

# 幼儿园中班关爱健康教案反思 幼儿园中班健康教案(实用10篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。写教案的时候需要注意什么呢?有哪些格式需要注意呢?下面是小编整理的优秀教案范文,欢迎阅读分享,希望对大家有所帮助。

## 幼儿园中班关爱健康教案反思篇一

1、在活动中感知小脚的特点和功能,产生初步的探索兴趣。

2、通过操作活动,让幼儿懂得如何保护自己的小脚。

1、场景布置:小脚丫乐园(有沙子、地砖、鹅卵石、海绵);

2、小组操作材料:毛巾、肥皂、钉子、火、笑娃、哭娃等等五套

3、律动磁带:《大鞋和小鞋》

一、脚步律动导入,引起兴趣。师:今天老师和我们小朋友一起用小脚来跳个舞,好吗?

二、赤足坐在地毯上,认识双脚的结构。

1、脱袜子(儿歌)。

2、初步认识脚趾、脚背、脚心。

3、小脚为什么会有臭味?怎样让我们的小脚变得香香的呢?

三、通过体验和感受，引导幼儿认识脚的功能。

1、小脚有什么本领呢？请幼儿去小脚丫乐园走一走、踩一踩会是什么样的感觉。

2、幼儿赤脚体验踩在沙地、海绵、鹅卵石、地砖上的感觉。

3、活动后谈话小结：我们的小脚真有用，除了能帮我们做很多的事情，还能感觉冷、暖、硬、软、光滑和粗糙等。

四、通过小组操作，引导幼儿知道如何保护好自己的小脚。

1、（出示笑的小脚和哭的小脚图片）小脚为什么会笑？小脚碰到哪些东西会哭呢？哪些东西是小脚喜欢的？哪些东西是小脚不喜欢的？分别送到它们的身边。

2、幼儿小组合作操作送卡片。

3、和幼儿一起讲述。

4、引导幼儿讨论在生活中该如何保护好自己的小脚。

五、结束活动。

1、穿袜子（儿歌）

2、摸过脚，脚上的细菌都到手上了，怎么办？我们一起去洗手吧！

组织幼儿印脚印。看看自己的小脚印和别人的小脚印有什么不一样，可以告诉老师和你的好朋友。

## 幼儿园中班关爱健康教案反思篇二

1、在游戏中认识日常生活中高兴和生气的表情。

- 2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达自己的情绪。
- 3、体验关爱、亲情、共享的快乐。
- 4、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。
- 5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

正确认知自己的情绪，学习合理疏泄、控制自己的情绪。

## 一、导入

- 1) 以红星娃娃发出作客的邀请导入。
- 2) 幼儿手拉手一边唱歌一边去作客。
- 3) 幼儿按老师说的门牌号找高兴娃娃(123)和生气娃娃(456)的家。

## 二、认识高兴和生气的表情

- 1) 说说高兴娃娃和生气娃娃的表情。(脸上、眼睛、嘴巴)
- 2) 做做高兴和生气的样子，在高兴娃娃和生气娃娃的家留个影。

## 三、说说高兴与生气的事

### 1、卡片联想。

- 1) 说说高兴和生气的事(幼儿找好朋友一起说)。
- 2) 游戏：“点芝麻”教师或幼儿点，被点到的幼儿说说卡片上的高兴和生气的事(如果是你会怎么样?)。

3) 把卡片送回家

4) 验证卡片

2、生活经验联想，引导幼儿说说高兴与生气的事及做法。

1) 你平时有什么高兴的事?高兴的时候你会怎么样?

2) 生气时可以做些什么?

