

2023年小班健康活动好吃的蔬菜教案 小班健康活动教案(实用9篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

小班健康活动好吃的蔬菜教案篇一

1、能干稀搭配地选择早餐，知道吃好早餐的重要性。

2、培养每日吃早餐的良好习惯。

1、面包、牛奶、蛋、豆浆、稀饭等常见早餐食物。

天线宝宝（丁丁、拉拉）布偶，《营养早餐》电子图片。

3、自助餐：各类干稀早餐食物、餐具。餐厅环境布置、音乐磁带。

1、布偶情景对话，激发幼儿兴趣。

丁丁：哎呀，我今天好难受呀！

拉拉：你怎么了？早上都吃了些什么呀？

丁丁：我今天早上吃了一大块大面包！呃……呃……（打嗝）

拉拉：真是奇怪，今天我也很难受，早上因为快迟到了，只喝了一杯牛奶就来幼儿园了。

丁丁、拉拉：这是什么原因呀？为什么会这样？（设疑）

2、提问：你们会不会难受呀？（不会）那你们早上都吃了些什么呢？

3、幼儿回答，教师一一出示幼儿所说的食物。

4、引导幼儿将出示的各种食物按干稀分类。

通过观察、比较、分类，发现食物这些可以分成“干”“稀”两类。

5、讨论解疑：为什么丁丁和拉拉会难受呢？结合生活经验理解科学早餐的基本搭配方法——干稀搭配。

6、欣赏活动：营养早餐。

（1）知道早餐的食物很丰富，可以有多种的“干稀”搭配方法，还可以在早餐后吃一点水果，均衡营养。

（2）师生讨论、总结：知道吃早餐的重要性，每天都要吃早餐才会身体健康。

7、品尝、交流：自助餐。在柔和的音乐声中，幼儿根据干稀搭配原则，自由选择“自助

早餐”。

8、活动延伸：家园配合，在日常生活中，帮助幼儿形成每天吃早餐的健康意识，并与幼儿一起合理搭配营养早餐。

最近，我们发现有一部分幼儿早上起床晚了，随便吃点东西填饱肚子（甚至不吃早餐）就来上幼儿园了，这严重地影响了幼儿的身体健康。为了帮助幼儿了解早餐的重要性，养成每天吃早餐的良好习惯，我通过健康领域与科学领域的有效整合，开展了这一活动。

这个活动，根据小班幼儿的年龄特点，选择以“能干稀搭配地选择早餐”为活动重点，开展活动。在活动中，通过直观地对各种早餐食物进行“干稀”分类，幼儿对“干”与“稀”这两个类别的概念有了较好的认识，基本上能正确分辨、判断“干”与“稀”，并掌握科学早餐的基本搭配方式——“干稀搭配”。同时通过欣赏各种营养早餐的电子图片，给幼儿直观的视觉感受，使幼儿知道“早餐还可以吃这些食物，可以这样搭配吃”，巩固培养健康饮食的意识。在活动最后，引导幼儿干稀搭配地自选“早餐”，并在轻松、愉悦的氛围中品尝、分享与交流自己所选的食物及感受，效果不错。

小班健康活动好吃的蔬菜教案篇二

让幼儿掌握正确漱口的方法

小班幼儿刚刚进入幼儿园，在生活自理能力和卫生习惯方面比较欠缺，缺乏自我服务的意识，而小班第一学期的培养目标主要是培养其良好的生活习惯和卫生习惯的养成，然后针对我们班幼儿在近阶段的出现的饭后、点心后不会主动擦脸、漱口等现象，并根据我园近阶段的要求，因此我设计了本次活动。本次活动利用请客的方式激发幼儿参与活动的兴趣，并利用儿歌的形式帮助幼儿了解正确的漱口方法。

