

## 大班健康教案模板汇总 8 篇

---

### 大班健康教案 篇 1

目标：

1、利用皮筋巩固跑、跳、钻爬等动作，学习助跑跨跳，发展动作的协调性和灵敏性。

2、想出皮筋的不同玩法，让幼儿的合作交往能力和创造能力在活动中得到发展。

准备：

皮筋人手一根、音乐、游戏材料（筐 4 个、雪花片积木若干、圈 6 个木桩 10 个）、椅子 6 把。

过程：

一、听音乐做热身运动。

二、尝试皮筋的不同玩法。

1、幼儿自由探索，师鼓励办法好的幼儿。

2、交流玩法：说说你是怎样玩的？

3、幼儿尝试合作玩，想出皮筋的不同组合花样和玩法。

4、及时鼓励合作好、花样多的幼儿，引导幼儿模仿好的做法进行集体练习。

三、利用皮筋学习助跑跨跳

1、出示一条用皮筋搭成的“水沟”，让幼儿尝试怎么样能轻松的过去。

2、师示范助跑跨跳，“跑、跑、跑，一条腿跨过去”。

3、幼儿集体练习。

4、师创设高低不同的三种难度，通过闯关的形式集体练习。

四、游戏：采蘑菇

五、放松动作，结束。大班健康教案 篇2

设计意图：

跳皮筋是我国传统的民间体育游戏，把皮筋游戏和民间童谣巧妙的结合在一起，正好符合了幼儿活泼好动的特点。结合我园每星期五讲杭州话这个特色，活动中幼儿要用杭州话念民间童谣《马连开花》，提高幼儿对讲家乡话的兴趣。结合我园的民间特色，所设计了这节健康教育活动。

活动重点定位于幼儿自由探索并能初步掌握跳皮筋的方法，以达到锻炼的目的，从中也培养了孩子们的探索精神。我以幼儿为主体，创造条件让幼儿参加探究活动，自由探索，本次活动采用了：尝试法、游戏法，让孩子在游戏中学到知识，身体素质得到发展。

一、活动目标：

1. 引导幼儿初步掌握跳皮筋的方法。

2. 激发幼儿对民间体育游戏的兴趣， 体验合作游戏的快乐。
3. 锻炼幼儿的腿部力量， 提高幼儿身体动作的协调性与灵敏性。

## 二、活动准备：

1. 经验准备：学会用杭州话念民间童谣《马兰开花》。
2. 材料准备：7 根皮筋， 一段跳皮筋的视频， 小鼓一个。

## 三、活动过程：

（一）教师带领幼儿听音乐做热身运动。

小朋友我们听着音乐一起来做做运动吧

（二）通过游戏， 初步掌握跳皮筋的方法。

1. 引导幼儿尝试探索跳皮筋的基本方法。

今天余老师带来了一些皮筋， 请你找个空地方和好朋友一起玩一玩。

2. 结合民间童谣《马莲开花》， 练习单脚内外跳皮筋。（ 幼儿围成圆圈， 单脚撑皮筋， 另一只脚练习跳）

3. 结合民间童谣《马莲开花》， 尝试双脚交替绕圈跳。

（1） 幼儿看视频， 分组练习。

（2） 请一组幼儿示范。

（3） 跳皮筋比赛。

现在我们要进行跳皮筋比赛了， 看哪组小朋友跟着老师的节

奏，跳的又快又整齐。 3 大班健康教案：营养丰富的蔬菜

〔活动目标〕

1、引导幼儿懂得多吃蔬菜身体好的道理，并养成良好的饮食习惯。

2、引导幼儿了解几种常见的蔬菜，知道不同的蔬菜有不同的食用部位与营养价值。

3、培养幼儿的观察能力、分析判断能力和语言表达能力。

〔活动准备〕

各种蔬菜 寿光蔬菜博览会的图片 蔬菜制品 蔬菜教具

〔活动过程〕

1、谈话导入：

师：“刚才小朋友告诉我，潍坊有许多好玩的地方，潍坊是世界风筝之都。我的家乡是寿光。寿光是中国蔬菜之乡，每年的4月20日国际蔬菜博览会开幕，菜博会上有许多千奇百怪的蔬菜和蔬菜组成的美丽景色，今天老师就带你们到菜博会的展厅、超市和生态餐厅去逛一逛。我们先到展厅来看看。

2、 引导幼儿欣赏菜博会的精美图片。

师：“这是什么？”“我们坐下来慢慢观赏吧。”

