

最新锻炼身体的心得体会(实用5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

锻炼身体的心得体会篇一

这周，我们学习了第五组综合性学习——遨游汉字王国。老师让我们小组搜集资料，尝试着自己展示。

当然，我们组也有不足的地方，比如有的同学说：我们组的猜字谜部分很好，但是字谜有点少，还没有猜够就结束了；背景制作的有些复杂，字体显现不出来。

收获最大的还是对祖国文字的了解更深了。像是多音字，形近字，同音字，文言文，唐诗，宋词，元曲……不知中华上下五千年的文明，还有多少，等着我们去发掘探索？等到了那时，中国的文化一定会震撼全世界！

锻炼身体的心得体会篇二

本报讯记者tia近日，美国版vogue十二月新刊的封面——harrystyles穿裙子的时尚大片引来无数网友热议，其中不乏批评、贬低的评论。

其中大多数批评者的声音主要是[harrystyles]作为男明星应该展示其作为男性所本有的男子气概。而harry早在此前已表示过自己的时尚观、性别观：“在我眼中没有男装、女装的区别和界限。穿衣对我来说，就是实验和玩味的一部分。”

说起身体，日本哲学家鹫田清一在《古怪的身体》一书中提到，身体其实更多的作为“像”存在，就像我们无法清楚知道自己身上所有特点，只能通过照镜子、称体重、别人的视觉感官评价中得到了解。举最简单的例子，你完全无法知道自己在与他人交谈时的面部表情有没有不得体。

书中有一段特别有趣，它是这么说的：“所以如果被人用一样的眼光盯着看，我们身体的‘像’马上就会产生动摇。如果突然被人要求穿上异性的服装，由于和本来的‘像’的属性不同，身体立马就会陷入一种危机感。“设想一下，现在的你，不管穿着睡衣也好，工作服也好，突然摇身一变，巴拉拉能量！变装！女生的你身上突然变成男士西装套装，男生的你身上挂着吊带晚礼服，你是否会有哪怕一秒钟地设想到自己man了一下，妩媚了一下？这就是呼应了鹫田清一所说的“对自己的‘像’产生动摇”。而这个“动摇”，则来源于另一个由朱迪斯·巴特勒提出的理论——性别是一种表演。

锻炼身体的心得体会篇三

这本绘本让我很惊喜，因为绘本里提出了很多我以前不知道的知识。比起其他绘本，这本书里的一些知识有些生僻，有的字的确不好认。这本书也照顾到了小朋友的识字水平，一些比较难的字，会有拼音提示。整体来说，这是一本很贴心的科普绘本。

这本书里有很多有意思的小知识，让我觉得又好笑又长见识。比如，关于打哈欠，我以前只听说过打哈欠会传染，却不知道打哈欠背后有什么原理。在这本书里，提到人的一生要打25万次哈欠。触发哈欠的是你困了、累了或是无聊了。

当然，打哈欠的目的也与这三项有关，那就是打哈欠之后，你有两种可能：要是你困了，这就是让你的身体放松下来，进入睡眠状态；要是你无聊了，这就是让你精力充沛的小提

示。

和打哈欠同样具有传染特点的，是笑。笑是一种运动，大笑的时候，全身会有400块肌肉在运动。最典型的表现，就是笑得肚子疼。一些医生建议大家每天大笑10分钟，以此来保持身材。另外，笑也可以促进大脑分泌多巴胺，让人感觉到快乐。所以，如果你心情不好，建议你试着笑一笑，可能会觉得心情好很多。

关于头发的知识，实在是太能安慰人了。这本书提到，一个小朋友每天掉50根头发，成年人每天掉100多根头发。虽然头发每天都在掉，但是不用担心，头发每天都在长。虽然以前我听说过每个人每天要掉50根头发，但是我会担心自己掉的超过50根了。现在看到这本书说一天可以掉100根，我估计我还没掉那么多，那我心里就踏实了。

脸红这种情况，我们都经历过，也都看到过周围的人脸红。但是，我们都不清楚，脸红背后的科学原理是什么呢？脸红是因为身体释放了肾上腺素，这种激素会让人心跳加速，加强了血液供应，同时也使血液升温。当血液的温度下降了，脸红就会消失。

另外，我们每个人都遇到过打嗝的情况。该怎么止住打嗝呢？书里教了一个简单的办法：单脚站立的同时屏住呼吸。这本书是一本非常有趣的科普书，我很愿意推荐给小朋友们。

锻炼身体的心得体会篇四

我们每一个人都是从懵懵懂懂的无知少年成长为一个成熟的人，我们的孩子也是如此。从他们呱呱坠地开始，从一无所知到慢慢的会爬行，会走路，会说话，这都是一个慢慢学习和成长的过程。除了生活中的基本行为之外，我们也会让孩子慢慢的了解他们自身了解身体的器官和各个功能。

