

中班身体保健活动 幼儿园中班健康活动 教案(精选6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

中班身体保健活动篇一

- 1、了解牙齿结构、功能及生长特点。
- 2、学会正确的刷牙方法。
- 3、从小培养爱刷牙、讲卫生的好习惯。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

关于保护牙齿的ppt□苹果若干、饼干若干、人手一把小牙刷和口杯

小小石头硬又白，整整齐齐排两排，天天早晚刷干净，结结实实不爱坏。

- 1、观察牙齿，数数有几颗牙。

教师小结：正常儿童嘴里有20颗牙，成人是32颗。

- 2、仔细观察对方牙齿的颜色、大小、形态。

师：再看看你好朋友的牙齿是什么颜色的？每颗牙齿长得一

样吗？

3、给牙齿起名字。

小结：像小铲子的牙叫门牙，像小尖刀细长形的叫犬牙（虎牙）共8颗，像一座座小山凹凸不平的叫臼牙（磨牙）。

4、介绍门牙、犬牙、臼牙吃食物时各有什么作用。

师：我们吃东西的时候，每颗牙齿分工一样吗？

请幼儿吃一片苹果，试一试不同牙齿的不同作用
小结：门牙比其它牙齿薄，它们可以切开和咬断食物；犬牙比较尖、长，粗壮有力，可以撕裂食物；臼牙又宽又厚，可以磨碎食物。

1、通过故事引出龋齿的危害。

师：有一只小熊却要去拔牙，这是为什么呢？

2、找龋齿。

两个小朋友互相观察，看看对方是否有龋齿。

3、组织幼儿讨论龋齿形成的原因。

（1）发给幼儿每人一块饼干品尝，饼干什么滋味？

（2）回答问题：两个小朋友互相观察牙齿上有什么？牙缝里多了什么？（粘在牙缝上的. 饼干渣）（3）讲解食物残渣中的糖在细菌作用下会分解成酸，酸会腐蚀牙齿变黑，成为龋齿。

1、讨论保护牙齿的方法。

师：我们平时要怎样保护牙齿呢？

教师小结：我们应该少吃甜食，吃完东西记得漱口，把留在口腔、牙齿里面的脏东西吐出来，还要记得早晚刷牙，保护牙齿，这样我们的牙齿就能健健康康的，我们也能开开心心的生活。

2、请个别幼儿示范平时刷牙的方法。

3、教师讲解正确的刷牙方法，教育幼儿养成早晚刷牙的习惯。

教师小结：正确的刷牙方法应当是顺着牙缝上下转动地刷，即上牙从上往下刷，下牙从下向上刷，咬合面来回刷，里里外外都要刷干净。

中班身体保健活动篇二

1、初步了解水果的特征，知道对身体有益。

2、知道水果有丰富的`营养，鼓励幼儿多吃水果。

水果若干、录音故事。

1、小朋友，你们喜欢吃水果吗？

2、你喜欢吃什么水果？

3、为什么要多吃水果？

1、提出要求，组织幼儿听录音故事。

（听故事不能乱讲话，要仔细听故事里说了些什么事。）

2、提问：

（1）德德刷牙时发现了什么？

(2) 大便时觉得怎样？为什么会这样？

(3) 你吃过什么水果？为什么要多吃水果？

排排座，吃果果，吃橙子，吃苹果，天天吃一个，身体好得多。

洗手吃水果，鼓励个别幼儿将自己小盘里的水果吃掉，不浪费。

中班身体保健活动篇三

1、理解故事内容，了解有关眼睛的常识。

2、学习正确的用眼卫生和用眼习惯。

ppt图片活动重点：理解故事，知道有关眼睛的常识。

：判断用眼卫生图片的对错。

一、理解故事

2、讲述故事《戴眼镜的小猫》

3、提问：

1) 故事讲完了，谁来告诉我小猫怎么会戴眼镜呢？（小猫看见老奶奶戴眼镜很羡慕）

2) 小猫戴了眼镜之后发生了什么有趣的事情？（门槛变高，被重重地摔倒在地上；看见一只很大很大的老鼠，吓得掉头就跑）

3) 发生了这些事后小猫是怎么想的？他又是怎么做的呢？

（他想：这准是一副魔镜，我还是把它给老奶奶放回去吧！小猫悄悄的把眼镜放到了老奶奶的桌上。

）4）小猫戴眼镜发生了一些不好的事情，可是为什么老奶奶每次看报纸都要戴眼镜呢？（因为老奶奶年纪大了，眼睛不好了）

4、小结：老奶奶年纪大了，视力退化了，眼睛变成了老花眼，也叫远视眼。远的东西看得见，而近的东西看不清楚了，必须要带着老花眼镜才能看清楚，而小猫的眼睛很好，带了眼镜反而看不清东西了。

