

2023年中班健康活动和反思 中班心理健康教育宣传活动方案(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

中班健康活动和反思篇一

- 1、了解情绪和人面部表情的关系，理解微笑的魅力。
- 2、学习控制自己的情绪，能够关注他人的情绪，用微笑感染他人。
- 3、萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的完美情感。

：多媒体课件一套，绘画材料若干。

了解情绪和人面部表情的关系，理解微笑有让人美丽和被人喜欢的魅力，学会关注他人的情绪，萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的完美情感。

幼儿能真正理解微笑的实际好处，在不高兴、不开心的时候学会调节自己的情绪和情绪，学会用微笑感染别人。

：看“微笑”——听“微笑”——谈“微笑”——创“微笑”——表达“微笑”。

一、看“微笑”

1、师：小朋友们好！听到你们的回答，我的情绪已写在脸上，

请小朋友看我的表情，能看出我此时的情绪吗对，我很快乐，所以我把微笑送给你们。请收下吧。

老师先请小朋友欣赏一个幻灯片，（播放笑脸课件，由许多幼儿笑脸制作而成）

2、组织幼儿讨论观看短片后的感受。

师：你们看见了什么

师：你们看了笑脸心里感觉怎样样（很舒服、快乐）

师：微笑能告诉别人“我喜欢你，很高兴见到你，使我快乐的是你…，所以人们看到微笑的表情会很快乐。

二、听“微笑”、谈微笑

1、师：微笑不仅仅使人快乐，而且微笑的人也是很美的，请小朋友欣赏诗歌《微笑》

幼儿欣赏配乐诗朗诵《微笑》

微笑

微笑是开在脸上的花朵，

微笑是挂在嘴上的蜜糖。

微笑比糖更甜，

微笑比花更香。

当微笑写在脸上，

脸就显得个性漂亮，

当微笑藏在心底，

心里就充满了欢喜，

2、提问□a□诗歌里是怎样说微笑的

b□为什么说微笑是花园里的花朵微笑是挂在嘴上的蜜糖

引导幼儿讨论：因为微笑的脸让人看了感觉个性漂亮；而且心里感觉十分甜蜜，充满了欢喜。

3、你们喜欢这首诗歌吗请小朋友跟着录音朗诵一遍。（再次播放微笑课件）

4、讨论：生活中你在哪儿见到过这样美丽的微笑呢

引导幼儿联系生活实际体会微笑的作用。

小结：经常带着微笑的人，到处都会受到欢迎。因为看见你快乐，大家也会跟着分享你的快乐。

三、创造微笑

1、师：我们都明白了微笑的魅力，但我们在生活中有时也会遇到不开心的事情，那时你会怎样办呢（想办法解决问题、做些令自己开心的事、想些以前发生过的开心的事）

请小朋友看看发生在我们身边的小故事。（观看录像）

2、出示幼儿生活中的两个片段。

师：如果你在旁边会怎样做呢

幼儿讨论后之后放录像

旁边的优优看见了，拿起自己的油画棒递给文文，微笑着说：“别着急，用我的吧。”文文高兴地接过来：“谢谢你优优，我喜欢你。”

师：优优是怎样做的（微笑着帮忙别人）文文怎样说的她情绪怎样样

幼儿讨论后放录像后半段：优优揉揉碰疼的腿，微笑着说：没关系，我很勇敢的。彬彬感激地说：“优优，你真好！我喜欢你！”

师：优优怎样做的（微笑着原谅了别人）彬彬怎样说的

通过直观表演录像，让幼儿能简单地感受到微笑在人际交往中的魅力。

师：你喜欢优优吗为什么

4、引导幼儿讨论得出结论：优优是个心地善良、喜欢微笑的孩子，所以小朋友都喜欢她。因为微笑很神奇，它能让人美丽，让人们情绪舒畅，还能让一些不开心的事情悄悄地从我们身边走开。所以我们要像优优那样和小朋友友好相处，经常露出美丽的微笑，互相关心、互相帮忙，这样你快乐，我快乐，大家都快乐）

四、表达微笑

1、游戏：传递微笑

a□小朋友，此刻我要用照相机拍出你们最美丽的微笑，我看看谁笑的最漂亮（用相机给幼儿拍照）

b□此刻我们做个游戏“传递微笑”。请你对旁边的伙伴露出可爱的微笑，并且能够说些问候或者祝福的话，（比如我喜

欢你、见到你很快乐等等）也能够用动作（拉拉手、抱一抱）来表示，这样一个一个传递下去幼儿传递微笑。教师巡视指导幼儿微笑。

c□幼儿交流活动后的感受

2、画“微笑”

