

幼儿每天体育活动方案(优质8篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。那么我们应该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

幼儿每天体育活动方案篇一

1. 喜欢参加体育游戏活动，体验与同伴游戏的快乐。
2. 学习钻过70厘米高的障碍物，提高动作的协调性。

活动准备

1. 幼儿学会小鱼游水的动作，会念儿歌《快乐的鱼宝宝》。
2. 小鱼头饰36个，音乐磁带。
3. 1根长绳用绿色皱纹纸装饰布置70厘米高的小鱼的家门，6个70厘米高的拱型门用绿色皱纹纸装饰成6丛水草，布置成池塘情境。

活动过程

一、以“扮演角色，活动身体”的形式，引导幼儿进行热身运动。

教师扮鱼妈妈，幼儿扮小鱼，引导幼儿边念儿歌《快乐的鱼宝宝》边做上肢、下肢、体侧、体转、下蹲、跳跃、放松等准备运动活动身体。

二、以“小鱼学本领”的游戏口吻，引导幼儿学习钻的动作。

1. 鱼妈妈讲解示范钻的动作要领：低头弯腰，移动重心，身体不能碰到家门及水草。

2. 小鱼练习钻的动作，鱼妈妈观察并进行全面和重点引导。

(1) 鱼妈妈重点引导小鱼掌握钻的动作要领，针对动作掌握情况给予个别指导。

(2) 要求小鱼用正确动作敏捷地钻过，身体不能碰到家门及水草。

三、介绍“小鱼游水”游戏，激发幼儿参与活动的兴趣。

1. 鱼妈妈引导小鱼观察池塘环境。

2. 鱼妈妈讲解、示范“小鱼游水”游戏的玩法及规则。

(1) 玩法：当小鱼听到鱼妈妈说“小鱼宝宝跟妈妈一起出来玩吧”，小鱼马上从家里钻出，跟妈妈游到池塘中间随着音乐游水。听到轻松、舒缓的音乐时，小鱼跟着鱼妈妈钻过水草，自由自在地游来游去；听到节奏较快、气氛紧张的音乐时，表示渔翁来了，小鱼立即跟着鱼妈妈迅速地钻过水草、钻过家门游回家里。

3. 幼儿游戏，教师根据幼儿钻的动作的协调性等情况作指导。

(1) 第一次游戏。

鱼妈妈观察，重点指导小鱼正确做出钻的动作，并请动作协调的小鱼示范。

(2) 第二次游戏。

引导小鱼按音乐的节奏变化做动作，并注意动作的准确性，重点提醒小鱼做好低头弯腰的动作要领。

(3) 第三次游戏。

重点指导小鱼用正确动作敏捷地钻过家门及水草，并要求小鱼听到“渔翁来了”的音乐信号后有序地游回家里。

4. 游戏小结，教师评价。

(1) 评价幼儿活动过程中“钻”动作的协调性情况。

(2) 根据幼儿与同伴共同游戏的情况进行小结。

四、以“小鱼回家”的游戏口吻，引导幼儿进行放松活动。

鱼妈妈带着小鱼随着“小鱼游水”的音乐做游动、转圈、碎步等放松动作，自然结束活动。

五、活动的延伸与扩展。

1. 拓展游戏情节，进行“小动物钻山洞”的游戏。

2. 逐渐增加动作协调性的难度，将钻、爬动作结合起来进行游戏。

小资料

快乐的鱼宝宝(儿歌)

鱼儿鱼儿起得早，天天锻炼身体好。

点点头、点点头，抬抬肩、抬抬肩，

转转手、转转手，摸摸脚、摸摸脚，

伸伸臂、伸伸臂，弯弯腰、弯弯腰，

踢踢腿、踢踢腿，蹦蹦跳、蹦蹦跳，
开开心心做游戏，我是快乐的鱼宝宝。

幼儿每天体育活动方案篇二

活动目标：

1. 学习两手着地向前爬行，增强幼儿四肢的肌肉力量和对缓慢爬行的耐心。
2. 培养幼儿身体的协调能力和灵活性。
3. 通过活动，激发幼儿参加活动的兴趣。

活动准备：

小乌龟胸饰若干 沙包 箩筐四个 活动音乐

活动过程：

一. 开始部分

1. 导入语：今天余老师要和小朋友们一起做游戏。我做乌龟妈妈，你们做小乌龟好吗？宝贝们，快叫一声妈妈！（妈妈）哎！我的小宝贝们真乖。

（分发小乌龟胸饰）

2. 热身运动

师：今天的天气真正好，小乌龟们起的早，穿上漂亮花花衣，跟着妈妈做运动。

伸伸手臂弯弯腰，踢踢小腿扭一扭，乌龟宝宝动一动，天天锻炼身体好！

(播放音乐)

二. 学习部分(学习爬的基本动作)

1. 师：小乌龟有一个可厉害的本领了，你们知道是什么吗？——爬

乌龟妈妈想看看我的宝贝们有没有长大，有没有学会爬的本领，你们能爬一爬给妈妈看看吗？(自由尝试爬的动作)

