



第二课 漂亮风车

教学目标

- 1、幼儿初步掌握正念呼吸的动作要领，学会觉察鼻端和腹部的感觉。
- 2、幼儿初步掌握正念放松技巧。

教学重、难点

重点：腹式呼吸和正念呼吸动作要领，正念放松技巧。

难点：正念呼吸动作要领，正念放松技巧。

教学准备

教师资源：佛音钵一个、歌曲《五官歌》、魔术伸缩球一个

幼儿资源：小风车（每人一个）

教学过程

● 打招呼 & 热身互动

小朋友们，你们好！很开心，又与你们见面了！现在我来念出你们的名字，听到名字的小朋友，就举一下你的手，让老师知道你来了。xxx 是谁啊？xxx 你好啊。现在呢，让我们伸出我们的小手，一起来唱一首五官歌吧。

播放音乐《五官歌》，帮助幼儿在音乐中活动身体、缓解紧张感，将注意力集中到课堂上。

● 复习与巩固

介绍佛音钵，并对上节课的知识进行复习和巩固。

上节课我们认识了人的大脑，哪个小朋友来告诉我大脑里有什么呀？（情绪脑和智慧脑）

（展示大脑图片）情绪脑在哪里呢？它的作用是什么？

智慧脑在哪里呢？它的作用是什么？

我们遇到不开心的事情，情绪脑就会很快出现，我们的心情就不好，但是我们可以怎么做，让智慧脑来帮助我们心情变好呢？（深呼吸）

很好，接下来让我一起来做深呼吸，做之前老师要给你们看一个东西，这个东西叫做佛音钵，敲打它会发出一些声音，我们来听一听（教师间隔敲打几次佛音钵）。你们知道吗？这个声音有一种魔力，很多人在听到这个声音之后就会马上安静下来，你们刚才在听到这个



声音之后也都安静下来了呢，做得非常好！以后当你听到老师桥这个声音，你就要安静下来了，明白了吗？老师也会在每次练习结束发出这个声音，提醒你练习结束了。下面，我们来试一试。

（教师敲打一次佛音钵）现在，一起来做呼吸，请你用鼻子满满地吸一口气，再把嘴巴噘成小圆圈慢慢地呼出来，继续呼吸，吸气，呼气，吸气，呼气**（幼儿做 1 分钟呼吸，结束后教师敲打一次佛音钵）**。

注意：每次练习开始和结束都以佛音钵为声音提示，帮助幼儿在练习一开始集中注意力。

● 教学活动 1：漂亮风车（20 分钟）

引导儿童掌握正念呼吸要领。

（1）导入环节

上节课我们学习了深呼吸，做了深呼吸，智慧脑就会出现，我们遇到问题就能想到更多的解决办法。你们知道吗，深呼吸属于正念练习，今天我们要来学习更多的正念练习，帮助我们的智慧脑更强大。一起来学习吧！

今天我给小朋友们带来了一个礼物，大家猜猜是什么？你们准备好了吗？这是什么？

（拿出风车，1 个）。

有没有小朋友以前见过？玩过的？**（找一个小朋友示范吹风车）**。

（老师示范吹风车）大家看看老师吹的，快不快？那你们想不想玩风车呀？想不想跟老师一样让风车快速的转动起来呀？

（2）活动环节

1) 教师示范

现在老师来教大家怎样能让风车转的更快，好不好？

现在大家看着我，首先把背挺直，身体放松，一只手举着风车，另一只手放在肚子上，然后用鼻子使劲吸一口气，这个时候我的肚子就像气球一样鼓了起来，然后用小嘴巴将肚子里的气体慢慢呼出来，小风车就转动起来了，这个时候我的肚子也瘪下去了**（教师边说边做动作，并重复示范几次）**。你们看清楚了吗？

2) 练习 1：重点学会腹式呼吸的要领

鼻子吸气，嘴巴呼气：现在你们跟着我一起来学习呼吸。请小朋友们把背挺直，放松身体，把双手放在肚子上，当看到我用鼻子吸气时候，你们要跟着我吸气，当看到我吹风车的



时候，你们要把嘴巴噘成小圆圈，把气慢慢地呼出来。我们来试试吧！（教师利用第一课的魔术伸缩球引导幼儿练习 1-2 分钟，让幼儿学会腹式呼吸）

教师发给每个幼儿 1 个风车，带领幼儿一起进行呼吸练习，掌握腹式呼吸动作要领。

现在你们来试一试吧？你们也来吹一下风车，感受一下自己的呼吸。用鼻子满满的吸一口气，让你的小肚皮像气球一样鼓起来，然后用右手持着风车，慢慢地用嘴对着风车呼气，呼气的时候小肚子就瘪下去了（幼儿练习 3-5 分钟）。

