

## 幼儿园早操活动计划 ( 合集4篇 )

### 篇1：幼儿园早操活动计划

在幼儿园里，早操活动是孩子们每天的必修课。通过早操活动，幼儿园可以促进幼儿的身心发展，提高孩子们的注意力和集中力，培养良好的生活习惯，同时也增进幼儿与老师之间的亲密关系。下面我将为大家介绍一个充满活力与乐趣的幼儿园早操活动计划。

#### 第一天：热身运动

早操活动开始之前，我们需要先进行一些热身运动。这可以包括一些简单的伸展运动，如手臂向前、向后伸展，旋转头部等。通过热身运动，可以让幼儿的身体得到充分的准备，预防运动损伤。

#### 第二天：节奏动作

在节奏动作环节，我们将带领孩子们进行一些节奏感强的动作。可以让孩子们按照音乐的节拍进行跳跃、转身和摇摆等动作。这样可以培养幼儿的音乐感知能力，增强身体的协调性和灵活性。

#### 第三天：肌肉强化

在这个环节，我们会引导幼儿进行一些肌肉强化的运动。这些运动可以包括俯卧撑、深蹲、跳跃等，可以帮助幼儿发展肌肉力量，培养身体的稳定性和平衡感。

#### 第四天：耐力训练

通过进行一些较长时间的持久运动，如慢跑、单脚站立等，可以增强幼儿的耐力。耐力是一项重要的身体素质，对于幼儿健康成长至关重要。

#### 第五天：舞蹈活动

舞蹈是一种富有创造力和表达力的艺术形式，通过舞蹈活动能够培养幼儿的音乐感知能力和舞台表演能力。我们可以选择一些简单、有趣的舞蹈，让孩子们充分发挥自己的想象力和创造力。

#### 第六天：球类运动

通过球类运动，如传球、投篮等，可以培养幼儿的团队合作精神和反应能力。同时，球类运动还可以提高幼儿的眼手协调能力，促进神经肌肉发展。

#### 第七天：欢乐游戏

在这一天，我们将安排一些欢乐游戏，如跳绳、踢毽子等。这些游戏可以增强幼儿的快乐体验，并培养他们的社交能力和团队意识。

#### 第八天：呼吸训练

通过呼吸训练，可以让幼儿掌握正确的呼吸方式，提高他们的肺活量和气息控制能力。我们可以进行一些深呼吸和慢呼吸的练习，帮助他们放松身心。

#### 第九天：按摩活动

在按摩活动中，我们可以通过按压、轻拍等手法，放松幼儿的肌肉，促进血液循环。这不仅可以帮助幼儿放松身心，同时还有助于提高他们的注意力。

#### 第十天：健康知识教育

除了体育运动，我们还应该注重幼儿的健康知识教育。我们可以在早操活动中加入一些健康知识的宣传，如讲解口腔卫生、饮食均衡等。通过这种方式，可以使幼儿在轻松愉快的氛围中学到更多的健康知识。

#### 总结：

幼儿园早操活动计划应该充满活力与乐趣，注重综合素质的培养。通过不同形式的运动和活动，可以促进幼儿的身心发展，锻炼他们的身体素质和社交能力。同时，健康知识教育也应该成为早操活动的重要组成部分。希望这个早操活动计划可以帮助幼儿们健康快乐地成长。

## 篇2：幼儿园早操活动计划

一、活动宗旨：根据我国儿童年龄阶段，结合季节变化，制定本园幼儿早操活动计划。培养幼儿对体育活动的兴趣，让孩子体验运动的快乐，锻炼身体重要性和参与集体活动的乐趣。

#### 二、活动原则：

1. 培养孩子的规则意识及团队协作精神，激发孩子的运动潜能。
2. 树立孩子的自信心，增强集体意识，以饱满的热情迎接每一天。
3. 早操活动内容安排坚持循序渐进，由简到繁，由易到难的原则。

