

中班健康活动牙齿小卫士 中班健康活动教案(精选9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

中班健康活动牙齿小卫士篇一

1. 和同伴合作进行接力游戏，培养合作精神。
2. 能遵守游戏规则。
3. 提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。
4. 培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。
5. 培养幼儿健康活泼的性格。

1. 事先在活动室内放置一个长方形箱子，里面铺一块蓝色的布，上面放不同的垃圾，如饮料罐、纸盒、瓶盖、吸管等。

2. 小鱼网、小筐各两个。

3. 音乐。

1. 向幼儿介绍铺有蓝布的长方形箱子，告诉幼儿：这里就是美丽村里的小河，里面堆满了垃圾，提议大家一起来清除垃圾。

2. 在箱子前放两个小筐，内有小鱼网。幼儿分成两组，每组面向一个小筐，前后站立成一条直线。两队的第一名幼儿都

站在事先画好的线上，不能超越这条线。

3. 排在队首的幼儿跑到箱子前，用小鱼网在箱子里捞起一件垃圾，放在小筐里，然后跑回起点，请另一位幼儿接力。

4. 播放音乐，当音乐停止时，看看哪一组能捞到最多的垃圾。

5. 根据幼儿的兴趣，可以重复进行比赛游戏。

能积极参与游戏。

能遵守游戏规则，有合作意识。

音乐的长度至少要足够每组的幼儿都有一次捞垃圾的机会。

每队第一名幼儿站立的线距离大箱子的远近相同，约3-5米。

课后可以组织小朋友利用塑料瓶进行简单的小制作，知道很多废旧物品可以变为宝，不仅要求小朋友养成把垃圾丢进垃圾箱的好习惯，我们每个人都要做到这一点，只有这样，我们生活和每一个地方才能保持干净，整洁。

中班健康活动牙齿小卫士篇二

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）原来松鼠还可以……，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？（除了用手玩松鼠，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，竟然能用双脚把松鼠夹起来跳，你们能做到吗？试一试！看谁能用双脚夹着松鼠跳到妈妈这儿来！

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鼠，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。

中班健康活动牙齿小卫士篇三

活动目标：1、知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。2、了解保持个人卫生队身体健康的重要性。 活动重点：知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。活动难点：知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。

活动准备：

小猪和小兔的玩具

活动过程：

一、故事导入活动，激发幼儿活动的兴趣。

老师：小朋友们好，今天老师要给大家讲一个故事，故事的名字叫《不爱洗澡的小猪》请小朋友仔细听。

(老师讲述故事，幼儿倾听。)

老师：小猪罗罗为什么招人喜爱呢?后来小动物们为什么都不愿意和它做朋友了呢?

(请个别幼儿回答)

老师小结：小猪罗罗以前很讲卫生，后来小猪不洗澡了，身上脏脏的而且还有股难闻的味道，小动物们就不愿意和他做朋友了。

老师：小猪罗罗遇到了什么伤心的事情?后来小动物们为什么又愿意和它做朋友了呢?

老师小结：小猪看到小动物们都不愿意和自己做朋友，还将小猪罗罗“臭臭”小猪罗罗很伤心，后来大象伯伯告诉小猪：“你不爱洗澡，身上又脏又臭所以大家都不喜欢和你来

玩。”最后小猪改正了不爱洗澡的坏毛病。大家都愿意和它做朋友了。

二、让幼儿知道一些保持身体各部位清洁卫生的方法。

老师：小猪罗罗有一段时间养成了不爱洗澡的坏习惯，小朋友你们有过这种不洗澡的坏习惯吗？(请个别幼儿说说)

幼儿根据自己的生活经验回答。

老师小结：我们应该养成早晚刷牙、勤洗澡、勤洗头、勤剪指甲、勤换衣服。但是有些小朋友也有一些很不好的习惯，如没有洗手就吃东西，如上厕所以后不洗手，流鼻涕了就用衣袖擦等。今后我们一定要注意和认真改正这些坏习惯。

三、引导幼儿了解良好的卫生习惯对人体的重要性。

老师：我们为什么要养成这么多的卫生习惯呢？它会给我们带来什么好处呢？

老师小结：良好的卫生习惯可以保持我们身体的清洁、没有异味，防止病菌进入我们的身体，保护我们的身体健康。

老师：从现在开始我们小朋友要注意了，玩玩具时不能坐在地上，玩具也不能乱丢，不然细菌会随着小手进入我们的嘴巴，就不卫生了，吃饭前洗好手要注意不能乱摸了，不然洗干净的小手又变的不干净了。

