

# 2023年大班健康教学计划(汇总7篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 大班健康教学计划篇一

第一周 学课间操 第二周 学课间操 第三周1、队列队形练习

2、复习

第四周1、红花献给好老师（教参31页）

2、炸碉堡（教参36页）第五周1、绕球跑（附教案一）

2、拍球接力（教参232页）第六周1、车轮滚滚（附教案二）

2、夺旗比赛（教参51页）第七周1、中国功夫（教参69页）

2、中国功夫（教参69页）第八周1、过小桥、送月饼（教参57页）

2、一起走（教参125页）第九周1、跳彩条绳（教参128页）

2、好玩的跳绳（教参250页）第十周1、投沙包（教参133页）

2、冲过封锁线（教参146页）第十一周1、平衡游戏（教参149页）

2、圈圈乐（附教案三）第十二周1、唐僧、孙悟空、白骨精（教参169页）

2、运桃（教参192页，桃子可用沙包代替）

第十三周1、蜈蚣竞走（教参207页）

2、给解放军叔叔送信（教参212页）第十四周1、老鼠和猫（教参226页）

2、单双数占圈（教参54页）第十五周1、三十米挑战赛（教参126页）

2、雪花飘飘（教参288页）第十六周1、蚂蚁钻洞（附教案四）

2、树叶与风（教参98页）

大班健康活动一：绕球跑

活动目标

1. 培养幼儿的快跑能力以及身体的灵活性，增强平衡能力。
2. 培养幼儿的竞争意识和集体荣誉感。

活动准备

皮球每人一个，录音磁带、收音机。

活动过程 1. 开始部分

幼儿自带球进入场地，迅速站成四路纵队，老师交待：“今天我们拿着球做操，看谁动作有力，球不滚掉。”听音乐，在老师带领下做球操，球操可根据上肢、下蹲、体侧、体转、腹背、跳跃、放松几个部分进行自编。

2. 基本部分

(1) 玩球——听信号集体做拍、抛接、直线运球、跳过球的动作后，请幼儿分散自由玩球。教师巡回观察，鼓励幼儿，指导帮助他们较好地完成动作。发现新颖有趣的玩法，请幼儿及时在全班示范，加以推广。

(2) 绕球跑——集合幼儿成四路纵队，站立在斜线上。老师交待：“今天我们玩绕球跑游戏。”老师边示范边讲解绕球跑路线；请每队排头幼儿练习，大家看；进行绕球跑接力；进行绕球跑竞赛。绕球跑中，如碰滚了球，要及时捡回，放在原地后方可继续前进。

### 3. 结束部分

放松整理运动：每个幼儿取一球，放在地上做盘球走的动作。

#### 活动建议

1. 用松紧带缝成小圈，做球垫，不用时每人套在腕上，用时取下，十分方便。
2. 熟练掌握绕球跑动作后，可增加所绕球的个数，缩短球与球之间的距离，加大难度。

### 大班健康活动二：车轮滚滚

#### 活动目标

1. 通过活动，发展幼儿的跑、跳、平衡等基本动作和基本体能。
2. 在活动中，培养幼儿的主动性，创造性和团结协作精神。

#### 活动准备

1. 废旧汽车轮胎若干。

2. 录音机一架、磁带。
3. 事先与幼儿交谈汽车轮胎的玩法。

### 活动过程

1. 教师分配角色，请幼儿模仿汽车司机，做模仿动作：
  - (1) 司机开车
  - (2) 司机停车
  - (3) 司机洗脸
  - (4) 司机擦背
  - (5) 司机睡觉、司机起床。
2. 幼儿排成二路纵队听音乐模仿开汽车沿场四周慢跑，汽车听信号“开车”、“停车”。
3. 请个别幼儿讲述并示范他玩轮胎的方法，教师小结几种玩法：
  - (1) 滚轮胎，几个幼儿面对面滚轮胎。
  - (2) 将轮胎排成直线，练习在轮胎上走，发展幼儿的平衡能力。先教师示范，幼儿练习。
  - (3) 小组进行轮胎夸跳的动作，也可以双脚向前跳。
  - (4) 脚跳上轮胎脚跳下轮胎。
  - (5) 钻轮胎。