多练习几次，给到没掌握呼吸要领的幼儿具体指导。我已经学会动作要领的小朋友给大家表演、示范。

鼻子吸气和呼气：现在，老师要将风车收起来了，也要给游戏增加一点难度。你们可以继续用鼻子吸气，但是不能用嘴巴呼气了，嘴巴要闭起来，我们现在要用鼻子呼气。你们看老师怎么做的（教师将一只手指放在鼻子前面，另一只手放在腹部，慢慢地用夸张的动作呼吸几次，给到幼儿示范）。

你们看清楚了吗？现在换你们来试一试（幼儿练习 3 分钟，教师利用魔术伸缩球引导幼儿呼吸，根据幼儿实际情况给到具体指导）。

分享：引导儿童关注呼吸时身体的感觉

非常好！大家表现的都很棒！现在有没有小朋友勇敢的跟我们分享一下自己在练习过程中有什么感觉呀？（幼儿回答，教师引导并总结）

（总结：吸气时鼻子和喉咙凉凉的，呼气的时候，鼻子热热的。）

3）练习 2：重点学会去关注呼吸时鼻子的感觉（温度变化）

刚才小朋友们提到了，吸气的时候鼻子里面有一种凉凉的感觉，呼气的时候鼻子里面有一种热热的感觉。

老师也感觉到了，下面，我们来安静地呼吸几次，看你能不能发现呼吸时鼻子里面一下冷、又一下热的感觉（幼儿练习 3 分钟，教师根据幼儿实际情况给到具体指导）。

4）练习 3：重点学会去关注呼吸时肚子的运动

下面，我们继续呼吸，但是老师要布置给你们一个小任务，呼吸的时候要去感受一下肚子的运动。

（教师边描述边做出相应动作）把手放在肚子上，吸气的时候，肚子会像气球一样鼓起来，呼气的时候，肚子会瘪下去（幼儿练习 3 分钟，教师根据幼儿实际情况给到具体指导）。

5）练习 4：同时关注呼吸时肚子和鼻子的感觉（温度变化、运动）



接下来，老师要增加难度了，在呼吸的时候要一起去注意鼻子的感觉和肚子的运动，这可能会有些难度，没关系，你认真去做就好了。

（教师边描述边做出相应动作）把一只手放在肚子上，另一只手的食指放在鼻孔下方，吸气的时候肚子会鼓起来，鼻孔里会感到冷冷的；呼气的时候肚子会扁下去，鼻孔里会感到热热的，从身体里出来的气打在上手，手也会感觉热热的。现在你们来试一试，看哪些小朋友做得最好**（幼儿练习 3 分钟，教师根据幼儿情况给予具体指导）**。

刚才我们做的游戏叫做正念呼吸，小朋友们要记住哦，以后我们会经常做这个练习。当你心情不好的时候都可以做，紧张的时候可以，睡不着的时候也可以做哦！

建议：过程中还可以让幼儿组队，面对面呼吸，相互监督。

● 教学活动 2：我对身体微笑（15 分钟）

教给幼儿正念放松技巧

（1）导入环节

从介绍身体部位导入

我们的身体每个地方有着不同的名字，**（教师边描述边用手指指出相应部位）**这是我们的脖子，我们的头顶，我们的眼睛。除了它们，我们还有很多身体部位，下面，老师来考一考你们，我会说出一些身体部位的名字，看你们能不能在自己身上把它们指出来，答对得越多越好哦。

头顶在哪里？眉毛在哪里？眼睛在哪里？鼻子在哪里？嘴巴在哪里？脖子在哪里？肩膀在哪里？胸膛在哪里？后背在哪里？大腿在哪里？小腿在哪里？脚在哪里？

以上身体部位，若幼儿无法指认出或指认错误，教师需要立即纠正后，再询问下一个部位。以上身体部位可多次反复询问，以确保所有幼儿或绝大部分幼儿清楚相应身体部位的名称。

（2）活动环节

1) 姿势调整

（教师与幼儿保持坐姿，边说边做出相应动作）小朋友，今天我们要做一个很放松很有趣的游戏，叫做“我对身体微笑”，让我们把身体坐端正，身体挺直，脖子和肩膀自然下拉放松，两只手自然的落放在大腿上或者身体两侧或者手指交叉放于腿上。

从现在开始，你要认真听着我说的话，跟着我的话来做游戏，我让你做什么，你就要做



什么（由于这是第一次进行“我对身体微笑”练习，建议本次练习时，幼儿睁开眼睛进行，便于看到老师的动作和练习状态，以后再练习时闭上眼睛进行即可）。

2) 正念呼吸

（教师可利用魔术伸缩球引导儿童进行呼吸）我们先来做几次刚才学到的正念呼吸方法，把双手放在肚子上，用鼻子吸一口气，小肚子就慢慢鼓起来了，再用鼻子慢慢地呼气，小肚子又慢慢瘪下去了，再来做几次，吸气，呼气，用手感受一下肚子的运动；再吸气，注意一下鼻子里凉凉的感觉；呼气，鼻子里有种热热的感觉，再来仔细感受一下鼻子的感觉，吸气，呼气.....

