

幼儿园健康活动方案 幼儿园健康活动教案 (实用7篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

幼儿园健康活动方案篇一

早教班的小朋友对滚、爬、跳等运动特别的热爱。每次看到小朋友进健康区总是玩的很开心。但是，在平时的`游戏活动中，我却发现并不是每位幼儿都会积极参与到活动中来。中间的原因会有很多，有可能是小朋友自身不喜欢体育运动，也有可能是这个活动不够吸引他。因此，设计一个有趣的的游戏活动，让所有小朋友都参与到游戏中来，是我的一项重要目标。

1. 学习双脚并拢向上跳，能够按照老师的指示跳高或跳底。
2. 能够以积极、愉快的情绪参与到游戏活动中来。

1. 教师带领幼儿以跳、滚、爬等形式进入活动室，帮助幼儿舒展筋骨。然后教师提问：“豆宝宝有哪些本领？”以次引出活动内容。

2. 幼儿学习双脚并拢向上跳，要求按照老师的指令，跳高或跳低。

3. 游戏：《炒豆豆》

游戏分为三部分进行：

第一遍游戏时，集体炒豆豆，幼儿按照老师的语言提示“炒得重，跳得高；炒得轻，跳得低。”，在游戏中练习双脚并拢向上跳。

第二遍游戏一颗一颗地炒豆豆，让第一遍游戏时活动得不够多的幼儿多跳几次。

第三遍游戏时，老师不再用语言提示幼儿，幼儿通过观察老师的动作来判断，动作幅度大说明炒得重，要跳得高；动作幅度小说明炒得轻，要跳得低。

4. “豆宝宝”蹦蹦跳跳离开活动室。

托班健康教案：我的小手本领大

幼儿园健康活动方案篇二

1、认识大脑的重要性，形成对大脑的初步认识。

2、初步了解科学用脑，保护大脑的基本方法。

3、丰富人体形态结构的认知，提高保护意识。

活动准备 课件：图片--大脑

活动过程

一、出示图片--大脑

1、教师：小朋友知道图片上是什么吗？(大脑)

帮助幼儿形成对大脑的初步认识。

2、教师：大脑在我们身体里可是总司令呢，

你们知道为什么说大脑是我们的总司令吗？

3、小结：我们写字、画画、作游戏、走路、跑步等等，都是由大脑来指挥的，

所以大脑是我们的总司令。

4、观察图片

教师向幼儿介绍简单的大脑知识。

大脑有左右脑，有脑神经，有脑干。大脑负责智力活动，小脑负责运动。

大脑中不同的神经负责不同的活动，有的负责吃饭，有的负责睡觉，有的负责唱歌等等。

二、了解保护大脑的基本方法

1、教师：请小朋友摸摸自己的头，有什么感觉？

小结：我们摸到的是头骨，它可以保护我们的大脑。

2、保护我们的大脑还要注意什么？

(让幼儿讨论)

教师小结：

(1)要勤于用脑。

(2)不要用脑过度。

(3) 保证大脑的合理营养。

(4) 保持乐观的情绪。

三、拓展想象——趣味练习

1、当你生气的时候大脑的内部是什么样子的呢？

想一想用图画画出来。

2、当你幸福的时候，大脑的内部是什么样子的呢？

想一想用图画画出来。

幼儿园健康活动方案篇三

活动目标：

- 1、运用肢体表现的动作。
- 2、培养幼儿身体的节奏感和能快乐的与同伴合作。
- 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。

活动准备：

八音盒一个。

活动过程：

- 1、开始部分：导入活动。

(1) 做第一套广播体操。

(2) 音乐：对列入场

2、基本部分：

教师：今天，老师给大家带来了一段好听的音乐和一段优美的舞蹈。请小朋友们看看！（幼儿欣赏）

(2) 提问：小朋友刚才看到了什么？（小娃娃跳舞）那我们也来学学这个娃娃跳舞好吗？（幼儿开始学跳，提醒幼儿速度要慢）

再提问：你做完以后又什么感觉？（…）为什么会有这种感觉呢？（因为…）（引导幼儿说出转）你是怎么转的？（…）

教师总结：小朋友说的很对，那听我来说：小朋友和娃娃都是用自己的身体顺着一个方向转圈，这就叫旋转。（请幼儿再次尝试）

(3) 全体幼儿坐下休息，我们讨论一下，除了用身体做旋转以外，还可用身体的什么地方旋转。（幼儿讨论，回答，并请幼儿进行示范）。

(4) 全体幼儿起立：

音乐：教师带领幼儿跟着音乐，将说出的旋转动作结合音乐做一遍。（做完后，小结，再来一遍）

(5) 启发幼儿相互结合着做旋转的游戏。

教师：刚才呀！每一个小朋友都是自己用自己的身体部位旋转，那如果两个两个小朋友，三个三小朋友，或是更多的小朋友在一起，还能旋转吗？（我们试一试，请小朋友找一下自己的小伙伴讨论一下）教师对每一组小朋友进行指导。