4. 再次启发幼儿自己选择玩轮胎的方法，幼儿选择玩法再练习一遍。

5. 游戏：勇敢的侦察兵；小侦察兵先钻过小山洞（轮胎），走过小拱桥，俯式爬上山顶，绕过红旗后身躺下翻身滚下山，往回跑，跳过路上障碍物（平放轮胎）回到起点。

（1）一幼儿在桥上即不能碰别人，又要控制自己的身体，不掉下桥，又稳又快地排除“地雷”。

（2）提示个别幼儿分腿跳跃，注意选用按轮胎蹬地跃过轮胎再松手。

6. 小结表扬能按要求完成任务的幼儿，特别是能互相关互相帮助。以及表现勇敢、聪明、不怕困难的小侦察员。

7. 结束。

### 大班健康活动三：圈圈乐

#### 活动目标

1. 发展幼儿膝盖套圈走、跳的能力。2. 继续培养幼儿玩圈的乐趣。重点与难点

重点：幼儿把塑圈套至膝盖，两腿分开套住圈，不使其掉下来，在场地上自由地走、跳。

难点：两腿分开套住圈，不使其掉下来。活动准备

#### 一、开始部分：情景导入

“小朋友走，我们听着音乐一起去运动吧！”

（律动“快乐宝贝”）

## 二、基本部分：学习阶段

### 1. 自由玩圈

“你们的圈操做得真神气，圈可以做操还可以怎么玩呢？”  
(5幼儿自由说)

“找个空点的地方和你的朋友一起去玩玩。”

(幼儿自由探索各种玩圈方法：跳圈、滚圈、转圈、套圈等)  
(吹哨) “围成一个大圆圈，1——2——3，表扬\* \*、\* \*  
\*。” “把圈放在地上，坐下来。” “谁来说说刚才你是怎么玩的？” (一幼儿)

“有谁玩的更有趣的？” (三幼儿)

“你们来玩一玩。” (五幼儿) “你觉得谁玩的最好？”  
“我们一起来学学。”

“我看见小朋友是这么玩的，我们来学学。”

### 2. 教师示范新玩法

#### (1) 师示范幼儿练习

“我这也有一个新玩法，瞧！看清楚了！” (师示范)

“谁来说说我是怎么玩的？” (一幼儿说：把圈套到膝盖边，然后两腿分开，不让圈掉下来)

“谁愿意来学这个本领？”

“谁来和老师一起学一学。”

(幼儿和老师一起学) “走、走、走，跳、跳、跳。”

“谁学会了？”

“圈要放在哪的？”

“再来，走走走，跳跳跳，走走走，跳跳跳。”

“他的圈为什么会掉下来？”

“哦，对了，我们要用膝盖把圈绷紧。看我的腿有一点弯哦。”

“好，再来试试。走——走——走，跳——跳——跳，走一走一走，跳一跳一跳，走走走，跳跳跳。”（师幼练习）

## （2）幼儿自由练习

“好玩吗？”

“找个朋友一起去把这本领练一练，可以互相帮忙，也可以比一比哦。”（幼儿自由练习）

“学会了可以玩给老师看看。”（3）集体练习

“好，听我口令，一起往前走，排成四组。”

“走走走，跳跳跳。”（慢快）

## （4）幼儿分组比赛

“把圈取下来拿在手里。”

“这本领有没有都学会了？”

“刚才你和朋友比赛了没有，谁赢了？”

“那我们就分组来个圈圈乐比赛吧！看前面有什么？”

“听清楚游戏是怎么玩的？”

“听到我的口令第一个小朋友就快速出发，跳过小河，绕过椅子，返回来，回来的时候也要跳过小河哦。”

“有没有听明白？”

“比赛时圈一定要套在哪里（膝盖边），小手可以做有趣的动作（叉腰、伸直等），要和别人不一样。不能扶着圈哦，如果圈掉下来可以怎么办？”

“谁愿意来试一下。”（一幼儿示范）

“你发现了什么问题？”（圈掉下来、双脚一起跳）

“返回后可别忘拍第二个小朋友的手哦，然后把圈挂起，排在后面为朋友助威。”

“记住了吗？请你们先把圈套在膝盖边准备好。”

（幼儿分组比赛）

“表扬第\*组小朋友，还有个别小朋友要犯规，下次游戏我们要注意哦。”

