

# 中班健康活动运球 中班健康教案(汇总17篇)

青春是一场不可重来的旅行，让我们尽情追逐梦想。青春是一个奋斗的时期，我们应该如何抓住机遇？青春是生命中最美好的时光段，它充满了朝气和活力。怎样度过青春是一个值得深思的问题，它需要我們找到自己的定位和目标。以下是一些青春亮点的故事，给予我们启示和激励。

## 中班健康活动运球篇一

1. 学习侧面钻的动作，掌握侧面钻的动作要领。
2. 能侧面钻过不一样的障碍，增强动作的灵活性。
3. 体验侧面钻的乐趣和“打妖精”的成功感。

松紧带拉成的“水帘洞”、不一样高度呼啦圈制成的“盘丝洞”若干、充气“蜘蛛精”、沙袋若干、地垫、音乐。

一、以“小猴子来操练”导入，进行热身活动，引发幼儿兴趣。

（一）教师扮“齐天大圣”，进入游戏情境。

（二）随《西游记》音乐做热身活动。

二、经过“小猴子学本领”，引导幼儿学习侧面钻的动作，掌握侧面钻的要领。

（一）练习“缩身术”，为学习侧面钻做准备。

提问：看谁的身体能缩到最小？（幼儿自主探究、尝试）。

小结：低头一弯腰一缩身，身体变小。

（二）自主探究过“水帘洞”，幼儿个别练习侧面钻。

要求：从水帘洞下钻过，身体不碰到水帘子，手不能扶地。

幼儿分享钻的经验，并请个别本事强的幼儿示范。

教师与幼儿共同总结出侧面钻动作要领：“两腿先下蹲，然后一侧腿侧伸、再低头弯腰钻过去、最终收腿”。

（三）巩固练习侧面钻，进一步掌握动作要领。

教师示范动作。

幼儿自主练习动作。

三、组织游戏“小猴子打妖精”。

（一）第一次游戏——“一打蜘蛛精”，熟悉玩法规则，巩固平衡、侧面钻、投掷的动作。

教师讲解玩法及规则：走过独木桥，用新本领侧面钻过盘丝洞，举起一块石头，狠狠地打向蜘蛛精，打完快速跑回。

（二）第二次游戏——“二打蜘蛛精”，缩小洞口，提高侧面钻的难度。

教师导语：蜘蛛精把洞口变小了，我们再去打它的时候，千万别碰到洞口的蜘蛛丝。

（三）第三次游戏——“三打蜘蛛精”，尝试挑战钻过不一样高度的洞口。

同时出示三个高度不一样的洞口，请幼儿自主选择，

四、随音乐去山上巡山离场。

## 中班健康活动运球篇二

1. 引导幼儿初步了解龋齿的原因及龋齿的危害。
2. 教育幼儿牙齿是人体的一个重要器官，知道保护它。
3. 助幼儿树立保护身体健康的意识。

1. 电脑、录音机、动画软件。

2. 小牙刷、茶杯。

3. 对牙齿的作用有了一定的认识。

1. 猜谜，引出课题，复习牙齿的作用：

(1) 猜谜语。

(2) 出示牙齿模型，复习了解牙齿的作用。小结：方方的牙齿可以切断食物，尖尖的牙齿可以撕拉食物，扁扁厚厚的牙齿把食物磨碎。它们各有各的作用，可以助我们把食物嚼碎，吸收有营养的食物，使我们的身体长的健康结实。

2. 了解龋齿形成的原因及危害。

(1) 看电脑动画，提问：东东的牙齿为什么会疼？

(2) 边看边了解引起龋齿的原因。

a) 吃了东西就去睡觉。

b) 小细菌“小红脸、小蓝脸”在牙齿里住下做坏事。

### c) 牙齿就会变成什么样子?

(3) “小红脸、小蓝脸”有没有找过你们?引导幼儿结合经验谈一谈自己得龋齿的感受。

(4) 了解龋齿的危害。小结: 爱吃甜食, 吃过东西就去睡觉, 不爱刷牙的小朋友, 细菌就会在他的牙齿里住下来, 把牙齿弄黑、弄坏, 弄成小洞。这样就不能很好地咀嚼食物, 而且还很疼, 影响我们吃饭睡觉, 说话也不清楚, 牙齿也变得不好看了。

### 3. 教育幼儿如何保护牙齿。

(1) 怎样将“小红脸、小蓝脸”赶走?(念刷牙歌、教东东正确的刷牙的方法)

(2) 怎样才能不让它们再来?小结: 牙齿对我们很重要, 我们要保护牙齿。每天早上和睡觉前要刷牙, 刷牙方法要正确, 吃完饭要漱口, 保持牙齿的清洁, 还要少吃甜食, 这样才能赶走“小红脸、小蓝脸”这些小细菌。如果牙齿有了小洞, 要及时补起来, 不要让小细菌再来。

1. 如果没有动画软件“小红脸、小蓝脸”, 可以根据龋齿形成的原因和危害编成童话故事, 将蚀牙齿的细菌起名为“小红脸、小蓝脸”, 并将创编内容绘制成图片, 让幼儿边听边看, 从中得到教育。

