最新中班晨间自主锻炼教案(优质5篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!

中班晨间自主锻炼教案篇一

1、发展快跑、变速跑的基本动作，幼儿的动作协调能力。

2、在玩《天线宝宝做游戏》的游戏中融入按颜色分类的数学内容。

3、让幼儿在游戏中体验快乐。

天线宝宝头饰（红、黄、绿各10个、紫一个），红、黄、绿快乐小屋各一个，游戏场景布置。

1、活动引入：自我介绍角色：

（师）我是丁丁。（幼）我是拉拉（黄）。我是小波（红）。我是迪西（绿）。

2、游戏前的准备：（师）丁丁带你们到宝宝乐园做游戏好吗？

a□幼儿按红、黄、绿的标志归类排队，听音乐走步入场地，成圆圈。

b□听音乐准备动作：丁丁带着天线宝宝做运动（伸臂、踢腿、弯腰、跳跃）

c□丁丁讲游戏玩法和规则：我们来玩“你追我跑”的游戏，当音乐想起时你们在宝宝乐园跑丁丁追，被丁丁抓到的宝宝

必须回到与自己身上一样颜色的快乐小屋，（黄色的小屋是拉拉的，红色的'小屋是小波的，绿色的小屋是迪西的）。

3、宝宝游戏，并按游戏的规则学习按颜色归类：

a□第一次游戏：老师扮演丁丁幼儿扮演小波、迪西、拉拉练习追逐跑，并懂得被抓了要回到与自己相同颜色的小屋去，并告诉丁丁“我回到了红（绿、黄）色的小屋”。

b□第二次游戏：老师扮演丁丁幼儿，幼儿交换角色，按照同样的要求游戏

c□第三次游戏：请三个幼儿扮演顶丁丁，其他幼儿再次交换角色游戏。

4、活动结束：丁丁、拉拉、迪西、小波一起跳《找个朋友，碰一碰》。

中班晨间自主锻炼教案篇二

1、通过游戏练习立定跳远，发展跳跃能力。

2、尝试根据自己的能力选择不同难度的游戏活动，激发幼儿对游戏的兴趣。

1、音乐《小麻雀》，一个老鹰头饰和一个麻雀头饰;

2、场地准备：在一块较大的水泥场地中画上两个同心的椭圆，大椭圆用红色粉笔画，小椭圆用绿色粉笔画，在椭圆外环绕套圈，共30个套圈，作为“小麻雀”的家。

一、引出游戏名称：(教师将幼儿带入场地中)

师：今天老师给小朋友们带来了一位可爱的朋友来跟大家一

起玩，(出示麻雀头饰)小朋友们说这是什么呀(回答)

师：嗯，对啦，这就是我们可爱又很勇敢的小麻雀，小麻雀说我有很多本领，我会捉小虫，我会飞，我还会从家里跳到外面，唉，小朋友们想不想学我的本领啊?(回答)

师：那么现在老师就请小朋友们来当勇敢的小麻雀，每一个小朋友都站到白色的圆圈中，一个圆圈中站一个小朋友，记住了哦，现在圆圈是小麻雀的家，我们要从家里跳到外面，先看老师跳一次(教师示范跳跃动作)，现在小朋友们也来试一试，看哪个小朋友跳的最远。

师：好，现在“小麻雀”们可以回自己的家了，嗯，小朋友们都非常棒，今天啊，不只有小麻雀来了，还有一个很厉害的朋友也来了，看(出示老鹰头饰)(回答)

师：对啦，是老鹰，可是今天老鹰有点生气了，他说你们这么晚才发现我，我生气了，我要捉住你们，我要让一些“小麻雀”不能玩游戏，唉，这下可怎么办呀?好，待会儿老师告诉小朋友怎样才能让老鹰捉不住，做一个勇敢又快乐的玩游戏的小麻雀，谁最勇敢没有被老鹰捉住，又玩的最开心，谁就能拿到老师手上勇敢的小麻雀，好吗?嗯，那我们今天玩的游戏就叫老鹰捉麻雀。

二、教师讲解：

师：那么现在老师来告诉小朋友怎么样才能不让老鹰捉住，小麻雀们听仔细了哦，待会儿老师请王老师做我们的老鹰，老鹰会蹲在绿色的圈圈里面睡觉，然后老师会悄悄的告诉小朋友们：“老鹰睡着了。”然后勇敢的小麻雀就要从家里跳出来，跳到红色的圈圈里面玩，唉，如果小朋友很重的`跳出来，会不会把老鹰吵醒啊?(回答)

师：嗯，所以小麻雀们要悄悄的跳出来对不对啊?(回答)

师：好，但是老鹰睡饱了就会自己醒来的是不是，所以如果老鹰醒了小麻雀就要赶快跳回家，唉，老师问小朋友们，小麻雀会走路吗?(回答)

师：那小麻雀会跑步吗?(回答)

师：所以小麻雀们要跳回家，而且要很快的跳回自己的家，能不能去别的小麻雀家啊?(回答)

师：嗯，因为小麻雀的家太小了，只有一只小麻雀能进去是不是啊?(回答)

