大班健康《身体转啊转》

太阳花幼儿园 李玉琴

活动目标

1.探究让自己身体转起来的不同动作，锻炼身体平衡。

2.乐于与同伴一起完成网关任务，愿意克服困难坚持到底。

活动重难点

重点：寻找旋转时保持身体平衡的窍门。

　　难点：乐于坚持与敢于挑战。

活动准备

　　1.体操表演视频。

　　2.音乐CD(乐曲《单簧管波尔卡)

活动过程：

一．集合待命

1.幼儿跑步进场，分散站开。
2.教师带领幼儿做热身操。

二．身体部位转呀转

1.听口令转动身体部位。

(1)先想一想，身体哪些部位可以转动，然后做一做!(幼儿自由地转动身体各部位。提醒幼儿转动的时候要控制身体的平衡，以防晕倒。)

(2)我来说身体部位，请你转动起来，比比谁的反应快。(播放音乐，教师说指令，幼儿按照指令转动身体各部位。)

2.提出任务，引发兴趣。

(1)今天老师带大家玩身体转呀转的游戏，一共有三个，一个要比一个难，要请你们来闯关，你们有信心迎接挑战吗?

三．身体转呀转

1.探索双手如何帮助身体自转。

(1)第一个闯关任务，怎么样让自己整个身体转起来呢？（个别示范，集体探索）

(2)你有什么感受?

(3)怎样的动作可以帮助我们更好地保持身体平衡呢?并学习正确的自传动作。

（再一次探索，观察）

（4）比一比，看谁转的又稳又久？

（5）教师小结：转的时候我们可以伸开双臂来保持身体的平衡。双脚尽量不要离地，双脚不要分得太开，也会使身体转时平稳一些。

2.尝试更多好玩的旋转动作

(1)观看视频，调整休息。

(2)这是艺术体操奥运冠军卡纳耶娃的表演，等会看到她做旋转动作时我们为她拍手!

(3)看了你有什么感受？很厉害吧，很多旋转的花样动作。现在请小朋友上来试试，你有什么动作？（个别 示范，集体探索）

小结：转出来了各种各样的动作，你们真棒！第一个闯关任务完成。

四.边移动边旋转

1.第二个闯关任务，请你选择一个自已能做的旋转动作，从场地的这边开始，一直转到场地那边。要求用最快的速度转(幼儿选好自己喜欢的动作，一个接一个转。转的时候控制好自己，以防晕倒。)

2.快速转的感觉怎么样?

五.合作转

(1)第三个闯关任务合作转

1.练习双人转

(1)请你找一位好朋友，想想两人会有什么旋转动作？

2.练习集体转

(1)幼儿拉圈，教师站中间，尝试旋转起来。

六.小结延伸

1.恭喜第三关成功让我们放松一下。

2.还有一些运动项目、舞蹈、戏剧也会有高难度转的动作，请你收集照片或视频带到幼儿园分享。