### 3. 结束部分

舒展身心

## 大班健康教学计划篇二

本班有幼儿29名。孩子们对音乐都具有浓厚的兴趣，说白了幼儿园的音乐就是在游戏中度过的，每次音乐课时间，孩子



们都能积极、主动地参加活动，帮助老师布置场地，快速地分配角色，能踊跃地参与到各种游戏中。活动结束后也能争着介绍自己掌握的情况，同时，在音乐游戏中幼儿解决问题的能力也提高了，游戏为幼儿自己尝试解决问题提供了很好的途径。幼儿在游戏活动中学会了好多歌曲，常常会碰到这样那样的困难、问题以及一些小矛盾，孩子们通过经验地慢慢积累，在面对这些问题时逐渐大胆、乐观起来。通过上学期的努力，和幼儿一起创设的游戏的环境中，幼儿在社会交往能力、口语表达能力、想象创造能力在很大程度上有了提高。但是，幼儿在游戏中还存在着一定的问题如：不同的幼儿，有着不同的兴趣、爱好和个性、他们之间也存在着能力上的差异，并且发展速度也不一样，所以幼儿对游戏的要求不一样；幼儿之间存在着差异，因此他们的合作有一定的难度。

- 1、保证幼儿每日充足的游戏时间，开展形式多样的游戏。
- 2、注重幼儿在游戏中能力的培养，使幼儿在玩中学、玩中益智，在共同游戏中学会与同伴交流、合作、发展其社会情感，交往能力和语言表达力，逐步提高动手能力和自理能力。
- 3、为幼儿创造丰富刺激的游戏环境，提供丰富的游戏材料及半成品，激发幼儿游戏的兴趣和主动性，鼓励幼儿在游戏中使用普通话和礼貌用语进行交往，互相谦让，轮流担任主角和其他角色，在游戏中感到快乐。
- 4、通过各种活动丰富幼儿的生活经验，认识并体验人与人的关系，人们的劳动态度等，鼓励幼儿以丰富、合理的游戏情节充实游戏内容。
- 5、能自己分配游戏角色，引导幼儿遇到问题能相互协商，共同解决，鼓励他们根据需要自己制定游戏规则并且遵守游戏规则。
- 7、能自始至终的参与游戏，游戏结束能共同整理场地、材料。

教会幼儿在游戏中学会歌曲。

### (一)、环境创设

1提供部分成品玩具，如鼓励幼儿和家长一起收集纸盒、易拉罐等废旧物品。

2、活动材料投放层次性、趣味性，迎合班内幼儿的不同水平和兴趣。活动材料提供多元化，充分发挥家长的力量，家校合力自制材料。如：制作标本的树叶、植物的根、种子等等。

### (二)、教师指导

教师要全面地有重点地观察，并适时给予指导。全面的观察包括观察全班幼儿是否能够大胆地参与音乐游戏，还包括教师要了解在游戏中的活动流程。教师还要重点观察幼儿产生的新主题，重点观察某一主题的游戏。适时指导包括幼儿求助时的指导，幼儿有争执，产生过激行为的适时指导，出现不安全情形时的适时指导；还包括观察到幼儿有与所担任角色有相匹配的行为、动作、语言时所给予的鼓励、肯定和引导。游戏结束后，让幼儿在集体或小组面前讲自己在游戏中的感受，相互交流游戏的经验体会。引导幼儿话语中的闪光点加以点评，引导幼儿进一步熟悉游戏环境，指导要协商，对于游戏中出现的一些问题共同寻求改进的措施，使幼儿从中获得一些经验。每次活动结束后有评价，采用教师和幼儿共同评价的形式，尊重幼儿。