在孩子成长过程中，他们会对于自己的身体充满好奇，某一个部位或者是某一些生理现象都会让孩子充满疑问。《来！认识身体》就是一本让孩子认识自己的43个小秘密。虽然说这本绘本是一本科普类的绘本，比较针对孩子，但父母和孩子在一起阅读的过程中也能感受到很多乐趣。全书一共有43个小知识点，包括身上的器官部位，以及一些生理病理反应。比如说嗅觉，乳牙，脚趾，梦境，咳嗽等许多不同的知识点。每一个姿势看似零散，但是它通过一些比喻的形式让我们能更加简单的了解到每一个知识点生存的意义。

打一个比方，在睡眠这一篇中，作者就把睡眠比喻成给手机充电。当我们得到了很好的睡眠休息之后，我们的免疫系统也能得到修整和加强，也能更好的抵御疾病，保持身体健康。而眨眼这一篇中，作者把眨眼比喻成了小汽车前面的雨刷，它的作用是使眼睛保持湿润的状态，也能排出眼睛里的灰尘，让眼睛能够正常的工作。

通过这样一个个简单的比喻和一小段的解释，孩子和家长都能更好的去理解我们身体中某一个现象。这本书就像《十万个为什么》一样，把我们心中对于身体的一些好奇，清楚简单的解释出来。而且这本书的绘画风格也是比较写实的，能比较真实的表现出人类身体的某一状态。在阅读的过程中孩子也能探索到身体的很多奥秘。

这本书的内容也是非常丰富的，因为涉猎的内容非常广泛，所以就类似是一本百科全书。这一类关于人体科普类的绘本，真的是让我觉得对于孩子是非常必要的。整本书性价比也非常高，制作也十分精美，这也是我愿意给孩子阅读的原因之一。

通过这本书的阅读，增进了我和孩子之间的情感，因为在看到一个能模仿的动作的时候，我都会模仿着书中的动作给孩子做解释，孩子在形象生动的表演之下，更加深了记忆性，也真的学到了很多知识！

锻炼身体的心得体会篇五

小班阶段幼儿知识经验不够丰富，但对周围世界充满浓厚兴趣，探索世界不妨从幼儿最贴近的自身开始。当幼儿在讨论“奇妙的身体”题目时，许多幼儿充满了好奇，发表了不同的意见和引发了疑问：

“为什么我们人有手、脚丫、眼睛、嘴巴呢？”

“为什么会有大便和小便，还有‘放屁’呢？”

“为什么我们要穿上衣服呢？”

“为什么身体会发出很多不同的声音呢？”

“为什么爸爸的手比我的大呀？”……

根据幼儿的兴趣，我们开展了主题活动《奇妙的身体》，通过“搜集资料——认识外形——感知用途——学习保护”的步骤，让幼儿逐步认识自己的身体。通过各门学科的整合：融合了绘画、常识、歌表演、儿歌、游戏等形式让幼儿初步了解身体的构造，知道五官、消化系统等的外型特征以及其用途，并教育幼儿能保护好自己的身体。

1、子题一：认识身体器官名称和作用

从一起搜集回校的书藉，认识到眼眉、鼻毛、指甲、耳廓、胃、大肠、小肠等的名称和功用。

借着书本解释消化系统的运作过程，知道大、小便是怎样形成的，和要养成良好的饮食和卫生习惯。

2、子题二：尝一尝

大家合上眼睛，用舌头试试这些是什么？甜？酸？苦？辣？咸？

3、子题三：嗅一嗅

嗅嗅这些是什么？原来我们的鼻子能够辨别出很多东西呢！

4、子题四：身体也能说话

身体中有很多器官都会“说话”的，以表达出身体的机能状况，如“打嗝”代表氧气不够，胃发出“咕咕”声代表肚子饿等。

尝试利用自己的身体做出不同动作表达出一些友善和不友善的表情。

5、子题五：动动手

利用不同的材料如：羽毛、绒线、粉笔、纸……集合在一起造成一个大巨人！

小朋友自选身体其中一部分，例如将鼻子涂上水彩来画画。

6、子题六：保护自己身体

从书本、录像带和经验分享，知道怎样才能保持身体健康，如：睡眠充足、适量运动、少发脾气。并认识到怎样去保护身体，如：在猛烈阳光下要戴上太阳眼镜和在干燥时涂上润肤露等。

