

最新中班健康活动 中班健康活动教案(优质7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

中班健康活动篇一

幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本的生活能力是幼儿身心健康的重要标志，也是幼儿快乐成长与学习发展的基础。

健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态。为有效促进幼儿身心健康发展，除了具有健康的体态、情绪安定愉快、具有一定的适应等，良好的生活习惯与卫生习惯也是必不可少的。帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯，提高自我保护能力，形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式。帮助幼儿保护五官，提醒幼儿早晚刷牙，饭后漱口，不乱挖耳朵、鼻孔、不用脏手揉眼睛，知道保护眼睛，不在光线过强或过暗的地方看书，连续看电视等不超过20分钟。五官与我们的日常生活息息相关，通过这节健康课，让幼儿知道五官的作用，让幼儿知道要保护我们的五官，一面给我们的日常生活造成不必要的麻烦。

- 1、在感知活动中发现五官，知道五官的名称。
- 2、观察五官的相对位置和外形特征，初步了解保护五官的一般常识。

3、学习保护五官。

4、了解保持个人卫生对身体健康的重要性。

5、初步了解预防疾病的方法。

重点：让幼儿在活动中了解五官，知道五官的名称，知道如何保护五官。

难点：知道保护五官的重要，把保护五官落实到生活中。

五官图像若干，五官脸谱

提问：你们知道他们是因为什么吵架吗？他们先把谁赶走了？

（五官在为谁的本领大而吵架）（先把眉毛赶走了）

眉毛被赶走后发生了什么事情？

为什么没有了眉毛，宝宝为什么会摔倒呢？（因为眼睛看不见了）为什么眼睛看不见？（因为汗水流进眼睛里了）那为什么汗水会流进眼睛里？（因为眉毛不见了）

小结：眉毛有挡汗水的功能。

3、续讲故事：听了小朋友的话，它们都知道了，原来眉毛也有很大的本领，不能少了它。就赶紧把眉毛请了回来。（教师把眉毛粘回原来的位置）眉毛不能少，那到底谁本领大呢？它们一起看着眼睛：“眼睛眼睛，你最没有用了，你走吧！”眼睛被赶走了。（教师拿掉眼睛）

提问：小朋友们想一想没有了眼睛，会怎样呢？（看不见东西了）

体验：现在请小朋友们起立，向前走几步闭上眼睛，转过身

来再找找自己的位置。

(黑黑的、有些害怕) (有了眼睛可以看到周围的事物) (能够看到周围的事物感觉很幸福)

小结：眼睛可以让我们看见周围的事物，眼睛不能少。(粘回眼睛)

4、续讲故事：五官他们赶紧把眼睛请了回来，眉毛不能少，眼睛不能少，那到底谁最没有用呢？五官们你看我，我看你，他们又一起说：“鼻子鼻子，你最没有用了，你走吧！”于是鼻子被赶走了。(拿掉鼻子)

提问：鼻子真的没有用吗？

出示白酒和醋，小朋友，你们看我手中的两个小瓶中分别装着，白酒和醋，小朋友们想一想，应该用什麼办法才能知道那个瓶里是白酒，那个瓶里是醋？(幼儿自由猜测)那我们眼睛能区分出它们吗？(不能，它们都是透明的)。那到底应该怎样做呢？(用鼻子闻)我们一起来闻一闻。分别请幼儿闻白酒和醋：你闻到的是什么？(酸味、辣味)你是怎么知道的？(用鼻子闻出来的)

体验：用手捏住鼻子有什么感觉？

小结：对啊！鼻子能帮助我们辨别气味和呼吸，所以鼻子本领也很大，它能少吗？(不能)赶紧把鼻子请回来吧！(粘回鼻子)

5、续讲故事：鼻子不能少，鼻子回来了，嘴巴说：“耳朵耳朵，一定是你最没有用了，你走吧！”耳朵被赶走了。(取下耳朵)

