

幼儿体格锻炼总结 小班幼儿体格锻炼计划 (优质10篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

幼儿体格锻炼总结篇一

《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。

下一页更多精彩“小班下学期体格锻炼计划”

幼儿体格锻炼总结篇二

幼儿的体能训练是影响幼儿生长发育、减少疾病、增强体质以及促进智力发展的积极重要的因素。为了保证幼儿的健康，增强幼儿的体质，我们制订了本幼儿体格锻炼计划如下：

- 1、在日常生活中让幼儿掌握有关体育活动的粗浅知识，进行安全教育，让幼儿从小养成自我保护意识。
- 2、认真组织幼儿开展体育游戏，促进幼儿身体的正常发育，机能协调发展，增强幼儿体质，提高幼儿对体育活动的兴趣，使幼儿能遵守游戏规则和要求。
- 3、认真组织好每一天的户外活动，包括早操、韵律操、体育

游戏等，让幼儿得到充分的体育锻炼。

4、提供丰富的活动材料，让幼儿能积极主动地参与活动，自选材料有：毽子、铁环、沙包、皮球、圈、跳绳等。让幼儿学会正确地运用这些材料进行走、跑、跳等基本动作，提高幼儿的活动技能，促进幼儿动作的协调性和灵敏性。

5、按照园部制定的计划组织幼儿进行大型玩具的活动，提高幼儿活动的自主性，确保幼儿的户外活动时间。

6、饭后散步，坚持晴天每天带领幼儿散步，在散步时要求幼儿一个跟着一个慢慢走，帮助幼儿更好地消化食物。

7、家园合作，促进幼儿健康成长。教师与家长常联系、常沟通，把幼儿的情况及时进行互相交流、反馈，并督促幼儿在家多进行体育锻炼，确保幼儿的身体健康。

幼儿园春季锻炼计划

幼儿体格锻炼总结篇三

一、指导思想：

《幼儿园教育指导纲要》（试行）中关于教育目标的论述：促进幼儿身体正常发育和机能协调发展，增强体质。培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣，培养自信、友爱、勇敢、守纪律等良好品质和行为习惯。掌握幼儿身心发展规律，重视幼儿动作发展的辅导。0-6岁是儿童动作发展的关键期。最初始的动作和基础性的动作都是在这个时期学会。儿童的基本动作都要经过练习帮助其掌握，指导孩子掌握动作要求一定的技术。有目标、有计划地分步训练。

二、 教育目标：

1. 引导幼儿积极主动地参加集体活动，在集体生活中保持安定、愉快的情绪。
2. 练习和改进幼儿走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、等基本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调、姿势正确。
3. 培养幼儿在体育活动中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、不怕挫折等良好品质。
4. 教给幼儿有关基本体操和队列、队形变化的简单知识和技能，逐步提高幼儿的做操兴趣和能力，发展幼儿的空间概念。

三、 具体内容：

1. 能单手自然地将沙包投向前方。
2. 能手膝着地(垫)自然协调向前爬。
3. 初步学习滚球、踢球、拍球及向上抛塑料球。
4. 能轻松自然地双脚同时向前跳、向上跳。
5. 能在65—70厘米高的障碍物下钻来钻去。
6. 能较轻松地双脚交替跳着走。
7. 能在宽25厘米、高或斜高20厘米宽的平衡木或斜坡上走。
8. 学习听音乐节拍做体能操。
9. 能一个跟着一个走，走成一个大圆圈。
10. 培养幼儿参加体育活动的兴趣，能和老师一起收拾使用过的体育器械。

四、活动安排：

二月份：

- 1、能听懂立正、稍息、看齐、立定等基本动作，并做相应的动作。
- 2、学习模仿操，动作合拍、有力。
- 3、体育游戏安排：袋鼠宝宝送货物、我和影子捉迷藏。

三月份：

- 1、会听信号向指定方向走和跑及练习平衡。
- 2、会在一定范围内四散跑，不碰撞。
- 3、复习午间操。
- 4、体育游戏安排：接力垒高、小蜜蜂和小蝴蝶、快乐宝宝去旅行。

