

中班健康活动我爱小手教案 小手真能干

中班健康教案(模板17篇)

教案可以帮助教师提前预设教学活动中可能出现的问题，并制定相应的解决方案。以下是一些初二语文教案的经典案例，希望能给大家带来一些启示。

中班健康活动我爱小手教案篇一

1. 认识手的结构和功能，了解五个手指的名称。
2. 帮助幼儿理解，体会自己的小手很能干。
3. 简单了解保护手的方法。

1. 手的图片

2. 动物大指偶5个小指偶若干（与幼儿人数相同）

3. 操作材料：

（1）夹珠子（筷子、木珠）

（2）穿珠子

（3）绘画（涂色：“手套”）

一、幼儿操作老师简单介绍操作内容和材料，请幼儿操作，让幼儿在操作的时候想一想：“你是用什么来做这些事的？”

二、引导幼儿说说自己的小手能做什么，使他们体会到自己的小手很能干。

提问：

1. 刚才你做了什么？是用什么做的？

2. 除了刚才做的事以外，你的小手还会做什么？（个别回答，与旁边的幼儿交流）老师小结：小朋友的小手真能干，可以做这么多的事，那么，小手为什么会这么能干呢，手上有些什么呢？请小朋友伸出自己的小手仔细地看一看。

1. 幼儿观察手提问：你的手上有什么？（手指）

2. 认识手指名称。

（1）介绍手指名称。出示图片，分别介绍五个手指的名称。最矮最粗的叫大姆指，让幼儿伸出大姆指表扬表扬小朋友，也表扬表扬自己，最细最小的叫小指，让幼儿伸出小指；中间最高的是中指，让幼儿伸出中指；中指和大姆指中间的叫食指，让幼儿伸出食指；中指和小指中间的叫无名指，幼儿伸出无名指。

（2）巩固认识手指□a.老师分别将动物指偶戴在五个手指上，幼儿说：老师将xx戴在xx指上□b.游戏：“戴指偶”老师说一个手指的名字，幼儿取一个指偶戴在相应的手指上。

3. 认识手的其它部分。

（1）手指长在哪里？（手掌）

（2）手还可以怎样分？（手心、手背）老师伸出手心，手背提醒幼儿。

如果没有手会怎样？怎样保护手？讨论后请个别幼儿回答，老师小结：勤洗手，保持手的清洁，不玩刀和其它尖的东西，以防触伤自己的小手，冬天外出戴手套，涂一些护肤品等。

想想怎样使自己的小手更能干，教育幼儿多动手，勤动手。
提问：怎样使自己的小手更能干？启发幼儿想想：如果什么事都请爸爸、妈妈或爷爷、奶奶做，小手会不会很能干？教育幼儿自己的事情自己做，还要帮助大小做一些力所能及的事。

1. 让幼儿继续操作

2. 在日常生活中提醒、督促幼儿学着自己的事自己做。

中班健康活动我爱小手教案篇二

幼儿能坚持自己的事自己做，并愿意主动为大家做力所能及的事。

了解多运动对身体有好处。

锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

每人一张白纸，一盒彩笔，小印章。

一、日常指导：

1、在本班的学习活动角以及器械活动中提醒幼儿注意手的运用，体验手的灵活，灵巧。

2、在幼儿吃饭前进行洗手，以及午休前的脱穿衣、叠放衣物、被子时引导幼儿进一步感知自己有一双能干的小手。

二、结合本班值日生活活动引导幼儿用双手主动为集体为他人做力所能及的事。

三、布置墙面环境“能干的小手”，记录每个幼儿能用手做到的事情。

1、让每个幼儿在一张纸上画上自己的一只小手的外形。并在纸上写上自己的名字。然后和幼儿们一起有序的贴到墙上。

2、每天离园准备时，教师和幼儿一起说一说，评一评，今天谁的小手最能干，做了哪些事情或者学会了做哪些事情，可以自己说也可以推荐。被选出的幼儿可以用教师的小印章在自己的”手印”上盖上一个印章画。

3、每月根据幼儿”手印”上的印章评出天才小能手。

四、和家长一起配合，让幼儿在家里也坚持自己的事情自己做，并能够帮助家人做一些力所能及的事。

活动形式符合幼儿好奇、好动的心理特征。给幼儿提供丰富的物质环境，刺激幼儿去感受美和表现美。“兴趣是最好的老师”，幼儿心理发展的特点是好动，对一切事物充满了好奇心，求知欲望强烈。及时表扬幼儿的点滴进步，肯定和鼓励幼儿的好奇心和探索举止，树立自信心，挖掘幼儿的创造潜能。

中班健康活动我爱小手教案篇三

1. 学习阅读指示牌。

2. 根据指示做动作。

自制有趣的指示牌。

1. 事先与幼儿讨论幼儿园的运动设备，并为它们命名。

2. 来到幼儿园的操场，向幼儿说明游戏规则及摆放好指示牌。

3. 选首儿歌或童谣，让幼儿在歌声中按照指示牌方向准备出发。如到“圆圆国”拿起呼啦圈在地上或身上转一下、用单

脚跳到“百花国”闻闻花香、走到“石头国”抱抱石头看有多大、“滑梯国”里可溜滑梯、再到“洞洞国”穿过拱桥、“绳子国”是跳5次绳才算通过、“昆虫国”则要学一种昆虫的动作。回到目的地时，便成为“快乐国”里的精灵了。

1. 可选择户外或幼儿园里适当的地方，自己制作指示牌。
2. 若因雨天无法进行，也可在教室中进行此教学。

中班健康活动我爱小手教案篇四

活动目标：

- 1、 知道人体需要水分，要多喝白开水
- 2、 形成少喝饮料多喝白开水的良好习惯

活动重点：知道人体需要水分，要多喝白开水

活动准备：幼儿每人一个杯子；与水相关的图片

活动过程：

一、导入

教师谈话导入，引起幼儿兴趣(教师：你们口渴的时候嘴巴有什么感觉?喝了水之后又有什么感觉?)