3) 呼吸放松

下面，我们一边来呼吸，一边来认识我们的身体。准备好，我们要开始了。

（教师敲打一次佛音钵示意儿童安静下来，做好准备）吸气时，你知道你在吸气吗？呼气时，你知道你在呼气吗？吸气时，你感受到小肚子像气球一样鼓起，呼气时，你感受到小肚子瘪下去；吸气时，你觉得空气很新鲜，呼气时，你觉得身体很舒服；吸气时，你给自己一个微笑，呼气时，微笑变得更大了。（教师边说边用夸张的动作进行示范）

4) 想象放松

接下来，老师会提到很多身体的地方，你们听到哪里，就去注意它，跟着老师一起做，老师让你做什么，你就做什么。准备好，我要开始了。

吸气时，你摸一摸头顶，呼气时，你对头顶微笑，感谢头顶带给我们的智慧；吸气时，你注意到眉毛，轻轻摸一摸眉毛，呼气时，你对眉毛微笑，眉毛开心地舒展开了；吸气时，你注意到眼睛，轻轻摸一摸眼睛，呼气时，你对眼睛微笑，眼睛也微笑了起来。吸气时，你注意到鼻子，呼气时，轻轻摸一摸鼻子，你对鼻子微笑，你感受到凉凉的空气流入鼻子，又从鼻子流出来；吸气时，你注意到嘴巴，轻轻摸一摸嘴巴，呼气时，你对嘴巴微笑，嘴巴现在扬起了微笑；吸气时，你注意到了脖子，轻轻转动一下脖子，呼气时，你对脖子微笑，脖子变得更舒服了；吸气时，你注意到了肩膀，慢慢耸一耸肩膀，呼气时，你对肩膀微笑，肩膀现在慢慢往下沉，变得更舒服了；吸气时，你注意到胸膛，轻轻摸一摸胸膛，呼气时，你对胸膛微笑，我们的前胸慢慢挺直开来；吸气时，你注意到后背，你慢慢挺直后背，呼气时，你对后背微笑，我们的后背变得更挺拔了。

闭上眼睛，我们现在是一朵鲜花、一颗小树，站在绿油油的草坪上，阳光照在我们脸上，微风吹在脸上，特别温暖和舒服。



继续吸气和呼气，把自己想象成一只小鸟，现在慢慢抬起你的手臂，手臂就是你的翅膀，你正在天空中飞来飞起，飞到了你想去的地方，看一下你飞到哪里去了（等待 10 秒，练习结束教师敲打一次佛音钵）。

5) 结束练习

现在，请慢慢睁开眼睛，活动你的双手，你的手指，用你的双手轻轻摸一摸自己的头顶，眼睛，鼻子，嘴唇，耳朵，脖子，肩膀，胸膛、手臂，双腿，还有双脚，站起来活动全身，对自己的身体说一声：谢谢你，你做的很棒。最后，老师希望你今天很健康，很快乐。

预计困难与解决建议：

由于幼儿是首次进行正念训练，可能会过于兴奋以至于不能平静下来聆听教师的引导，教师可以通过一些小游戏让幼儿安静下来，例如“安静的泡泡”，具体操作如下：

- (1) 教师从 1 数到 3 后，幼儿一起说“泡泡”；
- (2) 说完“泡泡”后，请幼儿模仿嘴里有一个大泡泡的表情（教师也跟着幼儿一起做）；
- (3) 幼儿保持这个表情 20 秒，直到教室安静下来，之后教师让幼儿进行放松：“现在让我们一起来放开这个泡泡。”（这个练习可以进行几次，直到幼儿安静下来）

● 活动延伸

大家今天表现的非常棒，老师决定送给每一位小朋友一只风车，把风车带回家与爸爸妈妈一起玩吹风车游戏和我对身体微笑的游戏吧。

教学建议

- 1、正念呼吸练习中，吹风车的活动可以引导幼儿关注：随着呼吸的增加和减弱，风车的转速的变化，以及变换呼吸频率（增加和减少）后，风车的转动变化。
- 2、教学活动 2 的练习时间可根据幼儿实际情况调整，3-4 岁幼儿的练习时间可短些（3-5 分钟左右），4-6 岁幼儿可长些（8-10 分钟左右）。

教学评价

- 1、能初步掌握正念呼吸的动作要领，对鼻子的感觉或肚子的运动有所觉察；
- 2、活动 2 基本能跟着教师的指导语完成练习。