#### 三、活动内容及具体时间安排：

1. 第一学月：开展手语操《感恩的心》。手指律动操，增强幼儿对肢体语言

和动作的渗透力，放松身心，感恩生命。

2. 第二学月：幼儿律动操《快乐崇拜》。动作样式多样化，培养幼儿对音乐和节奏的'感知和感悟力。

3. 第三学月：健身律动操《阿拉伯之夜》。节奏欢快、明朗，培养幼儿把握音乐节奏和肢体动作的协调性和控制力。

4. 第四学月：集体律动操《兔子舞》。培养幼儿对方向的感知理解力，随音乐来做动作，增强集体意识，并进行一定的合作练习及队形变换。

#### 四、活动细则：

1. 每日早操期间，全体幼儿教职工人员要高度负责，把安全工作放在第一位，严防幼儿走失和乱跑，做到井然有序、有条不紊。

2. 严控幼儿在早操期间的入厕制度，不能由幼儿自己上厕所，需由教师监护。

3. 早操活动中需要注意对体弱儿童进行特殊照顾。

### 篇3：幼儿园早操活动计划

幼儿园的早操活动是幼儿在幼儿园里一日的常规活动中的第一项集体活动，是对幼儿进行全身协调活动的一种锻炼，也是调节幼儿在幼儿园里一日活动情绪的开始。在早操活动中，它能有效地提高幼儿基本动作的协调性、准确性和灵活性，同时也增强了幼儿的体质，提高了幼儿自身的免疫能力，培养了幼儿坚强勇敢、活泼开朗的性格和尊敬长辈、团结同伴、礼貌谦让和乐于进取的品德。再者，幼儿园早操对调节幼儿在幼儿园里一日生活的情绪有着同样不可忽视的作用。早操活动使幼儿的头、躯干、四肢、关节得到全方位的锻炼，有效地调动幼儿的情绪，让幼儿从睡意状态转为兴奋状态，为幼儿在幼儿园一天的学习活动做好充分的准备，并让幼儿在良好的情绪中进行幼儿园一天的学习和活动。

为了给幼儿在以后的学习和生活打下良好的基础，让他们在今后的人生成长过程中无论是面对成功的喜悦，或者是面对困境和挫折，都能坦然对待，我们就应该重视对幼儿的素质教育的培养和提高。而幼儿的素质教育的培养和提高与幼儿在幼儿园的早操活动有着密切的联系。

#### 一、在早操活动中提高幼儿的身体素质。

素质教育是一种终身受益的教育。早操活动在有效地锻炼幼儿身体的同时提高了幼儿自身抵抗疾病的能力。为此，我们在早操活动中对早操动作的技能技巧上要求教师在创编早操动作和教操上更加认真和用心，要求教师要站在幼儿的角度上选择适合幼儿的早操，以激发幼儿的兴趣，让幼儿主动地随着音乐舞动起来为主要目的，并能在教师的指导和带动下出色地完成早操活动，达到锻炼幼儿的身体，提高幼儿自身的身体免疫能力的效果。这就要求教师在早

操活动的教操过程中动作要准确、规范、协调，使幼儿在教师的感染下像解放军一样，精神抖擞，动作有力、规范；在调整队形时要求幼儿与同伴保持一定的间距，使其不产生碰撞，有效地提高幼儿的协调能力。

我园早操中的“咱当兵的人”就体现了这一点。它的音乐铿锵有力，振奋人心，给人一种积极向上的精神。“咱当兵的人”的歌词使幼儿想到了解放军的威武，产生对解放军的崇敬之情，给幼儿一个想象的空间，大大地激发了幼儿的兴趣，能让幼儿主动地随着音乐动起来。教师在编排早操时有意识地把它穿插在早操的调整队形中，使幼儿在从上一个活动到下一个活动的过程的调整队形时能够在它的音乐的伴随中像解放军一样，精神抖擞，动作有力，在无形中引导着幼儿热爱祖国、家乡和敬爱长辈之情。早操活动时我们在从一个活动向另一个活动的队形的调整虽然只有短短的两、三分钟，但它却有效地运动幼儿的四肢，增强幼儿的体质的活动，让幼儿能够健康快乐地学习、成长。