中班健康活动牙齿小卫士篇四

利用自然资源，让幼儿在自然的情景中和树木的亲近，通过亲亲树、绕树走等形式，体验大自然带来的快乐，同时为下一个阶段做准备。进一步利用园内资源开展游戏活动，经过一个个环节的锻炼，发展幼儿的平衡和跳跃能力，并学习遵

守游戏规则，注意安全。通过沙地“种树”，进一步提升发展幼儿的跳跃能力。通过欣赏小树林和演唱歌曲《小树》来分享活动的快乐，回味甜美的过程。

1、让幼儿在自然的情景中，亲近大自然，感受“种树”活动的快乐。

2、通过走小石墩、跳格子等途径，发展幼儿的平衡能力和双脚并拢跳跃能力。

3、遵守游戏规则，注意活动的安全。

4、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。

5、培养幼儿健康活泼的性格。

1、自制的可插放的“小树”每人一棵

2、自然场景

一、亲亲树木，融入自然。

1、自主亲亲小树，要求：自由组合去抱抱树，闻闻树的味道。

2、分男、女组亲近树木：绕小树走、半蹲弯腰钻。

3、碰碰树枝：双脚并拢向上跳。

二、越野练习，发展能力。

1、走小石墩。要求幼儿双手打开往前走，尽量不要掉下来。

2、跳格子。要求幼儿双脚并拢向前跳，注意轻起轻落，一格一格跳。

a□幼儿自由练习双脚并拢向前跳。

b□按照正确的跳跃方法练习该跳跃。

3、走小石墩。要求幼儿双手叉腰走

三、沙地“种树”，体验乐趣。

要求：幼儿到达沙地，站在轮胎上后听老师口令进行跳跃，要求半蹲往远处跳。落地后到沙池的中间拿一棵“小树”，自由找一块空的地方，将“树”插进去。种好之后马上回到轮胎上。

四、完成任务，分享快乐。

1、欣赏小树林

2、唱歌《小树》

五、活动结束，教师带领幼儿去观看其它树木等。

整个活动自始至终都是在自然的环境中进行。自然中开始，自然中结束。

中班健康活动牙齿小卫士篇五

中班健康活动案例：卡不住的青菜 活动目标：1、知道青菜有营养，不再抗拒吃青菜。2、在品尝活动中喜欢吃青菜。3、用牙齿模型演示、牙齿热身操等方法练习咀嚼。活动准备：青菜人手一份；青菜做的衣服,背景音乐；牙齿模型；各种青菜烹制的食物；餐具等 活动过程：

1、巩固对青菜外部特征的了解，知道青菜很有营养。

教师：你们今天带来的是什么呢？青菜是什么样子的？有没有发现一样细细的东西藏在哪儿？吃青菜对我们的身体有什么好处？ 2、现场调查，了解幼儿不喜欢吃青菜的原因。

教师：但是为什么青菜这么有营养小朋友们却不爱吃呢？这是为什么？ 总结：大部分的小朋友都是因为吃青菜容易卡住喉咙，所以很多小朋友都不爱吃。

3、教师讲述故事，引发对此问题的兴趣和关注。

教师：青菜妈妈遇到了一件难过的事情，我们一起来听一听。

提问：青菜妈妈说那个爱捣蛋的家伙藏在哪儿？它总会干什么坏事？ 4、通过提问和讨论，帮助幼儿找到对付“卡卡”的方法。

教师：你们有什么方法可以对付卡卡，吃青菜的时候不被卡住？教师依次请幼儿说一说自己想出的方法，并跟着音乐用动作表示出来。

小结：其实我们的牙齿也像刀一样，能把青菜切碎，更能把卡卡切断，切小，切碎！ 5、咀嚼游戏，加强幼儿对咀嚼的认识。

牙齿热身操，教师带领幼儿在音乐中边念儿歌边运动牙齿。

提问：这个牙齿热身操是怎么做的？你能上来做一做嘛？ 总结：今天我们学会用牙齿像刀一样把卡卡切碎了，美味的青菜就可以下肚了！ 6、幼儿品尝活动，鼓励幼儿大口咀嚼青菜。

