

2023年大班健康睡眠很重要教案设计背景 睡眠很重要大班健康教案(优秀5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

大班健康睡眠很重要教案设计背景篇一

- 1、了解其实黑夜并不可怕，并能用各种方法克服对黑夜的恐惧心理。
- 2、掌握独自入睡的方法，并且知道独自睡觉卫生，有益于身体健康。
- 3、增强自己睡的信心，激励幼儿乐意尝试一个人睡，养成良好的睡眠习惯。

ppt课件、提前做好的调查表、图片若干等。

一、出示夜晚图片，引出主题

这是什么时候啊？仔细看发生了什么事情？人们干什么去啦？人为什么要睡觉？

小结：睡觉可是一件舒服的事情，它能让我们的的大脑和身体充分的休息，让我们更好的学习和活动。

二、出示小老鼠图片，讲述故事。

播放小老鼠睡觉时听到的声音，问：你猜小老鼠听到的是什么声音？到底是什么声音呢，我们一起来看看。

小老鼠是一个人睡的，那你们是一个人睡的吗？

三、调查一下班里有多少小朋友是一个人睡的。（出示调查表）

不是一个人睡得小朋友说一说原因。

小结：害怕是很正常的事情，只要你勇敢的说出来，我们就能一起想办法解决。

刚刚小朋友说了那么多不敢一个人睡觉的原因，害怕是很正常的事情，只要你勇敢的说出来，我们就能想办法解决它，现在请小朋友讨论一下，你是怎样解决这些问题的。

四、出示幼儿不愿睡觉问题，引导幼儿解决方法。

1、怕黑——有什么好办法解决呢？根据幼儿的回答帖图片。

2、怕从床上滚下来——有什么好办法解决？根据幼儿的回答帖图片。根据幼儿的回答帖图片。

3、害怕做噩梦——都梦到什么？为什么会做噩梦呢？有什么好办法让我们不做噩梦呢？

4、害怕怪兽——世界上有怪兽吗？

小结：怪兽是童话故事里人编造出来的，是人化妆化出来的。

老师装妖怪，与幼儿交朋友。可怕的面具下面原来是可爱的脸啊。现在还害怕怪兽吗？

让一个人睡的孩子说说是怎样做到的。

五、引导孩子说说一个人睡觉的好处。

都是大班的哥哥姐姐了，我们改一个人睡了吗？为什么要一个人睡呢？

六、启发幼儿讨论尽快睡着的办法。

我相信我们都是勇敢的孩子，有什么好办法让我们尽快的睡着啊？

小结：一个人睡觉是很舒服，不仅对我们的身体健康成长有帮助，而且非常的卫生，还是一个人长大的标志呢，现在愿意一个人睡了吗。

今天小朋友回家就和爸爸妈妈商量一下，自己一个人睡觉好不好。

大班健康睡眠很重要教案设计背景篇二

1、家长和学生一起收集有关动物睡眠的各种姿态的图片。教师布置好活动场地：动物的家——将活动场景布置成大森林的情景，摄影屏幕上是一副森林的背景图。森林中布置有关动物（仙鹤、马、猫头鹰、蝙蝠、猫、乌龟）的家，用积木拼搭成型，上面贴上相关动物的图片；学生进场时播放轻柔的音乐。

2、cai课件《姿态的万千睡》、电脑、磁带、录音机、电钢；

3、活动前和孩子们一起了解各种动物的名称。

1、学生跳集体舞。跳完舞蹈后，请学生说说运动后的感受（想休息），并请学生自由休息。教师问学生：“你睡觉时需要些什么呢？”学生一边讨论一边休息。这时播放课件，背景屏幕换成第一种动物的图片。

2、看课件，感知动物不同的睡姿。

请学生逐一欣赏课件。各种动物的出现方式不一，有的用动物的叫声、有的用滑稽的配音。出示主画面后，请学生先想想这种动物是如何睡觉的，并进行表演。学生表演完后，再请学生观看正确的答案，并模仿正确的睡眠睡姿。（学生可随意选择动物）同时用游戏的形式学习词汇：缩、倒挂、趴等词。