--介绍几种表达自己情绪的方式:

1) 可以独自呆一会儿消消气

2) 可以对别人说出生气的原因

4) 为别人想一想

5) 或者轻轻的哭一哭、睡一觉、看看书、听听音乐、做做游戏等等，这样很快就没事了。

四、教师小结：原来每个人都会有高兴的时候、生气的时候，当你高兴的时候，应该让大家分享。当你生气的时候也不要发脾气，大家都会来帮助你解决困难的。生气并不是一件坏事情，如果生气时伤害了自己，防碍了别人，就是件坏事情，如果经常生气是一种不好的行为。

五、做做高兴生气的脸谱幼儿按意愿选择材料制作脸谱。

六、做做高兴的游戏

1、幼儿在手上套上自己做的脸谱找朋友一起唱表情歌。

2、教师带幼儿到操场上做高兴的游戏。(老鹰抓小鸡的游戏)

# 幼儿园中班关爱健康教案反思篇三

- 1、知道保护牙齿的重要性，以及如何保护牙齿；
- 2、学会正确地刷牙方法，养成早晚刷牙的好习惯；
- 3、乐于探究，并体验音乐游戏和表演的乐趣。

1、知识准备：事先了解蛀牙的危害。

2、物质准备：头饰（牙齿、杨梅、糖果、冰淇淋、饼干、水、香菇、西红柿、芭乐、芹菜等）、刷牙方法课件。

操作材料：小筐、小勺、张嘴娃娃、逼真食物、记录表格、笔；牙齿模型、牙刷、刷牙步骤图卡；刷牙周记卡表格、数字卡、笑脸贴纸；镜子、牙间刷、牙线、纸杯、矿泉水等；娃娃、小动物、针筒、拔牙工具、药瓶等。

## 一、音乐游戏（牙齿找好朋友）

教师总结：我们要多吃对牙齿有益的食物，少吃对牙齿不利的食物，太酸太甜的东西都会让细菌在我们的牙齿里长大。

## 二、自由探索、分组操作

1、引入，怎样才能让我们的牙齿变得更白更漂亮更健康呢？让我们一起来保护牙齿吧。交代注意事项。

2、分组操作：

一组：学习刷牙（牙齿模型、牙刷、图示等），引导幼儿按照图示或者根据自己的经验给牙齿模型刷牙；（重点组）

二组：给娃娃喂食（小筐、小勺、张嘴娃娃、逼真食物、记

录表格、笔），请幼儿给娃娃喂牙齿的健康食品，并记录哪些是对牙齿有益的食品，哪些是对牙齿有害的食品；（难点）

三组：制作刷牙周记卡（周记卡表格、数字卡、笑脸贴纸），引导幼儿将数字按顺序贴在表格内，并记录自己的刷牙情况）（培养早晚刷牙的好习惯）

四组：给自己的牙齿做美容（镜子、牙间刷、牙线、纸杯、矿泉水等），引导幼儿找找镜子，用工具把自己牙齿里的残留物清理干净；（经验提升）

五组：牙科医生（娃娃、小动物、针筒、拔牙工具、药瓶等）（知识扩展）

3、分享讲评：请跟大家分享一下你刚才做了什么？重点讲评一二三组。

4、总结正确的刷牙方法：播放课件两遍。鼓励幼儿跟着模仿刷牙动作。

### 三．表演：刷牙歌

1、引导幼儿根据音乐自由表演刷牙动作，表演两遍。

2、结束语：让我们教小班的弟弟妹妹刷牙去吧。活动中在音乐声中自然结束。

### 四、延伸活动

1、幼儿在操作区中利用牙齿模型练习刷牙；

2、角色游戏增设《牙科医院》，请小医生帮助检查牙齿。

## 幼儿园中班关爱健康教案反思篇四

- 1、了解鼻子的基本特征。
- 2、通过观察、感知，知道鼻子的基本特征和作用。
- 3、懂得要爱护我们的鼻子，了解保护鼻子的一些方法。
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 5、初步了解健康的小常识。

ppt□镜子。

### 一、导入活动：

捏着和不捏鼻子与孩子们打招呼：孩子们，比较一下老师两次问好有什么不同呢？为什么听不清楚呢，我们今天一起去发现。

### 二、了解鼻子的基本特征。

2、对了我画的是鼻子，那你们刚刚看到的. 第一笔像山一样的其实画的是鼻子的哪儿？(鼻翼)鼻子的这些地方叫什么呢？(师指鼻孔、鼻尖、鼻梁、)