以上是本学期我们班音乐游戏开展的一些设想，我会在实际的实施中不断调整，努力让我们的孩子都喜欢上自主性游戏，让孩子在愉快的音乐游戏中不断提高自己的各方面的能力。

三月：学习玩音乐游戏。

四月：能遵守音乐游戏规则进行音乐游戏。

五月：能遵守音乐游戏规则进行游戏，并了解音乐的内容。

六月：能大胆地为歌词进行改编、创编舞蹈动作。

下一页更多精彩大班下学期音乐计划

七月：对歌词改编、创编舞蹈动作后，能大胆在同伴面前进行表演。

## 大班健康教学计划篇三

幼儿健康教育是以健康为目标，以卫生科学、体育科学为内容的教育，也是向幼儿进行自我保护教育。

小班幼儿身体各个器官的生理机能尚未发育成熟，各个组织都柔嫩，其身体素质还相当薄弱；同时，他们又处于生长发育十分迅速的时期，这有利于幼儿培养发展良好的身体素质。教师为他们提供良好的保育和教育则有利于幼儿形成有益终身的健康行为方式。

首先：在幼儿健康教育的过程中，必须丰富幼儿的健康知识，教给幼儿促进和保持健康的方法行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯，卫生习惯和体育锻炼习惯。可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏，训练行为，培养习惯等方式进行。

其次：在幼儿健康教育的过程中，要发挥健康教育的各种功能。

### 1、结合日常生活进行

日常生活每一个环节都有可以用来对幼儿进行健康教育。例如：怎样上厕所，就可以随机进行；又例如：自我保护意识和方法可通过户外游戏时进行渗透。体格锻炼通过早操、体

游、运动器材等进行。

## 2、与其他学科结合进行

使其变得生动活泼，符合幼儿心理特点。例如：将健康知识用儿歌形式传授。

最后：在培养幼儿健康行为过程中，要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为卫生习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、指导，使整体幼儿获得全面的健康教育。

具体的健康教育内容如下：

### 一、体能

#### 1、能运用各项基本动作做游戏

指定范围内走和跑；四散走和跑；在直线、曲线上走和跑；双脚向上跳、投掷、爬行等。

#### 2、基本体操

会听音乐做模仿操；会一个跟一个排队；会一个跟一个走圈。

#### 3、体育器械的运用及操作

会玩滑梯、荡椅、攀登架等大型体育器材；会滚球、传球；会骑三轮车等。

#### 4、愿意参加各项体育活动及游戏

### 二、良好生活、卫生习惯

## 1、生活自理能力的培养

会愉快进餐，不挑食，初步培养良好进餐习惯；会主动喝水，初步懂得不吃零食的道理；能按时睡觉、起床、进餐等；不害怕健康检查和预防接种，生病时愿意接受治疗。

## 2、生活卫生习惯的培养

会保持身体各部位的清洁卫生、学会盥洗方法；会使用自己的毛巾、杯子；能保持周围环境清洁、初步知道环保的意义；认识身体器官的名称及作用，初步了解保护方法；养成良好的生活作息时间。

## 三、自我保护

了解过马路、坐车、玩户外活动器材时要注意安全；帮助幼儿了解生活起居方面的安全知识；知道不把异物放入耳、鼻、口内；知道不轻信陌生人的道理。

## 大班健康教学计划篇四

幼儿健康教育是幼儿教育整体结构的重要组成部分，也是健康教育的基础。健康包括身体健康和心理健康，及既是一个体格健康的儿童，也是一个“快乐”、“勇敢”、“乐于交往”、“不怕困难”的健康儿童。通过丰富的体锻活动，增强幼儿体质，促进幼儿多元智能发展，为幼儿体智德美的发展打好基础。本学期，根据《纲要》健康领域的目标内容，通过结合本园实际，针对本班幼儿年龄特点发展状况，特制定了适合本班幼儿的健康计划，为增强幼儿体质、促进幼儿身心健康和谐发展做出以下具体内容。

进入了中班下学期，幼儿在常规卫生方面已养成了良好的习惯，早晨来园后去盥洗室洗手，洗手时遵循七步洗手法的方法认真的把小手洗干净，吃饭前洗完手后不用小手碰桌椅，

学会开小花，自己的事情自己做，学会整理衣服、玩具等等。虽然许多幼儿都已经知道该怎么做，但还是需要老师的提醒和督促，如有些小朋友洗完手后不甩干也不用毛巾擦手，吃饭时喜欢讲话，睡觉时喜欢趴着睡等等。还有几位新来的小朋友，还没正确的掌握洗手的方法，养成良好的卫生习惯。针对以上种种问题，作为教师的我们，会对一些有个问题的孩子进行个别谈话交流，把正确的方法告诉他们，并告诉他们不讲卫生的利弊性。针对班级普遍都没做的好的地方，老师可以通过开展一些健康课课程，告诉幼儿不讲卫生的危害，并向孩子和家长普及健康知识，帮助幼儿养成良好的卫生习惯。

