

2023年幼儿园体格锻炼计划总结(大全6篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

幼儿园体格锻炼计划总结篇一

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

幼儿园体格锻炼计划总结篇二

大班共有5个班级，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。针对年级中各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。现根据《幼儿园指导纲要》中健康领域目标及大班幼儿的年龄特点及身心发展需要制定了体格锻炼计划如下。

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。

走：听信号变速走、变方向走；绕过障碍曲线走；一对一整齐走；较长距离远足。

跑：听信号变速走、变速跑；四散追逐跑、躲闪跑；快跑25—30米；走、跑交替或慢跑300米；绕过障碍跑；接力跑；大步跑。

跳跃：纵跳触物、跳远；助跑跨跳，行进向前侧跳、转身跳；改变方向（前、后、左、右）跳；由高出往下跳；助跑跳高；跳绳、跳皮筋、跳蹦床。

平衡：闭目起踵自转；单足站立；走平衡板；变换动作走平衡木（斜坡）。

投掷：半侧身肩上挥臂投远，投准（篮）练习；抛接球；用球击靶（或活动靶）；套物、运球、踢球。

钻爬：侧钻低障碍；灵活横爬（侧爬）；爬越。

攀登：手脚交替灵活攀登各种设备。

基本体操：徒手操，轻器械操。

器械类活动和游戏：低单杠、秋千等；脚踏车、轮胎等；高跷、跳绳、皮筋、球、绳、积木等。

九月份：

1. 学会听信号做轻器械操和徒手操。
2. 队列练习中学习听口令向左、向右转。
3. 掌握多种走步方法，能独立想出新的走步方法。
4. 听信号变换方向走、变速跑，发展跑步的兴趣。
5. 练习单脚站立。
6. 两人相距较大距离抛接球。
7. 学习正确的运球方法。（原地运球、高低运球、左右手交替运球、行进间运球、虚晃运球等）

8. 能用各种方式从大垫子上通过。

十月份：

1. 动作准确、合拍地做操。
2. 练习立定跳远。
3. 在高低不同的平衡凳上走，并稳稳跳下。
4. 练习四肢比较协调、灵敏地钻爬障碍物。
5. 继续学习正确的运球方法。
6. 学习连续跳绳。
7. 走轮胎练习，逐步加快速度，并保持平衡。
8. 全身协调地从高30cm左右的绳下爬过。

十一月份：

1. 继续学习听信号改变方向走、跑、快跑。有强烈的提高跑步的愿望。
2. 对摆放于地面的物品进行瞄准投掷练习。
2. 一只脚踩在四轮滑板上，另一只脚蹬地前进。
3. 趴在四轮滑板上活动，保持平衡。
4. 知道根据天气变化，运动前后及时增减衣服。
5. 继续学习运球和跳绳。

6. 学习玩滑板车。

十二月份：

1. 对悬挂的物品进行投掷练习。

2. 学习集体接龙跳绳。

3. 进行接力跑、大步跑的练习。

4. 跳高练习。

5. 探索布袋的各种玩法。

6. 初步养成活动中自己擦汗、累了休息的习惯。

一月份：

1. 继续练习助跑跨跳。

2. 继续练习运球，练习边走边运球并绕过障碍。

3. 继续练习连续跳绳。

4. 继续进行投掷练习。

幼儿园体格锻炼计划总结篇三

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。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。

一、开展体育活动

本学期我们组织幼儿学习了小班晨间韵律操、小班午间操，每天都安排户外健康锻炼时间，晴朗的日子都会利用午餐后的一段时间，带小豆豆们在幼儿园内散步，感受四季变化，以此唤起幼儿对大自然的热爱并激发幼儿对户外锻炼的兴趣。同时，我们更注重在一系列的健康锻炼活动中，促进小班幼儿运动能力的发展与提高，相继开展了以下一些健康活动：

《小兔搬家》、《我送妈妈一个吻》、《找鸡妈妈》、《小空军》、《伙伴连》、《我是小鸡蛋》、《跳房子》、《小鸡捉虫》、《把球滚过门》、《小风车》、《口哨舞》、《球门叮当响》等。在这些活动中较好的锻炼了豆宝们滚球、平衡走、拖物走、两膝两手着地爬、走和跑交替、钻过障碍物及弹跳的基本技能。

二、合理、科学地安排幼儿的活动量

在活动中检查幼儿的着装是否适合参加体育锻炼，在准备活动之后是否先脱去一件外套再开始高强度的活动。关注幼儿出汗情况，及时调整活动量。除此以外，还应根据季节气候来安排运动量，三、四月份，天气比较冷，安排的体育游戏强度、密度要大一些，在五月份和六月份，天气比较炎热，安排的活动量适当小一些。每天保证二小时的户外活动时间，其中一小时为体育活动，让幼儿在阳光下，尽情地运动，提高身体机能。