3、你有鼻子，我有鼻子，后面的老师也有鼻子。我们的鼻子都是一样的吗？老师为你们准备了镜子，请你们轻轻地从椅子下拿出镜子我们来照一照，也可以两个娃娃互相看看、比一比发现一下。你的鼻子和他的比一比、你的和老师的比一比(师与幼儿共同照镜子比较，有意指导：你的鼻子好尖呀，你的好大呀，好圆、好长)。

请你们轻轻的把镜子放到椅子下。发现了什么，哪儿不一样？

哦，按形状分，有圆的，还有什么不同的？

按大小分，有大的有小的，谁有不同的意见？

按长短分，有长的有短的。观察的真仔细。

原来我们每个人的鼻子都是不同的，有的高、有的低、有的大、有的小、有的挺、有的扁。

师小结：我们按形状、大小给鼻子分了类，有鹰钩鼻、狮子鼻、蒜头鼻、塌鼻子、朝天鼻等（ppt2各种鼻子：鹰钩鼻、狮子鼻、蒜头鼻、塌鼻子、朝天鼻）

4、我们每个人的鼻子虽然都不一样，但是都有几个鼻孔呢？哦，都有两个鼻孔。唉，我在想呀，如果有一个、三个、四个鼻孔会是什么样的呢？(ppt3展示一、三、四个)，像怪物，多可笑，多滑稽呀！老师告诉你们呀，我们生活中有人因为残疾，真的就只有一个鼻孔，但是我们不能嘲笑他哦。

5、请小朋友互相看看旁边的小朋友鼻孔，两个鼻孔总是挨得很近呢？还是分得很开？(ppt4分开的鼻孔)这样子很奇怪是吧。两个鼻孔就像好朋友相亲相爱总是挨得很近。

## 幼儿园中班关爱健康教案反思篇五

- 1、能在游戏中学习控制自己的身体。
- 2、乐意模仿机器人，能根据指令迅速变换动作。
- 3、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。



1、自制遥控器一个，红、黄、蓝星各与幼儿人数相符，玩具机器人一个。

2、《机器人》音乐磁带。

1、模仿角色走路引出课题。

教师带领幼儿模仿老爷爷、老奶奶等走路的样子进入活动室。

2、以“闯三关”学做机器人。

(1) “机器人”玩具以客人的身份出现，提出“闯三关”。闯过三关可分别获得红、黄、蓝星各一颗。

(2) 第一关：模仿“机器人”走路。

教师带领幼儿一起边学机器人走路，边朗诵儿歌：“我们都是机器人，拿起枪来打敌人，一不许动，二不许笑，三不许露出大白牙。”念完儿歌后每人摆一个造型，并控制自己的身体，在规定时间内保持不动。

游戏进行4至5遍，引导幼儿相互看看“机器人”的造型。教师以玩具“机器人”的口吻进行小结并向孩子们宣布第一关闯过。

(3) 第二关：做听指挥的“机器人”。

教师做“科学家”手拿“遥控器”，发出如“小小机器人呀，变成小鸭子呀”等口令，指挥“机器人”变换动作。幼儿听到指令后立即变换成“小鸭子”的角色，模仿小鸭子的动作。“科学家”逐一发出变“小兔”、变“小猴”、变“乌龟”等口令，“机器人”则按口令迅速变换动作。

请个别幼儿当“科学家”，指挥“机器人”活动。教师对这一关进行小结，并向孩子们宣布第二关也闯过。

(4) 第三关：做快乐的“机器人”。

带领幼儿在《机器人》的音乐伴奏下，做相应的身体节奏动作。其间教师引导幼儿把“机器人”帮助人类做事情的那份快乐的情绪表达出来，并启发幼儿表现出机器人的动作特点，如身体有些僵硬、动作不连贯、手臂一动一颤等。