二、知道人体需要水分，要多喝白开水

一、教师让幼儿观察两株水分不一样的花，了解植物缺水的后果

二、教师通过谈话法让幼儿知道人体需要水

三、教师出示图片，让幼儿知道什么时候要喝水

四、教师通过谈话法让幼儿知道要少喝饮料多喝白开水

五、教师总结。评选“喝水小宝贝”

四、活动延伸：

教师组织幼儿排队喝水，到户外做游戏。

中班健康活动我爱小手教案篇五

1. 认识手的结构和功能，了解五个手指的名称。

2. 帮助幼儿理解和体会自己的小手很能干。

3. 简单了解护手的方法教学重点、难点重点：了解五个手指的名称。

4. 使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中应经学习了知识。

5. 学习游戏的玩法及规则。

认识手的结构和功能。

水粉、白纸、筷子、花生豆、音乐《我有一双小小手》

一、开始部分

教师与幼儿一起做《拍拍操》。

二、基本部分

1. 认识手。

(1) 知道每人都有一双手。

刚才小朋友在干什么呀?(做拍拍操)我们是用来做什么的?(小手)我们班小朋友都有一双能干的小手，那小朋友认不认识我们的'小手'?启发幼儿说出手指、指甲、手心、手背、指关节等名称，并发现手指长短、粗细的不同。

小结：我们都有一双手，共有十个手指头，手指头上有亮亮的、硬硬的指甲。指关节还能灵活运动，手指不一样粗，也不一样长，它们的名字也不一样。

(2) 认识手指

a.教师启发提问，并用拟人化口吻进行讲述。

最粗最短的是谁呢?(大拇指点点头)最小最瘦的是谁呢?(小拇指拉拉勾)中间最高的是谁?(中指跳跳舞)大拇指旁边的又是谁?(食指碰碰头)剩下一个指头叫无名指。(无名指弯弯腰)

b.练习说手指名称。(儿歌)大拇指大拇指你在哪里?我在这里我在这里点点头。

2、小拇指小拇指你在哪里?我在这里我在这里拉拉勾。

食指食指你在哪里?我在这里我在这里碰碰头。

中指中指你在哪里?我在这里我在这里跳跳舞。

无名指无名指你在哪里?我在这里我在这里弯弯腰。

3、了解手的用处及保护手的方法

(1) 具体操作：幼儿用筷子夹花生豆，比比谁的小手最能干。

(2) 谈话：手指的本领很大，那请小朋友说说它还可以做什么？(写字、吃饭、洗碗、洗衣做饭、扫地、梳头、叠被子等等) (3) 教育幼儿要保护自己的手。

讨论保护手的方法：不玩尖锐的物品、不咬手指；勤洗手、保持干净。

三、结束部分

1、我们都有一双能干的小手，现在小朋友将自己的小手美术拓印画画下来，拿回家给爸爸妈妈、爷爷奶奶展示。播放音乐幼儿作画。

2、展示幼儿作品。

基本完成了本节课预设的教育教学目标，幼儿对老师的提问积极响应，与老师的互动很好。老师的有些引导还不够到位，要多让幼儿表达，以后上课要多注意对幼儿语言表达能力的培养。

中班健康活动我爱小手教案篇六

1、幼儿乐于接受挑战，能与他人合作有冒险精神和创新能力。

2、尝试用多种方法过不同的障碍物，从中体验挑战活动带来的惊险刺激和成功乐趣(重点)。

3、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。

4、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

5、培养幼儿健康活泼的性格。

垫子 小凳子(红外线)

一、开始部分

放音乐，老师和幼儿一起做热身活动

二、基本部分

1、放音乐——兔子舞，让幼儿和老师一起做律动。

2、老师告诉幼儿做——极限爬行运动

(1)先让女孩子平躺在垫子上(做木头人，双手贴在腿边)，男孩子从女孩子身上爬(老师师范，手先过去，再把腿抬过去)。

(2)让女孩子拱起身子来做山洞状，让男孩子爬过去。

(3)让男孩平躺或拱起身，女孩子爬过去。

3、老师发给幼儿每人两个红色圆圈，让幼儿贴在身上准备游戏——冲破敌阵(注意一定不要碰到红外线，否则能量会减少)最后谁剩的能量多就获胜。

规则：三个孩子平躺，三个孩子拱起身，让其他幼儿爬过三个平躺的孩子，爬过有红外线的地方，在爬过拱起身孩子，到达终点(记录男孩和女孩剩下能量的多少)。

4、换另一组幼儿进行游戏(交替练)，记录剩下的能量多少。

创设“小雪人”情境，听老师口令做放松运动，结束活动

中班健康活动我爱小手教案篇七

图卡、幼儿用书、《健康歌》音乐、呼啦圈若干、箭头图标卡、球若干、桶两个

学会玩游戏。

双腿跳跃。

培养幼儿的跳跃能力，增强腿部肌肉。

了解运动时应穿着合适的服装和鞋子，知道运动前需先做热身运动。

一、导入活动

《健康歌》音乐导入。

音乐响起，幼儿和教师一起跳进教室。并迅速让幼儿站到自己的点点上。

师：小朋友跳得真棒□good minning,everyone.