提问：没有了耳朵会怎么样呢？

体验：捂住耳朵和放开双手，分别体验老师的指令，然后比较，为什么第一次小朋友都没有反应，第二次大家马上就做出动作了。

（捂住耳朵就听不见了）（放开耳朵听得很清楚）

小结：耳朵能听见声音，所以耳朵不能少。（粘回耳朵）

6、续讲故事：眉毛不能少，眼睛不能少，鼻子不能少，耳朵也不能少，它们一起大声地说：“嘴巴嘴巴，肯定你最没有用了，你走吧！”嘴巴被赶走了。（取下嘴巴）

提问：嘴巴真的能少吗？（不能）（没有了嘴巴，我们不能吃饭、喝水、说话）

体验：把鼻子和嘴巴捏住有什么感觉？你再捏住鼻子放开嘴巴有什么感觉？（不能呼吸）（可以呼吸）

原来嘴巴和鼻子都能帮助我们呼吸。

故事结尾：五官当中，眉毛眉毛挡汗水，眼睛耳朵不能少，鼻子嘴巴用得着，五官个个本领高，少了哪个都不好，五官中谁也不能少，所以他们又成为了好朋友。

三、学习保护五官

我们怎样保护我们的眼睛？（不用脏手揉眼睛，不要用硬的物品碰眼睛、不要看过亮的事物、不要在过暗的地方看书）

怎样保护我们的鼻子？（不乱抠鼻子、不往鼻子里塞东西、有鼻涕及时用纸擦）

怎样保护我们的耳朵？（不乱抠耳朵、不往耳朵里塞东西、）

怎样保护我们的嘴巴？（不用手抠嘴，不往嘴里放大的东西，

不大声喊叫)

教师小结:

我们要保护好自已的五官，首先就应该养成良好的卫生习惯和行为习惯，这样我们才能健康，才能成为一个聪明的宝宝。

咦？老师怎么听到五官又吵架了，（教师出示错位五官请幼儿看）他们又分开了，我们来帮助它们好吗？怎么帮呢？（让他们回到自己的位置上才行）

四、拼贴五官

1、你们知道它们在脸上的位置吗？

（眼睛在上面、嘴巴在下面、鼻子在中间、耳朵在头的两侧）

体验：请一名幼儿粘贴五官

教师：小朋友你们看看，这位小朋友虽然把五官的位置贴对了，但是你们看到这样的一张脸有什么样的`感觉？（不舒服）不舒服的原因在哪里？你们互相看看在你们的脸在于画上的脸有什么不同（五官位置要对称）

教师总结：（教师边总结边示范）一张脸儿大又宽，弯弯的眉毛圆圆的眼，鼻子长在脸中间，嘴巴长在鼻子下面，耳朵分别在两边，这张脸多像我，笑嘻嘻的真好看。

2、我的这张笑脸拼粘好了，现在小朋友也快动手帮助你们的五官找准自己的位置，可别让他们再吵架了。

幼儿粘贴，教师分别指导

在活动的一开始，我以故事导入，激发幼儿探索的兴趣，故事《眉毛搬家》引起了幼儿对五官作用的关注，于是，我就带

着幼儿一起随着故事情节一起深入。幼儿通过猜猜、看看、想想、等多种形式，在潜移默化中了解了五官的作用，通过对五官缺一不可的认识后，很自然的就引导保护五官的话题上来，幼儿在自主谈话中都是围绕着卫生习惯和行为习惯发表自己的意见，对今后在日常生活中幼儿行为习惯的培养，做了一个很好的铺垫。贴五官则要求幼儿准确掌握五官位置的基础上，来完成位置的对称，则是对能力强幼儿的提高。