音乐：待每组小朋友准备好后，教师放音乐，请每组小朋友而跟着音乐做自己的动作。

3、结束部分：

每组的小朋友做的都很好。

教师：小朋友刚才只玩了其中的一个，还有好多，小朋友都可以玩！（提醒幼儿游戏可以互换…）

活动延伸：

各种旋律的物品：球、木棒、椭、螺帽、沙包、瓶子、风扇。

幼儿园健康活动方案篇四

活动来源：

对于新入园的幼儿，稳定幼儿的情绪是我们老师工作的重中之重，另外新生的午睡也是老师最头疼的问题，有好多小朋友第一次在园午睡时都是大哭大闹，不愿意一个人入睡，就是愿意睡的，睡姿也各式各样，针对这一情况，我就设计了这一活动，以培养幼儿良好的睡叫习惯。

活动目标：

- 1、通过比较，分清哪些是睡觉的好习惯。
- 2、逐步建立良好的生活习惯。

活动准备：

图片三套(a陪睡与独睡□b早睡早起与晚睡晚起□c睡姿正确与

睡姿不正确)

活动过程:

1、教师提问，引出陪睡与独睡的话题。

(1)是大人陪着睡的?谁是自己谁的?

引导幼儿说出大孩子是自己睡的?

(2)小朋友在家里是自己睡还是大人陪着睡的?

根据幼儿回答，教师出示图片a□

教师小结：小孩长大了，要学会自己照顾自己，学会自己睡，不要妈妈陪，这样你的胆子就越来越大。

(3)如果有的小朋友自己睡哟扑点害怕怎么办?让幼儿互相讨论，想出克服的办法。

教师小结：睡时开着小灯、听听轻柔的音乐，这些好办法都会帮助你，让你不要大人陪，自己慢慢睡着。回去可试试。

2、教师提出问题，引出早睡早起的话题。

(1)今天早晨你是几点起床的?昨晚你是几点睡的?为什么?

根据幼儿回答，教师出示图片b□

(2)你们觉得睡做得好?为什么?

教师小结：早睡早起精神好，对身体有好处;晚睡晚起对健康不利。

3、出示图片c□提出问题:

(1) 你睡觉是象谁的样子？

让幼儿从图中找出自己睡觉的姿势。

(2) 小朋友觉得谁睡的姿势好？谁的姿势不好？为什么？

教师小结：要养成好的睡眠习惯，不蒙头，不趴睡……

4、教师与幼儿做游戏。当教师手指任何一张图片时，认为对的就拍手，认为错的就摇手。

幼儿园健康活动方案篇五

1、幼儿体会到保护皮肤的重要。

2、幼儿喜欢养成保持皮肤的清洁习惯。

3、体会做事要仔细，不要粗心大意。

4、愿意交流，清楚明白地表达自己的想法。

体验、感知皮肤的作用，懂得保护皮肤，喜欢自我清洁。

感知所需的材料：热水（不易过热并装到有盖子的瓶子里）、冷水、钢丝刷（不易太尖）、绒毛玩具、瓷砖、粗糙的木块、放大镜、图片等。

一、通过游戏，让幼儿感知不同位置的皮肤，简单了解皮肤表面的构造。

1、玩“小手爬爬”的游戏，幼儿随教师指令触摸全身皮肤，让幼儿感知人体不同位置的皮肤。

2、看一看皮肤是什么样？

教师可以提供一些放大镜和印泥，让幼儿仔细观察。（皮肤上有细细小小的毛孔，绒绒的汗毛，通过印泥在纸上印指印使幼儿清晰的观察到手上的皮肤还有指纹，通过捏、按等感受皮肤的弹性。）