四月份：

- 1、能自然地双脚向前行进跳、纵跳。
- 2、体育游戏安排：小青蛙、洒水车来了、欢乐蹦蹦跳。

五月份：

- 1、喜欢玩球，会滚球、拍球；会自然的用沙包等投掷物进行游戏。
- 2、能手膝着地协调地向前爬。

3、体育游戏安排：蚂蚁搬家、小小手球员

六月份：

1、能在平行线、窄道中、小斜坡上下走，身体平稳不摇晃。

2、开展体育比赛。

3、体育游戏安排：穿越五彩的路、小牧童拔青草、钻地道捉怪兽。

幼儿体格锻炼总结篇四

1、大班共有39个小朋友，其中四分之一是外地转来的'新生。在他们当中，由于遗传素质的不同，加上生活环境不同，因此，在动作发展方面存在着一定的差异。有几位小朋友平时的体质较差常生病，对于这些幼儿应多提供给他们户外锻炼活动的机会，逐渐地增强他们的体质。还有些小朋友长得较胖，动作发展也不够好，对于他们应加强活动的强度，逐渐地增强他们的体质。

2、总之，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：听信号变换方向走。

2、跑：听信号变速跑或改变方向跑；跑走交替，距离为200—400米。

3、跳：原地纵跳触物；助跑跳过不少于宽50厘米的平行线；练习跳绳。

- 4、平衡：两臂侧举，单独站立5—10秒钟；在有间隔的物体（砖、木块、硬纸板）上走。
- 5、投掷：两人相距2—4米抛接大球；肩上挥物投远。
- 6、钻爬：协调灵活地钻爬攀登障碍物，练习侧滚。
- 7、基本体操：徒手操。口令：向左（右）转，原地踏步、立定、左（右）转弯走。

周次 内容

- 2 圈儿变变变
- 3 纸棍造型
- 4 踩高跷
- 5 抓尾巴
- 6 火眼金睛
- 7 小伞兵
- 8 滚龙珠
- 9 光线宝宝来喽
- 10 七色花开
- 11 滚球门
- 12 乌龟一家
- 13 好玩的稻草球

- 14 狐狸和猎狗
- 15 怕痒的红布头
- 16 跨跳竹编
- 17 孙悟空和孩儿们
- 18 卷炮仗

幼儿体格锻炼总结篇五

本班幼儿为15名，其中，男孩9名，女孩6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！

- 1、愿意参加各种身体锻炼活动，体验身体活动的愉悦。
- 2、有初步的安全和健康知识，知道关心和保护自己。
- 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。
- 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。
- 9、从简单的“滚球”开始，逐步教幼儿拍接、自抛自接球，让幼儿熟悉圆球的属性。
- 10、选编趣味性强、生活化的模仿操，配以轻松活泼的音乐和儿歌。

幼儿体格锻炼总结篇六

健康教育是以健康为目标，以卫生科学、体育科学为内容的教育，也是对幼儿进行保护身体和促进心理健康的教育。幼儿期是处于生长发育十分迅速的时期，这有利于幼儿培养发展良好的身体素质和健康行为方式。幼儿的体能训练是影响幼儿生长发育、减少疾病、增强体质以及促进智力发展的积极重要的因素。

大班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》精神及大班幼儿的生理特点和活动特点，根据本班幼儿的年龄特点，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。发展幼儿的走、跑、跳、钻、爬等能力以及身体的协调能力，增强幼儿的体质，培养幼儿活泼开朗的性格。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。

1、能掌握有关体育活动的基本知识，能自觉遵守体育活动的规则和要求，合作、负责、宽容、爱护公物；有较强的集体观念；敢于克服困难，体验胜利后的喜悦。

2、热爱并积极参加各种身体锻炼活动，初步养成自觉参加体育锻炼的习惯。

3、能听口令和信号做出相应动作，能按信号迅速集合、分散、整齐列队、变化队形。会听口令立正，稍息，看齐，向左(右)转、原地踏步，立定，便步走，齐步走，跑步走，左(右)转弯走，会听信号左右分队走。

