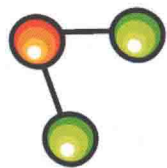


YOUERYUAN

TIYU HUODONG SHEJI YU ZHIDAO



幼儿园体育活动 设计与指导

主 编 ● 赵丽琼 李方玉
副主编 ● 谢应琴 杨 俊



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press



幼儿园体育活动 设计与指导

主 编 ○ 赵丽琼 李方玉
副主编 ○ 谢应琴 杨 俊
参 编 ○ 黄文杰 张 训 张扬波



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press



图书在版编目(CIP)数据

幼儿园体育活动设计与指导/赵丽琼,李方玉主编. —成都:西南财经大学出版社,2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5504 - 1184 - 5

I. ①幼… II. ①赵…②李… III. ①体育课—学前教育—教学参考资料
IV. ①G613. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 197977 号

幼儿园体育活动设计与指导

主 编:赵丽琼 李方玉

副主编:谢应琴 杨 俊

责任编辑:邓克虎

封面设计:何东琳设计工作室

责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www.bookcj.com
电子邮件	bookcj@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028 - 87353785 87352368
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	11. 25
字 数	210 千字
版 次	2013 年 8 月第 1 版
印 次	2013 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1— 3000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 5504 - 1184 - 5
定 价	22. 00 元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
3. 本书封底无本社数码防伪标志,不得销售。

前 言

为了进一步深化幼儿体育教育教学改革,作者结合多所高职高专的幼儿教育专业的师资、内容、教法等方面的特点,以及大、中、小城市的幼儿园对幼教专业的需求编写了本书,旨在突出幼儿体育教学的针对性,满足目前市场对幼儿体育教学的需求。

为了实现上述宗旨,本书主要强调内容的实用性。书中图文并茂地讲解了幼儿体育教学的基本内容,具有形象、生动、直观性强的特点。

本书主要阐述了幼儿园体育活动的意义与目标,幼儿园体育活动对幼儿健康的影响,幼儿园体育活动的内容、方法与教学,幼儿园体育活动的设计与指导等几方面的内容,并创编了幼儿游戏、幼儿体操(模仿操、轻器械体操、徒手操、韵律操)等,特色鲜明,针对性强,适用范围广,是作者在长期的实践经验积累的基础上,结合我国幼儿体育的发展状况科学归纳总结的成果,希望能对幼儿体育教学工作的开展提供一些帮助和参考。

本书由泸州职业技术学院基础部体育教研室赵丽琼、李方玉等共同编写完成,由于作者对幼儿教育的了解尚不够深入,加之我们对教材的创新尝试也是探索性的,所以书中难免存在错误或不当之处,恳请各位同仁在使用本教材的过程中给予关注,并将改进意见及时反馈给我们,以便下次修订时完善。

编著

2013 年夏于泸州职业技术学院

目 录

第一章 幼儿园体育活动的意义与目标	(1)
第一节 幼儿园体育活动的意义	(1)
第二节 幼儿园体育活动的目标与要求	(2)
第二章 幼儿园体育活动对幼儿健康的影响	(4)
第一节 体育活动对幼儿身体发展的影响	(4)
第二节 体育活动与幼儿心理的发展	(8)
第三节 体育活动与幼儿社会性的发展	(11)
第四节 体育活动中的卫生与安全	(13)
第三章 幼儿园体育活动的內容、方法与教学	(17)
第一节 幼儿基本动作的内容、方法与教学	(17)
第二节 幼儿基本体操的内容、方法与教学	(58)
第三节 运动器械与游戏	(134)
第四节 利用环境的体育活动	(139)
第五节 民族、民间地域性体育活动与游戏	(143)
第六节 幼儿体育游戏的创编与指导	(147)
第四章 幼儿园体育活动的设计与指导	(156)
第一节 早操	(156)
第二节 户外体育活动	(159)
第三节 室内体育活动	(165)
第四节 远足活动	(166)
第五节 幼儿运动会	(174)

