

最新小班健康真好吃 小班健康活动教案(优秀9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。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。

小班健康真好吃篇一

1. 运用已有的生活经验进行接话游戏。在接话游戏中，知道动物们喜欢吃的“营养早餐”。
2. 了解营养搭配好的早餐有利于身体健康，知道吃东西幼儿不挑食。
3. 乐于参加活动，体验活动的快乐。

1. 与早餐相关的图片若干，操作底版人手一份。教学挂图一份。
2. “我的营养早餐”录象。
3. 一些食品。

□

(一) 玩接话游戏，明白不挑食对身体有好处。

师：今天，老师带来了一个游戏，叫“早餐喜欢吃什么”？

师：玩了这个游戏，你有什么感觉？

小结：这些东西都是这些动物最喜欢的，是他们的营养早餐。

（二）播放一段录象，了解营养早餐的含义。

1. 看录象，了解营养早餐包括哪些食品。

师：这是一个妈妈给她的

宝宝

准备的早餐。我们一起来看看，这个

宝宝

吃的是什么早餐。

教师与幼儿一起看录像。

2. 了解什么是营养早餐。

师：这个宝宝早餐吃了什么？

根据幼儿的回答出示相应的图片，组成营养早餐

食谱

师：你觉得这个宝宝早餐吃的怎么样？

师：吃早餐有个小秘密，叫干湿搭配。

（三）宝宝的营养早餐行动。

1. 幼儿操作活动

师：那今天我们的宝宝都吃了什么早餐？

请宝贝们每人拿一个底版，然后到操作区选一选自己早上吃的食物的图片，然后和好朋友、客人老师说一说自己的早餐。

2. 幼儿操作，教师指导。

3. 集体检验自己的'早餐是不是营养早餐。

师：我们小宝贝看看自己吃的是不是很营养，还缺什么？如果你早餐没有搭配好，可以到那边的食品区去选一选你早上没有吃的早餐，补充营养。

4. 小朋友补充营养早餐。

活动小结：我们的早餐不仅要样样都吃，还要搭配好。这样才能吃出营养，吃出健康，吃出美味。

1. 区域活动：

提供更多的早餐图片，让小朋友说一说早餐还可以吃些什么。

2. 家园共育：

家长

在日常生活中提供多样化的早餐，告诉幼儿早餐的名称，并引导幼儿养成不挑食的好习惯。

小班健康真好吃篇二

设计思路：

冬天天气寒冷，孩子柔嫩的皮肤需要得到适当的呵护，我班里有几个孩子脸上都生冻疮了。一问，才知道他们早上洗脸后从来不涂润肤霜的，因此我设计这个活动，让幼儿能自己保

护我们皮肤。

活动目标：

- 1、了解涂润肤霜的简单方法：将脸上每个地方都涂到。
- 2、知道天冷要保护皮肤。
- 3、了解润肤霜的品种及涂润肤霜的好处。

活动准备：

- 1、准备各种香味不一的润肤霜(放在桌上)。
- 2、每个润肤霜旁边放一面小镜子。

活动过程：

一、猜一猜：冬天到了，天气变冷了！今天顾老师收到了一份礼物，小朋友们想看看吗？(想)

- 1、教师神秘地拿起盒子：里面会是什么东西呢？
- 2、进一步引导：教师夸张地做“闻”的动作“有一股香味，会是什么呢？(鼓励幼儿随意猜想)

二、说一说：调动孩子生活经验。

教师打开礼物取出来：“看！是什么礼物呀？”“是粉呀，它也叫润肤霜。你们来闻一闻，感觉怎么样？小结：润肤霜，喷喷香。涂过润肤霜吗？家里涂过什么润肤霜？为什么要涂润肤霜？小结：天冷了，皮肤很干燥，润肤霜涂在脸上会很舒服，能保护皮肤。

三、抹香香：学学涂面油的方法

(一)个别孩子操作 “润肤霜怎么涂的?谁来试一试?” 请个别孩子进行操作。

(二)帮帮老师 “我也要涂润肤霜，你们一起帮帮我，好吗?涂在哪里?” 教师边说边涂粉：润肤霜，喷喷香，我要和你做朋友。蘸一蘸：手指戴上小帽子。点一点：点在哪里?额头、下巴、小鼻子，还有两旁小脸蛋。抹一抹，我把粉儿抹开来；擦一擦，额头下巴都擦到。 “快给我检查检查，我脸上每个地方都涂到了吗?哦，还有鼻子上没有涂到。涂一涂：粉儿涂满小鼻子。再给我检查一下，我每个地方都涂到了，哦，每个地方都涂到了，我的脸好舒服。”