3、连线游戏《它怎么睡觉？》

教师将学生分成男女生进行趣味知识比赛，请学生用连线的方法指出各种动物是如何睡觉的？同时巩固词汇：缩、倒挂、趴等词。当学生连对了，电脑就会奖励学生一个笑脸娃娃；连错了，电脑会鼓励学生再连一次，直到连对为止。比赛结束后，两队比一比看哪队积的笑脸娃娃多，就获胜。

4、玩游戏：找朋友。

（1）教师交代游戏规则：听到欢快的音乐，动物们就出来游戏；听到抒情、安静的音乐，动物们就回家睡觉。睡觉时必须十分安静，不要大声喧哗。每一个小动物必须找到自己的家。

（2）学生游戏。

（3）增加游戏难度、扩大游戏范围。学生不仅可以模仿学过的动物、还可以模仿其他的动物，自己动脑想想其它动物是怎么睡觉的？教师可让学生充分想象，对学生的表现应给予充分的肯定，不急于给学生答案，请学生自己下课后想办法求证，找寻答案。

请学生回家后，在父母的协助下了解其它动物的睡眠姿势，然后将结果与其余学生共享。

附资料：仙鹤单脚站立着睡、马站着睡、猫头鹰只睁一只眼、

蝙蝠倒挂着睡、猫趴着睡、乌龟缩进壳里睡。

动物一直是孩子们的朋友，中班的孩子们也特别想了解有关动物的知识。但常见的话题只是有关“动物的外形、习性及生活方式”，很少涉及动物们各种各样、姿态万千的睡眠姿势。于是我根据孩子们的兴趣设计了这样一个活动，希望通过这个活动能激发孩子对科学的探索兴趣及保护动物、维护生态环境的意识。

1、感受动物和人类之间的关系，从而懂得爱护动物；

2、观察了解动物姿态万千、千奇百怪的睡眠姿态，从这一侧面让孩子了解人和动物的不同之处；丰富词汇：缩、倒挂、趴等词。

3、能够分清动物的不同睡姿；

大班健康睡眠很重要教案设计背景篇三

团体或小组教学

1、培养幼儿良好的睡眠习惯，知道按时睡眠有益身体健康。

2、会安排自己的作息时间。

舒缓的音乐录音带

（一）导入活动

通过谈话的形式导入活动

教师：“我们班的某某小朋友每天都能按时来幼儿园，从来不迟到。我们为他鼓鼓掌，好吗？”

教师：“小朋友，请你想一想怎样才能按时来园？”（每天晚上早休息，第二天早上才能早早起，按时到园。）

（二）关键步骤

- 1、请第个幼儿说一说自己每天都是几点睡觉和起床的。
- 2、和幼儿讨论为什么要按时休息，不按时休息会怎样？
- 3、和幼儿讨论晚上什么时间睡觉比较合适，早上什么时间起床比较合适。
- 4、请幼儿说一说睡觉对人的`身体健康起什么作用。（睡觉可以增强身体的免疫力，不容易生病，同时有利于美容。）
- 5、最后请幼儿说一说睡觉前后要做哪些准备？（睡觉前要刷牙，洗脸，洗脚等。）

（三）1、教师播放舒缓的音乐作背景，朗诵儿歌睡觉觉，幼儿可闭上眼睛欣赏儿歌。

2、幼儿跟随教师一起说几遍儿歌，活动自然结束

1、生活活动

请家长每天要做到按时睡觉和起床，为幼儿树立榜样。

家长协助幼儿每天记录自己晚上睡觉和早晨起床的时间，并对孩子适当进行鼓励。

2、评比活动

每月评选”全勤好宝宝”，并为全勤宝宝颁发奖状，以鼓励幼儿养成每天早晨早起的习惯。

大班健康睡眠很重要教案设计背景篇四

- 1、了解仰睡和右侧卧睡的姿势是最正确的睡姿。
- 2、懂得保护身体，知道睡眠的重要性以及避免做噩梦的基本方法。

白板课件《我们的睡眠》。

一、欣赏课件，引出“睡觉”话题。

“它是谁?它呢?这个呢(黑屏)这些小动物们怎么了?(睡觉了)你知道它们是怎样睡觉的吗?你是不是以为它们是这样睡觉的?”幼儿自由发言，教师略作点评，尽量让他们说出全部的动物。

