

最新培养幼儿良好睡眠的活动方案 幼儿养成良好的睡眠教案(汇总8篇)

项目策划需要进行项目进度计划和项目资源分配的细化工作。
《刺客信条》游戏策划方案：通过把握历史背景、高自由度的任务设计和紧张刺激的剧情，为玩家打造一款身临其境的历险之旅。

培养幼儿良好睡眠的活动方案篇一

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

文档为doc格式

培养幼儿良好睡眠的活动方案篇二

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。

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。

培养幼儿良好睡眠的活动方案篇三

1、了解一些常见动物的睡眠方式，知道不同的动物所采取的睡眠方式，是为了适应环境，保护自己。

2、知道人睡觉的一些卫生常识，懂得养成良好睡眠习惯的重要性。

1、和幼儿一起收集有关动物睡觉的资料。将收集到的资料以图片的形式分组布置在墙上。

2、音乐磁带：《动物狂欢曲》、《摇篮曲》。

3、多于幼儿人数的各种动物头饰。

4、录像带：录有班级幼儿午睡的情况，如：侧卧、仰卧、趴卧、被子蒙着头、挖鼻孔、打呼噜等等。

一、组织幼儿参观有关动物睡觉的资料

1、分组参观，互相介绍。

在收集资料的过程中，孩子已了解、掌握了相关信息，图片也是孩子亲自剪贴和绘制的，讲起来头头是道，既满足了幼儿乐于交流、表现的欲望，又实现了信息共享的目的。

2、集体讨论：“这些动物为什么要这样睡觉？”

问题一提出来，孩子们尝试从自己收集的信息中寻找答案，如“因为小鱼没有眼睑，要睁着眼睛睡觉；长颈鹿的脖子太长，要将脖子搁在背上睡觉”等等。找不到答案的，教师引导孩

子去思考，去想像。如：“马、非洲象为什么要站着睡觉？”有的说，如果敌人来了，便于很快逃跑；有的说，它们的身体太大了，躺下去，再爬起来，不方便；还有的说，能够马上醒来，随时准备出发。

许多孩子对动物的冬眠产生了进一步探究的欲望。“青蛙、蛇躲在洞里就不冷了吗？”“它们是不是大懒虫、胆小鬼，特别喜欢睡觉？”“它们睡那么长时间，要是饿死了怎么办？”

3、教师进一步引导幼儿归纳：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，目的是为了更地生存，更地保护自己。

二、游戏活动：“睡觉了”

幼儿任意选一种动物头饰戴在头上，教师播放不同性质的音乐引导幼儿根据音乐情绪，自由地模仿小动物，如音乐很欢快，“动物们”跳舞，当音乐变成轻柔的摇篮曲时，就模仿该动物睡觉的情景。

师：“小动物们睡醒了吗？请你们过来看看谁也睡着了？”

“如果你午睡时，实在睡不着，也应该保持安静，不影响他人午睡。”

三、观看本班幼儿午睡的情景录像，组织幼儿讨论：“人是怎样睡觉的？”

看到自己和同伴的录像，孩子们感到特别高兴和新奇。有的孩子看到老师盖好被自己蹬掉的被子时，激动地说：“老师，谢谢你！”孩子们积极愉快地进入了关于“我们应该改掉哪些不良睡眠姿势？”话题的讨论。

“睡觉时挖鼻孔、用被子蒙着头，是不讲卫生、不安全的。”

“趴着睡觉不舒服，会打呼噜。”

“正确的睡觉姿势应该向右侧卧，头枕枕头，小手放好，腿微蜷……”

四、组织幼儿讨论：“我们为什么要午睡？”

有的孩子说：“因为我们是小孩子。”有的说：“午睡可以帮我们长大个子。”

师：你们年龄小，每天需要睡眠的时间很多，只靠晚上的睡眠时间是不够的，因此中午还要再睡一会，这样，大脑才能休息好，小朋友就会少生病，身体更健康。

师：“你喜欢午睡吗？”“不喜欢午睡怎么办？”

“如果你午睡时，实在睡不着，也应该保持安静，不影响他人午睡。”

请幼儿回家在父母的帮助下，记录晚上睡觉的时间和早上起床的时间，督促幼儿养成良好的生活作息习惯。

培养幼儿良好睡眠的活动方案篇四

- 1、教育幼儿睡觉时不吵闹、不做小动作，安静地睡觉。
- 2、让幼儿知道午睡可使人的'大脑、身体得到休息，使人们身体更健康。
- 3、培养幼儿正确的睡觉姿势，养成每天午睡的好习惯。

