

2023年中班健康乘凉活动反思与总结(优质5篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

中班健康乘凉活动反思与总结篇一

作为一位兢兢业业的人民教师，时常需要编写教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。教案应该怎么写才好呢？以下是小编精心整理的中班健康活动教案《户外活动》含反思，仅供参考，大家一起来看看吧。

- 1、培养幼儿对户外活动的兴趣，愉快的参加各项户外活动，发展体育，增强体质。
- 2、帮助幼儿改进走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、攀登等基本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调、姿势正确。
- 3、幼儿培养在体育活动中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、不怕挫折等良好品质。
- 4、培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。
- 5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。
- 6、培养幼儿乐观开朗的性格。

经过幼儿在小班一年的练习与锻炼，我班幼儿的体育运动能力有所提高，幼儿对体育运动的兴趣很高，乐于参加各种带竞技性的体育活动。幼儿喜欢带有实物性的体育游戏，喜欢表现自己，喜欢扮演各种角色。但是，由于个体差异，个别的男孩、女孩对于有挑战性的活动胆怯，例如攀爬架、平衡木。

利用晨间活动，开展丰富的体育活动。

在幼儿晨间入园的时间内，有目的地对幼儿进行体育锻炼，根据园内多样的体育器械，可静可动，例如玩呼啦圈，幼儿可以跳呼啦圈、转呼啦圈、开火车等多种玩法，也可加入辅助器械，例如在跳呼啦圈时加入梅花桩、跨桥、拱桥等器械，让幼儿在体育活动中得到更好的锻炼。

开展健康的户外活动。

根据《纲要》要求，保证每天户外活动时间不少于2小时，结合教学，安排健康的户外活动，促进幼儿运动能力的发展，提高幼儿兴趣。例如：听口令四散追逐跑、躲闪跑，两人夹球走、从20—25厘米的高处往下跳等活动，设定游戏情景，如“狮王和小动物”“夹球合作一起走”“小伞兵”等进行请讲科学的、合理的、有趣的户外活动。

器械多样，百玩不厌。

幼儿园中精心为幼儿准备了种类繁多、数量充足的游戏器械，如：高尔夫、打地鼠、彩虹伞、碰碰车、飞碟棋、平衡木、沙包等各种各样的游戏器械，很多的器械是孩子们在小班没有接触到的，根据幼儿的运动能力发展情况，选择适合幼儿并有挑战性的器械，即调动了幼儿的积极性，又使活动的器械得到充分的利用。

总之，户外活动的开展要真正以幼儿为主体，活动面向每一

位幼儿，让每一个孩子都能感受到参加集体活动带来的快乐。

中班健康乘凉活动反思与总结篇二

活动目标：

- 1、引导幼儿尝试用身体的各个部位搭建不同高低、大小、形状等各种各样的“洞”。
- 2、帮助幼儿体验与同伴合作搭洞、钻洞游戏的乐趣，增强幼儿的合作能力。
- 3、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
- 4、体验人多力量大，同伴间应该相互合作的情感。
- 5、鼓励幼儿积极参与游戏，体验游戏带来的快乐。

活动准备：

音乐磁带、场地准备等；

活动过程：

一、活动导入部分；

- 1、将幼儿队伍排成一个大圆，带领幼儿在大圆上玩“钻山洞”的游戏。
- 2、跟着音乐做一些手臂、腿部以及腰部的准备活动，为搭洞做身体准备。

二、引导幼儿尝试用身体的各个部位搭建不高低、大小、形状等不同的洞，并钻一钻。

师：你能用自己的身体来搭洞洞吗，而且是可以让同伴钻过去的？

（一）尝试单人搭洞合钻洞；

1、教师提出要求：幼儿两人组合，以一人搭一人钻的形式，是让人钻过去的。

2、幼儿分散在场地上自我探索游戏。

教师要注意观察，提醒孩子怎样钻才能比较顺利的通过洞。

3、幼儿围坐成圆形集合，分享交流自己的探索经验。

请幼儿展示自己搭的洞，引导其他幼儿数数一共有几个洞，哪些洞是不能钻的，哪些是可以的，应该怎样钻才能顺利通过，请幼儿来示范。（例：矮的洞一定要把身体放低了，或是匍匐前进才能钻过；窄的洞则要把自己的身体缩小了才能钻过。