小结：“小动物们睡觉的时间不一样，有的白天睡有的晚上睡;它们睡觉的姿势也各种各样，有的睁着眼睛睡、有的边飞边睡还有的站着睡。那我们平时是怎样睡觉的呢?(躺在床上睡觉)”

二、运用已有生活经验，感知睡觉姿势，并了解仰睡和右侧卧睡的姿势是最正确的睡姿。

出示床和人的图片，幼儿根据已有经验将4种基本睡觉的(大考吧幼儿教育)姿势展示出来。

“谁愿意来放一放图片，告诉我们你平时是怎样睡觉的?除了仰着睡，还可以怎么睡?还有没有不一样的?”(4种基本的睡姿全部由幼儿摆出、说出)

小结：“我们有时会仰着睡、有时会伏着睡，有时会左侧卧睡，还有时会右侧卧睡，你们觉得哪些睡姿是正确的?为什么?”

小结：“原来仰着睡时，呼吸能畅通，身体能放松，起床以后有精神；右侧卧睡时，呼吸能畅通，也不会压迫心脏，这样才能美美地睡一觉。看一看这个小朋友，他睡觉的姿势对吗？为什么？用被子蒙着头睡觉会影响呼吸，对身体有害，所以这种睡姿也不可取！”

三、知道睡觉时会做梦，通过讨论得出避免做恶梦的基本方法。

出示噩梦图，“他怎么了？他为什么会做恶梦呢？现在请4个小朋友一组，讨论一下为什么他会做恶梦？做哪些事情比较容易做噩梦呢？他可能看到了什么会做恶梦？他可能在睡觉前和小伙伴干什么了会做恶梦？睡得很舒服会做噩梦吗？那他可能怎么了才会做噩梦？”

小结：“所以我们小朋友不能看太刺激的东西，睡前也不能太兴奋，还要注意选择正确的睡姿，才能睡个好觉！”

四、集体讨论：不睡觉，可以吗？“睡上一觉，精神很好！那不睡觉会怎样呢？”

小结：睡眠真的很重要！”

五、拼图游戏：人在睡觉时会干什么？

“人在睡觉时，除了做梦、说梦话，还会干什么呢？请你们根据这些图片拼一拼，说一说。”

六、总结：今天我们知道了很多关于睡觉的知识，回到班上以后我们也要和其他的小伙伴们一同分享分享！和老师们的说再见吧！

大班健康睡眠很重要教案设计背景篇五

1、在睡午觉时，能把脱下的衣裤鞋子，较整齐地放在固定处。并学习何钻被窝入睡，加强保暖。

2、逐步养成良好的午睡习惯。

3、愿意与同伴、老师互动，喜欢表达自己的想法。

4、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

1、寝室环境布置“怎样午睡好”。

2、布娃娃一个。

1、情景感知：

情景表演，让幼儿形象地感知怎样午睡好。（演示娃娃的午睡）让幼儿在感知“娃娃”的午睡过程中，形象地理解以下两点：

2、方法传授：

（1）、边表演边念儿歌《午睡》通过生动、有趣的形式，提高幼儿练习的兴趣，帮助幼儿掌握正确的方法。

（2）、教幼儿把小鞋子放整齐。

（3）、启发幼儿将脱下来的衣服叠整齐，教师边念儿歌《折叠衣》边教孩子叠衣服。

（4）、学钻被，盖被。

3、巩固幼儿的良好行为习惯。

反馈活动中，幼儿都能够遵守上课常规，本次活动的重难点在于：让幼儿懂得怎样午睡好；学习一些正确的午睡方法，逐步养成良好的午睡习惯。在日常生活中基本能做到不大喊大叫。通过活动，幼儿在睡午觉时该怎么做，孩子们都基本能做到。