2023年培养儿童良好的睡眠教案活动 培养儿童良好睡眠健康教案(汇总8篇)

教案的评价和改进是教师教学的重要环节，只有不断总结和反思，才能够提升教学质量和效果。以下是一些关于幼儿园教案设计的书籍和参考资料，供大家深入学习。

培养儿童良好的睡眠教案活动篇一

1、通过故事培养孩子早起的生活习惯。

2、能借助图片简单描述画面情景，学习说完整的话。活动准备：

1、图片：早晨、晚上。

2、手偶、指偶各一个。

3、图画纸。

1、讲故事《最勤快的和最懒惰的》：

2、大森林中谁起的最早？最起的最晚？

食指醒来了，刷牙，刷刷牙；

中指醒来了，洗脸，洗洗脸；

无名指醒来了，梳头，梳梳头；

小拇指醒来了，一起做早操！

4、出示早晨、晚上的图片：

5、幼儿简单描述画面的情景，引导幼儿观察画面上都有什么？

6、游戏：早晨晚上。教师弹奏或演唱歌曲，幼儿做睡觉的动作，唱完后，教师学一声大公鸡的.叫声，幼儿做起床动作。请幼儿模仿大公鸡，反复进行游戏。

7、学一学公鸡叫、小猪打呼噜的音效，利用教室内的玩具自由地创造声音，并说一说声音象什么。

8、绘画：早晨、晚上（老师画好小朋友起床、睡觉的图片，幼儿添画太阳、月亮）

培养儿童良好的睡眠教案活动篇二

宝宝快睡觉

1、体验当妈妈的情感。

2、学习童谣《摇啊摇》，注意“婆”、“桥”、“果”的发音。

1、娃娃一个

2、童谣《摇啊摇》

3、录音机

4、每人一个娃娃

5、奶瓶

1、情景导入

“哇哇哇”你们听听看，这是什么声音?

娃娃家里的宝宝正在哭呢，他们哭的好伤心，他们为什么哭?

2、幼儿讨论

我们想想办法让宝宝不要哭了，如果你们是宝宝的妈妈你们要怎么做才能哄他睡觉。

喂他吃牛奶、抱着他摇一摇，讲故事，唱歌……

3、老师示范

如果我是宝宝的妈妈我会给他念一首儿歌。你们竖起耳朵听一听。

摇啊摇，摇啊摇;

摇到外婆桥，

外婆夸我好宝宝，

糖一包牙果一包。

好听吗，小朋友跟着老师一边说，一边轻轻的摇着怀里的宝宝，哄宝宝睡觉。

4、分发娃娃，幼儿和老师一起唱童谣。

培养儿童良好的睡眠教案活动篇三

健康《宝宝快睡觉》

1．了解睡觉时要注意的事项：不蒙头、不蹬被子、不趴着睡、不妨东西到嘴巴里等。

2．了解良好的午睡习惯。

3．学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

4．锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

ppt□布娃娃。

一、宝宝要睡觉

1、出示小娃娃玩偶，与幼儿打招呼。

教师：我们和小娃娃打声招呼吧。

2、摇篮曲响起：宝宝要睡觉了，让我来抱着宝宝轻轻摇一摇。

教师哼唱摇篮曲摇宝宝睡觉。

教师：老师是怎么抱小宝宝睡觉的，请小朋友们来学一学。

二、播放ppt,引导幼儿了解睡觉的注意事项

教师：宝宝睡着了，我们应该怎么去照顾宝宝呢?

1、幼儿开始讨论，如果幼儿回答不出，教师可以提示幼儿。

教师：宝宝蒙头睡觉好吗?宝宝一边吃东西一边睡觉好吗?

教师：为什么蒙头睡觉、边吃东西边睡觉都是不好的习惯呢?

2、教师引导幼儿知道这些不良睡眠姿势带来的坏处。

教师：睡觉蹬被子会使身体受凉;蒙头睡觉和趴着睡会使呼吸不通畅。

教师：边吃东西边睡觉会呛到自己所以小朋友睡觉时要注意。

三、学习儿歌

1、播放ppt这里有许多的宝宝在睡觉?他们睡得好吗?

教师：老师带来一首儿歌，儿歌说的就是宝宝睡觉的事。

教师：儿歌的名字叫《宝宝睡觉了》请小朋友听一听儿歌说了些什么?

2、教师示范朗诵儿歌《宝宝睡觉了》

教师：儿歌名字叫什么?儿歌里说了些什么?

