

最新中班健康活动多喝水身体好 不挑食 身体棒幼儿园中班健康课教案(优秀8篇)

标语的应用范围广泛，可以用于政治、商业、教育等多个领域。创作标语要注重情感的引发和共鸣，使人们产生共鸣和思考，从而更好地传达标语所要表达的内容。现在，让我们一同欣赏一些具有幽默感的标语，带给我们一笑后的深入思考。

中班健康活动多喝水身体好篇一

- 1、创设情境，在理解儿歌内容的基础上，初步学会儿歌。
- 2、根据自己的日常生活经验，尝试更换原来的一些词。
- 3、理解故事内容，大胆讲述简单的事情。
- 4、培养幼儿大胆发言，说完整话的好习惯。

教学挂图《不挑食》、吃饭的场景（桌子、椅子、米饭、鱼、青菜、鸡蛋等）、小熊嘟嘟布偶。

根据日常生活经验，尝试更换原来的一些词。

- 1、观察图片，讲述内容：——“真香呀，小熊嘟嘟在吃什么？”朗诵儿歌，然后请幼儿说说听到了什么。
- 2、创设情境，表演儿歌：——“谁来当小熊嘟嘟？”（一幼儿表演，其他幼儿朗诵儿歌）（集体边表演小熊嘟嘟，边朗诵儿歌）。
- 3、幼儿仿编：——“还可以请小熊嘟嘟吃什么呢？”请幼儿尝试仿编其中的一两句，教师将幼儿的仿编内容总结。幼儿

将自己的仿编内容进行表演。

给青菜，吃。

给鸡蛋，给鱼，都吃，都吃。

为了长好身体，小熊一点儿不挑食。

在本次活动中也存在着不足：孩子的语言表达不够成熟，缺乏连贯性；孩子们安静倾听同伴发言的'习惯仍需加强等等。总之在以后的活动中我们会注意这些方面的引导与教育，争取做得更好。

中班健康活动多喝水身体好篇二

1、培养幼儿按时睡觉、按时起床的良好生活习惯。

2、使幼儿养成正确的'睡姿。

ppt视频、好习惯宝宝贴画。

带领幼儿随着好习惯歌曲做律动。

2、安静听故事，情境导入。

教师提问：小熊和大熊为什么上学会迟到？

教师总结：小熊和大熊因为喜欢看动画片，所以看到很晚很晚，第二天早上上学都迟到了，还有了大大的黑眼圈。小朋友，我们要养成按时睡觉按时起床的好习惯，这样上学才不会迟到，才会有更健康的身体。

3、“看”动画提问导入：小朋友，你们平时会睡懒觉吗？

4、认真看动画，启发思考，教师提出如下问题：

(1)妈妈为什么说宝宝是个乖孩子？

(2)故事告诉我们睡觉时最好的姿势是什么样的？

(3)宝宝听小鸟说了哪句话才没有睡懒觉？

5、幼儿有疑问可再次观看动画，老师根据本班级幼儿共性特征及个体差异，对动画进行暂停或播放，结合剧情节点，在幼儿已有经验上进行选择性互动提问教学。

教师总结：宝宝每天早睡早起，是个乖孩子，故事告诉我们每天睡觉的时候要盖好被子别着凉，右侧睡，对身体好，衣服鞋子摆放整齐，这样才是人见人爱的好孩子。

6、图谱演示

教师出示两张图片并讲述图片故事，让幼儿判断对错并说明原因。

教师看图总结：小朋友我们要向宝宝学习，早睡早起，每天和太阳公公一起做运动，身体棒棒的，太阳公公喜欢早睡早起的好宝宝。

游戏名称：《手指宝宝》

游戏玩法：教师念儿歌，幼儿根据儿歌内容做相应的手指动作。

儿歌：大拇哥睡了，二拇哥睡了，中三娘睡了，你睡了，我睡了，大家都睡了。大拇哥醒了，二拇哥醒了，中三娘醒了，你醒了，我醒了，大家都醒了。

儿歌动作讲解：双手打开，“大拇哥睡了”大拇指收

起，“二拇哥睡了”食指收起，“中三娘睡了”中指收起，“你睡了”双手手心向上伸出去，“我睡了”双手放在胸前，“大家都睡了”双手放脸侧做睡觉状，后面儿歌“大拇哥醒了，二拇哥醒了，中三娘醒了，你醒了，我醒了”是将手指一个一个打开，“大家都醒了”做一个伸懒腰的动作。

