

最新幼儿园中班体育锻炼总结(汇总10篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

幼儿园中班体育锻炼总结篇一

摇呼啦圈对于幼儿园里大多数孩子来说是困难的，但我们可以利用它们大大的环形特点，为我们幼儿园开展体育活动服务。现介绍几则新的游戏方法。

一、曲线走目的：发展幼儿曲线走的能力。

准备：把四、五个呼啦圈平放在地上，呼啦圈之间留一小段距离，相互连成一条直线。布娃娃一个。

玩法：游戏开始，让幼儿抱住布娃娃，从第一个呼啦圈的右边走到第二个呼啦圈左边，依次继续前进，直至最后一个呼啦圈，顺势再转回来走到第一个呼啦圈。

二、夹包射门目的：发展幼儿的下肢力量和身体协调性。

准备：在场地上画一条起射线，然后在前方适当距离竖放一个呼啦圈，呼啦圈与起射线处在平行位置。

玩法：游戏开始，幼儿两脚夹住一个沙包，向前跳动。跳至起射线时，两脚将沙包向呼啦圈中央甩过去，看看能否射进

门。

三、青蛙跳跳目的：练习幼儿的双脚向前行进跳。

准备：在场地上画一条起跳线，距起跳线一米处平放一个呼啦圈，并每隔一米都平放一个呼啦圈(共5个左右)。

玩法：游戏开始，幼儿用双脚(或单脚)向前行跳进第一个呼啦圈中央后，再向前看跳，用同样的方法跳过第二个、第三个等直至最后一个呼啦圈提示：上述玩法熟悉后，可把呼啦圈一个一个紧靠，摆成直线，幼儿从每个呼啦圈的中央连续行进跳。

四、鲤鱼跳龙门目的：发展幼儿四肢的力量及灵活性。

准备：把若干个呼啦圈放在地上，呼啦圈之间相距1、5米，成为一个个龙门。

玩法：游戏开始，幼儿下蹲，两臂从呼啦圈中央伸出，两手向前远离跳，双手着地瞬间，两脚蹬地、提臀收腹跳起，使两脚落在呼啦圈前方靠近手的位置，然后用手脚向前跳动，依次跳过其它呼啦圈。

五、投篮目的：发展幼儿投掷能力准备：用绳子把呼啦圈绑在栏杆上。

玩法：游戏开始，幼儿距离呼啦圈两米处，拿球向呼啦圈里投掷。

幼儿园中班体育锻炼总结篇二

1. 能在游戏中控制自己的身体，在规定时间内努力做到一动也不动。

2. 能根据指令变换模仿动作，体验体育活动的快乐。
3. 锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
4. 让孩子们认识到，跟同伴合作是一种精神。有的时候一个人的力量是有限的，跟同伴合作会得到更多的帮助，更多的乐趣。

1. 自制“魔棍”一根，口哨一只。

2. 地面上画好写有数1-10的方格。

- 1、玩民间游戏“我们都是木头人”。

幼儿集体念儿歌，扮演木头人，“山山山，山上有个木头人，木头人，不准说话不准动”。要求幼儿念完儿歌后做一个造型动作，在规定时间内不准动。

- 2、师幼共同玩游戏“魔法师”。

(1) 教师手持“魔棍”，口念“变变变，变变变，变成长鼻子大象”，幼儿扮的“木头人”马上“变成大象”，模仿大象行走。“魔法师”巡视，变得不像的用“魔棍”一指，这个幼儿便停止动作，还原成“木头人”。游戏中“魔法师”不断发出“变成小马”“变成小兔”等指令，“木头人”按指令模仿各种动物的动作，听到“魔法师”吹口哨，“木头人”就要停止动作。

(2) “魔法师”组织“木头人”玩跳数字游戏。引导“木头人”按照1-10的顺序跳。如跳错，“魔法师”就把他“定”在原地不动。

(3) “木头人”跳舞。播放节奏明快的音乐，“木头人”随音乐起舞，“魔法师挥动魔棍”，音乐停止，木头人摆好造

型不动。

(4) 随着音乐，魔法师送“木头人”回家。

本次《快乐的木头人》采用了多种游戏的方式，每个步骤紧紧相连，以不同的游戏方式来完成同一个目标，增加了幼儿参与游戏的兴趣又强化了活动目标。让每位幼儿都能参与其中，充分调动了幼儿的积极性。通过不同的游戏形式由简到难、循序渐进的达到本次活动的目标，既丰富了活动的形式又强化了活动目标。最后送“木头人”回家的环节让幼儿知道“木头人们”累了，该回家休息了，充分尊重幼儿的生长发育规律，及时调整活动强度。

