

# 中班健康活动我会刷牙导入 中班健康活动教案(通用8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 中班健康活动我会刷牙导入篇一

丰富多彩的户外体育游戏不仅可以促进幼儿身心健康发展，而且能增长幼儿的知识，发展智力。根据幼儿的特点，组织生动有趣的体育活动，吸引幼儿主动参与。这次中班健康《摘果子》活动旨在培养幼儿的动作协调能力和灵活性，孩子们的兴趣很浓。

- 1、 增强幼儿的合作意识，体验合作的乐趣。
- 2、 两人三足一致行走，发展幼儿的协调能力和平衡能力。
- 3、 锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
- 4、 初步了解健康的小常识。
- 5、 让幼儿知道愉快有益于身体健康。

重点：能做到两人三足一致行走。

难点：能与同伴动作协调，又快又稳地一致行走。

- 1、 绳子若干条。
- 2、 障碍物、铃鼓。

## 1、 暖身活动。

教师扮演孙悟空，幼儿扮演小猴子，一起锻炼身体。幼儿听口令做动作（学猴子摘桃子，小猴走路）充分活动身体，在此基础上将幼儿分成4路纵队，随教师发出的口令“一二，一二”集体走，各队的口令和步伐整齐一致。

- (1) 扮演“孙悟空”与小猴子一起锻炼身体。
- (2) 听口令做动作。
- (3) 队形操练。

## 2、 练习本领：两人三足走。

- (1) 幼儿讨论两人三足走的好办法。
- (2) 请能协调一致走的幼儿示范或者说一说。
- (3) 教师按幼儿说出的方法试一试。
- (4) 教师总结出两人三足走的动作要领。
- (5) 幼儿两两组合，合作练习。

## 3、 结束活动：

- (1) 教师小结：我们小朋友不怕困难都摘到了果子，都特别的开心，我们一起跳个舞吧。
- (2) 幼儿随音乐“健康歌”做放松运动并收拾场地。

健康活动《摘果子》，活动重点主要是指导幼儿练习纵跳触物。我通过示范，强化纵跳触物的动作要领：双腿屈膝，使劲向上跳起，同时伸一只手臂高高举起。在活动中让幼儿充

分体验摘到果子的成就感。

## 中班健康活动我会刷牙导入篇二

- 1、学习肩上挥臂投准的动作技巧。
- 2、锻炼手臂力量，增强幼儿的目测力和动作的准确性。
- 3、激发幼儿对投掷活动的兴趣，培养幼儿勇于尝试的精神。
- 4、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。
- 5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

活动准备：

- 1、沙包40个。
- 2、教师自制托盘7个。
- 3、筐子6个。

活动过程：

一、开始部分

- 1、教师带幼儿入场。

教师带领幼儿以两路纵队进入活动场地后，听教师口令散开成两个半圆。

师：齐步走，一二一，一二一，立定，向左转。小朋友们，请散开，5, 4, 3, 2, 1，立正。

- 2、热身操练习。

师：小朋友们，请跟着老师一起来做运动。准备好了吗？立正。

第一节肩部运动(小脚打开，小手放肩上)，4个八拍；

第二节体侧运动(小脚打开，左手叉腰，右手上举)，4个八拍；

第三节腕关节运动(双手交叉合十)，4个八拍；

第四节踝关节运动(小手叉腰，一脚踮起)，4个八拍；

第五节跳跃运动(立正站好)，4个八拍。

师：觉得热的小朋友，请把外套脱下来拿在手上，请女孩子放衣服，请男孩子放衣服，立正。

## 二、基本部分

1、教师出示活动材料直接引入活动。

师：小朋友们，看老师手上有什么呀？(沙包、自制托盘)

师：今天，小王老师要带你们学习用沙包投准托盘中心的本领。

2、教师讲解动作要领并示范。

师：那是怎么投的呢？请小朋友们仔细听。投沙包时，手臂弯曲在肩上，两脚前后分开放，身体后仰，看准托盘，肩上挥臂，用力蹬地投向托盘中心。老师示范一遍，请小朋友们仔细地看。

3、幼儿徒手练习，教师个别指导。

师：小朋友们，请跟着老师一起来练习这个动作，准备，一，

二，三，立正。

4、自由练习。

师：刚刚我们练习了投掷的动作，现在请小朋友们搭好小火车。

师：立正，小朋友们，看到托盘里有什么了吗？(沙包)

