

幼儿园中班心理健康教案反思(实用6篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

幼儿园中班心理健康教案反思篇一

活动目标：

- 1、欣赏故事，感受故事中所表达的爱并尝试用语言、行为等方法大胆表现。
- 2、体验爱和被爱的`快乐情感。
- 3、懂得怎样用实际行动来关心父母、尊敬长辈。

活动准备：

- 1、故事《快乐地家》，爸爸妈妈写给孩子的信，制作的相册，说给孩子听的话（录音），感恩的心（歌曲）课件。
- 2、爱心卡。

活动过程：

一、出示课件，导入活动。

（一）欣赏故事《快乐的家》。

提问：

- 1、小兔乐乐有一个快乐而温馨的家，听乐乐在说什么？怎么

说的？他们的心情会怎样？

2、乐乐说出了自己对爸爸妈妈的爱，那你们爱爸爸、妈妈吗？

（二）小结：

爱一个人的时候，一定要大声说出来，是怎样爱的？

二、倾听书信，爸爸妈妈对小朋友的爱。

（一）读爸爸妈妈的来信《宝贝，你长大了》

1、你们听后有什么感受？

2、用信可以传递我们的爱。

（二）欣赏“爱的相册”

1、请每位幼儿说一句最想向爸爸、妈妈说的话。

2、相册可以留下我们的爱。

（三）听录音《亲爱的孩子，我爱你》

总结：每个人都有爸爸妈妈，他们天天为我们忙碌着，的确很辛苦，我们也要好好的回报父母。

三、你对爸爸妈妈的爱（一）欣赏课件并提问：

1、你看到的小朋友是怎样爱爸爸妈妈的？

2、在日常生活中，你是怎样爱爸爸妈妈的？

（二）“悄悄话”爱心卡。

我们爱爸爸妈妈的方式很多很多，为了表达对他们的爱，把我们的心愿说在爱心卡上，送给爸爸妈妈。

（三）表演歌曲《感恩的心》，活动结束。

活动延伸：

- 1、把自己的爱心卡献给爸爸妈妈。
- 2、在日常生活中，用各种方式表达对家人的爱。

孝敬父母，尊敬长辈是中华民族的传统美德，如今的孩子，大多数都是独生子女，都是在父母亲百般呵护，悉心照料下，无忧无虑的成长。今天的父母已经倾尽所有来爱孩子、照顾孩子。但孩子们由于接受了太多的爱，渐渐的，连他们自己也把这一切视为理所当然，养成了对父母只知索取，不懂感恩的不健康心理。为了培养幼儿从小感恩父母的情感，我设计了本活动《爸爸妈妈，我爱你》。

幼儿园中班心理健康教案反思篇二

由于每位教师的知识、经验、特长、个性是千差万别的。而教学工作又是一项创造性的工作。因此写教案也就不能千篇一律，要发挥每一个老师的聪明才智和创造力，所以老师的教案要结合本地区的特点，因材施教。那么关于“中班心理健康教案”有哪些呢？一起来看看吧！

积极的情绪情感有利于促进幼儿身心健康和谐发展，反之，消极的情绪情感如果长期困扰幼儿不仅会损害幼儿的身心健康，而且会造成幼儿不良性格的形成，影响幼儿的终身发展。幼儿时期，成人不仅应该为幼儿创造宽松、和谐的人际环境，而且应该指导、帮助幼儿学会采用多种方法排解已经出现的消极情绪，保持愉快心情，做快乐的自己。