中班健康活动篇二

知道引起疾病的原因，了解一些预防蛔虫、肠道疾病的一般知识，讲究卫生，养成爱清洁的良好习惯。

【活动准备】

装有水的两个盆、图片、幼儿用书。

【活动过程】

出示图片，引出活动的主题：

1、图片上的小朋友怎么了，为什么捂着肚子？（鼓励幼儿结合生活猜测肚子疼的原因）

2、谈话讨论：

（1）引起肚子疼的原因，教师逐一出示。

图片一：吃了苍蝇、蚊子叮过的食物。

图片二：喝了凉水。

图片三：不讲究卫生，用脏手吃了没清洗过的水果。

图片四：吃了许多冷饮和零食。

图片五：肚子里有蛔虫或内部器官有炎症。

让幼儿了解肚子疼的原因。请幼儿谈谈自己肚子疼的感受和原因。

(2) 师问：小朋友生病了该怎么办？（找医生看病，吃药、打针）

(3) 怎样做一个爱干净、讲卫生的好孩子呀？

小结：只有我们讲究个人卫生，不吃不干净的食物和蚊虫叮过的食物，做到不喝生水，少吃冷饮，才能预防蛔虫和肠道疾病，身体才健康。

3、幼儿操作：

(1) 出示两盆水，请幼儿分组检查小手并洗手。（教师指导幼儿正确的洗手方法。）

(2) 请幼儿观察两盆水的不同，说说洗过手的水和干净的水有什么不同。

小结：我们的小手有很多细菌，要勤剪指甲，勤洗手才能做一个爱清洁，讲卫生的好孩子。

教学分析与反思：

通过本次活动，让幼儿知道生活中要爱清洁，讲卫生，养成一个良好的习惯。在活动过程中，孩子们都乐于参与活动，尤其是在操作活动，孩子们在充满兴趣的氛围中获得知识，激发了幼儿的学习欲望。每个活动环节的设计都为下一个环节起到了衔接的作用。幼儿积极回答问题，并踊跃参与活动，使整个活动达到了预定的目标。当然，在本次活动中，我也

有许多不足的地方，今后在工作中会加以改进，做得会更好。

中班健康活动篇三

活动目标：

1. 能主动探索沙包的不同玩法，体验游戏的快乐。
2. 学习双脚夹物跳，增强腿部的力量。

活动准备：

1. 经验准备： 幼儿： 已知自己所属队伍的名称及队长； 教师： 活动前了解并熟悉场地的布置及场地分配； 通知家长活动当天给幼儿穿 便于活动的服装及鞋子。

活动过程：

以谜语导入活动 样子像老鼠，尾巴像把伞，爱往松林窜，忙着摘松果。（松鼠）

师幼共同活动身体，做活动前准备。 现在我们就变成小松鼠跟着妈妈一起来做运动吧！

探索尝试沙包的多种玩法（约 5 分钟）。

1. 幼儿分散玩沙包，鼓励幼儿玩出多种花样。请你跟小松鼠玩游戏，我们来比一比，看看哪位宝宝想的玩法又多又好玩。请大家一人拿一个，找一个碰不到别人的地方去玩玩吧！
2. 幼儿集中交流，进行经验分享。（3-4 种）刚才宝宝们想出了许多有趣的玩法，请你把自己的好玩法介绍给大家好吗？（头顶包、背驮包、肩顶包、自抛接包、蚂蚁运粮、扔、踢

包等) 原来松果还可以……, 这个玩法真棒! 现在请大家来试试这种好玩的方法吧! (幼儿分散尝试) 还有谁的玩法跟他的不一样, 来介绍一下你是怎么玩的? (除了用手玩松果, 还有用身体其它部位玩的吗?)

(一) 学习双脚夹物跳的动作要领。

1. 从幼儿的多种玩法中提炼双脚夹物跳。幼儿自由探索双脚夹物跳的动作要领。××宝宝太棒了, 竟然能用双脚把松果夹起来跳, 你们能做到吗? 试一试! 看谁能用双脚夹着松果跳到妈妈这儿来!

2. 以失败的双脚夹物跳, 引发幼儿发现并关注双脚夹物跳的动作要领(两脚并紧)。妈妈也想跟宝宝学学用双脚运松果, 孩子们看妈妈表现的好不好, (故意夹不住沙包) 咦? 怎么夹不住呀? (双脚没并紧) 像妈妈这样用力夹紧松果再跳一次试试!

3. 教师进行正确的动作示范, 幼儿学习。原来用双脚夹起松果跳并不难, 只要两脚并紧夹住松果就可以了, 但是为了保护好我们的身体不受伤, 在起跳前两腿要弯弯, 手臂甩甩再用力跳, 来, 试一试!