三、在活动中，培养幼儿养成良好的锻炼习惯

在活动中要求幼儿遵守规则，不推、不挤前面的小朋友，不做危险的动作，经过一个学期的这些习惯已基本养成，这些习惯的养成，就避免了在活动中事故的发生。

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，健康活动不但能使幼儿从体验到成功的快乐，而且能让幼儿在感受快乐的同时发展幼儿的身体机能。让我们在热爱幼儿生命的同时，更多地关注起幼儿的健康吧！

幼儿园体格锻炼计划总结篇四

20xx年xx月xx日上午

xx市xx社区

1、制作爷爷奶奶的礼物、贺卡。

2、学习歌曲《感恩的心》。

3、学习弟子规：《入则孝》。

1、在学会念童谣的基础上，尝试匹配旋律演唱歌曲。

2、能根据歌曲的内容创编动作进行表演，增进对爷爷、奶奶的情感。活动准备：幼儿学习过童谣《给爷爷、奶奶敲敲背、捶捶腿》。

活动过程：

1、回忆童谣的内容。

2、欣赏歌曲的旋律，尝试用拍手表现歌曲的节奏。

3、学习演唱歌曲。

(1) 自由尝试随歌曲的旋律进行配唱。

(2) 欣赏教师演唱歌曲。

(3) 集体学唱歌曲。

4、根据歌曲的内容创编动作进行表演。

(1) 根据歌曲内容讨论表演动作。

(2) 扮演角色进行表演唱。

5、我和爷爷、奶奶过重阳主要涉及领域：综合活动目标

1、在和爷爷、奶奶一起过节的过程中，初步了解重阳节人们喜欢进行的一些活动。

2、能积极参与活动，用自己的方式表达对爷爷、奶奶的关心、爱护。

3、增进和爷爷、奶奶的感情。

活动准备：

1、幼儿已有过重阳节的初步经验。

2、邀请老人来园和幼儿共同过重阳节。

3、重阳糕，幼儿自己制作的。送给爷爷、奶奶的礼物，幼儿排练的童谣、歌曲等节目，爷爷、奶奶准备的节目。

活动过程：

1、欢迎爷爷、奶奶来园一起过重阳节。

2、了解活动的内容，讨论相关问题。

(1) 谈话，初步了解重阳节人们喜欢进行的活动。

(2) 讨论怎样帮爷爷、奶奶度过一个快乐的节日。

3、和爷爷、奶奶一起登高。

4、表演、品尝活动。

(1) 为爷爷、奶奶表演节目、送礼物。

(2) 爷爷、奶奶表演节目，和幼儿共同品尝重阳糕。

(3) 向爷爷、奶奶说一句祝福的话。

幼儿园体格锻炼计划总结篇五

随着新年炮竹声的临近，才恍然发现20xx年正在离我们远去。我们将要迎来崭新的20xx年。根据开学初制定的幼儿体格锻炼计划，通过各种手段实施，现总结如下：

一、在活动中，培养幼儿养成良好的锻炼习惯

在活动中检查自己的鞋带是否系好，冬天在高强度的活动前是否先脱去一件外套。在活动中遵守规则，不推、不挤前面的小朋友，不做危险的动作。这些习惯在每次的活动前教师总是要嘱咐、关照。久而久之，幼儿已养成这些好习惯，这些习惯的养成，就避免了在活动中事故的发生。

二、合理、科学地安排幼儿的活动量

幼儿的活动量一是根据幼儿的'体质状况来安排，如肥胖幼儿的运动量适当大一些，生病幼儿不宜参加强运动的活动。对能力弱的幼儿提的要求不能太高，要循序渐进来完成。

三、巧妙安排各种活动，使各种基本动作均得以培养、发展

四、结合课题开展相关活动

在日常体育活动的基础上，我们积极主动的寻找孩子们在体育活动中的兴趣点、以及薄弱环节小班幼儿体格锻炼总结幼教早教。针对孩子们出现的问题我及时用一些小游戏或者进行适当的练习来克服孩子动作发展过程中出现的问题。

同时，我们还根据不同的季节选择相适应的体育活动内容。使孩子们在轻松适意的活动环境中，享受体育锻炼带来的快乐，喜欢体育运动。

一学期的时间匆匆而过，下学期将根据本班幼儿的特点，继续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。

幼儿园体格锻炼计划总结篇六

本班幼儿共28人，男孩14人，女孩4人，。由于年龄较小，以及在情感、遗传、爱好等的原因，孩子的动作发展方面也有一定的差别。如一些动作能力发展比较好的幼儿他们动作较为协调、灵敏。但也有一些幼儿的灵活性相对差些。本班孩子活泼好动，喜欢与同伴游戏，模仿性强，仍有的孩子自制能力差。

（一）《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。

（二）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。

- 1、引导幼儿积极主动地参加集体活动。
- 2、练习幼儿走、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、逐步提高幼儿的做操兴趣和能力，发展幼儿的空间概念。
 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。
 4. 能轻松自然地双脚同时向前跳、向上跳。
 5. 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. 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。