

学|前|教|育|专|业|新|课|程|体|系|规|划|教|材

学前儿童 生理与保健

主编◎滕忠萍 陈金菊 艾桃桃



清华大学出版社



本书是教育部《幼儿园教育指导纲要》和《3-6岁儿童学习与发展指南》的配套教材，旨在帮助幼儿教师了解学前儿童的生理与保健知识，提高保教质量。本书内容翔实，图文并茂，是幼儿教师培训的必修教材，也是幼儿教师日常工作的参考书。

学前儿童 生理与保健

主编◎滕忠萍 陈金菊 艾桃桃



内 容 简 介

学前儿童生理与保健是学前教育专业学生研究保护和增进学前儿童身心健康的一门专业必修课。为帮助广大学生深入了解本门课程在幼儿教师资格证国考中的考试要求,准确把握考试要点,完善知识结构,我们组织编写了本书。

本书共分为八个方面的内容:学前儿童生理发育特点与保健、学前儿童生长发育及评价、学前儿童营养与膳食、学前儿童疾病及预防、学前儿童常见意外伤害的处理及安全教育、学前儿童常见心理问题及预防、幼儿园保教活动的卫生保健和幼儿园的环境卫生。

本书充分体现“课证融合”特点,各章节除了对本课程的知识点进行全面梳理外,通过设置“学一学”“做一做”“教一教”“想一想”栏目,让学生进行课堂操作、讨论以及课外实践,增进学生对理论知识的理解并提升其实践水平。本书结合幼儿教师资格证国考要求设计了“考点总结”栏目总结考试形式,帮助广大学生准确把握答题技巧,并选取历年具有典型性的真题加以解析。同时,“考点模拟”栏目设计了相应的在线测试模拟题供学生进行测试,帮助学生检测学习情况,巩固学习效果。此外“拓展阅读”栏目还提供了推荐书目、文章等丰富的资源供学生自主学习,实现资源共享。

本书适合作为各大中专院校的教学用书和幼儿教师资格证考试的辅导书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童生理与保健 / 滕忠萍, 陈金菊, 艾桃桃主编. — 北京: 清华大学出版社, 2019

(学前教育专业新课程体系规划教材)

ISBN 978-7-302-51648-4

I. ①学… II. ①滕… ②陈… ③艾… III. ①学前儿童—卫生保健—幼儿师范学校—教材 IV. ①R179

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第257365号

责任编辑: 邓 艳

封面设计: 刘 超

版式设计: 雷鹏飞

责任校对: 黄 萌

责任印制: 丛怀宇

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者: 三河市春园印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm 印 张: 17.25 字 数: 427千字

版 次: 2019年3月第1版 印 次: 2019年3月第1次印刷

定 价: 59.80元

前言

学前儿童生理与保健是学前教育专业课程体系中的专业基础课，也是主干核心课程之一，同时更是幼儿教师资格证国家级考试的重点考查内容。本书认真贯彻《幼儿园工作规程》《幼儿园教育指导纲要（试行）》《幼儿园教师专业标准（试行）》《3~6岁儿童学习与发展指南》《教师教育课程标准（试行）》的思想，以0~7岁儿童，特别是3~6岁幼儿为研究对象，旨在帮助学前教育专业的学生比较系统地掌握学前儿童生理知识，了解幼儿园保育工作的内容与基本方法，同时也为幼儿教师资格证的考取奠定理论基础，积累实践经验。

幼儿教师资格证是幼儿教师的从业许可证，该许可制度的全面实施，进一步明确了幼儿教师的从业门槛和基本素养，对幼儿教师队伍整体素质的提升做出了重要贡献。近年来，在产教融合的背景下，幼儿教师资格证往往被提升到与学历证和学位证同样的高度。考取幼儿教师资格证成为学前教育专业的学生最重要的学习任务之一。帮助学生顺利考取幼儿教师资格证，也成为课程建设必须考虑的重要问题。因此，在确保学生获得学历证和学位证的课堂教学基础上，兼顾考证指导的“课证融合”教育模式备受关注。学生通过考取幼儿教师资格证，完善自身知识结构，提升自身实践能力，促使学生理论学习与工作实践的协调发展，实现产教融合。