师：每人拿一个沙包，向后退×步，按刚才老师教的本领练习，当听到老师吹口哨时，把沙包送回去，立正站好。现在请小朋友们开始练习。

5、游戏——“谁的本领大”。

师：小朋友们，请搭好小火车回去，立正。

师：小朋友们，刚刚都练习了投沙包，现在，这儿有客人老师想看看谁的本领大，给我们准备了三筐相同数量的沙包，以小组为单位，每人投一个沙包，投完站到小组的后面。等筐子的沙包全都投完之后，看哪组小朋友投到托盘上的沙包多，并且投掷动作准确，就是本领的。

师：那我们现在就比给他们看，好不好？(好)

师：小朋友们，我们男孩子和女孩子各分三组，先由男孩跟男孩比，女孩做拉拉队为他们加油，由我做裁判，评出男孩中本领的一组；男孩比赛完后跟女孩交换，由王老师做裁判，评出女孩中本领的。比赛全都结束后，本领的两组小朋友回教室后奖励大红花。请小朋友们搭好小火车。

开始玩游戏，游戏后带女孩子开火车到男孩子前面，成两个半圆，再小结，评出两组胜出。

三、结束部分：

师：小朋友们，请散开，5、4、3、2、1。比赛时小朋友们表现得都很棒，都累了。现在请跟着老师一起来放松放松。请你学我甩甩手，请你学我捏捏手，请你学我锤锤肩，请你学我甩甩腿，请你学我拍拍腿，请你学我小鸟飞，请你跟我飞回教室。

## 中班健康活动我会刷牙导入篇三

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。

## 中班健康活动我会刷牙导入篇四

活动目标：

- 1、初步了解骨骼的作用，知道基本的种类；
- 2、对人体奥秘感觉兴趣。

活动准备：

布袋木偶、邀请园内医生或做医务工作的家长来园参与活动。

活动过程：

一、骨骼在哪里？

(1) 幼儿自行或互相摸、捏身体各个部位，找出哪些部位有骨骼。

(2)医务人员结合人体骨骼模型说出主要部位骨骼名称，幼儿指出相应的位置。

## 二、骨骼本领大。

(1)医务人员介绍人体主要骨骼的作用：头骨保护大脑、四肢骨、脊椎骨支撑身体，胸骨、肋骨保护内脏。

(2)出示布袋木偶，引发幼儿讨论，如果人体没有骨骼的支撑会怎么样?(如果没有骨骼，身体就会像一个软软的袋子，什么事也做不成了。)

## 三、保护骨骼。

(1)幼儿自由讨论：怎么保护骨骼，使骨骼长得很结实、健壮?

(2)师幼共同小结保护骨骼的正确方法：坚持锻炼，多晒太阳，多吃含钙食品，姿势正确，不从高处往下跳。

## 活动建议：

(1)可以利用图片，让幼儿观察骨骼的形状和样子，主要分布在身体的`什么位置。

(2)合理调配幼儿的膳食，保证幼儿生长所需要的营养量，及时提醒幼儿保持正确的坐、立、行姿势，并帮助幼儿纠正不正确的姿势。

## 中班健康活动我会刷牙导入篇五

1、进一步认识经常食用的鱼，知道鱼含有极高的营养价值。

2、学习一定的吃鱼技巧。



3、知道人体需要各种不同的营养。

4、初步了解健康的`小常识。

5、培养幼儿敏锐的观察能力。

活动前让幼儿了解并且知道各种食用鱼的名称。

1、组织幼儿讨论：

(1) “妈妈有带你们去买过鱼吗？在哪买啊？”

(2) “小朋友们都看到了哪些鱼，它们原来都是生活在哪儿的呀？”教师请幼儿观察操作卡片，启发幼儿说出生活在海洋里的鱼和生活在池塘里的鱼。

(3) “你吃过什么鱼？味道怎么样？”

(4) “鱼有什么营养？”

(5) 请幼儿观察操作卡片（二）（三）。

图上的小男孩怎么啦？

(6) 师总结鱼虽然又好吃，又有营养，但吃鱼的时候要特别小心有刺，应该吐出来，要注意嘴里有饭就不吃鱼，嘴里有鱼就不忙吃饭，千万不能讲话说笑。

课堂教学中，幼儿积极，师生配合默契，教学的设计充分尊重了幼儿的习性和年龄特征，能根据幼儿的情绪合理组织教学过程，让幼儿获得积极的情感，能接受老师，同学的建议和意见，幼儿在活动中能自我感知，互动。收到较好的教学效果。

