

幼儿园大班健康教案(合集 15 篇)

幼儿园大班健康教案 1

活动设计背景

幼儿对体育游戏课十分感兴趣，但对数的概念却显得枯燥乏味，特别是拼音。对刚步入大班的幼儿来说既难懂有抽象，我就想，如果把难掌握的单数，双数，单韵母和声母融合到幼儿感兴趣的体育游戏课中，进行复习巩固效果会如何呢？于是生成了这节课活动课。

活动目标

- 1 体验同伴之间的互相合作，分享合作的快乐。
- 2 能在跳跃动作中控制和保持身体的平衡。
- 3 通过这次游戏促进幼儿身体的协调性和灵活性。
- 4 考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。
- 5 让幼儿知道愉快有益于身体健康。

教学重点、难点

重点：能在跳跃动作中控制和保持身体的平衡

难点：按规则进行跳跃

活动准备

- (1) 幼儿有过单双脚跳的`经验
- (2) 掌握单数双数 ， 单韵母和声母

2 环境准备：

- (1) 用纸做的草地和小河
- (2) 单数，双数，单韵母和声母卡片
- (3) 录音机，磁带

活动过程：

一 开始部分

- (1) 听音乐进活动室
- (2) 活动前准备

二 进行部分

(1) 教师引言：今天天气不错，老师带你们出去运动运动好不好？ 幼儿~~~ 师：走，出发！

2 、游戏：《过河》

(1) 师：哎呀！怎么刚出门就碰到一条小河呀！这可怎么办呢？ 咦！小河边有只小狗，我们去问问它，看看它有什么办法？ 小狗，我们想过河去，你有什么好办法吗？ 小狗嘴里是什么？ 一封信，老师来看看。

(2) 师讲游戏规则：单数单脚跳，双数双脚跳。

3、游戏：《过草地》

(1) 师：哇！看前面，一片大草地，绿绿的可真漂亮呀！小朋友小心可千万别踩着小草了。可是不睬小草我们怎么过去呢？

我们还是去问问草原骆驼吧！骆驼，我们怎样才能不睬小草有可以过草地呢？哦，骆驼这也有一封信，我们来看看。

（2）师讲游戏规则：单韵母单脚跳，声母双脚跳

4、游戏《跳房子》

师：小朋友太棒了，表现真好，我们给骆驼再见，继续往前走吧！骆驼再见！幼~~~ 师：咦！小朋友快看！那边五颜六色可真漂亮呀！哇塞！原来是两座漂亮的房子，看房子上有什么？哦！这座房子上有数字宝宝。你们喜欢吗？幼~~~师：咦！老师有个好主意，我们一起来玩跳房子接力赛吧！喜欢拼音宝宝的小朋友站左边，喜欢数字宝宝的小朋友站在右边。咱们前面跳过了单数用单脚跳，双数用双脚跳，单韵母用单脚跳，声母用双脚跳，跳完的小朋友站在房子的另一头，拍两下手，下一个小朋友听到拍手声后再出发，小朋友一定要注意团结合作，跳完之后一定要快快地拍手，下一个小朋友只有听到你的拍手声才能跳，一定要记住，拍拍小手给你的同伴发信号哦！

三 结束部分

（1）放松运动

（2）听音乐走出活动室

四 活动延伸

鼓励探索启发幼儿更多的玩法。

教学反思：

我的活动流程是：活动前准备——游戏《过河》——游戏《过草地》——游戏《跳房子》——体验合作的快乐——在音乐声中放松全身。我的教法是：讲解法，讨论法，游戏法与比赛法。在整堂课里孩子们都是在玩中学，兴趣很浓。对难掌握的单数，双数，单韵母和声母进行复习巩固后，效果还可以。今后，我要更加努力学习！ 幼儿园大班健康教案 2

集体预设目标：

1. 通过反复感受，知道歌曲名称，了解歌曲内容，引起学唱歌的兴趣。
2. 初步学习在念白处跟随老师说出抬起头、闭上嘴的语言节奏。
3. 了解漱口过程，知道讲卫生的孩子人人喜爱。