第一章

幼儿园体育活动的意义与目标

《幼儿园工作规程》(以下简称《规程》)指出:“幼儿园的任务是:实行保育和教育相结合的原则,对幼儿实施体、智、德、美诸方面全面发展的教育,促进其身心和谐发展。”这一任务充分体现了幼儿的身体发展和机能的健全发展是一切发展的基础,因此,《规程》强调保教结合,把体育放在首位。

体育是指以身体活动为手段的教育,直译为身体教育,简称为体育。随着国际交往的扩大,体育事业发展的规模和水平已是衡量一个国家、社会发展进步的一项重要标志,也成为国家间外交及文化交流的重要手段。体育可以分为大众体育、专业体育、学校体育等种类,包括体育文化、体育教育、体育活动、体育竞赛、体育设施、体育组织、体育科学技术等诸多要素。通过身体活动,幼儿既可以促进身体机能和体能的发展,增进身体健康,又可以促进心理发展,培养良好的品德,提高社会适应能力。

幼儿体育是遵循幼儿身体生长发育规律,以增强体质,增进健康,促进幼儿身心全面、和谐发展为目的所进行的一系列教育活动。因此,在幼儿教育中需要把体育放在首位。

第一节 幼儿园体育活动的意义

随着经济飞速发展和科技进步,社会对人才提出了更高、更新的要求。健康的身体是实施全面发展教育的重要物质保证。体育活动又是促进幼儿身心健康、和谐发展的重要手段之一。

幼儿时期,身体各器官、系统的机能尚未发育成熟,科学、适宜的体育活动,能促进幼儿身体各器官、系统的机能正常生长发育。因为体育活动能增加骨细胞营养物质的供给,使骨密质增厚,骨骼变得更加坚固和粗壮,能使肌纤维增粗,增强肌肉、肌腱和韧带的力量、耐力和弹性,有利于增强关节的灵活性和牢固性,从而能增强运动系统机能;由于活动时心跳加快,血

液循环加快,呼吸加快、加深,从而能增强心脏功能和心血管弹性,并能增强呼吸肌力量,增大肺通气量,提高呼吸系统的适应能力和抗病能力,从而提高循环系统、呼吸系统功能。

动作的发展与中枢神经控制能力的发展有着密切的关联,而中枢神经控制能力的发展,又进一步促进幼儿动作的发展,所以运动不仅能使大脑皮层的抑制和兴奋更加集中,而且能提高神经系统对感觉、知觉和肌肉运动的综合调节能力,使身体运动更加协调、更加准确、更加灵活,从而促进神经系统功能的发展。由此看来,体育活动对促进幼儿身体的正常发育和技能的协调发展有重要的意义和作用。

科学适宜的体育活动,能促进幼儿认知能力的发展。健全的大脑是心理发展的物质基础,体育活动能促进幼儿神经系统反应灵敏,为接受智育提供良好的条件。通过体育活动,幼儿可以获得丰富的知识和运动经验,并能使幼儿的感觉、知觉更加敏锐,观察更加细致、准确,还能使幼儿的理解能力、记忆力、想象力、思维能力、判断能力等得到发展。

丰富多彩的体育活动,能培养幼儿活泼、开朗的性格和优良的品德。体育活动的成功,既能为幼儿带来欢乐,又能培养幼儿勇敢、顽强的意志品质和自信心,同时还能培养幼儿参与、乐群、合作等群体意识,使之形成良好的个性,有利于促进幼儿社会性的发展。

体育活动中的动作美、姿态美是培养幼儿对美的感受和创造,塑造健美的体格,陶冶美的情操。

综上所述,体育活动在幼儿园教育中,对培养幼儿身心全面、和谐发展具有十分重要的意义和作用。

第二节 幼儿园体育活动的目标与要求

一、总目标

根据《规程》及《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)中健康领域目标的精神,幼儿园体育活动的主要目标是:健康活泼,喜欢参加体育活动,动作协调、灵活,好奇探究,文明乐群,勇敢自信,逐渐具有自我保护意识和能力。

