中班体育活动《垫子小车》

常州市武进区牛塘中心幼儿园 陆渊

**设计意图：**

垫子是幼儿园常见的低结构材料，兼具安全性和可操作性。多用来翻滚钻爬和运动防护，但其可推动、可操控的互动价值未充分挖掘。中班幼儿好奇心强、偏好游戏化活动，肢体协调与力量控制方面正处于发展期，好奇心强、乐于在游戏中探索动作技巧，且开始萌发与同伴交往的需求。

《3-6 岁儿童学习与发展指南》指出，中班幼儿需“具有一定的平衡能力和力量、耐力”。本次以“开垫子小车”为游戏情境，尝试用不同力度、角度的手推、脚蹬方式，实现垫子稳定移动，感知发力与移动的关联，逐步提高身体的灵活性、协调性和平衡性。并在垫子小车游戏中感受体育活动的乐趣，提高自我保护与安全意识。

**活动目标：**

1.尝试不同力度、角度的手推、脚蹬方式，实现垫子稳定移动，感知发力与移动的关联。

2.在垫子小车游戏中，逐步提高身体的灵活性、协调性和平衡性。

3.感受体育活动的乐趣，提高自我保护与安全意识。

**活动重难点：**

活动重点：学习用脚蹬、用手推，手脚协同配合使垫子稳定向前移动。

活动难点：通过改变发力方向、从而改变垫子前进的方向的技能，实现对垫子方向和速度的灵活控制。

**活动准备：**

知识经验准备：学习脚蹬与手推协同的动作，驱动垫子前移。

物质材料准备：垫子若干；赛道布置；辅助道具：格子胶带、大型塑料方块、四色赛车手环、哨子等。

**活动过程：**

1. **趣味导入，激发玩垫兴趣**

师：小朋友们准备好参加活动了吗？在活动前让我们跟随音乐热热身，活动一下身体！

1. **实践探索，掌握稳定移动**

**1.玩垫畅想，聚焦推垫移动**

师：孩子们，你们玩过垫子吗？你们是怎么玩垫子的？

小结：大家玩出了垫子的很多新花样，有的跳、有的滚、有的躺，有的还能把垫子像小车一样推，你们的想法真的太奇妙了。

**2.自主探索，探究推垫方法**

师：把垫子当小车这个想法不错，你们想试一试吗？现在分前后两组，大家来尝试一下，看看谁的垫子小车开起来又直又稳！

师：谁来说一说你是怎么玩垫子小车的？（教师仔细观察幼儿的推垫方式）

小结：我们在推垫子的时候，就像开小车一样，小手推着垫子的折角处，膝盖弯一点，眼睛看前方，小腿用力蹬，垫子小车开的又直又稳。

1. **游戏拓展，提升协调能力**

**1.直线练习，锻炼手脚协同性**

师：小司机们的驾驶水平提升了好多，我们准备到路上考验一下大家。看后面有4条直直的道路，我们分成四组进行练习。

师：现在小司机们的垫子小车开得又稳又快又直，你们已经是一个合格的垫子小车司机了。

小结：推的时候脚要用力蹬，手抓住垫子的同时也要控制好方向，小手推着垫子的折角处，膝盖弯一点，眼睛看前方，小腿用力蹬，垫子小车开的又直又稳。

**2.弯道尝试，提高身体灵敏性。**

师：孩子们，我们在路上开车除了直直的路，还会遇到拐弯处，那我们的小车怎样才能拐弯呢？接下来还有更难的挑战在等着我们，我们的道路连起来了，小车开到尽头掉头转弯进入下一条直路，然后再次前进到达尽头再掉头，直到跑到终点为止！（请一组四位小朋友尝试）

师：谁来说说他们开的怎么样？。

教师根据小朋友的尝试进行小结，表扬开的稳当、姿势准确的小车手。

3.**集体挑战，巩固动作规范性**

师：相信小司机们都忍不住想要一起活动啦，我们一起来玩垫子小车游戏吧！

小结：小司机们在活动中都能注意安全并且确保小车没有跑出道路，大家在开车的时候都能记住，小手推着垫子的折角处，膝盖弯一点，眼睛看前方，小腿用力蹬，垫子小车开的又直又稳。

**四、放松环节，感受活动乐趣**

师：小司机们今天开了好久的车，肯定累啦！现在我们坐在垫子上，和我一起放松。（幼儿跟随教师做放松动作）