## 中班健康活动我会刷牙导入篇六

### 1. 运粮食(第3次走树桩)

教师将小朋友分成5组

c□.....

t□请每组小朋友拿一个沙包，把沙包运过去后再运回来给下一个小蚂蚁。看看哪一组运的又快又稳。

小结：小朋友做的很好

### 2. 头顶沙包走树桩(第4次走)

t□现在我们要把沙包放在头上再来走一走，看你们还能不能走的和之前一样好。这回让我们一起来看看哪一组运的又快又稳。

小结：你们都很棒，小蚂蚁冬天的粮食都运好了，谢谢你们。

## 四、放松操

## 中班健康活动我会刷牙导入篇七

尊敬的各位评委老师：

大家下午好！我是号学员，石丽君，来自史家院九年制幼儿园。今天我说课的题目是中班健康活动《有趣的萝卜》。

此活动选材来源于生活。我们都知道，萝卜是幼儿比较熟悉的蔬菜之一，它的品种非常丰富，有白萝卜、胡萝卜、卜萝

卜等，其中大小不同、颜色不同、形状不同；它营养丰富，吃法繁多，可煮汤、可凉拌、可红烧、可腌着吃，有的还可生吃呢！民间还有“十月萝卜小人参”的美称。

然而幼儿虽然知道萝卜，但对萝卜的种类、用途、营养价值等还不太了解，在日常生活中经常发现幼儿不爱吃萝卜的现象。因此，有必要使幼儿形成对萝卜正确的认识，加深对萝卜的特征、用途等的理解，激发幼儿爱萝卜的情感。就如《纲要》中所说，“既符合幼儿的现实需要，又有利于其长远发展；既贴近幼儿的生活，选择感兴趣的事物或问题，又有助于拓展幼儿的经验和视野”。因此，此活动来源于生活，又能服务于幼儿的生活。

教育活动的目标是教育活动的起点和归宿，对教育活动起着导向作用。因此我根据中班幼儿的年龄特点及实际情况从认知、能力、情感三方面设定了以下目标：

（一）知识技能目标：幼儿在感知萝卜的基础上，能表达萝卜的特征及用途，并能按萝卜的特征进行分类。

（二）能力发展目标：在游戏中了解萝卜的生长过程，体验萝卜生长的快乐。

（三）情感态度目标：幼儿乐于探索，能大胆表述，在活动中感受萝卜的有趣，产生爱萝卜的情感。

以上活动目标既有知识经验的获得和能力的培养，又有愉悦情感的体验，融合了各领域的目标要求，体现了目标的整合性。

（一）说活动重点：感知萝卜的有趣，主要是萝卜的特征、用途及生长过程。通过探索发现、多媒体课件、歌曲引路、游戏体验及品尝萝卜制品，使活动得到深化。

（二）说活动难点：根据萝卜的不同特征进行分类，主要通过小组商量自主操作，在动手的过程中意识到分类标准及分类结果，提高幼儿的分类能力。重难点突破的方法是通过让幼儿自己尝试，在实际操作中来解决的。

活动的开展离不开教师、幼儿以及环境材料的积极互动，中班幼儿的思维还具有具体形象性，他们必须借助丰富的环境材料来获得知识经验。为了更好的完成活动内容和目标，我为幼儿做了以下三方面的准备：

（一）物质准备：兔子玩具、各种萝卜、篮子每桌一套、创编歌曲、多媒体

课件、萝卜食品、轻音乐。

（二）经验准备：幼儿对蔬菜有一定的经验（吃过或看过）。

（三）环境准备：操作台6张呈半圆形摆布在前面和侧面，便于操作评价。

（一）说教法

新《纲要》指出：“教师应成为学习活动的支持者、合作者、引导者。”活动中应力求“形成合作探究式”的师幼互动。因此，我采用的教法有：

1、操作法：它是幼儿建构活动的基本方法。所谓操作法是指幼儿动手操作，在与材料的相互作用过程中进行探索学习。本次活动安排了两次操作活动。第一次是引起兴趣后操作，主要是探索萝卜的趣味性、多样性，让幼儿在看一看、摸一摸、比一比中获得感知。第二次操作是对萝卜进行分类。幼儿分类是指幼儿把具有一个或几个共同特征的物体聚集在一起的活动，分类活动是观察活动的延伸和应用。