中班艺术活动案例

中班健康活动方案

中班《真好玩》健康活动教案

幼儿园中班健康活动方案

中班健康教案

中班健康活动牙齿小卫士篇六

1. 愿意参与活动，积极探索易拉罐的不同摆放方式及玩法，增进创造性运动思维，体验体育游戏带来的乐趣。
2. 能愉快地参与活动，提高身体的协调及跳跃能力。
3. 学习走、跑、跳等基本动作，提高身体素质。
4. 培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。
5. 喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

一、幼儿自由玩易拉罐

1. 请幼儿尝试易拉罐的多种玩法；

教师提问：谁愿意向大家介绍自己的玩法？（提问个人幼儿）

请个别幼儿展示自己的玩法

二、跳的练习

1. 自由组合，拼搭图案，进行各种各样跳的练习
2. 教师讲解示范双脚并拢跳的动作
3. 幼儿练习，教师指导（分两组）

三、根据幼儿的能力摆放易拉罐的宽度

1. 分两组，让幼儿练习双脚跳（一个接一个跳）
2. 教师鼓励并指导幼儿双脚跳（一个接着一个跳）

四、活动结束

1. 没有热身活动，教师应设计一个七分钟的热身操。
2. 活动准备不充分，没有达到一人一个易拉罐。
3. 引导探索时，罐与罐之间要有距离。
4. 在活动中，教师没有示范动作，没有讲动作要领。
5. 在游戏过程中，教师要提醒幼儿注意安全。
6. 教师要注意自己情绪，要活跃活动气氛。

中班健康活动牙齿小卫士篇七

活动目标：

- 1、学习使用筷子，体验活动的乐趣。
- 2、培养幼儿小手的灵活性和各手指配合的协调性。

活动准备：幼儿人手一双筷子、一只碟子；每组一个小筐子内放薯条、小馒头、彩虹糖。

活动过程：

1、导入活动

我在一开始就直接出示筷子引入，充分的调动了幼儿的学习情绪，并介绍它的来源和用途，激发幼儿操作筷子的欲望，

为下一环节打下基础。

2、学习活动。

筷子的使用方法有一定的标准，因此，我在幼儿第一次练习前，我没有强调使用筷子的动作要领，让幼儿练习自由练习，让幼儿带着疑问进入到下一个环节，然后教师再讲解使用筷子的动作要领。落实了第一个目标。

3、实践活动。

学习筷子的目的在于在实践活动中的运用，在这环节里我为幼儿提供了薯条，小馒头、彩虹糖，让他们通过夹薯条，小馒头、彩虹糖来锻炼手部肌肉的灵活性和手指配合的协调性，落实了第二个目标，教师巡回指导，帮助有困难的幼儿。最后是小结使用筷子的好处。

活动前组织谈话活动：说说筷子的作用并介绍筷子的来历。（筷子最大的用处是作为餐具供大家使用，筷子是我们中国人最早发明的。）

在实践活动后组织讨论：为什么某某小朋友能迅速地用筷子夹起食物，某某小朋友食物夹得很慢？他是怎么拿筷子的？结论：要用正确的姿势拿筷子、夹食物时先要张开筷子，夹住食物后要夹紧。

最后可和筷子做游戏

1、将幼儿分成5组，在规定的的时间里看谁玻璃弹珠夹得多。

2、每组评出夹得最多的幼儿，鼓励其他幼儿向他们学习，平时多练习使用筷子。

活动反思：

筷子是幼儿生活中常见的物品，来自于实际生活，孩子们每天都能看到大人们用筷子吃饭。《纲要》中提出从实际出发，挖掘一切可以利用的自然和社会资源，在为幼儿提供一些必备的基础材料的同时，注意尽量和孩子们一起收集较为合理，让幼儿按自己的意愿和情感进行活动，努力促进幼儿主动性、独立性、创造性的发展。根据幼儿的发展需求，幼儿园一般安排在中班开始让幼儿学习使用筷子吃饭，为了培养孩子对学习筷子的兴趣，我选用了幼儿喜欢吃的食品，根据孩子的能力提供的食品又分不同的层次，如长条的薯条，大又圆的旺仔小馒头、小又圆的彩虹糖。让幼儿在夹夹、吃吃、说说中学会使用筷子。在活动中，我创设了民主、宽松、动态的教育环境，给予孩子自由发挥、大胆尝试的广阔空间，让孩子了解发现筷子的多种用途，激发孩子主动学习使用筷子的兴趣。