“课证融合”是指在专业教学过程中涵盖职业资格标准的要求。在制订教学计划时，将该专业的职业资格标准融入高职学历教育要求，根据能力、知识和素质要求，进行课程的整合，使课程结构、教学内容和教学进度安排与职业考证的内容、要求和时间相一致，培养出大批高素质技能型人才。近年来“课证融合”的教学模式备受关注，本书正是在“课证融合”的基础上，以“学前儿童生理与保健”课程改革为切入点进行编写。与当前市面上众多的《学前儿童生理与保健》和《学前卫生学》等教材不同，本书注重理论知识与实践操作相结合，紧扣《幼儿园教师资格证考试大纲》，内容既系统地呈现了学前儿童生理知识、幼儿园保育工作的内容与基本方法，同时也梳理了本门课程在幼儿教师资格证国考中的考试要求和考试要点，既能满足学生掌握基础知识和提升能力的要求，又能满足学生考取幼儿教师资格证的需要，融“研、教、学、做、产”为一体，充分体现了前瞻性、科学性、实操性和多样性等特点。

本书是集体智慧的结晶，参加本书编写的人员既包括具有丰富教学经验、长期从事学前儿童生理与保健教学工作的教师，也有参与编写正式出版的全国教师资格证书考试通用教材的专家。他们熟悉全国幼儿教师资格证书考试的各项工作，具有丰富的指导经验。本



书由滕忠萍、陈金菊和艾桃桃拟定编写框架并撰写提纲，具体编写分工如下：第一章由广西幼儿师范高等专科学校的李春良、管钰嫦和覃小珊编写；第二章和第八章由广西幼儿师范高等专科学校的艾桃桃和周琨武编写；第三章和第七章由广西幼儿师范高等专科学校的滕忠萍和南宁市第三幼儿园的韦涛编写；第四章和第五章由广西幼儿师范高等专科学校的陈金菊和杨凤莲编写；第六章由广西幼儿师范高等专科学校的管钰嫦和覃小珊编写。全书由滕忠萍、陈金菊、艾桃桃、李春醒和管钰嫦统稿并定稿。

本书参考了大量研究成果及文献资料，在编写过程中，广西幼儿师范高等专科学校的李艳荣教授给予了悉心指导，在此谨向有关专家和学者表示诚挚的谢意！

鉴于编写时间和编者水平所限，本书还有诸多不足之处，恳请社会各界人士、同行和广大读者批评指正，以便我们修订完善。

编者

目 录

第一章 学前儿童生理发育特点与保健.....	1
【考点聚焦】.....	1
第一节 运动系统.....	3
一、运动系统概述.....	3
二、学前儿童运动系统的特点.....	3
三、学前儿童运动系统的卫生保健.....	6
第二节 呼吸系统.....	7
一、呼吸系统概述.....	7
二、学前儿童呼吸系统的特点.....	8
三、学前儿童呼吸系统的卫生保健.....	9
第三节 循环系统.....	11
一、循环系统概述.....	11
二、学前儿童循环系统的特点.....	11
三、学前儿童循环系统的卫生保健.....	13
第四节 消化系统.....	14
一、消化系统概述.....	14
二、学前儿童消化系统的特点.....	14
三、学前儿童消化系统的卫生保健.....	16
第五节 泌尿系统.....	17
一、泌尿系统概述.....	17
二、学前儿童泌尿系统的特点.....	18
三、学前儿童泌尿系统的卫生保健.....	19
第六节 生殖系统.....	20
一、生殖系统概述.....	20
二、学前儿童生殖系统的特点.....	20
三、学前儿童生殖系统的卫生保健.....	21
第七节 内分泌系统.....	22
一、内分泌系统概述.....	22
二、学前儿童内分泌系统的特点.....	22
三、学前儿童内分泌系统的卫生保健.....	23
第八节 神经系统.....	24
一、神经系统概述.....	24



二、学前儿童神经系统的特点	25
三、学前儿童神经系统的卫生保健	26
第九节 皮肤	27
一、皮肤概述	27
二、学前儿童皮肤的生理特点	28
三、学前儿童皮肤的卫生保健	28
第十节 感觉器官	29
一、视觉器官——眼	29
二、听觉器官——耳	31
三、鼻和舌	33
【考点总结】	34
【真题再现】	35
【考点模拟】	35
【拓展阅读】	36
第二章 学前儿童生长发育及评价	37
【考点聚焦】	37
第一节 学前儿童生长发育概述	38
一、生长发育的含义	38
二、生长发育的年龄分期	38
第二节 学前儿童生长发育的特点及规律	39
一、学前儿童生长发育的特点	39
二、学前儿童生长发育的规律	41
第三节 学前儿童生长发育的影响因素	42
一、遗传因素	43
二、环境因素	43
三、心理因素	44
第四节 学前儿童生长发育的测量与评价	45
一、学前儿童生长发育的测量	45
二、学前儿童生长发育的评价	48
【真题再现】	50
【考点模拟】	51
【拓展阅读】	51
第三章 学前儿童营养与膳食	53
【考点聚焦】	53
第一节 营养学基础知识	54
一、营养素	54
二、学前儿童对能量的需求	55
三、各种营养素的生理功能及食物来源	57