2. 教师请个别幼儿示范

师：小乌龟们刚才爬的都不错，有哪个小乌龟愿意爬给妈妈看看？

3. 教师示范讲解。

小结爬的要领：小乌龟爬的时候要膝盖着地轻轻跪下，再把两只手撑开放膝盖前面，头抬起来小眼睛看前方，手和膝盖一起一二一二向前爬。

(教师边讲要领边示范动作，幼儿再次自由练习正确的爬行方法)

三. 游戏开展——小乌龟运粮食

1. 介绍游戏

3. 请个别幼儿示范，将幼儿分成3组，开始游戏。

(根据幼儿活动情况，控制活动量)

三. 结束部分

1. 师：今天小乌龟们都特别棒，帮妈妈运了这么多粮食，这样我们冬天的时候就不会饿肚子了！走，现在我们去喝点水，洗个澡吧！

2. 放松运动，播放音乐收拾材料。

幼儿每天体育活动方案篇三

跳绳是幼儿常玩的，也是幼儿锻炼身体所用的。为了调动孩子们跳绳的兴趣，增强孩子们的体质，探索出绳子更多的玩法，促进孩子与妈妈之间情感的交流。在孩子与妈妈一起跳绳的过程中使家长重温童年的快乐，有效增进亲子关系。因此结合大班主题特色活动，决定开展“妈妈和我一起来”亲子活动。

幼儿每天体育活动方案篇四

活动目标：

- 1、学习听信号手膝着地爬行，倒退爬时别碰撞周围的同伴。
- 2、提高幼儿动作的协调性和灵活性。

活动准备：

- 1、小鼓一只，供幼儿爬行的大草坪或室内地毯。
- 2、录音机、磁带、干毛巾若干。
- 3、活动前脱掉孩子们的鞋子和外衣。

活动过程：

一、热身运动：扮演角色活动身体。

师：小朋友！今天我们来扮演一种小动物，你们看它是谁？（教师模仿狗叫声）老师做狗妈妈，你们做我的宝宝吧！那你们是我的……（狗宝宝），我们一起听着音乐，活动一下身体吧！

（师生跟着音乐一起做准备动作（活动头、膝关节、四只等关节）老师一边念儿歌激起幼儿活动兴趣。）

二、开始部分：变换方式朝制定目标爬行。

1、幼儿自由爬行，比一比谁爬的快。

2、听鼓声方向爬行。狗妈妈在哪里，小狗就朝妈妈方向爬。

三、基本部分：学习倒退爬

1、教师示范倒退爬。

2、再请一位能力强的幼儿学习倒退爬。

3、幼儿练习倒退爬，提示幼儿倒爬时怎样不碰到同伴？（指定起点到终点）

4、游戏《听信号变换方法爬》

（1）组织幼儿听鼓声变换方向爬。

（2）提出游戏要求：

鼓声“咚咚咚”，小狗就往前爬；

鼓声“嗒嗒嗒”小狗就倒退着爬。

四、放松活动：调整活动量“小狗打滚、洗澡”。

师：狗宝宝，伸出你们的小手看一看，（好脏）妈妈给你们洗个澡吧。你们躺在地上，妈妈的水龙头过来时，就洗洗自己的小手、小脚、身体，看一看哪只狗宝宝洗的最干净。（教师一只手当水龙头来回在小狗们的上空，小狗自由地翻滚或活动身体。）

五、结束部分：全体幼儿“洗完澡”，汪汪叫着回家。

幼儿每天体育活动方案篇五

活动目标：

1. 熟悉音乐，合拍地跳舞，体会集体舞中找朋友及跳舞动作的交替规律。
2. 迁移已有经验，替换舞步，学习创编两人跳舞的对称动作。
3. 体验与同伴一起跳舞的愉快心情。

活动准备：

《欢乐舞》音乐、手腕花。

活动过程：

一、听音乐进场，体验a段舞步规律□(4a)1.t:“宝贝们，伸出你的小手，抬抬你的小脚，让我们听听音乐、跳跳舞吧！”（幼儿听音乐进活动室）2. 教师喊节奏，幼儿按规律跳a段舞蹈。

3. 幼儿在口令结束后能找点站立。

t:现在请你们每人找个点站好，小手拍起来。

(音乐停)4. 感受双圆队形，分清理圈和外圈。

(1)t:“看看，我们现在变成什么形状了?”

(2)t:“你是站在外面的圆上还是里面的圆上?外面的圆叫外圈，里面的圆叫里圈。”

5. 讨论如何移点。

(1)t:“宝贝们，能不能想想办法，让我们里外两个圆圈都转动起来呢?”

探索出每名幼儿沿着一个方向，往前走一个点，让我们的圆圈转动起来。

t:“对呀，只要每个小朋友沿着一个方向，往前走一个点，让我们的圆圈就会转动起来。我们一起试一试。”

(2)教师示范一次移点的方法。

t:“看老师是怎样边跳边让圆圈转动的?”