(三)一起来涂面油

1、“小朋友想涂吗?小桌子有润肤霜，你们去挑选自己喜欢的润肤霜试试。”

3、小结：高兴吗?我们真高兴，我们会自己保护皮肤了，我们把礼物放到娃娃家，每天都和它做朋友。

附：自编儿歌

润肤霜，喷喷香，我要和你做朋友。

蘸一蘸，手指戴上小帽子。

点一点，额头、下巴、小鼻子，还有两旁小脸蛋。

抹一抹，我把粉儿抹开来；

擦一擦，额头下巴都擦到。

涂一涂：粉儿涂满小鼻子。

小班健康真好吃篇三

1. 能在间隔20厘米的空隙中持物行走。
2. 乐于参与游戏，大胆表现自己，萌发关爱小动物的情感。

活动内容：健康《解救小动物》

场地设计 报纸 轮胎 拱形门 呼啦圈 小动物 活动音乐。

活动重点：在间隔20厘米的空隙中持物行走。

活动难点：大胆游戏，攀爬，跳跃。

一、热身活动 □ 5 min 音乐1 奥尔夫音乐3) 我们今天要做一件非常厉害的事情，在做这件事情之前，我们得好好活动我们的身体，我们一起来吧！

幼儿坐在报纸上，活动身体的 四肢、腰腹、膝盖、手脚腕

- 1、双手支撑于地面，抬起腿来跑一跑。
- 2、交替抬腿。
- 3、转动腰部。
- 4、摸摸小脚、用头碰碰膝盖（活动腰腹）
- 5、双手抱腿，扭一扭脚腕，十指交叉，活动手腕。

二、游戏活动（音乐停止）

1. 情景及规则介绍森林里面发生了一件特别恐怖的事情，小动物们都被怪兽抓起来了，被关在黑黑的山洞里，他们特别害怕，咱们一起去救小动物吧！

去往山洞的路上特别危险，有一条很大的没有桥的河，过河的时候要踩着河里的石头（介绍场景，教师示范在空隙中行走）要钻过一个山洞，然后手爬上一座小山，再跳下去，还可能会遇见怪兽，你们敢不敢去？（大声回答）请个别幼儿示范。

强调规则：每人去救一个小动物回来，保护好他们，沿着旁边的小路（报纸）走回来，把小动物放在小床上，让他们休息。救完小动物的小朋友，站在队伍后面休息一会。

2. 游戏开始（音乐2 向前冲）我们一起开始吧，请你们一个一个来，看到前面小朋友过山洞，你就可以出发了。

再次游戏（评价活动，我们再玩一次，这次要看谁救小动物救的最快，咱们来比赛！）

三、放松活动，游戏结束小动物都被救出来了吗？

他们休息了一会，可是还是很害怕，请你去安慰一下他们吧！找一个小动物，抱抱他，拍拍他（音乐3 八音盒）好累呀，我们也一起放松放松身体吧，深呼吸，拍打四肢，扭一扭脖子，腰，手脚腕。（音乐4）我们今天做了一件非常厉害的事情，小动物们都被救出来，他们高兴极了，现在，带着你的动物好朋友，一起去玩吧！

小班健康真好吃篇四

小班幼儿在漱口过程中，常常会出现将水直接吐出来，或将水咽下去，不能正确掌握漱口的方法。而且由于年龄小，很多孩子在家还没有刷牙的习惯。那么漱口对于孩子们来说是在生活中更为实用和方便的清洁牙齿的方法。更重要的还是让孩子们从小有清洁牙齿的好习惯，从小知道保护牙齿。

