

大班健康活动教案

大班健康活动教案 1

活动目标：

- 1、了解患红眼病发病的原因，学会保护自己的眼睛。
- 2、知道处理眼睛里进入异物的基本方法。

活动准备：小猫玩具一个，猫妈妈一个，场景一个，皮球一个，幻灯4张。

幼儿园大班健康活动教案：红眼咪咪

活动过程：

一、游戏：贴鼻子。

1、（目的是通过游戏让幼儿体会眼睛的重要性），教师在黑板上画小猫图，栩栩如生的小猫缺少鼻子，让人感到可爱又可笑。

教师准备用纸做的猫鼻子，（粘贴双面胶备用），让幼儿在眼罩蒙眼睛的情况下做“贴鼻子”游戏。让3-5名幼儿参与，其他小朋友指挥并能深切体会——眼睛的重要性。

2、师：眼睛重要吗？小朋友，如果眼睛出了问题会怎样呢？（幼：看不见东西）3、师：对！没有眼睛眼前就是黑暗一片，好可怕呀！眼睛生病了同样是可怕的事情，下面听老师将《红眼咪咪》的故事。

二、教师引导幼儿了解得红眼病的原因及病征。

1、听故事引入活动：

师：（出示小猫）有一天，小花猫咪咪的眼睛突然变红了，到底发生了什么事？

（场景）：一块大黑板画上绿草地，作为背景，请同班的另一位老师藏在黑板后边表演，“木偶剧”，《红眼咪咪》，根据故事内容表演。

2、师：咪咪的眼睛为什么变红了？（是由于灰沙进入了眼睛，不该用手揉，用脏手帕擦。这样会把细菌带进眼睛，使眼睛发炎，眼睛充血变红）师：妈妈眼睛怎么也变红了？（妈妈是被咪咪传染的，红眼病是能传染病）老师介绍患红眼病的感受：得了红眼病眼睛会流泪、怕光、不敢睁开，还会疼，会传染给别人。（看图

片，幻灯展示)师：得了红眼病我们应该怎么办呢？(幼：我们应该及时去医院，请医生帮忙)。

3、医生(同班老师穿上白大褂)上台为幼儿介绍预防红眼病，保护眼睛的常识。

红眼病是一种传染病。知道自己得了红眼病，应及时去医院治疗，按时滴眼药，用干净的手帕擦眼睛，不到公共场所去，还应好好休息，眼睛好好休息，才能尽快好起来。(看图片，幻灯展示)

三、拓展延伸：我们为什么要爱护眼睛？爱护眼睛应该怎样做？

师：眼睛是心灵的窗户，是最重要的感知世界的器官，我们应该好好爱护我们的眼睛。如果不小心灰沙吹进了眼睛，我们可以闭上眼睛，让泪水慢慢和灰沙一起流出来，如果不行，可请大人帮忙，千万不能使劲挤眼或揉眼睛。

四、“不做红眼睛”宣传画。

幼儿在眼睛形状的纸上制作预防红眼病、保护眼睛的宣传画。鼓励幼儿利用宣传画向全园幼儿介绍有关红眼病的知识。

大班健康活动教案 2

设计意图

幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。培养健康活泼、好奇探究、文明乐群、勇敢自信、有初步责任感的儿童。强调健康运动对儿童健康、智力、创造力、情感和社会性发展的意义，也是当前世界学前教育发展的趋向。健康活动《小马快快跑》符合幼儿的年龄特点，能激发幼儿的兴趣，增强幼儿对健康知识的理解。

活动目标：

- 1、 指导幼儿使用辅助材料奔跑的能力。
- 2、 培养初步的团队合作竞赛的意识。
- 3、 初步了解健康的小常识。
- 4、 通过这次游戏促进幼儿身体的协调性和灵活性。
- 5、 初步了解预防疾病的方法。

活动准备：

儿童经验基础

都有奔跑的经验。

环境准备

玩具小马 2 个，小玩具若干，圈若干。

重点难点：

使用辅助材料训练奔跑的能力。

活动过程：

一、准备活动

师幼一起跳操热身。

请小朋友听老师的口令来做动作，活动活动我们的小肌肉。

二、基本活动

1、教师说活动内容。

今天有两匹“小马”来到了幼儿园，一会请大家带着“小马”去吃草。老师说开始后，请幼儿轮流带着小马去吃草，到了对岸拿一个草回来，把小马交给后面的小朋友依次进行。

2、幼儿分成两组练习。

现在我们来进行游戏比赛了，看哪个组的小马跑得最快，在跑得过程中要注意安全也要注意跑得速度。

3、教师小结。

三、游戏活动：

幼儿进行游戏比赛，看哪个组最快。

活动反思

本次活动的目的是让幼儿能借助辅助材料来进行奔跑的训练，幼儿对这样的形式很欢迎也很感兴趣，但在其中也发现了个别幼儿动作发展的不足。以后针对这几个幼儿要让他们多练习这个活动，把动作发展起来。