教师对这一关做一小结并宣布第三关闯过。

教师以机器人的口吻进行总结，并向孩子们表示祝福，你们都是最棒的，我喜欢你们。

(5) 发星星。

3、放松活动。

教师带领幼儿边说儿歌《手指游戏》边做动作出活动室。

从这个活动中，我认识到幼儿园课堂教学中，教师首先要以孩子为主体，同时要有驾驭课堂的能力，在引导孩子学习的过程中，不断地发现问题，不断地变换教学手段和方法，从而让每个幼儿都参与到活动中，准确地掌握知识。带领幼儿游戏时，要顾及到绝大多数的孩子，将个别示范与分组游戏、集体游戏相结合，可以根据幼儿的课堂情况不断地变换游戏形式，从而提高每个幼儿的学习积极性。

## 幼儿园中班关爱健康教案反思篇六

- 1、知道勤洗澡可以保护皮肤。
- 2、通过迁移生活经验及音乐表演，初步学习自己洗澡。
- 3、养成良好生活卫生习惯。

4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

5、培养幼儿养成良好生活习惯的意识。

音乐《猪小弟》、小猪图片一张、白纸一张。

一、引入。

二、第一遍完整听音乐《猪小弟》，提问：

1、你在音乐里听到了谁？（小兔、小羊）他们都说猪小弟什么啦？（脏兮兮）

2、后来他干了什么？（洗澡）

第二遍听音乐验证小朋友说的对不对。提问：

3、后来它的朋友会它玩游戏了吗？为什么？

三、组织幼儿讨论。

你爱洗澡吗？为什么要经常洗澡呢（洗澡对我们的身体有什么好处）？

（洗澡可以使我们干净，这样人很舒服；运动后会出汗，皮肤上就有污垢，污垢就容易产生细菌，对皮肤不好；经常洗澡，干净的皮肤可以消灭细菌，保护我们的皮肤；变得香香的，会受大家的欢迎，皮肤会变得滑溜溜的……）

你是怎样洗澡的呢？你能不能到上面来做给大家看看你是怎么洗澡的？（请幼儿上前表演洗澡的动作）

如果天气冷了我们洗澡时要注意什么？（保暖、小心感冒）

四、幼儿随音乐表演，体验洗澡的乐趣。

下面呀，小朋友都请起立，我们一起来跟着音乐洗个香喷喷的澡。（幼儿跟着音乐，体验洗澡的乐趣）

在过程中我适时进行提出问题让孩子们思索，本次活动的教育意义在于让孩子们知道平时要注意卫生、爱干净。在提问的过程中，教学问题出现了，针对中班幼儿的学习特点，在此环节我应该采取个别提问，鼓励幼儿在集体面前大胆地表达自己的想法，可我在这个环节没有让幼儿个别回答而是让幼儿集体回答，没有体现幼儿个性的发展，这种集体式的问答方式适合小班幼儿的学习特点，或许由于之前实习期间与小班幼儿接触较多，还有就是对中班幼儿学习特点和年龄特点掌握的不好。在今后的教学活动中，我将努力探索中班幼儿的学习特点，改进教学模式。