第二节 学前儿童膳食	71
一、学前儿童膳食的特点	71
二、学前儿童膳食配制的原则	72
三、学前儿童良好饮食习惯的培养	73
四、学前儿童膳食的管理	77
【真题再现】	87
【考点模拟】	87
【拓展阅读】	89
第四章 学前儿童疾病及预防	91
【考点聚焦】	91
第一节 疾病的基本知识	92
一、疾病的概念	92
二、疾病的种类	92
三、疾病早发现	93
第二节 学前儿童常见疾病及预防	94
一、呼吸系统疾病	94
二、消化系统疾病	95
三、五官疾病	98
四、皮肤疾病	101
五、营养性疾病	102
第三节 学前儿童传染病及预防	104
一、学前儿童传染病的基础知识	104
二、传染病流行规律及防范措施	106
三、学前儿童常见传染病及预防措施	108
【真题再现】	116
【考点模拟】	116
【拓展阅读】	117
第五章 学前儿童常见意外伤害的处理及安全教育	118
【考点聚焦】	118
第一节 学前儿童常见意外伤害的预防及安全教育	119
一、学前儿童意外伤害概述	119
二、学前儿童安全教育的内容	121
三、学前教育机构安全教育的措施	123
第二节 常用护理技术	125
一、常用护理技术的意义	125
二、常用幼儿护理技术	125
第三节 学前儿童常见意外伤害的紧急处理	128
一、急救的基本常识	128
二、学前儿童常见意外伤害的种类及处理方法	132



【真题再现】	142
【考点模拟】	143
【拓展阅读】	144
第六章 学前儿童常见心理问题及保健	145
【考点聚焦】	145
第一节 学前儿童心理健康概述	146
一、学前儿童心理健康的概念	146
二、学前儿童心理健康的标准	147
三、影响学前儿童心理健康的因素	148
第二节 学前儿童常见的心理卫生问题及保健	150
一、学前儿童情绪障碍及保健	150
二、学前儿童睡眠障碍及保健	151
三、学前儿童语言障碍及保健	152
四、学前儿童进食障碍及保健	153
五、学前儿童排泄障碍及保健	154
六、学前儿童品行障碍及保健	155
七、学前儿童不良习惯及保健	155
八、学前儿童其他心理障碍及保健	156
第三节 不同年龄阶段学前儿童心理健康的保健要点	157
一、0~1岁学前儿童心理健康的保健要点	158
二、1~2岁学前儿童心理健康的保健要点	160
三、2~3岁学前儿童心理健康的保健要点	162
四、3~4岁学前儿童心理健康的保健要点	163
五、4~5岁学前儿童心理健康的保健要点	165
六、5~6岁学前儿童心理健康的保健要点	167
【真题再现】	169
【考点模拟】	171
【拓展阅读】	172
第七章 幼儿园保教活动的卫生保健	173
【考点聚焦】	173
第一节 幼儿园卫生保健制度	174
一、健康检查制度	174
二、预防接种制度	176
三、体格锻炼制度	178
四、消毒制度	178
五、隔离制度	180
六、环境卫生制度	180
七、生活制度	181
八、膳食制度	183

九、安全制度	183
十、家长联系制度	184
第二节 幼儿园生活活动的卫生保健	186
一、幼儿园一日生活活动制度的制订	186
二、幼儿园生活制度的执行	189
三、幼儿园一日生活环节的卫生要求	191
第三节 幼儿园教学活动的卫生保健	196
一、幼儿园教学活动中的身体及心理保健	196
二、幼儿游戏及户外活动的卫生保健	198
第四节 幼儿体育锻炼的卫生保健	199
一、幼儿体育锻炼的身体保健	199
二、幼儿体育锻炼的心理保健	201
三、幼儿体育锻炼的自然因素	202
【真题再现】	207
【考点模拟】	208
【拓展阅读】	209
第八章 幼儿园的环境卫生	210
【考点聚焦】	210
第一节 幼儿园物质环境卫生	211
一、幼儿园的建筑卫生	211
二、幼儿园的房舍卫生	212
三、托幼机构室内卫生	213
四、幼儿园设备卫生	213
第二节 幼儿园精神环境卫生	215
一、幼儿园精神环境的创设意义及卫生要求	215
二、幼儿园与家庭、社区精神环境的联系	216
【考点模拟】	218
【拓展阅读】	219
附录 A 中国 7 岁以下儿童生长发育参照标准	220
附录 B 《国民体质测定标准手册》(幼儿部分)	231
附录 C 托儿所幼儿园卫生保健工作规范(节选)	247
附录 D 常见食物成分表	254
参考文献	264