4. 师幼共同练习正确的双脚夹物跳的动作(边说儿歌边做动作) 现在请宝宝们和妈妈一起来用双脚运松果, 看谁的松果不掉落。(边说边做: 两脚并紧, 腿弯弯, 手臂甩甩向前跳)

(二) 由易到难进行双脚夹物跳练习。

1. 分散练习双脚夹物独立跳过一个地垫。

最近听说灰太狼和它的同伙捉去了好多小羊, 你们愿意用自己学过的本领去救小羊吗? 可是去狼堡的路上有很多坏狼设下的大大小的陷阱, 为了安全, 现在请宝宝们先和妈妈一

起练练双脚夹松果跳过陷阱的本领。请宝宝每人取一个与你队伍颜色一样的地垫找一个碰不到别人的地方练习去吧！

2. 分组练习双脚夹物连续跳过地垫。

(1) 分组练习双脚夹物连续跳过一个地垫。请宝宝们把地垫摆到场地上的小方格上，然后按红绿黄蓝排成四队站好。

请宝宝双脚夹住松果按动作要求连续跳过所有的地垫然后回到队伍后面站好。

(2) 分组练习双脚夹物连续跳过两个地垫。这一次陷阱变宽了，难度更大了，要想跳过陷阱，就需要我们不仅动作要标准而且要使出更大的力量。有没有信心战胜难关！

——《大战灰太狼》：器械组合，玩法组合，进行竞赛游戏，增强竞争意识。孩子们太棒了，恭喜你们练成了本领，现在我们可以去救小羊了！孩子们请看，去狼堡的路上除了各种陷阱，还有独木桥和山洞，你们要头顶松果走过独木桥，然后背着松果爬过山洞，最后用力的将我们的武器松果砸向坏狼，记住砸坏狼的时候千万不要越过安全线，砸玩赶快跑回来下一位宝宝再继续。（红队的陷阱小，如果你觉得跳宽的陷阱有困难，你可以选择加入红队）。

幼儿随音乐做腿部、脚腕等身体部位的放松活动。（2分钟）宝宝们真棒！不仅想出了那么多小松果的玩法，还克服了那么多的难关去救小羊，真是聪明勇敢的好孩子。现在让我们找一个小地垫坐下来休息休息放松一下吧！

请小组长协助老师把器械送回家。

附集体游戏玩法和规则：

游戏玩法：幼儿成四路纵队站好，听到哨声后每队第一名幼

儿双脚夹松果（沙包）连续跳过所有陷阱（地垫），然后把松果放在头顶，两臂平举走过独木桥（绳子），接着再把松果放在后背上爬过山洞（垫子、拱形门），取下松果砸向灰太狼，之后跑步返回击拍下一位幼儿的手以后站到队伍后面站好。被击掌幼儿继续游戏。

游戏规则：

1. 砸灰太狼的时候不要越过红色安全线。
2. 被击掌之后才可以开始 游戏。
3. 等待游戏的幼儿要做文明小观众。

中班健康活动篇四

中班健康活动方案 中班健康活动方案 1 1 教学目标：

- 1、帮助幼儿了解各种食物的营养价值。
- 2、通过情景创设、故事让孩子了解健康饮食的重要性。
- 3、帮助幼儿形成健康饮食的习惯。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、初步养成良好的卫生习惯。

教学重难点：

- 1、让幼儿了解身体需要多种营养，不挑食才健康。
- 2、了解各种食物的营养价值。

教具准备：

1、相关课件 2、手偶 3、幼儿课前准备的食物贴 4、班级互动墙面“我们爱吃的食物”大表 教学过程：

一、组织教学：音乐律动《坐姿歌》 二、导入新课：

小朋友们，今天我们班来了两位小客人，（出示手偶）他们一个叫“壮壮”，一个叫“小小”。小朋友你们说一说他们长得怎么样？知道为什么壮壮这么“壮”，而小小这么“小”吗？他们之间还有一个小故事，现在让老师讲给小朋友听好吗？故事：（出示手偶壮壮）我叫“壮壮”，什么东西都爱吃，爱吃萝卜、西红柿、白菜，还爱吃苹果、香蕉，爱吃好多东西，你们看！我长得壮壮的。（出示手偶小小）他叫“小小”，他看到萝卜摇摇头，说我不爱吃；看到西红柿又摇摇头，说我不爱吃；好多蔬菜都不吃，苹果不爱吃，香蕉不爱吃，人长得很瘦小，而且总生病。

结合故事内容，提出问题：“壮壮长得这样壮，说一说他爱吃什么？”“小小长得很瘦小，是因为什么？”“你们要想身体棒，怎么办呢？”引导幼儿知道想要身体棒，就要吃各种食物。