1、愿意漱口，知道漱口可以清洁牙齿。

2、掌握正确的漱口方法。

重点：学习正确的漱口方法。

难点：愿意漱口，知道漱口可以清洁牙齿。

黑饼干、盘子、手偶小羊、手偶大牙虫、镜子、杯子、水、脸盆、牙刷、牙膏等。

1. 小羊请客吃黑饼干：饼干是黑的，牙齿会变黑吗？

2. 照镜子：牙齿上怎么会有黑黑的？是什么？

如果不把黑饼干从牙齿上赶走，时间一长牙齿会不会生病？

3. 小羊牙痛表演，出现大牙虫。

4. 讨论：小羊好可怜，你喜欢大牙虫吗？

你的牙齿上也有黑饼干，时间一长也会长出大牙虫，想个办法赶走它？

1. 幼儿自由讨论清洁牙齿的方法。

2. 学习正确漱口的方法：

a. 幼儿自由表现漱口，教师进行提炼。

b. 教师演示：手拿小杯子，喝口清水，抬起头，闭起嘴，咕噜咕噜吐出水，呸。

c. 幼儿边念儿歌边学习正确漱口的方法。（空手模仿）

d. 漱口：幼儿拿好杯子喝水漱口，吐在脸盆里。（《刷牙

歌》)

小班健康真好吃篇五

- 1、通过讨论和教师的引导知道漱口可以清洁牙齿。
- 2、掌握正确的漱口方法。
- 3、培养良好的卫生习惯。
- 4、了解主要症状，懂得预防和治疗时的自我保护意识。
- 5、初步了解健康的小常识。

芝麻糖、镜子若干、杯子、水、脸盆等。

幼儿学会正确漱口。

- 1、请客吃芝麻糖。

师：昨天我去超市买了好多东西，今天请你们吃好吗？（幼儿品尝芝麻糖）

- 2、送礼物，照镜子。

师：我还准备了小礼物送给你们，看看是什么？（教师出示镜子）今天我们来照照嘴巴里面有什么好吗？（引出牙齿）牙齿是什么颜色的？（引导幼儿发现牙齿上的黑芝麻）

师：黑芝麻爬到牙齿上去了，牙齿变脏了，你有什么办法把黑芝麻从牙齿上赶走呢？（幼儿自由讨论清洁牙齿的方法，然后师幼互动。）

- 3、教师总结：牙齿脏了可以用牙刷刷牙，也可以用漱口的办法，可是幼儿园里没有牙刷，就让我们来漱口吧。

4、学习正确漱口的方法。

(1) 教师演示：手拿小杯子，喝口清水，抬起头，闭起嘴，咕噜咕噜吐出水。

(2) 幼儿边念儿歌边学习正确漱口的方法。（空手模仿）先请个别幼儿听口令做动作后集体听口令做动作。

(3) 漱口：幼儿拿好杯子喝水漱口，吐在脸盆里。（引导幼儿不要把水撒在自己或别人身上）

5、活动结束 让客人老师看看谁的牙齿最干净。

培养良好的个人卫生应从小抓起，特别是口腔的卫生，更应该要注意。在幼儿园里不可能让孩子刷牙，只能通过中午午餐后的漱口达到清洁牙齿的效果。但一味地对幼儿进行教育是没有用的。我想借助此活动让幼儿通过自己的实践知道漱口也是保护牙齿的一种好办法。

小班健康真好吃篇六

1、认识舌头，了解舌头的作用。

2、知道如何保护舌头。

3、理解词语：舔、尝。

4、初步了解健康的小常识。

5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

、难点：

对舌头辨别食物味道功能的认识。

小兔、各种舌头图片、萝卜丝、碗筷、盐、辣酱等。

一、情景导入：小朋友来到小兔家做客，小兔用萝卜丝招待

二、小兔端出萝卜丝，让幼儿品尝萝卜丝的味道。提问：萝卜丝的味道是什么？你是怎么知道的？（强调用舌头品尝萝卜丝的动作）。

三、出示辣酱、盐让幼儿猜猜这些食物的名字，用什么方法知道它们的味道。让幼儿用舌头分别尝辣酱和盐，强调词语“舌头、尝、辣、咸”。把盐、辣酱与萝卜丝搅拌，等一会再请小朋友品尝。

四、观看幻灯片

1、出示小狗舔骨头的图片提问：小狗干什么？怎样吃的？让幼儿学学小狗舔骨头的动作，强调句子“用舌头舔”

2、出示幻灯片《神秘的舌头》依次出示娃娃的舌头图。小猫的舌头图（说说舌头的作用）医生给阿姨看口腔的图、舌头生病的图（让幼儿说说如何保护自己的舌头，不要吃太辣、太烫的食物）