3、教师再次朗诵儿歌。

4、教师带领幼儿学念儿歌。

5、幼儿集体朗诵儿歌。

幼儿通过形象生动的故事以及讨论明白了养成良好的睡眠习惯非常重要，了解了正确的睡眠姿势和习惯。对于有不良睡眠习惯的幼儿起到了教育意义。但是活动中幼儿亲身体验睡眠姿势的较少。

幼儿良好的睡眠习惯不是一天、两天可以养成的，它需要老师细心、耐心的指导。纠正幼儿不良睡眠习惯更是需要时间，并要老师和家长共同来完成。因而今后我们这项工作要持之以恒坚持去做。

培养儿童良好的睡眠教案活动篇四

1、知道月亮升起来了，天黑了，要睡觉。教育幼儿养成早早入睡的良好生活习惯。

2、欣赏故事：《松鼠睡觉》。

3、通过对睡觉物品的认识，培养宝宝的注意力和观察力。

睡前故事《松鼠睡觉》、睡觉物品的卡片。

1、月亮出来了，天变得怎样了？

2、这个时候，小朋友要做什么？

1、故事里写的是白天还是夜晚，你怎么知道的？

2、在夜晚，小朋友要做一件什么事？幼儿：“睡觉”

3、那么我们就说说睡觉需要那些物品呢？让宝宝从卡片中找出来。

4、引导宝宝从卡片中找出：床、枕头、被子。

1、故事开始时，小松鼠为什么不停的打电话？

2、后来，小松鼠为什么也去睡觉了？

1、在家里，你是什么时候睡觉的？

2、以后，“我”该怎么办？

宝宝从卡片上找到了睡觉的物品，锻炼了宝宝的生活观察力；从故事的讲解中让宝宝知道，要养成按睡觉的好习惯，睡醒后才更有精神玩耍。宝宝睡觉不仅可以长高，而且可以让身体变的更强壮。

培养儿童良好的睡眠教案活动篇五

1、观察故事图画中的细节变化，发展孩子推理故事情节及心

理变化的能力。

2、运用讨论交流、操作等方法，使幼儿根据图画中线索找出事物变化的规律。

3、结合生活经验，感受心理变化，激发幼儿大胆表述，丰富词汇：期待、惊讶等，尝试用句式：越来越……。

4、教学准备：

幻灯片、大书、变化图、磁性板

一、导入活动

由封面导入：今天我们一起来读一本非常有趣的书，我们先来看封面，你看到了什么？（幼儿扩散）

吊床和我们平时睡的床有什么区别？你睡过吊床吗？什么感觉？（师小结）

（指小蛇）这是谁？它要做什么？

（指读书名）这本书会讲一件什么事？

二、阅读活动

1、逐页看幻灯片，引导幼儿观察图画，发现线索（树的变化、床的变化、小动物体重和表情的变化）

p1□小蛇上床去睡觉，它会睡在哪个位置？为什么？它的表情怎样。

p2□小蛇睡在哪里？狮子也来睡觉，它会睡在哪里？你是从哪里看出来的？

p3□斑马也来了，它拿着什么？它准备干什么？它的心情如何？你从哪儿看出来的？

2、分组找出书中的变化

3、教师：我们一起来分组行动，把这些变化展示出来。

第一组：找床的变化

第二组：找树的变化

第三组：找小动物体重的变化

第四组：找小动物表情的变化

（幼儿操作并展示）

（1）和幼儿一起总结变化(看白板)

教师：我们一起来看看四个小组找出来的变化吧，每组请一个孩子来讲。

床：小蛇－－平平的、狮子－－下沉一点、斑马－－下沉许多、河马－－快挨着地了

树：小蛇－－直直的、狮子－－没有变化、斑马－－有点弯

4、猜测结果

教师：我们看到了这么多的变化，你觉得下一页会发生什么事情？到底会怎样？（最后两页看幻灯片）

p7□最后怎样？它们都伤到了哪里？

三、结束分享

教师：我们再来一起看一遍这本书。（边看书边说说动物之间的对话）

培养儿童良好的睡眠教案活动篇六

2.让宝宝从今以后养成自己主动午睡的习惯，并且在家里也能保持，建立良好的生活习惯。

1.幼儿园各种午睡的姿势的图片；

2.幼儿园午睡的小床；

3.幼儿园的小朋友围坐在教室里；

老师在游戏中出示各种睡觉姿势的图片，然后老师让宝宝们开始模仿午睡，并且将宝宝的姿势拍成照片，让宝宝们自己来区分谁的午睡姿势正确谁的午睡姿势是错误的，正确的能够获得一朵小红花，错误的没有小红花。

让宝宝主动养成午睡的习惯是每一位家长和老师必须要做的事情，健康的午睡需要正确的姿势和适当的时间，午睡时间过程也不利于宝宝的成长，所以在午睡的时间把控上面需要老师注意。

培养儿童良好的睡眠教案活动篇七

1、初步了解三只小猫找羊睡觉的有趣情节，学说故事中的短句。

2、在故事情境中尝试5以内手口一致点数。

经验准备：幼儿对各种常见动物特征有所熟悉、能4以内手口一致点数。

材料准备：根据绘本《小猫该睡觉了》改编制作的大图书、幼儿操作材料、根据大图书制作的ppt课件等。

在与教师共同翻阅理解大图书中感知有趣的故事情节，巩固4以内手口一致点数。

能手口一致点数5以内的实物，说出总数并找到相应数字

我园是以早期阅读为特色的幼儿园，在多年的早期阅读教学实施中发现，优秀的绘本能给幼儿带来愉悦和幸福感，以新《纲要》精神为指导，遵循不同年龄段幼儿的身心特点和认识规律，以充分尊重幼儿的兴趣爱好、满足幼儿发展需要为原则选择合适的绘本，以幼儿乐于阅读的方式开展早期阅读活动，能最大限度地发挥绘本的教育价值。