幼儿园中班体育锻炼总结篇三

活动目标：

- 1、在活动中练习跳的动作和协调能力，并学会跨过高40厘米的障碍物。
- 2、积极参加玩盒子的活动，大胆创造玩盒子的新方法，发展想象力和创造力。

活动准备：

每人一个鞋盒、录音机、磁带。

活动过程：

一、《快乐崇拜》音乐让幼儿进行准备活动。

二、出示盒子引出课题。

(1) 这只盒子想和我们小朋友做游戏，看看哪一位小朋友能想

出更多更好玩的办法。

(2) 幼儿自由玩，教师在活动中观察幼儿玩法，抓住一些新颖的玩法，让全体幼儿跟学。

(背盒子走、夹盒子蹦、头顶盒子、传递、移动盒子等等)

(3) 提醒幼儿除一个人玩，还可以和同伴一起玩。让幼儿想出更多的玩法。初步尝试同伴合作的愉快。

(把几个盒子横放或几个盒子放各种图形让幼儿蹦跳“格子”)

(3) 今天我学习一个新本领：学会跨过高40厘米的障碍物。教师讲解规则，并做好示范。幼儿自由尝试练习，请跨的好的幼儿示范。

(4) 进行小组比赛，讲解比赛规则：5人一组，分四组，根据标志小组合作将鞋盒摆放在固定的位置，摆放好后听老师口令，每位选手连续跨过5个障碍物后，从旁边跑回拍下以为幼儿的手，继续游戏，哪组先完成就获胜。(为激发幼儿比赛兴趣：可用语言：想不想得第一?想不想超过刘翔?为自己助威_____加油，加油)

幼儿园中班体育锻炼总结篇四

1、通过游戏，提高幼儿跑和钻的能力。

2、培养幼儿协同一致的情感，发展灵活性。

猫头饰每人一只，老鼠头饰10--12只，录音机和磁带，设三处鼠洞。

1、部分幼儿戴上猫头饰。听《黑猫警长》的音乐从教室

开“摩托车”到活动场地，四散站立。

2、听音乐做上肢运动(猫理胡子)；手腕和脚腕活动(磨爪子)；下蹲后跳起活动(捕鼠)。

3、做两个模仿动作：大象走和小兔跳。

4、教师讲解示范“猫捉老鼠”游戏的玩法：老鼠钻在洞里，猫在洞外的家里。听到游戏开始的信号后，老鼠要钻出洞到外面偷东西，不能一直躲在鼠洞口。被捉到的老鼠立即站在边上。

5、部分幼儿(10人左右)戴上老鼠头饰，然后游戏开始，同时播放《黑猫警长》音乐。教师巡回观察、指导，随时提醒幼儿注意安全。

6、游戏一遍结束后，教师肯定成绩，进行鼓励，并请2--3名幼儿再次示范，提高跑和钻的动作的质量。同时，指出游戏中应改进的事项。

7、调换角色，由原扮猫的扮老鼠，进行第二遍游戏，教师巡回指导。

8、游戏进行3--4遍。每次游戏结束，教师都进行简单的小结，鼓励姿势正确、钻得迅速、跑得灵活的幼儿。

9、游戏结束，教师进行讲评：小猫的本领练得真好，天快亮了，我们捉了一个晚上的老鼠，现在要回家休息了。让我们把精神养得好好的，下次捉更多的老鼠。

幼儿园中班体育锻炼总结篇五

1、学习手足眼互相协调。

- 2、锻炼身体的灵活性。
- 3、发展身体协调性。
- 4、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。

铃鼓

一、热身运动

教师带领幼儿跟随音乐到塑胶场地上做跳的动作(站着跳、蹲着跳)，充分做好游戏前的准备活动。

二、教师讲解游戏玩法

“跳！跳！跳！我们是快乐小跳豆。”老师摇动铃鼓，请幼儿想象自己是小跳豆，随铃鼓声的强弱上下跳动，当铃鼓声强时表示跳高些，当铃鼓声弱时表示跳低些。

三、幼儿做游戏

- 1、先请幼儿学说“跳！跳！跳！我们是快乐的小跳豆。”
- 2、游戏开始，老师摇动铃鼓，并随时变换节奏，让幼儿跟随节奏的强弱进行随时调整。
- 3、分组进行游戏。
- 4、请一名小朋友手拿铃鼓，其他小朋友做动作。游戏反复进行。