3、 边观察图片边提出问题：

(1)、这是什么？它长在哪里？为什么架起来？（节省空间）  
这是什么瓜？它有二三百斤重呢！嫁接出来的不同南瓜。是高科技的产品。胡书记也来过菜博会呢！他见寿光的蔬菜这么好，要向全国的农民伯伯推广。这是什么？有什么颜色的？你能用一个好听的词来表示吗？这么漂亮的辣椒，人们给它起了一个好听的名字叫五彩椒。萝卜长在哪里？上面那是什么？我们吃的是它的什么部分？这是谁？它象什么？我们吃的就是它的花。这么漂亮？向什么？能吃吗？它也是菜的一种，我们叫它金针菜。土豆长在哪里？土豆上面还有什么？我们吃的是它的茎。你看到什么了？农民伯伯手里拿着什么？那是藕！什么颜色的？为什么？刚从泥里拿出来呢！我们吃的是它的根茎。茎有很多种，有象西红柿、黄瓜那样的茎，也有象藕、土豆这样的`根茎、块茎。你认识它吗？福娃跟我们说再见了。

(2)、师：“孩子们，展厅里的景色还有很多呢，我们今天就先观赏到这里，想一想除了这些蔬菜，你还知道什么蔬菜？”  
“你是怎么吃的？”

师：“小朋友知道这么多的蔬菜呢，不过，菜博会的蔬菜超市里有更多五花八门的蔬菜呢！让我们一起到超市去看一看吧！”

#### 4、 幼儿自由观察探索蔬菜

发现西红柿，引导孩子了解植物的组成部分，知道吃的是西

红柿的果实，让孩子想一想还有什么蔬菜也是吃果实的？是不是有这些呢？我们进去看看，到底哪些蔬菜是吃果实的？不是吃果实的蔬菜我们又是吃的它的什么部分呢？

（1）、自由观察：看一看你认识什么蔬菜？请个别幼儿讲一讲蔬菜叫什么名字？它是什么样子的、什么颜色的？我们吃的是它的什么部分？可以怎么吃？

（2）、集中观察：孩子们，这是什么？你知道我们吃的是它的什么部分吗？吃了它有什么好处吗？西红柿——含有维生素，对皮肤有好处，可以让爸爸妈妈爷爷奶奶更年轻。萝卜——含有矿物质，帮助我们消化食物。菠菜——保护我们的眼睛，让小朋友的眼睛又大又明亮，看的更清楚。土豆——含有淀粉、维生素。不仅可以当蔬菜还可以当粮食吃。即可以生着吃，又可以熟着吃。蘑菇、豆芽

（3）、孩子们，看看这些菜的颜色一样吗？不同的颜色还养护我们身体里的不同器官呢！绿色对肝脏好，可以减肥，还对失眠的人有好处。你能帮我找一找绿色的蔬菜吗？（菠菜、生菜、白菜、荠菜、芹菜、香菜、绿萝卜、绿辣椒、黄瓜、瓠子、甘蓝、西兰花……）红色对心脏好，能增强抵抗力。防感冒。最近很多宝宝感冒了，请你找一找预防感冒的红色蔬菜！（西红柿、红辣椒、）黄色对胃好，对骨头好，还能延缓衰老（金针菜、胡萝卜、南瓜、

韭黄、姜黄……）白色对肺好，（花菜、蘑菇、藕、冬瓜、）紫色对肾脏有好处。（洋葱、茄子、紫菜……）

（4）、小结：孩子们，这些菜的形状、颜色、营养成分一样吗？吃的部分一样吗？但它们有一个共同的名字——蔬菜，不同的蔬菜有不同的营养，小朋友现在正是长身体的时候，需要多种营养，所以不挑食的孩子才会更健康的。

