

大班健康教案（通用 33 篇）

大班健康教案（通用 33 篇）

作为一名无私奉献的老师，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们弄通教材内容，进而选择科学、恰当的教学方法。那要怎么写好教案呢？以下是小编为大家整理的大班健康教案，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

大班健康教案 篇 1

一、活动目标：

- 1、明白不刷牙牙齿会有小细菌，会得虫牙。
- 2、学习正确的刷牙方法，明白饭后漱口刷牙。
- 3、明白天天漱口刷牙能够保护牙齿，养成饭后漱口、刷牙的好习惯。

二、活动准备：

- 1、一盒饼干、水盆子 4 个、水杯人手一份、牙齿模具。
- 2、图片、儿歌：小牙刷

三、活动过程：

- 1.教师出示一盒饼干，激发幼儿兴趣。
- 2.猜一猜：礼盒里可能是什么教师可简单描述一下外形等。
- 3.尝一尝：是什么味道呀鼓励幼儿用一句完整的话大胆说出自我品尝到的味道。

4.做实验活动，发现问题。

(1)提问：嘴里的饼干都吃完了吗小朋友之间互相看一看。确定没有饼干了。

(2)小实验。

分三组进行。请幼儿取水杯，来漱漱口，漱口的时候要轻轻的要吐到盆里去并进行观察。

(3)提问讨论：漱口时发现盆里有什么哪来的粘在牙齿上时间长了会怎样样

(4)教师与幼儿小结：原先吃完东西，看起来都好像咽下去了，其实

还有一些小小的、碎碎的东西粘在我们的牙齿上，留在我们的牙缝里，时间长了，牙齿会有小虫子，牙齿会生病。

5.观看图片。

(1)提问:图片上的这个小朋友怎样了(我的牙好疼。)

(2)为什么会牙疼再播放牙疼的原因。

(3)师小结: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，并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。所以每一天吃完饭后要漱口刷牙我们要保护好自我的牙齿。

四、学习正确刷牙方法。

难点:引导幼儿掌握正确刷牙的重要方法。

1、教师出示牙齿模具幼儿欣赏儿歌教师示范刷牙方法。

2、幼儿边说儿歌边徒手操作学刷牙。

儿歌:小牙刷手中拿。上排从上往下刷下排从下往上刷两边来回再刷刷。里里外外真干净我的小牙不生病。

3、教师总结今日宝宝学会了刷牙的天天刷能使我们的牙齿白白的、亮亮的吃东西来香香的这样我们的身体就会长得棒棒的

五、延伸活动

教师借助“牙齿真干净”墙式鼓励幼儿在早中两餐后主动漱口刷牙。

大班健康教案 篇2

教案目标:

1.体验探究人体奥秘的兴趣，养成良好的饮食、卫生习惯。

2.进一步认识人体各消化器官的名称、功能和食物在人体内消化吸收的过程。

3.能说出保护各消化器官的方法。

教案准备:

1.煮熟的黄豆一盘。

2.多媒体课件:《小黄豆的旅行》(包括:故事-小黄豆的旅行、

消化器官排序图、健康饮食卫生拍手歌、健康知识抢答题。)

教案流程:

一、谈话导入, 品尝黄豆, 激发兴趣。

二、观看课件, 了解消化器官名称、功能和食物在体内消化吸收的过程。

三、谈话讨论, 保护各消化器官的好方法。

四、健康知识抢答活动活动延伸玩健康行为棋。

大班健康教案 篇3

活动目标:

1、学习吃硬壳食物的方法, 能够注意环境卫生。

2、认识几种植物的果实或者果仁, 明白果仁对大脑的发育异常有益。

3、进取参见用果壳制作工艺品的活动。

活动准备:

1、准备硬壳类的食物, 如, 核桃、板栗、松子、瓜子、花生、杏仁等。

2、供给一些食物的轮廓图片(详见幼儿用书)

3、幼儿用书:《硬硬的壳, 香香的肉》

重点难点:

进取参见用果壳制作工艺品的活动。

活动过程:

1、教师和幼儿玩猜谜游戏, 了解硬壳类食物的名称。

教师和幼儿玩猜谜的游戏, 激发幼儿参与活动的兴趣。

谜面: 麻屋子, 红帐子, 里面睡个白胖子。谜底: 花生。

谜面: 有个黑宝宝, 从来不开口, 要是一开口, 没准掉舌头。谜底: 西瓜子。

谜面: 壳儿硬, 壳儿脆, 四个姐妹隔墙睡, 从小到大背靠背, 盖的一床疙瘩被。谜底: 核桃。

教师启发幼儿猜出谜语的谜底, 并出示相应的实物。

2、幼儿学习吃硬壳类食物, 教师提醒幼儿注意环境卫生。

教师和幼儿共同品尝食物。

教师启发幼儿说说这食物的吃法，如用手剥开、用牙磕开等办法，并请进食方法正确的幼儿给大家示范，同时在环境整洁方面提出要求。

教师引导幼儿说出这些食物的共同特点，明白他们都是植物的果实、都有硬硬的壳、香香的肉。请幼儿说说还有哪些食物也有硬硬的壳，香香的肉。

教师和幼儿讨论：你喜欢吃这些硬壳类的食物吗？为什么？

3、教师引导幼儿用硬果类食物的果壳制作实物艺术品。

教师与幼儿共同收集果壳，学习利用果壳制作小小的工艺品。

教师参照幼儿用书，为幼儿供给物体的轮廓图，如花瓶、花篮等，引导幼儿用瓜子壳、花生壳、松子壳等再上头进行装饰。

教师何有一齐欣赏制作完成的工艺品，鼓励幼儿相互交流的想法。

大班健康教案 篇 4

设计意图：

今日，我带孩子们参观了食堂，看到了食堂里的阿姨忙着洗菜、切菜、做饭等等，活动结束后，他们产生了争论：我们每一天吃的菜到底是怎样搭配的？是不是想吃什么就吃什么？有的小朋友认为肉、鱼、鸡蛋应当多吃些；有的认为蔬菜要多吃，于是我们就生成了《健康宝塔》的活动，让孩子了解健康的膳食搭配。

活动名称：健康宝塔

活动目标：

1、了解合理的饮食营养结构。

2、为自我设计营养菜谱。

活动准备：合理膳食示意图

活动过程：

1、你最喜欢吃什么？（幼儿自由发言）

2、你觉得哪些东西应当多吃，哪些应当少吃？怎样最适宜？

3、每一天吃的东西就像宝塔一样，最底层的要多吃，最上头一层要尽量少吃。（观看示意图）

4、吃的最多的应当是什么？（米饭、馒头、面包等）

这些是粗粮做的食物，吃了就会有力气。

大班健康教案 篇 5

活动目标：

1、初步了解健康日，明白爱牙日、爱眼日、爱耳日都是和健康有关的宣传日。

2、阅读图文标记，明白健康日的具体日期，协商分配工作，尝试和大家一齐制作健康日的宣传栏。愿意向大家宣传健康知识，尝试设计健康日的宣传用语。

活动准备：

1、准备制作宣传专栏的材料，笔、纸、图片、照片等材料。

2、师生与健康日有关的一些资料。

活动过程：

一、念谜语，猜测五官，记录五官的形象

1、教师念谜语，幼儿猜测，

2、教师在黑板上画出五官的形象。

二、讨论五官的重要，引出健康日。

1、教师：眼睛、耳朵、牙齿这些器官有什么重要的作用？

2、教师：五官太重要了，没有眼睛我们就看不见周围的一切，成了瞎子；没有耳朵我们就听不见周围的一切，成了聋子；没有牙齿我们吃东西就咬不动，就没有办法吃东西。怎样让大家来关注我们的眼睛、耳朵和牙齿呢？

三、阅读图文，了解健康日的由来。

1、教师在眼睛、耳朵和牙齿图片的上方写上具体的日期，并鼓励幼儿阅读，告诉幼儿这是健康日，启发幼儿想一想：写在眼睛上方的日期表示选床什么日子呢？鼓励幼儿讲述爱眼日、爱耳日、爱牙日。

2、教师小结。

3、带领幼儿完整讲述，如：6月6日是爱眼日，3月3日是爱耳日，9月20日是爱牙日。

四、带领幼儿观察健康日教育方面的图片或影像资料，加深对健康日的认识。

五、组织幼儿讨论，加深认识。

启发幼儿设计健康日宣传栏。

活动反思：

在课前，我准备了形象的五官图片，以及人们在健康日所开展的各项活动图片，让幼儿对五官以及健康日有更全面的了解。以猜谜的方式引发幼儿的学习的兴趣，并积极参与到活动中。为了加深幼儿对健康日的认识，我组织了幼儿进行讨论，但没有完全激发他们讨论的进取性，以至于讨论时间很短，讨论得不够深刻。最终，组织幼儿每组设计一幅健康日宣传画，使幼儿在向大家宣传健康日的同时，学会分工合作，从中得到愉快的体验。在整个活动过程中，我应供给给幼儿更多发言的机会，扩大幼儿的思维空间，让幼儿回答问题能够更全面。