## 幼儿园中班关爱健康教案反思篇七

材料准备

时间安排

适合场地

1、拍皮球

人手一个皮球

课间、集中安排时间练习

走廊、塑胶场地等

目标：培养幼儿正确的拍球技能，通过练习让每位幼儿学会这一技能。

玩法：幼儿人手一个皮球，自由练习。

## 2、投篮

皮球、波波球、纸球等；篮架、塑料大筐

课间练习、集体游戏

走廊、庭院等

目标：培养幼儿的弹跳能力，手眼协调能力。

玩法：

1、跳起身子，将球投入篮球架内。

2、在一定距离，将球投准到指定的塑料大筐里。

## 3、滚地雷

皮球、波波球等

课间自发游戏、集体游戏

活动室：室外

目标：培养幼儿快速的躲闪能力，体验合作游戏的快乐。

玩法：课间幼儿5~6人一组围成圆圈游戏，一人当“野鸭”，其他幼儿拿到球后滚向“野鸭”，以打到后一次游戏结束。

集体游戏时方法同上。

## 4、传球

（头顶、侧身向后传球）

波波球、纸球等

集体游戏

室外

目标：培养幼儿动作灵活性及反应的灵敏度。

玩法：幼儿排成四队每组第一个幼儿将球从头顶上、侧身传球给第二个幼儿，第二个幼儿再将球传给第三个幼儿，依次类推，直至最后一名幼儿。哪个组第一个完成就为胜利。

## 5、运西瓜

波波球、纸球等；

塑料大筐

集体游戏

室外

目标：培养幼儿跑的技能。

玩法：幼儿分成五组□a处放一个筐（起点），里面装满球□b处放一个空筐（终点），让孩子从a处取一个球拿出，抱在手里跑到b处投入筐中，然后返回，第二个幼儿出发，依次进行游戏，直到最后一个幼儿完成任务。

## 6、乌龟顶球

波波球、纸球等；垫子；球门

集体游戏

室外

目标：培养幼儿的爬行能力。

玩法：幼儿分成两队，人手一球，按照次序一一手脚着地曲膝边向前爬，边用头向前顶球，直至把球顶入球门。（根据幼儿的掌握情况，适时调整球门距离。）

## 幼儿园中班关爱健康教案反思篇八

- 1、学习使用筷子，体验活动的乐趣。
- 2、培养幼儿小手的灵活性和各手指配合的协调性。

幼儿人手一双筷子、一只碟子；每组一个小筐子内放薯条、小馒头、彩虹糖。

### 1. 导入活动

在一开始就直接出示筷子引入，充分的调动了幼儿的学习情绪，并介绍它的来源和用途，激发幼儿操作筷子的欲望，为下一环节打下基础。

### 2. 学习活动。

筷子的使用方法有一定的标准，因此，在幼儿第一次练习前，不同强调使用筷子的动作要领，让幼儿练习自由练习，让幼儿带着疑问进入到下一个环节，然后教师再讲解使用筷子的动作要领。落实了第一个目标。

### 3. 实践活动。

学习筷子的目的在于在实践活动中的运用，在这环节里为幼儿提供薯条，小馒头、彩虹糖，让他们通过夹薯条，小馒头、

彩虹糖来锻炼手部肌肉的灵活性和手指配合的协调性，落实了第二个目标，教师巡回指导，帮助有困难的幼儿。最后是小结使用筷子的益处。

4. 活动前组织谈话活动：说说筷子的作用并介绍筷子的来历。（筷子最大的用处是作为餐具供大家使用，筷子是我们中国人最早发明的。）

结论：要用正确的姿势拿筷子、夹食物时先要张开筷子，夹住食物后要夹紧。

6. 最后可和筷子做游戏

1. 将幼儿分成5组，在规定的时间内看谁玻璃弹珠夹得多。

2. 每组评出夹得最多的幼儿，鼓励其他幼儿向他们学习，平时多练习使用筷子。

筷子是幼儿生活中常见的物品，来自于实际生活，孩子们每天都能看到大人们用筷子吃饭。《纲要》中提出从实际出发，挖掘一切可以利用的自然和社会资源，在为幼儿提供一些必备的基础材料的同时，注意尽量和孩子们一起收集较为合理，让幼儿按自己的意愿和情感进行活动，努力促进幼儿主动性、独立性、创造性的发展。

根据幼儿的发展需求，幼儿园一般安排在中班开始让幼儿学习使用筷子吃饭，为了培养孩子对学习筷子的兴趣，我选用了幼儿喜欢吃的食品，根据孩子的能力提供的食品又分不同的层次，如长条的薯条，大又圆的旺仔小馒头、小又圆的彩虹糖。让幼儿在夹夹、吃吃、说说中学会使用筷子。

在活动中，我创设了民主、宽松、动态的教育环境，给予孩子自由发挥、大胆尝试的广阔空间，让孩子了解发现筷子的多种用途，激发孩子主动学习使用筷子的兴趣。



## 幼儿园中班关爱健康教案反思篇九

- 1、愿意跟小朋友们分享自己快乐和不快乐的事，大胆表达自己的情绪。
- 2、理解故事中阿力想长高的心情，了解每个人都有自己的长处与短处。
- 3、能够在生活中寻找到快乐，拥有积极健康的心理状态和愉快的情绪。