1、让幼儿知道经常受不良情绪的困扰会有损身体健康。

2、让幼儿学会排解不良情绪的一些方法。活动准备轻音乐带一盒，录音机一台。

1、师生一起表演唱《表情歌》

教师：请小朋友告诉老师，你喜欢什么样的表情？不喜欢什么样的表情？

幼儿自由表达。

教师：高兴、快乐是好的情绪，难过、生气是不良的情绪。好的情绪、不好的情绪对我们的身体健康有什么影响呢？让幼儿大胆表达自己的想法。

教师：小狐狸是个爱生气的小家伙，让我们一起听听她的故事吧。

2、教师讲述故事的第一段

教师：小狐狸有个什么坏毛病？结果怎么了？

幼儿自由讲述

3、教师讲述故事的第二段

教师：小狐狸唱歌比赛没有得到奖，她生气了，她是怎样让自己高兴起来的？

幼儿自由讲述

教师：小狐狸漂亮的花瓶被小猴子不小心打碎了，她生气了，她是怎样让自己高兴起来的？

幼儿自由讲述

教师：小朋友也会经常遇到不开心的事情，你还有哪些办法能让自己的心情变得好起来呢？鼓励幼儿自由表达自己的思想。

教师与幼儿共同小结排解不良情绪的多种方法。（轻轻地哭，听听轻音乐、向好朋友诉说，做运动…）

教师播放轻音乐，师生共同欣赏，体会音乐给人带来的快乐。活动延伸设置拳击区，为幼儿提供发泄不良情绪的场所。结合美术活动，将自己的心情用绘画形式表现出来，布置成“心情区”。日常生活中注意观察幼儿的不良情绪，指导、帮助幼儿学会摆脱不良情绪的困扰。

幼儿园中班心理健康教案反思篇三

玩水是幼儿非常感兴趣的戏，可家长都因为怕孩子的健康，一般较少尽情让幼儿玩个够。洗澡是孩子最能玩到水的生活活动，这是孩子生活中积累了一定的感性经验。我们在开展体操兴趣小组时发现幼儿对洗澡这一动作非常的感兴趣。于是设计了这一活动，强调让幼儿在轻松、愉快、自由的游戏中将生活中的情景反映到体育活动中。

- 1、发展幼儿的双手协调能力及肩部肌肉的柔韧性。
- 2、在活动中感受体育游戏的快乐。
- 3、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
- 4、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。
- 5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

6、喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。

7、引导幼儿乐于交流，激发幼儿的想象力，培养幼儿的安全意识。

1、各色毛巾

2、场地的准备

一、教师以哑剧的形式引起幼儿的兴趣

2、教师表演，突出洗澡中特别明显的动作。

3、请幼儿回答问题：你看到老师表演的是什么？

二、学习动作搓背

2、幼儿讨论，并用肢体语言进行表现，可请其他幼儿跟学。

3、教师示范做用毛巾洗背的动作，幼儿练习

三、游戏我爱洗澡

2、来看看那边还有个红色的游泳池，我们游到那边去看看有什么，看有瓶沐浴液，我们赶快搓肥皂吧，记得背上也要洗啊！

3、红色的池子里都是泡泡了，我们赶快游到绿色的游泳池去洗干净吧

4、宝宝们都洗干净了吗，我们也把我们的毛巾洗个澡吧四）整理运动洗毛巾听音乐洗毛巾最后把毛巾挂在绳子上，小朋友你们现在都香香的，我们现在回去让其他的小朋友闻闻吧。

在整个活动过程中，幼儿始终处于宽松、愉快的环境之中，

他们兴趣高涨，积极主动地学习，真正体现了幼儿的主体性。活动符合小班幼儿的年龄特点，幼儿的主动性、积极性得到了充分调动。

幼儿园中班心理健康教案反思篇四

心境火车

活动目标：在说说、玩玩的游戏活动中，继续体验开心、生气和悲痛的心境。

活动准备：小朋友表情照片若干小火车

活动过程

第一环节：情景导入，激发幼儿兴趣。以边念儿歌边开火车的形式，激发幼儿活动的兴趣。

- 1、边念儿歌边开火车入场，引发幼儿的兴趣。
- 2、认识心境火车。
- 3、让幼儿数数有几节车厢。

第二环节：师生互动说说表情。感知开心、生气、悲痛的心境。第一次让幼儿找自我的照片。第二次找好朋友的照片。体现了层次的递进性。

- 1、坐上心境火车，请幼儿找自我的照片，说说自我的照片。
- 2、第一次交流，说说自我的表情，并说出原因。
- 3、试着找到好朋友的照片，猜猜好朋友的心境
- 4、第二次分享交流：