鼓励幼儿画出自己最喜欢的微笑的表情，布置在准备好的相框里，并简单向同伴介绍，让幼儿进一步感受微笑的美丽和魅力。

五、结束部分

师：小朋友，这天你快乐吗

幼：快乐！

师：那就让我们一齐随着音乐唱起来，跳起来吧！

师幼一齐演唱歌曲《歌声与微笑》，自然结束。

活动评价：整个教学活动充满了温馨、快乐的气氛，孩子们在老师亲切的微笑和精心设计的教学环节中放松身心，大胆讲述以往的生活经验并得到提升，充分感受到微笑的魅力。第一个环节“看微笑”，教师制作了一个音画俱佳的“笑脸”课件一下子吸引了幼儿的注意力，从而使幼儿感受到微笑给人带来的快乐。第二个环节“听微笑”，幼儿通过欣赏优美动听的诗歌，感受到微笑的人是美丽的。之后在老师的启发引导下“谈微笑”，进一步了解了微笑的魅力“你快乐，大家也能分享你的快乐”。第三个环节“创造微笑”，幼儿通过观看老师预设的两个场景录像，引起思考、讨论，学习如何运用微笑解决生活中的不开心的事，学会和身边的人友好相处、持续微笑。第四个环节“表达微笑”，幼儿通过游

戏练习用微笑向同伴表达善意，最后幼儿通过“画微笑”、“唱微笑”，充分感受、表达微笑给人们生活带来的快乐。活动中教师能够抓住重点，围绕主题启发引导幼儿用心思考、大胆表述，师幼互动良好。此外多媒体课件制作精美，不仅仅深深地吸引了孩子们的注意力，而且帮忙孩子们理解微笑的实际好处。孩子们通过多种感官参与活动，学习运用微笑表达善意、关心他人，最后在欢快的音乐声中孩子们的情绪到达了高潮，从而把整个教学活动推向了高潮，活动结束后引起了听课老师的热烈掌声。

中班健康活动和反思篇二

- 1、通过故事，幼儿初步理解什么是孤独。
- 2、能够正确认识孤独，并学习如何远离孤独，走向合作。
- 3、通过连体人、背靠背、两人三足这三个相关合作的游戏，幼儿感受与人合作的快乐。
- 4、通过此次课程学会分享与合作。

一组讲述孤独兔子故事的幻灯片，几张挖了两个洞的报纸以及废旧的纸盒皮等等。

1、活动引入：

教师：小朋友们，这天老师给你们带来一个关于小兔子的故事，小朋友们以前必须是没有听过的，因为这个故事是最近才刚刚发生的哦。所以接下来小朋友们就要认真听清楚啦，因为小兔子最后需要小朋友们的热心帮忙。

2、针对故事中的问题，让幼儿自由进行回答，然后教师再归纳出几个有好处的回答让幼儿参与讨论。并从讨论中得出幼儿的回答是否可行，以后如果自己遇到这样的事情的时候，

会不会用同样的方法进行合作。

3、设计游戏让幼儿体会合作的快乐。

游戏一：连体人。

游戏规则：幼儿自选同伴，两人一组。将挖好两个洞的报纸分别套在两个人的脖子上，将两人连在一齐。两人一组沿着教师指定的路线走、跑、过障碍物等。如果报纸中途破碎则停止游戏，以报纸不破碎者为优胜。

说明：障碍物能够是某个特定的纸盒铺成的小路，或者是教师自行画的圈圈之类的。

游戏二、背靠背。

游戏规则：幼儿自选同伴，两人一组。让幼儿两两背对背坐下，两腿伸直，双手臂向后互相钩住，然后试着站起来。

说明：这个游戏教师能够划定一些范围，首先把全班幼儿分成几个大组，然后每个大组派出两个小朋友进行游戏，剩下的小朋友为自己的组员加油。轮流着进行。

4、通过上面的游戏，小朋友们在玩完之后分小组分享感受。

教师叫几个小朋友代表进行讲述自己小组的体会。教师：小朋友们刚才玩游戏的时候都很开心，都明白怎样去跟自己的小伙伴好好合作与沟通，所以呢，能够看出我们班的所有的的小朋友都不是孤独一个人的。那么刚才故事中的小兔子呢，在你们玩游戏的时候悄悄的告诉老师它通过你们热心的帮忙已经找到自己的小伙伴啦，所以不再孤独一个人了，于是呢，最后就能够安全的和小伙伴互相合作逃离火灾现场了。它呢，要老师谢谢小朋友的热心帮忙！

5、总结：

6、活动自然结束。

让小朋友们去喝水，去洗手间。

个人总结：此次活动设计的个人感想：鉴于在这天独生子女盛行的年代，越来越多的孩子在生活中都会不知不觉的习惯孤独。并不是说孤独是一件坏事，只是在这孤独包装下大多数人都有着一颗敏感容易受伤的心，于是，以前让我们熟悉的合作精神渐渐风吹云散。纵然是在这样一个分工精细的年代，我们更加是需要远离孤独，走向合作，这是一个需要从小就应培养的心理素质，要明白，通常一个人的狂欢无力挽救一切狂澜。

中班健康活动和反思篇三

活动目标：

- 1、在游戏中感知气球的特点，和它给我们带来的快乐。
- 2、探索各种不让气球飞起来的方法，体验胜利的快乐。

活动准备：

- 1、普通气球(人手一只)氦气球(人手一只)
- 2、活动课件
- 3、打气筒

活动过程：

一、ppt引入：

--(出示ppt聊聊气球)你们在什么地方看到过气球?