2. 在幼儿进餐以后, 组织幼儿漱口, 并教会幼儿漱口的正确方法。

3. 建议家长提醒自己的孩子在每天睡觉前, 起床后刷牙, 并督促孩子用正确的方法刷牙。

4. 在日常生活中, 提醒孩子少吃甜食。多用牙齿咀嚼食物,

锻炼我们的牙齿，让它们变得更坚硬。

## 中班健康活动运球篇三

- 1、了解一些感冒的病症以及传播途径
- 2、懂得预防感冒的小常识，积累一些健康生活的经验。

教学挂图《预防感冒》。

### 一、引出话题：

- 1、教师由班级点名活动引出今天的教学活动。
- 2、“这些天□xx小朋友为什麼没来呀？”
- 3、幼儿相互交流各自对感冒的感受与体会。
- 4、“你得过感冒吗？感冒的时候人会有什么感觉？”
- 5、教师小结：感冒的时候会出现发烧、咳嗽、流鼻涕、鼻塞等症状。

### 二、了解感冒的传播途径：

- 1、教师介绍患感冒的原因及感冒传播的主要途径。
- 3、不注意冷暖或身体抵抗力差的人容易得感冒。另外，流行性感  
冒还可以通过吐沫、痰等传播。

### 三、掌握预防感冒的小常识：

- 1、教师与幼儿一起交流预防感冒的方法。
- 2、“我们应该怎么来保护自己，尽量不让自己和别人患上感

冒？”教师出示图片，幼儿了解预防感冒的具体方法，师生一起进行归纳小结。

鼻子出血怎么办活动目标：

1、知道在鼻子出血时不要慌乱，不害怕。

2、学用正确的方法自我救护或帮助活动准备：鼻子剖面图

知识经验：已认识过鼻子的特点和功用活动过程：

1、猜谜语：左一孔，右一孔，是香是臭它最懂

2、小实验：介绍鼻子的作用

请小朋友用手捏住鼻子，闭紧嘴唇。提问：有什么感觉？鼻子还有什么用？出示不同味道的液体让幼儿闻。

3、师小结：鼻子可以帮助我们呼吸，可以闻出各种气味

4、学习鼻子出血的急救方法

出示鼻子剖面图，引导幼儿观察，使幼儿知道鼻腔内有许多细细的血管，如果经常挖鼻孔或被撞，鼻子会出血。

5、幼儿讨论：鼻子出血怎么办？

6、观看视频进一步认识鼻子出血采取的措施

教师小结：用手捏住鼻子上方，用冷毛巾敷，用棉签填塞，严重的要到医院治疗。

7、请幼儿说说：“怎样保护我们的鼻子？”

8、教师小结

## 中班健康活动运球篇四

活动目标：

- 1、能较熟练地掌握走平衡木的要点，平稳地走过一定高度和宽度的窄道，发展平衡能力。
- 2、在想象中学习身体平衡，体验其中的乐趣。

活动准备：

1. 饮料罐四个为一组扎起来，每4——5组组成一座小桥，准备3组：幼儿椅子8把组成一座小桥：平衡木为一座独木桥“大饮料瓶若干：沙包：小篮子与幼儿人数相等。
2. 在日常活动时让幼儿观看“独木桥“的挂图，了解独木桥的名字和形状。
- 3、轻松、欢快的背景音乐。
4. 挂图《独木桥》

活动过程：

一． 幼儿随教师听背景音乐一路纵队走走跑跑。

二． 听音乐做准备操，活动身体。（上肢运动—下蹲运动—扩胸运动—体侧运动—踢腿运动—下蹲运动—腹背运动—跳跃运动—整理）

三． 探索“怎样过桥”

1. 提出问题。
2. 请个别幼儿示范，教师帮助总结动作要领。

——教师：看看这个小朋友是怎样做的。

——教师：小朋友过桥的时候，要注意：眼要看前身体直，两臂打开练平衡，脚要踩稳，步子小，一步一步走过桥。

3. 幼儿练习走小桥。

——教师：你们想不想试一试呢？

——幼儿排成x路纵队。鱼贯练习过独木桥。

4. 引导幼儿尝试过不同高度和宽度的独木桥。

5. 教师：河上有3座“独木桥”，它们有的高，有的矮，有的宽，有的窄，你们每一种桥都要去试试，好吗？看看你们能过几座桥。

6. 幼儿进行练习，可以自由选择不同的高度和宽度的独木桥。

#### 四. 游戏“运粮过桥”

教师讲解游戏规则和玩法：

1. 小朋友分成x路纵队，每人头上顶一个罐子，一个跟一个绕过小树林，走过独木桥，在河对面的草丛里那一份粮食放进罐子里，从两边的小路跑回来，将粮食放到家里的篮子里，然后继续运，每次你可以选择不同的独木桥哦！

2. 幼儿进行游戏，教师鼓励幼儿选择不同的独木桥。

五. 听音乐做放松活动。

活动延伸：

一. 将挂图挂在科学区，引导幼儿谈论独木桥

1. 教师：你觉得独木桥像什么？它让你想起了什么？
2. 教师：独木桥有什么好处？有什么不好？
3. 翻看幼儿用书，了解原始的独木桥、石桥等。

二. 将活动中的材料置于户外活动区，让幼儿在晨间锻炼和平时的户外活动时。继续尝试走不同难度的独木桥。

## 中班健康活动运球篇五

每个人都有牙齿，都知道牙齿的作用，但是有些人往往就是不懂得保护自己的牙齿，我发现我们班很多孩子牙齿都坏了，而且我还了解到有些孩子早上起床没有刷牙的习惯以及刷牙的方法不对，于是通过这次活动，让幼儿了解到怎样保护牙齿的常识，掌握正确的刷牙方法。

