

# 苹果的健康是干用的 幼儿园健康领域活动方案(通用5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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 苹果的健康是干用的篇一

在幼儿园老师要培养幼儿的健康意识，养成他们健康的生活方式和生活习惯，满足他们身体和心理发展的需求，提高他们健康生活的能力，为幼儿一生的发展奠定坚实的健康基础。幼儿园健康领域活动方案怎么写？小编在这里给大家分享一些关于幼儿园健康领域活动方案，希望能帮到各位。

活动目标：

- 1、通过活动，让幼儿了解一些运动项目，培养幼儿对参加运动的喜爱。
- 2、通过ppt了解多种运动项目的名称、种类和形式，丰富关于运动方面的知识经验。
- 3、知道运动可以使身体健康，心情愉快，乐意主动积极地参加运动。
- 4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。
- 5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

活动准备：

关于运动的ppt[]运动器械若干(羽毛球、高跷、篮球、绳子、跨栏、毽子)

活动过程:

(一)谈话活动:

2、教师:今天冷老师带来了许多运动器械,看看有哪些呀?(一一介绍一下)现在,请你选择一样你最喜欢的器械去玩一玩。(1-2分钟)

3、教师:谁来说说看刚才你玩的是哪种器械,是怎么玩的?(例如:幼儿:我刚才玩的是羽毛球;师:你是怎么玩的呀?上来示范一下;教师着重在正确发球,教师:恩,羽毛球是这样玩的)

(二)运动项目知多少

1、师:小朋友们,你们知道奥运会吗?奥运会中有很多的运动项目,我们一起来看一看。(出示ppt)

(1)教师:小朋友们看一看,这上面有哪些运动项目?(乒乓球、羽毛球、排球、跳水、射击、举重)

(2)教师:我们先来看一看乒乓球,小朋友知道乒乓球是怎么玩的吗?

小结;发球一定要符合规则,将球往上抛,挥动球拍把球打到对方桌上,如果球没过网或者打到自己桌上和地上,那就输一分。

教师:那冷老师问问你们,你们知道我们中国的国球是什么吗?(乒乓球)我们国家的乒乓球可是很厉害的,你们看,在08奥运会中我国乒乓球就获得了4枚金牌呢。

(3)教师：请小朋友看一看这是什么运动?(羽毛球)羽毛球是怎么玩的呢?我们来看一看两张图片，一张是单打，一张是双打，原来羽毛球还分双打和单打。

小结：双方分别站在球网两边，发球一定要符合规则，如果球没有过网或者出界，那就输一分。

(4)教师：小朋友看一下，这是什么运动?(排球)看一看，排球和刚才的羽毛球有什么地方是相同的，那不同的地方在哪?排球是一个团体共同参加的，主要是合作，那你们还知道哪些运动也是团队合作的吗?(篮球、花样游泳、足球)

(5)教师：这个又是什么运动?(跳水)请小朋友们观察一下，他们是怎么跳水的?跳水运动员的动作都非常优美，非常规范。

(6)教师：这个又是什么运动项目?(射击)射击的时候需要非常专注，这样才能取得好的成绩，看，这个红点点是靶心，射击时射的离靶心越近环数就越高。

(7)教师：这个是什么运动项目?(举重)是不是每个运动员举的都是一样重的?(根据运动员的体重)，举重也非常辛苦，需要足够的毅力坚持住。

### (三)讨论科学的运动方法：

1、教师：我们小朋友为什么要做运动呢?

小结：运动可以使身体健康，心情愉快，也可以帮助我们消化，还可以保暖、减肥等等。

2、教师：小朋友们，运动时我们要注意些什么呢?

小结：身体锻炼不可盲目的进行，要有计划地进行。要根据时间、气候等条件来选择合适的运动项目。在运动过程中，

要注意安全，学会保护自己。

(四)结束教师：小朋友们、现在就让我们一起去运动吧！

## 活动目标

- 1、使幼儿初步了解眼睛、耳朵、鼻子这些人体器官的主要作用，掌握简单的自我保护方法。
- 2、培养幼儿积极思考，大胆表达自己感受的能力。

## 活动准备

- 1、课件-乐趣练习：眼睛和耳朵的作用。课件-乐趣练习：鼻子和嘴巴的作用。
- 2、音乐：如果感到幸福

## 活动过程

### 一、猜谜导入课题

上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。(眼睛)

左一孔右一孔，是香是臭它最懂。(鼻子)

左边一座山，右边一座山，天天在一起，永远不见面。(耳朵)