三、播放幻灯片，观看日常生活视频片段。

1、结合实际生活，出示一段日常生活视频片段。视频主要内容为：一位妈妈到幼儿园接孩子回家，经过超市，孩子哭闹着，要去买零食。孩子回到家后，只吃零食不吃饭。

提问：“看了这段录像，小朋友来说一说这位小朋友做得对不对？”“你们平时是不是也和这位小朋友一样呢？”教育幼儿不能把零食作为主食，否则就会像小小一样，身体瘦弱，还会经常生病。要想有健康的身体，就要像壮壮一样各种食物都要吃。

2、出示互动墙面“我们爱吃的食物”大表，教师组织幼儿交流最喜欢吃的食物，并将最喜欢吃的食物粘贴在互动墙面上。

“我们爱吃的食物”大表中，教师和幼儿共同统计出哪些食物是幼儿最喜欢吃的，多少幼儿爱吃这种食物。教师引导幼儿讨论：“爱吃的东西能不能吃很多？”“哪些东西要少吃？”3、老师向幼儿介绍各种食物的营养成分。（蔬菜和水果中含有大量的维生素，含有从其他食物中补充不到的营养成分。并且有预防和治疗疾病的功效。）总结：不同的食物有不同的营养成分，吃不同的食物就能获得不同的营养，有了丰富的营养，身体才能更加健康。

四、延伸活动家园配合：

1、让家长记录幼儿饮食情况，反馈给老师。

2、根据记录情况，开展“不挑食的好孩子”颁奖会，可以邀请家长参加，鼓励挑食的孩子做到各种食物都要吃，养成不挑食的好习惯。

中班健康活动方案 2 2 一、【活动目标】 1、知道水源自于地下水和天上的雨水，经过工厂的加工、过滤等程序，才能饮用。

2、了解水中有许多我们眼睛看不见的微生物，知道不能喝生水。

3、乐意观察生活，观察各种仪器，感受观察带来的快乐。

二、【活动准备】 1、显微镜若干台。

2、带领幼儿参观自来水厂，了解水加工、处理的过程。

三、【活动过程】（一）组织幼儿进行谈话活动：水从哪里来

我们喝的水是从哪里来的?(幼儿经过谈论后,得知水可以从天上的雨水那里来,也可以从江、河、湖里得来)江河里的水、天上的水可以直接饮用吗?为什么?要经过怎样的处理才能饮用?(引导幼儿结合经验水加工、处理的过程)(二)教师小结 我们饮用的水是江河里的水,自来水厂的叔叔阿姨用一些特殊的设备把这些江河里的水经过加工、过滤使水变得干净、再传输到地下水管中,水龙头和这些水管连接着,通过水龙头我们就能用到这些干净的水了。

(三)了解水中的物质成分 师:虽然这些水变干净了,但是是否可以直接饮用了呢?为什么?分组请幼儿在显微镜下观察水,知道水中有许多我们眼睛看不见的微生物,有些微生物对我们人体有益处,而有些微生物对我们身体是不利的。

我们要怎样处理才能饮用这些水呢?(四)教师小结 自来水虽然经过了加工处理,但里面有些微生物对我们身体是有害的因此要将自来水再进行高温消毒杀死一些微生物,这样的水饮用起来就很安全了。

中班健康活动方案 3 3 【活动目标】 1、初步懂得人的身体需要水分,知道白开水是的饮料。

2、养成主动饮水的习惯。

【活动准备】 ppt 一桶温开水,每人一只水杯。

【活动过程】 一、导入活动。

师:小朋友我们刚锻炼过,现在你的嘴里感觉怎么样?

师:请你去倒半杯水,先观察一下水是什么颜色的?尝尝水是什么味道的? 二、欣赏 ppt

1、师:请你欣赏完 ppt 后告诉我,儿歌里讲到人们在什么时

候最想喝水?(口渴时、锻炼后、劳动后、游玩时、洗澡后、起床时)2、喝水有益健康。

(1)师：我们不感觉渴时要不要喝水呢?为什么?(引导幼儿懂得，不管在什么时候，人们都需要补充水分，它可以帮助我们身体里面的毒素通过小便排出体外，使我们的身体更健康。)(2)师：小朋友，老师这里准备了很多饮料瓶，这些饮料你们喝过吗?喜欢喝吗?(出示各种饮料的外包装盒、瓶，向幼儿简单说明只有白开水才是的饮料。)【活动延伸】 教师在日常生活中提醒幼儿多喝开水。