### 活动目标

- 1、初步认识牙齿的构造，懂得牙齿的用处很大。
- 2、通过观察阅读画面，初步认识牙齿的好坏。
- 3、要注意保护好牙齿，学会正确的刷牙方法。

### 教学重点、难点

认识牙齿的用途很多，要保护好牙齿，学会正确的刷牙方法。

### 活动准备

教具：牙齿的模型一副。操作卡片《白白的牙齿》六张。

学具：若干苹果块，虾条每人1~2根。

## 活动过程

### 教学过程：

#### 一、课前导入：

让幼儿吃苹果，初步认识牙齿的用处。

引导幼儿大胆说出自己的体验，知道是用牙齿帮助咬断嚼碎苹果，吃下去的。

#### 二、活动新课：

##### （一）让幼儿认识牙齿的构造。

1、你们都有牙齿吗？张开嘴巴让我们们看一看牙齿是什么颜色的？

让幼儿相互看一看，知道每人都有牙齿，牙齿是白白的。

教师讲解并演示：牙齿有上下两部分，上下两部分是一样的，前面的牙齿是扁扁的，旁边的牙齿是尖尖的，后面的牙齿是方方的。

##### （二）这些不一样的牙齿有什么用呢？

请幼儿看卡片1—4讨论，在教师的讲解和提问的帮助下，知道扁扁的牙齿可以切断食物，尖尖的牙齿可以撕拉食物，而方方的牙齿力量最大，可以压碎食物，它们各有各的作用，共同帮助我们吧食物咬断嚼碎。

1、让幼儿尝尝虾条，再次体验一下不同牙齿的作用。

2、讨论：牙齿除了可以帮助我们吃食物，它还有什么用呢？

让幼儿练习发音如：“师”、“四”、“字”，等教师着重强调发这些音时上下牙齿分开并拢等情况。知道牙齿还可以帮助我们正确发音，使我们讲话清楚。

3、师生共同看操作卡片5-6讨论并小结：牙齿有很多用处，那么我们应该怎样保护自己的白白的牙齿呢？饭后漱口、早晚刷牙、睡前不吃糖和其他东西、不吃过硬的东西等等。

#### 4、学习正确的刷牙方法

观察画面中刷牙的小朋友，说说：他们是怎样刷牙的？

在活动区投放牙齿模型、张贴刷牙步骤的流程图，进行刷牙练习。

教师念《刷牙歌》，并带领幼儿念一念，帮助幼儿学会正确的刷牙方法。

#### 三、活动结束：

1、结合进餐活动，让幼儿谈谈怎样用牙齿吃牛肉，芹菜等难嚼的食物，不包、不吮饭菜，养成正确使用牙齿进食的习惯。

2、利用日常活动，让幼儿谈谈这些问题：你的牙齿为什么发黑了？为什么你的牙齿烂掉了？这样有什么不好？让幼儿懂得牙齿清洁整齐，不但美观，而且能减少疾病。

#### 教学反思

由于幼儿的思维还是形象思维为主，在本堂课中，我做了充分准备。在教具上有牙齿模型和图示。活动开始后，循序渐进启发诱导地提问，充分调动孩子的感官学习，让幼儿观察牙齿模型，说出牙齿的作用，认识到牙齿的重要性。这样，注重了学习过程，孩子能主动探索，主动学习，更能引起他

们的注意以达到让幼儿产生主动求知的欲望。在整堂课中始终围绕学习目标进行操作，幼儿知道了刷牙的好处，掌握了正确的刷牙方法，养成了保护牙齿的良好习惯，达到了本节课的活动目标。考虑到卫生的原因，在课堂上我并没有让幼儿直接用牙刷刷牙，而是和幼儿一起利用手做动作模拟刷牙的方法，虽然形式不同但教学的目的是相同的，那就是让幼儿掌握正确的刷牙方法。整个课堂上幼儿表现积极踊跃，能够认真准确的回答我的问题。我想如果在示范讲授刷牙方法这一环节中能够再细致再全面些（刷牙不仅要里里外外刷还要前后左右都刷到），课堂效果会更好。课后我认真听取了听课老师和辅导员的意见，希望在以后的课堂教学中能够扬长避短，做得更好。

## 中班健康活动运球篇六

活动目标：

- 1、学习收拾整理房间的简单方法。
- 2、乐意自己收拾整理房间，保持环境的清洁整齐。
- 3、能在自己的学习和生活中注意保持环境的整洁有序。
- 4、鼓励幼儿大胆说话和积极应答。
- 5、培养幼儿思考问题、解决问题的能力及快速应答能力。

活动准备：

事先排练好两段幼儿在家游戏的情境表演。

活动过程：

（一）集体观看情境表演。

1、观看情境表演一。

2、观看情境表演二。

（二）引导幼儿讨论，知道整齐清洁的环境能使我们感到舒适。

教师：你喜欢谁的家？为什么？说说自己在家里是像明明还是伟伟。我们应该向谁学习？

（三）请幼儿说说应该怎样收拾整理房间。

教师：伟伟是怎样收拾整理房间的？这样收拾整理有什么好处？

（四）幼儿实践练习。

1、请1~2位幼儿帮助明明整理自己的房间。

2、请幼儿看看班上的玩具是如何摆放的，并说说这样摆放有什么好处。

3、游戏“送玩具”。

教师请幼儿仔细观察各种玩具在玩具柜中的位置，并记在心里。

活动延伸：

平时游戏结束后，及时提醒幼儿立即收拾、摆放好玩具。

教学反思：

此次活动圆满结束！活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围，让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活