(1) 带领幼儿唱读《弟子规》经典：

“朝起早 夜眠迟 老易至 惜此时”

(2) 教师多鼓励幼儿早早来幼儿园参加活动，并适当给予称赞；

(3) 和家长联系，习惯养成延续至家庭中落实。

中班健康活动多喝水身体好篇三

反思对于一个教师来说是非常重要的，它能使教师对自己的表现有个整体的回顾。

本次活动的形式多样，充分调动了孩子的积极性和主动性。孩子们的表演虽然稚嫩，但是却是他们真实情感的表露。由帮助娃娃想办法高兴起来过渡到自己和同伴，孩子们很自然地想出了谦让、共享、轮流等办法，而在画画讲讲中，孩子记录下了自己最真实的情感、表情，又在互相交流中进一步萌发了要让好朋友快乐的情感，较好地完成了活动目标及重难点。然而中班孩子对保持好心情的经验还是比较少的，这需要我们在今后的活动和日常生活中不断积累的，所以最后的延伸活动是比较有意义的。

以上是我在活动中的感想，我只希望以后再通过教学实践多摸索经验，使自己的教学水平提高到一个新的台阶。

中班健康活动多喝水身体好篇四

- 1、培养幼儿养成不挑食、不偏食的良好习惯。
- 2、引导幼儿认识蔬菜的名称，并能大胆在小朋友面前说出自己爱吃的蔬菜名称。

- 1、多种蔬菜（菠菜、胡萝卜、大蒜、西红柿等）或资料图片。
- 2、多媒体准备影片资料。

1、影片导入，观看《走进蔬菜园》

师：小朋友，你们看到的是什么地方？

幼：蔬菜园！

师：我们到蔬菜园里去看看都有哪些蔬菜吧。

师：你们都看到了哪些蔬菜？

幼：西红柿、黄瓜、茄子、萝卜、白菜、辣椒.....

师：小朋友，你们认识这些蔬菜吗？

幼：认识。

师：生活中我们吃的蔬菜种类很多，下面再来看看咱们平常吃的蔬菜还有哪些？

2、分别出示出示幻灯片4-23，认识蔬菜，了解其丰富营养。

师：这是菠菜，长得什么样子呀？（有绿色的叶子，红色的根），谁喜欢吃菠菜，你为什么喜欢吃菠菜？有什么营养？菠菜含有大量的胡萝卜素和铁，它能使我们的皮肤变光滑。

你们看过动画片《大力水手》吗？大力水手波佩一吃菠菜就变得力大无穷，什么困难都能解决是不是？所以请小朋友喜欢菠菜、多吃菠菜。还有一种蔬菜里面含有胡萝卜素你知道是什么菜吗？请你们猜一猜它是桔红色的，小白兔非常愿吃。对！是胡萝卜。小朋友吃了后，我们的眼睛会变得更加明亮。

师：你们看，这是什么菜？西红柿，你们吃过西红柿做的什么菜？西红柿里也有许多的营养，象vc他能是我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。

小朋友最爱吃的西红柿炒鸡蛋就是用西红柿做的，现在我们还知道了它对人体的作用。

3、示图8--10：芹菜、大蒜、香菜--有香味的菜。

师：芹菜中含有铁、胡萝卜素、多种维生素。闻一闻还有芹菜香味呢。另外还含大量的纤维，有利于排便。对人体健康都十分有益。所以，小朋友也要吃芹菜。大蒜不仅能调味，还能杀菌。