通过角色扮演故事“多多告诉你”，小朋友知道怎样保护自己，免受骚扰。

小朋友将带回来的相片和图片加以分类，从而认识一些多身体有益和无益的食物。

7、子题七：小小诗歌创作家

通过儿歌表达对身体奇妙的赞美。

这个主题开展以来得到了许多家长的支持和帮助，家长们都积极地配合，如：帮助我们搜集有关的书记、录象与大家分享。我们还请家长利用平时的时间引导幼儿观察人的身体部分的外型特征，每个人的异同等。并且，请家长平时引导、督促幼儿应保护好自己的身体。通过《家教园地》以及离园时间与家长密切沟通，使每个家长了解到孩子们最近在学什么，我们的主题开展的程度，家长需要做些什么等。

1、剪影一：今天小一班怎么这么热闹？原来，是小朋友在和小手玩游戏呢！

有的小朋友用小手叠被子，有的小朋友用小手搓橡皮泥，有的小朋友用小手给娃娃扎辫子，还有的小朋友用小手画了很漂亮的画，有的小朋友用小手拼了一辆小汽车……原来，我们的小手有5个指头呀！这5个小指头可真能干！帮了我们好多忙！

2、剪影二：看！我们小一班的小朋友、老师在塑胶跑道上快乐地做着什么呢？大家都光着脚丫跑来跑去，这踩一踩，那跳一跳，玩得可真高兴！“哇！老师的脚可真大，为什么我的脚这么小呢？”不过，别看我们小朋友的小脚不大，它可棒了，我还用小脚印画了好多张漂亮的画呢！我们的小脚还会撕报纸、夹珠子呢！

3、剪影三：“三八”妇女节到了！这可是妈妈们的节日，该送妈妈点什么呢？

幼儿能保护好自己的身体。整个活动收到了很好的效果。

附：观摩教案

《可爱的小脚丫》

设计思路：

小班阶段幼儿知识经验不够丰富，但对周围世界充满浓厚兴趣，探索世界不妨从幼儿最贴近的自身开始。小脚是每个孩子都有的，却很少有机会去仔细观察它，创设这样的机会让孩子感受，在游戏中萌发对身体的初步探索兴趣，着实是件非常有意义的事。

自己和他人的脚，有意、无意地观察触摸现象也开始产生。选择本主题既贴近孩子的实际，又满足了他们的需要，同时还能在活动中将幼儿零碎的经验进行整合，有利于帮助幼儿提升经验，发展思维能力。

根据小班幼儿“认识很大程度依赖于行动”的特点，我在活动形式的安排中，着重幼儿的直接体验，注重他们的感受、探索。以游戏为基本活动形式，通过看、说、摸、闻、跳等形式，让幼儿充分感知、观察、比较、体会任何事物都会变，从谈话、讨论中引申出我们会长大，脚会变大，从而激发幼儿对生活、对自己成长的热爱与渴望。

活动目的：

- 1、关注自己的小脚，激发幼儿探究自己身体的兴趣；
- 2、感受和体验自己的脚丫的外形特征，发展感知能力。

活动准备：

活动过程：

（一）以“脚丫游戏”的形式引入，激发幼儿的兴趣。

提问：我们和小脚丫玩了什么小游戏？

还可以玩什么游戏？

（二）幼儿自由地通过看一看、踩一踩、比一比的形式感知脚的感知能力。

1、感觉怎么样？

2、你发现了什么？

（三）引导幼儿通过踩一踩、碰一碰的形式探索脚的特点。

1、要求：（1）和同伴一起看一看、比一比自己的小脚是什么样子的？

（2）与同伴交流自己的发现。

2、提问：（1）你刚才用小脚玩了什么？感觉怎么样？

（2）你的小脚是什么样的？上面有什么？

（3）和别人有什么不同的地方？

3、师小结：脚上有脚心、脚背、有脚趾，有大有小、可以走路、跑、感觉物体的冷热、粗细、软硬等。

（四）教育幼儿保护小脚的方法。

提问：小脚的本领有什么？

应该怎么样保护自己的小脚？

师小结：

1、勤洗脚，保持小脚的清洁。

2、不用力地跺脚、走路，应轻轻地走。

3、不踩有刺的东西，避免伤到脚丫。

（五）自选游戏：

1、脚撕报纸：用脚把报纸撕碎。

2、脚丫想象画：用脚蘸颜料印在纸上，后想象添画出各种图案。

3、脚步夹珠：用脚在桶里夹出珠子放进小框里，看谁夹得又多又快。