第一章 学前儿童生理发育特点与保健

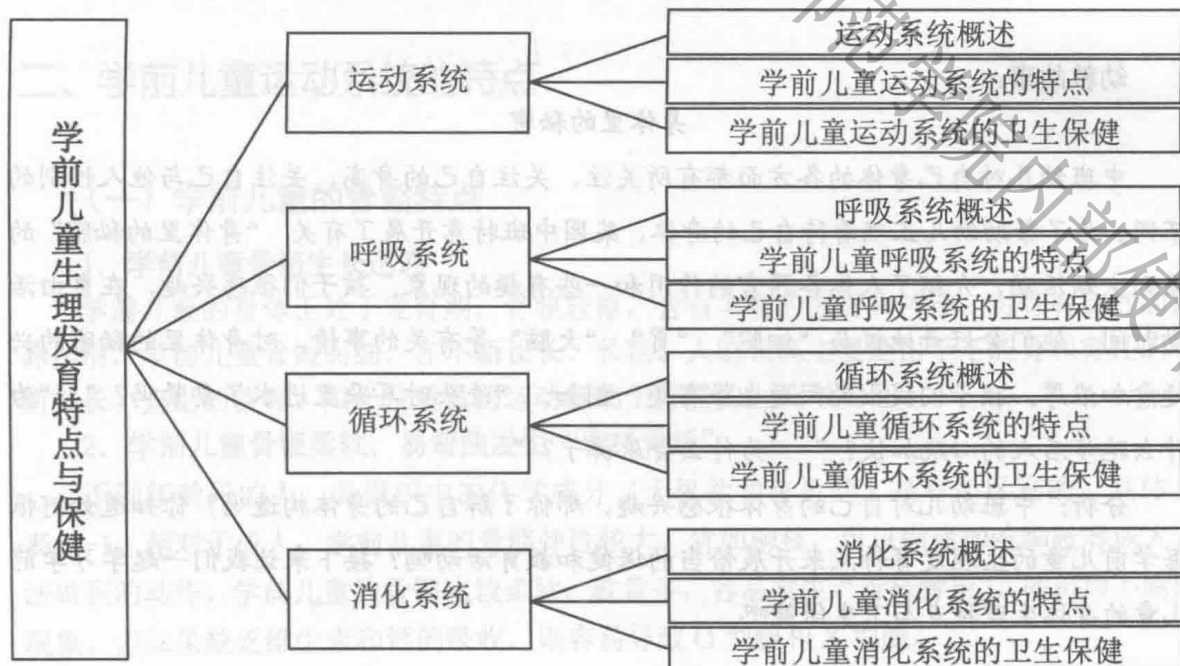


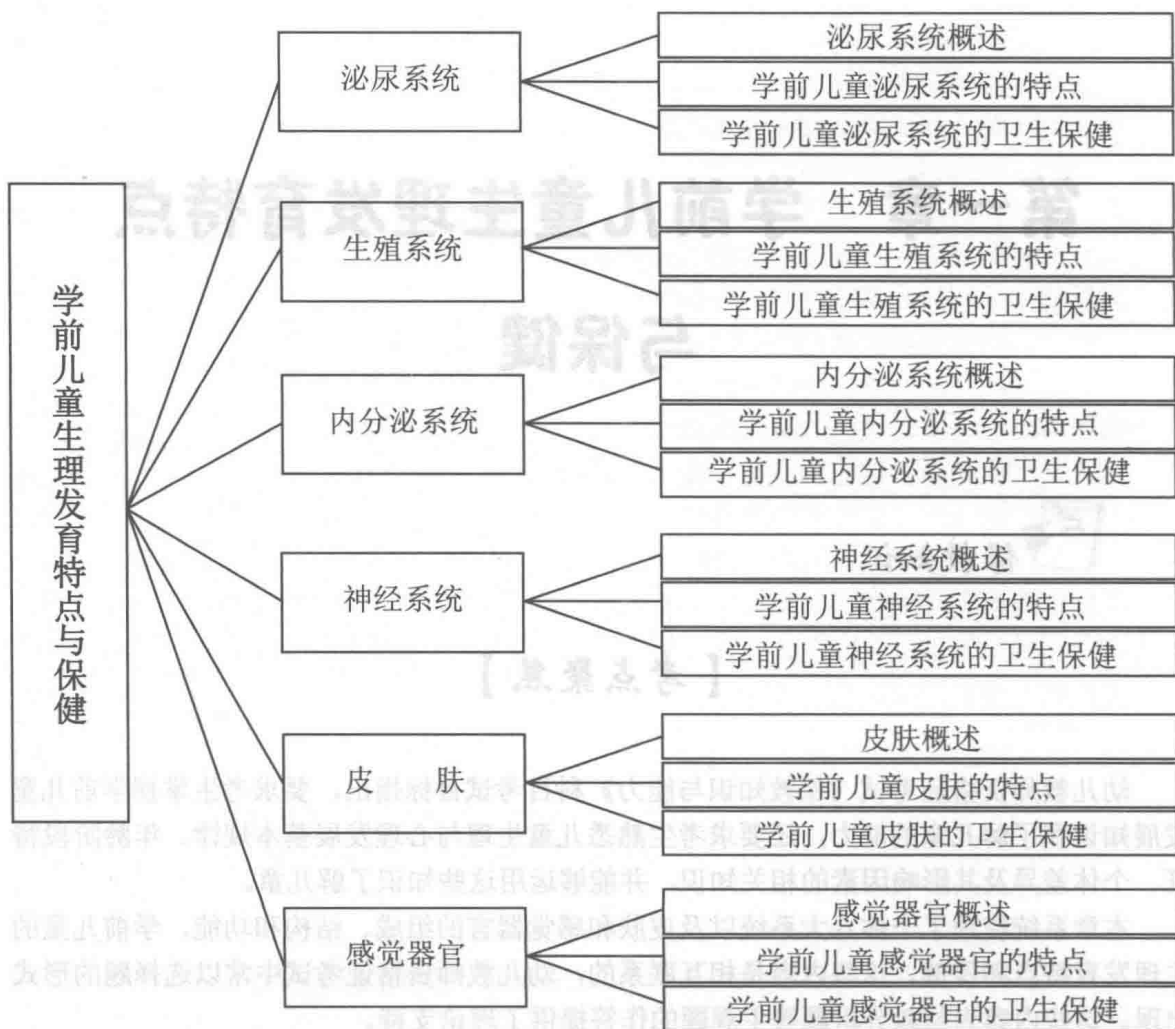
保教知识

【考点聚焦】

幼儿教师资格证考试《保教知识与能力》科目考试目标指出，要求考生掌握学前儿童发展知识和了解儿童的能力，还要求考生熟悉儿童生理与心理发展基本规律、年龄阶段特征、个体差异及其影响因素的相关知识，并能够运用这些知识了解儿童。

本章系统梳理了个体八大系统以及皮肤和感觉器官的组成、结构和功能，学前儿童的生理发育特点和保健。这些内容是相互联系的，幼儿教师资格证考试中常以选择题的形式出现。这些内容为材料分析题等主观题的作答提供了理论支持。





幼教故事：

身体里的秘密

中班幼儿对自己身体的各方面都有所关注，关注自己的身高，关注自己与他人性别的不同。为了帮助幼儿正确看待自己的身体，某园中班特意开展了有关“身体里的秘密”的系列主题活动，介绍了人体各器官的作用和一些有趣的现象。孩子们很感兴趣，在自由活动时间，他们会好奇地说与“细胞”“胃”“大脑”等有关的事情，对身体里的秘密的兴趣愈加浓厚。孩子们提出的问题也很有趣，例如：“洗头时耳朵里进水了要紧吗？”“为什么跑步后人的心跳加快？”“为什么会尿裤子？”

分析：中班幼儿对自己的身体很感兴趣，那你了解自己的身体构造吗？你知道如何根据学前儿童的生理发育特点来开展恰当的保健和教育活动吗？接下来让我们一起学习学前儿童的身体生理特点与卫生保健吧。



第一节 运动系统

学前儿童的身体正处于生长发育阶段，相较于成人的身体有其特殊的特点。人体的运动系统在神经系统的支配下，对身体有重要作用，具有运动、支持、保护和造血功能。

学一学：

北方的冬季，室外温度很低，寒风阵阵。聪明屋幼儿园每天组织幼儿进行户外活动。有些家长不理解。家长们问老师：“在室内安静地做游戏不是挺好的吗？”老师却告诉家长们：“幼儿的运动系统和成人不同，一定要合理锻炼，从而促进它的发育，而室外活动对于促进运动系统的正常发育有着不可替代的作用。”