2、游戏法：游戏是幼儿的基本活动，它具有教育性、娱乐性、创造性。本次活动的第三环节中，我就引导幼儿扮演萝卜籽，共同体验萝卜生长的快乐。由于我利用了节奏快的旋律巧填歌词，编成了一首《萝卜歌》，这给游戏活动注入了新的活力。孩子在表演的过程中不仅理解了萝卜的生长过程，更是创造了一个个可爱的萝卜形象。教师的适时赏识，把幼儿的创造之花点燃，显示了无穷的力量。

3、演示法：是指教师通过讲解谈话，把实物或教具陈示给孩子看，帮助他们获得一定的理解。本次活动中的演示法是通过制作多媒体动画“萝卜的生长过程”，让幼儿对萝卜生长有全新的认识，在这一过程中，现代教学辅助手段的运用发挥了传统教育手段不可替代的功能，使理解和认识更透彻。

4、情境教学法：本次活动的全过程，我就引入了幼儿喜欢的兔子形象，引发幼儿融入到看萝卜、分萝卜、品尝萝卜的情境中，使幼儿主动探究，积极思维，达到科学素质的提高与个性发展的统一。

## （二）说学法

以幼儿为主体，创造条件让幼儿参加探究活动，不仅提高了认识，锻炼了能力，更升华了情感，本次活动幼儿采用的学法有：

1、多通道参与法：新《纲要》科学领域中的目标明确指出，（幼儿）“能用多种感官动手动脑，探究问题；用适当的方式表达，交流探索的过程和结果”。因此，活动中我们引导幼儿看一看、摸一摸、比一比、分一分、尝一尝、学一学、说一说等多种感官的参与，不知不觉就对萝卜发生了兴趣。

2、尝试法：陶行知先生说过在“做中教，做中学，做中求进步”。在第二次操作活动中我们就鼓励幼儿分萝卜，引导幼儿按萝卜的特征进行分类。在这一过程中幼儿通过商量、合

作、尝试着不同的分法。

3、体验法：心理学指出，“凡是人们积极参加体验过的活动，人的记忆效果就会明显提高”。为了让幼儿对萝卜的生长过程有更深的印象，我们就采用了游戏体验法，在唱唱演演中引导幼儿体验萝卜生长的快乐。

为了能紧扣教学目标，展开教育活动，根据活动的内容和幼儿的实际情况，我将活动过程分为以下几个环节：

环节

（一）情境导入，激发兴趣（情境：小兔的萝卜丰收了）

“兴趣是最好的教师”。活动一开始教师就利用幼儿熟悉的小兔形象，为幼儿创设了“小兔萝卜丰收”的语言情境和物质（萝卜）情境，引发幼儿观察萝卜的兴趣。在以下的环节中，我都是以小兔作为情节发展主线，从形式上，内容实质上深深吸引孩子。

环节

（二）自由探索（看小兔的萝卜）根据幼儿好奇、好动的特点，运用皮亚杰的认知发展理论，在第二环节我就安排了孩子自由探索。我们为每组提供了充足的萝卜，供幼儿观察。在这一过程中，教师是引导者、支持者、合作者。在轻音乐播放的轻松氛围中，幼儿比比、摸摸、说说各自看到的萝卜的特征。

在这一过程中，孩子获得经验是零碎的，那怎样进行加工整理呢？为此，在自由探索后我们就通过幼儿介绍，集体讲评的方式，对幼儿获取萝卜的经验进行整理。由于材料的投放在孩子的视线前面，故讲评时可结合实物进行，避免了空洞性。为了拓宽幼儿对萝卜的认识，教师还结合收集到的图片

和实物萝卜作了一个概括，点到了课题中萝卜有趣的含义。

## 环节

### （三）操作分类（情节：帮小兔分萝卜）

幼儿通过说一说、分一分、在尝试和自我纠正中完善各组的分类。这里主要是按萝卜的自然属性——形状、大小、颜色等进行分类。由于中班幼儿还不具备多维度思考问题的能力，故分类要求不是十分严格标准。我们允许产生错误和争论，引导幼儿在多次操作、反复尝试中积极思考，自己修正，学习到科学的态度和精神。因此，只要幼儿分得有理，他们就完成了帮小兔整理萝卜的任务，就可以把分好的萝卜送到小兔家，这样幼儿就有了成功的体验。