二、分目标与要求

(一) 积极参与运动

通过开展适合幼儿年龄特点的、丰富多彩、生动有趣的体育活动,吸引

幼儿主动参与，培养其参加体育活动的兴趣和习惯。在《规程》和《纲要》健康领域的目标、内容和要求中，多处强调要吸引幼儿主动参与、喜欢参加体育活动，并要培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯。这样，才能实现幼儿体育的总目标，并为其终生体育奠定良好的基础。

（二）促进身体健康

用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，促进幼儿身体的正常发育，逐渐形成正确的身体姿势，提高动作的协调性、灵敏性、平衡能力和行动的安全性。在体育活动中发展幼儿走、跑、跳、投掷、攀登、钻、爬等基本动作的同时，既锻炼了幼儿身体，促进了身体正常发育，培养了正确的姿势，又发展了幼儿的身体素质，增进了身体健康，并促进了幼儿独立生活和活动能力的发展。

（三）促进心理健康

通过体育活动促进幼儿认知能力的发展，培养幼儿好奇探究、创新意识及坚强勇敢、乐观自信、不怕困难的意志品质。儿童心理是在活动中发展起来的。在复杂多变的体育活动中，要求幼儿注意力集中、思维敏捷、灵活、记忆准确，以便随时改变自己的行动，这就促使其积极思考、主动创新、勇敢、自信，从而促进幼儿的心理健康。

（四）培养社会适应能力

通过各种形式的体育活动，提高幼儿对自然环境和社会环境的适应能力，使之在集体生活中，不仅心情愉快，而且学会交往与合作。在室外开展多种形式的体育活动，更有利于提高幼儿对自然环境的适应能力。在多种形式的体育活动中，幼儿不仅心情愉快，而且还能逐步学会与人交往、合作，形成良好的人际关系。

思考题：

1. 幼儿体育概念。
2. 幼儿园体育活动的意义。
3. 幼儿园体育活动的目标。

第二章

幼儿园体育活动对幼儿健康的影响

现代人体科学和幼儿教育科学研究表明,促进幼儿身心健康发展,不仅是指幼儿的身体没有疾病,而且包含身体和心理都能和谐、正常地按照人体生长发育规律发展。身体发展包括身体形态、机能、体能、适应能力等方面。心理发展包括认知、个性、情感、社会等方面。

体育活动与幼儿身体和心理发展有着密切的联系,起着积极的促进作用。学习和理解这些理论知识,能使教师在幼儿园体育工作中,找到理论支撑或者依据,在对幼儿实施健康教育、实现幼儿体育目标、开展幼儿体育活动等方面,都具有重要的指导作用。

第一节 体育活动对幼儿身体发展的影响

幼儿身体的发展,是一种有规律的自然现象,如果没有特殊的障碍,他们都会自然地生长发育。但是,身体能不能得到正常的生长发育,或者说能否在遗传因素下充分生长发育,这取决于后天的生活条件和锻炼。幼儿的身体发育应该以体育锻炼为基础,体育锻炼要根据幼儿身心发展的特点及其规律来进行。

开展体育活动,对幼儿的身体发展将起到积极的促进作用。其原理主要是:幼儿的身体通过多次重复的练习,给各器官、系统以一定的强度和量的刺激,使它们在形态结构、生理机能和生物化学方面的适应性得到增强。

一、体育活动促进幼儿身体形态的发展

身体形态是身体的外部形态和特征。它包括身高、体重、胸围、头围等。而身高、体重、胸围则由人体的骨骼、肌肉、关节所组成。

人体在运动时离不开骨骼、关节和肌肉的相互作用。骨骼起着杠杆作用,关节是运动的枢纽,肌肉收缩是运动的动力。幼儿在体育活动过程中能不断

地促进身体骨骼、肌肉、关节的发展。

（一）体育活动对幼儿身体形态发展的促进作用

（1）适宜的体育活动能加快幼儿机体的血液循环，增加骨骼生长所需要的营养物质，刺激骨细胞的生长，从而有利于身高的增长。经常进行体育活动还能使骨密质增厚、骨径变粗，使骨骼变得更加粗壮和坚固，提高骨骼的抗弯、抗折、抗挤压、抗扭转的能力。

