

# 2023年大班下学期体格锻炼计划 幼儿园

## 大班下学期体格锻炼计划(优质5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

### 大班下学期体格锻炼计划篇一

本学期我们班共34名幼儿，其中男孩21名，女孩13名。这些孩子们的生活、习惯各不相同，幼儿的体质，饮食习惯等都各不相同。比如像杨子研、钱何浩宇、朱锦妍等幼儿，平时体质较差，常常感冒生病，特别是杨子研，外表看上去挺健壮的，但实际体质却是比较差的，动不动就感冒发烧。而本学期我们班有两名肥胖儿和一名体弱儿，其中一名肥胖儿在第一学期已由轻度肥胖转为中度肥胖，因此对他们进行体格锻炼是迫在眉睫的事情。班里还有几位幼儿的身体协调能力相对落后，比如徐潘磊、沈钱昊、谭抒涵等。只有通过开展体格锻炼，才能不断促进孩子们的生长发育，锻炼孩子们的一直，增强其体质并提高其抗疾病的能力，最终促进其身心健康都得到全面发展。

因此，根据幼儿的身心发展特点及规律，在本学期里，我们将保证幼儿每天的护卫活动时间不少于两小时，其中体育活动时间不少于1小时，同时还制定了一下目标：

- 1、能在较冷或较热的户外环境中连续活动半小时左右，热了会主动脱衣、擦汗、垫毛巾，冷了会主动穿衣。

2、能在较窄的低矮物体上平稳地走一段距离，或能弯腰平稳的直线行走一段距离。

3、能以匍匐、膝盖悬空等多种方式进行钻爬活动。

4、能与他人玩追逐、躲闪跑的游戏。

5、能单手将沙包向前投掷4米左右。

6、单、双脚熟练地交替向前跳，单脚连续向前跳5米左右。并能快跑20米左右。

7、能听信号快速的完成队列转换，从六队边两队再走成两个圆。

8、在宽20厘米、高30厘米的平衡木上走，能闭目向前走不少于10步。

9、能自抛自接低球或两人近距离互抛互接球大球。

10、一次拍球不少于50次。

11、按节奏上、下肢协调地走和跑，能听信号变速跑。

1、利用晨间户外活动，空气清新，活动空间大的特点，开展有氧锻炼，除每天基本的韵律体操外，还和幼儿进行集体游戏，通过生动有趣的游戏形式慢慢增强幼儿的体质，此外还让我们还开设了各种户外游戏区，如爬行区，骑行区，投掷区，平衡区，跳跃区等让幼儿自主选择、自由游戏。

2、开展较为刺激的体育活动，能激发幼儿的竞争意识，从而达到锻炼的效果。如接力、钻爬等动作，主要是进行全身动作训练。

3、散步也是一种很好的体格锻炼方法，因此在每天饭后，带

幼儿在园里散步几分钟，促进幼儿肌肉发育，帮助睡眠。

4、根据主题活动开展各种各样生动有趣的体育游戏，从而使幼儿锻炼身体，增强体质。

2月份：

1、户外活动：韵律早操、平衡区、骑行区、投掷区、攀爬区、弹跳区等户外游戏区域。

2、体育游戏：《卷炮仗》、《烟花舞》、《祝你好运》等。

3月份：

1、户外活动：韵律早操、平衡区、骑行区、投掷区、攀爬区、弹跳区等户外游戏区域。

2、体育游戏：《小鸡快跑》、《爸爸的大鞋子》、《送宝宝》。

4月份：

1、户外活动：韵律早操、平衡区、骑行区、投掷区、攀爬区、弹跳区等户外游戏区域。

2、体育游戏：《听话的机器猫》、《送信》。

5月份：

1、户外活动：韵律早操、平衡区、骑行区、投掷区、攀爬区、弹跳区等户外游戏区域。

2、体育游戏：《我是一棵树》、《猫头鹰抓田鼠》、《种树》、《可爱的小树桩》。

6月份：

1、户外活动：韵律早操、平衡区、骑行区、投掷区、攀爬区、弹跳区等户外游戏区域。

2、体育游戏：《熊和树》、《送货忙》、《小松鼠运砖忙》、《画曲线跑》。

本学期，我们将在幼儿原有水平上对幼儿进行体格锻炼，帮助幼儿增强体质，提高身体的抵抗能力。同时对于肥胖儿要加强他们的锻炼程度，体弱儿着要适当进去其锻炼程度，用循序渐进的方式进行体格锻炼。