二、了解有关眼睛的常识，学习用眼卫生和用眼习惯

1、老奶奶戴的是老花镜，那老师戴的什么眼镜呢？（近视眼镜）

2、老师为什么要戴近视眼镜呢？（眼睛不好）什么是近视眼？为什么会变近视眼呢？（远的东西看不见，戴了近视镜才能看清楚）

3、小结□xx小朋友觉得老师因为…所以带了近视眼镜，其实老师和你们一样大的时候可没戴眼镜，后来因为自己不好好爱护眼睛，不注意用眼卫生，所以就变成近视眼啦！

4、我们小朋友可不要像老师这样不爱护眼睛哦。你们都知道哪些保护眼睛的方法呢？

5、小结：小朋友要好好爱护自己的眼睛，注意平时的用眼习惯。看电视要离电视远一点，看的时间不能太长；不在光线太强或太弱的地方看书、画画、写字；使用的时间长了要休息一下，看看远方。我们也可以多做做眼球操。

6、老师在每个小朋友的椅子下面放了一张关于用眼卫生的图

片，我想看看小朋友会不会保护自己的眼睛，请小朋友帮我看图片上小朋友做的对不对，如果你认为他是对的，请贴在打钩的这块黑板上，如果你觉得他做的不对，请贴在打叉的黑板上。（幼儿自由贴图）

7、请小朋友说说你贴的是哪张图，你贴在打钩还是打叉的地方，为什么？

8、小结：小朋友们真棒，都知道我们应该…（正面），这样做是对的，而…（负面），那样做是错的。我们都了解了正确的用眼卫生的习惯，我们平时也要注意保护自己的眼睛，现在让我们闭上眼睛休息一下吧。

三、延伸活动，比眼力师：老师这里有两张图片，哎，这两张图片看上去好像是一模一样的图片，但是里面的图案有好几处是不一样的，不一样在哪里呢，小朋友一起来找找看吧。

附：《戴眼镜的小猫》

在一座红房子里，住着一位老奶奶和一只小猫。老奶奶年纪大了，每次看报纸时都要戴一副紫色的眼镜，小猫看了很羡慕。有一天，老奶奶看完报纸，没来得及把眼镜放好，就被另一位老奶奶叫走了。小猫终于有机会了，它戴着老奶奶的眼镜，高兴地往门口跑，走到大门口，一看，哎呀，门槛怎么变高啦！

它用足力气使劲往上跳。只听“咚”的一声，小猫重重地被摔倒在地上。小猫又觉得肚子饿了，想找点东西吃。它刚走到老鼠洞口，就看见对面走来一只很大很大的老鼠。

小猫吓得掉头就跑。它边跑边想：这准是一副魔镜，我还是把它给老奶奶放回去吧！小猫悄悄的把眼镜放到了老奶奶的桌上。

中班身体保健活动篇四

《纲要》中指出，要教育幼儿爱清洁，讲卫生，注意保持个人和生活场所的'整洁和卫生，密切结合幼儿的生活进行安全、营养和保健教育，提高幼儿的自我保护意识和能力。现在正是感冒的多发季节，设计这一课让幼儿懂得怎样预防感冒，了解预防感冒的基本小知识，懂得身体健康的重要性，同时希望幼儿学习之后，更懂得讲卫生，爱清洁，多锻炼身体等，让感冒远离自己。

- 1、了解一些感冒的病症以及传播途径。
- 2、懂得预防感冒的小常识，积累一些健康生活的经验。

- 1、重点：幼儿懂得预防感冒的小常识。
- 2、难点：了解感冒的传播途径，积累一些健康生活的经验。

相关图片。

1、引出话题：

(1)教师有班级点名活动引出今天的教学活动。

“这些天，某某小朋友为什麼没来呀？”

(2)幼儿相互交流各自对感冒的感受与体会。

“你得过感冒吗?感冒的时候人会有什么感觉？”

(3)教师小结：感冒的时候会出现发烧、咳嗽、流鼻涕、鼻塞等症状。

2、了解感冒的传播途径：

(1) 教师介绍患感冒的原因及感冒传播的主要途径。

“人们一般是由于什么患上感冒的？”“除了着凉以外，感冒会不会是别人传染给你的，又是怎么传染上的呢？”

(2) 教师归纳。

不注意冷暖或身体抵抗力差的人容易得感冒。另外，流行性感冒还可以通过吐沫、痰等传播。

3、掌握预防感冒的小常识：

(1) 教师与幼儿一起交流预防感冒的方法。

“我们应该怎么来保护自己，尽量不让自己和别人患上感冒？”

(2) 教师出示图片，幼儿了解预防感冒的具体方法，师生一起进行归纳小结。

不随地吐痰、常开窗通风、勤洗手洗脸、经常锻炼身体、适当吃点醋及大蒜、洋葱。流行性感感冒肆虐期间，幼儿要尽量减少到人多拥挤的地方去。如果已患上感冒，则打喷嚏时要用手帕或纸巾捂住口鼻，而且要侧转身，不能对着他人打喷嚏。