在户外体育锻炼方面，孩子们已经对圈、皮球非常熟悉了，上学期新增的自制玩具抛接器、沙包等也收到孩子们的喜爱。皮球还有个别幼儿不会拍，单脚跳也有个别幼儿还不会，本学期把重点放在个别指导上。鼓励幼儿积极地参与体育游戏中，多动脑筋，克服困难，突破自己。

我们班级还有一位肥胖儿童杨俊超，可以通过控制一定饭量，慢慢增加运动量的方法，对他进行循序渐进的辅导与练习，慢慢的改善他的体重。还有一位体弱儿童徐嘉悦，每天早上来园时提醒她练习串珠子的游戏改善她的弱势情况，在吃饭时告诉她要细嚼慢咽，一口一口慢慢吃，通过循序渐进的锻炼，帮助她逐步改善身体状况。

- 1、知道盥洗的顺序，掌握洗手、漱口的正确方法，洗手时不嬉戏玩耍不把水弄到地上。会用手帕、纸巾擦眼泪、鼻涕；遵守幼儿园的生活作息制度；初步养成良好的卫生、生活习惯，有初步的自理能力。

- 2、喜欢幼儿园集体活动，积极参与到体育游戏体育锻炼之中，乐意与人交往、分享。不怕困难，能在集体游戏中展现自己，形成初步的合作意识，遵守游戏规则。

3、在韵律操、拍手操等操节中，能模仿教师的动作，有节奏有力的做动作，不偷懒。保持正确的身体坐、立、行姿势。

4、会用用习惯插牛奶、熟练地用勺子吃饭，用餐时保持桌面、地上清洁，按时吃完点心、午饭，不拖拉不挑食。主动饮水、能根据自己的标志取杯子、用毛巾。

5、形成初步的自我保护意识，不把异物放进耳、鼻、口中，勤洗手、勤喝水，集体出行时跟着老师班级不乱跑。玩大型玩具时注意安全。进一步认识身体的主要器官，知道其名称和作用，愿意接受疾病预防与治疗。

6、身体素质和活动技能：练习走、跑、跳等基本动作；学习简单体育器材的使用方法；初步掌握跑、跳，身体平衡走独木桥，钻爬滚等技能。能听信号排整齐队伍、跑步列队走。

## 大班健康教学计划篇五

小班下学期健康教学计划1 根据小班幼儿的特点和小班上学期工作任务，制定如下健康教育计划：

### 一、生活、卫生习惯：

1. 在成人的帮助下学会饭前洗手，饭后漱口，学会使用手巾、认真洗手不玩水。

2. 会使用小勺吃饭，吃完自己的一份食物。培养幼儿不挑食，不偏食，不剩饭菜，不弄脏桌面等好习惯，知道饮食和健康的简单关系，懂得健康的重要性。

3. 安静就寝，在成人的帮助下有次序地穿脱衣物、鞋子、并把它们放在固定地方。

4. 学习自己的事情自己做，学习独立地穿脱衣服、鞋子，使

用自己的杯子，学习简单整理自己的床铺。学习分类收放玩具和用品，放在指定的地方。

5. 学习正确的洗手方法，知道饭前便后要洗手；学习饭后漱口的正确方法，懂得保护牙齿健康的重要性，养成好习惯。

6. 爱护五官，不要挖鼻孔、耳孔，不吃手、饰物。帮助幼儿保持仪表整洁。

7. 知道不乱拿他人的物品和玩具，也不能使用他人的物品。

8. 建立良好的师生、同伴关系，让幼儿体验到幼儿园生活的愉快，形成安全感、依赖感。

## 二、卫生保健

由于幼儿年龄较小，各方面都需要老师的帮助、示范与督促。因而我们需要给孩子制定较好的常规工作。

首先，我们要保证幼儿在最佳的生活和心理状态下进餐。餐前不能训斥幼儿，不能强迫进食，造成环境压抑。进餐前，教师以亲切的口吻，热情的态度向幼儿介绍饭菜，让幼儿看一看颜色、闻一闻香味，尝一尝味道，并可播放优美舒缓的音乐。使孩子进餐时感到愉悦，促使唾液分泌，激发幼儿的食欲。