动过程中，幼儿表现的积极主动，都能用较完整的语言回答老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

## 中班健康活动运球篇七

1、练习用身体控制球，进行多种玩球的小游戏。

2、能与同伴协一致的进行运球活动。

3、能与同伴合作，共同玩球。

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。

1、大小、种类不同的球若干，如排球、乒乓球、网球、篮球、足球、保龄球等。

2、艺术体操：球操的录象或vcd□

1、幼儿欣赏录象：球操

播放艺术体操录象：球操。

教师：你看到运动员在玩什么？她们是怎样玩球的？（拍球、滚球、抛球）请幼儿自由模仿，满足幼儿的模仿欲望。

2、准备活动：玩球活动

教师：看了体操运动员玩球，你想玩球吗？

幼儿人手一个球，分散进行玩球活动，鼓励幼儿想出各种玩球的方法。

让幼儿相互交流、学习各种玩球方法。

### 3、游戏活动：移球游戏

教师：想一想，一个人怎样给球搬家？

鼓励幼儿自由探索各种“搬家”方法，如：两手心托球、用手背托球、用一只手和手臂夹球、把球夹在引导幼儿想一想：两人合作该怎样搬运球？请两个小朋友示范运球，然后两两结对进行运球练习。

采用接力的形式开展游戏活动——胸夹球。安排幼儿两两面对面，用胸部或腹部夹住球往前走。（可采用接力赛进行）

结对开展集体游戏：背夹球。采用接力赛形式进行，让两个幼儿背对背，用背部夹住球往前走。

### 4、放松活动：玩球。

教师带领幼儿随着音乐开展律动表演拍手、打气、向上轻轻跳起等动作。

### 5、玩球调查交流活动。

(1)教师：（出示黑板上的`大调查表）你知道有哪些球？人们是怎样玩球的

(2)教师根据幼儿的讲述在表格中进行简单的图形记录，并统计出数量。

(3)发给每个孩子一张调查表，请孩子带回家进行调查，启发幼儿用简笔画或文字的形式进行记录。

在体育活动中让幼儿从爱玩球发展到会玩球。鼓励幼儿大胆求异，培养发散性思维。全面提高素质完善人格，自定游戏规则。经常左右手运球，还能开发左右大脑，使肢体各部位平衡。在活动中鼓励幼儿手脑并用，以会玩为切入点，激发

幼儿对运动的兴趣，体会到玩的乐趣。

## 中班健康活动运球篇八

- 1、帮助幼儿树立保护身体健康的意识，知道牙齿健康的重要性。
- 2、培养幼儿在观察活动中探索学习的能力。
- 3、引导幼儿初步了解龋齿形成的原因及怎样预防。

活动准备：1、电脑、视频、教学图片（正常牙齿图片和龋齿图片）

2、了解本班幼儿得龋齿的情况 每人一把牙刷

一、引出牙齿课题。

1、出示牙齿模型，讲述牙齿的作用：方方的牙齿可以切断食物，尖尖的牙齿可以撕拉食物，扁扁厚厚的牙齿把食物磨碎。它们各有各的作用，可以帮助我们把食物嚼碎，吸收有营养的食物，它帮助我们消化食物，使我们的身体长的健康结实。

2、观看正常牙齿图片，对比看龋齿图片，有什么发现？“变黑、变坏或者补洞的牙齿是怎么回事？龋齿也叫蛀牙、虫牙。

二、了解龋齿形成原因（放视频1部）

1、带着问题看视频。提问：宝宝怎么了？（牙疼）医生说宝宝的牙齿怎么了？（患龋齿了）多大的幼儿容易患龋齿？（学龄前儿童容易患龋齿）

2、师：龋齿是由于口腔内的细菌侵蚀牙齿造成的。当我们吃完食物，剩余的食物残渣会被吸附于牙齿表面，会被细菌发

酵分解生成酸。牙齿经过一段时间便逐渐被溶解、软化、脱钙、破坏，最后出现龋洞；龋齿的病变，是由浅到深，由小到大，龋齿有浅龋、中龋、深龋三种；从无症状到疼痛难忍，逐渐发展加重的。龋蚀破坏牙釉质和牙本质浅层，在牙齿表面出现黑洞（浅龋）；龋蚀破坏到牙本质，遇到冷、热、酸甜等的刺激，便会有酸软疼痛的感觉（中龋）；如病变扩大到牙本质的深层，接近牙齿的髓腔，已经形成（深龋）了。现在，小朋友互相看一看，哪个小朋友有龋齿，他们的龋齿是什么样？严重吗？（找3个有不同程度龋齿的小朋友到前面，和图片比较，告诉小朋友，龋齿有浅龋、中龋、深龋三种）

### 三、预防龋齿的要点（视频2部）

2、小朋友讨论防止龋齿的办法：（每天早晚刷牙，饭后漱口，少喝碳酸饮料，特别减少吃零食和次数，睡前刷牙后就别再吃东西了，涂氟，窝沟封闭，定期检查。）

### 四、学习保护牙齿的办法（放视频3部）。

1、。正确刷牙方法：

（1）先用上下刷的方法刷上排和下排每颗牙齿的外面。

（2）用同样的方法刷牙齿的里面。

（3）将牙刷放平，刷咀嚼食物的牙齿面，也叫咬颌面。

2、预防龋齿的要点：正确刷牙，使用含氟牙膏；养成良好饮食习惯；

局部涂氟，窝沟封闭；还要定期检查，及时就医。

师总结：不想得龋齿，一定要养成良好的生活习惯，坚持早晚正确刷牙；健康饮食少吃糖；饭后漱口不可少；牙齿定期

去检查。这样你一定会有一口健康美丽的牙齿。

## 五、游戏：《宝宝一起来刷牙》

放《护齿歌》小朋友都知道了龋齿形成的原因，知道了要预防龋齿的形成，并掌握正确的刷牙方法。小朋友一定要爱护自己的牙齿，早晚刷牙的好习惯，现在我们一起刷牙，让我们也懂得牙齿的重要，知道每天早晚要刷牙，好不好？一起来吧，动起来！