大班健康教案 篇 6

一、活动目标：

- 1、了解眼睛进入异物后的简单处理方法。
- 2、明白红眼病会传染，教育幼儿不用别人的手帕或用脏水揉、擦眼睛。

二、活动准备：

情境表演：“排除眼中的异物”。

三、活动过程：

- 1、以情境表演引入。
- 2、引导幼儿讨论。
 - (1) 明明的眼睛怎样啦？（进了灰尘或是沙子）
 - (2) 眼睛进了灰尘或沙子应当怎样办？
- 3、讨论：眼睛除了进了异物后不舒服外，还有什么时候不舒服？（得了红眼病的时候）
 - (1) 得了红眼病有什么感觉？（很难受。眼睛会流泪、怕光，还有轻微的疼痛，眼睛冲血、肿胀、结眼屎等）
 - (2) 得了红眼病该怎样办？（因为红眼病会传染。得了红眼病就不能同小朋友在一齐，更不能用别人的手帕、毛巾，或用脏手去碰眼

睛，也不能牵别人的手，不能使用别人的东西等。)

(3) 红眼病的预防。(得了红眼病要及时治疗。)

4、师小结：告诉幼儿要爱清洁、讲卫生，严格保护自我眼睛。在红眼病流行的时候，不到公共场所去玩。

大班健康教案 篇7

活动目标：

1. 初步了解合理的饮食结构，培养科学进餐的好习惯。
2. 尝试自我设计一份营养餐，对食物搭配感兴趣。
3. 主动和同伴交流，并能对自我和同伴的设计进行恰当的评价。

活动准备：

各种食物图片、盘子，健康金字塔范图、营养师标志。

活动过程：

一、幼儿尝试第一次挑选自助餐。

1. 导入。以营养师的主角将幼儿带入游戏情境。

师：小朋友，那里是哈哈餐厅，我是哈哈餐厅的营养师。为了欢迎你们的到来，我们哈哈餐厅特意准备了美味的自助餐。

2. 说到吃自助餐，你觉得在挑选事物的时候需要注意些什么呢？
(不能推不能挤，挑选的事物要是自我吃的下的) 那你们都喜欢吃些什么呢？

3. 幼儿为自我挑选一份自助餐。(请你取一个盘子去挑选事物，注意了，挑选好后赶紧回到座位，和你的好朋友说一说你挑选了哪些事物) 4. 和身边的伙伴交流所选的食物。

5. 挑选几个选择菜肴具有代表性的幼儿，请幼儿讨论他们的自助餐搭配是否合理。

6. 营养师针对幼儿挑选食物的情景进行小结。

二、借助范图，逐层介绍 健康饮食金字塔。

1. 营养师介绍 健康饮食金字塔：(分五层)

A. 介绍第一层在金字塔的底层是我们平时进餐中最重要、也是吃的最多的食物，想一想幼儿园、家里平时吃的，你们觉得会是什么呢？
(分别出示最底层图片) 谷类食物有哪些？为什么要吃谷类食物？

小结：谷类食物能为我们供给人体所需要的能量，让我们有足够的精神和力气来生活和运动，所以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. 第二层应当是什么？引导幼儿进行猜测。（出示第二层图片）你明白哪些蔬菜和水果（启发幼儿分两队开火车接龙游戏说出不一样蔬菜、水果的名字）你明白吃蔬菜、水果有什么好处吗？

小结：除了小朋友刚刚讲的有许多营养外，蔬菜和水果还是我们人体内的环保卫士，能帮忙我们清除体内垃圾，促进食物消化，所以也必须多吃一些。

教师归纳儿歌： 蔬菜水果第二层，两类食物不能少

C. 那么在第三层的又是什么呢？（肉、蛋、鱼、虾）（出示图片拓展）能不能多吃？

小结：这些荤菜虽然有丰富的营养，可是多吃了会给身体造成负担，还会影响其他营养的吸收，所以只能 每一天适量换着吃 什么叫换着吃啊？

归纳儿歌： 肉蛋鱼虾第三层，每一天适量换着吃

D. 每一天还应当给身体补充些什么呢？就在金字塔的第四层上。我们一齐看一看。

（出示图片）喝了牛奶，我们会……（长个子、身体强壮）这是什么？豆腐是用什么做的？你还吃过哪些豆制品）小结：奶类和豆类都包含丰富的蛋白质，所以 每一天都要吃一点 。