## 大班下学期体格锻炼计划篇二

一转眼已经是第二学期了，小班第二学期的体格锻炼计划是怎样的呢？下面是本站小编收集整理的小班下学期体格锻炼计划，欢迎阅读。

### 一、情况分析

本班幼儿为23名，其中，男孩10名，女孩13名。绝大部分幼儿体质健康，没有哮喘等慢性疾病。由于幼儿在家时经常进行户外活动，所以幼儿身体各方面都有着一定的锻炼。根据以上这些情况，我们将在今后的教育、教学活动中，结合小班幼儿的年龄特点，以及每名幼儿的不同个性，重视促进幼儿的发展，对幼儿实行有计划、有目的的教育。本学期班级老师将以热心、耐心、细心的工作态度，使新入园的孩子能适应幼儿园的学习生活！

### 二、工作目标

1、在活动中，培养幼儿养成良好的锻炼习惯。 2、合理、科

学地安排幼儿的活动量。

3、巧妙安排各种活动，使各种基本动作均得以培养、发展。

#### 四、具体措施

为保证幼儿的身心健康发展，必须将体育锻炼经常化、制度化，室内外交替进行，因此特制定如下的措施：

1. 和家长多交流，多了解幼儿，入园初的一周内，可逐步延长幼儿在园的时间。 2. 进餐时，配合播放优美、轻松的音乐，创设良好的氛围。

3. 在日常生活中教师注意提醒幼儿饭前便后及时洗手。学习使用自己的手帕或手纸擦汗、擦鼻涕。 4. 在日常生活活动中，通过反复的练习操作，让幼儿学习穿脱衣服的技能。

5. 发现幼儿情绪不佳及时安慰，并帮助幼儿稳定情绪，转移注意力，尽量避免产生消极的情绪。 6. 为幼儿创设安全、丰富、轻松、自主的活动环境。

7. 通过体育游戏带领幼儿进行走、跑的基本动作练习，引导幼儿学会听音乐、鼓声及教师的语言提示玩、走、跑的游戏。

8. 提供数量充足的小型体育运动器械，让幼儿有充分的时间自由探索，教师带领幼儿共同摆放、收拾运动器械。

1、老狼老狼几点钟(跑)

2、木头人(走) 3、小熊过桥(平衡) 4、大皮球(跳)

#### 三月份

1、小动物找家(走) 2、开飞机(跑) 3、放鞭炮(跳) 4、开火车(平衡)

5、小蚂蚁找食物(钻) 6、滚地雷(投掷) 7、跳羊角球(跳) 8、红绿灯(走)

9、过草地(爬)

四月份

1、蚂蚁搬豆(走) 2、高人走矮人走(蹲、走) 3、把沙包捡回来(跑) 4、小鲤鱼跳龙门(跳) 5、走钢丝(平衡) 6、小白兔(跳) 7、扔沙包(投掷) 8、熊猫玩球(推)

五月份

1、小白兔搬家(走) 2、大风和树叶(跑) 3、海底采宝(跳) 4、顶沙包(平衡) 5、毛毛虫(爬) 6、母鸡和小鸡(钻) 7、采蘑菇(走) 8、扔纸团(投掷)

六月份

1、小袋鼠找妈妈(跳) 2、铃儿响叮当(跑) 3、黑猫警长练本领(投掷) 4、拉车(走) 5、太阳和雪花(跑) 6、跳进池塘捉迷藏(跳) 7、送食物(爬) 8、走小路(平衡)

一、指导思想

《纲要》指出，幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。树立正确的健康观念，在重视幼儿身体健康的同时，要高度重视幼儿的心理健康。小班上学期是幼儿生长发育和身体各项技能发展的关键时期。我班的 孩子都是九月份刚入园的新生，在开学初我们班级的老师就根据幼儿的年龄特点制定了体格锻炼计划。根据我班幼儿的情况，结合幼儿的生长发育和体育活动规律，以身体练习为基本手段。

## 二、体锻目标

在一日活动中激发幼儿参加体育活动的兴趣，促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展，逐步发展幼儿的体能，增强幼儿体质。在轻松愉快的气氛中，引导幼儿学会独立进餐，逐渐喜欢吃各种食物，学会正确使用小勺，养成饭前洗手、饭后擦嘴与漱口以及经常喝水的习惯并引导幼儿养成勤盥洗的习惯，并做到早晚刷牙，使用自己的毛巾和清洁的手绢。引导幼儿形成安全的意识，培养他们初步的自我保护能力，学会简单的生活技能。

## 三、具体措施

- 1、在幼儿园一日生活中，引导幼儿能姿势正确、自然协调的走和跑，能一个跟着一个走，走到自己做操的点点上。
- 2、通过有趣的体育游戏，激发幼儿喜欢参加体育活动的情感，在游戏活动中感到愉快。
- 3、能听懂基本的口令和信号，能边念儿歌或边听音乐较合拍地做徒手操。
- 4、在户外游戏和体育活动中，引导幼儿跑步动作自然，不与他人碰撞。
- 5、组织幼儿参观幼儿园里的环境设施，引发幼儿对幼儿园的兴趣，减轻对新环境的陌生感和畏惧感，减轻不安全感。
- 6、随时关注并引导幼儿不去危险的地方，不摸危险的东西。在户外游戏和体育活动中，引导幼儿自然跳起，轻轻落地。