幼儿健康教育过程中，必须丰富幼儿的健康知识，改善幼儿对增进健康的态度，教给幼儿促进健康的方法，训练幼儿保持健康的行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯。在组织幼儿体育活动时，身体的准备活动和身体的放松活动都是不可忽视，不可缺少的环节。避免“急刹车”。

大班健康活动教案 3

活动目标

- 1、初步了解黑色食品及其营养价值。
- 2、愿意吃各种黑色食品。
- 3、体验与同伴一同表演的快乐。

活动准备

黑色食品实物，事先排练情景表演，黑布、黑纸、各种装饰材料、剪刀、胶棒，幼儿用书

活动过程

- 1、教师和幼儿玩游戏“芝麻开门”，认识各种黑色食品。
 - (1) 教师和幼儿玩游戏。
 - (2) 教师引导幼儿观察幼儿用书《芝麻开门》的其他黑色食品。
 - (3) 教师组织幼儿讨论：进一步了解哪些是黑色食品。
- 2、教师和幼儿观看情景表演，了解几种黑色食品不同的营养。
 - (1) 教师启发幼儿自由讨论黑色食品的营养。
 - (2) 教师和幼儿观看情景表演，装扮成不同黑食品的幼儿逐一从小厅走出来，介绍自己。
 - (1) 教师和幼儿结合情景表演的内容，讨论黑色食品的营养。
 - (2) 教师小结：黑色食品有很多，每一中的营养都很丰富，我们应该多和他们“交朋友”，这样我们的身体会更棒。
- 3、教师组织幼儿用各种材料将自己打扮成黑色的食品，玩“芝麻开门”的游戏。

- (1) 激发幼儿自己玩“芝麻开门”游戏的兴趣。
- (2) 教师和幼儿一同选择材料装饰自己，把自己打扮成不同的黑色食品。
- (3) 教师和幼儿分组玩游戏“芝麻开门”。

教学反思：

课前，我没上网查一查有关黑色食物的鉴定，因此，当小孩问我可乐是否时，我唯有告知他们不是，但是不可以讲出理由，小孩接受的非常强迫。因此，下一次我应当先自个儿清楚，完成充分的预备，方可给小孩解说。

大班健康活动教案 4

活动目标：

- 1、 练习助跑跨跳的动作，提高动作的协调性。
- 2、 能够机智勇敢的跨过“鳄鱼湖”，不被吃掉。

活动准备：大地垫（2块）、小积木（20块）、大积木（2块）、按摩球、大沙包（若干）、跳绳若干根、音乐。

活动过程：

1、打招呼：孩子们，往周围看看，我们中心幼儿园今天来了许多贵客，全街道最优秀的老师都来和我们做游戏。我知道六一儿童节的时候，我们跟大三班的小朋友做过一种特殊的打招呼的方式，现在就让我们用这种时尚方式跟所有老师打一声招呼吧！（老师好，×××，老师老师下午好）

2、每人找个碰不到别人的地方，我们一起运动起来！

头部运动、扩胸运动（胳膊打开）、体转运动（腰部扭一扭、胳膊向上举）、腹背运动、腹背压腿、我们做一个高抬腿（试试你的腿能够到手吗？加快速度、用力点）好，到老师这边来，我们调整一下呼吸（吸气、呼出来、再来一次、吸、呼）

3、（出示地垫）这是什么？（地垫）地垫可以怎么玩？每人拿一块，我们试一下怎么玩？（幼儿探索）→跳（跳的高一点）、抛（抛的高一点）现在，2个人合起来玩一玩，看看我们能玩出什么花样？（幼儿探索）→刻意让孩子搭成 / \ 形，试试能跳过去吗？

4、集合小结：好，孩子们集合。刚才小朋友玩出了许多花样。一个人玩的时候有的是夹在腿上跳着玩，有的是把地垫放在地上跳着玩，有的是顶头上玩。两个人玩的时候花样就更多了，我发现：