重、难点：

念白时语言节奏准确

准备：

小花杯一个、娃娃一个

过程：

一. 边拍手边念语言节奏：

好宝宝，真能干，自己的事情自己做

二. 生活模仿律动

在老师带领下，按四分音符的节奏做出穿衣、刷牙、洗脸、做操的动作

三. 新授歌曲

1. 感受理解音乐及内容

A. 出示小花杯，老师演示漱口

老师在干什么？老师还会唱一首《漱口歌》呢

B. 清唱第一遍。歌里唱了什么？我刚才在干什么？

C. 清唱第二遍

喝口什么水？(清清水)什么叫清清水？

我是怎样漱口的？幼儿跟老师学：抬起头、闭上嘴

漱口时嘴里怎样？老师示范做鼓动腮帮的. 动作

2. 进一步感受

A. 出示娃娃，清唱歌曲

娃娃是怎样漱口的？幼儿说出歌词内容，老师做出相应动作

B. 老师完整的唱

C. 幼儿按歌词顺序做漱口动作

四. 复习：

《小花狗》幼儿园大班健康教案 3

【设计思路】

这节健康活动《鼻子真重要》，我主要考虑到日常生活中，我们时时刻刻都在和身体打交道，幼儿园的孩子年龄小，对自己的身体没有充分的认识，通过这节活动让幼儿了解自己的身体，养成良好的生活习惯，减少意外发生，这也是健康教育的重要任务之一。

【活动目标】

- 1、了解鼻子外部特征及其主要功能。
- 2、帮助幼儿学会处理鼻出血的简单方法。
- 3、初步懂得怎样保护鼻子。

【活动重点】

了解鼻子的主要功能。

【活动难点】

学会处理鼻出血的方法。

【活动准备】

小镜子每人一个，醋、香水、药棉。

【活动过程】

- 1、拿出小镜子，观察鼻子，描述鼻子的外观。看一看，摸一摸，说说鼻子长什么样？
- 2、了解鼻子的内部构造，请小朋友观察并讲述自己的发现。

教师小结：

鼻子分为内鼻和外鼻两部分，外鼻就是我们看到的鼻梁、鼻翼和鼻孔，鼻腔里面有鼻毛，两个鼻孔中间是鼻中隔，还有看不见的鼻甲、嗅细胞等。

3、体验活动，感知鼻子的功能。

(1) 游戏：捏捏看。请幼儿闭上嘴，用手捏住鼻子，看谁憋得时间长？

提问：你有什么感觉？（憋得难受）

鼻子有什么作用？（呼吸）

教师小结：鼻子的重要作用就是呼吸。

(2) 游戏：闻一闻，猜一猜。准备几种不同气味的东西，请幼儿闭上眼睛闻一闻，猜一猜，是什么东西？

提问：瓶子里装的是什么？

你是怎么知道的？（闻到的）

鼻子有什么功能？（能闻气味）

(3) 小实验：请幼儿捏住鼻子说话。

提问：你发现别人（或自己）的声音有什么变化？（发音不清晰）

教师小结：鼻子的第三个功能，有助于我们发出正确的读音。

教师总结：鼻子的功能有三个。（1）呼吸（2）闻气味（3）帮助发音

4、学习鼻子出血的急救方法。

(1) 鼻子出血了怎么办？

(2) 教师演示鼻子出血的急救方法。(用药棉填鼻孔；用冷毛巾敷前额；按住鼻孔，高举和流鼻血的`鼻孔方向相反的手臂等。)

教师：如果自己或别人鼻子出血了，不要慌乱、害怕，首先要用大拇指先摁住流血的那个鼻孔，再请老师或家长帮助处理。

5、学习儿歌，讨论保护鼻子的方法。

小小鼻子作用大，帮助呼吸闻味道。

小朋友要保护它，不挖鼻孔不碰它。

鼻子出血莫慌张，捏住鼻子药棉塞。

冷毛巾呀敷一敷，鼻血一会就止住。

活动延伸：

带幼儿到空气新鲜的花园里做深呼吸，体验吸气和呼气带来的舒畅感觉。

【活动反思】

这节活动主要让幼儿借用镜子观察鼻子；捏住鼻子体验鼻子呼吸的重要作用；游戏闻一闻、猜一猜，激发了幼儿参与活动的兴趣，在轻松愉悦的氛围中幼儿知道了鼻子的主要功能和重要性。在学习鼻子出血的急救方法和讨论中，使幼儿懂得了如何保护鼻子。在演示鼻子出血的急救方法时，如果让幼儿自己进行情景表