(幼儿泛讲)

二、第一次玩气球(普通气球)

--瞧，我这里有这么多的气球，想不想玩啊?等会你们在玩的时候动动脑筋，找一找，这气球有什么特别的地方。

(幼儿教师一起游戏)

--来，让我们的气球休息一下吧，我们也来休息一下。

--诶?你找到什么特别的地方了呀?你是怎么发现的?

--那气球里面到底有没有东西呀?

小结：原来气球里面是有气的。

三、第二次玩气球(氦气球)

--我看你们都这么喜欢玩气球，来我再多给你们一些玩玩吧!

(幼儿教师一起游戏)

--你发现我们现在玩的气球和刚才玩的又有什么不同的地方了?

小结：原来这两种气球里面装的气是不一样的。

四、提出挑战

除了我们提到的资料箱里的资料以外，只要你需要的话，我们教室里所有东西，你都可以请它来帮帮助!

(幼儿操作，教师指导、记录)

五、活动延伸

(幼儿泛讲)

--有兴趣的小朋友可以一起来研究一下!

我的妈妈

名称：绘画《我的妈妈》

目标：1. 学习画人物头像，能表现出妈妈的主要特征；
2. 用绘画的形式表达对妈妈的爱。

准备：人物纸型一个，各式发型若干，绘画用具。

过程：1、向幼儿介绍“三八”妇女节的意义，使幼儿了解这个节日是谁的节日。

2、请幼儿说出自己妈妈长的什么样子。(可请几名幼儿在全班讲述，然后分组都来说明自己妈妈的特征是什么)。

3、教师出示纸型人物，再将若干种头发型式分别配在头上，让幼儿清楚各种发型的特点及画在头部的主要位置。

4、请幼儿想想自己的妈妈平时最喜欢穿什么颜色的衣服。教师可根据本班幼儿的绘画能力请幼儿自己画也衣服并选择颜色，也可以为幼儿示范两至三种服装形式让幼儿选择。

5、教师在指导中注意巩固幼儿对人物五官的掌握，根据幼儿水平提出不同层次的要求。如：一个黑点的眼睛；有眼眶的眼睛；双眼都有睫毛的眼睛等。

6、力求把妈妈半身像画得端正，在绘画中教师用亲切鼓励的语言调动启发幼儿爱妈妈的情感，使幼儿身心投入。

文档为doc格式

中班健康活动和反思篇四

中班健康活动《感冒了，真难受》活动目标：

- 1、了解感冒的基本病症以及传播的主要途径。
- 2、懂得预防感冒的小常识，积累健康生活的经验。活动准备□ppt课件、视频

活动过程：1由最近天气的变冷，引出感冒的话题

2、说说感冒的感受。

(1)、你得过感冒吗？感冒得时候有什么感觉、症状

(2)、小结：感冒有发烧、流鼻涕、咳嗽、鼻塞等基本症状。

3、了解感冒的传播途径，怎么会得感冒的？

小结：感冒的原因有睡觉踢被子、出汗后着凉不及时加衣服、吹冷风、被别人传染等

4、懂得一些预防感冒的小常识。

5、出示视频运动操，让幼儿跟着一起运动

活动延伸：让幼儿学会运动操后与爸爸妈妈一起运动

中班健康活动和反思篇五

中班健康活动《老鼠笼》（体育）

活动目标：

1、练习钻的技能，会在大圆圈内来回钻。2. 提高身体的灵敏性，协调能力活动准备：

音乐、小老鼠头饰。活动过程：

一、谈话引入活动，进行热身运动。

1、听音乐，做《模仿操》进行热身运动。（黑猫警长）

师：小猫们，在不远的地方，有个藏着米的仓库，可是贪吃得老鼠总是偷吃米，小猫们我们一样去仓库看看吧！（音乐，一起走）

二、学习钻的动作

师：让我们可以要有什么本领呢？请你来说，幼：（请一名幼儿说）

师：（动作）你说的真棒！走，跳，钻，抓的本领来过草地，小沟，山洞。师小结：那我们可以用我们的本领草地、小沟、和山洞。

2、集体（分为四组）反复练习，最后一次教师将幼儿带入“仓库”。

师：现在请这一组的小猫跟着我来一次，其他的小猫认真看，等等要怎么过。师：（一起去）师：（全体一起去）

师：好了，装米的仓库了，里面有许多老鼠想偷吃米，我们一起用我们的本领来抓老鼠吧！

师：现在我们站在大圆圈点上。

三、介绍游戏玩法。

师：今天我们就来玩捉老鼠的游戏，这个游戏怎么玩，我们仔细听听。师：我要请一些小朋友扮小老鼠，其他小朋友扮老鼠笼，扮演老鼠笼的小朋友要手拉手，手：要自然平放，不要上举也不要下拉，要不然小老鼠钻不进去。当游戏开始时，往侧走，我们一起念儿歌，（念我也之前学过的儿歌，老鼠、老鼠。。）当说到“咔嚓”时，扮演老鼠笼幼儿马上蹲下，在大圆圈内的“老鼠”就算被捉住，被捉住的幼儿站出来，站在大圆圈上扮演老鼠笼。游戏继续开始。一直到全部老鼠都抓完。

四