

# 2023年幼儿健康活动有哪些 幼儿健康活动方案(大全9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 幼儿健康活动有哪些篇一

4、应变能力强，能适应环境的各种变化； 5、能抵抗一般性感冒和传染病；

6、体重适当，身体匀称，站立时，头、臂位置协调； 7、眼睛明亮，反应敏锐；

10、肌肉、皮肤有弹性，走路感到轻松。

幼儿健康教育的含义：根据幼儿身心发展特点，以提高幼儿的健康知识、改善幼儿的健康态度、培养幼儿的健康行为、维护和促进幼儿的健康为核心目标而开展的有组织、有计划、有目的的一系列教育活动。

幼儿健康的标志：标准：幼儿各器官、各组织的生长发育和心理发展良好，没有身心疾病或缺陷、能较好地抵抗何种急、慢性疾病，体质不断增强；心理发展达到相应年龄组儿童的正常水平，性格开朗、情绪乐观、对环境有较强的适应能力。

幼儿健康标志包括哪几方面：身体健康、心理健康、良好的社会适应 影响幼儿健康的因素：生理因素、环境因素（自然环境、社会环境）（1）自然环境（化学、物理、生物）（2）社会环境（家庭、托幼机构、社区）

幼儿健康教育的总目标：1、身体健康，在集体生活中情绪安定、愉快。2、生活、卫生习惯良好、有基本的生活自理能力。3、知道必要地安全保健常识，学会保护自己。4、喜欢参加体育活动，动作协调、灵活。目标的层次：终极目标（总目标）、分类目标（根据内容归类）

小班健康教育目标：1、学习洗手、洗脸、整理衣物、喜欢自己进餐、如厕、入睡、有一定的独立性、养成喝水的习惯。2、了解身体各种感官与功能。知道身体不舒服时告诉成人，乐于接受疾病的治疗。爱吃各种食物。接受成人有关的提示，学习避开活动中可能出现的危险因素。3、日常生活中愿意与人交往，知道轮流玩、初步体验与老师、小朋友共处、共同游戏的乐趣。4、愉快地参加户外活动，在有趣的游戏中充分锻炼，自然协调地走、跑、并初步掌握跳、爬、钻、投掷、平衡、攀登等基本动作。

中班健康教育目标：1、形成基本的生活自理能力，学会使用筷子，独立有次序地穿脱、整理衣物、鞋袜和床铺，正确使用手绢、毛巾、便纸、有做事的成就感。2、了解自己身体的主要器官及功能，乐意配合疾病的预防和治疗。爱吃各种食物，知道不同的食物有不同的营养。在活动中学会保护自己，对危险的标志与信号能做出及时的反应。3、主动与人交往，学会用礼貌用语，能与同伴合作、会谦让，能感受同伴的喜悦和忧。愿意参加各类活动，大胆表达自己的见解，保持积极、愉快地情绪。初步学习简单评价与同伴的行为。4、积极主动地到自然环境中充分活动，不怕寒暑。在跳、爬、钻、投掷、平衡、攀登等各种有趣的活动中发展动作的协调性。大班健康教育目标：1、注意保持仪表整洁，能与同伴保持环境整洁、会动手整理自己的生活场所，有信心。养成良好文明的进餐、睡眠、排泄习惯。2、了解身体主要器官及自身生长的需要，并初步掌握自我保健的有关常识和简单方法。对食物的营养有初步的认识，具有初步的自我控制饮食的意识。学习沉着处理日常生活中有可能出现的紧急状况。3、能文明、大方地与人交往，以积极恰当的方式参与或发起活动。尊重别人的

意愿，比较自觉地控制自己的情绪行为。4、精力充沛地坚持参加各种体育锻炼，动作协调、灵活，具有对环境气候的适应能力，体验创造性地进行体育活动的乐趣。

幼儿身体健康教育内容：1、体育教育内容（动作游戏、体操队列、器械活动）。2、生活卫生习惯（自理、作息、清洁、卫生）。3、饮食与营养（进餐、食物）。4、安全自护（安全常识、自我救助技能）。5、环境与健康教育内容（墙饰布置）。

幼儿心理健康的内容：1、学会表达和调节自己的情绪。2、培养社会交往能力。3、锻炼独立生活和学习的能力。4、养成包括讲礼貌、热爱集体、与同伴友好相处、爱护公共卫生设施、爱护花草树木。5、性教育。6、学前儿童心理障碍和行为异常的预防。

