

2023年幼儿中班健康活动方案及流程(通用10篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

幼儿中班健康活动方案及流程篇一

- 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。

笑脸、哭脸娃娃；情景图片；课件；悄悄屋模型；音乐

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的呢？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：你有不开心的时候吗？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。

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。

幼儿中班健康活动方案及流程篇二

1、培养小朋友慢慢吃，细嚼慢咽的文明进餐习惯。

2、让幼儿养成正确的进餐姿势，饭前洗手，保持小手干净，桌面清洁、卫生的良好行为习惯。

ppt课件。

一、放进餐礼仪儿歌，引起幼儿兴趣。你们听到了什么？（吃饭前洗手，不挑食不剩饭，不能把菜撒了）

二、出示ppt课件，小动物们是怎样文明进餐的？

1. 播放课件，问小狮子是怎样进餐的？（吃饭前没洗手，嘴巴边吃边漏，吃完后垃圾随地乱扔。这样做不好）。

2. 小猴子是怎样进餐的？

3. 小兔子是怎样的呢？

4. 小猫咪呢？

总结：所以我们进餐时应该像小猫那样，做到餐前洗手，保持小手很干净、卫生。坐在位置上，左手扶碗、右手拿勺，不撒饭粒，保持桌面清洁。我们小朋友不管在家里还是在幼儿园，都要养成文明，卫生进餐的好习惯。

三、儿歌进餐。

进餐前手洗净，入座时动作轻。自己吃不用喂，不说话、不玩耍。不挑食、不剩饭，样样饭菜都吃光。收好餐具要漱口，文明进餐我最棒。

中午吃饭评文明进餐小明星。

幼儿中班健康活动方案及流程篇三

1、在幼儿园空地上举办活动。

2、活动开场，点出宣传目的，让小朋友了解什么是空气污染，以及空气质量的相关问题。让小朋友整齐的坐在一起，我们的主持人开始像他们生动的描述空气污染物的.危害，让他们了解这方面的知识。然后再教他们如何去赶走空气污染物，保护身体不受侵害，健康成长。

3、然后我们可与小朋友玩游戏：

(5) 创意绘画选择任意自己喜欢的物体，画一幅画，可自由发挥，家长可口头指导，但不可以动手去画。画完后交予老师评委打分，作品将在幼儿园内展出，每个参与者都有精美小礼品一份。

幼儿中班健康活动方案及流程篇四

1、初步了解“生气”对人的影响，获得消除这一消极情绪的办法。2、能关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望。

1、图片,ppt;2□木偶;3、关于各种消气方法的卡片

(一)观察表情：

意图：导入主题，了解生气是一种不良情绪。

1、小兔怎么了?你是从哪里看出来的?

2、生气会让人怎么样?

3、小兔可能为了什么事生气呢?(联系生活经验)

4、看一看、听一听，小兔到底怎么了？

(二) 故事讨论

意图：梳理经验，积累消除生气情绪的方法。

1、小兔生气的时候做了些什么？这样做有用吗？

2、怎样才能让小兔消气呢？(与木偶互动)

3、看一看，小兔用了哪些办法消气？(幼儿分散观察图片，教师巡回指导)

小结：深呼吸能使人冷静、放松；向关心自己的人说出生气的原因能得到安慰和帮助；想想别人的好，会很快忘记不高兴的事... 小兔用了这些好办法，心里的气全消了。

(三) 游戏分享

意图：迁移生活，知道要保持愉快的情绪。跟着音乐玩游戏：如果生气你会怎么做？

小结：每个人都会有生气的时候，这很正常，重要的是你必须记住生气时该怎样做。希望大家快乐越来越多，烦恼越来越少，每天都有一份好心情。

活动反思：幼儿初步了解了“生气”对人的影响，也知道了消除这一消极情绪的办法。会关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望，也会调整他人情绪，知道妈妈生气了要哄妈妈开心。

幼儿中班健康活动方案及流程篇五

1、让幼儿了解什么是任性，知道任性是不好的心理品质和行

为。

2、能学会初步有意识地控制自己的情绪和愿望，使之符合当时的客观要求。

1、“我要吃冰淇淋”看图讲述图片36张。

2、“应该怎样？”任性教学课件。

3、“谁对谁不对”教学课件、图片及笑脸娃娃、哭脸娃娃36张。

(一)通过看课件“涛涛、娇骄、牛牛”的故事，让幼儿了解什么是任性知道任性事不好的行为。

1、幼儿看课件，提出问题。

三位小朋友这样做对吗?为什么?他们是什么样的孩子?