幼： .

师： sit down.

幼： i sit down.

二、复习上节课内容 图卡分类

师：小朋友们看candy给你们带来了什么？

一张一张的出示图片，并贴到黑板上。

幼： i can ture□

师：那我请xxx小朋友，准备好了吗？

幼：准备好了！

师：开始。他分对了吗？

幼：（全班）分对。

师：很棒，奖我们xxx小朋友一颗星星，请坐！（重新打乱图片□who come ture.

幼：i come ture.

师：我请xx小朋友。开始！她分对了吗？

幼：分对了。

师：我们的xx真棒□candy奖给我们xx小朋友一颗星星□xx请坐！

师：小老师们告诉candy我们运动是要穿什么呢？

幼：运动服和运动鞋。

教师小结：对了我们运动和游戏的时候要穿运动服和运动鞋。鞋子可以保护我们的脚踝不受伤，而穿运动服是为了方便我们大家玩游戏和运动。

三、操作游戏

热身运动、游戏规则、教师示范、开始游戏。

1、热身运动：让幼儿知道热身运动的重要性。

师：好！我们小朋友们表现得这么棒□candy奖我们小朋友一个游戏。不过我们要先做一个热身运动，知道为什么吗？幼

儿教育网()

幼：知道了。

师：那小朋友请起立，站到自己的点点上，跟着candy一起来。

师、幼：1、2、3、4：2、2、3、4：3、2、3、4：4、2、3、4.

师：小老师们非常棒！请坐！

2、讲述游戏规则并示范。

师：看这是什么？

幼：呼啦圈。

幼：是。

(1) 师：那小朋友竖起自己的小耳朵，一起来听一听：

(2) 如果小朋友从从第一关到最后一关都没有犯规，那他就是胜利者，他就可获得一个小礼物哦。

3、教师边示范边讲解注意事项：

(1) 必须是双脚跳、不可以单脚跳。

(2) 不可以推拉小朋友，要保持距离。

教师玩法示范：

首先跳过两个呼啦圈，接着跑过三个障碍物，在跳过三个呼啦圈、接着跑到装有球的桶旁拿起一个球、再抱球穿过洞、最后跑到空桶旁讲求放进同为胜利。

师：明白了吗？

(3) 请个别幼儿上前示范：

师：看谁坐的最棒！现在老师请一个小朋友先来玩。我请xx小朋友。

师：非常棒。小朋友们敢挑战吗？

(4) 开始游戏。

(游戏中，教师在旁指导)

四、总结课堂、布置作业

1、教师引导幼儿总结。

师：小朋友们玩的开心吗？

幼：开心。

师：那小运动员们还记得我们刚刚的游戏叫什么吗？

幼：运动员/最佳运动员。

师：对了，我们这节课呢就是叫做《最佳运动员》，那小朋友们觉得个游戏好玩吗、幼：好玩。

2、布置作业。

师：既然这个游戏这么好玩，那小朋友回家把这游戏分享给爸爸妈妈，回家以后可以和他们一起玩。好吗？ 幼：好。

师：那今天的课就到这里，小朋友请起立。

幼：我起立。

师：谢谢小朋友们。 幼：谢谢candy.

五、教学反思

- 1、游戏小朋友们都学会了吗。
- 2、游戏的安全性。
- 3、热身运动的重要性孩子们记住了吗？

中班健康活动我爱小手教案篇八

1. 培养幼儿合作参与体育活动的兴趣，发展良好的师幼关系。
2. 通过游戏，发展身体的协调性，灵活性。
3. 尝试利用各种材料设计或搭建适合运动的体育器械。

材料准备：

1. 录音机、磁带；
2. 易拉罐、饮料瓶、使用过的米袋、报纸、沙包、奶粉罐、木板等。

1. 导入活动

热身运动：在音乐的伴奏下，教师带领幼儿做准备活动。

师：大家好，很高兴认识你们这么多的好朋友。为了我们的健康，我们大家一起动起来吧！

幼儿自由尝试滑板车的方法，引发幼儿参与游戏的兴趣。

教师玩滑板车，让幼儿欣赏老师滑板车的乐趣，引起幼儿兴趣并提问。

师：这是什么？

幼：滑板车。

师：有没有谁愿意来玩一玩滑板车？（请愿意的小朋友参与游戏）

师：你们知道滑板车也是一种运动器械吗？

幼：知道。

师：你们还知道有一种体育器械和滑板车是好朋友吗？

幼：滑板。

师：对了！在我们身边有许多体育器械，希望大家去发现。现在我们就先来玩滑板车吧。

幼儿自由玩滑板车，体验玩滑板车的乐趣。

2. 尝试合作设计游戏器械，搭建小朋友爱玩的器械并进行游戏。

师：今天老师给你们带来了许多材料，让我们一起去看一看吧。（教师带领幼儿参观各种材料。有报纸，易拉罐，用过的奶粉罐等。在看的过程中教师可以启发性地做一些肢体动作，引导幼儿运用这些材料构建适合自己或同伴的运动器械）

