中班健康活动《我和绳子的约会》指导方案

泸县玄滩镇中心幼儿园 毛岭丹

一、活动目标

1.引导幼儿探索跳绳的各种玩法。

2.让幼儿喜欢参加跳绳活动。

3.通过玩跳绳，发展幼儿的平衡、协调的能力和跳跃的能力。

4.能通过活动完成计划并能按计划行事。  
二、活动准备

1. 跳绳若干。

2.班级布置跳绳方面的环创给幼儿营造氛围。

3、准备笔、纸、每天的记录表。

三、活动过程

1.教师给幼儿讲讲跳绳的来历及跳绳对身体的好处

2．提前和家长沟通好，让家长在家给幼儿讲讲自己跳绳的经验及跳绳的好处。

3.家长陪孩子每天在家练习跳绳，探讨跳绳的各种玩法。

4.根据家里的实际情况可以让幼儿每天记录自己跳绳的进步（以绘画的方式记录）。

《绳彩飞扬》 主题活动的开展，让幼儿掌握了双脚跳绳的方法和各种跳绳要领，通过跳绳游戏培养了幼儿勇于创新、团结协作的意识。利用跳绳游戏发展幼儿的身体协调能力，弹跳能力，灵敏、耐力，锻炼了幼儿的意志力。进行的多种体验和创新的过程，幼儿与教师的经验在一次次的游戏中得到提升，形成了师幼共成长的氛围。家长的认同感很高，幼儿所带来的成长除了惊喜就是意外。活动给与幼儿最大的支持，让游戏一直有“戏”，让学习一直发生。