其次，培养良好的饮食习惯及进餐卫生也是很重要的。良好的饮食习惯能增进幼儿食欲，促进人体对食物的消化和吸收，从而增进健康。我要求幼儿养成饭前洗手，饭后漱口、擦嘴，保持桌面及衣服清洁的习惯；养成吃饭时要安静、愉快地进餐，细嚼慢咽，学会用筷子、不挑食、不剩饭菜的习惯；养成不喝生水，少吃零食，睡前及饭前不吃零食，不吃不洁食物的习惯。



认真做好大扫除工作，祛除卫生死角。配合保健大夫做好晨检记录与家长联系簿。定期向家长宣传卫生保健知识。

健康：

2. 能积极参加多种体育活动，能使用运动器械进行活动并注意安全。

3. 认识人体的主要器官，了解其功能。帮助幼儿了解常见病的简单知识，乐于接受预防接种的好习惯。

4. 了解高兴的情绪对身体的好处。学习走、跑、跳、投掷、钻爬、攀登等基本动作，培养幼儿动作的灵活性、协调性，姿势正确。

之间。由于年龄上存在差异，以及在情感、遗传、爱好等的原因，孩子的动作发展方面也有一定的差别。所以，我们在实施健康计划同时要根据以下指导思想：

1. 《幼儿园指导纲要》中关于目标的论述：促进幼儿身体正常发育和机能协调发展，增强体质。培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣，培养自信、友爱、勇敢、守纪律等良好品质和行为习惯。

2. 掌握幼儿身心发展规律，重视幼儿动作发展的辅导。0-6岁是儿童动作发展的关键期。最初始的动作和基础性的动作都是在这个时期学会。儿童的基本动作都要经过练习帮助其掌握，引导孩子掌握动作要求一定的技术。有目标、有计划地分步训练。

二、健康教育目标：

1. 引导幼儿积极主动地参加集体活动，在集体生活中保持安定、愉快的情绪。

2. 练习和改进幼儿走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、等基本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调、姿势正确。

3. 培养幼儿在体育活动中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、不怕挫折等良好品质。

4. 教给幼儿有关基本体操和队列、队形变化的简单知识和技能，逐步提高幼儿的做操兴趣和能力，发展幼儿的空间概念。

### 三、具体内容：

体能方面1. 能运用各项基本动作做游戏指定范围内走和跑；四散走和跑；在直线、曲线上走和跑；双脚向上跳、投掷、爬行等。

2. 基本体操会听音乐做模仿操；会一个跟一个排队；会一个跟一个走圈。

3. 体育器械的运用及操作会玩滑梯、荡椅、攀登架等大型体育器材；会滚球、传球；会骑三轮车等。

4. 愿意参加各项体育活动及游戏良好生活、卫生习惯1. 生活自理能力的培养会愉快进餐，不挑食，初步培养良好进餐习惯；会主动喝水，初步懂得不吃零食的道理；能按时睡觉、起床、进餐等；不害怕健康检查和预防接种，生病时愿意接受治疗。

2. 生活卫生习惯的培养会保持身体各部位的清洁卫生、学会盥洗方法；会使用自己的毛巾、杯子；能保持周围环境清洁、初步知道环保的意义；认识身体器官的名称及作用，初步了解保护方法；养成良好的生活作息时间。

小班下学期健康教学计划2 幼儿健康教育是以健康为目标，

以卫生科学、体育科学为内容的教育，也是向幼儿进行自我保护教育。小班幼儿身体各个器官的生理机能尚未发育成熟，各个组织都柔嫩，其身体素质还相当薄弱；同时，他们又处于生长发育十分迅速的时期，这有利于幼儿培养发展良好的身体素质。教师为他们提供良好的保育和教育则有利于幼儿形成有益终身的健康行为方式。

首先，在幼儿健康教育的过程中，必须丰富幼儿的健康知识，教给幼儿促进和保持健康的方法行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯，卫生习惯和体育锻炼习惯。可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏，训练行为，培养习惯等方式进行。