（2）幼儿体育活动时，肌肉工作比平时增加，血液供应充足，蛋白质等营养物质的吸收与储存能力增加。这能促进幼儿肌纤维增粗，因而使肌肉逐渐变得结实，提高肌肉的力量和工作能力。

（3）体育活动能使幼儿肌肉关节的肌腱和韧带增粗、肌力增加，加强关节的稳固性。

（二）幼儿体育活动时的注意事项

（1）应培养幼儿正确的坐、站、走、跑、跳的姿势，多做对称性的动作，使幼儿左右、上下肢体均匀、协调地发展。

（2）教会幼儿正确的跳跃动作，脚落地时要屈膝缓冲。尽量选择在草地、沙地和塑料地上跳跃，避免在坚硬的地面上做跳跃动作。

（3）幼儿肌肉的力量和肌肉的能量储备较差，肌肉较容易疲劳，不宜进行长时间和运动量较大的体育活动。幼儿关节牢固性较差，不宜进行专业化或过度的柔韧性训练。

5

二、体育活动与幼儿身体机能的发展

身体机能是指人的整体及其组成的各器官、系统，如：血液循环、呼吸、神经等所表现的生命活动。身体机能一般由安静心率、肺活量和血压等指标的高低、多少、稳定性所反映。

（一）体育活动对幼儿身体机能发展的促进作用

（1）经常而适宜的体育活动能使幼儿心血管中的血流量增加，加大血管的弹性和伸缩能力；使肌纤维变粗、心壁增厚、心容量增大、心脏搏动有力；使每搏输出量增加，增强心脏的调节功能和储备功能；使心血管系统能适应较大的运动负荷和突然的变化。

（2）体育活动还能促使幼儿肺脏参与呼吸，运动时的肺泡增多，能促进肺泡的生长发育，提高肺脏的弹性，使呼吸肌逐渐增加，从而增大肺通气量，促进氧气的吸入和二氧化碳的排出。

（3）体育活动还可改善和提高幼儿神经系统的反应能力，使之更加灵活、

迅速、准确、协调。幼儿经常参加适宜的体育锻炼，能改善神经过程的不均衡性，促使大脑皮层的抑制加深，使兴奋和抑制更加集中。

（二）幼儿体育活动时的注意事项

（1）幼儿心血管系统正处于发育阶段，心肌纤维细弱、心脏收缩力弱、各器官系统的负氧能力差，不宜进行高强度、长时间的快速运动和耐力运动，如：较长时间的快速跑、耐力跑和追逐跑，要避免让幼儿在无氧状态下运动。

（2）要逐渐教会幼儿体育活动时呼吸的方法，尽量使幼儿在做动作时与呼吸相配合，不做或少做屏吸憋气的动作。在较大活动量之后，不要立即停止运动，要做整理、放松的活动。要在空气新鲜的户外活动，不要在尘土飞扬或空气不流通的地方活动。

（3）由于幼儿神经的兴奋和抑制发展不平衡，其身体平衡能力较差。因此，组织幼儿体育活动的内容要多样化、游戏化，以引起幼儿的兴趣。要避免单一内容的反复练习，以及活动内容难度过大、活动时间过长等现象。

三、体育活动与幼儿身体体能的发展

体能也称体适能，是指保证日常生活、学习和运动而又不易疲劳的身体适应能力。其包括基本动作和身体素质。幼儿身体体能的发展，主要是指通过各种体育游戏、体操等活动来促进其基本动作和力量、平衡、灵敏、协调等身体素质的发展。

（一）体育活动对幼儿身体体能的发展具有促进作用

（1）经常开展各种体育活动，能使幼儿腿部、上肢、躯干等肌肉的力量逐渐增强，并随着锻炼持续时间的逐渐增加，促使肌肉的力量和耐力也随之增加。

（2）各种基本动作和幼儿体操的练习，能使幼儿协调、灵敏、平衡等素质得到发展。如：钻、爬各种“山洞”、攀登各种“小山”、走过各种“小桥”等，都能促进幼儿身体协调、灵敏和平衡的发展。