选择幼儿健康教育内容应注意的问题：1、教育内容与目标要保持一致。2、教育内容要与幼儿身心发展和生活经验相关联。3、教育内容要为幼儿一生发展服务。4、教育内容要具有时代性。

实施幼儿教育应该遵循的原则：1、日常性原则——内容与日常生活紧密结合。2、科学性原则——正确的健康知识。3、全面性原则——兼顾心理健康和其他方面。4、整合性原则——教案方法和组织形式，灵活。5、安全性原则——最重要的原则。

——具体教育活动设计的格式： 活动名称

活动目标——具体、清晰、可操作性 活动准备

活动过程（开始部分、基本部分、结束部分） 活动延伸

幼儿体育活动的总目标：1】激发幼儿参加体育活动的兴趣，

提高幼儿对体育活动的积极性、主动性和创造性，开放幼儿的运动潜能。2】、激发幼儿活泼、愉快的情绪和乐观开朗的性格、培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度。3】、促进幼儿身体正常发育、既能协调发展、增进其品质，提高集体对环境的适应能力。幼儿体育活动的年龄阶段目标：小班幼儿体育活动目标p72中班幼儿体育活动目标p73大班幼儿体育活动目标p74 具体体育活动目标的制定：1、扣紧年龄阶段目标。2、从幼儿的情感、认知、动作技能方面综合性考虑。3、表述具体、明确、操作性强。案例：体育活动“投沙袋”（中班）活动目标：

（一）基本动作（走、跑、跳、投掷、钻爬、攀登、平衡）  
举例：走

- 1、幼儿走的能力的发展
- 2、走的动作要领
- 3、各年龄班走的要求及内容
- 4、教案建议
- 5、走的游戏活动案例

各年龄班体育游戏的特点： 小班

- 1、动作多，难度加大，角色复杂，要求动作灵敏、协调
- 2、规则加深
- 3、喜欢竞赛、喜欢有胜负的游戏

幼儿体育游戏的组织与指导：1）游戏前的准备。2）游戏开始。3）游戏进行中

幼儿操的特点：小班：以模仿操为主，每操4~6节，每节四拍或二八拍，节奏较慢，活动量较小。中班：以徒手操为主，学习简单的轻器械操，动作有一定的难度，每套操7~8节，每节2~4个八拍，节奏有快有慢，活动量较小班增大。大班：以

徒手操为主，学习较难的轻器械操，动作有一定的难度，变化较多，每套操8~9节，每节2个或4个八拍，节奏变化多，活动量大。

幼儿体育活动应该注意的问题：日常性、适量性、多样性、循序渐进性、兴趣性、安全性 幼儿园体育活动的设计要求：确定适宜的体育活动目标、制定具体的活动内容、选择体育所需要的物质材料、精心设计活动环节。

## 幼儿健康活动有哪些篇二

- 1、学念儿歌并根据儿歌内容模仿小猴子的动作。
- 2、建立维护个人卫生的意识。

重难点：培养幼儿注意自己的个人卫生。

- 1、儿歌：《小猴子》。
- 2、猴子头套。

一、教师带着头套模仿小猴子抓痒痒。

1、我是小猴子。咦？今天我的`身体怎么特别痒？哎呀！抓不到、抓不到，可以帮我忙吗？（邀请小朋友帮忙在老师身上不同的部位抓痒，如背、头、手、腿等。）

2、啊！抓不了，抓到了。原来是只跳蚤！

3、唉呀！这只小跳蚤不小心跳走了，不知道会跳到谁的身上？大家来听听这首儿歌吧。

二、教师带领幼儿一起念儿歌《小猴子》，并用肢体动作模仿小猴子抓痒痒。

- 1、小猴子，吱吱叫。（两腿半蹲，两手手掌互相拍打）
- 2、扭一扭，跳一跳。（手举高，做扭、跳的动作）
- 3、抓一抓，找一找。（在全身上下抓痒）
- 4、哈！（假装在身上某处捏出一只小跳蚤）
- 5、送你一只小跳蚤。（把小跳蚤放在另一个人身上）