## 大班下学期体格锻炼计划篇三

7、日常活动中，引导幼儿学习一些简单的自我保护常识，知道有了危险要告诉老师。在户外活动时不能离开集体。

8、在户外游戏和体育活动中，引导幼儿学习用单手自然地向前上方做掷远动作；学习正面钻以及较自然、协调地爬，鼓励幼儿学习攀登较矮的攀登设备。

### 四、每月工作重点

#### 二月份：

1、逐渐养成良好的卫生习惯，知道饭前便后、手被弄脏都要洗手。

2、学会几种简单的模仿走，在简单的障碍物中走。

#### 三月份：

1、初步认识了解五官及其主要作用。不用手或衣服袖子揉擦眼睛，不将手或其它异物放进嘴、鼻、耳里。

2、能轻松自然地双脚向前行进跳、纵跳。初步掌握跨跳动作，跨跳过一定距离，体验跳跃的乐趣。

#### 四月份：

1、学习抛球、自抛自接球，掌握力度。

2、初步建立全身用力的意识，能向指定方向投掷有一定的距离，懂得物体轻重与投掷远近之间的关系。

#### 五月份：



1、学会了双脚向前行进跳和在宽25厘米的平行线中间走的能力。

2、学习用单手自然地向前上方做掷远动作;学习正面钻以及较自然、协调地爬、攀登较矮的攀登设备。

六月份:

1、能在成人的引导、鼓励下积极参加攀登活动。喜欢和同伴一起玩，能攀登低障碍物。

2、会用小型多样的体育器械进行身体锻炼，能合作收拾某些小型体育器械。

## 一、指导思想

小班幼儿身体各个器官的生理机能尚未发育成熟，其身体素质还相当薄弱，但对小班幼儿进行正确的，健康的体格锻炼是有必要的。因为小班幼儿身心发展十分迅速，对其进行适当的体格锻炼，有利于幼儿养成良好的身心素质。

## 二、情况分析

1. 本班有幼儿40名，班内整体身体素质情况不错，喜欢参加体育活动。心理素质好，竞争意识强，喜欢竞赛类的活动。

2. 针对班中幼儿的动作发展水平的不同，在组织幼儿进行体格锻炼前应考虑到每个幼儿动作发展的不同来组织活动，照顾到幼儿的个别差异，进行不同强度的体格锻炼，让每个幼儿都得到不同程度的提高和发展。

## 三、学期目标

1. 愿意参加各种身体锻炼活动，情绪稳定愉快。能对自己感兴趣的活动的活动，持续一段时间。

2. 培养幼儿的协作能力、合群能力以及对疾病的抵抗能力，吃苦耐劳精神。
3. 能上体正直、自然协调地走和跑；能听信号向指定的方向走和跑；能在一定范围内四散跑，并注意倾听和理解老师的指令，做出相应的反应。
4. 能双脚轻松、自然地向前行进跳、纵跳。
5. 能听懂基本的口令和信号，并做出相应的动作。能较合拍地做模仿操、韵律操，体验与同伴一起做操的愉悦心情。
6. 能手膝着地协调地向前爬；喜欢与同伴一起大胆地玩大型运动器械，锻炼胆量。
7. 进一步掌握体育活动的规则及要求，不做危险动作，不影响他人活动。在成人提醒下，有一定的运动保健意识。

#### 四、具体措施

##### (一) 幼儿晨练

1. 让幼儿能每天按时参与到晨练活动中。跑步和早操是幼儿园第一个集体活动。
3. 晨练活动应符合幼儿生长发育需要，结合幼儿年龄特点，用情景化的方式设计有趣的晨练活动。
4. 有趣的晨练活动使幼儿情绪得到一种愉悦振奋的调整。