中班健康活动牙齿小卫士篇八

- 1、尝试把物品夹在下肢不同位置进行行进跳，体验下肢不同力量的运用。
- 2、体会游戏的快乐。
- 3、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。
- 4、提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。
- 5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

饮料瓶、泡沫板、布球若干。

一、开始部分：

英语游戏“paper□scissors□stone”（石头剪子布）幼儿两两合

作玩游戏。

二、基本部分：

1、孩子们，天气这么好，咱们去野餐好不好？野餐要准备什么呢？饮料、水果、饼干（饮料瓶、布球、泡沫板）

启发幼儿用下肢分别夹住饮料瓶、布球、饼干行进跳，教师巡回指导，然后回到草地上，品尝美味。

2、玩游戏：

野餐结束了，可是食物还剩下很多，我们不能浪费了，所以我们一起把东西送回家。

分组比赛，视游戏情况而定，可适当添加障碍。

三、结束部分：

我们一起把食物送到仓库去。

鼓励幼儿和老师一起整理材料后回班。

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。

中班健康活动牙齿小卫士篇九

新世纪的人才，需要具备在生理素质、心理素质、社会文化素质三方面全面发展、和谐统一，构成完善人格的整体。学校是培育新型人才的摇篮，作为基础工程，小学教育需要从

培养21世纪现代化建设需要的能经受全球挑战的人才目标出发，加强小学生的心理健康教育，全面推进素质教育。心理健康教育立足以人为本，让学生健康活泼的成长，开发学生的心理潜能，陶冶学生的心理情操，锻炼学生的心理素质，预防学生的心理疾病，树立心理健康意识，把和谐、平等、民主的新型的师生关系寓于健康教育活动中。

(一) 教学目标

(二) 课程内容特点

心理健康教育的内容，除包括排除小学生的心理障碍、预防心理疾患之外，还包括小学生的全面心理健康。主要有：学习心理：学习活动促进心理成熟起着至关重要的作用，通过这部分内容的教育，使小学生喜欢学习，掌握科学的学习方法，养成良好的学习习惯；自我心理：自我意识就是人除了意识到周围世界的存在外，也意识到自我的存在及自我与周围世界的关系，成熟的自我意识包括认识自己身体和生理状态，认识自己心理状况，认识自身与外界关系；交往心理：良好的社交能力对于学生今后走向社会，适应现代社会生活具有重要价值，在这部分内容的教育中，主要是增强学生社会交往的主动性，克服交往中存在的心理障碍。每课内容分档案馆、咨询台、活动区、实际园四方面安排，档案馆提供各种心理问题案例素材；咨询台是对案例的从心理学、教育学方面进行分析说明；活动区是师生讨论、表演再现案例的内容，让学生加深理解；实际园是让学生通过讨论、调查、访问等，进行心理锻炼、培养心理素质等。

(三) 重点、难点

1、重点：对学生问题行为的过程分析，科学地“诊断”学生问题行为产生的根源、合理的归因。强调和学生讨论和沟通的过程，更多的以心灵的感化来促进学生的自我反省和自我完善，助人自助。

2、难点：探索促进和影响学生心理健康发展的因素及其作用，提出解决这些问题的措施和方法，从而保证学生的心理健康和谐地发展。宣传推广各种维护心理健康的科学知识和方法。指导和训练学生运用心理学原理和方法克服心理障碍，使自身的心理和行为更趋完美健康；了解并掌握良好的人际交往方法，提高社会适应能力。

在课堂教学中，以活动课为主淡化理论，强化行为为指导和行为训练，教学各种心理健康教育渗透。通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响。同时注意结合运用现代的教学手段辅助教学，使之更加生动形象直观，从心理咨询、心理讲座入手，进而将心理健康教育贯穿于全部教育教学活动中。采用如下方法进行：

3、设题展示法：确立主题后，学生分别准备材料，集体展示，进行总结；

6、社会活动法：从主题设计始，经活动实践，最后交流体会；

每周一课时，分一学年教学，以课堂教学为主，社会实践为辅。