归纳儿歌： 牛奶豆类第四层，每一天记着吃一点

E. 此刻已经到了金字塔的第几层？（第五层）也就是塔尖上，那里的食物就是平时尽量少吃或者最好不吃的，你们觉得可能是什么呢？

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

小结：油炸、烧烤类食品不仅仅不卫生，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。

归纳儿歌： 油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢

2. 刚才我们一齐学习了 健康饮食金字塔 ，营养师还给金字塔编了首好听的儿歌呢！（完整讲述一遍儿歌，幼儿跟说）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。

3. 听了营养师的介绍，你们觉得怎样吃才是科学合理的呢？

4. 总结：对，这座金字塔告诉我们，在进餐挑选食物时要营养全面（举例说明）还要合理搭配：我们的饮食中首先必须要有谷类食品，能够选择其中的一种或者两种，其次要有蔬菜和水果，当然也要适量，并不是一次都要把所有的蔬菜水果都吃全。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。而刚刚提到的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。

三、鼓励幼儿对已选自助餐进行合理的调整，引导幼儿自主设计一份营养餐。

1. 学习了营养知识后，你觉得你挑选的自助餐合理吗？

2. 引导幼儿根据健康饮食金字塔标准，调整所选食物。提出操作要求。

（1）引导幼儿互相进行交流评价，（师生共评、生生互评）

（2）贴合营养标准，搭配合理的颁发营养师标志。

四、帮忙幼儿整理和拓展经验，教育幼儿养成健康饮食好习惯。

今日在哈哈餐厅，你们不仅仅学到了营养知识，为自我设计了搭配合理的营养餐，还获得了营养师的标志，营养师真为你们高兴！期望你们以后在生活中也能做到不挑食、不偏食，养成科学进餐的好习惯。今日回家试着给自我家设计一份营养食谱，记住要合理搭配哦！此刻，就是让我们去尽情享受美味的自助餐吧！

大班健康教案 篇8

活动目标：

明白食品袋上有生产日期和保质期，要食用新鲜的食物。

了解几种常见的保存食物的方法，如冷藏、冷冻、干燥、罐装等。

活动过程：

1 教师引导幼儿初步了解事物的生产日期和保质期。

教师组织幼儿观察大家事先收集的食品外包装。

引导幼儿讨论：你发现食品袋上有什么？包装上为什么要注明生产日期和保质期。教师小结：在购买食品时要注意看清外包装上的生产日期和保质期，这样能够保证我们吃上新鲜、卫生的食物。

2、教师和幼儿共同进行食品保存方法的调查。

教师激发幼儿的调查兴趣。

篇 9

活动目标

1、了解合理的营养结构，明白哪些食物应当多吃，哪些应当少吃。

2、在家长的帮忙下设计一份营养食谱。

活动准备：

营养结构图、制作营养食谱的纸、各种食物图片活动过程：

一、导入

二、我最喜欢吃我们小朋友都有自我喜欢吃的东西，要是让你随便吃，您能吃多少

幼儿自由发言，可适当引导，如你喜欢吃冰激凌吗你能吃下多少你喜欢吃巧克力，炸鸡腿，糖醋排骨吗

三、营养宝塔

1.小朋友想吃很多喜欢的东西，这样适宜吗哪些东西应当多吃，哪些应当少吃

2.教师出示大图。每一天应当吃的东西就像一座宝塔，下头的东西应当多吃，上头的东西应当少吃。

3.吃的最多的应当是什么(米饭，馒头，面包和面条，还有玉米，土豆和红薯，这些粮食做的食品能够让我们有力气)

4.能够吃的第二个多的是什么(蔬菜、水果也要多吃一些，它能补充我们身体所需的维生素)

5.比蔬菜水果要吃的少一些的是什么(牛奶鸡肉鸡蛋鱼肉都要吃一

)

6.吃的最少的应当是什么(巧克力这样的甜食和油炸的东西都应当少吃)

四、我的营养食谱

1.看了营养宝塔，我们明白哪些应当多吃，哪些应当少吃，不能一个劲的吃喜欢吃的东西，不吃其他东西。

2.我们为自我设计一份健康食谱好吗将纸折成三折，使它看起来像菜单。把早餐食谱(如水果，牛奶馒头)画在第一面，把午餐晚餐的食谱依次画在第二面和第三面上。这是我们今日的课后作业，回家和爸爸妈妈一齐完成，明天带来并且告诉教师你是怎样做到的，好吗