##### (二) 户外活动

1. 为幼儿创设安全、丰富、轻松、自主的活动空间，让幼儿持有稳定的情绪。

2. 做间操时，教师要精神饱满，动作到位，充分调动幼儿的积极性和参与性。

3. 根据幼儿年龄特点，设计合理多样的户外活动。

4. 利用一物多玩的活动理念，设计难度递增的活动，让幼儿乐于参与，勇于挑战。

### (三) 体能训练

1. 强化30米无障碍跑步练习，并增加难度到30米无障碍往返跑。

2. 训练30米双脚跳，动作标准，遵守规则，不偷懒。

3. 训练15米青蛙跳，做到动作标准，姿势正确，逐步增加米数。

五、根据具体情况制定具体活动安排表

共2页，当前第2页12

## 大班下学期体格锻炼计划篇四

本学期以多种形式开展活动，充分利用空气、阳光、水等自然因素，保证幼儿每天有1—2个小时的锻炼时间，让幼儿进行多方位的锻炼，促进幼儿运动能力的发展与提高。

活动材料既是激发幼儿兴趣的刺激物，又是开展体育锻炼的物质前提。本学期我们为幼儿提供的材料有：

1、实用的自制活动材料（如：流星球、沙包、彩带等）。这些活动材料安全有趣又实用。孩子们用流星球、沙包、彩带练习投掷，平衡力以及躲闪能力，促进了身体的灵敏性和协

调性。一物多玩又发展了幼儿的思维创造能力。

2、适合幼儿年龄特点的小型器械（如：塑料圈圈、绳子、羊角球、小翘板、平衡木、海绵垫子等）。这些体锻器械和材料色彩鲜艳，功能多样，深受幼儿的喜欢。孩子们在活动过程中不仅发展了动作，锻炼了身体，还懂得了与同伴之间要团结互助，玩具要交换和轮流玩，发展了协商交往的能力。

3、各类大型体育玩具和器械（如：滑滑梯、跷跷板、山洞、晃桥、攀登架等）。种类多样的大型玩具满足了幼儿游戏和好动的天性，活动中幼儿积极愉悦，身体得到全方位的运动，获得了更多的成就感。

1、开展多种形式的体锻活动，保证幼儿每天2小时的户外活动时间。早上安排幼儿进行晨间锻炼（包括：自主活动、集体游戏、韵律操和徒手操等）；上午结合教学，动静交替，安排健康活动、户外自主活动或集体游戏；午饭后，组织幼儿进行户外散步；下午依照上午的活动情况灵活开展户外活动。每周保证幼儿玩两次集体大型玩具。

2、我们更注重在一系列的健康锻炼活动中，促进幼儿运动能力的发展与提高，乐意尝试多种简单的器械和玩具运动身体。主要活动有：《快乐岛》、《我们来跨栏》、《运果子》、《运菜忙》、《蛙跳高手》、《等一等再开始》。通过这些活动激发幼儿参与锻炼的积极性，有目的地发展幼儿的运动技能。

我们严格按照幼儿园3—6岁幼儿学习发展指南和纲要的要求，把孩子的安全放在第一位。严格遵循保教并重的原则，保证每次体锻活动中一教一保。注重常规教育和安全教育，指导幼儿在活动中正确使用运动器械，掌握有关体育活动的初浅知识，遵守体育活动的规则和要求，团结合作，爱护公物。并学习收拾一些小型体育器械。对体弱和中度肥胖的幼儿给予加倍的关心，及时提醒幼儿增减衣物和休息，活动后洗手

和适当补充水分。

体育锻炼是幼儿全面发展的重要领域之一，相信通过这一学期在教师的有目的，有计划的引导下，中二班的幼儿体格发展会有更大的进步！

## 大班下学期体格锻炼计划篇五

中班下学期是幼儿生长发育和身体各项技能发展的关键时期。根据《纲要》精神，结合幼儿的生长发育和体育活动规律，以身体练习为基本手段。以锻炼幼儿的身体，增强幼儿体质，促进幼儿身心全面健康的发展为目的。

本班共有幼儿17人，其中男孩9人，女孩8人，班内整体身体素质情况不错，喜欢参加体育活动。针对班中幼儿的动作发展水平的不同，在组织幼儿进行体格锻炼中应考虑到各种动作发展来组织活动，照顾到幼儿的个别差异，进行不同强度的体格锻炼，让每个幼儿都得到提高发展。

- 1、走：能一个跟着一个走。
- 2、跑：快跑距离为10—20米，在一定范围内四散追逐跑。
- 3、跳：原地纵跳触物（物体距离幼儿高举的手指尖10—20厘米），双脚站立由高20—30厘米处往下跳。
- 4、平衡：在宽15—20厘米的斜坡上行走。
- 5、投掷：自抛自接低球；双手交替拍球。
- 6、钻爬：手脚着地屈膝爬；自由地滚；手脚协调地攀登。
- 7、基本体操：学会立正、看齐、原地踏步。

- 1、按节奏上、下肢协调地走和跑，能听信号变速跑。
- 2、绕过障碍物跑，听信号变队走。
- 3、立定跳远不少于30厘米，能助跑跨跳平行线不少于40厘米。
- 4、肩上挥臂投掷小沙包、纸镖等轻物。
- 5、自抛自接低球或两人近距离互抛互接大球。
- 6、在宽20厘米、高30厘米的平衡木上走，能闭目向前走不少于10步。
- 7、在垫上团身滚。
- 8、熟练地听各种口令和信号做出相应的动作。
- 9、一次拍球不少于50次。
- 10、用绳、球、棒、圈或其他废旧材料开展小型多样的“身体锻炼活”。