

2023年大班我不挑食 大班心理健康教案 黑夜我不怕(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大班我不挑食篇一

1. 物质准备□ppt课件、背景音乐、每人一个眼罩、每人印有姓名的一个笑脸、调查板红蓝爱心底板两块、“黑夜，我不怕”记录表4张和底板一个、自制“黑夜我不怕秘笈”若干本。
2. 经验准备：部分幼儿已经有过独立入睡的经历，幼儿对黑夜的初步认识。

大班我不挑食篇二

1. 幼儿带眼罩感受黑暗，体验黑夜并不可怕。

□ppt播放大自然的声音，接着播放摇篮曲。)

师：你们愿意带上眼罩，闭上眼睛，想象一个人睡的情境吗？感受一下黑夜到底可怕吗？

2. 幼儿表达感受，教师小结。

师（小结）：看来，黑暗并没有我们想象中的那么可怕，没有怪兽和魔鬼，没有让人害怕的声音，黑黑的夜晚充满了温暖和神秘！让我们一起对黑夜说：“黑夜，我不怕！”

3. 幼儿再次带上眼罩，倾听摇篮曲，感受黑夜的神秘和美好，萌生一个人睡的美好愿望。

师：让我们再次带上眼罩，感受一下黑夜的神秘和美好吧！希望从今天开始，每位小朋友都能一个人勇敢的独睡，做个独立、勇敢的好孩子！

大班我不挑食篇三

1. 这是什么时候的情景？——这是一个宁静的夜黑。

2. 你发现了什么？——关灯、睡觉了

小结：睡觉是件舒服的事，可以让我们的的大脑、身体得到休息。

3. 那你们是一个人睡的还是跟大人一起睡的？（出示调查表，幼儿将笑脸贴在相应的地方）

4. 为什么不敢？到底怕什么呢？

回应：有一只怪兽，长得什么样？他觉得很可怕！

黑漆漆的，走路看不见，所以你！

黑黑的夜让人心里有些害怕，你们是不是也有这样的感觉。

做恶梦，会梦到危险、害怕的事，所以你怕！

小结：看来你们真的有点害怕，怕黑，怕做梦，怕怪兽伤害……你的心情我们能理解，害怕是很正常、自然的事，不要感到难为情，就连你的爸爸妈妈、老师也都有害怕的事，只要把害怕的事说出来，就能想办法解决。

二、故事体验。

1. 出示小老鼠图片，有一只小老鼠也和你们一样。这是他第

一次一个人睡，躺在床上怎么也睡不着，他害怕，害怕黑漆漆的夜，总觉得那边的墙角有一个黑黑的大怪物，一想到这儿，他就吓得浑身哆嗦。

突然，（风声+啪啪声）这是什么声音啊？是人、是怪物、是……小老鼠马上蒙住眼睛紧张极了，他一动也不敢动。过了一会，他战战兢兢的朝窗外瞟了一眼，什么也没有，只得回到床上□□ppt□

（水声）这样的声音一直从那个房间传来，到底是什么啊？小老鼠捂着杯子害怕的哭了起来□□ppt□

2. 理解、释疑

师：（1）刚开始，小老鼠为什么睡不着？——有怪物。墙上那个黑黑的东西真的是怪物吗□□ppt□

小结：原来只是一件大衣的影子，其实在我们身边根本就没有怪物，看到的都是一些黑黑的影子，一点都不可怕！

（2）后来呢？小老鼠害怕什么？——声音

怎样的声音？可能是什么？——风声、玻璃窗敲击的声音

还听到什么声音？——下雨声、水龙头的水漏了

是不是这样？我们来听一听□□ppt声音）

小结：这些声音都来自大自然，没有什么可怕的！

现在的小老鼠还害怕吗？原来啊！这都是他的心里在作祟，自己胡思乱想，才会让自己越来越害怕。睡觉时只要管好门窗，我们的屋子还是很安全的。

三、再次调查“你敢一个人睡吗”？

1. 现在就来请一个人睡的孩子说一说自己独自睡觉的经历

2. 启发：你刚开始的时候是怎么样的？现在呢？一个人睡觉舒服吗？

小结：原来刚才介绍的孩子一开始也是不敢一个人睡的，后来他们用了一些好办法克服了对黑夜的害怕，慢慢地就敢一个人睡了！他们觉得一个人睡觉好舒服，说明你们真的长大了！

3. 现在，我们想再来调查一下，你们这些孩子现在愿意尝试一个人睡了吗？（贴在第2次调查表中）（贴笑脸）

4. 小结：这一次又有*个孩子愿意尝试，我们为这些孩子拍拍手，你们已经愿意克服心中的害怕了，真勇敢！当然，怕一个人睡并不是一件丢脸的事，几乎所有的人都经历过，现在把它说出来或者承认它说明你已经不害怕了！老师相信你们再过一段时间，你们也会愿意尝试的！

策略二（如若所有的孩子都选择了敢）

教师回应：看来，我们班的孩子都很勇敢，都认为黑夜不可怕，真为你们骄傲！但是周围像你们一样大的孩子中还有很多不敢一个人睡的，你们能不能鼓励他，并告诉他“害怕一个人睡并不是一件丢脸的事，只要你愿意承认、愿意尝试，是可以克服的）

