

幼儿园小班体格锻炼计划(精选9篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。什么样的计划才是有效的呢?以下是小编收集整理的工作计划书范文,仅供参考,希望能够帮助到大家。

幼儿园小班体格锻炼计划篇一

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。

幼儿园小班体格锻炼计划篇二

一、班级情况分析：

1. 我们中班组有65名幼儿，男生39人，女生26人，男生比女生多13人。

2. 中班的孩子已会走、跑、跳、攀登、钻圈、弯腰、投掷等动作，动作也较灵活，为体格锻炼准备了一定的基础条件。

二、教育目标：

1. 喜欢并能积极参加各种身体锻炼活动，初步养成参加体育锻炼的习惯。
2. 能按节奏上、下肢协调地走和跑，能听信号变速走、跑，能绕过障碍物跑，能听信号变成分队走，一路纵队跑。
4. 能肩上挥臂投掷小沙包等轻物，能自抛自接低(高)球或两人近距离互抛互接大球。
5. 能在宽20厘米、高30厘米的平衡木上走，能原地自转至少3圈不跌倒，能闭目向前走不少于10步。
6. 能熟练协调地在60厘米高的障碍物下钻来钻去；能手脚熟练地在攀登架上爬上爬下；能在垫上团身滚。
7. 能较熟练地听各种口令和信号做出相应的动作；能听信号较快地集合、分散，排成4路纵队；能随音乐节奏做徒手操和轻器械操。
8. 会玩跷跷板、走小桥等大型体育活动器械；学习左右手拍球，会用球、绳、圈或其他废旧材料开展多种多样的身体锻炼活动。
9. 具有一定的对环境的适应能力和抵抗疾病的能力。
10. 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，团结友爱，爱护公物；具有一定的集体意识。
11. 能及时收拾和整理小型体育器械。

三、具体措施

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、变换队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重新设计编排幼儿韵律操。

2. 幼儿户外活动

由于幼儿园搬迁，幼儿的活动场地受到影响，我们分批带领幼儿到户外活动，尽量让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。

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。下午午睡起床后进行体育运动训练，我们将根据孩子的能力差异安排不同的活动内容，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，使每一个孩子的身体素质都能获得提高，利用冬季运动会的形式推动幼儿积极参与体育锻炼。

幼儿园小班体格锻炼计划篇三

随着幼儿园新的学期的到来，幼儿园的小班教师要制定好孩子的体格锻炼计划。下面是本站小编收集整理幼儿园小班体格锻炼教师个人计划安排，欢迎阅读。

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。

一、情况分析本班幼儿为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！

二、工作目标

- 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。

三、工作主要内容

- 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。

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。

幼儿健康主要包括生理健康和心理健康两方面的内容，幼儿园健康教育的主要目的是为了使孩子身心健康、和谐的发展，并全面提高幼儿对健康的认识水平，培养幼儿的良好习惯所实施的教育。小班幼儿身体各个器官的生理机能尚幼
幼儿健康主要包括生理健康和心理健康两方面的内容，幼儿园健康教育的主要目的是为了使孩子身心健康、和谐的发展，并全面提高幼儿对健康的认识水平，培养幼儿的良好习惯所实施的教育。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。

一、发展目标

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，持续一段时间。

2. 了解几种常吃的食物，逐渐喜欢吃各种食物。愿意喝白开水。

3. 能自己上厕所，养成定时大便的习惯，做到大小便后洗手。愿意早晚刷牙。

4. 有初步的安全健康知识，知道关心和保护自己，不将手或其他异物放进口、鼻、耳里。

5. 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。
6. 能双脚轻松、自然地向前行进跳、纵跳。
7. 愿意在幼儿园午睡, 能自己动手穿、脱衣服和鞋子, 并将其叠好放在固定的地方。
8. 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。
9. 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。
10. 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。

二、具体措施:

1. 为幼儿创设安全、丰富、轻松、自主的活动环境, 让幼儿持有稳定的情绪。
2. 帮助幼儿了解生活中常见食品作用, 激发幼儿品尝的愿望。保证幼儿饮水需要, 随时提供饮用水。
3. 结合现实生活中的实例, 让幼儿知道定时大便的好处, 鼓励幼儿在幼儿园大便, 提醒大小便后主动洗手。
4. 教师要在晨检、生活、游戏等活动中, 注意观察幼儿的各种行为表现, 及时发现存在的安全隐患。
5. 通过体育游戏带领幼儿进行走、跑的基本动作练习, 引导幼儿学会听基本的口令和信号来玩走、跑的游戏。

6. 模仿小动物跳，注意屈腿，落地轻、稳。
7. 通过一学期的学习与反复的练习操作，让幼儿自己动手穿脱衣服。通过与家长之间的沟通，加强家园之间的合作，让孩子懂得自己的事情自己做。
8. 能听懂口令立正、看齐。选编趣味性强、生活化的模仿操。
9. 开展相关的体育游戏，让幼儿两手两膝着地，协调地向前爬。教师要及时发现、纠正个别幼儿的动作，鼓励幼儿不怕困难、坚持爬完。
10. 与幼儿共同讨论体育运动的规则及基本要求，并及时提醒幼儿不做危险动作，不影响他人活动。