一、运动系统概述

运动系统由骨、骨连结和骨骼肌三种器官组成。可以活动的骨连结叫关节。肌肉是运动系统的主要动力装置，在神经支配下，肌肉收缩，牵拉其所附着的骨，以可动的骨连结为枢纽，实现其运动功能。

成人体内有 206 块骨，新生儿有 300 多块骨。根据形状不同，骨可以分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨。胎儿和婴幼儿时期，红骨髓在骨髓腔和骨松质的空隙里。6 岁以后，骨髓中的红骨髓逐渐被脂肪组织所替代，颜色变黄，称为黄骨髓，失去造血功能。但在大量失血或严重贫血的状况下，黄骨髓可转变成红骨髓，恢复造血功能。

二、学前儿童运动系统的特点

（一）学前儿童的骨骼特点

1. 学前儿童骨骼生长迅速

学前儿童的身体正处于发育期，骨膜较厚，含有丰富的血管和神经，对骨有良好的营养作用。学前儿童骨短而细，在不断长长、长粗。人的长高主要是由于下肢骨和脊柱的不断加长。充足的营养、阳光及适量的运动有助于骨骼的生长与发育。

2. 学前儿童骨骼柔软，易弯曲发生“青枝骨折”

不同年龄段的人，骨组织中的化学成分（无机盐和有机盐）是有所区别的，具体见表 1-1。相对于成人，学前儿童的骨骼弹性较大，犹如柳枝，可以做诸如吃脚趾等成人无法做到的动作。学前儿童的骨骼比较柔软，软骨多，容易发生“青枝骨折”，即折而不断的现象。但如果缺乏维生素和钙的吸收，则容易导致 O 型腿和 X 型腿。



表 1-1 骨成分的特点

成分（无机盐和有机盐的比例）	特 点
成人 7：3	硬度大，弹性小。成人的骨头如同干树枝，不易弯曲
儿童 1：1	硬度小，弹性大。学前儿童的骨头如鲜嫩柳枝，易弯曲，易发生“青枝骨折”

3. 学前儿童颅骨骨化未完成

新生儿颅骨未发育完全，骨与骨之间的间隙较大，在颅骨顶部有两个大小不一的间隙，称为颅囟。前囟在婴儿 1~1.5 岁闭合，后囟在新生儿 2~4 个月闭合。颅囟闭合时间反映了颅骨骨化的程度^①。颅囟提前闭合，会造成小头畸形，同时伴有智力落后；颅囟闭合过晚，可能导致佝偻病、呆小症和脑积水等。正常时前囟是平坦的，当婴儿呕吐频繁或腹泻次数多，大量丢失水分时，可能导致前囟凹陷。脑膜炎、脑炎、维生素 A 过量、上呼吸道感染或其他原因引起的发热等都可导致前囟膨胀或凸起。因此，要多注意婴儿前囟的变化。

4. 学前儿童腕骨未完全钙化

新生儿没有腕骨，仅有软骨，6 个月以后腕骨逐渐钙化，到 10~13 岁才能全部钙化完成，女孩一般比男孩早完成两年。通常可以根据腕骨来检测儿童的骨龄，腕骨钙化完全，则腕部力量不足，做手部的精细动作就比较困难。掌指骨 18 岁前才能钙化完全，所以婴幼儿的手劲较小，做精细动作比较困难。这就要求家长为他们准备的玩具要轻；幼儿书写、绘画和劳动时，要适当地控制其活动量；适当安排拍球、绘画、穿珠、拧瓶盖等活动来促进幼儿腕部的发育。

5. 学前儿童胸骨还没有完全结合

学前儿童的胸骨分为胸骨柄、胸骨体、胸骨剑突三部分，要到 20~25 岁才结合成一个整体。若幼儿缺乏维生素 D、钙，或者幼儿有呼吸系统疾病及幼儿坐姿不正确，都容易造成胸骨畸形，如鸡胸、漏斗胸。

6. 学前儿童骨盆尚未长结实

学前儿童完整的骨盆是由脊柱下部的骶骨、尾骨与髌骨共同组成的，学前儿童的髌骨是由髌骨、坐骨和耻骨借助软骨连结起来的，一般在 18~25 岁才能完全成为完整的骨。因此，不正确的运动方式，可能导致这三块骨的移位而发生危险。学前儿童在从高处往硬地板跳时，要注意安全，因为可能伤到骨盆的骨头，使骨盆变形。