下面这些蔬菜你们吃过哪些？

大白菜、花菜、卷心菜、黄瓜、南瓜、茄子、土豆、藕、豆芽、豆角、海带、蘑菇、冬瓜等。

幼：吃过，有的没有吃过。

师：这些菜都含有丰富的营养物质和维生素，所以，小朋友都要吃，只有这样我们的身体才能长的好，不会因为缺乏维生素而患病。

4、结束部分：

(1) 欣赏儿歌《不挑食》

小乌龟爱挑食，一粒大米吃三次，脖子细细，尾巴细细，耷拉着脑袋没力气。

小老鼠爱挑食，只吃花生巧克力，脖子细细，尾巴细细，焉头耷脑没力气。

小熊一点不挑食，米饭、青菜、肉和鱼，大口大口吃下去，脸蛋红红笑嘻嘻！

(2) 欣赏动画片《不挑食》。幼儿跟着学唱并结束。

教学反思：

我班有好多孩子有挑食的'现象，他们主要是不喜欢吃蔬菜，而且饭也吃的很少，在家也这样。通过这次活动以后，当天吃饭时，就有孩子吃蔬菜了，而且还一口菜一口饭吃得很好。最可喜的是黄梓晨小朋友还很快吃完了自己的一份饭菜呢！为了让他们天天如此，我特地在班里表扬了他们，让他们继续发扬下去。我想在以后的日子里，我在孩子吃饭时经常提醒他们，以表扬、鼓励的形式，让他们养成不挑食的好习惯。

中班健康活动多喝水身体好篇五

现在的孩子都是独生子女，由于家长的溺爱使他们“以自我为中心”的性格明显展露，因此，在幼儿园经常会看到小朋友之间为了一把小椅子互相争抢，自己占有玩具，不和其他小伙伴一起分享等不愉快、不友好的现象。抓住这个契机开展了本次活动《快乐心情》，萌发幼儿关心他人，愿为朋友带来快乐的情感，增强与人友好交往的意识。本次活动的重难点是让小朋友们体会高兴与伤心的不同心情，懂得要关心他人，与朋友一起分享美好的事物。让孩子通过表现不同表情娃娃所带来的不同感受，解决实际生活中遇到的小朋友之间发生的不友好现象来进行突破。

活动目标：

- 1、通过说说、演演、画画等形式表达自己的情绪。
- 2、尝试想办法保持好心情,做一个高兴的娃娃。
- 3、萌发幼儿关心他人,愿为好朋友带来快乐的情感。

前期准备：

- 1、心情火车六列。
- 2、画有圆脸的彩色纸若干,勾线笔人手一份。
- 3、哭和笑娃娃各一个,投影仪一台。
- 4、幼儿对各种各样的表情产生了兴趣,并能分辨一些简单的表情。

活动重点：

大胆表达自己的情绪。

活动难点：

尝试想办法保持好心情。

预设内容：

一、说说演演

导入：老师要带小朋友到两个小娃娃家去做客，现在我们一起出发吧！请小朋友观察哭笑图片，说说哭笑脸有什么不同。引出幼儿高兴与伤心的事件。

出示笑娃，引导幼儿观察娃娃的表情，如嘴巴往上翘、眉毛和眼睛弯弯的，眼睛眯成一条线等。

1、你们什么时候也会笑？

2、你们会学一学她笑的样子吗？还可以用什么来表示高兴？

出示哭娃，引导幼儿观察娃娃的表情，如嘴巴往下、眉毛和眼睛也往下，有眼泪等。

3、猜猜她为什么哭？怎样让她自己变的开心了呢？

4、你们什么时候也会哭？（重点启发、鼓励幼儿帮助同伴或娃娃想办法解决她遇到的伤心事，使她高兴起来，让幼儿懂得关心他人。）

二、画画讲讲

1、根据自己意愿画表情卡，画完后把它插入与自己相应号数的心情火车。

2、和朋友一起说说自己的表情卡，师观察、倾听、随机引导。

三、延伸活动

把心情火车处作为一个“心情小站”，鼓励幼儿在那里讲讲悄悄话，说说演演自己的表情、心情等。

中班健康活动多喝水身体好篇六

活动目标：

1、通过果实培养孩子早起的生活

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。

活动步骤：

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？

3、听一听、学一学公ji是怎么叫的？数一数公ji叫了几声？

手指游戏：大拇指醒来了，你早，你早；

食指醒来了，刷牙，刷牙；

中指醒来了，洗脸，洗脸；

无名指醒来了，梳头，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“areyousleeping”的歌

曲，幼儿做睡觉的动作，唱完后，教师学一声大公ji的叫声，幼儿做起床动作。请幼儿模仿大公ji反复进行游戏。

7、学一学公ji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）

中班健康活动多喝水身体好篇七

活动目标：

- 1、培养幼儿按时睡觉、按时起床的良好生活习惯。
- 2、幼儿懂得关心自己的身体。
- 3、初步了解健康的小常识
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