## 环节

### （四）游戏体验（体验萝卜的生长过程）

幼儿感受知萝卜的特征后，很自然地就会联想到其生长过程。因此，及时设问“你们知道萝卜是怎么长大的吗？”幼儿通过联系实际经验的交流，结合多媒体课件，幼儿真切地理解萝卜怎样由一粒萝卜籽慢慢长大的过程，其动感使孩子感知生命的力量，替代了图片死扳不动的传统方法。为了使幼儿的兴奋点上升，全体幼儿又在一曲《粉刷匠》旋律中自编自演了《萝卜歌》，在轻松的氛围中体验了成长过程的快乐。

## 环节

### （五）品尝交流（情节：小兔请大家品尝萝卜食品）

幼儿进行品尝交流萝卜的吃法，我们在每组提供的食品有：（生吃的、腌制的、红烧的、炒的、凉拌的）。大家吃吃讲讲，在兴奋的状态之中，幼儿也逐步意识到多吃萝卜（蔬菜）

营养好的道理，从而自觉地做到不挑食，让身体吸收更多营养，使身体长得更棒。在这一过程中萝卜的吃法也全面体会，幼儿在轻松的氛围中结束活动。

审美延伸（萝卜小制作展示）活动结束后，我们不能马上告一段落，关键是引导幼儿持续不断地对萝卜产生兴趣。小朋友知道了萝卜不仅有趣，它还有很多吃法，接着以加工制作玩具，使幼儿在审美心理、创作欲望上得到满足。教师通过几件小制作，引发幼儿对萝卜的创作欲望，使审美心理得到愉悦，进而为孩子有意愿投入下一个非正规性的自主活动奠定基础。同时，请幼儿把小兔和萝卜带走，既是为兔子帮忙的表现，又是为可能进行的制作创造条件，相信孩子会对萝卜产生持续的兴趣，或许还可以从中生成更有价值。

1、教材取材于生活，充分体现了《纲要》中强调“幼儿活动的选材既要来源于生活，又服务于生活”和“幼儿一日生活皆课程”的理念。

2、通过孩子日常生活中常见的事物让孩子探究，通过让孩子充分动手操作，通过玩来让孩子主动的去探索与发现，最终达到积极探究、身心健康，养成良好的生活习惯。

我的说课完毕，谢谢大家！

## 中班健康活动我会刷牙导入篇八

- 1、观察营养宝塔，初步了解合理的饮食结构。
- 2、通过谈话和交流，知道不能偏食，要少吃甜食和油炸食品。
- 3、乐意向同伴介绍自己的营养餐。

活动过程：



## 一、游戏导入：

1、教师与幼儿互动谈话，导入游戏。（小朋友，今天早晨你们吃了什么早餐？你们最喜欢吃什么？……现在，老师这里有许多好吃的东西，都画在了纸上，你喜欢什么就可以到老师这里随便拿。）

2、幼儿自由上台拿小纸片。

3、教师引导幼儿说说自己都拿了哪些食物。

4、教师小结，提出疑惑。

（小朋友们喜欢吃的东西真多，有的也是老师喜欢吃的，那你们知道这些东西吃了合适吗？哪些东西应该多吃？哪些东西又应该少吃呢？）

## 二、营养大学堂

### 1. 观察营养宝塔

（出示挂图）引导幼儿看营养结构图。

### 2、互动交流：

谁能告诉大家我们每天吃的最多的应该是什么？（米饭、馒头、面包和面条，还有玉米等）

的确，这些粮食做的食物可以让我们长力气。那么，吃的第二多的是什么？（蔬菜、水果）

比蔬菜、水果吃得少一些的是什么？（牛奶、鸡蛋、鱼、肉……）

吃得最少的又应该是什么？（巧克力这样的甜食和一些油炸的

食品。)

老师还要告诉大家我们每天吃东西也要讲规律。也就是早上吃得好，中午吃得饱，晚上吃得少。

### 三、我的营养食谱

1、设计一张营养食谱，向同伴介绍。

2、选择几份典型的食谱，引导幼儿讨论他们设计得是否合理，是否有利于健康。经讨论合格的食谱教师盖上“健康印章”。