中班身体保健活动篇五

1. 感受歌曲活泼、欢快的情绪，能较清楚地演唱歌曲，并唱准休止符。

2. 能根据歌词创编动作，进行歌表演。

3. 感受运动身体的快乐。 活动反思：

音乐磁带，一段节奏谱

一、准备活动

练声。2. 复习歌曲《扮家家》。

二、欣赏歌曲。

三、学习歌曲。1. 教师示范演唱歌曲，请幼儿仔细倾听歌曲的内容。提问：歌里唱了什么？运动了哪些地方？（师示范演唱时不做任何动作，避免接下来幼儿模仿动作而不是创编动作。请幼儿回答运动了哪些地方时，可请幼儿做相应的`动作。

2. 教师出示节奏谱，请幼儿注意休止符。师：你们发现没有这里有个像0一样的符合，知道这代表什么吗？幼儿跟着教师按歌曲节奏朗诵歌词2-3遍，在休止符的地方用点头表示休止。

1. 启发幼儿根据歌词的内容创编动作，并说说自己的身体的什么部位在运动。师：刚刚你们在一开始的时候说你们听了这首歌曲很想做运动，现在我要请你们的小身体动起来哦，听着歌曲运动起来。师请几名幼儿上前来跟着音乐做动作，其他幼儿指出他运动了什么部位，做得如何等。

2. 引导幼儿跟随音乐磁带，快乐地边唱边做创编的动作，体验歌曲活泼、欢快的情绪。

3. 师：刚刚我们运动了我们的身体的一些部位，平时我们可以继续和你的伙伴来运动其他的部位，锻炼身体。

装扮区可请幼儿继续进行动作仿编。

中班身体保健活动篇六

- 1、教育幼儿不玩火，避免发生火灾。
- 2、通过活动，让幼儿了解几种常见的灭火方法，初步了解简单的消防知识。
- 3、教育幼儿养成做事认真，不马虎的好习惯。
- 4、培养幼儿有礼貌、爱劳动的品质。

有关灭火的录像，蜡烛2根，打火机一个，水、沙子、湿布、扇子等，人手一份操作图片（图上画的是在着火的时候，几个小朋友采取的不同的灭火方法）。

1、游戏：灭蜡烛教师出示蜡烛，点燃

“请小朋友动脑筋想一想，用什么办法能把蜡烛熄灭呢？”幼儿想出办法后，教师提供备有的材料，请幼儿到前面试一下，教师小结。

2、讨论：出现了火情，该怎么办

“现在天气干燥，如果出现火情，我们小朋友该怎么办呢？”引导幼儿说出各种灭火的办法。

小结：刚才小朋友想出的办法都不错，如果出现了火情，我们可以用水泼灭火、用湿布扑灭火、用沙子灭火、用灭火器灭火……但小朋友要记住，如果出现大火的时候，我们一定要先拨打119电话。

3、请幼儿看录像

“前几天，有个地方着火了，我们来看看他们想出的办法和

“我们想出的办法一样不一样？”

看完录像，提问：“他们想到了哪些办法？”“哪些办法是我们没想到的？”（开窗，捂着嘴、鼻跑出烟火区）。

小结：火小的情况下，我们可以采取开窗，用水、沙子、湿棉被、灭火器等灭火，火很大的时候，我们拨打119电话，消防叔叔还没到，我们小朋友一定要把嘴巴、鼻子捂上，以最快的速度跑出烟火区，学会保护自己。

4、幼儿操作

“请小朋友看操作图片，图上画的是几个小朋友在着火的时候采取的不同的办法，每幅图的左下方有一个圆圈，你认为办法好的就在圆圈内打上“？”号。讨论：用扇子扇，是不是最好的办法？“小朋友想一想，爷爷、奶奶生炉子的时候，用扇子轻轻地扇，火就越扇越旺了。如果火很大，用扇子扇来灭火行不行呢？着火的时候，我们可以想别的办法。

本次活动以幼儿实际生活中有过多体验的事情——着火为主题，对幼儿进行灭火、防火教育，带有普遍性与典型性。让幼儿带着问题“着火了，怎么办”，边思边做，从而引导幼儿进一步认识到“火灾”给人们带来的危害。从教育活动过程来看，教师的目标意识强，在整个教育过程中，教师的每一个提问都紧扣“着火了怎么办”这一中心。一开始，教师在做完“灭蜡烛”游戏后，马上转入引导幼儿讨论“出现了火情怎么办？”充分激发幼儿想出各种灭火的办法。当幼儿看完录像后，发现自己想出的办法还有不足后，从而为“怎样避免火灾”问题的深入进行埋下了伏笔，使幼儿知道火灾给国家、集体造成的损失，给人们生活带来的危害，增强了防火、灭火的意识。