四、请幼儿讨论小猴子身上痒的原因。

- 1、小猴子身上我送你会有跳蚤呢？
- 2、身上哪些部位需要清洁？
- 3、身体的每个地方都需要清洁，才能远离细菌、跳蚤。

## 幼儿健康活动有哪些篇三

夹物跳

- 1、尝试把物品夹在下肢不同位置进行行进跳，体验下肢不同力量的运用；
- 2、体会游戏的快乐。

饮料瓶、泡沫板、布球若干。

英语游戏“paper□scissors□stone”（石头剪子布）幼儿两两合作玩游戏。

- 1、孩子们，天气这么好，咱们去野餐好不好？野餐要准备什么呢？饮料、水果、饼干（饮料瓶、布球、泡沫板）

启发幼儿用下肢分别夹住饮料瓶、布球、饼干行进跳，教师巡回指导，然后回到草地上，品尝美味。

## 2、玩游戏：

野餐结束了，可是食物还剩下很多，我们不能浪费了，所以我们一起把东西送回家。

分组比赛，视游戏情况而定，可适当添加障碍。

我们一起把食物送到仓库去。

鼓励幼儿和老师一起整理材料后回班。

## 幼儿健康活动有哪些篇四

只有良好的教育才能确保儿童的身体和心理不受伤害。才能使儿童健康快乐成长。才能为社会输送健康的人才。才能提高全民的健康素质。使全民健康事业更上一层楼。下面是5068儿童网橙子整理的关于亲子的活动方案，供大家学习和参阅！

### 小班健康教案：危险的纽扣

#### 活动目标：

1. 知道吞吃小纽扣等异物是十分危险的。
2. 有初步的自我保护意识。

#### 活动准备：

录像：小纽扣旅行记活动准备：

1. 看录像，思考讨论：

(1)看录像：珊珊有一条新裙子，裙子上的扣子可美了，像甜甜的糖，珊珊总是喜欢低头看，用手摸。可是有一天：镜头一：珊珊发现纽扣掉在地上了。镜头二：珊珊把纽扣放在嘴里了，想尝一尝。镜头三：唉呀，纽扣吞下去了，珊珊难受极了。镜头四：珊珊看医生，医生说要等纽扣随大便拉出来。

提问：珊珊难受吗?为什么?

(2)师生共同小结：纽扣不能吞吃，既不卫生，又会危害身体健康。

2. 交谈与访问：纽扣不能吃。

(1)与“吞吃过异物”的幼儿交谈其经历，引起幼儿注意。

——来源网络，搜集整理，仅供参考学习

(2)提问：“除了纽扣以外，还有什么东西不能吃?”孩子找找周围“小”、“巧”易误会的物品，如小木珠、小棋子等。

3. 讨论：纽扣是我的好朋友。

(1)提问：你的纽扣在哪里?有几颗?它们有什么用途?

(2)讨论：纽扣掉了怎么办?(告诉大人，先收起来，及时钉上。)延伸提示1. 设立小盒子：发现异物及时收捡。

2. 建议家长经常检查孩子的服装，特别是纽扣是否松脱。

教学反思：

小班的孩子对什么都感兴趣，好奇心强烈，喜欢接触新鲜的事物，往往忽略危险的存在，很容易发生意外和事故。本节活动课幼儿的活动氛围很好，大部分的幼儿知道不能把纽扣放在嘴里，并能指出班级有哪些小朋友把小东西放在嘴里玩，



还能说出行为有哪些危害，相信宝宝们以后更能知道哪些行为、东西是危险的。

## 小班健康教案:我的五官

活动目标:

1. 初步了解五官的构成和用途, 知道要爱护五官  
2. 能听懂老师的口令, 做出相应的动作  
活动准备:

同样的人物头像2幅, 眼、耳、口、鼻的图片各1幅  
活动过程:

2 指指你们的小鼻子, 张张你们的小嘴巴, 摸摸你们的小耳朵。

总结: 同样的一张脸, 如果弄脏了就不好看, 所以请小朋友们要爱护自己的五官, 同时也要注意不能弄脏别人的五官。

五、保护五官  
五官很重要, 我们必须保护它。怎样保护它们呢?