师：你们可别小看了这些材料，它们不仅能锻炼我们的动手动脑能力，还可以让我们搬炼身体呢。孩子们，让我们一起到健康乐园去玩吧！

小朋友自由选择材料，然后自由结伴，商量运用这些材料设计大家爱玩的体育器械。

师：你们都喜欢哪些材料？自己去选择，再和你的朋友商量一下你们要设计的大家一起玩的体育器械，讨论好了就开始动手设计吧！

设计完后，请幼儿寻找玩法，并向其他小朋友介绍玩法，教师提醒幼儿注意安全。

（教师可参与幼儿的设计与操作）

同伴与同伴交换器械进行游戏，游戏过程中要爱护游戏器械，爱护同伴，相互谦让。

3. 评价：结束活动

教师从幼儿整个活动中的合作、创意、参与、品德表现等多方面给予评价，激发孩子持续参与的兴趣。

师幼一起做结束游戏：劈劈啪。

教师拿出一串五颜六色的气球：我的朋友们，快来呀，让我们一起来运动，来快乐吧，用你们的小脚踩响我的气球吧！

4. 活动延伸

将体育器械加以装饰，带回活动宣布置一个体育游戏角。

中班健康活动我爱小手教案篇九

活动名称：我爱小手

活动目标

1、引导幼儿懂得人的生活、学习、劳动都离不开手，手不仅可以做许多事，还可感知出物体的冷、热、软、硬、光滑、粗糙等属性。

2、教育幼儿多动手做自己能做的事情，并能注意保护小手。

活动准备

1、纸、笔、筷子、弹子、花生、剪刀等。

2、口袋一个，里面装有热、冷、软、硬、粗糙、光滑等不同特点的材料。

活动过程

1、猜谜，引起幼儿兴趣。教师提问：五个兄弟住在一起，名字不同，长短不齐。

3、幼儿操作，认识手的功能。

(2)、实验：光用大拇指解纽扣；用左手拿剪刀剪纸。提问：做实验时有什么感觉？这说明什么？小结：大拇指要和其他手指协同工作才能做成一件事，手要多用才灵活。

(3)、提问：你的手还会做哪些事情？（教育幼儿自己的事情自己做）。

(4)、游戏“奇妙的口袋”。幼儿用手感知物体的不同属性，出示口袋，请幼儿用手升入口袋触摸，说出感觉，并拿出让其他幼儿触摸。

小结：做任何事离不开手，手能感知物体属性。

(5)、手势游戏：幼儿和老师一块用手势表达意思，让幼儿了解交警、聋哑人用手势指挥、交流意思。4、引导幼儿思考

并讨论手的重要性及如何保护小手。

(1)、假如没有手会怎样？

(2)、我们应该怎样保护小手？

活动延伸：在日常生活中组织幼儿进行自我服务小竞赛。

中班健康活动我爱小手教案篇十

设计背景

现在的家长普遍重视孩子的智力开发，而在生活上却是衣来伸手，饭来张口，忽视了孩子的动手能力的培养。所以，我开展了《小手本领大》一课，让孩子们感受到手的本领大，在日常生活中，自己能做的事自己动手做。

活动目标

- 1、认识小手的特征。
- 2、学会做手指游戏和绘画，提高幼儿的动手能力，感知手的本领大。
- 3、在生活中要保护好双手，养成勤动手的生活习惯。
- 4、能仔细倾听故事，理解主要的故事情节。
- 5、愿意分角色表演简单的故事情节。

重点难点

- 1、幼儿能用简单的语言表达出“手”的作用。
- 2、在纸上画出自己的一双手以及不同的变化。

活动准备

- 1、每人一张纸、笔。
- 2、音乐《拍手歌》 3、手形卡片。

活动过程

1、播放《拍手歌》带领幼儿随着音乐的节奏拍手。

2、谈话法：

师：小朋友，我们刚才在玩了什么？

幼：拍手。

师：我们都有一双手，这双手的本领可大着呢！那么你们的小手平时都用在干什么的呢？

（吃饭，穿衣服，写字，画画，做游戏等等）

引导幼儿用简单的话表达出来，鼓励“你的手有这么能干呀！，还有哪位小朋友能说给大家听听？”

3、观察法和发现法：

让幼儿观察自己的每根手指，是不是一样长，一样大？

自己的手跟别人的手有什么区别？

通过比较，深刻地感知了手的特征。

绘画：小手变变变。

出示手形画范例，让幼儿自由欣赏，说说书本上每幅画的'内

容，并找一找画中隐藏的手形，鼓励幼儿相互交流，自主探索手形画的方法。

4、游戏：

(1) 做手指游戏，：引导幼儿用双手变成一只小鸟飞、一只小狗、一朵花，一颗心。

(2) 把班上小朋友分成三组，手拉手找朋友。

小结：

我们都有一双这么大的本领的手，以后，我们就用勤劳的双手做自己能做的事，用光依赖你们的爸爸妈妈了。

延伸：

“我们的双手很重要，应该如何保护好自己的小手呢？如：不用刀子把手弄破，不咬手指，不做危险的事，注意保护手的卫生，勤剪指甲，勤洗手等。

教学反思

教材符合幼儿的年龄特点，课堂气氛活跃。在活动中，幼儿提高了动手能力，感受到手的本领大。通过谈话，说出了用手能干的事，活跃了幼儿的思维，启发学习，引导幼儿获得新知识和发展智力，提高语言表达能力和语言习惯。通过比较，让幼儿自我发现手的特征，有利于幼儿创造力和独立能力的发展。在活动中，充分运用游戏，激发幼儿的学习兴趣，调动幼儿智力活动的积极性，取得良好的教学效果。