→我发现有的小朋友→我还发现有的小朋友是把地垫搭成 / \ 形，谁是这样玩的？

刚才这个动作就是“助跑跨跳”，我们做助跑跨跳的时候，助跑一定快，一下子高高跨起。

5、跨小山：看，我们前面草地上有两座小山，我们变成小山前面的两支队伍，然后用助跑跨跳的方式跨过去，然后沿着两边草地迅速爬着返回来。准备好了吗？开始跨越！

6、跨高山：

→你们知道刘翔叔叔吗？你们刚才变成一个个小刘翔，真棒！看！现在我们前面又变成两座大山，一座稍高，一座稍矮，你可以自己选择。不过在跨越的时候，你的腿可要高高抬起，来试一试你的腿能抬到多高？（和孩子做高抬腿）→现在你的腿变的非常有劲了，那就来试你的腿能不能跨过去！

7、勇过鳄鱼湖。（放音乐）孩子们，看着我！刚才你们太棒了，这么高的山都能跨过去！回头看，现在前面又一条鳄鱼湖，有一条凶猛的鳄鱼正在睡觉，我们怎么过去？（让孩子自己说）有没有信心？

→孩子们排成一队，跳过。

→看，现在鳄鱼翻身了，身体高了一点，我们怎么办？

那就勇敢的跨过去吧！

→两次都闯过鳄鱼湖了，真棒！我们来击一下掌。

有一天，下了一场大雨，鳄鱼湖冲来了许多石头，因为下雨，鳄鱼找不到东西吃了，饿的肚子咕咕叫。看！他在那边不停的来回溜达着，我们怎么跨过去？

那现在，孩子们就勇敢的跨过去然后在对岸等着老师！

→现在，终于轮到老师了！（和鳄鱼周旋）然后过去，和孩子撞屁股，表示胜利！

8、放松运动：

三次勇闯鳄鱼湖，你们太棒了！我们现在坐在垫子上休息一会吧！然后用按摩球来回给孩子按摩！

大班健康活动教案 5

设计思考：

解放军是幼儿熟悉和喜欢模仿的对象，但在日常生活中幼儿模仿解放军的游戏多表现为单一动作和玩乐，因此有必要将解放军的形象与跑、跳、爬，钻等基本动作进行合理的整合设计，这样才能通过模仿性体育活动达到有针对性，有时效性的体能锻炼目的。

活动目标：

- 1、熟练掌握各种爬、跳动作技能，发展上下肢力量。
- 2、提高身体运动的协调性和敏捷性，培养身体锻炼的自主性。
- 3、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
- 4、培养幼儿对体育运动的. 兴趣爱好。
- 5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

活动重难点：

重点：垫上匍匐四肢协调地快速爬行。

难点：侧卧爬过垫子。

活动准备：

体操垫子 5 张，大积木每组 4~6 快，录音机，音乐带。

活动过程：

一、准备部分

1、教师带领幼儿纵队踏步入场。

(1) 幼儿在教师的带领下围绕场地慢跑、中速跑 2~3 圈。

(2) 教师带领幼儿在场地中进行向内螺旋、向外螺旋小跑。

2、幼儿成早操队形在教师带领下做模仿小兵操：戴帽、脱帽、端枪、举枪、刺杀、射击、投弹、挥刀砍杀、原地跑跳等动作。

3、模仿陆军活动。

(1) 教师：今天我们要学解放军来锻炼身体，解放军都分哪些军种？（回答：海军、空军、陆军。）陆军有哪些不同战士？（回答：汽车兵、炮兵、步兵、坦克兵、侦察兵、医务兵等。）我们大家来模仿，看谁模仿的像。

(2) 幼儿分散在场地中自由模仿锻炼，教师巡回观察指导，提醒幼儿部要做动作过大的运动，以免影响他人。

(3) 集中幼儿，请几名幼儿上前给大家展示自己的模仿动作，教师进行讲解和鼓励。

(4) 幼儿分散在场地中，在教师的带领和指导下，集体模仿练习几个有锻炼价值的展示动作。

4、侦查兵操练。

(1) 搏击术

——单人动作：马步冲拳：单腿（左、右）飞踢：空手夺刀。

——双人：双手互相推顶：互相背起；互相抱起。

(2) 垫上爬。

——幼儿分四组站立在起点线后，场地中对应各组放置 5 张体操垫。教师发出“开始”口令后，各组幼儿一个接一个地在垫上匍匐爬过垫子。

——幼儿分 2 组立于起点线后，教师发出“开始”信号后，各组幼儿一个接一个地侧卧爬过垫子。

(3) 跳跃障碍。

——幼儿分两组站立在起点线后，场地中对应各组，地面放置着横卧的长方形大块积木（每组 6~8 块，积木之间间隔 1 米距离）。当教师发出“开始”信号后，各组幼儿一个接一个地跑步入场双脚跳过一个障碍后跑回起点。