四、放松活动

教师与幼儿一起随音乐做放松运动结束游戏。

在整个活动过程中，对球的分类不是很清楚，对活动参与积极性很高，小朋友的身心得到了发展在生活常识上，获得了新的认识，为以后认识新事物打下了基础。

幼儿园中班体育锻炼总结篇六

能根据音乐的节奏，速度边唱边做相应的动作。

学习与同伴合作表演，体验合作的乐趣。

能根据音乐的节奏，速度边唱边做相应的动作。

在日常活动环节中播放歌曲，让幼儿感受歌曲的旋律美。

1、师和幼儿一起演唱歌曲，并启发幼儿边唱边表演(唱到哪个身体部位时，手就摸到哪里)。

2、导幼儿编创歌词与动作。

启发幼儿想一想：还可以拍身体的什么部位，并提醒幼儿注意身体各部位的顺序性，要求边做边唱，做与唱要协调。

3组织幼儿合作表演律动。

教师示范，边唱边拍一位幼儿相应的身体部位，引发幼儿合作律动的兴趣。

鼓励幼儿找到同伴合作表演的律动，要求能友好地拍同伴相应的身体部位。

幼儿园中班体育锻炼总结篇七

1. 体验与同伴游戏的愉悦和参加体育游戏的快乐。

2. 培养灵敏的反应能力和手眼协调能力，锻炼腿部力量。

1. 塑料网袋加填充物做成的小球（数目是幼儿人数的两倍）

2. 活动过程：

（一）准备活动：

1. 教师与幼儿做热身活动：点头、伸臂、弯腰、踢腿、跳跃等动作。

2. 反应练习，听哨声做动作。

（二）游戏活动：

1. 游戏：《我比球快》。

（1）幼儿听见哨声从起跑线往前跑，教师将球滚落在地去追幼儿。

（2）幼儿拾球投入篮子，比比谁投得准。

（3）第二种玩法：幼儿不拾球，用各种动作（走、跑、跳等）回到起跑线，以脚不能碰到球为准。

（4）游戏玩三遍。

2. 游戏：《打老鼠》。

（1）将幼儿分成两组：一组演老鼠；一组演小鸡。

（2）哨声响起，老鼠从始跑线跑到终止线。经过小鸡面前时，小鸡可用球瞄准老鼠，并将球投在老鼠身上（除脸以及有害部位）。

(3) 老鼠从终止线往回跑时，小鸡可再投掷。

(4) 两组互换角色，游戏重新开始。

与教师一起做放松练习，并自由走出场地。

幼儿园中班体育锻炼总结篇八

1、练习在平衡木上行走，训练幼儿的身体协调性。

2、通过活动使幼儿的胆量得到锻炼。

3、体验游戏中互相合作的快乐及获得成功的满足。

4、发展幼儿的动手能力和创造力。

1、体操运动员进行平衡木比赛的录像。

2、平衡木。

1、带领幼儿观赏我国体操运动员进行平衡木比赛的录像。

2、请幼儿扮演体操运动员，走过平衡木。教师在一旁观察，哪些幼儿已完全自如地进行活动，哪些幼儿虽能独立活动但动作还很笨拙，哪些幼儿还不能独立地进行活动，在此基础上，给予幼儿不同的指导和帮助，重点指导那些没有勇气登高的幼儿。

随着活动的开展，逐渐增加难度，鼓励幼儿听音乐，自由选择动作(如侧平举、叉腰、上举等)。

我根据本班幼儿年龄小、爱动这一特点制定了本次走平衡木的体育活动。在准备的过程中，我和孩子们一起准备材料，制作青草、小路，还有路边的小花，我还选用了幼儿能够接

受的高矮适中的平衡木，孩子们的积极性特别高。

幼儿园中班体育锻炼总结篇九

在自由活动中，常常看到孩子们摆弄书、笔、玩具，把它们竖起来，又倒下。孩子的这种无意识摆弄，引发了我设计这个活动。生活中有许多东西，有的可以站起来，有的不能站起来，当孩子发现这一现象后，再让他们想办法让站不起来的东西也站起来，这样使原来无意识地摆弄，变成了带有问题去探索。本次活动的源泉来自于孩子，材料取自于生活，充分调动起孩子在活动中的积极性、主动性。

《幼儿园教育新纲要》指出：“‘幼儿科学教育’要尽量创造条件让幼儿实际参加探究活动，使他们感受科学探究的过程和方法，体验发现的乐趣。”因此，我在组织大班科学活动“站直了，别趴下”时，引导幼儿亲历科学探究活动的过程，让孩子们在操作、探索、交流中获得进步，获得有关周围物质世界及其关系的经验的过程，使幼儿获得乐学、会学这些可持续发展的长远教育价值，较好地实践了《纲要》的精神。