【活动反思】 在本次的集体生活当中，我让幼儿知道了解，引导幼儿知道，天气很热，很容易出汗，那就要及时的补充水分，就是要多喝开水。

中班健康活动方案 4 4 活动目标 1、使幼儿初步了解眼睛、耳朵、鼻子这些人体器官的主要作用，掌握简单的自我保护方法。

2、培养幼儿积极思考，大胆表达自己感受的能力。

活动准备 1、课件-乐趣练习:眼睛和耳朵的作用。课件-乐趣练习:鼻子和嘴巴的作用。

2、音乐：如果感到幸福 活动过程 一、猜谜导入课题

上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。(眼睛)左一孔右一孔，是香是臭它最懂。(鼻子)左边一座山，右边一座山，天天在一起，永远不见面。(耳朵)小结：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、眉毛是我们人体的重要器官，我们通叫做五官，如果一个人长得好看，我们就说这个人五官端正、眉清目秀。

二、让幼儿了解眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的作用。

课件：眼睛和耳朵的作用 课件：鼻子和嘴巴的作用 1、相互观察五官，并说出它们各自的样子，丰富词汇：五官 2、小实验：哪种感官能帮你 请幼儿通过各种感官来识别糖水、盐水、白开水、酱油、食醋、香油等，了解眼睛、耳朵、鼻子的功用。

小结：五官对我们人体真是太重要了，哪一个器官出了问题，人都会很不舒服。

三、教师讲述故事引出角色游戏“动物诊所”。

教师扮演狮子医生，在给小动物治病的过程中让幼儿了解五官常见疾病的防治知识。

1、眼睛里迷进了灰尘或沙子，千万不要用脏手去揉，要用干净的纱布轻轻地擦出来。

2、不要往鼻孔里塞异物，也不要随便挖鼻孔，遇到灰尘时要用手把鼻子捂住，要学会正确的擦鼻涕方法。

3、引导幼儿讨论：

不要把异物塞入耳朵，不大声对着别人的耳朵喊叫，遇到很大的声音时要把耳朵捂住，如果耳朵里飞进了小虫，要用光亮或浓香的物品把小虫引出来，如果耳朵里进了水，可单脚侧身跳让水流出来。

4、眼睛进入灰尘或沙子、鼻子出血、时该怎么办呢？丰富幼儿经验，互相学习一些自我保护的方法。

三、我来抢答

1、吃饭以前要干什么？ 2、吃完饭必须喝口水干什么？ 3、什么时候必须刷牙？ 4、眼睛里进了灰尘应该怎么办？ 5、用手

挖鼻孔好吗?应该怎样擦鼻涕? 6、遇到灰尘或难闻的气味时应该怎么办? 7、鼻子出血了怎么办? 8、对着别人的耳朵大声喊叫对不对? 9、爱生气的孩子好不好?爱发脾气的孩子好不好? 教师评议比赛情况,为得光荣花多的队鼓掌。

四、歌表演: 如果感到幸福。

中班健康活动方案 5 5 活动目标:

- 1、幼儿能用恰当的方法调节自己的情绪,养成积极乐观的生活态度。
- 2、让幼儿知道愉快有益于身体健康。
- 3、学会保持愉快的心情,培养幼儿热爱生活,快乐生活的良好情感。
- 4、学会在日常生活中保持乐观的情绪,逐渐养成乐观开朗的性格。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动重难点:

活动重点: 学会赶走不开心的方法。

活动难点: 逐步养成积极乐观的生活态度。

活动准备:

笑脸、哭脸娃娃;情景图片;课件;悄悄屋模型;音乐 活动过程:

一、谈话导入,激发兴趣。

教师: 客人老师来我们班做客,你们开心吗?开心的时候是什

么样子呢?是不是像它一样?(出示笑脸娃娃)可是,当我们都开心的时候,有一个娃娃悄悄溜进了我们班,它是谁呢?(出示哭脸娃娃)二、认识不开心,学习赶走不开心的方法。

1、教师提问:你不开心的时候吗?你遇到过哪些不开心的事情?幼儿自由表达。

2、当不开心娃娃钻进我们的身体后,会让我们乱发脾气,没有精神,还会影响我们的健康,我们要赶走它。

3、呈现情景图片,让幼儿判断图片中小朋友的做法是否正确。

4、总结赶走不开心的方法,请幼儿说说自己会怎样赶走不开心。

三、创设情境,引导幼儿帮助他人,化解不开心的事。

1、创设情境,宝宝和丫丫因为想玩同样的玩具而争吵,请小朋友来帮助他们解决问题,赶走不开心。在小朋友的帮助下,不开心溜走了,可是不开心很不甘心,它又去哪里呢? 2、不开心娃娃来到了青青草原,看到了正在生气的美羊羊,和小熊猫,我们快来帮它们赶走不开心吧。