7. 学前儿童脊柱生理弯曲未固定

脊柱是人体的主要支柱，是由脊椎骨叠加而成的，脊柱的变化反映了椎骨的发育情况。成人的管柱从侧面看呈 S 形的弯曲（见图 1-1），并非“直棍儿”，这些弯曲可以缓冲运动时的震动，保护内脏和脑；能够平衡身体，并能负重。脊柱的生理弯曲随着动作的发展而逐渐形成，从上而下分别包括：颈曲、胸曲、腰曲、骶曲。3 个月左右的幼儿会抬头，逐渐形成第一道弯曲——颈曲；6 个月左右的幼儿能坐，形成第二道弯曲——胸曲；1 岁左右的

① 任绮，高立. 学前儿童体育与健康[M]. 北京：清华大学出版社，2012.



幼儿开始站立行走，形成第三道弯曲——腰曲，以维持行走时身体的平衡；1岁多的幼儿会蹦蹦跳跳，形成第四道弯曲——骶曲。这四道生理弯曲称为脊柱生理弯曲。颈曲和胸曲要到7岁以后才能被韧带固定，腰曲要在13岁左右才能被固定。一般到18~25岁，脊柱的生理弯曲才能完全被固定。学前儿童的脊柱未完全定型以前，不良的体姿会导致脊柱变形，发生不该有的弯曲，脊柱的功能也将受到影响。



图 1-1 脊柱的生理弯曲

（二）学前儿童的肌肉特点

1. 学前儿童肌肉容易疲劳

新生儿肌肉的重量仅占体重的1/5，随着年龄的增长，肌肉占体重的比例将逐渐上升，5岁时其比例达1/2。幼儿的肌肉中所含水分较多，蛋白质、糖和无机盐含量较少，故幼儿易产生疲劳。但由于幼儿新陈代谢旺盛，所以疲劳后恢复快。幼儿园在组织幼儿进行户外活动时，要适时让他们休息，避免过度疲劳。

2. 学前儿童大肌肉群发育早，小肌肉群发育晚

学前儿童婴幼儿时期，支配大肌肉群活动的神经中枢发育较早，活动能力较强，3~4岁时上、下肢的活动已比较协调。但支配小肌肉群的神经中枢发育较晚，手部、腕部小肌肉群的活动能力较差，难以完成精细动作。例如：小班的幼儿会跑、会跳了，但很难画直线。因此，可以通过穿珠、撕纸、剥水果皮等动作锻炼幼儿的小肌肉群。

3. 学前儿童关节窝浅，肘关节易脱臼

幼儿的关节囊比较松弛，关节周围的韧带不够结实，关节活动性与延伸性较强，但牢固性差。当肘部处于伸直状态时，在强外力的作用下，容易发生脱臼。手臂若被猛力牵拉，容易发生脱臼。造成脱臼的原因常常是大人带着幼儿上楼梯、过马路或帮幼儿穿脱衣服时，用力牵拉、提拎幼儿的手臂。因此，要注意“牵手莫忘护肘”。



4. 足弓不结实，易形成“扁平足”

婴儿会站、会走以后逐渐出现足弓。足弓靠肌肉、韧带来维持，有足弓，脚才有弹性，才能缓冲运动产生的震动，同时增加人站立的稳定性。学前儿童的足弓周围韧带较松弛，肌肉细弱，如果长时间站立、行走，则会因为足底负重过多而引起足弓塌陷，从而造成“平脚”或“扁平足”。因此，可以通过训练学前儿童的走、跑、跳、投掷、钻爬等动作来发展大肌肉群。

三、学前儿童运动系统的卫生保健

（一）保证充足营养，组织适当的体育锻炼和户外活动

学前儿童的骨骼处于生长期，需要吸收较多的钙、磷、维生素 D，因此应该给儿童补充诸如牛肉、瘦肉、虾皮、豆制品等食物以促进幼儿骨骼的生长。

体育锻炼和户外活动，可使肌肉更健壮有力，可刺激骨的生长，利于身体长高，并促进骨中无机盐的积淀，使骨更坚硬。户外活动时适量接受阳光照射，可使身体产生维生素 D 以预防佝偻病。锻炼时血液循环加快，可为骨骼肌肉提供更多的营养。在组织体育锻炼和户外活动时，要根据幼儿的年龄特点，来选择运动方式及运动量，使幼儿全身得到充分锻炼。

