

# 最新大班健康睡眠很重要教案 幼儿园大班睡眠很重要教案(优秀5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。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 大班健康睡眠很重要教案篇一

1. 自主阅读，了解动物的不同睡眠方式。
2. 乐意与同伴交流经验，尝试合作分类。
3. 萌发探究动物奥秘的兴趣，养成良好的阅读习惯。
4. 知道好好睡觉的重要性，并与同伴分享自己的心得。
5. 培养幼儿健康活泼的性格。

分类表，操作图卡□ppt

### 1. 封面导入，回顾经验

(1) 无论是谁，男的、女的、老的、小的，都要睡觉，对还是错？

(2) 睡觉的时候我们什么事情都不做，对还是错？

(3) 人在睡觉的时候会做什么事情？(做梦、翻滚身子、说话、挠痒痒……)

(4) 人在睡觉的时候身体是不是都在休息？(内脏器官都在工

作)

(5) 人一天需要睡多少时间?小朋友呢?

(6) 晚上不好好睡觉,白天会怎样?

## 2. 合作探索, 积累新知

### (1) 交流已有经验

☐真棒,你们真像是研究“睡觉”的专家呀!看,今天我们要去寻找关于谁睡觉的秘密啊?(动物)

☐你知道哪些动物睡觉的方式?(经验交流)

### (2) 阅读绘本, 出示相应的标记

☐这本书的第18页开始就给我们大家讲述了许多关于动物睡觉的知识,请你仔细看一看吧!轻轻地从后面的书袋里拿出书本,当音乐停止的时候记得轻轻放回书袋。

幼儿自主阅读。

☐你看到了哪个动物的睡觉方式?

a.蚂蚁: 哪些蚂蚁在睡觉啊?关于蚂蚁睡觉你还知道什么?其实蚂蚁睡觉还有一个秘密呢,让我们一起来听一听吧!(播放音频,蚂蚁睡觉)

b.鱼: 鱼睡觉的时候眼睛是什么样的?为什么?你知道的动物睡觉的时候眼睛是什么样的?分别出示“一开一闭、两眼睁开、两眼闭着”示意图。(播放音频: 一开一闭)

c.长颈鹿等: 他们是怎么睡觉的?还有谁也这样睡觉?为什么

要这样睡觉?动物们还有哪些睡觉的姿势呢?(分别出示“倒挂、趴着、飞着、游着”示意图)

总结:你们真棒,自己看书就读出了那么多动物睡觉的方式,动物们睡觉的方式真是千奇百怪,瞧,他们睡觉的姿势、时间、地点和眼睛的开闭都各不相同。

(3)小组操作,积累新知

□现在就请你们4人一组合作完成统计表,想想动物是如何睡觉的并选择贴纸贴在相应的睡觉方式一栏中。做完后贴到黑板上来。

(4)分类张贴,对比验证

□你们分的都一样吗?有什么不同的地方?”

(5)提升经验

□动物们睡觉的方式真是千奇百怪,可是他们为什么要这样睡觉呢?

总结:动物的睡眠方式是和它们的外形特征、生活习惯以及生活环境有着密切联系的,目的是为了更好地生存,更好地保护自己。

3. 参与游戏,体验快乐

模拟动物活动及睡觉姿势。

□“现在我们玩一个“动物怎样睡”的游戏,请你看图片做出动物们睡觉或者活动的姿势吧!

4. 阅读封底,养成习惯

切好，休息一下！我们一起来看看书的封底，在书的封底还留下了这么一句话：俗话说：睡得好的孩子长得壮，所以要好好睡觉哦！祝愿我们每个人都能睡得香、长得壮！

## 大班健康睡眠很重要教案篇二

- 1、幼儿能充分感受散文诗的宁静、恬美的意境。
- 2、了解某些动物睡觉的习惯，学习动词：躺、钻、睁、站、停。
- 3、理解散文诗的内容，想象力及语言表达能力得到发展。