在教学过程中，应该让幼儿结合生活中的事例自己动手做，如，自己穿衣服，自己叠被子，自己整理书包，体会自己做事的快乐。

中班健康活动我爱小手教案篇十一

- 1、根据要求用自己的肢体模仿出小鸡的生活动作。
- 2、学会根据信号的提示做不同方向、速度的走跑动作，提高运动平衡能力。
- 3、愿意参与体育游戏，体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。
- 4、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。
- 5、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

听信号按指定方向变速跑。

长约5米的绳子8条（每组两条），录音机，小鸡儿歌和音乐磁带（或光盘）

（一）活动准备部分（5分钟、集体）

1. 教师扮母鸡，小朋友扮小鸡，母鸡带领小鸡出场，小鸡跟着鸡妈妈跑到东捉小虫，跑到西吃青草，跑到北喝水，跑到南晒太阳。
2. 小鸡在母鸡身边散开，跟着母鸡做模仿活动操：伸懒腰、摇头、伸脖、振翅、啄食、喝水、抓地（找食物）等动作。

（二）教学与练习部分

3. 母鸡：太阳出来了，小鸡们到草地上去锻炼身体吧，看谁锻炼的方法最多。（5分钟、自由）
4. 小鸡学飞翔 母鸡向小鸡示范讲解边跑边上下摆动双臂的动作要领，然后带领小鸡仔场地上顺时针、逆时针地进行飞跑

锻炼。（3分钟、集体）

5. 小鸡掌握飞跑的动作要领后，母鸡用信号进行指挥，小鸡根据不同的信号指令进行多种飞跑方法：

顺时针快与慢飞跑

逆时针快与慢飞跑。

慢速、中速地自由在场地上飞跑（提醒小鸡互相避让）（9分钟、集体与自由相结合）。

6. 看谁本领大 将幼儿分成四组，分别站立在场地起点线，在场地中每组前面场地上摆放两条互相平行的长约4~5米绳子。
（4分钟、分组）

一个跟着一个地用“飞跑”方式通过两根相距为20厘米的绳子桥。

一个跟着一个地走踏着两条并拢一起的绳索桥。

（三）结束部分（3分钟、集体）

7. 在《小鸡飞飞》的音乐声中，母鸡带领小鸡做头颈、肩臂、腰腹、膝关节、小腿等部位的放松活动。

8. 教师进行活动小结后，带领幼儿离开场地。

人的身体机能完全依靠新陈代谢来重新组织能量，在每一次运动后都有一些新的体验。

中班健康活动我爱小手教案篇十二

1. 培养幼儿对体育活动的兴趣，增强各年龄段幼儿动作的协

调1性和灵活性，提高幼儿的身体素质。

2. 帮助幼儿懂得在活动中要合作、谦让、遵守规则。敢于克服困难，能体验胜利的愉悦。

3. 培养幼儿初步的团队和竞争意识，体现团结协作的竞赛风格。

4. 体验明显的季节特征。

5. 体验游戏的快乐。

呼啦圈三个

1、幼儿先同爸爸妈妈跟全园小朋友一起做亲子律动操和广播体操，做完亲子律动操之后呢，老师带领小朋友回教室喝水、小便。

2、一个老师带领幼儿小便，另一个老师在教室负责跟家长讲清楚游戏规则：

心心相印

玩法：幼儿跳入自己前面的呼啦圈，然后将圈从脚下到头上取出，再次放到前面跳入，再取出，以此类推直至终点，在终点等候的家长与幼儿一同钻入圈中，一个在左边，一个在右边，用身体的力量撑住呼啦圈，不准用手拿，跑至终点，不违反规则的先到终点的为获胜者。

4、义工帮老师推黑板，两个老师带领幼儿去游戏场地，家长在边上的的游戏区站好等着(老师提前跟幼儿讲好游戏规则)

5、由于幼儿比较多，时间有限，所以我们是八个幼儿一起玩游戏，获胜的那一组要来老师这，让老师给写上名次。

6、幼儿玩完自己班级的游戏也可以到别的班级去玩我们其余中班教师组织的游戏，玩完让老师写名次，最后总结总名次。

结束

老师带领幼儿回教室喝水，并发奖品，然后家长带领幼儿回家休息。

中班健康活动我爱小手教案篇十三

1. 认识手的结构和功能，了解五个手指的名称。
2. 帮助幼儿理解，体会自己的小手很能干。
3. 简单了解保护手的方法。
4. 知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。
5. 了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

1. 手的图片；
2. 动物指偶若干；
3. 操作材料：夹珠子(筷子、珠子)；穿珠子。
4. 歌曲：《我有一双小小手》。

一. 手指游戏互动。

二. 幼儿操作老师简单介绍操作内容和材料，请幼儿操作，让幼儿在操作的时候想一想：“你是用什么来做这些事的呢？”

三. 引导幼儿说说自己的小手能做什么，使他们体会到自己的小手很能干。

师提问：刚才你做了什么？是用什么做的？（幼儿回答），师：除了刚才做的事以外，你的小手还会做什么？（个别幼儿回答，与旁边幼儿交流）

教师小结：小朋友的小手真能干，可以做那么多的事，那么，小手为什么会这么能干呢，手上有些什么呢？请小朋友伸出自己的小手仔细地看一看。

四. 观察认识手

1. 幼儿观察手。

师：“你的手上有什么？（手指）

2. 认识手指名称。

(1) 介绍手指名称。出示图片，分别介绍五个手指的名称。最矮最粗的叫大拇指，让幼儿伸出大拇指表扬表扬小朋友，也表扬表扬自己，最细最小的叫小指，让幼儿伸出小指；中间最高的是中指，请幼儿伸出食指；中指和小指中间的叫无名指，幼儿伸出无名指。

