《学龄前儿童（3-6岁）运动指南》指导手册读书笔记

五华区迤六幼儿园 刘仕川

近段时间我通过阅读此书，对幼儿体育教育有了更为全面和深入的认识。以往，虽然知道运动对幼儿的成长有益，但对于如何科学、系统地开展幼儿运动教育，却缺乏清晰的认知和明确的方法。这本手册让我明白，幼儿运动教育不仅仅是简单的玩耍和活动，更是一门需要精心策划和专业指导的学科。因此我们应该深入了解幼儿运动发展特点 而这本手册就详细阐述了3-6岁幼儿在不同年龄段的运动发展特点，这为我们教师制定个性化的运动教育计划提供了重要依据 。例如，3-4岁的幼儿正处于大肌肉发展的关键期，他们喜欢通过跑、跳、投等简单动作来探索世界，此时我们可以设计一些趣味性强的追逐游戏、投掷游戏等，以促进其大肌肉的发展；而4-5岁的幼儿则开始注重协调性和灵活性的发展，我们可以安排如跳绳、踢毽子等活动，帮助他们提高身体的控制能力；5-6岁的幼儿在力量和耐力方面有了一定的基础，可适当开展一些小型的竞赛活动，如接力赛跑、小组拔河等，培养他们的竞争意识和团队合作精神.同时我们要科学规划运动教育内容与方法，手册中介绍了多种适合学龄前儿童的运动类型，如户外运动、室内运动、体操、游泳等，每种运动都有其独特的锻炼价值。作为幼儿体育教师，我们应根据幼儿的兴趣爱好、身体状况以及季节、环境等因素，合理选择和搭配运动项目，让幼儿在多样化的运动中获得全面发展。比如，在春暖花开的季节，多组织幼儿进行户外踏青、放风筝、走田埂等活动，既能增强体质，又能让幼儿亲近自然，感受大自然的美好.。在运动时，对于幼儿来说，运动强度不宜过大，时间也不宜过长，否则容易造成身体疲劳和心理负担。手册明确指出了不同年龄段幼儿的适宜运动强度和时间，如3-4岁幼儿每次运动时间可控制在15-20分钟左右，4-5岁幼儿可延长至20-25分钟，5-6岁幼儿则可适当增加到25-30分钟。在实际教学中，我们要严格遵循这些原则，确保幼儿在安全、舒适的范围内进行运动，达到锻炼身体、增强体质的目的最后为了激发幼儿对运动的兴趣，提高运动教育的效果，我们需要不断创新教学方法。手册中提供了许多实用的建议和案例，如将运动与游戏相结合、创设情境化的运动场景、采用小组合作学习等。这些方法能够让幼儿在轻松愉快的氛围中参与运动，充分发挥他们的主动性和创造性。例如，在教授幼儿篮球技巧时，我们可以设计一个“小动物运西瓜”的游戏情境，让幼儿扮演小动物，将篮球当作西瓜，通过运球、传球等方式将西瓜运到指定地点，这样既能提高幼儿的篮球技能，又能让他们在游戏中体验到运动的乐趣.。同时书中还介绍了很多安全保护措施。作为教师，我们要时刻牢记这些要点，在每一次运动教学前，认真检查场地、器材的安全性，在运动过程中，密切关注幼儿的身体状况，及时发现并处理可能出现的安全隐患；运动结束后，带领幼儿进行适当的放松活动，帮助他们缓解身体疲劳。

《学龄前儿童（3-6岁）运动指南》指导手册为我们幼儿体育教师提供了宝贵的专业指导和实践建议。通过阅读这本书，我深刻认识到幼儿运动教育的重要性和复杂性，也明确了自己在今后工作中的努力方向。在今后的教学中，我将认真贯彻手册中的理念和方法，根据幼儿的特点和需求，科学、合理地开展运动教育活动，让每一个幼儿都能在运动中享受快乐、增强体质、健康成长。同时，我也会把这本书籍推荐给我园的老师们，希望更多的幼儿教师能够阅读这本手册，共同推动幼儿体育教育事业的发展，为幼儿的美好未来奠定坚实的基础 。