(1) 你找到了谁的照片

(2) 他(她)的表情怎样

(3) 猜猜为什么会这样

5、让幼儿按哭、笑、生气给车厢起名字。

第三环节:选择表情,鼓励开心。以开火车的游戏离开活动室,鼓励孩子做一个开心宝宝,起到了升华的作用。

请你选择最喜欢的车厢,欢乐的开火车退场。

幼儿园中班心理健康教案范文三

幼儿园中班心理健康教案反思篇五

: 我敢一个人睡

活动目标:

1. 了解黑夜,乐意尝试一个人自我睡,并能用各种方法克服对黑夜的恐惧心理。
2. 经过故事和体验,了解黑夜并不可怕,并逐渐喜欢黑夜。
3. 学习控制自我的情绪,难过或疼痛时不哭。
4. 进取的参与活动,大胆的说出自我的想法。
5. 学会坚持愉快的心境,培养幼儿热爱生活,欢乐生活的良好情感。

活动准备：

活动过程：

一、提问导入

1这是什么时候?——一个宁静而美丽的夜。

2大家怎样了?——关灯、睡觉了

小结：睡觉是件舒服的事，能够让我们的大脑、身体得到休息。

二、调查讲述

1. 那你们是一个人睡的还是跟大人一齐睡的?(出示调查表，幼儿将笑脸贴在相应的地方)如果你是一个人睡的请将胸前的笑脸贴在_色表上，如果……师幼统计结果。

2. 那你们为什么不敢一个人睡呢?到底怕什么?你们说，我来记。(教师边回应边用简笔画在题板上记录)

小结：看来，你们有很多害怕的事，怕从床上滚下来，怕怪兽伤害，有的怕黑，怕做梦……你们的心境我能理解，害怕是很正常的事，不要感到难为情，就连你的爸爸妈妈、教师也都有害怕的事，只要把它说出来，就必须能想办法解决。

三、故事体验。

小老鼠睡不着害怕什么?是墙上那个黑黑的东西吗?真的是怪兽吗?小老鼠鼓起了勇气仔细一看!原先是一件衣服的影子。怕吗?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. 刚睡下，又从外面传来~~~ppt5这是什么声音?是人、是

怪物、是…小老鼠立刻蒙住眼睛一动也不敢动□ppt6过了好久，它才战战兢兢地朝窗外看了一眼，点点头哦了一声，又回到了床上。小老鼠听到了怎样的声音？可能是？是不是？(ppt7)原先是刮风了，难怪最终老鼠放心地回到了床上。

3. 半夜，小老鼠想尿尿，刚走到洗手间门口就听到~~ppt8(水声)到底是什么啊？小老鼠怎样也不敢，害怕地跑回了床□(ppt9)什么声音让小老鼠害怕？你们觉得可能是？和小老鼠一齐去看个究竟——原先是卫生间水龙头没有拧紧！

师：为什么这一个晚上小老鼠怎样也睡不好？

如果你在，你会对小老鼠怎样说？

这都是小老鼠胡思乱想的结果，才越想越害怕。睡觉时关紧门窗，屋子里还是很安全的。

四、克服方法

那我们呢？看一看，那些害怕的问题！

问题一：怕怪物、恶梦、怕黑

看来，你们和小老鼠一样爱胡思乱想！

(2) 怕做恶梦、怕黑

你们有好办法吗？

教师根据幼儿回答在ppt中呈现□ppt11——21

小结：真棒，想了这么多的办法。点一盏夜灯、听一首轻柔的音乐、想象开心的事等等，能够让我们的心境变得平静、愉快，这样就不怕黑不会做噩梦了。

问题二：怕从床上滚下来

(1) 这个简单，有什么好办法

(2) 教师根据幼儿交流的资料播放ppt22

(3) 小结：床边放几把椅子或枕头、被子或者床靠墙放就不会滚下来，看来只要改变一些做法，就能解决这个问题。

五、再次调查

小结：第二次有_个孩子选择了愿意尝试一个人睡，看来，你们心里的害怕减了不少，为这些的勇敢的孩子拍拍手。还有_个孩子正在犹豫，有些担心，但教师相信再过一段时间，你们也会去尝试的，是吗?!