什么是任性的孩子?

2、教师小结：这三位小朋友都是任性的孩子，是大家不喜欢的孩子。

任性就是自己想得到的东西或想做的事情，不管条件允许或不允许非要达到目的不可，任着自己的脾气去做，并不听从大人的劝告。这样做是不对的。是不好的习惯。

(二)在幼儿认识任性的基础上，通过谈话“怎样做？”以此提高幼儿学会有意识的控制自己的不良情绪。

1、提问：你告诉“三位小朋友”应该怎样做?

2、教师小结：在幼儿讨论怎样做过程中，引导幼儿做一个听从劝告，懂道理的好孩子。

(三)通过看图讲述《我要吃冰淇淋》使幼儿明确任性带来的不良后果。

2、教师小结:任性的孩子不但大家不喜欢它,而且还伤害了身体住进了医院,任性一点儿好处也没有。

(四)巩固知识,做游戏《笑娃娃和哭娃娃》。

方法:通过看课件行为判断《谁对谁不对》巩固幼儿以上所学内容。在正确的行为图片下方,贴一个小笑脸,反之,亦然。幼儿游戏后,教师播放课件,验证对错。

(五)合幼儿自身实际,不断提高认识。

1、请幼儿讲一讲自己任性的事情。

在生活中,你是一个任性的孩子吗?以后应该怎样做?

2、教师读几篇家长来信,目的在于正面引导幼儿,自觉做一个不任性的好孩子。

活动反思:幼儿了解了什么是任性,知道任性是不好的心理品质和行为。

幼儿中班健康活动方案及流程篇六

1、知道有鼻涕要用纸巾或者手帕擦干净,不能用衣服擦。

2、通过教师的示范和幼儿自己的联系,初步掌握正确地擦鼻涕方法。

3、努力做个讲卫生的、爱干净的小朋友。

1、抽纸人手一张。

2、准备手偶玩具:两个丁丁、妞妞, 以及手偶表演。

一、教师出示手偶玩具, 并表演:

1、教师: 你们好, 我是丁丁。阿嚏, 阿嚏, 我感冒了。瞧! 我的鼻涕都流出来了, 我要把它擦掉。(左手擦一下、右手擦一下) 哎呀! 鼻涕都流到脸上了, 再用手擦擦。(左手擦一下、右手擦一下)

2、教师: 那么好! 我是妞妞。天气冷了, 我也感冒了。我的妈妈在我的身上别了手帕。如果鼻涕流出来了, 我就用好艘怕轻轻擦干净。阿嚏! 阿嚏! (用手帕擦) 瞧! 我擦得多干净呀!

3、教师: 你喜欢哪余割小朋友, 为什么?

二、根据表演内容, 组织幼儿对比讨论。

2、教师总结告诉幼儿有鼻涕, 要用自己的手帕或者纸巾擦干净。

三、教师带领幼儿一起学习擦鼻涕的方法。

1、教师边念儿歌“擦鼻涕”边做擦鼻涕动作——先用纸巾把鼻子包住, 轻轻拧一拧, 把纸巾对折, 在包鼻子轻轻拧一拧, 直到鼻涕全部擦干净, 最后把纸巾扔进垃圾桶。

2、幼儿练习, 教师个别指导, 鼓励幼儿做爱干净的小朋友, 有了比特自己擦干净。

活动中我用两个娃娃来表演, 还增添了请个别不会正确使用手帕擦鼻涕的幼儿上来示范擦鼻涕, 让大家说说他擦的对不对, 应该怎么做. 并随机提醒幼儿应该每天带一块手帕来幼儿园。

幼儿中班健康活动方案及流程篇七

1. 引导学生理解诚实的含义及其重要性，知道撒谎的危害性。
2. 引导学生知道即使“偶尔撒一次谎”也会失去别人的信任。
3. 引导学生学会反思自己的行为，体会诚实的快乐。