1、“今天老师给小朋友带来了礼物想不想知道是什么呀？
（教师出示芝麻糖，让幼儿品尝）

“老师带来的糖好吃吗？哎呀，你们的牙齿怎么了呀？（引导幼儿发现牙齿上的黑芝麻，引导幼儿之间相互观察自己的牙齿）。

2、幼儿自由讨论清洁牙齿的办法。

3、教师总结：

牙齿脏了可以用牙刷刷牙，也可以用漱口的办法，可是幼儿园里没有牙刷，就让我们来漱口吧。那谁在家里漱过口的，请你来试一试。（请个别幼儿示范漱口）

4、请幼儿讨论漱口的方法是否正确。

5、集体学习：正确漱口的方法

（1）、教师演示：手拿小杯子，喝口清清水，抬起头，闭起嘴，咕噜咕噜吐出水。

（2）、幼儿边念儿歌边学习正确漱口的方法。（空手模仿）

（3）、请个别幼儿听口令做动作。

（4）、集体听口令，做动作。

6、漱口，幼儿拿好杯子喝水漱口，吐在水桶里。

7、照照镜子，比一比，谁的牙齿最干净。

小班健康活动好吃的蔬菜教案篇三

1、在吃吃、玩玩中，认识了解干豆类的营养价值。

2、初步产生对豆制品的喜欢。

1、各种各样的干豆。

2、豆制品（豆腐、香干、豆浆等）。

3、贴有红、黄、绿、白、黑颜色标记的.盒子。

4、小盆、小碗、小勺。

认识了解干豆类的营养价值。

1、听听猜猜：

出示装有混杂各种各样干豆的盒子，摇出声响，让幼儿猜一猜盒子里装的是什么？

打开盒子让幼儿找找自己所认识的豆宝宝。

2、拣拣分分：

让幼儿说说自己最喜欢哪种颜色的豆宝宝。

在不同的桌上分别放置红、黄、绿、白、黑五座“小房子”，并每人分发一小盘五颜六色的豆宝宝，让幼儿拣出不同的豆宝宝，把它们送回相应颜色的“家”。

告诉幼儿，豆宝宝回“家”后会做出许多好吃的东西来。

3、吃吃尝尝：

分别出示不同的豆制品，让幼儿看看、猜猜这些食品是哪一种豆宝宝做的？

幼儿吃吃、尝尝、说说喜欢吃的豆制品。

让幼儿了解豆制品味道好、营养好、吃了身体更好。

小班健康活动好吃的蔬菜教案篇四

1、在吃吃、玩玩中，认识了解干豆类的营养价值。

2、初步产生对豆制品的喜欢。

1、各种各样的干豆。

2、豆制食品。

3、贴有红、黄、绿、白、黑颜色标记的盒子。

4、小盆、小碗、小勺。

认识了解干豆类的营养价值。

1、听听猜猜：

出示装有混杂各种各样干豆的盒子，摇出声响，让幼儿猜一猜盒子里装的是什么？

打开盒子让幼儿找找自己所认识的豆宝宝。

2、拣拣分分：

让幼儿说说自己最喜欢哪种颜色的豆宝宝。

在不同的桌上分别放置红、黄、绿、白、黑五座“小房子”，并每人分发一小盘五颜六色的豆宝宝，让幼儿拣出不同的豆宝宝，把它们送回相应颜色的“家”。

告诉幼儿，豆宝宝回“家”后会做出许多好吃的东西来。

3、吃吃尝尝：

分别出示不同的豆制食品，让幼儿看看、猜猜这些食品是哪一种豆宝宝做的？

幼儿吃吃、尝尝、说说喜欢吃的豆制食品。

让幼儿了解豆制食品味道好、营养好、吃了身体更好。

小班健康活动好吃的蔬菜教案篇五

- 1、喜欢参加体育活动，愿意与同伴抱一抱。
- 2、练习在大小不同的报纸上平衡站立。
- 3、培养孩子的创新思维和大胆尝试的精神。

1. 废旧报纸。
2. 欢快的音乐磁带。

一、热身运动，初步体验拥抱的快乐。

- 1、播放音乐，请幼儿听教师口令作不同的动作“走、跑、跳”。

师：孩子们，我们学着小动物的样子，一起来锻炼身体吧！

“小鸡小鸡走走、小鹿小鹿跑跑、小兔小兔跳跳、小象甩着鼻子走……”

- 3、提问：“你和谁拥抱在一起？”“你觉得好朋友拥抱快乐吗？”“你是怎样拥抱的？”

教师小结：拥抱有很多不同的姿势，可以搂住脖子抱，可以搂住腰抱，可以胳膊上下抱。有这么多的办法和好朋友拥抱，和好朋友拥抱什么感觉？(很舒服、很快乐)