(3)幼儿原地练习。

t:“请你们在原地练习一下。”

二、感受《欢乐舞》音乐旋律，按规律跳a段舞蹈。

1. 幼儿跟着音乐一个人跳a段舞蹈。

t:“恩，外圈的小朋友往前跳一个点，里圈的小朋友不要动，在原地跳，这样就可以和别的小朋友跳舞。我们试一

试”(4a)三、b段舞蹈“蝴蝶找花”

1. 幼儿欣赏b段音乐，自由说说自己的情感体验和动作体现。

t:“我们累了，让我们在点上坐下，休息一会。听，你觉得这段音乐怎么样?”(2b)t:“这是蝴蝶和小花在做拍手游戏呢，他们会怎么做游戏?”

2. 在幼儿原有经验基础上归纳、提升出b段舞蹈“蝴蝶找花”

t:“让我们变成美丽的蝴蝶和花，一起做拍手游戏吧。”

“外圈的小朋友做蝴蝶，里圈的小朋友做花”(4b)四、讨论如何交换舞伴。

1.t:“小蝴蝶们，前面还有许多漂亮的花儿呢，你们想找其他的花儿做朋友吗?那小蝴蝶往前飞，小花要不要动?”

讨论出蝴蝶往前飞一个点，花儿原地不动点头等待新朋友。

2. 听完整音乐，练习交换朋友”(4ab)五、学习创编动作。

“蝴蝶和小花除了做拍手游戏，还会做什么游戏?”让我们一起来试一试。

幼儿舞蹈活动方案幼儿体育活动汇总

幼儿每天体育活动方案篇六

本班幼儿玩过体育活动“我们的身体本领大”后，我立即抽取了19名幼儿对他们的“脉搏跳动”、“呼吸”、“出汗”情况进行了测试并进行了综合分析。通过对9名幼儿的测试情况的分析，可以看出大部分幼儿的“脉搏跳动”和“呼吸”情况属于正常范围。但有14名幼儿的出汗量偏大了些。

针对以上测试情况,我将“我们的身体本领大”这个游戏的'过程作了以下调整:

名称:

我们的身体本领大。

目标:

- 1、练习由高向下跳的技能。
- 2、培养勇敢、大胆的意志品质。
- 3、教会幼儿在游戏过程中根据自身的需求调节运动量。

准备:

与幼儿人数相等的小椅子若干、沙地

过程:

幼儿随着音乐做游泳热身操:上肢运动、踢腿运动、体侧运动、跳跃运动、全身运动等。

1、师:“运动员跳水时的动作是怎样的?我们在练习跳水时应该注意些什么?”幼儿交流从高处跳下的方法并互相学习。

2、师生共同探讨由高向下跳的动作技能:“在游泳池里我们可以怎样进行跳水?”“我们的身体还可以做哪些动作?”

3、幼儿游戏教师巡回观察,对胆小有困难的孩子进行个别指导。(提醒感觉热的小朋友适当地脱掉一些衣服,累的小朋友休息一下)

1、放松运动:幼儿跟着音乐做自由放松动作。

2、幼儿唱着“我是小小运动员”的歌曲进教室。

幼儿每天体育活动方案篇七

1、尝试用不同方法玩飞盘，发展走，跑、跳，往上抛等动作。

2、体验玩飞盘的乐趣。

1、幼儿拿着飞盘边听音乐边玩着飞盘进场。

2、热身运动：快乐的小飞盘

请多名幼儿演示不同的玩法，边说边做。全体幼儿观看评议。

2、教师组织幼儿做游戏：

幼儿每天体育活动方案篇八

1、有用绳子进行体育活动的兴趣，能创造性地探索绳子的多种玩法，有初步的求异求新意识。

2、有与同伴互相合作玩耍的意识，培养团结协作精神。

3、培养幼儿动作的协调性，灵活性。

4、培养幼儿关爱动物、保护动物的意识。

幼儿跳绳每人一根，各种玩具动物若干，音乐带，贴地彩纸。

场景设置：设置一条5米宽的河流。

- 1、幼儿随着老师在音乐声中轻松进入活动室。
- 2、准备活动：幼儿跟着教师在音乐声中轻松运动。
- 3、适时集中幼儿，教师出示跳绳，启发小朋友想一想：跳绳除了可以跳以外的其他各种不同的玩法。适时，教师给予提示。对幼儿的各种不同玩法予以充分的肯定和鼓励。
- 4、让幼儿自由玩耍，大胆探索各种不同玩法，启发幼儿与同伴合作探索更多新的玩法。教师巡视，发现有新玩法及时肯定，并可让幼儿集体学习。
- 5、以接到电话，小动物遇险，幼儿营救为由引出游戏“营救小动物”。
- 6、讲解玩法，明确游戏规则。鼓励幼儿大胆参加游戏，启发幼儿利用绳子变成各种营救工具。如：小桥、船、石礅、飞机等通过小河到达河岸，救出小动物。
- 7、结束：教师以“送小动物回家”为由，在音乐声中带幼儿离开活动室。