活动准备：

- 1、幼儿操作材料“早睡早起身体好”（一）、（二）、（三）、（四）。
- 2、水彩笔人手一盒，剪刀每人一把。

活动重点难点：

活动重点：

在观察图片的基础上，知道早睡早起的重要性。

活动难点：

培养幼儿学会关心自己的身体，懂得要早睡早起，养成好习惯。

活动过程：

一、引导幼儿观察图片（一）、（二）。

1、幼儿观察图片说出：这是一个晚上，小刚已经上床睡觉了，小红还在看电视、玩玩具。

2、幼儿辨别说出谁做的对，谁做的不对。（要求幼儿完整讲述并说出理由。）

二、引导幼儿观察图片（三）、（四）。

1、幼儿观察图片说出：这是一个早晨，小刚已经起床了，小红还在睡觉。

2、幼儿辨别说出谁做的对，谁做的不对。（要求幼儿完整讲述并说出理由。）

3、请幼儿说说自己每天是否按时睡觉、按时起床，应该向哪位小朋友学习。

4、老师表扬按时睡觉、按时起床的幼儿，并对幼儿提出要求：小朋友年龄还小，正在长身体，晚上要早睡，早晨要按时起床去幼儿园，这样才能长得又高又壮，身体健康。

三、请幼儿为操作材料（一）、（三）画面涂色。

1、幼儿知道小刚的表现好，能做到早睡早起，为小刚的画面

涂上漂亮的颜色。

2、幼儿涂好色后，用剪刀把画面轮廓剪下来，贴于主题墙展览，让幼儿相互交流、督促自己养成早睡早起的良好习惯。

活动反思：

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会睡眠姿势的较少。

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。

中班健康活动多喝水身体好篇八

由于本班马国洪小朋友经常因牙痛而影像来园，部分的孩子开始换牙，孩子对这些现象还很好奇。幼儿期是保护牙齿的重要时期，为了能使孩子更好的保护好牙齿，于是为什么保护牙齿这一活动便产生了。

活动目标

- 1、知道牙病菌是怎样产生的，懂得保护牙齿的重要性。
- 2、注意卫生，掌握正确的刷牙方法。

教学重点、难点

掌握正确的刷牙方法。

活动准备

1、课件

2、牙刷

3、联系牙科医生(家长)请她来参与活动。

活动过程讨论为什么会牙痛。

观看课件，讨论圆圆为什么会牙痛？

牙齿上的黑洞洞是怎么来的？

牙齿上的黑洞洞是怎么来的？

不刷牙谁兴？(幼儿讨论)

—————(播放课件)学习词：牙病菌。

幼儿互相观察对方的牙齿

大家互相看看：你的牙齿有没有牙病菌呢？

—————幼：没有，有

要是你的牙齿上也有了牙病菌，你会怎么做？

—————幼：天天刷牙、找牙科医生看看、不吃甜食、、、
、、、、

5、现在请牙科医生彤彤的妈妈来给我们讲讲怎样才能有一副洁白健康的牙齿。大家欢迎(集体鼓掌)

牙科医生的讲解

介绍牙齿，尖牙、磨牙

出示烂牙，介绍为什么牙齿会烂。有了烂牙该怎么办?介绍怎么保护自己的牙齿。

有人换牙了，你知道应该注意什么吗?(看课件不能舔牙床)

你是怎么保护好自已的牙齿的?

教幼儿正确的刷牙的方法。教师小结：看课件(巩固保护牙齿的方法)

大家一起刷刷牙

医生阿姨是怎么教我们刷牙的啊?请幼儿上来表演师分给幼儿每人一把

牙刷。幼儿表演动作后，师带领幼儿边念刷牙歌边学习该幼儿做刷牙的动作。

〈刷牙歌〉

刷刷刷刷，刷刷刷刷，小牙刷手中拿，天天都要把牙刷；

刷刷刷刷，刷刷刷刷，上牙往下刷，下牙往上刷；

刷刷刷刷，刷刷刷刷，里里外外都刷净，

保护牙齿人人夸呀人人夸。

我们大家现在到盥洗室去试试新学的刷牙方法吧!一边做动作，一边出活动室。(播放音乐刷牙歌)