二、组织幼儿利用废旧报纸玩快乐拥抱的游戏。

- 1、探究尝试两人平衡站立在报纸上。

师：小朋友的小手放下来，休息一下，，看老师带来了什么？出示报纸。

我们今天和 报纸玩一个有趣的游戏。动物园要召开联欢会，我们变成小动物一起来参加吧！我们把报纸变成一个神奇的宝地。（教师摆放报纸，圆圈状）请两个小朋友试一试，刚才我们是在地面上拥抱的，在报纸上可以两人拥抱吗？请两位小朋友试试看，小脚是不是都能踩在了报纸上呢？（请两名幼儿尝试）

2、将报纸平铺，根据鼓声的指令做动作

（1）师：我们现在一起学着小动物的样子在宝地周围游戏吧，我们一起试一试，先找好自己的小伙伴，商量一下怎样拥抱最舒服。你们听着老师的鼓声，当听到“咚”一声结束的时候，请马上和好朋友找到一个宝地并且快快拥抱在一起，看哪两个小朋友先抢到宝地。请幼儿尝试。（走、跑动作练习）

教师小结：你们都找到宝地了吗？怎样才能又快又稳的抢到宝地呢？小脚必须都得站在宝地上。两名小朋友互相照顾，互相拥抱，才能获得胜利。

（2）将报纸平铺，听鼓声的快慢，创编相应动作进行游戏（跳、蹲走动作练习）

师：你们猜森林里还会有哪些小动物参加呢？

根据幼儿的回答，集体模仿小动物的样子。（如：兔子、青蛙、小鸭企鹅等）但老师有一个新要求：“小动物的脚步是和鼓声一起的，鼓声快，就做得快，鼓声慢就做得慢，鼓声结束的时候，你们可以和好朋友来抢宝地，争抢的时候要注意安全，不要碰在一起。”

3、加深难度，将报纸对折，听音乐游戏（走、跑、跳、蹲走的技能）

师：小朋友都能和好伙伴又快又稳的拥抱在一起，真了不起！

现在请你们把报纸对折一下，变成刚才的一半大。（请幼儿之间互相示范、学习。）

“孩子们，现在我们的宝地发生什么变化了？”“变小了”

“我们再来试一试，能不能在变小的报纸上和好朋友拥抱？”

请幼儿一起模仿小动物的样子，音乐结束的时候，再来尝试在对折的报纸上平衡站立。

教师小结：小动物们在变小的宝地上也能和好朋友拥抱，更了不起了。

4、将报纸再对折，探讨方法，听音乐游戏（走、跑、跳、蹲走的技能）

“孩子们，宝地再变小一点，你觉得我们还可以安全的站上去吗？”

请幼儿和好朋友试一试。

教师小结：互相拥抱，单脚站立，这样才会更稳当。

我们再来试一试吧，幼儿集体游戏。

三、放松运动

教师小结：你们和朋友玩的开心吗？（开心）好玩的游戏，要和朋友一起玩，才会更开心。

放松结束：报纸累了，我们送它去休息。小朋友累了吗？让我们变成气球宝宝吧！教师带幼儿缩成一团蹲下，教幼儿慢慢吸气呼气把气球吹大，慢慢飞高飞低，飞回教室。（广饶县西刘桥社区幼儿园张佳丽）

小班健康活动好吃的蔬菜教案篇六

活动目标：

1. 会拖拉玩具走，能在侧走、倒走中保持身体平衡。
2. 练习提高空间方位直觉的准确性，发展身体动作的协调性。
3. 培养耐心，细心等良好的个性品质。

活动准备：

1. 皮球（直径约25厘米）、竹圈（圈高约五厘米），幼儿人手一个，竹圈上系有一个长绳供拖拉用；大塑料筐一个；在场地上画一个大圆。
2. 平时户外体育活动时可安排类似活动，注意训练幼儿倒走、侧走的能力活动过程：

一、设置情境，准备活动，锻炼幼儿能在侧走倒走中保持身体平衡。

2. 刚才你是怎么把小猪赶回牧场的？你在赶小猪的时候遇到什么困难了？

二、介绍游戏规则及玩法，幼儿进行游戏。

1. 介绍玩法：

教师发给每位幼儿一个系有长绳的竹圈，幼儿用竹圈套住皮球后拉绳向前走，注意拖圈时不要让“小猪”跑出圈外，如果皮球跑出圈外，需重新放进圈里，然后继续玩。当教师说“小猪要回家了，请小朋友把它赶回家，送到猪圈里去吧”，游戏即结束。