4、再次分散，学一学同伴其他的搭洞方法。

（二）尝试双人搭洞双人钻；

1、提出合作要求：两个人用身体的不同部位合作搭能使人通过的洞。

2、幼儿分散探索，教师要适当的指导，鼓励孩子用不同的身体部位来搭。

3、集合交流，分享经验。

以幼儿自己介绍为主，用哪个部位搭的，共有几个，在说说同伴是用怎样的方法或是动作钻过去的。强调高低不同的洞所用的方法也不同。

（三）尝试更多人的合作搭洞。

1、提出要求：将幼儿分成四组，以小组为一个单位，大家一起合作搭出更多的洞，可以让大家钻来钻去。

2、幼儿分散尝试，教师可适当提醒启发，如排成一排，后一人将双手放在前面一人的双肩，与地面就构成洞，教师可以钻一钻。要提醒幼儿在允许的情况下洞洞能否搭的大一些，还有没不同的方法。

3、集合交流。请一幼儿作为代表来讲述他们一组的搭洞方法，并请其他孩子来钻钻。四组幼儿都要介绍，相同的玩法省略。

三、结束活动；

1、从刚才的小组游戏中选出一到两个组织全体幼儿玩一玩，感受合作搭洞、钻洞游戏的乐趣。

2、放松活动。

三、结束活动

那最后让我们一起搭一个大大的老鼠洞，玩一玩老鼠笼的游戏吧！

活动反思：

不仅锻炼了幼儿的体能，而且促进了幼儿的思维，大脑和肢体同时得到了发展。在活动中，孩子们之间的交往和合作精神也得到较好的培养和体现，我的指导作用也能恰到好处的融合到活动的各个环节中。

中班健康乘凉活动反思与总结篇三

作为一名无私奉献的老师，总不可避免地需要编写教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么你了解过教案吗？以下是小编收集整理的中班健康活动教案《户外活动》含反思，希望能够帮助到大家。

- 1、培养幼儿对户外活动的兴趣，愉快的参加各项户外活动，发展体育，增强体质。
- 2、帮助幼儿改进走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、攀登等基本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调、姿势正确。
- 3、幼儿培养在体育活动中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、不怕挫折等良好品质。
- 4、培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。
- 5、积极的参与活动，大胆的说出自己的'想法。
- 6、培养幼儿乐观开朗的性格。

经过幼儿在小班一年的练习与锻炼，我班幼儿的体育运动能力有所提高，幼儿对体育运动的兴趣很高，乐于参加各种带竞技性的体育活动。幼儿喜欢带有实物性的体育游戏，喜欢表现自己，喜欢扮演各种角色。但是，由于个体差异，个别的男孩、女孩对于有挑战性的活动胆怯，例如攀爬架、平衡木。

利用晨间活动，开展丰富的体育活动。

在幼儿晨间入园的时间内，有目地的对幼儿进行体育锻炼，

根据园内多样的体育器械，可静可动，例如玩呼啦圈，幼儿可以跳呼啦圈、转呼啦圈、开火车等多种玩法，也可加入辅助器械，例如在跳呼啦圈时加入梅花桩、跨桥、拱桥等器械，让幼儿在体育活动中得到更好的锻炼。

开展健康的户外活动。

根据《纲要》要求，保证每天户外活动时间不少于2小时，结合教学，安排健康的户外活动，促进幼儿运动能力的发展，提高幼儿兴趣。例如：听口令四散追逐跑、躲闪跑，两人夹球走、从20—25厘米的高处往下跳等活动，设定游戏情景，如“狮王和小动物”“夹球合作一起走”“小伞兵”等进行请讲科学的、合理的、有趣的户外活动。

器械多样，百玩不厌。

幼儿园中精心为幼儿准备了种类繁多、数量充足的游戏器械，如：高尔夫、打地鼠、彩虹伞、碰碰车、飞碟棋、平衡木、沙包等各种各样的游戏器械，很多的器械是孩子们在小班没有接触到的，根据幼儿的运动能力发展情况，选择适合幼儿并有挑战性的器械，即调动了幼儿的积极性，又使活动的器械得到充分的利用。

总之，户外活动的开展要真正以幼儿为主体，活动面向每一位幼儿，让每一个孩子都能感受到参加集体活动带来的快乐。

中班健康乘凉活动反思与总结篇四

活动目标：

- 1、能钻过70 厘米高的障碍物，发展钻的能力。
- 2、喜爱参加体育游戏活动，感受与伙伴游戏的快乐。

- 3、鼓励幼儿积极参与游戏，体验游戏带来的快乐。
- 4、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
- 5、培养幼儿健康活泼的性格。

