

2023年中班健康活动上下楼梯教案及反思 中班健康活动教案(通用8篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

中班健康活动上下楼梯教案及反思篇一

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上走？（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。

中班健康活动上下楼梯教案及反思篇二

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。

中班健康活动上下楼梯教案及反思篇三

- 1、培养幼儿勇敢，团结合作，互相帮助的精神。
- 2、尝试看简单的地图，体验活动的乐趣。
- 3、培养幼儿敏锐的观察能力。
- 4、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。
- 5、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

- 1、地图(数字地图、水果地图)各一份。
- 2、设置各种不同的障碍物。3根据实际情况设置两条不同的路线，路线中分别贴上与地图相对应的标记。

1、导入活动

教师：今天魔法宫里面的魔法仙子给我们班的小朋友送来了一封邀请函，魔法仙子想邀请我们班的小朋友到魔法宫里做客，魔法仙子本领可大了，她手里的魔法棒可以变出好多好玩的东西，你们想不想去看看啊?(幼：想)怎么去呢?老师这里有两张去魔法宫的地图，上面标有怎么样才能到达魔法宫，可是去魔法宫的路上会遇到很多的障碍物，要一个一个跨越障碍才能到达那，我们小朋友能不能越过障碍克服困难到达魔法宫呢?(幼：能)

2、学会看地图

教师在老师就将小朋友分成两队，一队是数字队，一队是水果队，分别选出队长，将地图交到队长处，要求每队组员需看懂地图，出发后必须整组队员全部到达魔法宫，大门才会

打开。(教师可以引导幼儿看懂地图)

3、冲向魔法宫

幼儿园体育活动的目标是提高幼儿对身体锻炼的兴趣，发展其基本动作，促进幼儿身体的健康发展。体育活动是一项综合教育课程，它包含了一个对幼儿进行多重心理素质和个性培养的过程。我们应在每次体育活动中都提供幼儿身体均衡发展的机会。同时，应采用幼儿感兴趣的方式发展其基本动作，提高动作的协调性和灵活性，促进幼儿积极参与体育活动。

中班健康活动上下楼梯教案及反思篇四

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。

中班健康活动上下楼梯教案及反思篇五

- 1、学习收拾整理房间的简单方法。
- 2、乐意自己收拾整理房间，保持环境的清洁整齐。
- 3、能在自己的学习和生活中注意保持环境的整洁有序。
- 4、鼓励幼儿大胆说话和积极应答。
- 5、培养幼儿思考问题、解决问题的能力及快速应答能力。

事先排练好两段幼儿在家游戏的情境表演。

（一）集体观看情境表演。

- 1、观看情境表演一。
- 2、观看情境表演二。

（二）引导幼儿讨论，知道整齐清洁的环境能使我们感到舒适。

教师：你喜欢谁的家？为什么？说说自己在家里是像明明还是伟伟。我们应该向谁学习？

（三）请幼儿说说应该怎样收拾整理房间。

教师：伟伟是怎样收拾整理房间的？这样收拾整理有什么好处？

（四）幼儿实践练习。

- 1、请1~2位幼儿帮助明明整理自己的房间。

2、请幼儿看看班上的玩具是如何摆放的，并说说这样摆放有什么好处。

3、游戏“送玩具”。

教师请幼儿仔细观察各种玩具在玩具柜中的位置，并记在心里。

平时游戏结束后，及时提醒幼儿立即收拾、摆放好玩具。

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

中班健康活动上下楼梯教案及反思篇六

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，应该用什么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。

中班健康活动上下楼梯教案及反思篇七

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。请你跟小松果玩游戏，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。

中班健康活动上下楼梯教案及反思篇八

中班健康活动做一个健康的娃娃教案(附教学反思)主要包含了活动设计背景，活动目标，教学重点、难点，活动准备，活动过程，教学反思等内容，让幼儿懂得健康对人很重要，增强做健康娃娃的意识，让幼儿知道怎样做才有利于健康，适合幼儿园老师们上中班健康活动课，快来看看做一个健康的娃娃教案吧。

有的幼儿经常感冒或生病请假。

- 1、让幼儿懂得健康对人很重要，增强做健康娃娃的意识。
- 2、让幼儿知道怎样做才有利于健康。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

让幼儿知道怎样做才有利于健康。

- 1、运动员获奖图片若干张。
- 2、 幼儿身高、体重记录图表和应达标的图表。

1、 出示运动员获奖图片，让幼儿说说图片上运动员在干什么，这些运动员身体怎样，他们的身体为什么那么棒。

2、 在幼儿看图上，老师加以引导，让幼儿明白运动员的身体之所以那么棒，是因为他们坚持天天锻炼身体，有了好的身体，才有可能为国争光。

3、 组织幼儿讨论：自己身边哪些人的身体很健康？他们的身体为什么那样健康？通过讨论，使幼儿明白在各行各业工作的人身体都很健康。有了健康的身体，才能坚持上班做好工作。

4、 请幼儿把自己的身高、体重记录图表和应达标的图表比一比，说说自己应该怎么做才能成为一个健康的娃娃。

活动后将幼儿应达标的身高、体重图表贴在教室里，让幼儿随时观看、对比、激励幼儿争做健康娃娃。

健康的娃娃不容易生病，身体在不断地长高长重。健康的娃

娃不挑食、很少吃零食，所以长得不会太瘦也不会太胖。健康的娃娃爱锻炼，讲卫生，有良好的习惯。健康的娃娃有一双好眼睛，有一口好牙齿。健康的娃娃能和朋友好好地玩，碰到困难不爱哭，能动脑筋想办法解决问题，所以他们总是快乐的。