寝室场地，一名大班幼儿做情境表演。

一、观看情境表演。

1、请一大班幼儿到寝室里来做午睡时的动作表演：（师□xx□
午休时间到了。（幼）好的。请大班小朋友来到自己床前，
脱下鞋子在床下摆放整齐，脱下衣服，把衣服整齐地放在床
的一边，然后躺下，侧着身体，盖好被子，闭上眼睛，安安
静静地睡着了。

二、启发幼儿说说情景表演。

1、大班小朋友是怎样睡觉的？（轻轻走进寝室，脱下衣服、
鞋子，安安静静地睡觉）

2、睡觉时，鞋子摆在哪？（床下，放整齐）衣服是怎样放的？
（放在床的一边）

三、说说我们的午睡。

1、我们每天都要睡午觉，睡午觉对我们的身体有什么好处呢？
个别幼儿说说。让幼儿懂得睡午觉可以使我们的大脑、身体
得到休息，个子长得高，头脑更聪明，身体更健康。告诉幼
儿睡觉时向右侧躺着睡，能使身体放松，呼吸流畅。不能趴
着睡和用被子蒙住头睡。

2、请幼儿说说，我们在幼儿园睡觉时应该怎样做呢？教育幼
儿午睡时不吵闹，不做小动作，保持正确的睡姿，安静午睡。

四、学念儿歌《天天午睡身体好》。

好孩子，不吵闹，幼儿园里睡午觉。轻脱衣，轻上床，安静
睡觉身体好。

培养幼儿良好睡眠的活动方案篇五

- 1、理解有情节的儿歌内容，感受儿歌中幽默，诙谐的语句。
- 2、尝试用不同的形式朗读儿歌。
- 3、大胆的表达自己的想法，体验参与活动的快乐。

打呼噜、模特步、交谊舞、蹦迪的音乐。

《叔叔睡觉打呼噜》图片。

放“呼噜”声，引起幼儿兴趣。

教师：这是什么声音呀？你们家有谁会打呼噜？呼噜声好听吗？你们喜欢听吗？为什么？有一只小老鼠却觉得这个呼噜声好听极了，像优美的音乐呢！这是怎么回事？我们一起来看看。

1、完整图片。

师：请你一边看一边和旁边的好朋友说说你看到了什么？

2、根据幼儿回答出示图谱分段理解儿歌。

（1）是谁在打呼噜呀？叔叔的呼噜乐坏了谁？为什么它们会这么高兴？那它们想干什么？

（2）大灰鼠的全家都有谁？鼠家小姐听着美妙的音乐做了什么事情呢？请一个小朋友表演猫步，我们一起来学学鼠家小姐的模特步。

（3）鼠家兄弟真有趣，他们准备干什么了？猜猜看为什么要编猫怕鼠呢？

(4) 现在该轮到谁出来了？鼠爸鼠妈穿了什么？你们会跳交谊舞吗？我们一起来跳一跳（放音乐）。

3、感受儿歌诙谐、幽默的风格，并为儿歌命名。

师：这个儿歌有趣吗？那你觉得哪几句特别有趣。（用儿歌句式说一说。）

我们一起看着图谱说说这个有趣的儿歌。

4、给儿歌取名字。

5、完整朗诵儿歌

1、讨论：还可以用什么方法来念儿歌，使儿歌读起来更好听，更有趣呢？

师：老师在这儿准备了2组物品我一起来看看，有什么？

2、幼儿分组自行选择材料，尝试不同形式的儿歌读法。

3、请幼儿表演不同的儿歌读法。

师：鼠大小姐的身材这么好，除了走猫步以外，还会干什么呢？鼠家兄弟呢？鼠爸鼠妈呢？把我们编的儿歌也一起来朗诵一下吧。

师：叔叔的呼噜声给大灰鼠一家带来了快乐，他们一家是这样的幸福。有时候、我们的生活中也会遇到不喜欢、不开心的事情，我们把不开心不快乐的事情换个角度想一想、做一做，变成一件快乐的事情，这样我们的生活会充满幸福。