(2) 巩固认识手指

a老师分别将动物指偶戴在五个手指上，幼儿：老师将什么戴在什么指上。

b游戏：“戴指偶”老师说一个手指的名字，幼儿取一个指偶戴在相应的手指上。

3. 认识手的其它部分。

(1) 手指长在哪里？（手掌）

(2)手还可以怎样分?(手心、手背)老师伸出手心、手背提醒幼儿。

五. 幼儿讨论：如果没有手会怎么样?怎样保护手?讨论后请个别幼儿回答。

教师小结：勤洗手，保持手的清洁，不玩刀和其它尖的东西，涂一些护肤品等。

六. 引导幼儿想一想怎样使自己的小手更能干，教育幼儿多动手，勤动手。

小结：教育幼儿自己的事情自己做，还要帮助他人做一些力所能及的事。

七. 结束部分：

我们一起来唱一唱，夸夸我们能干的小手吧!歌曲《我有一双小小手》

1. 让幼儿继续操作。

2. 在日常生活中提醒、督促幼儿学自己的事自己做。

中班健康活动我爱小手教案篇十四

手影表演录像一段。

幻灯片课件、音乐。

戴在手指上的小帽子每人一份。

装有物品的魔盒每人一个，各色物品图片一份。

简单了解保护手的方法。

认识手的结构，了解五个手指的名称。

通过游戏了解手的功能，体会自己的小手很能干。

一、导入环节。

师：小朋友，今天张老师给你们带来了一段好看表演，我们一起来看一看吧！（观看表演）

师：（观看完毕）表演真精彩，文明的小观众观看完演出后记得送出热烈的掌声哦！（一起鼓掌欢迎）

师：小朋友，你们知道刚才的演出是用什么来表演的吗？
（手）

对，是用我们的手，请你伸出你的小手来看一看吧。（引出下一环节）

（第一环节）认识手的结构，了解五个手指的名称。

1、介绍手的结构。

师：看一看我们有几只手？（两只）手上都有什么呢？（用手指着手心）：这个部位叫什么？（手心）挠挠你的小手心，好痒啊。（用手指着手背）：这个部位叫什么：（手背）摸摸你的手背真光滑。

师：除了手心、手背之外，手上还有、、、、（手指头）对，是手指头，手指头上有什么（指甲盖）数数看一只手上有几根手指头？1、2、3、4、5，一共五根手指头，你们知道他们的名字吗？最矮最粗的叫（大拇指）什么时候会用到大拇指呢？对了，在夸奖别人的时候会用到它，伸出你的大拇指来夸夸旁边的小朋友吧！（幼儿伸出大拇指做夸奖状）。最细最小的这个叫、、、、（小指）伸出你的小指和旁

边的小朋友拉拉勾边吧。个子最高的叫（中指），伸出你的中指和它玩一玩吧！（变成兔耳朵动一动）在大拇指和中指之间的这个叫（食指）什么时候会用到他呢？（在指东西，数数的时候）伸出你的食指来动一动吧。在小指和中指之间的这个叫（无名指）伸出你的无名指，让他们碰一碰吧。

2、和手指跳舞

师：今天我们认识了五指朋友（用手点指五指），五指朋友们要去参加舞会了，我们把它们装扮一下吧。（提示幼儿：请打开旁边的小柜子，轻轻放在腿上）伸出五指：红色帽子给又矮又胖的（大拇指）带，蓝色的帽子给又细又小的（小指）带，绿色的帽子给、、、、个子最高的（中指）带，黄色的帽子给会数数的（食指）带，粉色的帽子给无名指带。

师：（稍事等待，巡视一下幼儿）伸出你的手指让老师看一看，准备好了，舞会马上就要开始了！（听音乐做动作）。

二、通过游戏，了解手的功能及重要作用。

（一）小手可以做的事情。

师：小朋友的小手会跳舞，它可真能干，那你的小手还会做什么呢？

（画画、吃饭叠衣服。拿东西……。）回应：你的小手真灵巧，你的小手真能干，你的小手会做的事情可真多，你的小手很灵活。你的小手很勤劳，你的小手……）

（二）通过游戏，让幼儿亲自感知手能感知物品特性的功能。

师：小朋友的小手能做这么多事情，那张老师要考考小朋友，看看谁的小手最能干。

第一小环节：设置情境，教师示范游戏玩法。

师：小朋友，看！张老师这里有很多物品的图片，图片上的这些东西就住在你旁边的那些黄颜色的家里，可是老师忘记了到底是谁住在哪个房间了，现在就请你的小手来帮我分辨出到底是谁的家。（教师拿一黄色盒子示范）

师：（一边摸里面的东西）咦？这是谁的家？我来摸摸看，记住哦，只能用小手你的小手来帮忙哦，（很神秘的做思考状）：我感觉它硬硬的，还有四个轮子，我觉得它可能是一辆小汽车。

第二小环节：请小朋友摸物品，并提问。

师：现在请你去拿一个小房子过来，伸进去摸一摸，听到老师的口令赶紧把手拿出来，记住：千万不要把东西拿出来，更不能提前告诉别人你摸的是什么，这是一个秘密，记得要保密哦。（孩子们拿来小房子放在腿上）1、2、3、小手藏起来。

第三小环节：请小朋友们把相应的物品图片贴到小房子上。

师：刚才张老师觉得我的小房子住着小汽车，现在我把小汽车的图片给贴到这个房子上面，你的房间里住着谁？也去把它的图片贴到他的房间上吧。（孩子们取图片贴好，检查纠正图片对错）