查找《狼来了》的动画故事，制作课件。

(一)动画故事导入，明确活动主题

1. 播放学生熟悉的动画故事《狼来了》。
2. 学生交流自己认为故事中的小孩被狼吃掉的原因。(小男孩一次又一次撒谎，山下的农民伯伯一次又一次被骗后，不再相信他了。真的有狼来时，没人救他，他只有活活地被狼咬死。这都是他撒谎种下的恶果)

(二)小组讨论交流，揭示“诚实”含义

1. 小组讨论诚实的行为有哪些，然后再全班汇报讨论结果。诚实就是说出自己真实的想法；诚实就是要敢于说“不知道”；诚实就是要勇于承认错误、勇于改正错误；诚实就是不隐瞒别人的错误。
2. 学生根据自己平时的表现，夸夸我自己诚实。
3. 教师小结：真正诚实的孩子不只在几件事、几天不说谎，要做到事事不说谎，天天不说谎。
4. 讲讲身边诚实的人和事。

小结：诚实是一个人最基本的好品质，它体现在生活的方方面面。我们身边有许多诚实的人和事，小朋友们也说了很多诚实的行为表现。在一件事上、几件事上做到诚实不说谎较

容易，在一天或几天内做到诚实不说谎也较容易，困难的是一辈子都不说谎，每件事上都不说谎。看看，下面这些同学们就遇到难题了。

(三) 设置生活情境，明理导行

设置下面三个情境，学生就这些情境展开讨论。

情境一：课件展示王明宇3月6日的日记。

- (1) 议一议：怎样帮帮苦恼的王明宇。
- (2) 说一说：你有过王明宇这种心情吗。
- (3) 想一想：你以后遇到这种事怎么做。

情境二：展示“乐乐该怎么做”的图片及文字。

- (1) 讨论：乐乐该怎么做。
- (2) 交流：你认为偶尔撒一次谎有没有关系。

情境三：教师和一位学生表演学生忘记做作业后撒谎被揭穿的事。

- (1) 交流：你想对这个撒谎的同学说什么。

教师小结：犯了错误不要紧，只要勇敢承认，并勇于改正，同样是一个值得别人信赖的人。请听下面的故事。

(四) 树立诚实榜样，反思自我

活动反思：幼儿理解了诚实的含义及其重要性，知道撒谎的危害性。知道即使“偶尔撒一次谎”也会失去别人的信任。

幼儿中班健康活动方案及流程篇八

1、初步了解“生气”对人的影响，获得消除这一消极情绪的办法

2、能关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的'愿望。

1、图片□ppt□

2、木偶；

3、关于各种消气方法的卡片

（一）观察表情：

意图：导入主题，了解生气是一种不良情绪。

1、小兔怎么了？你是从哪里看出来的？

2、生气会让人怎么样？

3、小兔可能为了什么事生气呢？（联系生活经验）

4、看一看、听一听，小兔到底怎么了？

（二）故事讨论

意图：梳理经验，积累消除生气情绪的方法。

1、小兔生气的时候做了些什么？这样做有用吗？

2、怎样才能让小兔消气呢？（与木偶互动）

3、看一看，小兔用了哪些办法消气？（幼儿分散观察图片，教师巡回指导）

小结：深呼吸能使人冷静、放松；向关心自己的人说出生气的原因能得到安慰和帮助；想想别人的好，会很快忘记不高兴的事、、、小兔用了这些好办法，心里的气全消了。

（三）游戏分享

意图：迁移生活，知道要保持愉快的情绪。跟着音乐玩游戏：如果生气你会怎么做——

小结：每个人都会有生气的时候，这很正常，重要的是你必须记住生气时该怎样做。希望大家快乐越来越多，烦恼越来越少，每天都有一份好心情。

幼儿初步了解了“生气”对人的影响，也知道了消除这一消极情绪的办法。会关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望，也会调整他人情绪，知道妈妈生气了要哄妈妈开心。