四、不怕黑夜的方法

接下来，我们就利用大家的智慧来一个个的解决哪些你们害怕的问题。

1. 怕从床上滚下来

(1) 有什么好办法

(2) 教师根据幼儿交流的内容播放ppt

(3) 小结：方法真不错，床边放几把椅子或枕头、被子这样人就不会滚下来了。

2. 怕怪物

3. 怕做恶梦

(1) 为什么会做噩梦，或是由什么引起的？

(2) 你们有好办法吗？

娃娃——抱个娃娃多么温馨，有了它就像有了个伴！

看书——是个好办法，可以试一试

妈妈陪——可以安心的睡了

听音乐——放一些轻柔的音乐能舒缓心情，脑子里不再胡思乱想

想开心的事——可以让自己放松些

4. 怕黑

(1) 有什么办法可以让我们不那么怕黑？

小夜灯——远远地点上一盏小灯，这样房间里有了一丝光线就不会害怕了

手电筒——方便黑夜上厕所等紧急事件

蜡烛

爸妈陪伴一会——会让你安心

故事书

（2）体验黑暗

教师和幼儿一起数到十，孩子出来。

采访：教师拥抱孩子，下面的孩子有什么问题问他们！

小结：看来，黑暗并没有我们想象中的那么可怕，没有怪兽，没有伤害，黑黑的充满了温暖、宁静，还有些神秘！

除了黑屋，这里还有一条长长的、漆黑的隧道，谁愿意尝试。现在有两种选择，你可以尝试黑屋，也可以挑战隧道！但只有一个要求：保持安静，静静的去体验，把你的感受记在心里。

教师采访幼儿：你体验的是什麼？黑屋，里面有让大家害怕的东西吗？什麼感觉？

开始的时候你害怕吗？怎么克服害怕的？后来呢？如果再有一次机会，你还乐意去吗？

小结：隧道里面虽然黑，但没有什么可怕的东西，只有慢慢的前进，让眼睛适应黑暗，就不会有危险，你们也就不会害怕。

看来，黑夜并不那么可怕嘛！黑黑的夜充满了神秘、有趣，还能带给我们快乐！黑夜就像我们的眼睛被蒙上了一层黑纱，当我们揭开面纱，发现所有的一切还是和白天一样！（开灯，

全亮)

五、喊走害怕

现在，你们还害怕黑夜，不敢一个人睡吗？这样，我们最后大声的害怕的事讲出来，并且告诉它“我不怕你”。最后一起喊“黑夜我不怕你！”最老师预祝我们的孩子都拥有一个美好的夜晚，祝在座的每一位老师也都拥有美好的夜！

大班我不挑食篇四

整个活动始终关注情境创设与教育的结合，以引导者的身份，跟随大班幼儿年龄和心理特点由浅入深地引导幼儿理解故事情节，结合自身实际，激发幼儿主动思考，鼓励他们大胆表达，并结合大班幼儿依恋、害怕等心理特点渗透情感教育。活动中，还灵活多样地运用了多种教学手法。

1. 情景创设法。以“大头儿子来求助”、“大头儿子不怕了”、“大头儿子分享秘笈”的形式，将幼儿以旁观者的身份进入状态，这样有利于减少在独立睡眠上存在问题的幼儿更好地参与进来，调动幼儿的积极性和主动性，体验“黑夜”的神秘和美。

2. 启发提问法。大班幼儿对事物的认识有了自己的很多生活经验，因此提问的过程中，大多是启发性的提问，答案有很多种，激发了幼儿理解活动内容，以及参与感。

大班我不挑食篇五

1. 幼儿分组讨论害怕黑夜的几种情况，思考不怕黑夜的解决方法。

师：请小朋友们分组想一想，可能会因为哪些问题出现害怕黑夜的情况？怎么解决这些害怕的问题？请一位代表用简笔

画的形式记录在“黑夜，我不怕”记录表上。

2. 教师与幼儿一边讨论问题，一边分享“黑夜”我不怕记录表。

师：小朋友们的的方法都不错，我们一起分享一下吧！

（评析：通过分组讨论，孩子们结合自身经验思考了“害怕黑夜的原因”以及“克服害怕黑夜的方法”，挖掘了活动难点，为幼儿更进一步理解黑夜，尝试并鼓励自己独立睡眠有很大帮助。

3. 教师利用课件“大头儿子的‘黑夜，我不怕’秘笈”进行小结□□ppt□

师：大头儿子也来和我们分享黑夜我不怕的秘笈啦，一起来听听看！（图片录音）

4. 教师给还不敢尝试一个人睡的小朋友发放自制图书“黑夜我不怕秘笈”。

（根据之前情况发）

（评析：通过以大头儿子分享“黑夜，我不怕”的形式，让幼儿再次理解和感受黑夜，知道黑夜并不可怕，有很多方法可以克服心理的害怕和恐惧，勇敢尝试和体验独立睡眠的乐趣。以“秘笈”的形式小结，立足于让全体幼儿更进一步的突破活动重难点，发放自制图书的环节更是将活动推向了高潮。）