活动准备：

幼儿已会小鸡走、小鸭走的动作；会唱“小鸡小鸭”的歌曲。

活动过程：

1. 教师扮妈妈，幼儿扮小鸡、小鸭，随音乐作准备活动，边唱“小鸡小鸭”歌曲边做动作。
2. 教师在场地中间，幼儿围在四周，以游戏口吻边示范动作边介绍游戏的方法：“小鸡小鸭是好朋友，早晨都住在自己家里，听到妈妈的喊声，马上钻出自己的家，来到草地上，找好朋友做游戏，从家里钻出来的时候，一定要低头，不要碰到家门，看谁是个乖宝宝”。
3. 教师请幼儿分别回到自己的家中蹲下准备，听到指令后从家里钻出来，到草地中间跟随录音做游戏。
4. 教师观察幼儿钻的动作，音乐游戏后进行简单的评价，请动作协调的幼儿示范，指导低头弯腰的动作要领。
5. 请幼儿钻回家中蹲好，听指令继续游戏。
6. 鼓励幼儿游戏中大胆与伙伴共同愉快地游戏。
7. 游戏结束时，教师带幼儿作简单模仿动作，轻轻放松整理。

活动反思：

本次活动的内容和目标都符合本班幼儿的年龄特点，重、难点突出，幼儿的学习劲头也很足，尤其在竞赛过程中能遵守游戏的规则进行，秩序较好。但在动作讲解过程中有点乱，有点急于求成。整个活动的运动量较少，应该多给孩子运动，增加锻炼身体热情。还可以准备些歌曲旋律，配合着进行教学。

中班健康乘凉活动反思与总结篇五

健康既是幼儿身心和谐发展的结果，也是幼儿身心充分发展的前提；健康是幼儿的幸福之源；离开健康，幼儿就不可能近尽情游戏，也不能专心学习，甚至无法正常生活；幼儿时代的健康不仅能够提供幼儿期的生命质量，而且为一生的健康赢得了时间。因此，我认为健康教育要充分考虑到本班孩子的年龄特点和个别差异，无论是进行幼儿健康教育还是试图改善幼儿的周围环境、都要依据幼儿身心发展的特点，否则不仅不能促进健康，而且可能有损健康。

我们中班在教育活动中把促进幼儿身心健康成长当成首要任务。促进幼儿身心健康发展既是幼儿教育的根本目的也是幼儿健康教育的终极目标，对幼儿健康发展提出几点：身体健康，在集体生活中情绪安定、愉快。

(2) 生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理能力。

(3) 知道必要的安全保健知识，学习保护自己。

(4) 积极参加体育运动，动作协调、灵活。

这也为我们中班的健康教育活动提出了明确的培养目标。主要做法如下：

第一 树立明确的指导思想

一个健康的幼儿,既是一个身体健全的幼儿,也是一个“愉快”、“主动”、“大胆”、“自信”、“乐于交往”、“不怕困难”的幼儿。再三强调让幼儿主动活动,健康教育的第一条件就是尊重主体、积极、创造性地活动。幼儿健康教育既然将促进幼儿的健康作为最直接的目的,其教育过程就不应使幼儿感到压抑或受到伤害,然而日常生活中与之背道而驰的现象却司空见惯,值得我们反思。因此我们十分注意在幼儿的整日生活中充分发挥幼儿自身的主动性和积极性,努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合.幼儿在宽松的环境中尽早建立起各种良好的健康行为。

第二 设计多样化的健康教育形式与途径

幼儿园健康教育应与日常生活中的健康教育相结合,集体教育、小组活动与个别交谈相结合。目前,幼儿健康教育实践中存在着一些误区,有人认为幼儿健康教育就仅仅是日常生活中的卫生习惯培养,对于这些片面的认识我们应该加以注意和防范。我们尽量多与家庭、社区密切合作,综合利用各种教育资源,共同为幼儿的发展创造良好的条件。本着尊重、平等、合作的原则,争取家长的理解、支持、和主动参与,并积极支持、帮助家长提高教育能力。同时我们还重视幼儿园课程的.潜在影响,环境是重要的教育资源,因此我们通过环境的创设和利用,有效地促进幼儿的发展。在幼儿健康教育实施中,我们不仅重视幼儿园物质环境的创设,而且应重视幼儿园心理环境的创设,本着幼儿身理和心理的需求,我园于本学期购置了大量的幼儿可选择的活动器材,以此来引导、鼓励幼儿大胆、积极地参与活动,同时还培养了幼儿大方友善的交往能力。

第三 实施适宜的教育方法。

给幼儿自由选择、讨论、合作的空间,让幼儿在愉快的游戏活动中锻炼身体,锻炼意志。

我们中班还严格按照我园的卫生消毒制度作好常规工作,卫生

程序规范化;在加强幼儿体能活动,增强幼儿的体质的同时让孩子拥有健康的心理;主动作好值日生工作;加强了幼儿的自我保护意识及安全卫生教育,避免了幼儿安全事故的发生;培养了幼儿良好的生活习惯、卫生习惯;积极配合保健老师作好各项体检工作;加强消毒工作,杜绝流行病的发生;让幼儿在健康的环境下,好好进行学习。