从小班幼儿的年龄认知特点来看，良好阅读兴趣的培养是引导他们主动投入有效阅读的有利途径。《小猫该睡觉了》这本绘本中有很多幼儿熟悉喜爱的动物形象，并且整合了1－10以内的数数，故事的结局又让人出乎意料、妙趣横生。根据小班幼儿对绘本内容的兴趣和认知需要，结合主题《动物花花衣》，我选择了其中5种小班幼儿熟悉的动物进行了大图书的制作，将阅读活动与主题活动、数活动巧妙结合起来，增加活动的趣味性。

一、扮演导入

价值分析：通过角色扮演，有参与活动的兴趣。

1、和幼儿打招呼：今天我是兔妈妈，你们呢？妈妈叫宝宝，宝宝要答应哦。

2、变换角色游戏：我是牛妈妈/猫妈妈

3、猫妈妈：我家里还有几个宝宝，点一点，数一数，有几个？

我的三只小猫宝宝一样么？

小结：宝宝看的真仔细，三只小猫颜色不一样，花纹不一样，动作不一样……

二、欣赏故事

价值分析：感知故事的有趣情节，在师生共读中体验5以内手口一致数数。

1、第一页：我的三只猫宝宝一点儿也不想睡觉，我告诉他们一个好办法。

什么办法？数羊。

数数？你们会数数么？

小结：调皮的三只小猫不肯睡觉，猫妈妈告诉他们一个好办法，就是数羊，数数羊就能睡着了。

2、猫妈妈说要数羊，所以小猫去数羊啦，我们一起来帮小猫们数羊吧。

3、（局部花纹）三只小猫找到了谁？为什么你觉得这是一头奶牛？奶牛怎么叫的？

（出示图谱）看懂上面的意思了么？×表示有还是没有？

小结：一头哞哞叫的牛，没有羊。

4、（阴影）这次找到谁了？从那哪里能看出这是鸭子？（动作体验：扁扁嘴巴小鸭子，摇摇摆摆下河去，扇子小脚摆一摆，游来游去真快活。）

小结：两只嘎嘎叫的鸭子，没有羊。

5、数数有几声？学学小狗怎么叫的？

小结：三只汪汪叫的小狗，没有羊；

6、（局部躲藏）这次看到谁了？请你们把它们找出来。

小结：四只蹦蹦跳的小兔，没有羊；

7、小猫又要去找羊，这次它们找到了谁？请你们数一数。

（幼儿每人一份操作材料，进行故事图片中5只猪的数数，说出总数后找到数字5插在操作卡上）

小结：五只哼哼叫的猪，没有羊。

8、故事结尾：找着找着，小猫累了，他们伸伸懒腰，打着哈欠，依偎着躺下来睡着了。不过在这里的，可不仅仅只有他们，还有许多羊！

三、完整讲述

价值分析：愿意安静倾听故事，跟着老师讲讲故事中的短句

1、到底后来小猫睡着了么？请听故事，这个好听的故事叫《小猫该睡觉了》（音乐）。

2、师生共同看大图书，讲述故事。

附故事：

三只小猫一点儿也不想睡觉，猫妈妈告诉他们：“睡不着的时候，你们可以数羊。”于是三只小猫出去找羊。

他们找到一头哞哞叫的牛，两只嘎嘎叫的鸭子，三只汪汪叫的小狗，四只蹦蹦跳的兔子，五头哼哼叫的猪。没有羊。

找着找着，小猫累了，他们伸伸懒腰，打着哈欠，依偎着躺下来睡着了。不过在这里的，可不仅仅只有他们，还有许多羊！

培养儿童良好的睡眠教案活动篇八

1.了解动物不同的睡觉方式，初步懂得动物睡觉方式的原因。

2．能大胆讲述观察的结果，体验游戏的快乐。

3．热爱大自然，有了解动物的兴趣和愿望。

1．绘本：《一本讲述睡觉的书□□ppt课件。

2．动物睡觉知识课前调查。

3．动物图片、记录表。

一、参观交流，引起兴趣。

教师：上次请大家完成一个很重要的任务，收集小动物睡觉的'秘密，你收集了吗？让我们一起去参观一下吧。

二、交流调查情况，了解不同的睡觉姿势。

教师：你收集的是什么小动物？它睡觉的姿势是什么样的？

教师小结：小动物睡觉的姿势各不相同。有的站的睡，有的躺着睡，有的蜷着睡，还有的倒挂着睡。

三、绘本阅读，了解多种动物的睡觉方式。

教师：老师也带来了《一本讲述睡觉的书》，里面有许多动物睡觉的秘密，请大家看一看，说一说。

教师：你看到了谁？它是怎么睡觉的？

教师小结：动物睡觉的姿势、睡觉的时间和睡觉的地点都不同，那是因为它们长得不一样，生活的地方和生活的习惯不一样。

四、巩固游戏，体验快乐。

1．问答游戏。

2．模仿体验。

五、拓展延伸，了解其他动物睡觉的方式。

教师：你还知道哪些动物睡觉的秘密？