不要把脏东西放到嘴巴里, 不用手指挖鼻子, 不揉眼睛, 不掏耳朵, 不把小东西放在口、鼻、眼、耳中。

六、教幼儿念儿歌  
这是我的眼睛, 眼睛会看; 这是我的鼻子, 鼻子会呼吸; 这是我的嘴巴, 嘴巴会说话; 这是我的耳朵, 耳朵会听话。

## 小班健康教案:我学会了

设计意图:

3 儿的年龄特点, 开展了健康活动《我学会了……》, 本次活动通过各种教学形式帮助幼儿知道自己长大了, 学会了许多本领。并充分感受到自己有了进步的快乐。

活动目标：

1. 知道自己长大了，学会了许多本领。
2. 感受自己有了进步的快乐。

活动准备：

《我学会了》

2. “火车头”1个。
3. 操作材料(6组) 4. 背景音乐。

活动过程：

(一) 导入活动，利用照片对比让幼儿体验到成长的快乐。

教师：小朋友，你们还记得你刚上小班的时候是什么样的吗？我们一起来看一看吧。

1. 哭哭啼啼上学、高高兴兴上学。

教师：刚上小班的时候，小朋友总是哭哭啼啼的。

2. 拉衣服排队、拉手排队。

教师：刚上小班的时候，小朋友都还不会排队，大家都是拉着衣服走路的。

3. 老师喂饭、自己吃饭。

教师：刚上小班的时候，有的小朋友还不愿意自己吃饭，还要老师喂呢。现在的我们都是自己吃饭的。

——来源网络，搜集整理，仅供参考学习

(二)利用各种形式让幼儿回忆自己所学到的本领。

1.围绕一日活动让幼儿说说自己的进步。

(1)来园教师：看，这是早上，小朋友都来上学了，你学会了什么呢？

(2)晨锻教师：在我们外出锻炼的时候，你又学会了那些本领呢？

(3)集体活动教师：现在老师和小朋友们一起上课了，你都和老师学会了哪些本领呢？

(4)用餐教师：吃饭时间到了，你又学会了什么呢？

(5)午睡教师：该睡觉了，那在睡觉的时候你学会些什么呢？

2.以照片的形式展示幼儿所学到的其它本领，教师小结。

教师：你们说的可真好。老师为你们竖起大拇指，真棒！在这一年里，我们真的学会了很多的本领呢。老师还把它拍成了照片，我们一起来看看吧！（看照片）小朋友们可真棒呀！学会了这么多的本领，表扬一下自己吧。

(三)幼儿分组操作，巩固并提升所学本领。

1.教师：马上我们小班的学习生活就要结束了，我们要上中班啦！今天老师为大家准备了一些中班的操作材料，有描线、筷子夹蚕豆等等，待会儿就请小朋友选择一样，去做一做、玩一玩。做完之后可以和客人老师说一说你学会了什么？如果你能把“我学会了xx”这句好听的话说给客人老师听，客人老师会奖励你们一个红苹果。

——来源网络，搜集整理，仅供参考学习

(1)叠衣服、扣纽扣(2)剪饼干(3)各种图形拼图(4)筷子夹蚕豆  
(5)数学操作(6)用记号笔描线2. 幼儿操作。

活动延伸：

教师：看，谁来了？(小火车)这是一列进步小火车，现在让我们乘着火车一起去中班参观我们的新教室吧！（开火车出教室）

——来源网络，搜集整理，仅供参考学习6

## 幼儿健康活动有哪些篇五

设计意图：

最近在给孩子们排练广播操，我发现大班小朋友的动作协调性和力度以及理解能力适合选择一些简单的健身操进行学习，以此来促进学幼儿身心健康，培养幼儿养成良好的运动习惯。因此，我根据本班幼儿的能力水平，自编了一套健身操，希望孩子们在跳操中身体得到锻炼，情感得到体验。

活动目标：

- 1、初步学会健身操，掌握几个基本动作。
- 2、愉快的参与户外活动，体验和家长一起做亲子操的快乐。

活动准备：

- 1、音乐带子（亲子操和健身操音乐）、录音机。
- 2、事先教个孩子做亲子操，也可以是配班老师做。

活动过程：

## 一、导题

教师：小朋友，早上好！今天幼儿园里真热闹，小朋友的妈妈、奶奶、爸爸来幼儿园和你们一起参加活动，让我们邀请爸爸妈妈和我们一起做亲子操好吗？现在请小朋友的家长们站在自己孩子的左边。