## 二、在早操中培养幼儿良好的生活习惯和行为习惯。

我们在早操活动的组织中融入了培养幼儿良好的生活习惯和行为习惯的训练。早操前，我们根据幼儿的实际情况适当地给他们增减衣服，并让幼儿把自己的衣服整齐地放在指定的地方，方便幼儿在早操后能更快地找到自己的衣服并及时地穿上，防止幼儿在早操活动后由于出汗后未能及时地穿好衣服而受凉感冒。早操时，我们让幼儿以搭火车的形式有秩序地进入活动场地，这一形式使幼儿在队伍的前进中既不相互碰撞，又能相互协助合作，培养幼儿在集体活动中懂得按照先后顺序，不推不挤的良好习惯。早操活动后，我们让幼儿相互擦汗，相互穿好衣服，有效地培养了现在独生子女关心他人，团结友爱，互助协作的精神。

在当今独生子女越来越多的社会里，在物质生活日益丰富的生活里，长辈对孩子百般的溺爱，有求必应，使得很多的孩子养成了“衣来伸手，饭来张口”的坏习惯。更有甚者，他们在长辈的溺爱里潜意识地知道自己就是家里的小皇帝、小霸王，稍有不合意就乱打人，乱发脾气等坏习惯。这些坏习惯一旦养成就很难在短时间里纠正过来，为了让幼儿从小就养成良好的生活习惯和行为习惯，我们的教师在不停地努力着。

《弟子规》是依据至圣先师孔子的教诲编写而成的，这是一本教导学生的生活规范、行为规范的教科书，它是儒家的基础，人性的基础。我们在《弟子规》中针对性地选择了十几句最能体现培养幼儿生活规范和行为规范的词句，配以舒缓的音乐和形象、生动的动作，把它融入到早操活动中，让幼儿在轻松、愉快的氛围里学习并理解它的含义。培养幼儿尊敬长辈、团结同伴、礼貌谦让等良好的生活习惯和行为习惯。尽管这些都是细小的环节，可是它一旦形成习惯，就将影响着孩子的一生，使之受益不浅。

## 三、在早操中注重幼儿的智力的开发和提升。

我们在早操活动中培养幼儿的观察力、注意力、记忆力和控制力，使幼儿的智力得到了开发和进一步的提升。

幼儿园里每一学期对早操活动的编排都是不一样的，同时也依据不同年龄层的幼儿编排适合他们年龄特点的早操。早操的变换能激发幼儿的好奇心，新鲜感和求知欲，让幼儿更好地接触和学习更多的东西。我们的教师在新学期开始前就编排好了新学期的早操活动内容，希望在新的学期开始时就把手的早操的每一个动作要领一一地教给小朋友。让小朋友也能同新的早操一样，以一种新的面貌来迎接新学期的开始，在新学期里更加出色地完成各项活动和学习任务。然而，想要在短时间内学会一套操，幼儿就必须认真地观察老师示范的每一个动作，每一个眼神和表情，如动作的力度，手的高度，表情的变化等等都必需认真地去学习领悟，并记住每一个动作要领，这些早操的学习都是培养幼儿的观察力、注意力、和记忆力的表现。早操中，为了避免幼儿在转换队形时由于不小心的推挤、碰撞而造成的伤害，幼儿就必需学会控制好、处理好从一个队形向另外一个对形的转变，走跑时的间距，这在无形中就培养了他们良好的控制力。因此，整个早操活动使幼儿的智力在无形中得到了有效地开发和提升。

#### 四、在早操活动中融入美育教育。

早操活动是欣赏美、感受美、表现美的一个过程。为此，老师在早操音乐的选择上，要适合于幼儿的年龄特点，选择节奏感强，旋律优美，富有儿童情趣和表现一种积极向上的乐观主义精神的音乐。同时，教师自身应具有姿态美、行为美、语言美和情绪美等特点，要用正确、规范、优美、有力的舞姿吸引幼儿、感染幼儿，微笑着对待每一个幼儿，使幼儿能在教师的带动和感染下随着音乐的节奏愉快地舞动，在活动中感受音乐旋律的优美。在早操活动中，教师应该时时刻刻关注着每一个幼儿的动态，注意幼儿情绪的变化并及时地加以调整。教师要不吝于语言的表扬，要在幼儿有一点点进步的时候及时地用“你真棒”、“你的舞姿很优美”“你是运动小健将”等语言鼓励小朋友，让小朋友知道在早操中教师时时刻刻在关注和关心着自己，使他们在教师的表扬和鼓励下喜欢早操活动，能够以一种积极向上的精神投入到早操活动中来。

