

大班健康教案(精选 20 篇)

二、了解换牙的过程

1、教师讲解换牙的过程，引导幼儿观察自我口腔中的牙齿，了解哪些牙齿已经换掉，哪些还没有。

2、教师通过图片和实物，向幼儿展示恒牙和乳牙的区别，让幼儿认识到恒牙的重要性。

三、巩固正确的刷牙方法

1、教师向幼儿演示正确的刷牙方法，并提醒幼儿要养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。

2、教师发放牙刷、牙膏、杯子等用品，让幼儿在教师的指导下进行刷牙漱口练。

四、体会换牙带来的特殊感受

1、教师引导幼儿分享自我换牙的经历，让幼儿感受到换牙带来的特殊感受。

2、教师让幼儿用纸和笔记录下自我换牙的经历，分享给大家。

五、总结活动

1、教师和幼儿一起回顾本次活动的内容，巩固所学知识。

2、教师鼓励幼儿在日常生活中注意口腔卫生，养成良好的口腔卫生惯。

在这里，你们可以自由地挑选你们喜欢的食物，但是要记得，我们要吃得健康哦！

2.活动。教师在桌子上放置各种食物图片，让孩子们自由地挑选，然后放在盘子里。

3.小结。教师引导幼儿们观察自己的盘子里的食物，看看有哪些是健康的，哪些是不健康的，然后引导幼儿们讨论食物的搭配和健康食品金字塔的结构。

二、幼儿自我设计营养餐。

1.导入。教师再次扮演营养师，向幼儿们介绍如何设计一份营养餐。

师：小朋友们，今天我们要研究如何设计一份营养餐。首先，我们需要了解什么是健康食品金字塔，然后根据金字塔的结构来搭配食物。

2.活动。幼儿们自由地选择食物图片，然后放在盘子里，设计自己的营养餐。

3.分享和评价。幼儿们向同伴展示自己设计的营养餐，并接受同伴的评价和建议。

小结：通过这个活动，幼儿们初步了解了合理的饮食结构和科学进餐的好习惯，也培养了他们对食物搭配的兴趣和能力。同时，通过和同伴交流和评价，也增强了幼儿们的合作和沟通能力。

2.说到自助餐，你认为在挑选食物时需要注意什么？挑选的食物应该是自己可以消化的。那么，你们都喜欢吃些什么呢？

3.让幼儿自己挑选自助餐的食物。（请拿一个盘子去挑选食物，挑选好后赶紧回到座位，和你的好朋友分享你挑选的食物）

4.与身边的同伴交流所选食物。

5.挑选几个代表性的菜肴，让幼儿讨论他们的自助餐搭配是否合理。

6.营养师根据幼儿选择食物的情况进行总结。

二、逐层介绍“健康饮食金字塔”。

1.营养师介绍“健康饮食金字塔”，分为五层。

A。金字塔底层是我们平时饮食中最重要、也是最常吃的食物。请想一想，幼儿园或家里平时吃的食物可能是什么？

（出示底层食物图片）谷类食物有哪些？为什么需要食用谷类食物？

小结：谷类食物能为我们提供所需的能量，让我们有足够的精力和体力来生活和运动，因此我们离不开谷类食物。

归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

B。第二层应该是什么？引导幼儿猜测。（出示第二层图片）你知道哪些蔬菜和水果？（启发幼儿分成两组进行火车接龙游戏，说出不同的蔬菜和水果名称）你知道吃蔬菜和水果的好处吗？

小结：除了幼儿刚刚说的许多营养成分外，蔬菜和水果还是我们身体内的环保卫士，可以帮助我们清除体内垃圾，促进食物消化，因此我们必须多吃一些。

教师归纳儿歌：“蔬菜水果第二层，两类食物不能少”。

C。那么第三层是什么？（肉、蛋、鱼、虾）（出示图片进行拓展）能吃多少？

小结：这些荤菜虽然富含营养，但过多食用会给身体造成负担，影响其他营养的吸收，因此只能“每天适量换着吃”。什么是“换着吃”？

归纳儿歌：“肉蛋鱼虾第三层，每天适量换着吃”。

D。每天还应该补充什么？这在金字塔的第四层。我们一起看看。（出示图片）喝牛奶会让我们（长高、身体强壮），这是什么？豆腐是用什么制作的？你还吃过哪些豆制品？

小结：奶类和豆类都含有丰富的蛋白质，因此“每天都要吃一点”。

归纳儿歌：“牛奶豆类第四层，每天记着吃一点”。

E。现在到了金字塔的第五层，也就是塔尖，那里的食物是平时应该尽量少吃或最好不吃的。你们觉得可能是什么？

团体讨论猜测（出示答案：油炸、烧烤类食品），并讨论油炸、烧烤类食品的种类和危害。

1.首先，我们要研究如何区分健康与不健康的食品。不健康的食品包括油炸、烧烤等食品，这些食品不仅不卫生，还会刺激胃肠道，引发腹痛、腹泻。长期食用还会导致肥胖、营养不良的现象，所以我们应当尽量少吃。