### 一、热身运动：亲子操

教师和一孩子在前面示范，家长和孩子们跟着老师听着音乐节奏来做。

（家长跟着老师做动作，小朋友跟着前面领操的孩子学动作）。

### 二、教幼儿健身操

1教师：“小朋友和爸爸妈妈跳的真好，老师想问你们和爸爸妈妈跳操的感觉是什么样的？（幼儿自由回答，体验与家长一起活动的幸福感觉）

1教师：“小朋友，你们喜欢运动吗？你知道运动有什么好处呢？”（锻炼身体、增强体质）

（一）、王老师也很喜欢运动，我啊刚学了一套健身操，今天想教小朋友做，先请你们来看老师来做，可要看清楚了，等会我要请你来说一说，做一做，我都跳了哪些动作。

1) 教师示范跳操，精神饱满，动作到位。

2) 提问：刚才老师跳的健身操里都有哪些动作？请幼儿来回答，引导幼儿用动作展示。

3) 教师逐一讲解示范四个重点动作要点，幼儿跟着老师学。

教师：我们把里面几个重要的动作来学一下，教师分解各个动作，指导幼儿逐一学习。

1) 第一个动作双手交叉，五指张开，遮住脸庞，随音乐节奏一遮一分开，双腿小八字站立自然颤动。

2) 第二个动作：双手握拳，屈架在胸前，音乐前四拍，随音乐节奏压肘，双脚自然跳动。后四拍站在原地拍手，脚不动。

3) 第三个动作双手握拳，双脚一前一后站好，小朋友右脚站在前面。前四拍，双腿原地跳动，手不动。后四拍一边跟着音乐跳动一边做打拳的动作，身体自然摆动。教师边叫口令边带着孩子一起做动作。

4) 第四个动作：侧踏步。分解动作：双手放在背后，先右脚迈出，然后迈回。做两个八拍。接下来两个八拍，双手五指张开，随着脚的动作两手伸出收回，保持节奏。

5) 第五个动作：敬礼行走+分腿跳跃。前面四拍单手敬礼踏步走，后面四拍分腿伸上肢跳跃。一共做四个八拍。

6) 第四个动作：指挥手势。

双手做交通指挥手势身体自然扭动，一共做四个节拍。

（二）、分解动作学好后，放音乐，幼儿跟着音乐来练习动作，教师在前面示范。

做好后，教师小结幼儿做的情况，就个别动作的正确性再讲解一下，带领幼儿再练习一下。

（三）、排练出场练习。

教师讲解要求：前面四拍的动作，请每队幼儿压到场子的最后来做，出场的时候跑出来，由第一个幼儿带对，在四个节

拍的时间里跑到指定的位置。（练习2~3次）

（四）、合着音乐做一次。

三、幼儿健身操表演：

最后请小朋友和老师一起把健身操表演给爸爸妈妈看，看看谁跳的最棒！

四、放松动作

幼儿抖动小手，拍拍腿做放松动作。活动结束！

## 幼儿健康活动有哪些篇六

活动目标：

- 1、尝试协作推小车的多种玩法，激发幼儿的创造性和想象力；
- 2、发展幼儿的肢体协调能力，培养幼儿对合作游戏的兴趣。

活动准备：

- 1、独轮车四辆、指示图卡，拱形门四个、半月摇四个。
- 2、欢快的游戏音乐，进行曲。

活动过程：

一、导入活动

- 1、幼儿跑步进入活动场地。听音乐做准备动作。
- 2、玩独轮小推车，激发幼儿的兴趣。

## 二、自由探索

### 1、提出问题，引导幼儿发散思维

师：“弟弟妹妹把小车借走了，我们还能玩推小车的游戏吗？”

