

# 最新大班健康教案心理健康(优秀6篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 大班健康教案心理健康篇一

此刻关于情绪调节及其发展的研究大都集中在消极情绪领域，因为许多研究者发现，人们认为最好的情绪调节方法，大都是在特定消极情绪的基础上提出来的，情绪调节主要与消极情绪体验相联系，或是以用心情绪取代替消极情绪。

情绪调节是一个内涵丰富的概念，情绪心理学家对情绪调节的涵义的界定方式，主要能够归纳为三类：第一类可称之为适应性界定方式，即强调情绪调节是一种适应社会现实的原情绪和行为反应。第二类可称之为功效性界定方式，即突出情绪调节旨在服务个人目的。第三类可称之为特征性界定方式，即从情绪调节的某一特征或特性着手，对之加以界定。当然，这三种界定方式之间其实是相互关联的，它们有助于我们从不同角度、不同侧面认识情绪调节的本质。

幼儿的情绪，资料已相当丰富，一般成人体验到的情绪大部分已为幼儿所体验，只是在引起情绪的动因、情绪表现方式上还有许多的不同。幼儿的情绪表现完全是外显的，缺少控制的，情绪常常极度强烈而高涨，小班幼儿更是如此，有时哈哈大笑、手舞足蹈，有时大发脾气、哇哇大叫，情绪调节潜力较弱。另一方面，第二学期的小班幼儿已能简单的辨别用心情绪和不良情绪对自己带来的不同感受，因此，在小班让幼儿体验不同的情绪并进行情绪自我调节的教学是必要的，也是可行的。

难点：情绪调节方法。

重点：感受“笑、生气、哭”三种情绪，学习调节不良情绪的方法。

构成原因：幼儿年龄小，自我调节潜力弱。

解决方法：情境创设策略、图示策略。

目标：1、用心探索情绪调节的方法，明白要持续用心的情绪。

2、感受“笑、生气、哭”三种情绪并产生相应的体验。

3、体验帮忙他人，与他人交流的快乐。

准备：材料准备：音乐，汇总图，材料(皮球、书、油画棒等)，三个大班幼儿。

心理准备：幼儿坐成圆形。

## 大班健康教案心理健康篇二

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。

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。

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。

## 大班健康教案心理健康篇三

活动目标：

- 1、通过活动使幼儿体验，大家一起玩的快乐。
- 2、引导幼儿与同伴友好相处，培养幼儿合群、乐群的性格。

活动准备：

课件、磁带、录音机。大型积木、各种玩具若干。

活动过程：

(二)基本部分

1、出示课件，幼儿观看。

图二、我们看又发生了什么事情，妞妞怎么了？她为什么生气了？鼓励幼儿想办法：你可以和你的小伙伴商量一下，怎么做才能让妞妞不生气，快乐起来呢？小朋友想的办法真不错，我们看妞妞的小伙伴是怎样做的。

图三、来许多小朋友哄她（对不起，我们不是故意的，你别生气了）妞妞看到小朋友态度那么友好，就原谅了他们，也不生气了。

图四、小朋友们拉起妞妞的手说：“妞妞，和我们一起玩去吧”图五、妞妞和大家一起玩，真快乐呀！

2、提问：

(1)小朋友你们觉得妞妞一个人玩快乐，还是和小朋友一起玩快乐？

(2)你喜欢一个人玩还是和大家一起玩，当你和小朋友玩玩具或做游戏时，不小心碰到了别人或者碰坏了别人刚搭好积木时，怎么办呢？要向别人说：对不起，这样别人才原谅你，喜欢你，才能成为好朋友。

3、教师小结：刚才看了妞妞一个人玩不快乐，也没意思和大家一起才是最快乐的，老师给小朋友准备了许多玩具，小朋友要和大家一起玩看看是不是很快快乐。

4、教师对游戏进行总结，大家一起玩玩具很高兴，大家都成了好朋友，我们做个《找朋友》的游戏吧！

(三)结束部分：孩子们，刚才玩的都很开心，现在我们听音乐一起做《找朋友》游戏，结束。

## 大班健康教案心理健康篇四

在说说、玩玩的游戏中，继续体验开心、生气和伤心的心情。

小朋友表情照片若干小火车

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、认识心情火车。

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、伤心的心情。第一次让幼儿找自己的照片。第二次找好朋友的照片。体现了层次的递进性。

1、坐上心情火车，请幼儿找自己的照片，说说自己的照片。

2、第一次交流，说说自己的表情，并说出原因。

3、试着找到好朋友的照片，猜猜好朋友的心情？

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，快乐的开火车退场。

## 大班健康教案心理健康篇五

设计意图：

喜、怒、哀、乐之情人皆有之，但快乐作为一种积极情绪却是心理健康的重要标志之一。对于幼儿的成长尤为重要。愉快的情绪既来自于成人的关怀呵护，更取决于幼儿自身的主观体验。