2.健康食品则是指谷类食品、蔬菜水果、肉蛋鱼虾、牛奶豆类等营养全面的食品。这些食品能够提供人体所需的各种营养物质，有助于身体健康。

3.我们可以通过查看食品包装上的生产日期以及安全标志来判断食品是否安全健康。同时，我们也应该注意食品的保存方式和食用时间，以保证食品的安全和健康。

三、营养饮食金字塔和儿歌

1.我们研究了营养饮食金字塔，这是一个指导我们科学合理进餐的工具。金字塔底层是谷类食品，其次是蔬菜水果，再次是肉蛋鱼虾，最后是牛奶豆类。而油炸食品则在金字塔的塔尖，我们应该尽量少吃。

2.为了帮助幼儿记忆金字塔的内容，我们还编了一首儿歌。宝塔底层最重要，谷类食品营养好；蔬菜水果第二层，两类食物不能少；肉蛋鱼虾第三层，每一天适量换着吃；牛奶豆类第四层，每一天记着吃一点；油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢。

四、科学合理的饮食

1.综合以上内容，我们可以总结出科学合理的饮食原则。首先，我们的饮食中必须要有谷类食品，可以选择其中的一种或者两种。其次要有蔬菜和水果，适量即可。然后再搭配些适量的肉或者鱼这样的荤菜换着吃；另外每一天牛奶和豆制品也

要补充些。而油炸和烧烤食品要不吃或者尽量少吃，这样我们的饮食才是健康合理的。

五、自主设计营养餐

1.在研究了营养知识后，我们可以尝试自主设计一份营养餐。根据健康饮食金字塔标准，我们可以调整所选食物，搭配合理的营养师标志。在设计过程中，可以互相进行交流评价，师生共评或生生互评。同时，要注意合理搭配食物，以保证饮食的健康和营养全面。

六、活动总结

1.通过今天的活动，我们研究了如何区分健康与不健康的食品，了解了营养饮食金字塔的内容，掌握了科学合理的饮食原则。同时，我们还自主设计了营养餐，培养了良好的饮食卫生习惯。希望大家在日常生活中能够继续注意饮食健康，养成科学进餐的好惯。

1.老师向幼儿介绍食物的分类，包括健康食品和垃圾食品。健康食品包括水果、蔬菜、牛奶、豆类和五谷杂粮，而垃圾食品包括油炸食品、方便面、果冻、蛋糕、烧烤、甜点、饼干和可乐等。老师提醒幼儿要少吃或不吃垃圾食品，才能健康成长。

2.幼儿通过观看课件了解垃圾食品的制作过程，并讨论垃圾食品对人体的害处。老师展示了更多种类的垃圾食品，帮助幼儿更好地了解它们。

3.老师提出问题，让幼儿讨论食品安全问题，包括不能吃过期食品。通过观看课件，幼儿了解了过期牛奶对人体的危害，并研究了如何识别生产日期和安全标记。老师提醒幼儿要仔细看清楚食品包装袋上的标记，以确保食品的安全。

4.活动目标是让幼儿寻找和发现生活中的欢乐，研究让自己感到欢乐的方法，培养健康的心理和开朗的性格。通过观察欢乐的照片，幼儿讨论和分享自己的欢乐经历。最后，幼儿研究如何在不开心时进行调整。

活动目标：

- 1、认识身体各部位的名称和功能。
- 2、了解保护身体健康的方法。

活动准备：

身体各部位的图片、医疗器械模型、洗手液、毛巾、纸巾等。

活动过程：

一、导入

教师问幼儿们身体的各个部位有哪些，幼儿们依次回答。然后，教师出示身体各部位的图片，让幼儿们逐一认识并说出名称。

二、认识身体各部位

教师带领幼儿们逐一认识身体各部位的名称和功能，如头、眼、耳、鼻、口、手、脚等。同时，教师也可以让幼儿们模仿各个部位的动作，如眨眼、摇头、拍手等。

三、保护身体健康

1.教师出示医疗器械模型，让幼儿们认识并说出名称，如体温计、口罩、消毒液等。教师可以通过模拟场景，让幼儿们了解医疗器械的使用方法。

2.教师引导幼儿们了解保护身体健康的方法，如勤洗手、保持室内空气清新、避免接触病菌等。教师可以通过实际操作，让幼儿们学会正确洗手的方法，并提供洗手液、毛巾、纸巾等物品。