### 2、自由探索、尝试练习

讨论：哪种方法更省力？哪种方法更好玩？为什么？

### 3、师幼共同分析、总结

（1）二人推车法：请一位小朋友双手着地，教师双手握其双脚脚腕，成“推小车”状前行。

（2）三人推车法：请一位小朋友双手着地，另请两位小朋友分别握其左脚腕和右脚腕，成“小推车”状前行。

## 三、游戏：送小车回停车场

把全体幼儿分成二组进行“推小车”比赛。

比赛共分三次：双人赛、三人赛、设置障碍赛

规则：幼儿两两结合或三人组合成小车状，去停车场停车，下一组小朋友要等前一组小朋友到达停车场才能出发，比比哪组先把车全部停到停车场。

## 放松活动

在音乐伴奏声中幼儿一起做放松活动，以缓解紧张疲劳的身体

活动延伸：



活动结束后教师和幼儿一起搜寻诸如“抬花轿”、“跳房子”等民间游戏，既可解决体育游戏与器械不足的矛盾，又可将民间游戏发扬光大。

## 快乐游戏 ——健康活动《一棒接一棒》课后反思

上周，园名师组调研我们大班教研组，半日的调研，细致的剖析，全面的观察，深入的反思，让我们每一个人都收获不少。

在这次调研中，我执教了一堂健康活动《一棒接一棒》。

每一次都恐于健康活动时孩子的收放，但我这次还是下定决心来尝试。因为我对《一棒接一棒》这个活动内容认真分析后，觉得挺有意思，孩子们应该喜欢，应该能吸引他们。

活动一开始，我出示小棒，引起他们的兴趣。并以学本领、练本领来激发他们，树立信心，接着以检查本领学得如何来进行小棒操。孩子们都以非常认真、投入的表情与动作向我汇报：老师，看我的本领学得多棒！

接着，我宣布本领练得非常不错，可以先进行几个方式的传棒游戏。传棒游戏一——前后传棒；传棒游戏二——左右传棒；传棒游戏三——上下传棒。游戏中，我比较注重孩子们游戏规则的养成与孩子们的集体荣誉感的萌发。把掌声送给获胜队的同时也不忘给其他队加油树信心。

最后，进行的是传棒接力赛。要求孩子们穿过小树林，走过独木桥，跨过小水沟，把棒传给下一个小朋友，以此类推，看那一队胜利。比赛前清点人数是比赛规则中很重要的一件事。两队相同的人数是比赛的前提，在孩子们的公正下，发现黄队果真少了一位小朋友，怎么办呢？最后一致认同，让李老师参加黄队的比赛。其实，比赛的结果并不重要，重要的是孩子们懂了，会了，发展了，快乐了。

这种健康游戏活动我很喜欢，相信孩子们也是。

## 幼儿健康活动有哪些篇七

### 一、指导思想

一个健康的幼儿，既是一个身体健全的幼儿，也是一个“愉快”、“主动”、“大胆”、“自信”、“乐于交往”、“不怕困难”的幼儿。《纲要》再三强调要让幼儿主动活动，而皮亚杰也曾说过，儿童是自己的哲学家，教育的第一条件就是要尊重主体、认识主体、热爱主体。只有充分地尊重幼儿，使其发挥应有的主体性，幼儿才有可能主动、积极、创造性地活动。幼儿健康教育既然将促进幼儿的健康作为最直接的目的，其教育过程就不应使幼儿感到压抑或受到伤害。幼儿健康教育工作者应充分发挥幼儿自身的主动性和积极性，努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合，使幼儿尽早建立起各种健康行为。

### 二、目的意义

- 1、懂得一些简单的健康常识，初步形成健康、安全的生活所需要的行为习惯和态度，具有初步的生活自理能力。
- 2、身体正常发育，机能协调发展，愿意参加体育活动，积极进行力所能及的体育锻炼，体质不断增强。
- 3、情绪愉快，活泼开朗，愿意克服困难，无心理卫生问题。

### 三、具体措施、活动内容及安排

#### (一)各方面具体措施

## 1. 培养良好的日常健康行为

(1) 会正确的洗手、刷牙，并自觉的做到早晚都刷牙，餐前、便后洗手。

(2) 养成独立穿脱整理衣服得好习惯

(3) 知道正确得站、坐、行、睡等姿势。

(4) 有良好得作息习惯，早睡早起，按时午睡。

(5) 知道保持玩具得整洁，会整理玩具。

## 2. 形成初步的健康、营养饮食习惯

(1) 情绪愉快、会独立进餐，不挑食。

(2) 会主动饮水，少吃零食，对常见得食物会辨别。

(3) 按时进餐，保持清洁。进餐习惯好

(4) 关心周围环境得卫生。

## 3. 了解身体生长的知识，懂得保护自己的身体

(1) 五官得保护及功能的了解。

(2) 换牙、保护牙齿知识的基本掌握。

(3) 用眼的卫生

(4) 探索生命现象的兴趣。

## 4. 了解日常生活中安全知识技能，知道自救及应付意外事故的常识。

(1) 了解应付意外事故的常识，具有基本的求生技能

(2) 日常生活中安全常识与规则的了解及遵守。

(3) 有关安全标志的认识，交通规则遵守，自我保护意识的初步形成

5. 具有良好的情绪，健康心理

(1) 能够与同伴共同生活友好相处。

(2) 情绪愉快，知道快乐有益于健康。

(3) 不怕困难，愿意克服困难。

6. 养成初步的体育锻炼意识

(1) 积极参加体育活动的兴趣。

(2) 练习身体活动的知识与技能。

(3) 身体素质的练习。

(4) 基本体操何队列队形的练习。

(二)、具体每月安排(如下表格)