（5）、分类：这么多蔬菜乱七八糟的放在一起，客人们来参观好看吗？我们帮它们分分类吧！

（7）、幼儿分类

第一组：根    第二组：茎    第三组：叶    第四组：花    第五组：果实    第六组：食用菌    第七组：芽类

师：现在好多了，客人来参观就非常清楚了，一看就知道哪些蔬菜是吃根的，哪些蔬菜是吃果实的……

## 5、蔬菜餐厅

（1）、师：参观完蔬菜超市，我们最后到生态餐厅去看看。

蔬菜娃娃，它们是用什么做成的？（凤凰）这是什么？它象什么？用什么做出来的？

出示蔬菜制品——引导孩子观察

蔬菜拼盘：这里面有什么？一定很好吃！

果蔬片：它是用什么做成的？为什么要这么做？待会尝尝看。

果蔬汁：这是用什么做出来的？猜一猜会是什么味道？有营养吗？

（2）、师：这么多好吃的，都是用什么做出来的？蔬菜的吃法还真多！你想吃吗？那我们买下来。到活动室里和小朋友一起分享。

〔活动延伸〕

再想一想蔬菜还能做成什么？大班健康教案 篇 3

活动目标

1. 激发幼儿积极参与活动中，并能在活动中体验成功和合作活动的乐趣。

2. 发展钻的动作，提高肌肉的耐力和集体的协调性。

3. 引导幼儿在活动中学、练正确的正面钻、侧面钻。

活动准备

1. 音乐：看着我，跟我做。

2. 大圆圈、拱形门各 4 个。

活动过程

一、导入

教师组织幼儿，随音乐做热身运动。

跑步—打乒乓—掷标枪—射箭—游泳—划船—跳高等。

二、展开

1. 组织幼儿讨论单人、双人搭山洞的方法，并选取锻炼价值、安全性较高的方法进行集体练习。

2. 幼儿尝试用身体的不同部位“搭山洞”。

教师：你们想玩“钻山洞”的游戏吗？

今天，我们来用自己的身体搭山洞，想一想、试一试，用身体能搭出怎样的山洞呢？

幼儿自由探索，老师观察、指导，提醒幼儿注意安全。

3. 多人搭山洞。

教师：刚才我们打了许多有趣的. 单人和双人山洞，那么除了单人、双人可以搭山洞外，

三个人、四个人……，许多人在一起能不能打出更有趣的山洞呢？

幼儿尝试搭多人山洞，老师观察并加以指导。

4. 幼儿尝试多种过山洞的方法。

教师启发幼儿探索多种过山洞的方法。

（正面钻、侧身钻外，还用了匍匐前行、四肢贴地前行；仰躺于地、双脚蹬地后移等方法。）

5. 游戏：小侦察员

方法：幼儿分四路纵队，站在起点线后，听信号，以鱼贯的方式钻爬过前面高低、大小不一的山洞

山洞有三种：

- (1) 每组推选二名幼儿搭成的山洞
- (2) 拱形门
- (3) 大圆圈

以不碰倒山洞、先钻过的一方为胜。

游戏次数根据幼儿兴趣和活动量而定，每次游戏重新推选搭山洞的幼儿。

### 三、结束

师生在音乐游戏中相互捶捶背、敲敲腿，进行放松活动。

## 大班健康教案 篇 4

### 胖和瘦

#### 设计意图

新的学期一开始，我们发现经过一个月的假期，班上有几位小朋友的变化很大，我们高兴地对有的小朋友说：“恭喜你，你长胖了。”而对另一些孩子我们则皱皱眉头说：“你怎么又胖了，你怎么又瘦了？”于是，到底是胖好还是瘦好成为近期孩子们关注的话题。分析我班幼儿的身体成长状况，就能发现存在许多“参差不齐”，有的很胖，有的很瘦。幼儿在饮食方面也存在挑食现象，喜欢吃肉不喜欢吃蔬菜。并且到了晚上或双休日还喜欢以“自己的喜好”来填饱肚子，例如吃肯德基、麦当劳、饮料、冰淇淋等。

家长也常因娇惯而满足幼儿的各种要求。

大班幼儿需要了解自身的身体状况、关注自己的成长、树立自我保育意识。因此我预设了本次的活动方案

### 活动目标

1、引导幼儿发表自己的观点，通过讨论，意识到太胖和太瘦都对身体健康有影响。

2、学习关注自己的身体健康状况，初步了解自身成长的需要，知道如何调整自己的行为有利于健康。

3、激发幼儿在集体面前大胆表达、交流的兴趣。

### 活动准备

1、活动前根据“学前幼儿体重标准表”为本班幼儿测量体重。

2、红、黄、绿三种颜色的表格各一，并根据幼儿体重情况制作三种颜色的圆点卡片。活动前发给幼儿。

3、多媒体课件“来当营养师”

4、“健康棋”六套，各种食品的卡片若干(活动前请幼儿画好)

活动重点：通过幼儿自由辩论帮助幼儿正确理解胖和瘦的概念。

活动难点：使幼儿了解自身的健康状况，知道如何调整自己的行为有利于健康。

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/918142122001007005>