（二）幼儿体育活动时的注意事项

（1）应通过各种丰富多彩、生动活泼的适合幼儿年龄的体育活动，来促进幼儿身体体能的发展，绝不能采用成人化或运动员的训练方式发展幼儿体能；同时，还应避免进行单一的动作练习，或为发展某一素质而不断重复的身体练习。如：连续推举哑铃发展上肢力量；用较长时间保持燕式平衡姿势来发展平衡素质等。

（2）在幼儿体育活动中，不宜通过距离过长的快速跑（25米以上）或耐

力跑（300米以上）来发展速度和耐力素质。因为幼儿还不具备无氧状态下（耐力）运动的生理基础。

（3）根据幼儿骨骼、肌肉和关节的发育特点，不适宜重点发展柔韧素质，特别是不宜进行专业化、高难度的发展柔韧素质。如：纵、横劈叉、下腰、拉升肩关节等动作练习。而应通过投掷、跳绳、做幼儿体操等各种形式的体育活动，来增强幼儿各关节的灵活性及韧带的力量。

四、体育活动与幼儿身体适应能力的发展

身体适应能力，是指人体各器官系统，随着外界自然环境和社会环境的变化所表现出来的调节各自功能以达到内部平衡状态的能力。自然环境是由山、河、土壤以及空气、阳光、水等物质构成。社会环境则由不同的人群、家庭、幼儿园、公园、商店、马路、汽车，以及屋内外的各种玩具、家具等人类创造出来的物质构成。

幼儿要从自然人发展成为社会的人，需要经过对自然环境和社会环境的适应期，特别是身体的适应期。如何促使他们的身体较顺利地通过适应期，积极开展各种体育活动。多“良性地”（科学合理）接触环境是一种直接有效的手段。

（一）体育活动对幼儿身体适应自然环境的促进作用

（1）提高身体对气候变化的适应能力。幼儿每天坚持一小时以上在自然环境中的体育活动，能增强幼儿中枢神经系统调节身体对各种自然环境变化的适应能力，特别是不利气候变化的适应能力，如：高温、低温、忽冷忽热、闷热、潮湿、刮风、下雨等。通过在各种自然环境条件下的体育活动，幼儿大脑皮层对冷、热变化相应地建立起调节反射，做好适应冷热刺激的一切生理准备，从而提高机体对自然环境的适应能力。

（2）提高身体对疾病的抵抗能力。利用阳光、水、空气进行的体育活动，能使阳光中的紫外线、水中的矿物质、空气中的负离子作用于幼儿身体，使吞噬作用增强、抗体产生加快，以便尽快排除和杀灭细菌，保护身体免于受到侵蚀，有效地提高机体的抗病能力。

（二）体育活动对幼儿身体适应社会环境的促进作用

幼儿通过室内、外各种体育活动环境、幼儿群体、教师等社会环境的不断刺激，引发了身体参与其活动的兴趣，并逐渐地在活动中使身体接触、熟悉这些物体和人群。其包括感知身体在空间的位置、控制身体与周围环境中的人或物之间的关系。如：幼儿通过走、跑、跳、爬等身体活动，使自己能拿到或玩耍喜欢的运动器具；通过各种集体游戏、做体操与同伴一起玩耍等。

这些体育活动有利于提高幼儿对社会环境的适应能力。

第二节 体育活动与幼儿心理的发展

科学合理的体育活动,不仅能促进幼儿身体的发展,而且还能影响幼儿认知、个性、情感等多方面的发展。

人在体育活动时,除了身体的运动系统、循环系统等各器官系统参与工作之外,还伴随着与动物不同的心理活动。这种心理活动不断得到刺激,就会产生不同的智力、个性、情感等各方面的反应,久而久之,就会形成一种较稳定的心理。