活动延伸：

活动区域：把儿歌图谱投放入语言区，让幼儿读一读，学一

学，巩固复习。

游戏区域：让幼儿在小舞台分角色表演这首儿歌。

培养幼儿良好睡眠的活动方案篇六

1、进一步理解读本的内容，了解不睡觉的人与我们生活的关系。

2、能大胆表达对劳动者的爱，激发尊重劳动者的情感。

大书、录音机、音乐光盘、图书柜、3张桌子。

一、回忆书名，引发幼儿再次阅读的兴趣。

教师出示读本，并提问：

1、前两天老师和小朋友一起欣赏了一本图画书，书名是什么？

2、书中说到了谁在夜里不睡觉呢？（出示书中的人物图片，知道有哪些职业的人在夜里不睡觉。）

二、大书导读，进一步理解读本的内容，了解不睡觉的人与我们生活的关系。

1、阅读p10—17知道不同职业的人夜里不睡觉的原因。

（1）提问：这些人夜里为什么不睡觉？

（2）教师归纳并完整朗读页面。

2、通过遮挡对比，观察p19□21□23的跨页设计，进一步理解不同职业的劳动者在夜里辛勤劳动是为了服务大家，让我们生活得更美好。

(1) 提问：他们为我们做了什么事？

(2) 教师归纳并完整朗读页面。

三、大胆表达对劳动者的爱，激发尊重劳动者的情感。

1、提问：夜里不睡觉的人为我们做了这么多的事，我们应该怎样感谢他们呢？

2、引导幼儿用自己喜欢的方式大胆表达对劳动者的感激。

四、师幼共读，加深对读本的理解，培养良好的阅读习惯。

1、为幼儿发放小读本，回到座位跟随教师翻阅读本。

2、教师完整朗读读本的同时关注幼儿阅读姿势。

图书角：自制图书——《夜里还有哪些人不睡觉》（开展日常小调查，发现身边还有哪些人夜里不睡觉？为什么不睡觉？将相关内容制成图书）。

美工区：制作感恩卡，感谢那些为我们辛勤工作的人。

培养幼儿良好睡眠的活动方案篇七

我的育儿心得体会-建立良好的睡眠习惯.

小家伙儿一转眼已经快18个月了,时间过的真快,后悔当初没有把corey的每天成长过程拍摄下来,现在回想起刚成为母亲的情景,仍然是痛并快乐着.....我是自己带小孩的,由于当时的情况很特殊,妈妈在我产后2个星期来看我,也只待了2个月左右,可以说我基本没做月子,初为人母,兴奋不已,但是接踵而来的挑战和考验还真不少,第一个就是耐心,一直觉得自己的耐心不够好,做起事情来总是风风火火的',能今天解决的,

绝对不留到明天,老公总说让我学着放慢脚步,可是总改不了,有了孩子之后,可真让我着实的上了一课,而且效果显著.和我的一些为人母的朋友聊天,她们都说好累,孩子要玩到很晚才睡,每天睡眠的时间也不一样,而且要妈妈陪着睡,一天下来,妈妈们已经精疲力竭了.这一点我有所不同,相对来说我觉得个人时间比较充裕,享受我的空间.除了家庭主妇的工作以外,同时我还在上远程教育的课程,要想轻松些,关键是要为孩子建立独立的睡眠习惯和良好的生活规律,小corey从4个月的时候就开始独床独房睡觉了,到了一岁之后,每天晚上7:30准时上床自己睡觉,午间睡眠的时间也比较有规律,从来不需要爸爸妈妈陪,但是有一样不可少,就是他的好伙伴leo(一只毛绒小狗),每次睡觉的时候,corey就抱着这只小狗,在培养孩子睡眠习惯上,我不是让孩子玩累了再去睡觉,而是为他建立一个生物钟,让他知道,睡觉的时间到了,宝宝要去睡觉了,开始独立睡眠的时候回有些困难,但是要坚持,如果孩子哭了,不要马上把孩子抱起来,而是轻轻抚摸他的背部,或者头部,还有脚部,和他说话,轻轻的唱催眠曲,或者放一个婴儿睡眠音乐,也很见效的,希望我的个人见解对新手妈妈有所帮助.同时我也愿意和大家一起探讨育儿经验,小corey进入梦想了,写完博,还要努力写作业,加油!.....

培养幼儿良好睡眠的活动方案篇八

语言——儿歌《宝宝睡午觉》

本班幼儿喜欢听、说儿歌,更喜欢加入情景动作表演,通过活动引导幼儿较完整地说儿歌,激发爱家人的情感。

1. 激发幼儿对儿歌的兴趣。
2. 发展倾听和语言表达的能力。
3. 引导幼儿理解内容、记住名称,知道宝宝要安静独自入睡。

重点：知道宝宝应安静独自入睡。

难点：能较完整的朗读儿歌。

方法：教师通过挂图和情境动作引导。

录音机、儿歌磁带、挂图

（一）开始部分：以谈话的形式引入内容。

小朋友，在家里是怎样睡觉的``？

谁自己睡觉？

是怎样睡觉的？

（二）基本部分：引导幼儿观察挂图，教师朗诵儿歌。

图上有谁？

有几个宝宝？

他们有什么不一样？

哪个宝宝乖？