一、阶段目标

1. 把握体育活动的核心目标是培养幼儿良好的身体素质。强调身体素质的培养，抓住体育活动的实质，通过活动内容来发展幼儿的身体素质才是体育活动的真正目的。
2. 明确体育活动的重要目标是培养幼儿对体育活动的兴趣。幼儿对运动有兴趣，就会表现出主动参与的态度和行为，并能在运动中产生愉悦的情感体验。培养兴趣是在启蒙幼儿自觉锻炼的意识，形成幼儿今后能终身坚持锻炼的潜在动力。
3. 重视培养幼儿良好的心理素质。幼儿在体育活动中会产生成功与挫折，所以在体育活动中，要培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度等。
4. 应围绕幼儿全面素质的培养而定，只是培养的要求与侧重点因幼儿年龄差异与各项不同的运动内容有所不同。教师只有树立全面素质培养的目标意识，才能使体育活动健身、悦心、全面育人的作用得以真正发挥。

5. 尊重儿童自然发展的教育观念和教学行为。教师在组织体育活动中善于以游戏的形式出现，自然、不做作，讲求教学的情景性，有利于创设良好的氛围。使体育活动更具趣味性、自由性和社会性，提高了幼儿参与体育活动的兴趣。

幼儿园小班体格锻炼计划篇四

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！

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。

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）

幼儿园小班体格锻炼计划篇五

通过大班上学期的培养和锻炼，幼儿各方面都有了很大的进步。他们已经学会了拍球，平衡的能力也很不错。不过在跳绳方面还有所欠缺，有个别几个幼儿由于胆子较小，又是中班年龄，因此动作不是很协调，因此，本学期我们将着重引导他们多参加这方面的游戏，并联系家长共同配合来提高他

们的动作协调性。帮助体弱、贫血等幼儿加强锻炼，增强体质，我们会在活动方面多注意，降低活动密度，在饮食上注意不让他们吃海鲜类的食物；帮助肥胖儿增加锻炼强度、密度，我们将采取增强运动量，加大运动密度，督促他们多跑动、多锻炼等方式帮助他们控制体重的增加。

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. 能主动参与体育运动的习惯，喜欢到大自然中去锻炼身体。
2. 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。
3. 能保持自身动作平衡，会两臂侧平举，单腿站立510秒钟，能在有间隔的物体上行走。能在宽15厘米、高40厘米的平衡木上变换手臂动作走。
4. 会听信号变速跑或改变方向跑，在2030米距离内快跑，在200/300米距离内走跑交替，跑时上体稍前倾，两手半握拳。肘在体侧，前后自然摆动，前脚掌着地。
5. 能立定跳远，跳距不少于40厘米。能用力蹬地连续纵跳触物。
6. 跳跃姿势正确：曲膝摆臂，四肢协调，用力蹬地轻轻落地，保持平衡。能助跑屈膝跳过垂直障碍，高度约40厘米，能连

续向前跳跃多个高40cm□宽15cm的障碍。

7. 能单手将沙包等掷过约4米外，并会肩上挥臂投准靶心。

8. 喜欢投掷。会两人相距24米抛接球，原地变换形式的拍球。边走边拍球，边跑边拍球，能肩上挥臂投掷，投准(3米左右)。

9. 能协调灵敏地钻爬和攀登障碍物。能侧身、缩身钻过50cm高的拱型门。能手脚交替熟练地在攀登架和肋木上爬上爬下。

10. 会踩高跷、跳绳、跳橡皮筋。

11. 能随音乐节奏合拍、有力、到位、有精神地做徒手操和轻器械操。

12. 能独立或合作收拾各种小型体育器材，会运球、接球、用脚踢(带)球，会用各种球绳、棒、圈、积木、报纸、轮胎、组合器械等进行身体活动和锻炼。

13. 能主动地遵守各种体育活动的规则和要求，理解教师发出的各种指令，团结合作、爱护公物。

14. 懂得在活动中要合作、负责、宽容、谦让、遵守规则、爱护公物，有较强的集体观念。

15. 不怕困难，勇敢坚强，能体验克服困难取得胜利后的愉悦。

幼儿园小班体格锻炼计划篇六

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、变换队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、顶沙包走路过障碍物、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。

幼儿园小班体格锻炼计划篇七

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，让幼儿进行多方面的锻炼，促进幼儿运动能力的发展与提高。

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。

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！

幼儿园小班体格锻炼计划篇八

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体育教学大纲，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、以幼儿体质健康标准为切入口建立检查、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。

幼儿园小班体格锻炼计划篇九

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。