3、玩游戏“蹲一蹲”教师请3位幼儿上来分别扮演3个食品，并站成一排。(游戏规则：教师说完指令，幼儿迅速完成，再接下一个幼儿，如果接不上，将被罚表演节目)

4、师幼共同表演《如果感到幸福你就拍拍手》，在音乐声中结束本课。

篇 10

教学目标

- 1、发展臂力和目测力，提高投掷本事。
- 2、在游戏中激发幼儿保护小动物的情感，发展综合运动本事。

教学准备

软球若干四散放在场地的两边。4个画有老鼠的纸盒。幼儿自制的流星弹、沙包若干、幼儿自画的怪兽图片若干。带响声怪兽盔甲若干、起点线、投掷线、拱门、平衡木、小桶、录音机、利用幼儿园户外场地布置游戏场景。

教学过程

一、队列队形分队走练习，一队变两队，两队变四队并对走。

二、准备活动

数字操，跟随音乐做肢体活动。

三、复习游戏

过街老鼠人人打。重点练习幼儿投掷的准确性。

五、游戏活动：《果宝特工》

幼儿扮演“果宝特工”，教师以“长老”的身份组织活动。

1、果宝特工学本领。

(1) 教师和幼儿一齐讨论：如何让流星弹飞得远。

(2) 教师示范肩上挥臂投掷的动作，幼儿徒手练习。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。

(3) 介绍场地的布置及练习方法。场地上有两条不一样颜色的投掷线，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）。

(4) 果宝特工分组练习。

(5) 交流投掷结果，总结投掷经验（流星弹落在哪个位置）。

2、学习侧身钻。

(1) 教师讲述并示范侧身钻的方法。先蹲下再低头肩膀侧着往前钻。

(2) 幼儿实践。从体验揣摩得知扶着钻效果会更好，幼儿练习。

3、拯救好朋友。

(1) 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进行游戏。

(2) 幼儿游戏，教师重点引导幼儿根据自我的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。

- 、了解换牙的过程，明白换牙时要注意的问题。
- 2、巩固正确的刷牙方法，养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。
- 3、体会换牙给自我带来的特殊感受，并与大家分享换牙期所带来的成长喜悦和烦恼。

【活动准备】

镜子；各种饼干；纸；笔；牙刷；牙膏；杯子。

【活动过程】

一、了解牙齿的形状

- 1、猜谜语引入主题：“健康卫士穿白衣，上下两排真整齐。中午饭菜它磨碎，早晚用刷把澡洗。”
- 2、用小镜子照口腔，观察自我牙齿的形状，把它画下来。
- 3、展示牙齿形状，结合交流，认识门牙、尖牙、磨牙。
- 4、请幼儿品尝饼干，提问：你们是用什么牙咬的？用什么牙磨碎的？（感知不一样形状和不一样位置的牙齿，有不一样的作用）
- 5、牙齿除了吃东西，还有什么作用？

小结：牙齿的形状是大大小小，有粗有细的，排列得很整齐，不一样形状的牙齿有不一样的作用，牙齿除了能帮忙我们咀嚼食物，还能帮忙我们正确地发音，说话清楚。

二、交流换牙的感受

比较观察：

- 1、请换牙的和没换牙的幼儿张嘴，看看他们的牙齿有什么不一样，引出“换牙”的概念。
- 2、请换牙或牙齿松动的幼儿说一说换牙的感受。

讨论：为什么要换牙？换牙时该怎样办？

小结：小朋友最初换牙时总感到害怕担心。其实，换牙是我们每个人都要经历的过程。换牙的特殊经历，让你们真的长大了！

三、认识恒牙和乳牙

幼儿听故事《乳牙和恒牙的话》，经过故事了解乳牙和恒牙，了解换牙时的正确行为。

四、探究：刷牙

、小实验：教师先请幼儿品尝饼干，然后请幼儿拿出镜子照照：你发现了什么？

2、我们只吃了一小块饼干，牙齿上就留下了这么多残渣。如果不及时清理，这些残渣对牙齿有什么影响呢？

3、请幼儿探讨正确的刷牙方法。教师请一名幼儿示范讲述正确的刷牙过程：用水杯接一杯水，先在牙刷上挤点牙膏，再喝一口清水漱口，然后开始刷牙，将牙膏泡沫吐出来，最终喝水将嘴漱干净。

