

# 杨浦区包头路幼小衔接班如何培养孩子？

产品名称	杨浦区包头路幼小衔接班如何培养孩子？
公司名称	上海目露文化传播有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	上海市金山区卫昌路293号2幢2815室（注册地址）
联系电话	15821680997

## 产品详情

杨浦区包头路幼小衔接班如何培养孩子？小编认为可以从两方面着手，一方面是生活习惯，一方面是运动能力，本文小编就跟大家具体谈谈这两方面：

### （一）生活习惯的培养

有规律的作息对孩子的生长发育、行为习惯都有积极的影响，在入学前，孩子应该养成按时作息的习惯，早睡早起，不贪睡、不赖床，按时入园进行活动，这一点很大程度需要家长的重视、坚持和以身作则。

- 1、生活自理能力的形成；
- 2、建立时间概念，学会管理时间，能在规定的时间内做一件事或完成任务；
- 3、养成独立的卫生习惯。如饭前便后一定要洗手，体育活动后自己会擦汗、洗手，知道口渴了主动饮水、不喝生水，午餐时吃完一份饭菜不挑食，不乱吃零食等；
- 4、学会自己收拾书包、摆放书本、整理文具盒、准备需要的用品，爱护并管理好自己的物品。在课间十分钟时主动入厕，能自娱自乐、安排活动并做好上课的准备；
- 5、遵守各项规则，如交通规则、学校规范等，学会保护自己，知道简单的应急自救方法；
- 6、会写自己的名字、电话号码，知道家庭住址、父母单位和电话号码，会用简单的语言介绍自己、家人和朋友。

### （二）应具备的运动能力

积极、主动参与早操活动、户外体育活动；

20米跑：听口令起跑，不会抢跑，窜跑，能以正确的姿势起跑；

立定跳远：能以正确的姿势跳远，距离在80cm—100cm；

仰卧起坐：以正确的姿势完成仰卧起坐10个；

跳绳：双脚并拢连续跳绳50—60个；

拍球：能连续拍球20—30个