六、延伸教育：教育幼儿要爱护牙齿，牙齿对我们非常重要，要用正确的方法保护自己的牙齿，并拥有一口健康、漂亮的牙齿。

## 中班健康活动运球篇九

现在多数家庭都是生子女家庭，许多家长都会溺爱孩子，孩子的各种要求都尽量满足。我发现许多家长经常给孩子买一堆零食，这样孩子就吃零食多，吃饭少，长期下去，孩子容易形成偏食，挑食的不良习惯，最终导致孩子营养不均衡，生长发育受到影响。通过这节课要教育幼儿不要挑食，只有营养平衡才能健康成长。

- 1、知识与技能：助幼儿了解各种食物的营养价值。
- 2、过程与方法：通过情景创设、故事让孩子了解健康饮食的重要性。
- 3、情感态度价值观：助幼儿形成健康饮食的习惯。

让幼儿了解身体需要多种营养，不挑食才健康。

了解各种食物的营养价值。

1、相关课件

2、手偶

3、幼儿课前准备的食物贴

4、班级互动墙面“我们爱吃的食物”表教学过程：

一、组织教学：音乐律动《坐姿歌》

二、导入新课：

他们之间还有一个小故事，现在让老师讲给小朋友听好吗？

故事：（出示手偶壮壮）我叫“壮壮”，什么东西都爱吃，爱吃萝卜、西红柿、白菜，还爱吃苹果、香蕉，爱吃好多东西，你们看！我长得壮壮的。（出示手偶小小）他叫“小小”，他看到萝卜摇摇头，说我不爱吃；看到西红柿又摇摇头，说我不爱吃；好多蔬菜都不吃，苹果不爱吃，香蕉不爱吃，人长得很瘦小，而且总生病。

结合故事内容，提出问题：“壮壮长得这样壮，说一说他爱吃什么？”“小小长得很瘦小，是因为什么？”“你们要想身体棒，怎么办呢？”引导幼儿知道想要身体棒，就要吃各种食物。

三、播放幻灯片，观看日常生活视频片段。

1、结合实际生活，出示一段日常生活视频片段。视频主要内容为：一位妈妈到幼儿园接孩子回家，经过超市，孩子哭闹着，要去买零食。孩子回到家后，只吃零食不吃饭。

提问：“看了这段录像，小朋友来说一说这位小朋友做得对不对？”“你们平时是不是也和这位小朋友一样呢？”教育幼儿不能把零食作为主食，否则就会像小小一样，身体瘦弱，

还会经常生病。要想有健康的身体，就要像壮壮一样各种食物都要吃。

2、出示互动墙面“我们爱吃的食物”表，教师组织幼儿交流最喜欢吃的食物，并将最喜欢吃的食物粘贴在互动墙面上。

“我们爱吃的食物”表中，教师和幼儿共同统计出哪些食物是幼儿最喜欢吃的，多少幼儿爱吃这种食物。教师引导幼儿讨论：“爱吃的东西能不能吃很多？”“哪些东西要少吃？”

3、老师向幼儿介绍各种食物的营养成分。（蔬菜和水果中含有量的维生素，含有从其他食物中补充不到的营养成分。并且有预防和治疗疾病的功效。）总结：不同的食物有不同的营养成分，吃不同的食物就能获得不同的营养，有了丰富的营养，身体才能更加健康。

四、延伸活动家园配合：

1、让家长记录幼儿饮食情况，馈给老师。

2、根据记录情况，开展“不挑食的好孩子”颁奖会，可以邀请家长参加，鼓励挑食的孩子做到各种食物都要吃，养成不挑食的好习惯。

## 中班健康活动运球篇十

1、在翻越的过程中锻炼幼儿身体的协调性。

2、体验同伴合作成功的快乐。

竹梯2把，毛巾、海绵垫子

一、热身运动

价值分析：活动身体的各环节。

1、找不同的地方：

2、老师要和你们在这块场地上活动。先请你们看看，这块场地和平时有什么不一样呢？

3、幼儿热身运动：绕肩、扭腰、活动膝盖、举手摸脚尖、

价值分析：锻炼幼儿身体的协调性，体验成功的快乐。

1、探索：看看这个竹梯，你想怎么过去呢？

2、翻越竹梯

3、幼儿第一次进行练习

4、幼儿第二次进行练习

价值分析：放松身体，使幼儿的情绪逐渐平静。

1、今天终于又让我找到了几个非常厉害的朋友，你们真棒！为自己非常棒的表现鼓掌！

2、了那么久，也累了，让我们休息下吧。（放松运动）

## 中班健康活动运球篇十一

1、通过自身探索，了解身体能动的部位，萌发对人体的探索兴趣。

2、学会正确保护自己身体的方法，知道多运动，身体才会健康。

3、在大胆探索、自我发现的活动中，增强对人体的了解，提

高自我保护能力。

知识准备：丰富孩子有关自己身体的认识。

物质准备：木头人图片；人体简化图等。

一、出示木头人，激发幼儿参与活动的兴趣。

1、出示木头人，幼儿与木头人打招呼。

2、用木头人的口吻导入主题

“木头人很羡慕小朋友的身体会动，他想让小朋友跳一段舞蹈给他看，你们愿意满足木头人心愿吗？”