时间内容目标

九月份1、晨间谈话：我会主动喝水保护五官

2、9月20日爱牙日教育活动——换牙庆祝会

3、芝麻开门1、让幼儿知道换牙的常识要保护好自已的新牙。

2、幼儿懂得多饮水对身体的益处。

3、初步了解黑色食品及其营养价值，愿意吃各种黑色食品。

十月份1、晨间谈话：节约粮食、

不挑食的教育我不怕困难

2、口腔保健、服蛔虫药

3、10月30日世界保健日主题活动

4、泡泡、漂漂、晾起来1、幼儿知道节约粮食不剩饭菜与挑食。

2、知道口腔保健与服蛔虫药的好处

3、懂得要经常的锻炼身体，养成好的.生活习惯有助于身体健康

4、练习洗手帕、袜子等小物品能经常保持清洁，养成良好的卫生习惯

十一月份1、晨间谈话：快乐的我我知道的安全标志

2、幼儿自我服务能力比赛

3、“119”消防安全活动日教育——着火怎么办

4、不独自去河边1、知道保持愉快的情绪；认识常见的安全标志。

2、培养幼儿的自我服务能力。

5、知道火灾的自救的方法。

6、知道不能一个人去水边玩。

十二月份1、晨间谈话：我会保护自己

我会整理自己的物品

2、少林效弟子

3、新年主题活动——绿色祝福你、我、他

4、葵花子旅行记1、幼儿会自己独立的整理物品。

2、学习武术，锻炼身体好。

3、废物利用，懂得爱护自己生活的环境。

4、初步了解消化器官的功能，能用肢体动作表现食物消化的过程，体验奇妙的乐趣。

一月份1、晨间谈话：我们爱锻炼

2、胖胖和瘦瘦

3、旅游路上1、以积极的心态对身体的胖瘦，逐渐养成良好的饮食习惯。

2、了解旅游路途中乘坐交通工具以及再其他场合应注意的安全问题。

(三)体育活动具体内容如下表：

时间内容目标

九月份火车钻山洞1. 借助多种辅助材料探索构建山洞的方法，发展创造力。

2. 练习堆、拍、掏空等多种技能，发展动作的协调性。

奇妙的小路1. 在各种材料铺成的小路上练习赤脚行走，提高脚底触觉的敏感性。

2. 赤脚在健康步道上用不同的方法锻炼，按摩脚部穴位，锻炼身体。

3. 做到不怕困难，坚持到底。

十月份割草机1. 增强手臂力量与持久性。

2. 发展合作游戏的能力。

运送小树苗1. 练习走、跑的动作。

2. 体验与同伴合作进行竞赛游戏的乐趣。

运粮忙1. 练习负重走过障碍物，动作轻松而敏捷。

2. 肯动脑筋，想方设法多运、快运粮食。

十一月份抢收抢种1. 练习手中拿物，做跑、跨、跳、平衡的动作，训练动作的迅速、稳健、协调。

2. 模仿农民伯伯的劳动，专心、认真按规则做事。

海狮玩球1. 发展身体的控制和平衡能力，感受体育游戏的快乐。

小兔采蘑菇1. 练习攀、爬、跳、钻、平衡、跑等动作技能，发展动作的灵敏性及协调性。

2. 对攀岩活动感兴趣，培养毅力和克服困难的能力。

勇敢的小战士1. 感受参加体育锻炼的乐趣。发展走、跑、钻、爬等基本动作。

2. 根据要求合作完成布置场景的任务。

十二月份快乐的小丑1. 练习一纸多玩的各种基本动作。

2. 练习20米快跑的技能。

学习与同伴协作，感受合作的快乐。

过河1. 发展身体的柔韧性。

尝试解决困难。

炸碉堡1. 练习匍匐爬，发展促进动作的协调性。

2. 锻炼机智、勇敢及克服困难的能力。

贴烧饼1. 练习快跑和躲闪跑，提高身体的灵敏度和协调性。

2. 体验运动带来的乐趣

一月份打雪仗1. 学习团雪，发展投掷能力与躲闪能力。

2. 提高抗寒能力，培养不怕冷的勇气。

3. 感受玩雪的快乐。

迷你高尔夫1. 练习击球动作，发展手眼协调能力与控制能力。

2. 初步了解高尔夫球的玩法，感受玩高尔夫球的快乐。

白猫警士1. 练习四肢协调地钻爬。