4、带领幼儿到盥洗室亲历一次刷牙，教师注意指导方法不正确的幼儿。

小结：换牙时期是十分重要的，期望小朋友记住正确的刷牙方法，还期望你们每次刷牙后都用小镜子检查检查，让镜子成为你护牙的小帮手。

【活动延伸】

争做护牙小明星：请幼儿或爸爸妈妈按表记录幼儿每一天刷牙的情景，每做到一次就得一颗星。看看谁得的星最多，谁就会拥有一口健康、漂亮的牙齿，成为健牙小明星。

篇 12

教学目标：

在做做、玩玩、运动的过程中，懂得保护眼睛的重要性。

发展手眼协调一致的本事。

教学准备：

供给若干小动物图案、小纸条，数量与幼儿人数相等。

剪刀、浆糊。

音乐磁带《你的眼里有个我》。

教学过程：

小手小手动一动。

——出示小指偶，引发幼儿的制作兴趣。

——幼儿自选一种动物图案剪下、粘贴在纸条上做成指偶。

眼睛跟着指偶动。

——在《你的眼里仅有我》的音乐声中让幼儿跟着音乐转动眼球。

动眼球。如：上上下下左左右右远远近近眼睛转个圈再来转个圈。

——幼儿自由结伴，由一名幼儿操作指偶，另一名幼儿的眼睛跟着指偶动。要求配上眼球动作，头不要跟着手动。

天天要做眼保健操。

——幼儿讨论为什么要做“眼保健操”。

——讲讲保护眼睛的方法。如：看书、绘画时间不要过长，不要多看电视，能经常看看远处等。

篇 13

活动目标：

1. 会区分哪些食品是健康的，哪些食品是不健康的，有意识识别食品包装上的生产日期及安全标志。

2. 增强食品健康意识，提高幼儿食品安全自我保护本事，培养幼儿良好的饮食卫生习惯。

活动准备：

PPT 课件。

活动过程：

一、活动导入

1. 谈话导入：平时你最喜欢喜欢吃什么东西？（教师点击课件一一出示食物的图片）

2. 小结：你们喜欢吃的东西真是各式各样，看看教师那里有哪些食物。

二、区分健康与不健康食品

1. 师：食物的种类真的是很多，但食物还能够分成更多的小类别哦，我们来看看那里有哪些种类？（一一出示）

师：哪些食物是健康，哪些食物是不健康的？

小结：

（1）健康食品：水果类，蔬菜类，牛奶，豆类，五谷杂粮。（吃了有助人体健康的食物）

（2）垃圾食品：油炸食品，方便面，果冻，蛋糕，烧烤、甜点，

饼干，可乐等（吃了对人体有害的食物）

2. 了解垃圾食品吃了以后对人体会有什么害处

（1）点击课件请幼儿了解垃圾食品的制作过程，幼儿讨论，教师在幼儿讨论的基础上进行小结：在我们喜欢吃的食品中有很多都是垃圾食品，垃圾食品吃了以后会对我们人体造成必须是伤害……所以，小朋友们要少吃或不吃这样的食物，才会健康成长。

（2）提问：你还明白哪些垃圾食品？（罐头类食品，腌制食品，奶油制品，话梅和蜜饯类食物）

教师将幼儿说到的垃圾食品逐一用课件展示，帮忙幼儿更多的了解更多的垃圾食品品种。

三、认识食品安全标记

1. 提问：除了垃圾食品以外还有什么食品也不能吃？（请幼儿讨论并回答问题）

2. 请幼儿观看课件（小朋友喝过期牛奶出现肚子痛的画面）

师：他怎样了？为什么会这样？

引导幼儿小结：我们购买食品的时候必须要看清楚包装袋上头的食品保质时间，过期的食品是不能吃的，否则会产生身体不适，还可能会发生危险。

3. 认识生产日期和安全标记

教师出示图片，请幼儿观察并进行分辨食品袋上的生产日期、保质期及安全标准。

小结：食品包装袋上的这些标记会告诉我们那些食品是安全的，那些食品是不安全的，我们以后购买的时候必须要仔细地看清楚，还要提醒爸爸、妈妈不要忘记了看清楚食品的安全标记哦。