二、探索自己身体可以动的部位，并做标记。

1、观察并讲述自己在表演时身体哪些部位在动。

提问：“在跳舞时身体的哪些地方动了？”

2、幼儿给自己身体会动的部位画标记。

3、幼儿自由探索，相互交流，并把有标记的部位动给同伴看。

师：每个人找一个好朋友，把你找到的部位动给他看一看。

4、请个别幼儿展示自己的表征结果，启发同伴模仿。

5、游戏《找关节》老师做动作请幼儿表征

提问：“这些会动的关节平时都可以帮我们做什么？怎样保护它们”

6、听音乐，幼儿自由做动作，体验关节的作用

三、讨论，知道如何保护自己的身体。

1、讲述运动后的. 感觉。

提问：运动后你有什么感觉？舒服吗？你觉得我们的身体还有哪些看不见的地方也在动？

2、讨论运动对身体的好处与过量运动的坏处。

经常运动身体会怎么样？

如果一天之中运动的太多了会怎样？

3、说说人们常做的运动项目。

日常生活中你看到人们做过哪些运动？

四、活动结束

小结：刚刚我们说过的好多运动都是奥运会的运动项目，2008年北京奥运会成功举办了，我们也要像我们祖国的奥运健儿一样多多运动，让身体变得更健康更强壮！

五、活动延伸

在科学区、语言区投放有关人体模型和书面资料，让幼儿自由探索发现身体的秘密。

## 中班健康活动运球篇十二

1、经过制作安全标志，粘贴安全标志，引导幼儿明白要保护自我身体的安全。

2、初步懂得避开危险物，不做危险动作。

安全标志一个、蜡笔、纸。

（一）讲讲：

1、出示安全标志

a□小朋友，这是什么？

b□这是安全标志，有了这个标志，能够提醒大家这个地方要细心。

c□这是警告标志，有了这个标志，代表那里有电，要细心！不要碰。

d□上个月，孙艳小朋友在厕所摔了一跤，如果，厕所里贴了这个安全标志，她肯定会细心的走上台阶，就不会摔跤了。

e□此刻我们把这个标志贴在厕所门上，提醒大家细心好不好？（请一幼儿去贴）

f□我们教室里还有许多需要提醒的地方，大家动动脑筋自我来做一个安全标志。

（二）做做：

1、幼儿设计制作，教师巡回指导，重点提醒园点在下方。

2、鼓励幼儿制作与教师不一样的安全标志。

3、帮忙个别完成作品。

（三）贴贴：

1、贴到你认为不安全的地方。

2、请幼儿说说自我设计制作的标记，为什么贴在那里？

## 中班健康活动运球篇十三

一年一度的暑假即将来临，在漫长的暑假里，孩子们应当注意哪些安全问题呢？为了让孩子们有一个安全、愉快的暑假，特此设计此活动。

研究到幼儿未真正懂得暑假的含义，于是，在活动的前端，便设计了让幼儿了解“暑假”这个词语的含义。以便在接下来的活动中，让幼儿对暑假这个词汇容易理解和理解。由于幼儿大多是在家里过暑假，这便需要家长对安全知识有深刻的认识，需要家长认真配合做好安全教育工作。于是，我便设计了让家长填写一份《暑假安全知识调查表》，借助家长的力量帮忙加强孩子们的安全意识。

1、使幼儿了解暑假中应注意的安全和卫生，增强幼儿的自我保护意识。

2、经过讨论，激发幼儿向往过暑假的情感，教育幼儿愉快、合理地过暑假。

3、培养幼儿完整、连贯地表达本事和对事物的确定本事。

一、使幼儿了解暑假的含义，丰富幼儿的知识经验，激发幼儿过暑假的兴趣。

1、教师：“小朋友们，再过几天我们幼儿园就要放假了，这个假期叫做暑假。明白为什么吗？启发幼儿动脑筋想问题。

2、幼儿七嘴八舌地说开了自我不一样的见解和想法。

3、教师总结暑假的含义：这个假期是在一年中最热的时间放的，我们叫它暑假，暑：就是热的意思。

二、组织幼儿讨论怎样安全、愉快、合理地过暑假，培养幼儿完整的表达本事和想象、确定本事。

1、教师引导幼儿：“暑假里你们想做些什么事情呢？”

2、幼儿互相说出自我想做的或是喜欢做的事情。培养幼儿的表达本事、想像本事。

3、那么在暑假里，有哪些事情是不能够做的呢？引导幼儿说出有关安全知识的资料。同时也锻炼幼儿的确定本事。

4、出示各个家长填写的《暑假安全知识调查表》，挑选几个家长所写的暑假安全知识，提问幼儿：能够这样做吗？不能够做这些事情吗？运用家长的话语来帮忙提高幼儿的兴趣，让幼儿更加认真、投入地参与活动。