在教育中，我们要让幼儿学会如何保持愉快的心情，并采取多种方法排解已经出现的消极情绪，为快乐的人生奠定基础。

1、懂得情绪愉快有利与身体健康。初步学习正确的方式排解不开心的情绪。

2、引导幼儿逐渐养成积极乐观的生活态度。

活动准备：

4个木偶、一个开心枕重、难点分析：

学习正确的方式排解不开心的情绪。

（一）、感受快乐拍手入场，进行开心碰碰碰的游戏。

（二）、开心与烦恼1、刚才玩的真开心，你们想想平时你还遇到过什么开心的事？

4、不开心的时候你会怎样？（用动作表现）5、你喜欢开心的自己还是不开心的自己？

小结：不开心就是生气，生气不仅不让人喜欢，还会对我们身体产生坏的影响。生气的时候，人吃不下饭，睡不好觉，身体越来越差，所以我们要尽量不让自己生气，把生气这个坏习惯消灭掉。

（三）、化解不开心1、生气商店：谁知道什么是消气商店？

2、我们来看看谁来消气商店了？

3、依次出示小动物，请幼儿帮他们想办法！

4、你觉得消气商店好吗？为什么？

5、如果你生气了，你会想哪些办法让自己消气呢？

小结：每个人都有生气的时候，你生气的时候，可以唱唱歌，跳跳舞，玩玩玩具，看看电视或者大声的哭一哭，这样你就能消气，让自己快乐起来。

（四）、让自己开心1、介绍开心枕。

2、传递开心，让每个幼儿和”开心枕“抱一抱，亲一亲。

3、说一说抱着”开心枕“有什么感觉？

4、把开心枕送给其他人来感受一下开心的滋味。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 大班健康教案心理健康篇六

幼儿正处于身心发展的关键时期。这一时期的幼儿，心理素质极不稳定，处理人际关系的能力较差，不易容纳挫折和不合理的事，不善于控制自己的情绪，情绪变化较大。这种表现，不利于幼儿的学习和生活，不利于幼儿的身心健康。人



的表情中，微笑最美丽，也是最有魅力的。它可以调节人的心情，让不快即刻消失，也可以和谐人际关系。为了培养幼儿积极健康的情绪，建立积极和谐的人际关系，树立完美的人格，促进幼儿身心健康和谐发展，特设计此活动。

1. 了解心情和人面部表情的关系，理解微笑的魅力。
2. 学习控制自己的情绪，能够关注他人的情绪，用微笑感染他人。
3. 仿编诗歌，发展幼儿的想象力、创造力及语言表达能力。

#### 1. 知识经验准备

知道一年四季中春天是花开最多、最艳的季节。

#### 2. 物质准备

诗歌挂图一张，录音机，音带《歌声与微笑》，难过和微笑的图片各一张，小镜子每人一个，绘画材料若干。

#### 3. 环境准备

微笑展：收集空姐等微笑服务的图片，每个幼儿从家庭的相册里选出自己家庭成员的最佳微笑照片。

了解心情和人面部表情的关系，理解微笑有让人美丽和被人喜欢的魅力，学会关注他人的情绪，萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的美好情感。

幼儿能真正理解微笑的实际意义，在不高兴、不开心的时候学会调节自己的情绪和心情，学会用微笑感染别人。

看“微笑”听“微笑”谈“微笑”——创“微笑”——画“微笑”。

## 1. 看“微笑”

(1) 播放歌曲《歌声与微笑》，在歌声中幼儿参观微笑图片展，引出课题。

提问：

a. 刚才小朋友们参观了微笑图片展，看了后有什么感觉

b. 你看了这些微笑的图片心情是怎样的（引导幼儿说出看了后很开心，看了微笑的图片心理很舒服，微笑的人很美丽。让幼儿感知微笑的美丽和魅力）

c. 依次出示难过和微笑的图片，引导幼儿分别说出看了图片后的感受，通过对比让幼儿进一步感知微笑的魅力。

(2) 小结：

当一个人心情不好或者难过时就会露出痛苦的表情，让人看了很难受，心情也会被感染。当你开心高兴的时候就会露出可爱美丽的具有魅力的微笑，让人看了后感觉很舒服。所以当我们要不高兴、不开心的时候要想些高兴的事情，让自己高兴起来。这样，你自己快乐，你身边的人也会和你一起开心，大家就可以和你一起分享快乐。

## 2. 听“微笑”

师：我这里有一首赞美微笑的诗歌，小朋友想欣赏一下吗

师朗诵诗歌：

当微笑写在脸上，

脸就显得特别漂亮，

好像花朵开在春天里。

当微笑藏在心底，

心里就充满了欢喜，

好像春天开满的花朵。

提问：

a.诗歌里是怎样说微笑的

b.微笑写在脸上像什么

c.微笑藏在心底像什么

d.为什么诗里把微笑比喻成春天的花朵