3、草原上的小动物为了感谢小朋友们,送大家一个礼物:“悄悄屋”,我们把悄悄屋放在区域角,在不开心的时候可以对悄悄屋诉说烦恼。

四、结束活动。

伴随音乐《快乐小天使》,在欢快的舞蹈中,鼓励每位幼儿做传递快乐的小天使,给更多的人带去快乐。

幼儿园中班健康活动方案

中班健康活动案例

中班活动方案

中班《真好玩》健康活动教案

中班健康活动篇五

活动目标：

- 1、了解眼睛对人的重要性。
- 2、懂得如何保护眼睛。
- 3、培养幼儿关心、帮助残疾人的情感。
- 4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

活动过程：

一、引出主题

- 1、 游戏：指五官 轿是说一个五官的名称，幼儿必须又快又准得指出来
- 2、 以猜谜语的形式，引出活动内容，激发幼儿学习的兴趣。

谜面：上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。

二、了解眼睛对人的重要性

- 1、 幼儿听歌曲《五官歌》

师：小朋友，听了这首歌谁能说说我们的眼睛可以帮我们做什么？（幼儿自由回答）那我们如果没有眼睛将会怎么样呢？好，现在请小朋友一人拿一个眼罩戴好，亲身感受一下，你可以站起来慢慢得走两步。（幼儿亲身感受后回答问题）

2、 出示盲人图片

师：那个小朋友来说说这个叔叔为什么带着一个墨镜，手里还拿着一根木棍在马路走？（幼儿回答）教师引出盲人一词，刚才我们小朋友也亲身感受了眼睛看不见东西是什么滋味，所以盲人叔叔做事情很不方便，我们小朋友应该怎样呢？（使幼儿懂得关心、帮助残疾人）

三：懂得如何保护眼睛

师：眼睛对我们这么重要，那我们是不是应该保护自己的双眼呢？

怎么保护呢？老师给小朋友带来了几幅图，请你们来做裁判，看看说做的对。（将幼儿分成两组，教师出示一幅，幼儿作出判断，并说明原因，答对的一组获得一朵小红花）

最后，教师与幼儿一起小结在生活中如何保护眼睛。

四：玩“贴眼睛”的游戏

幼儿手里拿着两个“眼睛”，站在距头像一米处，把眼睛蒙上，向前走给头像贴眼睛，看说贴得准。活动自然结束。

活动反思：

《纲要》中指出：孩子要有初步的安全和健康知识，知道关心和保护自己。眼睛是我们人体重要的感觉器官，对于我们的生活、工作、学习都非常重要。整个活动通过幼儿的看一

看、听一听、说一说、做一做幼儿教育，由浅入深地展开，激发了幼儿的求知欲望，使幼儿知道了眼睛的重要性，掌握了更多的保护眼睛(视力)的知识，提高了科学认知能力。

中班健康活动篇六

活动目标：

- 1、引导幼儿观察比较浸入了醋和没有浸醋的蛋壳，了解酸会腐蚀牙齿。
- 2、使幼儿懂得饭后漱口，早晚刷牙能保护牙齿，初步掌握正确的刷牙方法。
- 3、通过活动，使幼儿养成良好的卫生习惯。

重点难点：

掌握正确的刷牙方法和养成良好的卫生习惯。

活动准备：

- 1、被醋浸着的蛋壳和没有被醋浸过的蛋壳各一个。
- 2、vcd动画片《蛀牙大王》，护牙图片若干。
- 3、牙模型、牙刷一把，幼儿饼干，小镜子，纸杯，清水若干。