4、能双脚熟练地改变方向跳；能立定跳远，跳距不少于40厘米；能助跑跨跳平行线，跳距不少于50厘米；能助跑屈膝跳过高约40厘米的垂直障碍。

5、能熟练协调地侧身、缩身钻进50厘米高的障碍物，能手脚交替、协调熟练地在攀登架上爬上爬下；能熟练地在垫上前滚翻、侧滚。

6、会玩低单杠、秋千等大型体育活动器械；会踩高跷、跳绳、跳皮筋，会运球、传接球，会用绳、圈或其他废旧材料开展多种多样的`身体锻炼活动。

7、能轻松自如地绕过障碍曲线走和跑，能快跑30米或接力跑，能听信号左右分队走。

8、能半侧面单手投掷小沙包等轻物约4米，会肩上挥臂投掷轻物并投准目标；能抛接高球，或两人相2~4米互抛互接大球。

9、能独立或合作收拾小型体育器械。

10、能在宽15厘米、高40厘米的平衡木上变换手臂动作或持物走，能两臂侧平举，闭目起踵自转至少5圈不跌倒；能两臂侧平举，单足站立不少于5秒钟。

九月份：

1、学做广播操、武术操

2、户外器械练习：玩沙包、玩飞盘、套圈

3、集体活动：听信号变换方向走、变速跑等

4、体育游戏：猫捉老鼠、袋鼠相斗、小乌龟上山坡

十月份：

1、根据音乐，熟练地做武术操、广播操

2、户外器械练习：羊角球、跳跳球、溜溜球等

3、集体活动：学习连续跳绳、背篓投球、捉尾巴等

4、体育游戏：大风和树叶、踩影子、小小拳击手等

十一月份：

1、学习少年拳，节奏准确，动作标准

2、集体活动：勇敢的小兔、快乐的小牧民等

3、环境活动：走上下楼梯、围绕环形场地快走等

4、体育游戏：老鹰捉小鸡、贴烧饼、找朋友等

十二月份：

1、户外器械练习：抛接球、网小球等

2、集体活动：接力跑、玩袋、跳绳比赛等

3、体育游戏：捉小鱼、丢手绢、猴子摘桃等

4、园内散步

一月份：

1、户外器械练习：平衡木、过山洞等

2、集体活动：小动物接力赛、钻爬障碍物等

3、体育游戏：切西瓜、螃蟹赛跑、过独木桥等

4、园内散步

幼儿体格锻炼总结篇七

本班幼儿为15名，其中，男孩9名，女孩6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！

- 1、愿意参加各种身体锻炼活动，体验身体活动的愉悦。
- 2、有初步的安全和健康知识，知道关心和保护自己。

- 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。

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。

9、从简单的“滚球”开始，逐步教幼儿拍接、自抛自接球，让幼儿熟悉圆球的属性。

10、选编趣味性强、生活化的模仿操，配以轻松活泼的音乐和儿歌。

幼儿体格锻炼总结篇八

健康的身体是一个人做人、做事、做学问的基础。幼儿期是建立人的全面发展的身体素质和健康行为方式的关键期。而小班孩子刚刚从家庭的小环境到幼儿园这个大集体，面临着一个环境的转变，对此我们由衷地感到发展提高他们的身体素质和健康行为方式有多么重要。因为在个体的发展历程中，生命的健康存在是保证人的全面发展的物质基础，人的认识、情感和行为诸方面的发展都必须建立在这个物质基础之上。本学期，我们根据幼儿的生长发育和体育活动的规律，以多种形式：如体育游戏，户外活动，散步，户外小型器械练习等，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。

二、体格锻炼总目标

1、每天坚持组织幼儿晨间锻炼、户外体育活动、游戏活动等适合幼儿特点的锻炼活动，让孩子们在这些活动中增强体质，享受乐趣。

2、姿势正确、自然协调地走和跑，能向指定方向走和跑，能在指定范围内四散跑、追逐跑，能一个跟着一个走，走成一个人圆。

3、能听懂基本的口令和信号并做出相应的动作，能边念儿歌或边听音乐较合拍地做模仿操或徒手操。

4、能在65—70厘米高的障碍物(如绳子、皮筋、拱形门等)下

钻来钻去，能手、膝着地(垫)，自然协调地向前爬，能在攀登架(网)上爬上爬下或从架(网)的一侧爬越至另一侧(必要时教师可以帮忙)。

5、能较轻松自然地双脚同时向前跳、向上跳，能从25—30厘米处自然地跳下。会玩滑梯、攀登架、转椅、荡船或其他大型体育活动器械，会滚球、近距离传接球，会用多样小型的体育器械进行身体锻炼活动。

