

# 最新幼儿园大班体格锻炼计划 幼儿园体格锻炼计划(精选5篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间和资源分配。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

## 幼儿园大班体格锻炼计划篇一

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。教师为他们提供良好的保育和教育则有利于幼儿形成有益终身的健康行为方式。

首先：在幼儿健康教育的过程中，必须丰富幼儿的健康知识，教给幼儿促进和保持健康的方法行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯，卫生习惯和体育锻炼习惯。可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏，训练行为，培养习惯等方式进行。

其次：在幼儿健康教育的过程中，要发挥健康教育的各种功能。

最后：在培养幼儿健康行为过程中，要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为卫生习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得全面的健康教育。

在制定本计划的最后，还要考虑到幼儿健康教育必须得到家庭的积极配合，才能使幼儿健康教育起到事半功倍的作用。

附具体的健康教育内容如下：

1、能运用各项基本动作做游戏。指定范围内走和跑；四散走和跑；在直线、曲线上走和跑；双脚向上跳、投掷、爬行等。

2、体育器械的运用及操作。会玩滑梯、荡椅、攀登架等大型体育器材；会滚球、传球；会骑三轮车等。

3、愿意参加各项体育活动及游戏

1、生活自理能力的培养。会愉快进餐，不挑食，初步培养良好进餐习惯；会主动喝水，懂得不吃零食的道理；能按时睡觉、起床、进餐等；不害怕健康检查和预防接种，生病时愿意接受治疗。

2、生活卫生习惯的培养。会保持身体各部位的清洁卫生、学会盥洗方法；会使用自己的毛巾、杯子；能保持周围环境清洁、初步知道环保的意义；认识身体器官的名称及作用，初步了解保护方法；养成良好的生活作息时间。

了解过马路、坐车、玩户外活动器材时要注意安全；帮助幼儿了解生活起居方面的安全知识；知道不把异物放入耳、鼻、口内；知道不轻信陌生人的道理。

## 幼儿园大班体格锻炼计划篇二

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。

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：棒球、沙包、彩带等）。这些活动材料安全有趣又实用。孩子们用棒球、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、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1—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“苏州市托幼机构卫生保健标准”要求及上级领导在安全工作方面的要求，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，值得每个教师付出更多的关注，让我们在热爱幼儿生命的同时，更多地关注幼儿的健康。

## 幼儿园大班体格锻炼计划篇三

幼儿时期是一个人身心发育十分迅速、旺盛的关键期，并存在着较明显的个体差异。如何抓住这一重要时期，让幼儿进行积极的、适宜的体育、体能锻炼，循序渐进地学习一些安全、卫生、保健知识，持之以恒的培养孩子健康、良好的个性心理，形成活泼开朗的性格，使孩子养成文明、健康的行为习惯和生活常规，能适应社会环境，为孩子的一生可持续发展奠定见识的基础，是至关重要的培养目标。

1. 喜欢上幼儿园，并能适应集体生活，在一日活动中情绪稳定愉快。
2. 能正确使用小勺，独立进餐，保持愉快轻松的进餐情绪。
3. 学会正确的洗手方法，知道饭前洗手，饭后漱口与擦嘴，学习使用自己的毛巾和手帕。
4. 愿意在幼儿园睡觉，能自己动手穿脱衣服和鞋袜，并把他们放在固定的地方。
5. 知道一些表达情绪的表情，乐意表达积极愉快的情绪。
6. 愿意和同伴一起合作参加各种体育锻炼活动，感受运动带来的愉快。
7. 能姿势正确、自然协调的走和跑，能一个跟着一个走，走

成一个圆圈。

8. 会用多样小型体育器械进行身体锻炼，并愿意与老师一起收拾器械。

9. 喜欢玩球，会滚球、拍球和自抛自接球，会自然地用沙包等投掷物进行游戏。

10. 能听懂基本的口令和信号，并做出相应的动作，较合拍地做模仿操，体验与同伴一起做操的愉悦。

1. 和家长多交流，多了解幼儿。

2. 进餐时，配合播放优美、轻松的音乐，创设良好的氛围，鼓励孩子吃完自己的一份饭菜。

3. 能饭前便后及时洗手。会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，学会穿脱衣服的技能。

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，并最终学会拍球，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。

## 幼儿园大班体格锻炼计划篇四

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

## 幼儿园大班体格锻炼计划篇五

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。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。

总之，我们会把幼儿的体格锻炼贯穿在一日活动当中，希望能够根据本班幼儿的特点，扎实地开展各种体育活动，使幼儿的身体机能合理、健康地发展。

附月计划如下：

12月份：

- 1、坚持每天早晨的跑步活动。
- 2、利用幼儿园的体育器材，幼儿学会骑自行车。
- 3、能够听信号迅速的集合、分散、整齐列队、变化队形。

元月份：

- 1、初步学xi跳短绳。
- 2、利用幼儿园的体育器材，幼儿学会滑板车。
- 3、初步练xi跳长绳。
- 4、熟练的玩集体合作游戏：贴烧饼。