四、延伸活动

1.教师出示一些身体部位的图片，让幼儿们说出该部位的名称和功能。

2.教师带领幼儿们进行一些简单的运动，如操场上跑步、做体操等，让幼儿们感受身体的健康和活力。

3.教师可以让幼儿们画出自己的身体，并在上面标出各个部位的名称和功能。

若干果汁盒子、小球、小动物卡片。

教学过程：

1、介绍游戏规则：将果汁盒子摆成三角形，每个盒子里放一个小动物卡片。幼儿站在起点，用小球投掷，尽量将球投进盒子里，如果投中了，就可以拿到对应的小动物卡片。

2、进行游戏：幼儿轮流投掷小球，争取得到更多的小动物卡片。

3、讨论：为什么要保护小动物？如何保护小动物？

4、引导幼儿思考：如果我们的眼睛不好，会对保护小动物造成什么影响？

5、教师总结：告诉幼儿要注意眼睛健康，保护自己的眼睛，才能更好地保护小动物。同时，也要注意保持环境卫生，让小动物生活在一个干净、健康的环境中。

在场地的两边散放着软球，还有四个画有老鼠的纸盒，幼儿自制的流星弹、沙包，以及自画的怪兽图片。此外，还有带响声的怪兽盔甲、起点线、投掷线、拱门、平衡木、小桶、录音机等物品，用来布置游戏场景。

教学过程：

一、进行队列队形分队走练，从一队变成两队，再从两队变成 XXX 并对走。

二、进行数字操，跟随音乐做肢体活动。

三、复游戏，玩过街老鼠人人打，重点练幼儿投掷的准确性。

四、进行放松活动，变魔术，过渡到下一个游戏。

五、进行游戏活动《果宝特工》。幼儿扮演 XXX 特工，教师以长老的身份组织活动。

1、研究如何让流星弹飞得远。教师和幼儿一起讨论，示范肩上挥臂投掷的动作，幼儿徒手练。重点提醒幼儿右手拿球，手放肩上，双腿微曲，投掷时，手的位置略高于耳部。瞄准目标，用力向前抛。介绍场地的布置及练方法。场地上有两条不同颜色的投掷线，等会儿站在起点线上投掷时，看清楚流星弹落在哪个位置（是红色投掷线或蓝色投掷线）。果宝特工分组练，交流投掷结果，总结投掷经验（流星弹落在哪个位置）。

2、研究侧身钻。教师讲述并示范侧身钻的方法，幼儿实践。从体验中得知扶着钻效果会更好，幼儿练。

3、进行拯救好朋友游戏。介绍游戏玩法：怪兽们抓走了森林里的小动物，幼儿要想办法救出他们。幼儿讨论如何救小动物，教师讲解打怪兽的路途，要手拿装有流星弹的小桶经过银河，侧身钻过太空隧道，跑到红线前，拿起一个流星弹，瞄准怪兽投掷。只要流星弹碰到怪兽的任何部位都算投中。投中后即可救出一位小动物，救出小动物后要想办法安慰小动物。如未能击中则需立刻回到继续游戏。幼儿游戏，教师重点引导幼儿根据自我本事选择适合位置攻打怪兽。

六、结束活动，和小动物念儿歌，送小动物回家。

大班健康教案（十）：

活动目标：感受塑料制品给环境造成的严重污染，初步了解目前科学解决这种污染的办法。经过宣传实践活动，增强环保意识，提高交往本事。

活动准备：埋在地下的塑料袋和纸袋，拍摄的无处不在的塑料袋录像片，挂历纸、剪刀等材料用于制作纸袋。

活动过程：

一、让幼儿实地观看实验结果。教师问幼儿，还记得前几天我们一起埋在地下的塑料袋和纸袋吗？这么多天过去了，你们猜猜它们会有什么变化？

带领幼儿挖出埋在地下的塑料袋和纸袋，问他们发现了什么。塑料袋看起来仍然完好无损，而纸袋已经开始腐烂了。教师解释说，在自然界中，虫类和微生物会使纸袋慢慢分解腐烂，

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/018143044001007005>