了解和认识这些理论,对正确、全面地理解体育活动对促进幼儿发展的作用,制定幼儿体育活动的目标和计划,组织指导幼儿体育实践活动都具有重要的价值。

一、体育活动与幼儿智力的发展

智力一般指观察力、判断力、记忆力、抽象思维及实践活动的总和。所谓开发智力,就是自觉有效地促进大脑机能的提高,加强大脑整体的开发和利用以及对大脑在生长发育阶段的培育。

人的大脑分左右两个半球,左半球支配右侧身体活动,并且具有抽象思维和逻辑思维机能;右半球支配左侧身体活动,并具有整体性、创造性等机能。幼儿经常参加体育锻炼,进行各种身体活动,就可以使大脑的潜在机能都得到开发,使整体性、综合性、创造性、思维能力得到提高。

体育活动对幼儿智力发展的促进作用包括以下三方面:

1. 体育活动为幼儿智力发展奠定良好的物质基础

幼儿经常进行适宜的体育锻炼,能提高心肺系统的功能,加速血液循环,改善大脑供氧状况,提高机体对氧的利用率,这些有利于幼儿大脑和整个神经系统的生长发育,从而为智力活动奠定良好的物质基础。

适宜的体育锻炼,还能使幼儿体力充沛、精神饱满、情绪愉快,在这种良好的状态下,更有利于他们进行积极的思维活动。

2. 体育活动有利于幼儿智力水平的提高

体育锻炼能使大脑获得大量的信息刺激,身体运动时产生的各种动作,通过运动器官的末梢感受器传入大脑,提高了大脑皮层神经细胞的强度、灵活性、均衡性以及综合分析能力,从而建立起各种复杂的神经联系,使整个神经系统的功能得到加强,有利于智力水平的提高。例如:快速灵活的动作,能提高大脑神经细胞信息的传导速度;助跑跨跳、跳绳、投掷沙包、角色体

育游戏等，能使神经细胞之间建立起各种复杂的神经联系。

3. 体育活动有助于丰富幼儿知识和运动经验

幼儿在体育活动时，伴有大量的认识活动，例如：他们需要认识并记住身体部位的名称或运动器具的名称；需要理解并学会开展各种体育游戏活动的方法和规则；需要注意观察教师的示范动作并形成一定的运动表象；需要通过想象去模仿和表现大千世界的事物、人、动植物的活动和姿态；需要学习、理解并运用基本的空间概念（前、后、左、右、上、下等）、时间概念（快、慢等）和多方面的知识；需要对体育活动中的多种情况的变化，迅速作出判断等。所有这些体育活动，都与他们的认知活动有着密切的联系，都会促使他们的观察更加准确细致、知觉更加敏捷、知识日积月累更加广泛、运动经验更加丰富，从而使幼儿的注意力、记忆力、想象力、理解能力、思维能力和判断能力得到发展。

二、体育活动与幼儿个性的发展

个性是指在一定的社会历史条件下，个人所具有的意识倾向性以及经常出现的、比较稳定的心理特征的总和。人的个性虽然受一定的遗传因素的影响，但良好的个性不是先天具有的，而是在心理发展过程中形成、表现和发展起来的，并在生物和社会因素的影响下，不断地完善。幼儿时期，是“个性”形成的萌芽时期，他们成长于怎样的环境，具有怎样的经验，以及外界对他们的态度与评价将会对他们的个性形成产生一定的影响。

体育活动为幼儿个性的发展提供了有利的条件。它可以广泛地培养幼儿的兴趣，提高幼儿的各种能力；同时，还可以培养幼儿勇敢、果断、自信、冷静等性格特征。另外，在活动过程中，随着幼儿相互之间交往的加深，幼儿的气质类型，也将得到充分的体现。