6、会玩滑梯、攀登架、转椅、荡船或其他大型体育活动器械，会滚球、近距离传接球和原地拍球，会用球、绳、棒、圈等多样小型的体育器械进行身体锻炼活动。

7、能单手自然地将沙包等轻物投向前方，能双手用力将球向前、上、后方抛。

8、能在窄道或宽25 厘米、高20厘米的平衡木上走。

9、愿意并能愉快地参加各种身体锻炼活动，体验身体活动的愉悦。

10、对个别体弱的幼儿给以特殊照顾。

三、每月具体安排：

九月份：

1、学做徒手操、韵律操、午间操

2、户外器械练习：玩圈、抛接皮球等

3、集体活动：熊猫滚球、玩米包等

4、园内散步

十月份：

- 1、户外器械练习：玩皮球、跳皮马等
- 2、集体活动：小乌龟运粮、拖小猪、送玩具回家等
- 3、体育游戏：老狼老狼几点钟等
- 4、秋游活动

十一月份：

- 1、户外器械练习：掷沙包、爬垫子、玩圈圈等
- 2、集体活动：跳一跳 碰一碰、小小叶片来追我、大风和树叶等
- 3、环境活动：走楼梯 场地迷宫图形等
- 4、体育游戏：切西瓜等

十二月份：

- 1、户外器械练习：玩沙包、小型滑滑梯、玩自制玩具等
- 2、集体活动：开心跳跳糖、人体轱辘轱、拖拉玩具来追我等
- 3、园内散步
- 4、室内活动区：小型滑滑梯、保龄球、套圈等

一月份：

- 1、户外器械练习：皮球、玩圈圈、跳羊角球、沙包等

2、集体活动：小老鼠找家、阳光抱抱你、踩影子等

3、体育游戏：踩影子、接力跑、过小桥等

4、园内散步

陈鹤琴先生说：“儿童离不开生活，生活离不开健康教育；儿童的生活是丰富多彩的，健康教育也要把握时机”。为使幼儿能够具备健全的体魄、健康的心理和较强的社会能力，我们将因地制宜、以鼓励为主，调动每位幼儿参加锻炼的积极性，增强幼儿的体质，期望他们能在幼儿园中健康快乐的成长！

幼儿体格锻炼总结篇九

为进一步加大幼儿园体育工作力度，提高幼儿园体育工作水平，特制定计划如下：

我园建园历史悠久，体育特色鲜明，教师素质普遍较高，幼儿体育基础牢固，幼儿园对体育课设置课时充足，体育设施、器材齐全，有较好的体育工作条件。本学期幼儿园领导从思想上达成共识，对体育工作充分重视，由幼儿园孙园长主管具体的体育工作，相信在她的督促、协调下我园的体育教育教学工作一定会步入一个新的台阶。

体育教师日常工作实施目标管理，三名体育教师都有明确的工作目标，建立奖惩制度，从根本上调动体育教师的工作积极性，为体育教师创造一个良好的工作环境，力争使他们安于工作、勤于工作，促进幼儿园体育工作的发展。

面向全体幼儿开展工作。体育是幼儿园教育的重要组成部分，努力提高幼儿的身体素质和健康水平是实施素质教育的重要目标之一，也是德育、智育、美育的基础，在开展具体的体育工作方面，本学期应做好以下几点。

1、加强体育教研活动，规范体育课堂教学，提高教学质量。

幼儿园体育教研组组织体育教师学习，钻研教材，交流教学经验，这已成为制度化、经常化，努力提高教师的业务素质。体育老师依据学科特点进行教学，努力改进教学方法，采取灵活多样的教学方式组织教学活动，使体育教学更进一步。

2、以为切入口建立检查、评估制度，对所学课程及时测试，以督促幼儿学习，提高幼儿锻炼的积极性，力争使全园幼儿的体育达标率保持在95%以上。

课外体育活动是幼儿园体育工作的重要组成部分，是实现幼儿园体育目的、任务的重要途径之一。它是培养幼儿身心发展的重要环节，是增强体质的有效措施，是发展竞技体育，发现和培养体育人才的必经之路。