六、黑夜体验

你们真的不再害怕黑夜了吗?那我们来验证、挑战一下!孩子们此刻我要请教师帮忙把灯熄灭!你们不要紧张，教师会陪着你们!此刻屋子里黑黑的就像来到了黑夜!

1. 黑暗小屋

(1) 那里有几间黑夜小屋，谁愿意独自一个人在里面呆上一会!你们能够静静地坐在那儿听一听、轻轻的摸一摸，等我们数到十再出来!

(2) 采访：下头的孩子你有什么问题想问吗?

小结：看来，黑屋并没有我们想象中的那么可怕，它就像我们晚上睡觉的小房间，虽然黑黑的但很安全、很宁静、很温暖!身旁有个娃娃陪伴，想着爸爸妈妈就在旁边就没有什么可怕的了，对吗!

2. 团体体验黑夜

听了他们的介绍，你们想试一试吗？

(1)介绍方法：别急，教师为你们每个人都准备了异常制作的黑夜小屋(出示黑头套)，把它套在头上就像走进了黑夜。音乐起(幼儿戴头套)

(3)团体采访孩子们，你们觉得刚才一个人睡觉怎样样？

小结：是啊，黑夜就像是我们的眼睛被蒙上了一层黑纱，一片漆黑，当揭开时发现所有的一切还是和白天一样，一样的安全、一样的温暖和幸福。其实我们的黑夜还美，很美，让我们一齐去看一看！

七、拓展：欣赏黑夜的美，自然结束

教师边朗诵边播放夜景图

活动反思：

孩子们对于这个活动的兴趣是很充足的，孩子们能够从头到尾都跟着教师的思路来走，感受对于黑夜的害怕，体验从害怕到不害怕的情感迁移。当然，这只是大多数孩子一个思想上的转变，对于个别孩子的真正的不害怕还是有一段距离的。所以，我认为，在平常就能够多多跟孩子交涉此类问题，让孩子明白我已经长大了，能够一个人睡觉不害怕了，成为勇敢的孩子了。仅有这样，孩子的提高才能够直接凸显出来。

幼儿园中班心理健康教案反思篇六

1、在说说、画画中明白如何让不愉快的心境变好。

2、能用连贯的语言表达自我的想法。

3、经过活动学会关心他人，萌发互相关爱的情感。

【活动准备】

小兔布偶一个、一棵大树、各种树叶状的彩纸、记号笔□ppt□
人手一份笑脸和哭脸。

【活动过程】

一、出示小兔子的心境图片，谈话引入。

师：昨日小兔子去公园玩了，它好开心啊，它的心境是愉快的
(笑脸)

可是今日小兔子生病了，它好难受啊，它的心境就是难过的
(哭脸)

小结：每个人都会有这两种情绪，这些都是很正常的。

二、出示两种心境图片，幼儿自由选择。

师：每个人的书袋里面都有两个心境图片，请你选择一种心境卡片来代表你今日的心境。

三、分析并找寻办法。

(一)分析原因

(二)找寻高兴起来的方法

1、师：如果心境不好，不开心，就会给我们带来很多的问题(出示图片)。那我们赶快来找个让自我开心起来的办法吧？如果你心境不好了，你会用什么办法呢？(请几个幼儿回答，为了下一环节做铺垫)

四、关心小朋友。

(一)听听小朋友心境不好的原因

(二)帮忙小朋友找到欢乐起来的办法

师：把你找到让她欢乐起来的办法画下来。

(三)把这些办法编成一首诗。

师：每个人总会碰到心境不好的时候，这时候我们要学会调节自我的情绪。

我能够吃上一颗糖果，让自我的心境变得甜甜的

我能够穿上漂亮的衣服，让自我的心境也变得美美的

我还能够……

五、延伸环节：

把心境树放到班级的心育墙上，当小朋友不高兴时，能够过去看一看，这样心境就会变得好起来。

□