活动过程：

一、引出课题，激发幼儿兴趣。

- 1、放碟片《蛀牙大王》，幼儿观看。

2、提问：动画片里的蛀牙大王为什么会有蛀牙？

二、幼儿观察讨论怎么会有蛀牙的？

1、请幼儿照镜子，看看自己的牙齿怎么样？

2、请幼儿互相观察同伴的牙齿，看看牙宝宝上有没有洞洞。

3、讨论：怎么会有洞洞的？

三、通过观察，了解酸会腐蚀牙齿。

1、请幼儿观察浸泡在醋里的蛋壳和没浸泡在醋里的蛋壳。

2、说一说它们有什么不同？

3、讨论：为什么浸泡在醋里的蛋壳会变黑、变软呢？（提醒幼儿闻一闻醋的味道）教师小结：酸能腐蚀蛋壳中的钙，所以蛋壳放在醋里会变黑变软。

4、请幼儿品尝桌上的饼干，吃完后照照镜子，观察牙齿上有些什么？

5、请出专业牙科医生讲解，进行小结啊啊啊啊；我么吃过东西后，嘴巴里会有很多小的食物留下来，不马上漱口的话，时间长了，这些是食物就会变的和醋一样很酸，牙齿就像刚才的蛋壳一样，会变的又黑又软，时间一长，还会出现洞洞。

四、请小朋友谈谈有蛀牙的感受

有了蛀牙会怎么样呢？

五、讨论

怎样保护自己的牙宝宝？（幼儿自由想办法，边说边出示图

片)

- 1、早晚刷牙，进食后漱口。
- 2、健康饮食，不食过硬、过冷、过热的食物。睡前不吃零食，少吃糖。
- 3、定期检查牙齿。

六、学习正确的刷牙方法。

- 1、请小朋友说说做做。
- 2、教师边念儿歌边出示牙模型和牙刷示范正确的刷牙方法。
- 3、幼儿跟教师一起做。

七、带领幼儿到盥洗室，幼儿用杯子接水漱口。

活动反思：

通过学习，幼儿了解了龋齿形成的原因以及对人身体的危害，幼儿还掌握了正确的刷牙方法，有利于养成早晚刷牙的良好卫生习惯，收到良好的效果。整个教学活动层层递进，从材料、形成到组织的各个环节，教师的语言以及幼儿的表现等，都是个性化浓郁的不断激发孩子欲望的，孩子主动探索，主动学习发现知识的一次活动。总之，是把枯燥的科学活动与语言活动、健康活动有机的结合在一起，达到了整合的目的。

中班健康活动篇七

本学期我们中班组在教育活动中把促进幼儿身心健康成长当成首要任务。促进幼儿身心健康发展既是幼儿教育的根本目

的也是幼儿健康教育的终极目标，《纲要》中对幼儿健康发展提出几点：

- (1) 身体健康，在群众生活中情绪安定、愉快。
- (2) 生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理潜力。
- (3) 明白必要的安全保健知识，学习保护自己。
- (4) 用心参加体育运动，动作协调、灵活。

这也为我们中班组的健康教育活动提出了明确的培养目标。本学期主要做法如下：

感到压抑或受到伤害，然而日常生活中与之背道而驰的现象却司空见惯，值得我们反思。因此我们十分注意在幼儿的整日生活中充分发挥幼儿自身的主动性和用心性，努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合。幼儿在宽松的环境中尽早建立起各种良好的健康行为。

幼儿园健康教育应与日常生活中的健康教育相结合，群众教育、小组活动与个别交谈相结合。目前，幼儿健康教育实践中存在着一些误区，有人认为幼儿健康教育就仅仅是日常生活中的卫生习惯培养，对于这些片面的认识我们就应加以注意和防范。我们尽量多与家庭、社区密切合作，综合利用各种教育资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解、支持、和主动参与，并用心支持、帮忙家长提高教育潜力。同时我们还重视幼儿园课程的潜在影响，环境是重要的教育资源，因此我们透过环境的创设和利用，有效地促进幼儿的发展。在幼儿健康教育实施中，我们不仅仅重视幼儿园物质环境的创设，而且应重视幼儿园心理环境的创设，本着幼儿身理和心理的需求，我园于本学期购置了超多的幼儿可选取的活动器材，以此来引导、鼓励幼儿大胆、用心地参与活动，同时还培养了幼儿

大方友善的交往潜力。

给幼儿自由选取、讨论、合作的空间，让幼儿在愉快的游戏活动中锻炼身体，锻炼意志。