1. 课件散文诗《睡觉》。

2. 夜晚背景图一幅，小花猫、小白兔、小金鱼、小红鸟、小黄鹂睡觉的图片各一。

1. 教师出示背景图：“夜静悄悄，风不吹，草不摇，妈妈唱起了摇篮曲，小宝宝怎么样了呢？现在就请小朋友闭上你的小眼睛，让我们来听一首散文诗，题目就叫《睡觉》。听一听你有什么感觉？”

2. 听配乐散文诗。

师：听了这首散文诗你有什么感觉？

3. 再听配乐诗，引导幼儿再次欣赏，加强幼儿对散文诗内容的理解。

师：你听到谁睡着了？

(小白兔、小花猫、小金鱼、小黄鹂睡着了。(小鸟睡着了。淘气的风娃娃睡了。)(月亮、星星睡着了。)(待幼儿讲出动

物名称即将小动物的图片放入背景中的相应位置。)

师：“那么它们是怎么睡觉的呢？”

(1) 师：小花猫是怎样睡觉的？

(小花猫躺在床上睡了。)师：那小朋友是怎样睡的？

(小朋友也是躺在床上睡觉的。)(引导幼儿学习动词：躺，并让幼儿学说整个句子)

(2) 师：小白兔是怎样睡觉的呢？

(小白兔钻进洞里睡了)(学习动词：钻，学说整个句子)

(3) 师：那小金鱼是怎么睡觉的呢？

(小金鱼睁着眼睛睡了。)师：那小金鱼为什么会睁着眼睛睡了？

(小金鱼本来就是睁着眼睛睡觉的。)(因为小金鱼没有眼皮，只能睁着眼睛睡觉。)师：师鱼因为有眼睑所以不能闭起眼睛来睡觉，只能睁着眼睡觉。请幼儿闭上眼睛再睁开眼睛，体会动词“睁”的含义。

(4) 师：那么小红鸟又是怎样睡觉的呢？

(小红鸟站在地上睡了)(学习动词：站，并学说整个句子)

(5) 师：小黄鹂是怎么睡的？

(小黄鹂停在树上睡了)师：我们一起来学小黄鹂睡觉的样子。小黄鹂飞了一天，很累了，所以它就停下来在树上睡觉了。”

(6) 师：小动物们都安静地睡了，月儿和星星怎么样了？

(月儿和星星怎么也睡不着。)(月儿和星星躺在小河的身上睡着了。)

师：月儿和星星是真的落到了水里吗？

(不是。)

师：那么在水了的是什么？

(是它们的影子。)(是月儿和星星在水里的倒影。)

(7) 师：那淘气的风娃娃又是怎么睡的呢？

(风娃娃在天空中也睡着了。)(风娃娃看大家都睡了，不声不响地睡了)

师：连淘气的风娃娃也睡了，夜一下子变得静悄悄的，风不吹，草不要，天上的地上的都睡了，一切都睡了。

这么好听的散文诗，你们愿意再来听一遍吗？你最喜欢散文诗里的哪一句？

4. 再听配乐散文诗。

师：你最喜欢这首散文诗里的哪一句呢？

小动物都睡了，一切都睡了，想一想我们应该用什么样的声音来念？

(轻轻的。)

5. 在欣赏作品的基础上，发展幼儿的想象力，引导幼儿自由讲述。

(猫头鹰是睁一只眼，闭一只眼睡的。)(马是站着睡的。)(狐狸是躺在它的大尾巴上睡觉的。)(小狗是趴在地上睡的。)

6. 结束部分。

师：小朋友们知道得真多，还知道这么多小动物睡觉的样子，夜深了，散文诗里的小动物和你们知道的小动物都睡了，它们睡的真香啊，我们一起轻轻的离开这里，让它们在这里，做个美梦吧。记住了一定要轻轻的别把它们吵醒了。

## 大班健康睡眠很重要教案篇三

大班孩子拥有一个好的睡眠习惯是非常重要的，而温馨安全的氛围建立，对于孩子的睡眠有着良好的促进作用，睡衣给人一种放松温暖的感觉，有着家里的暖暖味道，于是本次活动开展了睡衣日的活动，每个孩子都穿着家里的睡衣来幼儿园，分享在家里的睡前温暖的记忆，同时孩子们穿着睡衣来幼儿园也带给他们一种有趣的新鲜感。