2. 锻炼负重走、跑的能力。

3. 感受游戏带来的快乐。

## 幼儿健康活动有哪些篇八

1. 了解合理的营养结构，知道哪些食物应该多吃，哪些应该少吃。

2. 在家长的帮助下设计一份营养食谱。

活动准备：

营养结构图、制作营养食谱的纸、各种食物图片活动过程：

1. 小朋友想吃很多喜欢的东西，这样合适吗？哪些东西应该多吃，哪些应该少吃？

2. 教师出示大图。每天应该吃的东西就像一座宝塔，下面的东西应该多吃，上面的东西应该少吃。

3. 吃的最多的应该是什么？（米饭，馒头，面包和面条，还有玉米，土豆和红薯，这些粮食做的食品可以让我们有力气）

4. 可以吃的第二个多的是什么？（蔬菜、水果也要多吃一些，它能补充我们身体所需的维生素）

5. 比蔬菜水果要吃的少一些的是什么？（牛奶鸡肉鸡蛋鱼肉都要吃一些，能补充蛋白质，可是不能吃的太多）

6. 吃的最少的应该是什么？（巧克力这样的甜食和油炸的东西都应该少吃）

四、我的营养食谱

1. 看了营养宝塔，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少吃，不能一个劲的吃喜欢吃的东西，不吃其他东西。

3. 玩游戏“蹲一蹲”教师请3位幼儿上来分别扮演3个食品，并站成一排。（游戏规则：老师说完指令，幼儿迅速完成，再接下一个幼儿，如果接不上，将被罚表演节目）

4、师幼共同表演《如果感到幸福你就拍拍手》，在音乐声中结束本课。

## 幼儿健康活动有哪些篇九

集合地点□xxxx

参加人员：中二班幼儿以及全体家长

活动目的：

- 1、增进亲子、师生、家园之间的联系和感情，让孩子在活动中体验亲子活动的乐趣。
- 2、乐意参与手绘风筝、放风筝活动，在说说、放放的过程中，掌握手绘风筝和放风筝的小技巧，增强自信心。
- 3、通过观察春天花草树木的变化，感受春天的美，从而萌发热爱大自然、热爱春天、热爱家乡的情感。

活动准备：

- 1、家长给孩子介绍风筝这一传统民间艺术的历史及放风筝的技巧。
- 2、家长加强对孩子的思想教育和纪律管理工作，人人都要树立“安全第一”的观念，防患于未然。
- 3、注意保持草坪的卫生清洁。

活动过程：

一、4月16日（星期六）上午9：00到xxxx集合，老师清点人数交代活动注意事项并合影留念，统一出发至小河边。

## 二、亲子游戏

### 1、跳圈接力赛

游戏准备：呼啦圈4个

游戏规则：每班幼儿分成男女两组，男孩组在起点排队，女孩组在终点排队，孩子统一站在家长的右手边。游戏开始，孩子双脚合拢跳圈，注意双脚不能跳出圈外，家长依次将呼啦圈往前摆放，直到把呼啦圈传给对面的第一个人，活动依次进行，用时最少的班级获胜。

### 2、快乐传传传

游戏准备：呼啦圈2个

游戏规则：每个家庭派出一名家长参加游戏，以班级为单位排成一列横队，家长手拉手用身体传递呼啦圈，用时最少的班级获胜。

### 3、亲子律动：泡泡糖

游戏准备：所有人手拉手围成一个大圆圈

游戏规则：老师说“泡泡糖”，家长和幼儿回应“粘哪里？”家长和幼儿根据老师的口令做出相应的动作。

### 4、击鼓传棒

游戏准备：空气棒、音乐

游戏规则：所有人围圈坐好，音乐响起家长依次传递空气棒直至音乐停止为止，此时空气棒在谁手中，这个家庭就要上台表演节目（唱歌、跳舞、说笑话、讲故事等）如果空气棒在两人手中，则两人可通过猜拳决定胜负。

### 三、手绘风筝diy

活动准备：人手一个填色风筝

### 四、放风筝

要求：为了避免意外事故的发生，放风筝时家长要注意好孩子的安全。

### 五、合拢宴聚餐

要求：请家长根据安排的座位就座，整理好自己的行李物品。

### 六、活动结束