——幼儿分四组站立在起点线后，场地中对应各组分别放置着两两接拼的 4 个障碍（障碍与障碍之间间隔 1.2~1.5 米距离）。当教师发出“开始”信号后，各组幼儿一个接一个地跑步入场，用助跑跨跳的方式跳过本组的 4 个障碍物后跑步回到起点线后。

5、将场地中积木搬到场外，教师在场地中心，幼儿围绕教师分散在场地中，在舒缓的音乐声中跟随教师进行头颈、手臂、腰腹、双腿部位的放松。

教师集中幼儿进行总结后，指挥部分幼儿拿着积木，大家一起离开场地。

活动反思：

活动基本达到所定目标，孩子们在游戏中走、跑、跳、钻等基本动作得到锻炼，动作的协调性和灵敏性也得到了提高。在游戏中注意让孩子们活而不乱，学会听指令，学会自由结合，团结协作。游戏一定要有规则，当游戏中有孩子违反规则，老师及时给与提醒。对个别不愿合作的孩子，教师给与鼓励。孩子们对这一活动很感兴趣，刚开始有些急于求成，但老师及时提醒，并强调必须遵守游戏规则后，孩子们的参与更有秩序了。活动结束后，孩子们似乎意犹未尽，今后我还要继续针对孩子们感兴趣的事物设计游戏，让他们在玩中学，快乐游戏。

大班健康活动教案 6

活动目标：

1. 锻炼跳、钻、垮、跑得技能及身体平衡力。
2. 通过游戏，体验成功为红军送粮食的自豪感。
3. 增强集体荣誉感，感受通过坚持不懈的努力获得成功的喜悦。

活动准备：

1. 平衡木一个、跨栏两个、轮胎四个、隧道袋两个、蓝色大框三个，沙包若干（粮食）
2. 欢快的音乐《牛仔很忙》

活动过程：

一、播放音乐《牛仔很忙》做热身运动

教师带着幼儿随着音乐一起做热身运动

二、学本领“跳、钻、垮、跑”的技能及身体平衡力

（1）教师：今天接到通知说红军叔叔们的粮食快用完了，需要我们班小朋友帮忙去送粮食，你们愿意吗？

（2）教师：但是在送粮食的过程中，小朋友们会遇到一些困难，需要学会几项本领才能安全送达

（3）教师带领幼儿一起练习跳，钻，垮，跑及走平衡木保持身体平衡力的技能。

1、教师示范跳，钻，垮，跑，走平衡木的动作要领及注意事项

2、将幼儿分为组进行练习

三、“我为红军送粮食”，增强幼儿的集体荣誉感及获得成功后的喜悦感

(1) 将幼儿分为男各两组，听口令，当教师吹响口号时，每组的前两位幼儿背着粮食越过障碍物，到达终点时将“粮食”放置粮食仓中（蓝色大框）然后跑回至队伍的最后面，下一位开始幼儿继续送“粮食”，（在练习的过程中，难免会有幼儿不能一次性坚持完成，如：在跳的过程中，会有部分幼儿因为累而坚持不下来便改为走，走平衡木时刚开始未能完整的的走下来，总会有脚踩到地面上失去平衡力等等老师要采取鼓励，激励的方式，或是和小朋友们一起为他们加油喝彩增强幼儿的自信心。引导幼儿不怕困难，努力坚持就会成功。）

(2) 游戏一：哪一组先将粮食送完哪一组获胜

(3) 游戏二：在规定的时间内，哪一组送的粮食多哪一组获胜

(4) 游戏三：选出最强的一组男和一组女进行比赛，哪一组先将粮食送完哪一组获胜（规则：每次送粮食一位幼儿只能拿一袋粮食）

(5) 教师总结

四、随着轻音乐教师带领幼儿一起做放松运动

(1) 放松运动

(2) 教师：今天我们为红军叔叔们护送粮食，红军叔叔们非常开心，他们让我代替他们感谢小朋友的帮助，谢谢大家！！！！

活动延伸：

家园共育：讲述有关红军的小故事

活动反思：

在本次活动中，以“为红军送粮食”为主线，引导幼儿前路坎坷会遇到困难而需要学习跑、跳、垮、钻、的技能及身体的平衡力，通过游戏的方式让幼儿学会几项技能，在比赛中也增强了幼儿的集体荣誉感和获得成功的喜悦感，同时，也锻炼了幼儿不怕困难敢于坚持的良好品质。

