体育知识和技术。

过去，我园一年到头总有一些孩子得麻疹、腮腺炎，感冒发烧，一蔓延就是四个班，出勤率最低降到百分之五十。有的同志认为：我们是日托幼儿园，孩子们每天早来晚走，得传染病是无法避免的。现在，儿童体质和抗病能力大大增强。一九七四年我园没有发生过任何传染病，感冒等常见病也很少发生。一九七三年冬天开始在院里做操，全园儿童都得戴帽子、手套，一九七四年冬天三岁儿童也可以不戴了。这一年我们向儿童进行祖国二十五年伟大成就的教育，到中

阿公社参观牛奶厂、苹果园等，活动一整天，我们担心会把孩子累坏了，结果第二天仍是全勤。一九七五年刚满六岁的赵春辉小朋友，在她刚入园时常上医院，不是肠胃不好，就是气管炎。通过两年的体育活动，吃得多，睡得香，脸色黑红红的，体重增加到五十四斤，两年以来从未上过医院。在一九七五年的全园运动会上她参加了四项表演和比赛，游泳一次可游一千米。近年来，我们对五岁班儿童进行了身高、体重、肺活量等方面的体检，经过两年的体育锻炼，特别是坚持游泳和跑步活动，男孩子的肺活量平均达到一千一百六十四毫升，女孩子平均达到一千零三十九毫升，最高达到一千四百毫升。通过经常开展多种多样的体育活动，孩子们在耐力、速度、灵巧、力量等方面的身体素质也有所增强，到一九七五年时，全园已有五十多名儿童学会游泳，我园的毕业生中十四名被吸收到业余体校游泳班，一名被吸收到体操班。

我们在开展幼儿体育活动中，有以下几点体会：

一、注意结合体育活动，对儿童进行政治思想教育

首先向儿童进行为革命锻炼身体的教育，同时，在编选活动项目时，注意结合思想政治教育。如我们结合负重竞走——“送子弹”、障碍赛跑——“为解放军叔叔送鸡毛信”，给儿童讲述革命人民和儿童团员在抗日战争、解放战争时期不怕牺牲、英勇战斗的故事，还编了几歌：“小朋友，送信忙，鸡毛信，拿手上，不怕苦，不怕难，完成任务心欢畅。”“小朋友，学军忙，解放军叔叔是榜样，学军事，炼思想，毛主席教导记心上。”教育儿童从小学习解放军，为革命锻炼身

体，准备长大保卫祖国。参观了公社苹果园以后，为三的儿童编了迎面接力赛跑——“摘苹果”，活动前向儿童讲述公社的小朋友摘了苹果自己不吃，一齐交到生产队的故事，进行热爱人民公社和集体主义的教育。又如春天到了，为向儿童进行爱护小树的思想教育和知识教育，我们给大、中班编了接力赛跑——“种树苗”。这些项目包括走、跑、跳、钻等动作可以锻炼儿童的速度、耐力、灵巧、准确等方面的活动能力，又可以结合进行形势教育和思想教育。其次在体育活动中，注意培养儿童勇敢顽强、不怕困难、团结互助、胜利不骄傲、落后不气馁等好思想、好品质。冬天早晨跑步，我们教育儿童要不怕冷，并帮助他们逐步做到跑步时不戴帽子和手套，锻炼了儿童的意志。又如在开展游泳活动中，很多儿童怕水，我们就给他们讲述毛主席畅游长江的伟大实践，鼓励他们要听毛主席的话，要勇敢。同时，带他们下水去实践。一个叫王小弟的小朋友，胆子小，学游泳时一到水里就哆嗦，赶紧爬上岸来，后来老师领着他在浅水池边走，他一面哆嗦一面说：“我勇敢，我不怕。”老师及时鼓励他。有一次，他摔倒了，喝了口水，仍坚持不上岸。经过两个夏天的练习，现在他能一次游几十米。在童车赛时，杨明小朋友车倒人翻，但他没哭，爬起来继续骑到终点，老师当场表扬了他。当问他为什么这样勇敢时，他说：“我要听毛主席的话，一不怕苦，二不怕死，摔跤怕什么！”第三，在比赛活动中，我们注意向儿童进行“友谊第一，比赛第二”的教育，从小培养社会主义体育新风尚。在比赛中各班教师都鼓励孩子们要做得又快又好，但从不因为他们落后而批评他们，每次比

赛结束，都要表扬孩子们的好作风，在全园举行的运动会上，都出现了不争名次，扶起同伴等好作风，他们人小风格高，使到会观众感叹不已。

二、根据幼儿特点开展体育活动，才能有效地增强儿童体质

几年来的实践，使我们体会到，为了有效地增强幼儿的体质，幼儿体育不能抄袭或搬用成人的一套，要从幼儿的实际出发来安排体育活动内容，适当掌握运动量。对于运动项目的选择和每个项目的距离、强度、复杂性等方面的要求，都要适合不同年龄幼儿的身体特点。比如，开始在三岁儿童中搞赛跑时，有些儿童跑起来重心掌握不好，容易摔倒。我们就做了几辆四轮小车，车里放个大白菜模型，开展小推车比赛——“我给公社运白菜”，要求他们推得稳，跑得快。四轮小车可以帮助他们掌握平衡，跑起来不容易摔倒。儿童们有兴趣，也受到了锻炼。现在三岁儿童一入园，就可以参加这项体育活动。我们还在三岁班开展兔跳、短距离迎面接力赛和活动性游戏等项目。根据大班儿童的特点，开展了障碍赛跑、拍球、骑童车等项目。每次活动的时间一般不长，我们注意掌握循序渐进的原则，并随时观察儿童身体变化的情况，对体质较差的孩子还要区别对待。为引起儿童的兴趣，我们还把田径等体育项目和游戏相结合，如搞“把红旗插上台湾岛”、“战备演习”、“盖房子”等。如对“盖房子”，儿童们很有兴趣，他们在比赛中愉快地唱到：“积木长，积木方，我用积木盖楼房，红的门，绿的窗，盖得楼房真漂亮，大家团结齐努力，多快好省保质量。”经过一段实践，我