第四个小环节：验证猜想，揭晓答案。

师：那么小朋友们到底用我们的小手猜得对不对呢？现在见证奇迹的时刻就要到了，我数到三，大家一起把里面的东西拿出来，看看你们是不是真的猜对了，小手慢慢伸进去，1、2、3，变（很惊喜的样子）拿出物品，呀，恭喜你们全都猜对了！（做出胜利的表情。）

把物品送到他们的小区里。

师：小朋友真棒，看，老师这里有一张楼房设计图，这些物品都分别住在不同的楼道与楼层里，现在请小朋友根据图示，帮这些物品送回自己的家吧。（按楼道，逐一摆放，合作拼搭一个楼房）。

（三）我的小手会说话，了解手能表情达意的功能。

师：刚才我们用小手把这些东西都送回了家，我们的小手能帮我们辨别出不同的物品，它的作用可真大，你们知道吗？我们的小手还会说话呢？我的'小手要说话了？你们猜猜看他说的是什么？（暂停、嘘、飞吻、不要、过来）你的小手会说话吗？谁想来试试看？（叫1--2个小朋友做几个动作让其他幼儿猜测，体会小手能表情达意的功能。）

三、简单了解保护手的方法。

师：我们的小手这么能干，我们可要好好保护它，那你知道如何保护好我们的小手吗？（勤洗手，洗手打上肥皂、戴手套、、、、、）

第一张图：戴手套

师：这个小朋友怎样对待自己的小手的？（戴手套）冬天到了，戴上手套，让我们的小手更温暖，他做的可真棒！（此时出示笑脸）

第二张图片：摸插座

师：这个小朋友在干什么？这样做我们的小手会有什么危险？（会电着我们的手）这样做太危险，我们可千万不要像他那样做！（出示哭脸）。

第三张图片：涂抹护手霜。

师：这个小朋友在做什么？（抹护手霜）每天在手上抹上护手霜，能让我们的双手变的更光滑，防止皮肤干裂，她的这个做法可真不错。（出示笑脸）。

第四张图片：洗手

师：这几个小朋友在（洗手），小手洗干净，细菌赶跑不生病，真是讲卫生的好宝宝！（出示笑脸）

第五张图片：放鞭炮。

师：这个小朋友在干什么？（放鞭炮）这样会有什么危险？（会炸伤小手），马上就要过节了，小朋友们一定要注意，放鞭炮很危险，危险的事情可不能做。（出示哭脸）。

第六张图片：剪指甲

师：这是在干什么？（剪指甲）勤剪指甲讲卫生，爱护小手人人夸！（出示笑脸）

第七张图片：吮吸手指

师：这个小朋友在干什么？（吃手）这样做有什么不好？（细菌进到肚子里了）这个动作可不要！（出示哭脸）。

四、小手动起来。

（共同合作，体会小手的能干，体验合作的乐趣）。

师：刚才我们了解了这么多保护小手的知识，小朋友，你们知道吗？我们的小手是越用才会越灵巧的，请看，冬天到了，这棵大树光秃秃的，我们一起把大树装扮一下，让他变得更美丽好吗？（好）

{发放剪刀、纸} 播放（春野背景音乐）剪完后，粘贴到相应的大树位置上。

师：小朋友们，看一看，大树的叶子像什么呀？（小手）对，这是一棵智慧树，只有多动手，勤动脑，我们才会越来越聪明。来，孩子们我们一起把这棵智慧树放到我们的教室里去吧，挥一挥你的小手，跟老师们说再见！

中班健康活动我爱小手教案篇十五

- 1、认识手的结构和功能，了解五个手指的名称。
- 2、帮助幼儿理解，体会自己的小手很能干。
- 3、简单了解保护手的方法。

1、手的图片

2、动物大指偶5个小指偶若干（与幼儿人数相同）

3、操作材料：（1）夹珠子（筷子、木珠）（2）穿珠子（3）绘画（涂色：“手套”）

一、幼儿操作老师简单介绍操作内容和材料，请幼儿操作，让幼儿在操作的时候想一想：“你是用什么来做这些事的？”

二、引导幼儿说说自己的小手能做什么，使他们体会到自己的小手很能干。

提问：刚才你做了什么？是用什么做的？2、除了刚才做的事以外，你的小手还会做什么？（个别回答，与旁边的幼儿交流）

老师小结：小朋友的小手真能干，可以做这么多的事，那么，小手为什么会这么能干呢，手上有些什么呢？请小朋友伸出自己的小手仔细地看一看。

三、观察认识手

1、幼儿观察手提问：你的手上有什么？（手指）

2、认识手指名称。

（1）介绍手指名称。出示图片，分别介绍五个手指的名称。最矮最粗的叫大姆指，让幼儿伸出大姆指表扬表扬小朋友，也表扬表扬自己，最细最小的叫小指，让幼儿伸出小指；中间最高的是中指，让幼儿伸出中指；中指和大姆指中间的叫食指，让幼儿伸出食指；中指和小指中间的叫无名指，幼儿伸出无名指。