三、教师总结暑假里要注意的安全事项。

(1) 如果回老家的小朋友，不能一个人或和小伙伴到河里去游泳。

(2) 不能玩火、玩电、玩尖锐的物体。

(3) 夏天的太阳毒辣，不能到太阳底下长时间地玩，要保护自我的皮肤。

(4) 吃冷饮时，不能一下子吃得太多，否则，会引起肚子痛，影响身体健康。

(5) 吃西瓜时，要把瓜洗干净，请爸爸妈妈切好西瓜，吃的时候不讲话，以免瓜子呛人，还要防止西瓜汗流到衣服上，另外，不可乱扔西瓜皮。

(6) 独自在家时不要让陌生人进来，不要告诉陌生人仅有你一个人在家。

(7) 出外与家人走散了，要懂得打电话110报警，不要跟陌生人走等。

四、请幼儿看安全图片操作。

每个幼儿一套安全图片，请幼儿在正确的图片上打上对号，错的图片打上错号。

五、延伸活动：发给每个幼儿一本《暑假俱乐部》手册，要求家长在假期中合理安排幼儿的一日活动，安排幼儿做手册中的作业，并带领幼儿去游泳、旅游等，丰富孩子的生活资料。

1、幼儿期待着暑假的到来，在谈论暑假时做哪些事情时，孩子们都表现得兴高采烈，很多幼儿都说要去游泳。看来，孩子们对水的喜爱十分之深。

2、幼儿的安全意识增强了很多，都能明显区分出哪些事情能够做，哪些事情不能够做。这是有关于平时的安全教育活动开展得比较好。

3、小部分幼儿的普通话水平较低，表达本事较弱，要加强做好家长的工作，要求家长在家要多用普通话和孩子交流，帮忙提高幼儿的普通话和语言表达本事。

## 中班健康活动运球篇十四

1、认识芹菜，培养幼儿乐意探索。

2、知道芹菜对人体的有好处，知道芹菜的多种吃法，乐意吃芹菜。

带根、叶的芹菜一根。

1、出示芹菜，引起幼儿观察、认识芹菜的兴趣。

(1) 提问：这是什么？这些都是芹菜的哪一部分？（教师分别指芹菜的根、茎、叶帮助幼儿进一步认识芹菜）

(2) 请个别幼儿观察芹菜，并闻一闻芹菜的味道，说说自己的感受。

2、了解吃芹菜的好处。

(1) 提问：你们喜欢吃芹菜吗？吃的是芹菜的哪一部分？（根据幼儿的回答，教师将芹菜的根、叶去掉）

(2) 提问：芹菜吃在嘴里什么感觉？（幼儿根据自己的经验交流）

(3) 提问：为什么大家要吃芹菜？了解芹菜能帮助人们消化食物，顺利排便。

3、了解芹菜的多种吃法，了解包芹菜饺子的方法。

(1) 提问：这么好的芹菜，你们平时是怎么吃的？（芹菜炒肉丝、芹菜炒胡萝卜、芹菜炒干丝等）

(2) 介绍包芹菜饺子的方法。

芹菜去根、去叶——洗净——用开水烫下——切碎——放少许盐、糖、葱、姜——与肉末拌匀——包饺子。

(3) 鼓励幼儿回去和自己的父母动手合作包一次饺子。说说吃芹菜的好处并爱吃芹菜。

**中班健康活动运球篇十五**

球对于幼儿园的孩子来说一点都不陌生，孩子们从小班就开始玩球。到了中班，已经掌握了球的很多玩法，自由地滚球对于他们来说也比较熟悉。结合中班孩子的实际水平，我把本次活动的重点放在花样滚球上，难点则是朝指定方向滚球。具体目标是这样设置的。

- 1、对滚球感兴趣，充分体验在不同路线、不同质地的材料上花样滚球的乐趣。
- 2、能手眼协调控制球向指定方向滚动。
- 3、有带好球宝宝的责任感。
- 4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 5、知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。

结合中班孩子的年龄特点，整个活动都围绕“带球宝宝去旅行”的游戏情节展开。根据活动目标和重点难点，我在提前和孩子们尝试球的各种玩法后：

(一)首先做热身运动。

老师和孩子一起伴随“铃儿响叮当”的音乐做简单的球操，这是热身也是个准备活动(哼唱着简单徒手示范)。大,考吧.幼师,网出,处!在舒展身体的时候，注意重点活动腰、手腕、膝盖、腿、脚腕等部位，因为这些部位的活动和滚球的动作紧密相关，同时通过球操，孩子们和球自然地成为好朋友。

(二)基本部分：

1、在这个基础上，设置游戏情节并贯穿活动的始终。一开始，用游戏的口吻“今天，咱们要带着球宝宝去旅行啦”吸引孩子，孩子们的兴趣一下子就调动起来了。

2、然后，准备多种材料，比如拱形小桥、垫子、爬坡、大纸箱子，并巧妙利用它们设计成难易不同的旅行路线，使孩子们在游戏中充分体验花样滚球的乐趣并且自然地掌握怎样控制球向指定方向滚动。

路线主要分为四条，路面材料、设置的障碍物都不相同(结合路线图讲述)：左边的第一条路线有一条小河，孩子们把球滚到这里要及时接住球经过小桥到达目的地，不能让球掉到水里，这样可以提醒孩子注意运球速度，同时锻炼孩子的控球能力；第二条路线中的垫子就是草地，孩子们可以体验在垫子上滚球的不同感受；第三条路线是爬坡、第四条中是纸箱组成的山洞……)。

这样，孩子们可以自由选择，走完一条路线可以接着尝试另外一条路线，活动密度加大了，避免了很多孩子等待的现象，尊重了孩子的个体差异，更调动起了孩子们主动思考、积极探索的兴趣。当然，随着活动的深入，可以加长路程或者增多障碍物，也可以借助棍子、羽毛球拍等工具滚球提高难度，使活动具有挑战性，孩子才会对活动始终保持新鲜感和浓厚的兴趣。在这个过程中，老师的主要任务就是仔细观察、及时帮助，使每一个孩子在原来的基础上都有进步。