们感到一般球类比赛的方法和规则不适合在幼儿中照搬。过去我们按成人的规则搞过篮球、足球的正规比赛，孩子在场上挤作一团，控制不住球，也活动不开。可以搞些踢球、拍球、运球、传球、定点投篮等基本训练。还可以根据幼儿特点搞些游戏性的比赛。最近我们根据足、篮、排球的基本动作编了一套球操已在大、中班推广。乒乓球、羽毛球可以打，但时间要短。组织幼儿运动会也要和成人有所区别。我们第一次搞运动会时，按成人运动会的一套程序和方法，大会有秘书处、检录处。记时、记分、报成绩、发奖等，程序多，儿童不理解，时间长，儿童感到疲劳，秩序也容易乱。第二次运动会吸取了教训，除了大会主席和运动员讲话外，就是体操表演和体育比赛，项目紧凑，一百三十名儿童每人都参加了表演或比赛，即是运动员又是观众，孩子们积极主动，情绪饱满，运动会一个半小时就结束了，检阅了各班平日开展体育活动的成绩，有力地推动了全园体育活动的进一步开展，效果很好。

三、开展幼儿体育要与卫生保健工作相结合

毛主席说：“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。把卫生工作看做孤立的一工作是不对的。卫生工作之所以重要，是因为有利于工作，有利于学习，有利于改造我国人民低弱的体质，使身体康强。”这一教导，明确指出了体育工作与卫生工作要互相结合。近年来，我们开始注意这方面的工作，特别是对一些有慢性病的孩子。如程宇，有慢性气管炎，我们一方面配合家长给他进行药物治疗，一方面引导他

参加适量的体育活动，去年夏天让他参加游泳，冬天让他参加早晨的跑步，收到了良好的效果。又如一九七五年小二班的刘驰，三岁，一九七四年“五一”前入园时家长拿来几种药，让老师按时给他吃，经我们观察，刘驰主要是从小缺乏锻炼，抵抗力差，所以多病，于是与家长联系，减少吃药，加强体育活动，经过半年多的锻炼，刘驰体质大大增强，一九七五年冬三个月没有再得病，家长感叹地说：“孩子只拿药喂着不行啊！还得加强体育锻炼”。同时注意加强园内的卫生保健工作。如定时吃饭，睡觉，定时活动，定时检查身体等。并经常和家长取得联系，对孩子回家后的饮食卫生、增减衣服和其他卫生保健措施也提出一些要求，与家长共同配合，做好这方面的工作。

四、因地制宜，自力更生，争取社会力量的帮助

我园开展体育活动，坚持因地制宜，自力更生的原则。我们离工人体育场很近，就经常带领儿童到体育场空地上去练体操，搞比赛，骑童车，并带领儿童去体育场游泳。开展体育活动所需用具，如比赛时用的苹果树、子弹箱等，也是全园教职工修旧利废，自己动手制作的。我们还买来补花厂的下脚料，自己制作小红旗、小体操鞋、小兔帽等，为国家节约了开支。

我家的保教人员多是中年女教师，都是体育工作的外行，为了加强幼儿体育工作的科学性，大家努力学习体育的基本知识和技能，主动向附近中、小学体育教师和业余体校教练学习，向家长请教，请他们来园讲课或进行辅导，还请附近驻军四五一〇部队的同志到我园上军训课。保教人员不

会就学，边学边教。如大多数人不会游泳，就和孩子们一起下水学游泳。几个年轻教师组织起来，为儿童编体操，全国保教人员边学边改，和儿童们共同练习。我们就是这样自力更生，各方求援，靠自己的努力和大家的热情帮助把体育活动开展起来了。

* * *

我们开展幼儿体育工作刚刚开始，尝到了一些甜头，摸着了一点门路，但是还很不成熟。近两年来，我园保教人员认真学习了毛主席的重要指示，进一步批判修正主义，批判资本主义，继续不断地研究在幼儿园工作中如何更好地贯彻执行党的教育方针和毛主席有关体育工作的指示。广大保教人员联系我园实际，肯定成绩，找出差距，深深感到怎样坚定地掌握从增强幼儿体质出发来开展幼儿体育工作这一正确方向，仍然是幼儿体育工作中极其重要的问题。幼儿体育虽然没有争名次，夺锦标的问题，但由于大家对幼儿体育工作十分关心，我园幼儿体育活动曾受到各方面的赞扬和鼓励，因此，我们必须十分警惕搞幼儿体育和比赛项目只追求形式，忽视锻炼效果和为表演搞突击练习等问题的出现。我们必须根据几年来开展幼儿体育活动的经验，坚定地着眼于增强幼儿体质，立足普及，坚持经常，使幼儿体育工作沿着正确的方向发展。现在我们已经根据几年的实践，按大、中、小班儿童的特点和不同季节，选择自编的体操和比赛项目中效果较好的作为各班体育活动的教材，进一步加强了思想性、科学性、系统性。这样，就使全园儿童入园四年之中，能在体质和身体素质上都有所增强，促进儿童身体的健康发