大班健康活动教案 7

活动背景

结合我园《童话剧课程中的差异性关怀》的市级课题，每班以童话剧为核心载体，确立了班本课题的研究。《西游记》是孩子们非常熟悉的古典神话小说，其中鲜明的人物形象、精彩故事情节都深深地吸引着他们，在一个个生动的故事背后，许多品德教育的价值也是需要我们去挖掘和引导的。《勇闯盘丝洞》这一活动的设计，正是借助递进式的情境创设来不断激发幼儿不怕困难、合作互助、敢于进取的品德，在情境实践的挑战中得以体验和感悟。

活动目标

1. 在《西游记》情节中，发展各种基本动作，锻炼身体的协调能力。
2. 能大胆运用跨、跳、钻等技能，顺利勇敢地通过障碍。
3. 愿意与同伴团结合作，积极愉快地参与体育游戏。

活动准备

律动音乐，盘丝洞场景设置，盘丝洞示意图3张，铃铛18个，椅子6把，轮胎5个，跨栏3个，宝盒24个(里面随机放有字卡等)。

活动过程

1. 热身运动。

要求：跟着音乐的节奏，有力地动起来。

2. 基本部分。

(1)练习基本动作，探讨闯过盘丝洞的多种技能。

师(模仿孙悟空的语气)：孩儿们，你们知道蜘蛛精有什么本领吗?

幼：会吐丝，把我们缠住。

师：今天师傅就要传授你们一个新本领，勇闯盘丝洞。

师：看，这样的盘丝洞，我们可以怎样通过呢?

幼：可以钻过去。

师：是个好办法，那你愿意试试吗?(个别幼儿尝试)

师：钻过盘丝洞要注意什么呢?(幼儿回答)

小结：钻时要注意把身体趴低，包括头、手、肩以及屁股，尽量不碰到蜘蛛网，记住了吗？我们一起来试试！（幼儿鱼贯练习）

师幼以同样的方式探索跨和跳的动作。

评析

教师通过开放式提问，引导幼儿主动演示，目的在于鼓励幼儿大胆尝试，并帮助他们收集经验，提供创造和分享的学习空间。同时，采用个别和鱼贯练习的方式，训练幼儿钻、跨、跳等能力，很好地控制了练习密度。

(2) 提出新要求：看示意图设置难度，商讨适宜的方法。

① 幼儿合作讨论设置新盘丝洞。

师：这儿有3张示意图，请每组选择一张，按要求来调节盘丝洞高度，商量并选择一种适合的通过方式，把它贴在椅背上。

(幼儿选择后操作，师幼一起检查是否按图示调整高度)

② 根据自己的兴趣选择盘丝洞并快速通过。

师：现在请孩儿们根据自己的能力和兴趣选择一种，并按照商量的方式快速通过，每组不能超过6人。（幼儿练习）

师：不错，都顺利通过。那想尝试一下其他方式吗？（幼儿再次练习）

③ 增加难度：设置铃铛，要求不能触碰蜘蛛网。

师：可这点本领还不够，奸诈的蜘蛛精常常会在网上设置机关，谁一碰到网就会缠得更紧。接下来我们要练习不触碰网顺利通过盘丝洞。面对新的困难，你们敢于挑战吗？

师：如果练习中碰到了铃铛，怎么办？（退回重新前进）大家要遵守规则哦！请孩儿们快速地在每张盘丝洞上挂6个铃铛。（幼儿鱼贯练习，教师注意个别指导）

小结：孩儿们真厉害，都能不怕挫折，勇敢尝试，认真练习，给自己鼓鼓掌！

评析

在基本动作练习的基础上提出新要求，为幼儿提供了开放的练习舞台，以小组合作的方式设置新情境，商讨适宜的方式，并根据自己的兴趣和能力进行选择练习，进而借以辅助物的介入，使闯关难度进一步加大了，对幼儿来说又提供了新的刺激，有效地激发了他们不怕困难、敢于探索的勇气和品质。

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/517050042002010005>