（一）体育活动能促进幼儿自我概念的形成和发展

自我概念是指把自己看成什么样子的人，即对自我的评价和对自己的印象。它将成为一个人的行为倾向，即个性的核心。对于幼儿来说，身体活动能力的强弱，将成为他们一切行动或行为的基础。孩子能够做什么，不能够做什么，主要是由其身体活动的能力来决定的。因此，幼儿对自己身体活动能力的确认，就有可能成为其“自我概念”的一个中心。例如：能勇敢而独立地走过较高、较窄的平衡板的幼儿；能比别人先学会跳绳的幼儿；能比别人投中更多目标的幼儿，他们往往会在教师的赞许声中，以及同伴们羡慕的目光中感到自己很有能力，从而逐渐地形成肯定自我的概念，自信心得到增强，愿意在今后的活动中大胆地去尝试新的活动，甚至碰到困难或挫折时，也会充满自信地去尝试和克服。这种良好的体验，对幼儿形成良好的自我价

值感，以至形成良好的个性，将会产生积极的影响。教师要在体育活动时，多运用由易到难，或难易不同的活动环境，逐渐提高幼儿身体活动能力，让其体验到成功的快乐，让其感受到教师、同伴对自己的肯定，以帮助他们形成和发展“自我概念”，促使自尊心、自信心、自强不息等良好个性的逐渐形成。

（二）体育活动能促进幼儿良好的个性特征的形成和发展

幼儿在体育活动时，往往会表现出不同的活动能力、性格、气质等个性特征。例如：有的幼儿运动时容易兴奋、动作速度快，但耐力差、准确性差；有的幼儿运动时反应迟缓、动作速度慢、不易激动；有的幼儿在运动中表现灵活、适应能力强，但坚持性差、情绪丰富多变，缺乏毅力、耐心；有的幼儿对运动表现冷淡，常常处于被动状态，运动时反应不灵活、容易惊慌失措、沉默寡言等。教师可根据幼儿表现出来的不同活动能力、性格、气质等个性特征，有目的、有计划、有针对性地选择不同的活动内容，来促进幼儿良好个性品质的形成。例如：对于活泼型的幼儿可以让他们多做平衡运动或需要意志伴随的体育游戏等；对于内向型的幼儿，可多做各种躲闪跑、跳跃运动以及需要大家协同配合完成任务的游戏等。

好动、好奇、好模仿、好冲动是幼儿所具有的共性特征。体育活动能使幼儿的这些特征充分地形成和发展。教师应在体育活动中，多引导、促进和鼓励幼儿这些特征的形成和发展，而不应该过多地限制和干涉他们。

三、体育活动能促进幼儿良好情感的发展

情感是人对其社会性需要是否得到满足而产生的内心体验。情绪是指人对客观事物是否符合自己需要而产生的内心体验。情绪、情感是人类所特有的。幼儿的行为最具情绪色彩，当他得到满足时，就产生积极的情绪——快乐、喜欢；当他得不到满足时，就会产生消极的情绪——难过、忧虑、痛苦等。

现代心理学家和医学研究已经证明了人的情绪、情感的状态对健康会产生一定的影响。快乐、喜欢、愉快等积极的情绪和情感，有益于人的身体健康；而忧虑、难过、恐惧、消沉、痛苦等消极情绪，会使人的免疫力下降，有损于健康。

给予幼儿长期的、积极的情绪、情感体验，有利于他们身体和心理的正常发育和健康发展。而长期的压抑、限制或者不适当的表达，会使他们产生消极的情绪、情感体验，从而影响身心的正常发育和健康发展，如：忧虑症、焦虑症、恐惧症等。而体育活动，则是增强幼儿良好情感体验、消除不良情感发生和发展的最佳手段之一。

（一）体育活动能满足幼儿活泼好动的生理和心理需求

3~6岁的幼儿正处在生长发育时期，他们在生长发育和新陈代谢的过程中，会伴随着大量的、不停顿的各种活动。幼儿园每天上午、下午一小时以上的体育活动，既能满足他们生长发育的生理需求，又能满足他们的心理需求，使他们产生愉快的情感。

（二）体育活动能增加和促进幼儿良好的情感体验

幼儿园各种丰富多彩的器械活动、有角色的体育游戏等，能刺激幼儿产生各种快乐、兴奋等良好的情感体验，特别是当他们获得活动中的成功时，如：用沙包击中了“怪兽”、躲过了“大灰狼”的追击、抓住同学的“尾巴”、学会了骑羊角球等，这些良好的情感和成功的体验，会促进幼儿活泼、开朗、积极和充满信心的个性心理品质的发展。