### 音乐若干□ppt□

一、营造轻松的氛围（播放轻缓的音乐），想想自己喜欢的事情（快乐和不快乐）。

- 1、伴随音乐，请小朋友随意找个位置摆个舒适的姿势坐下来。
- 2、教师配乐解说：“让我们听着音乐闭上眼睛，放松身体，来一次”静心之旅“在旅途中，想想自己在家里的、在幼儿园的、在上课时候的、在玩游戏的时候等等快乐的事、不快乐的事……（嘟嘟……）列车到站了，我们的旅途结束了。
- 3、分享愉快的事情。

“谁愿意第一个和大家分享一下你快乐的事呢？”（个别幼儿）

“每个人都会犯错误，程老师也和你们一起分享一个我犯过的错误吧！还记不记得那天我早饭没有吃，于是我就随便咬了几口苹果，后来就放在桌上，结果第二天走进教室一看，发现桌上有好多蚂蚁。看来这件事老师真的做错了，所以我不快乐。我以后一定不把吃的东西带到教室……哇，今天把这个不快乐的事情说出来，我的心里舒服多了。现在谁愿意

象我一样把不快乐的事情讲出来和我们一起分享一下呢？”

“刚才上来的小朋友都很棒，我们给他们拍拍手！”

## 二、故事小屋：你很快就会长高

师：今天呀！还来了一位新朋友，他的名字叫阿力！（出示男孩阿力），有一件烦心事让他很不快乐，他一点都不喜欢自己的小个子，他最大的心愿就是希望长高，最好长得像大树一样高，像长颈鹿一样高，或者像巨人一样高，总之越高越好。爸爸、妈妈、姐姐，还有老师提供了不同的方法，可是都没有用，阿力一点儿也没长高。后来听取了叔叔的建议，变成了最快乐的男孩……（出示ppt讲述故事）

2、我们刚才都了解了阿力的不快乐，那你觉得他为了让自己快乐起来会做些什么改变呢？

6、当你们遇到不快乐的时候，你有什么好方法让自己快乐起来呢？（请孩子们说）

7、有只小兔子它也有很多方法，想跟我们分享，我们一起来看看（边看图片边说）

8、师：老师也想和你们分享一个我的方法，当我遇到不快乐的事情的时候，我就做几次深呼吸，这样我的心情会变得轻松很多。（和老师一起试一试）

## 三、传递快乐

那么从今天开始，希望我们小朋友都做一个快乐的孩子，每天都过得开心。最后，让我们和自己的朋友一起来唱首快乐的歌曲吧。你也可以邀请后面的客人老师一起。（音乐：如果感到幸福你就拍拍手）

# 幼儿园中班关爱健康教案反思篇十

为了改善幼儿的偏食、挑食的现象，根据幼儿的年龄特点、心理特点、饮食特点以及食物特点展开幼儿饮食营养教育。

1. 了解几种常见蔬菜的营养价值。
2. 能根据颜色特征给蔬菜分类。
3. 喜欢并愿意吃多种蔬菜，不挑食。
4. 培养幼儿养成良好生活习惯的意识。
5. 乐于探索、交流与分享。

了解蔬菜的营养价值及愿意吃多种蔬菜，不挑食。

1. 胡萝卜、芹菜、大蒜宝宝的手偶。
2. 蔬菜百宝箱(里面装有：西红柿、土豆、黄瓜、萝卜、辣椒、青菜等实物)，幼儿人手一个蔬菜卡片。
3. 蔬菜宝宝给幼儿们的一封信。

(一)教师请幼儿猜谜语，调动幼儿参与活动积极性。

1. 教师：圆圆的脸儿像苹果，又酸又甜营养多，既能当菜吃，又能当水果。(谜底：西红柿)
2. 教师：紫色的树，开紫花，紫色的果果里盛芝麻。(谜底：茄子)