3、讨论：每个人的皮肤一样吗？引导幼儿说出皮肤有各种颜色，皮肤有厚有薄，不同年龄的人的皮肤也不一样等等。（让幼儿观看不同肤色的、体现皮肤衰老过程的图片。）

二、通过触摸、观察，让幼儿初步感知皮肤的作用

1、让幼儿用皮肤去感知教师所提供的各种物品，让她们说出自己的感觉。（冷热、光滑、粗糙、软硬、平整、刺手等。）

2、教师通过抚摸幼儿，与幼儿贴脸、拥抱等身体接触，让幼儿感受这其中传递的温暖情意和爱的表达。

提问：你的家人喜欢你时是怎样表达的？（亲亲我、摸摸我、抱抱我等身体接触或夸夸我等语言表达。从而让幼儿意识到皮肤的接触是表达感情的一种方式 and 途径。）

3、观察受伤的皮肤：请几位皮肤受过伤的幼儿到前面来，让幼儿观察他们的皮肤出了什么问题？受了什么伤？（晒红的、曝皮的、痒痒的、疙瘩、生疔子的、跌破的等。）

谈话：为什么会这样？受伤后怎样处理？不及时医治会怎样？

起因：太阳过度暴晒引起的红和曝皮、蚊虫叮咬的疙瘩、出汗不及时冲洗引起的热疔子、运动中保护不慎引起的刮伤、跌伤等。

治疗：涂抹清凉的药膏、消炎的药水等。

不及时医治的后果：细菌入侵、感染、发炎溃烂等。

4、讨论：皮肤有什么作用？如果人没有皮肤会怎么样？

*感知物体的冷热、光滑、粗糙等。

*通过排汗起到身体代谢的功能。

*保护身体内部的组织。

*感受温暖的情意、爱的表达及其他感情的表达。

*美观等。

师：皮肤这么重要，受伤后又会让人很难受，那么我们要怎样保护好自己的皮肤呢？

三、潜移默化的向幼儿渗透对皮肤的自我保护意识

1、谈话：通过对皮肤作用的深刻感受，引导幼儿谈谈如何保护好自己的皮肤？

（保持皮肤清洁、勤洗澡、洗脸、洗手、换衣服；经常锻炼并在运动中注意自我保护防止皮肤受伤、防止在太阳下长时间暴晒、受伤后及时医治等。）

2、快乐体验：听快乐的音乐，做快乐的皮肤保健操，增强幼儿对皮肤的喜爱，从内心深处激发幼儿自我保护皮肤意识。

四、实践活动：洗手、洗脸。

师：刚刚小朋友们摸了许多物品，老师和小朋友们之间也互相抚摸、贴脸等皮肤接触，我们脸上、手上的皮肤可能都有了细菌，马上就要进餐了，大家一起来清洗一下手上和脸上的皮肤。（师生共同洗手、洗脸，用行动及时向幼儿传递一种养成卫生清洁好习惯的信息。）

一、生活活动

- 1、在园的一日三餐前，及时提醒幼儿清洁手、脸部的皮肤。
- 2、天气炎热提醒幼儿及时涂抹家长事先准备好的'防晒霜。
- 3、午睡时为幼儿准备花露水、痱子粉，给需要的幼儿用。
- 4、进餐时注意不烫伤、运动中注意不刮伤、跌伤。

二、家园共育

- 1、在此专栏向家长介绍有关皮肤保健的常识和保健的方法。
- 2、建议家长和孩子一起开展亲子活动：我干净、我漂亮，在日常生活中与幼儿一起洗漱，帮助幼儿选择适宜的护肤品，让幼儿学会自己涂抹，从而使幼儿在家庭中养成讲卫生的好习惯。同时在园开展“我干净、我漂亮”之星活动，提高幼儿参与卫生清洁的积极性和巩固良好的卫生习惯。
- 3、提醒家长选择幼儿护肤用品的安全性和引导幼儿学习使用的正确方法。

三、评价指导建议

对于皮肤的保护，应以幼儿在日常生活中能够养成良好的生活和卫生习惯为主要目标。习惯的养成需要教师、家长和社会的共同努力，对于已有良好习惯的幼儿，应帮助他们理解皮肤对人体的重要性以及对人们生活的重要，进一步巩固以形成的良好习惯，防止反复；对于保护意识不强，习惯养成不够全面的孩子，应分析其原因，加深认识，同时在行为上，家长与教师都要给予强化，加强有针对性地指导，对习惯的培养要长期地关注。