（二）教育学前儿童保持正确姿势，预防脊柱变形

要想预防学前儿童脊柱变形，就要教育他们“坐有坐相、站有站相”，这不仅是为了美观，更是为了保证其身心健康发育。不良体态，如驼背、严重脊柱侧弯（见图 1-2）等，会使胸部畸形，会严重影响幼儿的心肺发育，易患呼吸系统疾病。体态不良的幼儿也容易产生自卑感，影响健全性格的形成。学前儿童形成良好体态，需注意以下几点：

（1）不宜过早坐和站，不宜睡软床和沙发；

（2）负重不要超过体重的 $1/8$ ，不能单肩长时间负重；

（3）书写和绘画的桌椅要适宜，及时纠正不正确的握笔姿势；

（4）纠正幼儿坐、立、走等不正确姿势。

相关链接：

《3~6岁儿童学习与发展指南》中提到“提醒幼儿保持正确的站、坐、走姿势；发现有八字脚、罗圈儿腿、驼背等骨骼发育异常的情况，应及时就医矫治。”



图 1-2 严重脊柱侧弯



(三) 保护好关节，避免猛力牵拉引起脱臼

成人在生活中牵拉幼儿时，尤其是在引导幼儿学步、上下楼梯，帮助幼儿穿脱衣物时不宜用力过猛，防止幼儿脱臼，同时应提醒幼儿在没有保护措施时，不可以从高处往硬地跳，以避免伤了骨盆，尤其是女生。幼儿教师组织户外活动时，也应该尽量避免让幼儿在硬地上做跳跃活动。

(四) 衣物、鞋袜宽松，适量运动，促进足弓正常发育

对于学前儿童不宜穿过紧的衣物、鞋袜，以免影响血液循环。另外，鞋子过小，会影响足弓的发育。在生活中要预防学前儿童形成“扁平足”，注意不宜使学前儿童长时间站立、行走或者负重，而应该让学前儿童穿大小适宜的衣物、鞋袜，做适量的运动。

第二节 呼 吸 系 统

人体在新陈代谢过程中，不断消耗氧气并产生二氧化碳。呼吸系统的主要功能是维持人体不断呼吸新鲜空气，没了呼吸，生命将受到威胁。因此了解幼儿的呼吸系统，并根据其呼吸系统特征进行卫生保健，势在必行。

学一学：

冬春交替的季节，是呼吸系统疾病容易发生和流行的时节，不同年龄班的学前儿童常常因感冒而缺席课堂。因此，要加强班里的通风和消毒工作。

一、呼吸系统概述

呼吸系统是机体和外界进行气体交换的器官的总称。呼吸系统包括呼吸道和肺，其中呼吸道又包含上呼吸道（鼻、咽、喉）和下呼吸道（气管和支气管），具体如图 1-3 所示。

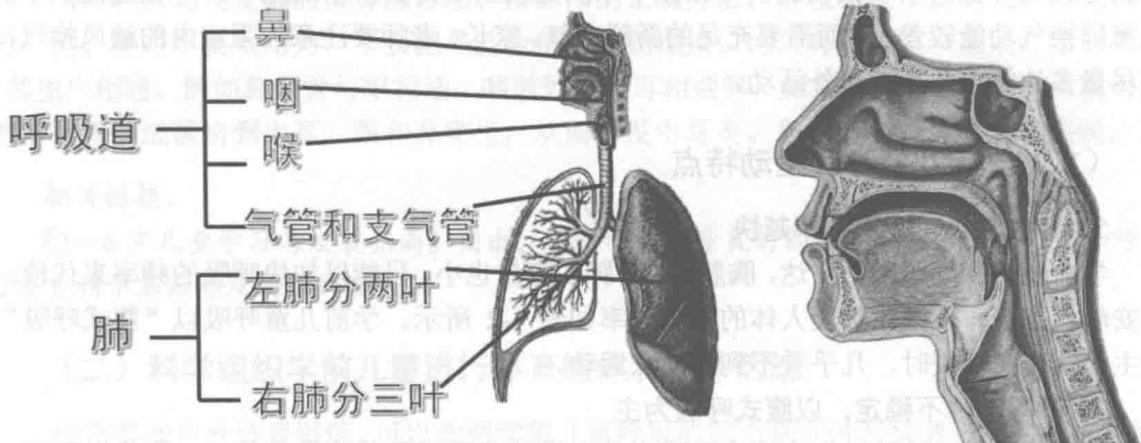


图 1-3 呼吸系统的组成