演自救或帮助他人，效果会更好。幼儿园大班健康教案 4

随着人民生活水平的提高，家长为孩子提供的饮食也越来越富有营养，但依然有许多家长抱怨孩子不能好好吃饭，孩子的健康不能得到保证，原因是许多幼儿有一些不良的饮食卫生习惯，如：不吃早饭、大量喝饮料、吃冷饮、不定时大便等。为了使孩子们明白食物在体内消化吸收的过程，养成良好的饮食和卫生习惯，学习保护自己的健康。

活动目标：

1、让幼儿了解各消化器官的功能和食物在人体内消化吸收过程
2、学习简单的自我保护方法
3、培养幼儿良好的饮食和卫生习惯
活动准备：

(1) 电脑制作《小豆子的旅行》(或图片及小豆子旅行的故事录音)
(2) 健康知识卡片、消化图、自制健康行为棋
活动过程：

一、观看“小豆子的旅行”，了解各器官的功能
今天，有颗小豆子要到淘淘的消化器官中去旅行，它会看到些什么，里面会发生什么事呢？请小豆子来告诉我们。

(1) 放第一段食物从口腔到食管的动画。

提问：小豆子从哪里进去？看到了什么？

(2) 放第二段，了解胃的功能。

提问：胃有什么作用？

小豆子在胃里还看见了什么？

我们怎样来保护我们的胃呢？

小结：以后我们要注意，少吃冷、硬的东西，少吃零食，不吃不干净的东西，不能吃得太饱，也不能饿坏了胃，要吃饱早饭少喝冷饮。

（这一部分的目标是让幼儿在了解胃的功能的基础上知道不良的饮食习惯会使胃生病。）（3）放第三段，提问：小豆子到哪里去？（小肠）小肠有什么用呢？

小豆子在小肠里看到些什么呢？

小豆子为什么没有从小门里出去呢？

（这一部分的目标是让幼儿知道食物没有被磨碎就不能被身体吸收利用。）（4）第四段录音。

提问：小豆子又到了哪里呢？

大肠里都是些什么呢？什么叫残渣？能不能让残渣长时间在体内呢？

小结：我们小朋友要定时大便。

二、分组找顺序排图我们知道了每个消化器官的用处，现在，老师为每组小朋友准备了一套图片分别表示每个消化器官的工作情况，请各组小朋友合作，按照刚才小豆子旅行的顺序排列出来。然后，讲一讲为什么这样排？

(图略)在观察图片基础上讨论如何保护各消化器官例:(1)如何保护牙齿,保持牙齿的锋利。

(2)食管旁边有一把小锁,平时是关闭。如边吃饭边讲,就会把食物呛入气管。

(3)大肠里的残渣都是些脏的东西,所以大便以后要洗手。

(这一部分的目标是通过形象的图片进一步了解各器官的功能及消化的顺序。)三、进行健康知识有奖抢答活动,把幼儿分成四队。

准备些图片,上面有的行为是对的,有的是错的,当教师出示图片时马上抢答对还是错?为什么?回答得又多又对者为优胜。

内容有:小摊下吃东西、喝酒。运动后马上喝水,饭后剧烈运动,吃汤饱饭等。

延伸活动:玩健康行为棋,(棋谱上都是一些生活习惯方面的内容)1、老师讲一下下棋的规划。

2、帮助幼儿理解棋盘上图的意思。

3、自由结合下棋。

活动评析:本活动选取内容接近幼儿生活受到孩子们的欢迎。活动的第一部分,通过一颗没有被嚼碎的小豆子去淘淘体内旅行时的所见所闻,形象地表述了食物旅行的'经过和不良生活习惯对消化器官的损坏,知识容量较大,但通过动画这种形式使孩子们