师：嗯，如果小朋友跳的不够快被老鹰捉住了那么就不能玩了哦，因为老鹰说刚刚你没发现我，就惩罚你不恩能玩游戏，知道了吗?(回答)

师：一直玩到最后都还在玩的小朋友会得到最勇敢的小麻雀的奖励

三、教师示范：

师：那么现在我请***来给大家示范，小朋友们看仔细了哦，好我请王老师来做我们的老鹰，被请到的小朋友做小麻雀，小麻雀们，老鹰睡着了……(示范进行一轮)

四、开始游戏：

所有小朋友做小麻雀，换一位老师做老鹰，游戏进行一次之后可以提醒幼儿，绿色的圈离老鹰更近，容易被老鹰捉到，但是我们是勇敢的小麻雀，不怕危险，让幼儿尝试更高难度的游戏内容，提高难度后游戏进行2次。

五、小结：教师对敢于尝试的小朋友进行表扬。

六、结束部分。

做放松动作，抖抖腿、甩甩胳膊、点点头。

中班晨间自主锻炼教案篇三

1、提高身体控制能力。

2、感知身体平衡点。

3、培养幼儿大胆创新能力。

小动物若干：大筐(大纸箱)1个。

一、准备活动(游戏：不倒翁)

(1)双脚并拢，身体最大限度的向前、向后倾斜。

(2)单脚支撑，身体最大限度的向左、向右倾斜。

活动指导：以“游戏”导入激发幼儿探索的欲望，培养幼儿勇于创新的精神。

二、尝试救小动物

幼儿趴在桌子上常识捡起桌子下的小动物。教师观察幼儿怎样才能使身体探出得远，由不掉到桌子下。

三、游戏：拯救小动物

每组由第一个幼儿开始拯救小动物，每人每次只能就起一只。将救起的小动物放到大筐(纸箱子)里，回到排尾。第二名幼儿继续游戏。

要求：

(1)手不准碰地

(2)幼儿救完小动物要能回到桌子上，如果救完小动物掉下来或回不到桌子上算失败。

活动指导：这个环节是本次活动的重点，我选用“游戏”方法，用“游戏的方法和幼儿共同完成教学目标。

活动延伸：做放松活动

(1)躺地举腿，蹬车动作

(2)闭目静立

活动反思：

孩子们最喜欢的就是户外体育活动了，上课气氛好，在小朋友的积极配合下完成了本次活动的活动目标，在拯救小动物这一缓解，我对幼儿的`安全教育还不到位，下次再组织体育活动的时候，我一定会加强安全教育!

活动评析：

教师根据大班幼儿的年龄特点和活动能力创编了以拯救小动物为主题情节的各种游戏，较好地发展了幼儿的体能，培养了幼儿的合作精神。在活动中，教师能因材施教，分类指导;教师语言富有启发性，为幼儿创设了一个宽松、自由的心理环境;活动中，教师还具有较强的保育意识，从而有效地保证了幼儿的健康和安全。

中班晨间自主锻炼教案篇四

1、通过游戏锻炼幼儿助跑跨跳的动作;

2、锻炼幼儿绕障碍物蛇形走的`能力。

3、促进幼儿平衡能力的发展。

奶粉罐、饮料瓶、纸盒

1、队列、队形练习；热身活动。

2、练习站梅花桩、蛇形走、助跑跨跳。

3、幼儿分为两组，先蛇形走绕过4个饮料瓶；助跑后走过8个梅花桩，并跨跃过3个跨栏后直线返回。

《幼儿园教育指导纲要》指出：“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性和灵活性”跳跃是大班孩子较喜欢做的动作，助跑跨跳过一定障碍物能使他们获得对自己身体发展的自信心，游戏能提高他们的身体综合素质。

中班晨间自主锻炼教案篇五

很多幼儿园的孩子协调能力比较差，所以需要大量的活动来帮助他们锻炼自己四肢的协调能力。都说一天之计在于晨，晨间活动不仅能帮助孩子协调各种手脚搭配能力，还可以帮助他们锻炼身体，提高抵抗力。

活动目标

1、在活动进行的时候，帮助孩子锻炼走、跑、跳等各种身体动作和协调能力。

2、让儿童在活动中感受到集体带来的欢乐。

活动准备

1、各种适合幼儿的体育小器械（比如：小塑料转盘，一些布绳，小沙包等等）

2、划分几个区域，比如扔沙包的就在沙包区域，跳绳的就在跳绳区。

活动过程

1、首先老师要让孩子进行一些热身运动，并且检查孩子的衣服和鞋子有没有不适合做运动的'情况。

2、然后开始分散进行运动，让每位孩子选择自己喜欢的活动，然后排序到活动的区域进行体育活动。

3、较好每个区域都有一个老师在场进行指导，当孩子玩了这个区域的活动后，提醒他可以尝试其他区域的活动，帮助他们训练自己的各种协调能力。

这样的体育活动，不管是大班的孩子还是小班的孩子，都非常适合。不仅能帮助他们愉快的感受幼儿园的氛围，还能提高他们的协调能力和身体素质！