我园早操中在韵律舞的编排上选择了宋祖英的“大地飞歌”，它的音乐表达了人们通过辛勤的劳动过上了美好生活的情景。歌曲的旋律优美、动听，教师在舞蹈的编排中注重舞姿和形态的优美、结合歌曲的内容表达出一种欢快、喜悦的情感，引导幼儿在舞蹈中感受美、表现美，从小培养幼儿对美的意识，知道形态美、行为美、语言美能给自己和身边的人带来愉快和喜悦的心情。

整个早操活动，我们体现了动作的变化和统一，动态和静态、集中活动和分散活动的相结合，充分调动每个幼儿参与早操活动的主动性和积极性，让幼儿在整个早操活动中得到全方位的锻炼和提高，让幼儿在轻松、愉快的氛围里学习、成长，为以后能更好地学习科学知识，为报效我们伟大的祖国而奠定良好的素质基础。

### 篇4：幼儿园早操活动计划

一、活动名称：《快乐的早晨》

二、情况分析：

1、幼儿情况分析：我班幼儿年龄3—4岁，幼儿肢体活动发展还不够协调，方向感也不好，但能随音乐变化作出相应的动作。少部分幼儿，尤其是新生方向感较差，肢体动作发展较弱，在做动作时容易出现与其他幼儿动作不一致的情况，如：左右不统一、动作慢一拍、下蹲运动、两两合作时等。

2、器械的选择：平时区角活动时，我发现我班的女孩子，喜欢用筷子敲杯子和碗，更喜欢用筷子对敲。而男孩子则喜欢用手拍打桌子，像是模仿舞台上的鼓手……从这一点我发现孩子对各种音乐的节奏非常感兴趣，所以选择用筷子来做器械操，最后运用彩色的丝带装饰一下，孩子们对这种器械更有兴趣。

3、在动作编排的过程中，还要考虑幼儿的动静搭配，要考虑幼儿个人行为与团队间的相互合同行为等，动作的有机协调，例如：交换位置，两两合作，变换队形等方面。

4、在游戏活动中我选择节奏明快的音乐，音乐可以感染幼儿，英语趣味儿歌的加入更增加了幼儿边做边唱的的积极性。

### 三、游戏目标：

1、使幼儿积极参加早操锻炼，体验其中的乐趣，让幼儿知道早操活动的体育活动之一。

2、能有力度整齐地完成整套操。

3、让幼儿学习有秩序的收放器械、摆放器械，并能跟着老师的肢体语言互动。

。

### 四、活动准备：

音乐、篮子、器械（筷子每人一双）。

### 五、活动过程：

#### 1、早操活动过程

a、热身运动：幼儿随音乐自由发挥做简单的随意动作。

b、徒手操。

c、队形变化：四合两列，左右一分队走两个小圆，分别联系走、跑、跳、蹲等动作后回归位置，互相传递取器械的过程。

d、器械操。

e、游戏活动：利用器械让幼儿练习双脚朝前跳以及平衡游戏，培养同伴之间

互相合同的精神，并做好安全自我保护意识。

f、自由放松活动，幼儿随音乐做整理，放器械离开活动场地。

## 2、重点指导及观察

a、提示部分幼儿利用一一传递取器械，并整理好器械。

b、在游戏活动中引导幼儿注意安全。

c、在活动中观察幼儿的身体状况以及情绪。

d、教师辅导个别幼儿练习操的动作。

## 六、早操音乐的选择

音乐可以感染幼儿做操的积极性，还可以让幼儿在美的旋律中陶冶情操，身心发展。幼儿旋律优美活泼欢快，因此这次选《Hello》为热身动作。音乐节奏舒缓，有利于幼儿操前准备活动。《咕噜咕噜》作为徒手操的音乐，节奏活泼较快，有利于幼儿边唱边做。《踏步进行曲》作为队形变化，让幼儿练习走跑、跳、蹲等基本动作。《起立、坐下》作为器械操的音乐，节奏动感、激发幼儿的兴趣，《Saygoodbye》放松活动，放松音乐舒缓、轻松，使幼儿身体机能由兴奋状态逐步转入平静状态，以便顺利过渡到下来的教学活动中。

## 七、场地合理使用

我班幼儿26人，与中二班公用场地，把幼儿分成四个组，每组6名幼儿，综合本班情况合理利用场地。

## 八、反思