1、室外活动课

幼儿园专门外聘活动课老师——企鹅，由企鹅每周一定时给幼儿上室外活动课，包括律动，游戏等。

2、班级体育锻炼

幼儿园组织幼儿以班级为单位，利用体育课时间，进行体育锻炼，由各班主任负责，体育老师与班主任密切配合，帮助各班制定、执行锻炼计划，并给予技术上的指导。班主任要把班级体育锻炼纳入班级教育计划，做好组织发动工作，进行思想教育，保证活动时间和活动质量。幼儿园将定期对各班锻炼情况进行评比，及时总结，形成制度。

3、体育竞赛

幼儿园以全面锻炼幼儿身体、保证幼儿每天有一个小时体育活动时间为出发点，在保证开齐，开足体育课程和课间操、

舞的基础上，将根据幼儿园实际，贯彻小型多样、单项分散的原则，按季节气候的不同开展丰富多彩的体育竞赛活动。力争通过这些体育竞赛活动，来激发幼儿兴趣，锻炼幼儿身体，活跃幼儿园文体生活，在园内形成浓厚的体育氛围。

幼儿体格锻炼总结篇十

1. 学习绕过障碍曲线走和跑，学习绕过障碍曲线走和跑；能快跑30米或接力跑；学习听信号集合、分散、整齐队列、变化队行。能步行2千米或连续跑1分45秒。
 2. 能原地蹬地起跳，连续纵跳触物（物体离幼儿举起手臂时的手指尖25厘米左右）；能双脚熟练的改变方向（前、后、左、右、转身）跳；能从35—40厘米高度自然的跳下，落地轻稳；能立定跳远，跳距不少于40厘米。
 3. 能半侧面单手投掷小沙包等轻物约4米远。会肩上挥手投掷轻物并投准目标（如直径不小于60厘米的镖靶，投掷距离约3米）；以抛接高球，或2人相距2—3米互抛互接大球。
 4. 能熟练协调地侧身、缩身钻进50厘米高的障碍物（如拱形门等），能手脚交替、协调熟练地在攀登架或肋木上，爬上爬下。学习在垫上前滚、侧滚翻。
- 1
5. 学会听各种口令和信号做出相应的动作；能听信号迅速在集合、分散、整齐列队、变化队形；能随音乐节奏有精神地做徒手操和轻器械操，动作有力、基本到位。
 6. 具有一定的御寒能力和较强的抵抗能力。
 7. 热爱并能积极参加各种身体锻炼活动。

8. 了解并初步掌握有关体育活动的知识；敢于克服困难，取得胜利后的愉悦。

9. 能独立或合作收拾各种小型体育器械。

1. 幼儿早操活动

幼儿早操活动是锻炼幼儿身体、增强幼儿体质的有效手段。除了排队、变换对形和基本体操练习外，各种简单的模仿性动作、配有音乐的律动、舞蹈、活动量不大的体育游戏和利用小型器械开展的活动等都可以作为幼儿早操活动的内容，因此我们要力求早操活动内容的丰富多样，使幼儿愉快而精神饱满地开始一天的生活，精力充沛地投入到一天的生活、学习和游戏中去。本学期，我们将根据幼儿的年龄和身心特点继续加强练习幼儿韵律操。

2. 幼儿户外活动

保证幼儿每天有足够的户外活动时间，以便使幼儿得到足够的日光照射和充分呼吸新鲜空气的机会，孩子经常在户外活动，不仅能加快新陈代谢，促进血液循环，而且随着气温的变化，还能提高体温的调节功能，提高幼儿机体对气候变化的适应能力，以增强幼儿对疾病的抵抗力。

2

(4) 组织幼儿每天午餐后的散步3. 幼儿体能训练

每天晨锻时，我们会带领孩子在阳光充足、空气新鲜的户外做动作简单的模仿体操及各种运动性的集体游戏。例如运球、顶沙包走过障碍物、走高跷过小河等，培养孩子动作的协调性。我们将根据孩子的能力差异安排不同的活动内容，并一段时间更换不同的锻炼项目，每一周对孩子的运动情况做好观察，并且针对每一个孩子的能力差异不断调整运动计划，

使每一个孩子都能获得提高，都能感受到成功的喜悦。