

2023年做操时的心得体会 做操的心得体会 (通用5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

做操时的心得体会篇一

活动目标：

- 1、引导幼儿观察手臂姿势的变化，初步学习画正面做操人的不同姿态。
- 2、启发幼儿根据自己的想象添画出有关的内容。
- 3、教育幼儿坚持天天认真做操，让身体更健康。
- 4、让幼儿体验自主、独立、创造的能力。
- 5、培养幼儿的欣赏能力。

活动准备：

幼儿作业纸、油画棒、正面做操人的不同姿态范例、响铃一副

活动过程：

- 1、引起兴趣：

出示响铃，小朋友看这是什么？我们什么时候用的？谁来做给大家瞧瞧？你还会做什么操？

2、讲解示范

请个别幼儿上来做早操中的一些动作。如两手臂平举、两腿并拢的姿势，引导幼儿观察分析早操的动态特点，然后演示作画的方法：先画圆圆的头，在头下面画出方形的身体，在头颈两边画出手臂，两只手臂要画的一样长，即可以画出平举的样子，也可以画出上举或下垂的动作，还可以画出弯腰的动作。

3、幼儿作业，老师巡回指导。

请幼儿将自己或同伴做操的样子画下来，鼓励幼儿画出各种动作。并添画有关的内容。注意幼儿的坐姿和握笔方法，辅导能力差的幼儿作业。

4、展示评价幼儿作品。

选出画得好、内容丰富的作品给予表扬，并让幼儿来学一学、做一做画中的动作。

做操时的心得体会篇二

一、引言（150字）

做操是指通过一系列规定的身体活动，来提高身体素质和健康水平的一种运动形式。随着现代生活方式的改变，人群中出现越来越多的体育锻炼不足的问题。而做操作为一项简单易行的运动方式，备受推崇。在这篇文章中，我将分享我个人关于做操的心得体会，以期能够激发更多人加入到这项运动中来，保持健康的体魄。

二、锻炼身体的重要性（250字）

做操并不只是为了拥有健美的身材，更重要的是为了改善身体健康。经常参加做操活动可以增强心肺功能，提高机体的代谢能力，增加肌肉的弹性和力量。特别是对于那些长期久坐办公室的白领来说，做操能够缓解颈椎、腰椎的不适感，有效预防脊柱疾病。

通过自身的实践，我感受到做操对身体健康的显著好处。我原本身体素质较差，总是感到疲惫乏力，但自从参加做操活动后，我发现自己在体力上有了很大的提升。尤其是呼吸更加顺畅了，不再喘气，也不容易感到胸闷。经过一段时间的持续锻炼后，我也觉得自己精神更加饱满，工作效率也有较大的提高。

三、做操的灵活性（250字）

做操的好处不仅仅在于运动能够增强体能，更在于它的灵活性。做操并不要求我们一定要进行大量的运动或者花费大量时间。比如，一些简单的操舞动作就可以在家中自行练习，不仅节约时间，而且能够随时进行，适合忙碌的上班族。

在我个人的经验中，我发现即使只是每天花费15分钟做几个简单的操，也能够带来明显的效果。体内的运动焦虑感更低，更容易保持全身心的投入，从而达到锻炼身体的目的。此外，操舞的方式更加轻松愉快，可以借此来放松身心、缓解压力。

四、与他人一起做操的乐趣（250字）

在做操的过程中，更有一种与他人一起共同运动的愉悦感。做操不仅可以带来身体上的锻炼，同时也有助于促进和他人的交流与沟通。比如，我和一些邻居建立了固定的做操小组，每天都会定时聚在一起，一起练习。我们互相督促、互相鼓励，营造了一种团队合作的氛围。

与他人一起做操的好处还在于，通过观察他人的动作，我们可以相互学习，找到自己的不足之处，并且可以通过互相分享技巧来提高自己的水平。在这个过程中，我们还能结识到更多热爱健康生活的朋友，增加了社交圈子。

五、结论（300字）

总结来说，做操是一种非常适合现代人的运动方式。通过适当的操舞动作和合理的锻炼规律，我们不仅可以提高身体素质和健康水平，改善身体不适症状，还能够找到心灵和身体的平衡，缓解压力，增加自信心。此外，结伴做操，我们还能够享受群体运动的乐趣，提高社交能力。

因此，我在此呼吁更多人加入到做操这项健康的运动中来。无论是在家中自行练习，还是结交朋友组成操舞小组，只要坚持下去，我们都能够收获健康和快乐的成果。让我们相互鼓励，共同努力，做操成为我们生活中不可或缺的一部分。

做操时的心得体会篇三

第一段：引言（引入主题）

做操是每个小学生日常活动之一，它既可以锻炼我们的身体，还能培养我们的团队合作精神。我在小班做操的过程中，领悟到了很多道理，并体会到了团队的力量。

第二段：认真听从指挥，协调动作

在做操的过程中，我们必须要认真听从指挥，协调动作。首先，老师会给我们做操的动作示范，我们需要认真观察，并跟随动作模仿。如果我们不听从指挥，做错了动作，就会打乱整个队伍的步伐。其次，我们要保持一致的步调和节奏，这样才能保持整齐划一的队伍形象。有时候，可能会因为个体的不协调而造成整体的不和谐，所以我们需要互相帮助，

及时纠正错误。只有大家齐心协力，才能保持良好的队形，完成一套流畅的动作。

第三段：团队合作，互相帮助

做操是一个团队合作的过程，每个人都扮演着重要的角色。在做操的过程中，我们需要互相帮助，共同努力。有时候，我会遇到一些困难，比如，某个动作不够灵活，无法跟上其他同学的速度。这时，我的同伴们会耐心教我，一遍遍地演示正确的动作，给我鼓励和指导。通过大家的共同努力，我逐渐掌握了每个动作的要领，也更加自信地站在队伍的最前方。在团队合作中，我感受到了友情的温暖和力量。