非常投入，并在不知知觉中接受，第二、第三部分通过动手给消化图排序，使幼儿进一步明白了食物旅行的顺序和各消化器官的功能，并通过细致观察图片发现进食时应注意的问题，活动第四部分意在让幼儿知道消化系统的功能和作用的基础上引发开去，使幼儿关注平时的生活卫生和饮食习惯，这部分的内容起到巩固和延伸的功能。为了使幼儿掌握的知识能落实到日常的行为中，并形成习惯，我设计了延伸活动 DD 玩健康行为棋。整个活动运用了多种形式做到动静交替，充分调动了幼儿的多种感官，幼儿主动性强、同时也体现了教师的主导作用，使活动传递给幼儿的信息具有很强的科学性和趣味性。

附故事：小豆子的旅行我是小豆子，我可愿意为小朋友服务了。今天，我要到淘淘的身体里去旅行一次。瞧，嘴巴已经打开了，哇，淘淘的牙齿可真锋利。我的朋友们一下子都变成了碎片。瞧，他们都往下走了，一会儿，我也会变成碎片往下走。哎！我怎么整个就被挤下去了；我现在被挤到一根细细长长的管子里，这就是食管。食管壁很薄，要是遇到鱼刺就可能被刺破，在食管中我被一点一点地往下送。

我现在来到了一个大口袋里，这个口袋就是胃。它象一个磨子不停地动。我的朋友在这里不停地转呀转，磨呀磨，变得象浆糊一样。“哎哟！是谁，身体硬梆梆的？”“是的，胃大哥。”“你怎

么整个儿就下来了？”“是呀，你的小主人吃饭太快，没把我嚼碎，就让我下来了。”“咦，胃大哥，你身上怎么有伤口呀？你的伤口疼不疼？”“那就要怪我的小主人，平时吃东西不注意，爱吃的就吃得很多，把我撑得很难受，他一会儿吃冰冷的冷饮，一会儿又喝滚烫的开水把我搞得够呛。有时我很想休息一会儿，可是我的小主人又要吃零食，把东西硬塞进来，让我不停地工作。我实在是累坏了。所以，就成了现在这样，我生病时可难受了。”我又来到了小肠妹妹家，小肠妹妹的家弯弯曲曲的就像一个迷宫。边上有许绒毛，还有一扇扇小门。“我是小肠妹妹，欢迎你食物朋友。从我的小门出去就可到达淘淘的全身，使小淘淘长高，长胖，给淘淘力量。”“我也要出去，为淘淘做点事。哎，怎么出不去？”“喂，小豆子，到我这里来。”“好吧，你是谁？”“我是大肠姐姐。”“我身边怎么都是脏东西，他们是谁？要到哪里去。”“他们是残渣，他们将被排出体外。”“那我呢？”“你也会被排出体外。”“那我还疫有为淘淘做事。”“那没办法，因为你没被嚼碎，不能变成营养，被身体吸收。”我出去以后，一定要把看到的告诉小朋友，让他们养成好的饮食习惯，使他们更健康。幼儿园大班健康教案 5