五、小朋友品尝凉拌萝卜丝，分享劳动的快乐。

小朋友也去种萝卜，做好吃的萝卜大餐，请小兔子来做客

小班健康真好吃篇七

孩子们平时喜欢玩球，但是对球的控制能力不好，为了能让幼儿提高控制能力，因此设计此活动，使幼儿不再是单纯地滚球。

1. 练习持物控球跑，提高控制能力。

2. 发展动作的协调性。

皮球、羽毛球拍、小椅子若干张。

1. 教师与幼儿手持羽毛球拍，听音乐做全身运动。

2. 幼儿每人领一头小猪（皮球），用球拍赶着小猪去散步。

3. 启发幼儿想象，赶着小猪去**，边讲边练。

4. 小猪去郊游：

（1）介绍郊游的行程，走过一条小路，穿过一片树林，绕过山。

（2）幼儿一个跟着一个赶猪经过行程。

5. 送小猪回家。

许多幼儿都能顺利完成任务，教师要随时提醒幼儿不要让球滚掉，如过滚走，要马上追回来。继续赶。另外，教师还可在幼儿游戏熟练后增加难度，将羽毛球拍换成纸棒。

小班健康真好吃篇八

1. 了解结核病，了解随地吐痰传播病菌的危害。

2. 结合图片和讨论，知道有些病菌会通过空气传播疾病，了解随地吐痰传播病菌的危害。

3. 逐步养成不随地吐痰的习惯。

1. 了解随地吐痰不仅会污染生活环境，而且还会危害身体健康。图片（小朋友随地吐痰）

2. 请小朋友回家向爸爸、妈妈咨询有关痰和病菌传播的危害。

1. 出示图片，引导幼儿观察：图上的小朋友在干什么？这样做对吗？为什么？使幼儿明白：我们不能随地吐痰，随地吐痰是不文明、不卫生的行为。

3. 教师小结：生病的病人身体内有很多的病菌，吐出的痰里也含有许多的病菌，这些如果被人踩了，就把细菌带到了各个地方；这些痰被太阳晒干了，痰里的病菌会跑到空气中，就会被吸入我们的身体内，传播各种病菌，危害人体的健康。

4. 组织幼儿讨论：自己在生病痰多的时候，如何保护他人的健康和环境的卫生？使幼儿明确卫生要求：不能随地吐痰，咳嗽时不要正对他人，并且要用手帕或手捂住嘴巴。如果你有痰呀，怎么办呢？幼儿与教师共同讨论并得出以下的结论：吐在垃圾箱中。如果附近没有垃圾箱，可以把痰吐在纸头上，等有了垃圾箱再扔进去。可以把吐在厕所里，用水冲掉。

小班健康真好吃篇九

1. 能听指令四散跑。

2. 喜欢参与体育活动，体验游戏的乐趣。

太阳头饰，小鸡挂饰，操场，沙包，框子

热身

老师：“蛋宝宝们，我们一起出去看看太阳公公出来了没有吧！”

老师：“哇，快看，太阳出来了，好舒服啊，看来我们这些蛋宝宝要长大咯。”（抚摸小朋友）

老师：“伸出我们的小脑袋（活动头部），伸出小翅膀（活动肩、臂），呀，我们跳出蛋壳变成小鸡啦（活动腰部、腿部）”

练习

1. 阳光下的运动

小鸡自由在阳光下运动。

老师：“我们跳出蛋壳变成了小鸡，在阳光下活动感觉怎么样啊？”

教师欣喜地告诉幼儿：“哈哈，小鸡们，阳光已经抱过你们了。”

2. 游戏：捉迷藏

老师：“你们想和太阳公公一起在菜地里玩躲猫猫的游戏吗？”

“太阳上山时”教师扮演太阳来追赶幼儿，逐个拥抱被追到的幼儿。

“太阳下山时”幼儿与太阳说再见，做休息状。

3. 捉迷藏升级版

老师：“我们菜地里突然多了好多小虫子啊，小鸡们，我们在躲猫猫的时候也要把我们的虫子捉到放在这个框子里哦！”

师幼进行游戏。

放松

老师：“小鸡们，我们和太阳公公玩的也累了，我们沿着这条路回家休息吧！”（边走边做放松运动）