其次，在幼儿健康教育的过程中，要发挥健康教育的各种功能。

### 1、结合日常生活进行

日常生活每一个环节都有可以用来对幼儿进行健康教育。例如：怎样上厕所，就可以随机进行；又例如：自我保护意识和方法可通过户外游戏时进行渗透。体格锻炼通过早操、体游、运动器材等进行。

### 2、与其他学科结合进行

使其变得生动活泼，符合幼儿心理特点。例如：将健康知识用儿歌形式传授。

最后，在培养幼儿健康行为过程中，要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为卫生习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、指导，使整体幼儿获得全面的健康教育。具体的健康教育内容如下：

## 一、体能

### 1、能运用各项基本动作做游戏

指定范围内走和跑；四散走和跑；在直线、曲线上走和跑；双脚向上跳、投掷、爬行等。

### 2、基本体操

会听音乐做模仿操；会一个跟一个排队；会一个跟一个走圈。

### 3、体育器械的运用及操作

会玩滑梯、荡椅、攀登架等大型体育器材；会滚球、传球；会骑三轮车等。

### 4、愿意参加各项体育活动及游戏

## 二、良好生活、卫生习惯

### 1、生活自理能力的培养

会愉快进餐，不挑食，初步培养良好进餐习惯；会主动喝水，初步懂得不吃零食的道理；能按时睡觉、起床、进餐等；不害怕健康检查和预防接种，生病时愿意接受治疗；喜欢上幼儿园，有自己的朋友，乐于参与集体生活。

### 2、生活卫生习惯的培养

会保持身体各部位的清洁卫生、学会盥洗方法；会使用自己的毛巾、杯子；能保持周围环境清洁、初步知道环保的意义；认识身体器官的名称及作用，初步了解保护方法；养成良好的生活作息时间。

## 三、自我保护

了解过马路、坐车、玩户外活动器材时要注意安全；帮助幼儿了解生活起居方面的安全知识；知道不把异物放入耳、鼻、口内；知道不轻信陌生人的道理。

## 大班健康教学计划篇六

皮亚杰也曾说过，儿童是自己的哲学家，教育的第一条件就是要尊重主体、认识主体、热爱主体只有充分地尊重幼儿，使其发挥应有的主体性，幼儿才有可能主动、积极、创造性地活动。幼儿健康教育既然将促进幼儿的健康作为最直接的目的，其教育过程就不应使幼儿感到压抑或受到伤害。幼儿健康教育工作者应充分发挥幼儿自身的主动性和积极性，努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合，使幼儿尽早建立起各种健康行为。

1. 懂得一些简单的健康常识，初步形成健康、安全的生活所需要的行为习惯和态度，具有初步的生活自理能力。
2. 身体正常发育，机能协调发展，愿意参加体育活动，积极进行力所能及的体育锻炼，体质不断增强。
3. 情绪愉快，活泼开朗，愿意克服困难，无心理卫生问题。
  - (1) 会正确的洗手、刷牙，并自觉的做到早晚都刷牙，餐前、便后洗手；
  - (2) 勤剪指甲，保护好自己的小手不受伤害；
  - (3) 养成独立穿脱整理衣服得好习惯；
  - (4) 知道正确的站、坐、行、睡等姿势；
  - (5) 有良好得作息习惯，早睡在起，按时午睡；