一、活动目标

1、让幼儿了解不高兴、生气等情绪会带给自己不舒服的感受，体验积极情绪带给自己的快乐。

2、帮助幼儿初步学会调节自己的消极情绪，逐步养成积极乐观的生活态度。

二、活动准备

1、趣味练习：镜子里的我。

2、水彩笔，画纸。

三、活动过程

（一）自由游戏。

1、教师提出游戏规则，并重点提醒幼儿注意游戏中自己的心情是怎样的。

2、教师以同伴的身份参与游戏，并注意观察、记录幼儿在游戏中的情绪。

（二）回忆：我快乐吗？

1、游戏活动结束后，教师重点引导幼儿讨论在活动时的心情：说一说高兴的事。说一说不高兴的事。

2、教师注意引导个别性格内向的孩子讲出自己的情绪。教师引导幼儿讨论一些发泄不高兴情绪的方法。

（三）谈话：怎样使自己快乐起来。

1、让幼儿谈谈生气、伤心和高兴时的感受，使幼儿知道笑比哭好，告诉他們要尽量使自己快乐起来。

2、设计不同的情绪情境，引导幼儿初步懂得一些调节不良情

绪、使自己快乐起来的方法。(1)不高兴时：做自己喜欢的事。如和好朋友一起玩，和家人外出游玩，想想高兴的事等。(2)生气时：可以大声唱歌，可以把心事告诉朋友、老师或爸爸妈妈等。

(3)害怕时：可以请求别人的帮助，听音乐转移注意力等。

(四)表达趣味练习：镜子里的我。鼓励幼儿用绘画或其他方式表达自己愉快的情绪，并与小朋友们分享。幼儿园大班健康教案 6

活动目标：

1、积极主动参与自助和合作配餐，知道一餐饭要荤素搭配、有菜有主食。

2、知道健康配餐对身体有益，纠正挑食的不良习惯。

3、初步学会合理搭配一餐饭菜，提高自主能力。

4、培养幼儿养成良好生活习惯的意识。

5、能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。

活动准备：

1、各种蔬菜、荤菜、海产品、豆制品、主食等盛在筐中；盛菜的筐、夹子、餐盘若干；“小不点餐厅”背景布置。

2、实物投影仪、录像机、电视机

3、患有营养不良性疾病的人、偏胖幼儿的录像；课前幼儿对食物金字塔有所了解。

活动过程：

一、设置情境，引出活动主题。

1、教师以“小不点餐厅”经理的身份邀请幼儿到餐厅自助配餐，引起幼儿兴趣。

2、引导幼儿观察各种菜品，并按荤菜和素菜分类。

二、幼儿初次配餐，初步讨论如何健康配餐。

1、幼儿第一次自选食物搭配一餐菜，提出配餐要求和秩序。

2、幼儿介绍自己的配餐，讨论如何配菜对我们的身体有益。

三、观看录像和实物投影仪引导幼儿了解偏食习惯的危害，懂得合理搭配食物。

1、结合录像，引导幼儿了解人体所需营养与食物的关系，知道不正确饮食产生的危害。

2、运用实物投影仪，针对幼儿选菜中的偏食现象，引发幼儿讨论。

3、教师小结合理搭配食物的原则：荤菜与素菜搭配，主食和菜搭配，这样吃才健康，对身体有益。

四、幼儿再次配餐

1、评价自己的配餐多了什么？少了什么？

2、调整自助餐的搭配，巩固对合理配餐的认识。

3、评出健康配餐师。

五、引导幼儿分小组自助、合作配餐。

活动延伸：

请厨房的师傅根据幼儿的配餐和意图做菜，幼儿品尝。

活动反思：

在上完这节课时，我对现教的知识对幼儿进行现场的测试，有的孩子在老师的提醒下和鼓励，养成了不挑食得习惯，但有的孩子还是喜欢光吃荤的，如：肉之内的，还是对蔬菜不敢兴趣。当然是孩子的年龄小，对饭菜的应该还认识不到位的，又加之一个孩子在家受到家长的百般满足，对挑食的习惯一时还纠正不过来。这正是本节课所遇到的困惑。如果从新来上这节课，希望单位能提供孩子进餐的场所，食物自选的场所。这样来上这节课也许就不那么费力了。幼儿园大班健康教案 7

设计意图：

孩子们对于自己的身体中藏着的秘密有着浓厚的兴趣，他们逐步了解了自己身体的特征以及在生长过程中的变化，体验着成长的快乐。大班年龄段对于幼儿来说有一个重要的得长大的标志就是换牙了，孩子在面对自己从来没经历的事情时，都有一种不安甚至恐惧心理，这个时期正是我们开展对幼儿健康教育的最佳时机。所以针对幼儿现一阶段的热点设计了关于牙齿的活动，让幼儿了解自己的牙齿，正确对待换牙等情况。

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/43602304300011004>