四、思考空间

可以向幼儿介绍一些儿童常用的护肤品，认识其标志，知道使用假冒伪劣产品会损坏皮肤，丰富幼儿生活经验。

五、区域活动

1、让幼儿自由阅读《幼儿用书》下册第37页，进一步巩固对皮肤的认识，提高自我保护意识。

2、准备《猪小弟》磁带，让幼儿自行播放与欣赏，通过此故事增强幼儿自我清洁意识。

认知区：

提供一些体现不同肤色的、体现皮肤不断衰老的过程的图片，让幼儿感知不同肤色的人，探索皮肤奥秘。

科学区：

提供一些放大镜，让幼儿游戏时自由观察自己和同伴的皮肤特点，并尝试探索运动后会出汗的现象和原因。

生活区：

1、准备一些安全性很好的护手霜、痱子粉，让幼儿清洁后自行涂抹，增强幼儿自理能力和小肌肉的发展。

2、设置娃娃家：为幼儿提供娃娃和相应给娃娃洗浴的用品，让幼儿通过给娃娃洗澡，增强自我清洁意识，从而帮助幼儿养成保持身体清洁的好习惯。

幼儿园健康活动方案篇六

根据幼儿的年龄特点，开设了本次教学活动，以求发展幼儿的感知觉、认识、语言、动作活动重点：

1. 认识、感知脚（知道每个人有两只脚，脚上有脚趾）
2. 会用语言表达脚的用途。
3. 能做简单的动作，如走脚印、学小兔跳等。

1. 由于幼儿年龄较小，注意力易分散。

教师在教学中多用眼神，同幼儿交流，以趣味性的教学来吸引幼儿的注意力，从而解决此难点。

2. 现阶段幼儿语言表达能力弱，思维不够活跃。

教师首先要进入活动中，有声有色的扮演自己在教学中角色，多引导、多观察，从而激起幼儿的求知欲，使本次难点得到较好的解决。

1. 初步感知认识小脚丫，并能区分脚的大小。

2. 了解小脚丫的本领（是我们的好朋友，走、跑、跳都离不开它）

3. 体验游戏的乐趣（发展幼儿的动作）

1. 贴有小脚丫的彩色地毯（内有单只、双只大小不一的脚印）

2. 颜料、毛笔、白纸、水桶、抹布等工具。

（一）游戏“指五官”引题

1. 将幼儿的鞋子、袜子脱掉围坐在一起。

2. 游戏“指五官”

3. 翘起来让大家看一看，小脚在哪里？

哦！小脚在这里，今天，我们就来认识一下自己的小脚丫。

（二）认识小脚丫

1. 摸摸小脚数一数，你有几只脚？

教师随意的询问幼儿，然后请幼儿大声的回答。

那对不对呢？我们一起来数一数，1、2，还有吗？原来我们有两只小脚丫。

2. 再请幼儿摸摸小脚说说你的小脚丫上有什么？

教师随意的问，然后教师加以引导。

快看，快看，老师的小脚丫上有什么/什么东西在动呀？

哦！原来是这些小东西在动，那你们知道这些小东西叫什么吗？

我们叫它“脚趾”（用普通话学念）

3. 老师的脚上有会动的脚趾，你们有吗？也动一动（随意做些动作）那你们知道这些会动的脚趾有几只吗？诶！一下子数不清楚，我们可以用什么来说？（许多）

4. 我们有两只脚，脚上有许多脚趾。（总结学说）

（三）小脚丫比大小

快来看一看，你们的小脚丫和王老师的脚一样吗？我们来比一比，谁的小脚丫大，大脚贴贴小脚，出示白纸和颜料（印脚印）：

（四）小脚本领大

你们知道小脚能干什么？（幼儿回答）

小脚丫本领真大，小结脚的本领，如能走、跑、跳等。

脚丫游戏：

1、教师介绍游戏规则。

2、幼儿自由玩乐。

幼儿园健康活动方案篇七

1、让幼儿明白呼吸新鲜空气有利于健康。

2、让幼儿知道垃圾会污染空气，激发幼儿的环保意识。

1、提问导入。

1) 你喜欢在室外玩游戏吗？为什么？（外面的空气好）。

2) 妈妈为什么抱宝宝到外面晒太阳？（太阳光可以杀细菌，还能呼吸新鲜空气）。

2、打开课本第五页，让幼儿仔细观察画面。

1) 画上有些什么？（小朋友、垃圾堆）

2) 两个小朋友为什么是那样的表情呢？（因为他们闻到了难闻的气味。）

3) 难闻的气味是从哪里来的？（垃圾的臭味传播到空气中去了。）

4) 我们应该怎样做呢？（让幼儿自由回答）

3、教师小结：为了使我们有一个舒适、干净的学习生活环境。我们不要到处乱扔垃圾，垃圾会污染空气。我们呼吸了受污染的空气后，会生各种疾病，我们也不要随地吐痰，这样就会减少细菌在空气中的传播。

幼儿的兴趣非常浓，能积极回答老师的问题，但在幼儿讨论的这个阶段，我应该创设情景，让幼儿体验。我会多看看多学学，让以后的教学活动能够更好。