（2）巩固认识手指。

a□老师分别将动物指偶戴在五个手指上，幼儿说：老师将xx戴在xx指上。

b□游戏：“戴指偶”老师说一个手指的名字，幼儿取一个指偶戴在相应的手指上。

3、认识手的其它部分。

（1）手指长在哪里？（手掌）

（2）手还可以怎样分？（手心、手背）老师伸出手心，手背提醒幼儿。

四、幼儿讨论：如果没有手会怎样？怎样保护手？讨论后请个别幼儿回答，

老师小结：勤洗手，保持手的清洁，不玩刀和其它尖的东西，以防触伤自己的小手，冬天外出戴手套，涂一些护肤品等。

五、引导幼儿想想怎样使自己的小手更能干，教育幼儿多动手，勤动手。

提问：怎样使自己的小手更能干？启发幼儿想想：如果什么事都请爸爸、妈妈或爷爷、奶奶做，小手会不会很能干？教育幼儿自己的事情自己做，还要帮助大小做一些力所能及的事。

1、让幼儿继续操作

2、在日常生活中提醒、督促幼儿学着自己的事自己做。

中班健康活动我爱小手教案篇十六

活动目标：

1. 认识手的结构和功能，了解五个手指的名称。
2. 帮助幼儿理解，体会自己的小手很能干。
3. 简单了解保护手的方法。

活动准备：

1. 手的图片
2. 动物大指偶5个小指偶若干(与幼儿人数相同)
3. 操作材料：(1)夹珠子(筷子、木珠)(2)穿珠子 (3)绘画(涂色：“手套”)

活动过程：

一、幼儿操作老师简单介绍操作内容和材料，请幼儿操作，让幼儿在操作的时候想一想：“你是用什么来做这些事的？”

二、引导幼儿说说自己的小手能做什么，使他们体会到自己的小手很能干。

提问：1. 刚才你做了什么？是用什么做的？2. 除了刚才做的事以外，你的小手还会做什么？（个别回答，与旁边的幼儿交流）

老师小结：小朋友的小手真能干，可以做这么多的事，那么，小手为什么会这么能干呢，手上有些什么呢？请小朋友伸出自己的小手仔细地看一看。

三、观察认识手

1. 幼儿观察手提问：你的手上有什么？（手指）2. 认识手指名称。（1）介绍手指名称。出示图片，分别介绍五个手指的名称。最矮最粗的叫大拇指，让幼儿伸出大拇指表扬表扬小朋友，也表扬表扬自己，最细最小的叫小指，让幼儿伸出小指；中间最高的是中指，让幼儿伸出中指；中指和大拇指中间的叫食指，让幼儿伸出食指；中指和小指中间的叫无名指，幼儿伸出无名指。（2）巩固认识手指□a.老师分别将动物指偶戴在五个手指上，幼儿说：老师将* *戴在* *指上□b.

游戏

：“戴指偶”老师说一个手指的名字，幼儿取一个指偶戴在相应的手指上。3. 认识手的其它部分。（1）手指长在哪里？（手掌）（2）手还可以怎样分？（手心、手背）老师伸出手心，手背提醒幼儿。

四、幼儿讨论：如果没有手会怎样？怎样保护手？讨论后请个别幼儿回答，

老师小结：勤洗手，保持手的清洁，不玩刀和其它尖的东西，

以防触伤自己的小手，冬天外出戴手套，涂一些护肤品等。

五、引导幼儿想想怎样使自己的小手更能干，教育幼儿多动手，勤动手。

提问：怎样使自己的小手更能干？启发幼儿想想：如果什么事都请爸爸、妈妈或爷爷、奶奶做，小手会不会很能干？教育幼儿自己的事情自己做，还要帮助大小做一些力所能及的事。活动延伸：1. 让幼儿继续操作2. 在日常生活中提醒、督促幼儿学着自己的事自己做。

中班健康活动我爱小手教案篇十七

- 1、认识手的结构和功能，了解五个手指的名称。
- 2、使用筷子夹东西，体会自己的小手很能干。
- 3、简单了解保护手的方法。

认识手的结构和功能，了解五个手指的名称。

- 1、手的图片
- 2、动物大指偶5个
- 3、人手一双筷子、一个杯子、小零食若干

一、谜语引入活动

- 1、你的小手会做什么？（个别回答，与旁边的幼儿交流）

二、观察认识手

- 1、请小朋友仔细的观察一下自己的小手，看看自己的小手上几个手指头，每个手指头是不是一样的？说一说每个手指头

的名字。

2、认识手指名称。

(1)介绍手指名称。出示图片，分别介绍五个手指的名称。

（最矮最粗的叫大姆指，让幼儿伸出大姆指表扬表扬小朋友，也表扬表扬自己，最细最小的叫小指，让幼儿伸出小指；中间最高的是中指，让幼儿伸出中指；中指和大姆指中间的叫食指，让幼儿伸出食指；中指和小指中间的叫无名指，幼儿伸出无名指。）

(2)游戏巩固认识手指。

a□老师分别将动物指偶戴在五个手指上，幼儿说：老师将xx戴在xx指上。

b□谁的反应快：老师说一个指头的名字，幼儿快速出示相应的手指

3、认识手的其它部分。(1)手指长在哪里?(手掌)(2)手还可以怎样分?(手心、手背)老师伸出手心，手背提醒幼儿。

三、我的小手真能干

1、刚才小朋友都很能干，很快的就认识了自己的好朋友的名字

2、为了表扬你们，老师给你们准备了很多好吃的，但是请你们的小手来帮忙，用筷子把好吃的东西夹到自己的杯子里，看谁能得到能多得礼物！

3、幼儿自由夹食品

4、你们夹到了什么东西？有几个？教师根据幼儿的情况进行反馈小朋友真能干，在小手的帮助下都得到了老师的奖品。

四、讨论：如何保护我们的小手

1、如果没有手会怎样？

2、我们应该怎样保护手？

让幼儿继续使用筷子，争取每名幼儿都有奖励。