(二)出示蔬菜百宝箱，教师组织幼儿讨论蔬菜的不同种类。

1. 教师：平时你吃过什么蔬菜?请幼儿上来说说。

2. 教师：请大家想一想，红色、绿色、紫色、黄色、白色的蔬菜各有哪些？

3. 幼儿互相讨论，发言，根据幼儿发言从蔬菜百宝箱里出示相应的蔬菜。

4. 教师：请小朋友把这些蔬菜宝宝送回家，想想能把几种蔬菜送回一个家？

5. 利用各种蔬菜，幼儿人手一个蔬菜卡片，让幼儿根据蔬菜颜色、特征进行分类。（如把青菜、菠菜送回一个“家”，因为它们都是绿色的）

(三) 根据各种蔬菜事物，引导幼儿了解蔬菜的营养价值。

1. 教师：你们喜欢吃哪些蔬菜？为什么？

2. 幼儿自由发言，表达自己的想法  
3. 教师：我们听听蔬菜宝宝是怎么说的。

(四) 欣赏手偶表演。

胡萝卜精灵：我长得红红的，身体里有丰富的维生素a，小朋友吃了我，眼睛更明亮。

大蒜精灵：我的本领可真大，小朋友和我做朋友，我可以帮你杀灭细菌，保护你身体的健康。

芹菜精灵：我长得绿绿的，身体里有各种维生素和膳食纤维，小朋友吃了，可以大便通畅。

所有的蔬菜精灵：我们所有的蔬菜都有着很高的营养成分，其中，颜色越深的蔬菜营养价值就越高，尤其是深绿色的蔬菜营养价值更高。所以，希望中二班的小朋友以后多吃绿叶

蔬菜。遇到其它颜色的蔬菜也不能挑食，因为各色蔬菜要搭配食用，这样才可以使蔬菜中的营养素起到互补作用。使吃了这些蔬菜的小朋友变得更加聪明、健康。

幼儿和蔬菜宝宝做朋友，说说悄悄话。

(五) 聆听蔬菜宝宝给幼儿写的一封信，改善幼儿的偏食、挑食现象。

小朋友你们好!你们听，厨房的蔬菜在讲着悄悄话呢!只听萝卜说：现在的小朋友，连看都不看我一眼。其实，不论做汤、做菜还是热炒、凉拌，我都有丰富的营养价值。这时，豆腐接上了茬儿：我被称为营养之王，可小朋友也不喜欢我，我可怎么办呀?说着说着就在一旁哭泣起来。这时只听见盘子里的几块鸡骨头插话了：现在的人最喜欢我们，你们看看那么大一鸡，一顿饭工夫，就剩下我们几块骨头了!说完，又洋洋得意地笑起来。蔬菜们正七嘴八舌地议论着，忽听菜案上的白菜站起来大声说：看这楼上的大壮，才5岁，体重就70多斤了，都是因为总吃鱼、肉，不吃蔬菜造成的。如果小朋友多吃蔬菜，就不会像大壮那样，连上一个台阶都气喘吁吁的!这时，老成持重、最有主见的韭菜站出来说：其实偏食的毛病都是小朋友无意中养成的，韭菜的话得到蔬菜们的一致赞同。接着大家分头讨论总结说：亲爱的小朋友们，请记住我们的劝告吧，为了你们的健康，少吃一点肉，多吃点儿蔬菜吧!亲爱的小朋友，一定要记住哦!

(六) 活动延伸：

幼儿自制蔬菜沙拉、凉拌西红柿或凉拌黄瓜

本次活动我是先让幼儿猜谜语，调动幼儿参与活动积极性，结合蔬菜实物组织幼儿讨论蔬菜的不同种类，做游戏给送蔬菜宝宝回家激发了了解蔬菜的兴趣，引导幼儿了解蔬菜的营养价值，环节组织幼儿欣赏手偶表演和聆听蔬菜宝宝的信把活

动推向了高潮。

小百科：蔬菜是指可以做菜、烹饪成为食品的一类植物或菌类，蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一。蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质等营养物质。