第四段：体会到做操的好处

通过每天坚持做操，我深切地感受到做操的好处。首先，做操能够增强我们的体质，提高身体素质。每天活动一段时间，可以锻炼我们的肌肉，增加体力，提高耐力。其次，做操还能锻炼我们的协调能力和灵活性。不同的动作需要我们快速、准确地切换，这就要求我们的身体协调灵活。最后，做操还能培养我们的团队合作精神。每个人在做操中都扮演着重要的角色，只有大家同心协力，才能完成一套完整的动作。这让我明白了团队的力量和重要性。

第五段：结尾（总结全文）

通过小班做操的经历，我体会到了认真听从指挥，协调动作的重要性，也明白了团队合作，互相帮助的力量。做操不仅锻炼了我的身体，还培养了我良好的团队意识。我相信，只要我们坚持做操，我们的体质会更好，我们的团队合作能力也会更强。做操是我们成长路上重要的一课，我会一直保持这种积极的态度，享受每一次做操的过程。

做操时的心得体会篇四

今天，我们全校师生在操场上搞了一个做操比赛。

太高兴了！这一次的活动是一个团体活动，我要好好的表现。

首先出场的是二年级，他们各各是胸有成竹的，很骄傲嘛！

开始了！哇！太整齐了！可壮观啦，手齐唰唰举起，齐唰唰的落下，实在是太好看了。过了一会儿，就到了我们六年级了。

我穿着整齐的校服，佩戴红领巾，进了操场，一时紧张了起来，脑子一片空白，好象把动作几乎全忘了。

音乐响起，大家做了起来，我觉得我班同学做的蛮好的，团结力量大嘛！

“一二三四，二二三四……”我嘴里默读着，一心想要把动作做好，给集体加几分，“哦！”我叫了一声，差一点儿就做错了，哎！做错了还要惩罚，还好我一时改了过来。

终于结束了，广播响起：“六年级广播操名次排比：第一名5（3）班、第二名5（2）班、第三名5（4）班、第四名5（1）班。”当我班听到第二名5（2）班时，我们都很不高兴，有的同学还哭了呢！

老师说了没关系，这只不过是考验我们的团结力量嘛！俗话说：“人多力量大。”你们说是不是呀！

做操时的心得体会篇五

第一段：引入背景，介绍小班做操的重要性（200字）

小班做操作为幼儿园日常的一项活动，对幼儿的身体发育和健康至关重要。通过适当的运动可以促进幼儿身体各部位的协调发展，增强他们的体质和免疫力。因此，在幼儿园的小班中，学生们每天都参与到操场上来，进行一系列的健身操锻炼，以促进他们的身体和大脑的全面发展。

第二段：描述小班做操所带来的身体方面的好处（250字）

小班做操能够促进幼儿的身体发育。首先，操场上的各种活动可以锻炼幼儿的肌肉，增强他们的力量和协调能力。同时，操课还可以引导幼儿树立正确的姿势意识，使骨骼和肌肉得到良好的发展和成长。其次，做操能够促进幼儿的心肺功能发展，提高他们的体能水平。适度的运动可以促使心脏、肺、肠胃等器官的血液循环和消化系统正常运作，从而增强幼儿的抵抗力，使他们更加健康。综上所述，小班做操为幼儿的身体发育奠定了良好的基础。

第三段：揭示小班做操对幼儿大脑发展的积极影响（250字）

小班做操不仅对幼儿的身体健康有益，还对他们的大脑发展产生积极的影响。首先，操场上的活动能够提高幼儿的集中注意力和反应速度。通过跑跳、转动等动作的锻炼，可以促进幼儿的神经系统得到充分的刺激，提高他们的敏捷性和思维能力。其次，操场上的竞技活动可以培养幼儿的团队合作意识和竞争意识。在做操过程中，幼儿需要与其他同学合作，互相配合，这既有助于培养他们的社交能力，又有助于激发他们积极向上的竞争意识。总体来说，小班做操对幼儿的大脑发育起到了积极的促进作用。

第四段：呼吁家长的参与和支持（250字）

小班做操对幼儿的身心健康发展有着积极的影响，但这种影响还需要家长的参与和支持才能最大程度地体现出来。家长们可以在家里与孩子一起做操，通过家庭健身活动来促进幼

儿的全面发展。此外，家长还可以引导孩子在操课活动中树立正确的健身态度和价值观，让他们认识到做操的重要性和意义，从而激发他们长期坚持做操的兴趣。通过家长的参与和支持，小班做操对幼儿发展的积极影响将更加显著。

第五段：总结小班做操的重要性和体会收获（250字）

小班做操作为幼儿园日常生活中不可或缺的一部分，对幼儿的身体和大脑发展有着深远的影响。通过做操可以促进幼儿身体的协调发展，增强他们的体质和免疫力。同时，做操还可以提高幼儿的集中注意力和反应速度，培养他们的团队合作意识和竞争意识。因此，我们应该充分重视小班做操的重要性，并通过家校合作加强对幼儿的引导和培养，使其在健康成长的道路上更加稳健地前行。通过这段时间的参与，不仅让我深深感受到了小班做操对幼儿的好处，也让我深刻认识到这一健康活动的重要性。我相信，只要我们坚持下去，小班做操一定能够为幼儿的全面发展创造更加良好的条件。