(6) 知道保持玩具的整洁，会整理玩具。

(1) 情绪愉快、会独立进餐，不挑食；

(2) 会主动饮水，少吃零食，对常见得食物会辨别；

(3) 按时进餐，保持清洁，进餐习惯好；

(4) 关心周围环境得卫生；

(5) 了解不同的运动给身体带来不同的变化

(1) 五官的保护及功能的了解；

(2) 换牙、保护牙齿知识的基本掌握；

(3) 懂得保护视力的的基本常识和方法。

(4) 少吃冷饮

(5) 了解感冒会给身体带来影响，影响正常的学习生活

(1) 在集体生活中表现出自信，规则意识增强。

(2) 喜欢和同伴共同游戏，增强合作行为

(3) 能主动的轮流和分享

第一周：会正确的洗手、刷牙，并自觉的做到早晚都刷牙，餐前、便后洗手；

第二周：勤剪指甲，保护好自己的小手不受伤害；

第三周：养成独立穿脱整理衣服得好习惯；

- 第四周：知道正确的站、坐、行、睡等姿势；
- 第五周：有良好得作息习惯，早睡在起，按时午睡；
- 第六周：知道保持玩具的整洁，会整理玩具。
- 第七周：情绪愉快、会独立进餐，不挑食；
- 第八周：会主动饮水，少吃零食，对常见得食物会辨别；
- 第九周：按时进餐，保持清洁，进餐习惯好；
- 第十周：关心周围环境得卫生，不随地扔垃圾；
- 第十一周：五官的保护及功能的了解；
- 第十二周：换牙、保护牙齿知识的基本掌握；
- 第十三周：懂得保护视力的的基本常识和方法；
- 第十四周：少吃冷饮；
- 第十五周：了解感冒会给身体带来影响，影响正常的学习生活；
- 第十六周：了解不同的运动给身体带来不同的变化；
- 第十七周：在集体生活中表现出自信，规则意识增强；
- 第十八周：喜欢和同伴共同游戏，增强合作行为，能主动的轮流和分享。

## 大班健康教学计划篇七

当今社会,大多数家庭都是独生子女,所以父母对孩子都是百

依百顺,从而形成了孩子饭来张口,衣来伸手的习惯。那么,对于幼儿园的孩子来说,必须从小做起,养成他们良好的生活习惯,懂得自己的事情自己做,还要加强自我保健的能力,提高身心健康水平。教师为他们提供良好的保育和教育则有利于幼儿形成有益终身的健康行为方式。

首先:在幼儿健康教育的过程中,必须丰富幼儿的健康知识,教给幼儿促进和保持健康的方法行为,从而使幼儿养成良好的生活习惯,卫生习惯和体育锻炼习惯。可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏,训练行为,培养习惯等方式进行。

最后:在培养幼儿健康行为过程中,要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育,改变整个群体的行为卫生习惯,来影响个体行为的形成,“大家都这样,我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导,使整体幼儿获得较全面的健康教育。

经过两年半的幼儿园生活,幼儿大致上养成了良好的生活卫生习惯。因此制定以下计划:

- 1、会听信号变速跑或改变方向跑,在20~30米距离内快跑,在200~300米距离内走跑交替,跑时上体稍前倾,两手半握拳。肘在体侧,前后自然摆动,前脚掌着地。
- 2、跳跃姿势正确:曲膝摆臂,四肢协调,用力蹬地轻轻落地,保持平衡。
- 3、能保持自身动作平衡,会两臂侧平举,单腿站立5~10秒钟,能在有间隔的物体上行走。
- 4、喜欢投掷。会两人相距2~4米抛接球,原地变换形式的拍球。边走边拍球,边跑边拍球,能肩上挥臂投掷,投准(3米左右)。



5、能协调灵敏地钻爬和攀登障碍物。

6、会听口令立正，稍息，看齐，向左（右）转、原地踏步，立定，便步走，齐步走，跑步走，左（右）转弯走，会听信号左右分队走。

1、动作与行为练习，让幼儿对已经学过的基本动作与基本技能，健康行为与生活技能等进行反复练习。

2、见解示范。具体而形象地向幼儿讲解粗浅的健康知识，并结合身体动作或实物、模型加以示范。

3、情境表演。就特定的生活情景加以表现，然后让幼儿思考分析情境中所涉及的健康教育问题。

二月、三月：

1、帮助幼儿了解安全使用电器。

2、懂得保护视力的基本常识和方法。

3、初步学习整理自己的房间。

4、让幼儿了解简单的'预防感冒的知识。

5、发展幼儿侧步走的能力及动作的协调性。

6、进行球的各种玩法。

四月：

1、激发幼儿探索人体的兴趣。

2、让幼儿初步了解大脑的主要功能。

3、让幼儿初步了解煤气的基本特性。

4、学习助跑跨跳。

5、练习头顶沙袋走平行线。发展平衡能力。

五月：

1、培养幼儿的独立能力和勇敢的品质。

2、帮助幼儿了解雷电的形式和危害年。

六月：

1、学习侧身钻过直径60厘米的竹圈。

2、练习立定跳远的动作。

4、继续教

幼儿上挥臂投掷的动作，提高幼儿投掷的准确性。

详见各主题安排。