（三）体育活动能减少幼儿不良情绪的产生

幼儿参加一定负荷的体育活动，可以使他们体内过多的能量消耗，使他们产生满足和轻松的情感。体育活动还能转移幼儿的注意力，使其不良情绪得以释放和消除。如：用手击打拳击袋、在草地上或柔软的垫子上翻滚、用木棒用力击球等活动，则能使他们的情绪、情感得到表达和发泄。

第三节 体育活动与幼儿社会性的发展

人与人之间的交往，形成了相互之间的集体或伙伴关系，人在参加社会生活中的这种倾向就成为社会性。换言之，社会性就是能过社会生活的人的倾向。

所谓幼儿社会性的发展，是指幼儿与人交往，在团体中与别人一起游戏，彼此尊重、分享，遵守规则和纪律等能力的发展。

3~6岁这个年龄阶段，是幼儿从家庭向社会过渡的开始阶段。他们通过在幼儿园与同伴、老师、保育员交往；通过看电视、画刊、玩角色游戏以及随教师参加各种社会活动，逐渐接触和了解社会的不同角色，并逐渐学会扮演其中的各种角色，他们已渐渐愿意或希望使自己的行为和思想能加入社会中，成为社会中的一员。

幼儿社会性的发展，有利于幼儿观察自己、了解他人；有利于将自己与他人比较，从而发现自己的优点或不足；有利于促进自我认识与自我批评的健康发展；有利于学会与人相处，处理好人际关系，学会交往。

一、体育活动中幼儿社会性发展的特点

3~6岁的幼儿体育活动,是从家庭以个体为主的活动,开始转入幼儿园集体环境中活动的转折期。他们在3~4岁时,仍保留着自我为中心的各种倾向性的体育活动,如:他们常常一个人玩拍球、玩沙,对同伴的活动不在意,对合作活动、小组活动不感兴趣,对游戏中的胜负也反应不太积极。然而,随着他们参与集体体育活动时间的增加以及心理和生理的发展,特别是随着教师的媒介作用以及合作技能的学习和提高,他们逐渐会喜欢参加角色扮演的以及与同伴、与集体在一起的体育活动,对同伴的活动也会给予呐喊和帮助,对集体合作所取得的胜负结果,也反应积极并十分重视。

二、体育活动对幼儿社会性发展的促进作用

(一) 体育活动有利于幼儿集体观念的形成

对幼儿来说,进入幼儿园如同进入了一个小社会,接触到了不同的人与环境。在早操活动中,全院、全年级幼儿在教师带领下,随着音乐共同排队做同样的幼儿操;在体育游戏中,全班幼儿都扮成小白兔,一起跳跃着采蘑菇。这些有趣的身体活动有利于幼儿形成集体观念。

(二) 体育活动有利于幼儿体验社会中的不同角色

体育活动中的角色游戏,能促进幼儿对社会中不同角色的认识,如在“开火车”游戏中,体验驾驶员角色;在“坦克兵与投弹手”游戏中认识和体验战士角色;在“救伤员”游戏中体验救护员角色等。体育活动中对各种角色的体验,有利于提高幼儿对社会的认识,并为其适应未来社会生活奠定了基础。

(三) 体育活动有利于幼儿学会与他人友好合作、建立良好的人际(伙伴)关系

在幼儿体育活动中,幼儿经常做合作的游戏,如:两人相互滚、接大皮球时,只有在两人都很愿意玩的前提下,相互才能滚出、接住皮球。这些体育游戏活动,不仅增加了个体与同伴交往的机会,而且还使幼儿易于学会与他人友好合作。

(四) 体育活动有利于幼儿遵守规则,形成服从集体的团体意识

在体育活动中,幼儿在教师的要求、指导下,自觉或不自觉地都要遵守各种活动规则。如:拿取体育器材时要有顺序,不能争抢;用完体育器材要