1. 大胆分享睡前的故事，感受睡前的美好瞬间。
2. 通过参加各种睡衣游戏，感受睡衣活动的乐趣。

### 一、分享照片，导入活动

#### 1. 分享睡前的美好瞬间照片

爸爸妈妈们拍了很多你们睡觉前的照片，我们一起来欣赏一下。

#### 2. 谈话讨论

提问：睡前你会和爸爸妈妈做什么事情呢？

小结：睡前我们会和爸爸妈妈做很多事情，有的是讲故事、有的是玩游戏、有的是唱歌...睡前我们还会跟爸爸妈妈说晚安呢。

### 二、睡衣派对

1. 睡衣走秀：幼儿穿上睡衣跟随音乐进行走秀活动。
2. 睡衣游戏：幼儿穿睡衣和小伙伴在小床上玩跳小床的游戏、被子里捉迷藏的游戏。

### 三、温馨的睡眠日

1. 教师吟唱睡眠曲。
2. 教师讲述睡前故事。
3. 孩子伴随着轻柔的音乐和小伙伴互道晚安后进行午睡活动。

## 大班健康睡眠很重要教案篇四

意识到自己的事情自己干

学会穿衣服的技巧

幼儿用书

各种衣服的图片

### 1、看书说话

——请宝宝把书翻到12页。看看上面有谁？那些小朋友在干什么？

——引导幼儿说说他们是怎么穿衣服的？

### 2、观看图片，学穿衣服

——今天老师带了很多漂亮的衣服。我们一起来看看吧

——出示各种样式衣服，如：扣衣服扣子的、拉拉链的、套

衫等等

——请小朋友上来示范要怎么穿。

### 3、幼儿比赛穿衣服大赛

——请幼儿上来进行穿衣比赛

## 大班健康睡眠很重要教案篇五

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。

1、寝室环境布置“怎样午睡好”

2、布娃娃一个。

### 一、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：

(1) 为了避免起床时不受冻，能赶快穿上自己的衣、裤、鞋、袜，就应该把这些东西整齐地放在固定处。

(2) 为使在睡觉时不受凉，就要盖好小棉被，学习钻被窝入睡。

### 二、方法传受

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。让幼儿边听边做，将脱下的衣物等放在固定处。

脱下鞋子和外衣，端端正正放整齐。

铺好被子上床去，小被暖和盖身体。

闭上眼睛手放好，不吵不闹睡午觉。

房间里面静悄悄，一觉醒来精神好。

2、教幼儿把小鞋子放整齐。教师边念儿歌《小船靠岸》边引导幼儿把鞋子放整齐。

小鞋小鞋像小船，离开小脚要靠岸。

快快划呀快快划，谁的小船先靠岸？

谁的小船靠得好。

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。

放平衣服对整齐，先将“两袖”向前抱，

再把“腰儿”弯一弯，看看是否叠好了。

裤腰对裤腰，裤脚对裤脚，

中间折一折，裤子就折好。

找呀找，找呀找，袜头、袜口找朋友，找到朋友反跟斗。

4、学钻被，盖被。

可让个别幼儿示范正确方法：掀开一侧被子，躺下后双脚伸直，将掀起的被子盖在身上，盖好被边、被角。

教师念儿歌幼儿跟儿歌《钻被窝》做动作。

先开一扇门，躺下把脚伸，

小门关关紧，闭上小眼睛。

（以上这些活动，还可以结合幼儿午睡生活环节进行）。

三、巩固幼儿的良好行为习惯。

（1）开展“赛一赛”的游戏（比一比，看谁叠得快。比一比，看谁摆得快。比一比，看谁钻得快）。并进行鼓励和表扬。

（2）在活动之余继续进行练习，让幼儿逐渐熟悉并巩固这些方法。