3、在活动过程中，要及时关注孩子们的体力状态，适当调节孩子的活动量。当孩子比较累的时候可以用“打雷了，要下雨了，快送球宝宝回家吧”这样的情节，让孩子得到休息、恢复体力，同时也练习了向指定方向滚的技能，因为球宝宝的家在指定的方位。然后“太阳出来了，球宝宝继续旅行”，孩子们可以继续探索。

### (三) 放松活动。

游戏情节贯穿始终，最后，旅行结束，带着球宝宝回家。球妈妈非常高兴，她要感谢每一位小朋友。怎么感谢呢？球妈妈也就是一个大球在小朋友的肚子上滚一滚“亲亲小朋友的小肚

皮”；在腰上、肩膀上滚一滚，小朋友呢可以躺在垫子上欣赏着音乐“享受”放松活动。

整个活动，老师没有进行任何的说教，每一个孩子就在愉快的游戏中不知不觉掌握了滚球的基本技能，并且充分感受着花样玩球的快乐！

现在的孩子大多都是在一个比较舒适、宠爱的环境下长大的，身体素质比较弱，以往的到的体育锻炼又很少。因此，给孩子充分锻炼身体机能的机会，感受体育活动的乐趣是我设计这节活动的初衷。另一方面，小班第二学期，孩子对皮球的玩法有了一定的经验，让孩子认识皮球，练习滚皮球，是本次活动的重难点。

通过观察，孩子对于“滚球”的技能已经基本掌握。然而，有部分孩子参与活动的兴趣不高，出现注意力不集中、开小差、自己玩自己的皮球、对老师交代的游戏规则不够清楚的现象，没有很好地达到课前我预设的效果。

通过课后的反思，孩子出现注意力不集中的现象在于我没有给孩子充分创设一个形象生动的、有情境的活动氛围。其次，皮球对于小班孩子目前所掌握的技能来说，不是很适合小班孩子去探索，不是很符合小班孩子的年龄特点和游戏的特点。再次。老师在组织游戏时候，规则以及要求应当清楚地交代，不应太多地介入，给孩子充分的游戏空间。应该站在孩子的角度上去思考，充分体现还在在游戏活动中的主体地位。

## 中班健康活动运球篇十六

- 1、帮忙幼儿树立保护身体健康的意识，明白牙齿健康的重要性。
- 2、培养幼儿在观察活动中探索学习的本事。

3、引导幼儿初步了解龋齿构成的原因及怎样预防。

1、电脑、视频、教学挂图数幅挂在活动室墙上小镜子每人一个

2、了解本班幼儿得龋齿的情景

1、观察牙齿，引出课题。

请幼儿照镜子观察自我的牙齿，有什么发现？

“变黑、变坏或者补洞的牙齿是怎样回事？一龋齿

龋齿是怎样得的？是虫子咬得吗？还是其他什么原因？

2、了解龋齿构成的原因。

(1)带着问题看视频。

提问：龋齿是怎样得的？是虫子咬得吗？还是其他什么原因？

“是什么东西把牙齿变成一种酸腐蚀掉的？”

(2)带着问题重点看视频边了解引起龋齿的原因。

(3)了解龋齿的危害。得了龋齿有什么不舒服的地方？怎样保护好牙齿不得龋齿呢？

3、幼儿利用各种方式学习保护牙齿的办法。

a.小朋友讨论防止龋齿的办法

b.观察图片学习。

c.请教保健医生。

教师总结:不想得龋齿，必须要养成良好的生活习惯，  
坚持早晚正确刷牙；健康饮食少吃糖；饭后漱口不可少；  
牙齿定期去检查。这样你必须会有一口健康美丽的牙齿。

活动结束：

教师表演快板诗。

《预防龋齿》：

预防龋齿

牙齿健康人人夸，

健康的牙齿人人需要，

小朋友要记牢，

不想得龋齿必须要做到：

牙齿早晚正确刷，

饭后漱口要干净，

健康饮食少吃糖；

牙齿定期去检查；

只要坚持能做到，

牙齿肯定会健康。

牙好，胃口就好，

吃嘛嘛香，身体倍棒！

## 中班健康活动运球篇十七

- 1、引导幼儿做出多种活动手指和手臂的动作。
- 2、锻炼幼儿手和手臂的协调本事。
- 3、学会合作，体验克服困难，做勇敢孩子的欢乐。

音乐、星星、小旗、布置场地。

### 一、热身活动

教师和幼儿随《去郊游》音乐动作入场；律动“请你照我这样做”带领幼儿做准备活动。

### 二、活动手指和手臂

- 1、教师与幼儿一齐活动手指，并想像出多种象形动作。如：大雁飞、虫子爬、剪刀剪、鱼儿游、小星星放光等。
- 2、引导幼儿做出各种胳膊的象形动作，如：炸麻花、开火车、打气、擦玻璃、游泳、蝴蝶飞、划船等。
- 3、以“小手变魔术”游戏引导幼儿用手和手臂共同创造各种动作。

（引导幼儿联系日常生活说出手的各种本领）

（毛毛虫、乌龟爬、开小车等）

### 三、游戏《向手挑战》。

- 1、挑战游戏：毛毛虫爬行比赛。

## 2、挑战游戏：推小车。

分成两队，各队队员在相互团结的共同努力下，最先完成任务的队为胜。最终为获胜队发小红旗，作为奖励。鼓励没获胜队总结经验下次努力。

## 四、放松活动：《摇篮曲》。

用我们身体的其他部位也能够做出很多动作，也能够像这样做很多游戏，活动后能够和爸爸妈妈一齐探索尝试。