活动目标：

激发幼儿探究物体直立平衡现象的兴趣，体验探索活动的乐趣。

2、知道有的东西站得稳，有的东西不能站起来，初步感知物体直立平衡现象。

3、大胆尝试让站不起来的东西也站起来，培养幼儿解决问题的能力，发挥创造性。

知道有的东西站得稳，有的东西不能站起来，感知物体直立平衡现象。

大胆尝试让站不起来的東西也站起來。

活動準備：

1、厚的書、薄的書、鉛筆、可樂罐、娃娃、一次性筷子、卷筒紙芯、葉子、玩具梳子、雞蛋、吸管等。

2、輔助材料：橡皮泥、夾子。

活動過程：

1、引導幼兒自由探索

2、幼兒探索，教師觀察。

3、幼兒表述探索結果

教師：請你們告訴大家，你讓什麼東西站起來？是怎麼讓它站起來的？

4、教師小結：……

1、鼓勵幼兒想辦法大胆嘗試解決問題

教師：現在請你們動動腦筋，讓站不起來的東西，也站起來。

2、幼兒探索，教師觀察發現。

3、幼兒表述探索結果

教師：誰成功了？告訴大家，你是怎麼讓它站起來的？

教師：老師今天還為你們準備了一些東西，有橡皮泥、夾子你們可以請他們來幫忙，再試試看，用和剛才不一樣的方法讓站不起來的朋友，站起來。

1、幼儿操作，教师鼓励个别幼儿。

2、引导幼儿介绍自己的方法。

教师：谁愿意告诉大家，你是用什么办法让站不起来的東西站起来的？

教师：谁用其他不同的方法也让它站起来了？

3、教师小结：你们想了很多方法，让站不起来的東西站了起来。以后，我们再去找找，还有哪些东西也能站起来。

幼儿园中班体育锻炼总结篇十

1、练习走跑动作，提高走跑动作的协调性。

2、学会在走跑活动中保护自己。

3、提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。

4、锻炼幼儿的团结协作能力。

1、场地四周挂有小狗、小猫、小兔标志各一个，小猫、小狗、小兔头饰若干。

2、欢快的音乐磁带。

3、幼儿用书第3册第36页。

一、开始部分：

导入：随音乐进入场地今天天气真好啊！徐老师带你们去动物园玩，宝贝们跟我一起来。

二、基本部分：

1、认识小动物的家

师：宝贝，瞧！大森林里小动物盖了很多漂亮的房子，我们来认识是谁的房子（幼儿参观小猫、小兔、小鸭的家）

2、准备活动

师：大森林的空气真新鲜啊！宝贝们我们一起来活动活动筋骨，请起立（幼儿跟师随音乐做热身运动）

3、我们玩变变变的游戏

师：今天徐老师带来一个神奇的魔术棒，魔术棒告诉我要把听话的宝贝变成可爱的小动物来玩游戏，请宝贝闭上眼睛变变变，变成可爱的小花猫（师帮幼儿戴头饰，幼儿演示小花猫走路）变变变，变成可爱的小白兔（师帮幼儿戴头饰，幼儿演示小白兔走路）变变变，变成可爱的小鸭子（师帮幼儿戴头饰，幼儿演示小鸭走路）

4、带领幼儿玩“小动物找家”的游戏

（1）师：小动物们快快来啊，我们一起玩找家的游戏

a□幼儿随老师做运动师：轰隆隆，轰隆隆，小动物们天要下雨了，我们回家吧，瞧！我们回家的路上要过独木桥，要爬过草地，哪个勇敢的小动物能演示给我们看怎样过独木桥和草地（表扬勇敢的小动物）

b□幼儿尝试过独木桥、草地的方法谈话：你们觉得过独木桥、草地应该注意什么？

c□小动物们雨停了，太阳出来了，我们一起去山坡看太阳啰，过草地独木桥时要注意安全啊，火车要开动了，小动物们要跟上啊师：呼呼呼，呼呼呼，山坡的风很大啊，小心着凉我

们回家吧，哎！小动物们回家的路上要钻过山洞，我们应该怎样钻山洞啊？（表扬勇敢的小动物）师小结：钻山洞时，要把双手放在头上，保护头部不要碰伤，不要挤不要推我们分成两组一个一个来，注意安全，回家吧！

玩了一天都累了，我们回幼儿园吧，回家的路上宝贝要注意安全啊

5、放松活动：

教师和幼儿一起听音乐模仿小动物跳舞。

（小动物回到家以后高兴极了，它们还跳起了舞。我们大家来学一学，它们是怎样跳舞的？”小猫洗洗脸、小兔蹦蹦跳、小狗摇尾巴……”

三、结束部分：

这节课主要是让幼儿在各种游戏中锻炼走跑的协调性

这次活动激发了幼儿对动物的热爱，懂得了保护动物和爱护动物，在游戏过程中懂得了遵守游戏规则，锻炼了幼儿的自我保护意识。