幼儿中班健康活动方案及流程篇九

桌椅是幼儿在生活、学习、游戏中不可缺少的重要工具，然而在日常生活中，幼儿损坏桌椅的现象时有发生。（教案出自：屈老师教案网）原因是多方面的，有主观造成的，也有无意损坏的。通过本活动，让幼儿认识到桌椅对于他们的重要性，应加倍爱惜，发挥桌椅的作用，培养幼儿爱惜物品的好习惯。

活动目标

- 1、知道桌椅的用途和爱护桌椅的意义。
- 2、培养幼儿爱惜物品的习惯。

活动准备

活动过程

1、导入部分

师：今天我要带咱们班小朋友去小熊家做客

(带幼儿到布置好的小熊家场景)

师：呀!小熊家怎么了?椅子东倒西歪的，怎么办呢?

幼儿自由：(1)我们帮它扶起来(2)我们帮它整理好[这时出现一哭声]

师：咦?谁在哭呀，噢，原来是小椅子在哭，我来听一听，它为什么哭[装作侧耳倾听状]

请幼儿坐好，老师告诉幼儿哭的原因，进入主题[坐法如图]

2、展开部分

教师有表情的讲述故事[故事附在后面]提问：

(1)桌子椅子为什么哭呀?

(2)请小朋友说一说，你都知道小桌子、椅子有什么用处呀?

[以上问题请幼儿自由回答]

(4)请幼儿说说我们脸脏了怎么办?(洗一洗)那小桌子、小椅子脸脏了也该洗一洗，对吗?今天，咱们就帮小熊家的小椅子、小桌子洗脸。

3、结束部分：

师小结：小朋友都知道了小桌椅要爱护好的道理，小朋友其

实还有许多好朋友象水彩笔呀、小本子呀、玩具呀，都要大家来爱惜它们。

[音乐《幼儿里的好事多》响起]

老师与幼儿一起表演

教学活动结束

幼儿中班健康活动方案及流程篇十

- 1、萌发爱护水资源的情感 。
- 2、知道水被污染了，生物就不能生存 。
- 3、练习钻过70厘米高的障碍物 。

1、经验准备：掌握初浅的环保知识。

2、物质准备：拱形们4个，鸭子胸饰若干(与幼儿人数等同)、两条长松紧带、各色废旧彩色印刷纸小鱼若干(数量为幼儿人数的2—3倍)、小盆4只、录音机、磁带。

重点：萌发爱护水资源的情感 。

难点：能正确协调地钻。

老师当鸭妈妈，小朋友当小鸭，鸭妈妈带领小鸭听音乐锻炼身体。学小鸭子的动作（伸翅膀、捉鱼、走路、游泳）

1. 自由探索并学习新动作：

(1) 让幼儿做示范钻拱形门，让所有幼儿自由地在拱形门下玩耍后。

(2) 教师提问问题让幼儿回答。

(3) 根据幼儿所说教师总结，得出动作要领：“双膝弯弯，腰弯弯，低着头儿钻钻钻”教师带领幼儿空钻。

(4) 幼儿边念儿歌边让个别幼儿做示范。

(5) 幼儿边念儿歌边自由来回练习钻。

2、游戏“快快逃出污染区”：

(1) 教师示范，讲解游戏玩法：游戏开始让幼儿站成两队，按顺序依次钻过两条松紧带后，跑到河边抓一条鱼，然后钻回来将小鱼放入各组的脸盆内。

(2) 教师带领孩子游戏：等到把小鱼抓完后，鸭妈妈带领小鸭自由自在地跳下水去游泳，等到教师敲小铃发出警报声：“不好了，遇上污染区了，快快逃离！”小鸭马上从原线路钻过山洞逃回到起点。

(3) 幼儿游戏，教师强调游戏规则：小鸭必须从原线路返回，要求不能碰到松紧带；逃离时不推不挤，不和同伴碰撞。

1、师：“能干的小鸭们逃离了污染区，要是不及时逃离，会发生哪些后果呢？为什么会有污染区？”

2、教师小结：“小鸭们逃出了污染区，真是很幸运，所以我们大家应该携起手来保护我们身边的环境，让我们的小鸭在清清的水里快乐地长大。让我们来跳舞放松放松吧！”

提醒家长带领幼儿在各自居住的小区周围寻找污染区，探询被污染的原因。