大班健康教案 篇 14

活动目标：

- 1、寻找和发现生活中的欢乐。
- 2、学习让自我欢乐起来的几种方法。
- 3、培养健康的心理和开朗的性格。

活动准备：

表示欢乐的照片若干，绘画用的笔和纸。

活动过程

一、说一说自我什么时候感觉欢乐。

1、每个人都有欢乐和悲伤的时候，你什么时候会感觉欢乐呢？

2、请幼儿结伴进行讨论。

二、请幼儿说一说照片中欢乐的事。

1、这张照片中你发现的欢乐是什么呢？

2、幼儿大胆猜测照片中的资料，并说一说自我有没有这样的情景。

3、请照片的主人说说这张照片中欢乐的事。

三、不开心时如何调整。

1、欢乐时我们的心境会怎样？悲伤时我们的心境又会怎样呢？当我们不开心的时候，我们会用什么方法帮忙自我欢乐起来呢？

2、让幼儿经过和同伴之间的讨论明确：在我们的周围到处都有欢乐，游戏是欢乐的，帮忙别人是欢乐的，在分享别人的欢乐时，自我也会感到开心，观看表演和参与表演时我们都是欢乐的等。

3、小结：我们要善于发现周围的欢乐，并能够用欢乐赶走自我生活中的不欢乐。

四、延伸活动。

1、请幼儿将自我感到最欢乐的一件事画下来，并讲给同伴听。

大班健康教案 篇 15

游戏目标：

锻炼幼儿多方位的运动本事。

游戏准备：

1.地上每组设 30 个圈，在相应圈内放上运动器械。

2.健康标识多枚。

3.健康大道说明图。

游戏过程：

一、介绍健康大道（室内）

1.根据健康大道说明图，介绍健康大道，包括起点、终点、各关口、健康标志。

2.说明游戏规则:

- (1) 从起点出发。
- (2) 双脚并拢，屈膝向前一个圆圈一个圆圈地跳。
- (3) 到达关口 1——跳绳，“你们觉得跳几次好呢？”跳绳 10 下。
- (4) 到达关口 2——过平衡木。
- (5) 到达关口 3——抛沙袋，向上抛并接住，抛沙袋 5 次。
- (6) 到达关口 4——举哑铃，双臂向上弯曲举哑铃，举哑铃 5 次。
- (7) 到达关口 5——拍皮球，拍皮球 10 下。
- (8) 到达终点。
- (9) 获得健康标志，贴在手上。

规则制定完毕，令幼儿重新回忆各关口运动次数，说：“要记住各个关口的次数哦！仅有每个关口做正确了，最终才有健康标志拿。我会请媛媛教师她们监督的。”

二、进行“健康大道”游戏（室外）

- 1.将幼儿分成 2 竖列。
- 2.进行热身运动。
- 3.每竖列各请 1 名幼儿在终点将健康标志贴于过关幼儿的手背上。教师在适当时候请玩好的幼儿代替。
- 4.运动开始，每竖列第 1 个幼儿先出发，当第 1 个幼儿经过第 1 个关口时，第 2 个幼儿出发，以此类推。如果在途中前面的幼儿还没完成，后面的幼儿应当耐心等待。
- 5.到达终点后得到健康标志的幼儿自动回来排到队伍的最终。
- 6.还没轮到玩的幼儿能够为在玩的幼儿加油。
- 7.每个幼儿玩 2 轮。
- 8.进行放松运动。

三、收拾，整理场地

请幼儿跟教师一同收拾场地。

大班健康教案 篇 16

活动目标:

1.能够做自我力所能及的事情。

2.提高生活自理本事。

活动准备：

幼儿用书

活动过程：

一、谈话活动：说说自我会做的事。

1.教师引导：前几天，小朋友们都想大家展示了自我的本领，教师发现大家真的都长大了、能干了，你们自我会做什么事情呢？

2.请幼儿说说自我会做的事。

如：自我穿衣服、穿鞋子，自我睡觉，自我吃饭，还会帮妈妈擦桌子、搬凳子，给大家端饭等等。

二、经过提问、引导，教幼儿学说儿歌《我不再是小宝宝》。

1.请幼儿看书中相应资料。

提问资料：图中有几位小朋友？

他们都在干什么？

他们要爸爸妈妈帮忙了吗？

2.说说自我应当怎样做。

提问资料：小朋友自我会干什么？

你会在幼儿园帮教师做什么？

在家里会帮爸爸妈妈做什么？

3.学说儿歌：《我不再是小宝宝》

（1）幼儿尝试在教师的引导下说儿歌。

（2）幼儿看图朗诵儿歌。

三、我真能干：请幼儿在班里帮教师或小朋友做力所能及的事。

如：擦桌子、发碗、搬小椅子，给小朋友发画纸、画笔等。

活动延伸：

1.我是中班的哥哥姐姐活动：带领幼儿到小班，给弟弟妹妹讲故事或表演节目。

2.我是妈妈的小帮手：鼓励幼儿在家中做力所能及的事。

[活动目标]