竹圈可用铁丝圈代替，或在圈外缠一些彩色纸，增加幼儿兴趣。注意经常变换拖拉物体，以提高幼儿活动的兴趣。

2. 游戏规则：

(1) 幼儿每人手拿一个拖拉玩具四散走，相互不碰撞。

(2) 注意拖圈时不要让“小猪”跑出圈外，跑出圈外要重新放好了才能继续玩。

3. 练习几次熟练后，进行分组练习。

(1) 鼓励胆小的幼儿积极大胆的参与游戏。

(2) 熟悉游戏后，可采取比赛等形式，提高游戏趣味性。

三、活动结束，带领幼儿做整理游戏场地和材料放松运动。

小班健康活动好吃的蔬菜教案篇七

1、学习肩上投物，能高抬手臂，将手中物体用力掷向目标。

2、能够积极参与游戏，体验打“妖怪”。

1、音乐《猴哥》

2、自制孙悟空头饰、金箍棒

3、制作妖怪的画板六面

1、听音乐《猴哥》，带领幼儿做热身操。幼儿在教室的带领下，幼儿手持“金箍棒”，活动上下肢、腰部等。

3、游戏：打妖怪 出示各类妖怪画板，带领幼儿用刚学到的本领打妖怪。

4、结束活动 师：小猴子们胜利完成了打妖怪的任务，真厉害，现在跟着猴王我一起回花果山去庆祝吧！（整队出发）在音乐《白龙马》的歌声中带领幼儿做整理动作，活动结束。

小班健康活动好吃的蔬菜教案篇八

1、知道项链，玉坠。手链等小饰物可能会给幼儿带来的危险。

2、做到入园时不佩戴可能会给幼儿带来危险的小饰物。

1、小兔子的毛绒玩具一个，项链，玉坠，手链，发卡，扎辫子用的各种皮筋等小饰物若干。

2、多媒体教学资源或幼儿用书第20—23页：《小兔美美不美了》。

1、出示小兔子的毛绒玩具和小饰物，引导幼儿用小饰物来装扮小兔子，激发幼儿参与活动的兴趣。

请几位幼儿用这些小饰物来装扮小兔子。

2、播放多媒体教学资源：《小兔美美不“美”了》。教师讲述故事，帮助幼儿理解故事内容。

3、引导幼儿了解小饰物可能带来的危险。

教师：小兔美美戴的这些小饰物会给自己和其他小动物带来危险的。小朋友上幼儿园的时候，有时妈妈也会给女孩儿的头上戴一些漂亮的发卡等，但是像小兔美美身上的这些项链，玉坠，手链是不能戴的，它们会给自己和别的小朋友带来许多危险。

小班健康活动好吃的蔬菜教案篇九

1、在说说、动动、玩玩中初步了解感受锻炼，可以使自己不怕冷，激发幼儿愿意参加体育锻炼及不怕冷的勇气。

2、引导幼儿乐意开口说话及尝试用较清楚的话来表达自己的意思。

(一)情景感知

1、出示一个穿着许许多多衣服的娃娃“兰兰”一个，引导幼儿说说

提问：

(1) 谁愿意问问他为什么穿这么多衣服？

(2) 兰兰为什么会穿这么多衣服呢？

(3) 有什么好办法让他不怕冷？（引导幼儿了解体育锻炼可以让自己不怕冷）

2、幼儿说出哪项活动，就让幼儿一起做做、动动。

(二)体验理解

1、兰兰不知道怎样运动，也不知道体育锻炼会不会真的可以使自己不怕冷。（带领幼儿自选运动器材玩玩）

随机提问：(1)你在玩什么？(2)你还冷吗？

2、幼儿摸摸幼儿的小手，小脸，请幼儿互相摸摸，感受暖呼呼的。

3、听“呼————”北风爷爷吹来了，现在你们还怕不怕冷，

我们一起对北风爷爷说“北风爷爷，我不怕冷”。

总结分享：理解体育锻炼可以不怕冷。

延伸活动：带领幼儿进行户外锻炼。