1、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。

2、经过宣传实践活动，增强环保意识，提高交往本事。

[活动准备]

和幼儿一齐埋在地下的塑料袋和纸袋。

拍摄的无处不在的塑料袋录象片。

做纸袋用的材料：挂历纸、剪刀。

[活动过程]

一、让幼儿实地观看实验结果

1、师：小朋友，还记得前几天咱们一齐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：你们发现了什么？（塑料袋还是那么完整，纸袋有些腐烂）这是为什么呢？

教师小结：在我们自然界中，虫类和一些微生物会使纸袋慢慢分解腐烂，而塑料袋却不能分解腐烂，它会在土壤里埋上许多年，并且还会产生有害物质。

二、了解塑料袋在日常生活中的使用情景

那在我们生活当中那些地方会使用塑料袋呢？（幼儿回答）

师：此刻，教师带你们去看一看。（看录象）

教师讲解：（分别看一看超市，菜市场，水果店，快餐店的塑料袋使用情景）

2、师：刚才我们看到人们每一天都用那么多的塑料袋，你们是怎样想的？使用塑料袋有什么危害吗？

3、教师小结：使用塑料袋很方便但会影响环境污染空气，损害人们的身体健康。手指操一节：大树（伸出中指、无名指、小指三个指）下头有个洞（另二指成圆），住着可爱小虫虫（作轮指动作、先是大拇指往回收、另四指分别回收后作个波浪），大虫出洞探探头（大拇指伸进洞后向上抬一下），二虫出洞弯弯腰（食指伸进后弯曲一下），三虫出洞扭一扭（中指伸进后跳个舞转一转），四虫慢慢爬出洞（无

名指慢慢伸进洞），小虫就是胆子真是小（小指在洞口绕一圈、），就是不敢爬出洞（伸出小指在洞口探一探），小虫小虫你别害怕（伸出左右小指摇晃一下），我们一齐爬出洞（把左手放在桌上五指张开变成五个小洞、右手变成小虫、慢慢爬出洞口、不要爬错洞口），找到一群好朋友（左右手成空心手指相碰、然后从食指开始往下弯曲），快快乐乐去郊游（大拇指碰碰晃动）。

二节：一对小朋友来跳舞，先来跳个芭蕾舞；一对小朋友来跳舞，再来跳个恰恰舞，一二恰恰恰，二二恰恰恰；一对小朋友来跳舞，再来跳个草群舞，扭扭、扭扭；一对小朋友来跳舞，再来跳个踢踏舞，踢踏踢踏、踢踢踢、踏踏踏。

三节：小朋友肚子饿，洗洗小手包饺子，伸出左手敢敢皮，伸出右手和和馅，伸出双手捏捏紧，包出一个小饺子，饺子下锅啦，下一个，下二个，下三个，下四个，下了一锅小饺子，饺子起锅啦，夹一个，夹二个，夹三个，夹四个，夹了一碗小饺子，恩！真香啦。四节：小小手儿玩一玩，两只小手来比赛；看看谁的反应快，左手拳、右手剪，右手拳、工手剪；左手六、右手三，右手六、左手三，快快、哪只小手反应快，快快、我的小手反应快。

五节：小小手会变化，做只小鸡试试吧，小鸡吃米叽叽叽，吃米以后会长大，叽叽叽一粒米，叽叽叽二粒米，叽叽叽三粒米，叽叽叽四粒米，小鸡长成大母鸡，母鸡下蛋咯咯嗒，咯咯嗒一个蛋，咯咯嗒二个蛋，咯咯嗒三个蛋，咯咯嗒四个蛋，母鸡母鸡真能干，下了许许多多蛋。

六节：小小手找朋友，找到朋友点点头，拉拉手扭一扭，我们再去找朋友，找到一群好朋友，敬个礼做游戏，快快乐乐在一齐，齐心协力不分离。

大班健康教案 篇 18

活动目标：

- 1、引导幼儿认识常见的蔬菜、水果。
- 2、培养幼儿喜欢参与团体活动，体验一齐活动的兴趣。
- 3、认识色彩。

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/318107110047006075>