小结：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、眉毛是我们人体的重要器官，我们通叫做五官，如果一个人长得好看，我们就说这个人五官端正、眉清目秀。

### 二、让幼儿了解眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的作用。

课件：眼睛和耳朵的作用

课件：鼻子和嘴巴的作用

1、相互观察五官，并说出它们各自的样子，丰富词汇：五官

2、小实验：哪种感官能帮你

请幼儿通过各种感官来识别糖水、盐水、白开水、酱油、食醋、香油等，了解眼睛、耳朵、鼻子的功用。

小结：五官对我们人体真是太重要了，哪一个器官出了问题，人都会很不舒服。

三、教师讲述故事引出角色游戏“动物诊所”。

教师扮演狮子医生，在给小动物治病的过程中让幼儿了解五官常见疾病的防治知识。

1、眼睛里迷进了灰尘或沙子，千万不要用脏手去揉，要用干净的纱布轻轻地擦出来。

2、不要往鼻孔里塞异物，也不要随便挖鼻孔，遇到灰尘时要用手把鼻子捂住，要学会正确的擦鼻涕方法。

3、引导幼儿讨论：

不要把异物塞入耳朵，不大声对着别人的耳朵喊叫，遇到很大的声音时要把耳朵捂住，

如果耳朵里飞进了小虫，要用光亮或浓香的物品把小虫引出来，

如果耳朵里进了水，可单脚侧身跳让水流出来。

4、眼睛进入灰尘或沙子、鼻子出血、时该怎么办呢？

丰富幼儿经验，互相学习一些自我保护的方法。

### 三、我来抢答

1、吃饭以前要干什么？

2、吃完饭必须喝口水干什么？

3、什么时候必须刷牙？

4、眼睛里进了灰尘应该怎么办？

5、用手挖鼻孔好吗？应该怎样擦鼻涕？

6、遇到灰尘或难闻的气味时应该怎么办？

7、鼻子出血了怎么办？

8、对着别人的耳朵大声喊叫对不对？

9、爱生气的孩子好不好？爱发脾气孩子好不好？

教师评议比赛情况，为得光荣花多的队鼓掌。

### 四、歌表演：如果感到幸福。

活动目标：

1、学习肩上挥臂投准的动作技巧。

2、锻炼手臂力量，增强幼儿的目测力和动作的准确性。

3、激发幼儿对投掷活动的兴趣，培养幼儿勇于尝试的精神。

4、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。

5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

活动准备：

1、沙包40个。

2、教师自制托盘7个。

3、筐子6个。

活动过程：

一、开始部分

1、教师带幼儿入场。

教师带领幼儿以两路纵队进入活动场地后，听教师口令散开成两个半圆。

师：齐步走，一二一，一二一，立定，向左转。小朋友们，请散开，5, 4, 3, 2, 1，立正。

2、热身操练习。

师：小朋友们，请跟着老师一起来做运动。准备好了吗？立正。

第一节肩部运动(小脚打开，小手放肩上)，4个八拍；

第二节体侧运动(小脚打开，左手叉腰，右手上举)，4个八拍；

第三节腕关节运动(双手交叉合十)，4个八拍；

第四节踝关节运动(小手叉腰，一脚踮起)，4个八拍；

第五节跳跃运动(立正站好)，4个八拍。

师：觉得热的小朋友，请把外套脱下来拿在手上，请女孩子放衣服，请男孩子放衣服，立正。

## 二、基本部分

1、教师出示活动材料直接引入活动。

师：小朋友们，看老师手上有什么呀?(沙包、自制托盘)

师：今天，小王老师要带你们学习用沙包投准托盘中心的本领。

2、教师讲解动作要领并示范。

师：那是怎么投的呢?请小朋友们仔细听。投沙包时，手臂弯曲在肩上，两脚前后分开放，身体后仰，看准托盘，肩上挥臂，用力蹬地投向托盘中心。老师示范一遍，请小朋友们仔细地看。

3、幼儿徒手练习，教师个别指导。

师：小朋友们，请跟着老师一起来练习这个动作，准备，一，二，三，立正。

4、自由练习。

师：刚刚我们练习了投掷的动作，现在请小朋友们搭好小火车。

师：立正，小朋友们，看到托盘里有什么了吗?(沙包)



师：每人拿一个沙包，向后退×步，按刚才老师教的本领练习，当听到老师吹口哨时，把沙包送回去，立正站好。现在请小朋友们开始练习。

### 5、游戏——“谁的本领大”。

师：小朋友们，请搭好小火车回去，立正。

师：小朋友们，刚刚都练习了投沙包，现在，这儿有客人老师想看看谁的本领大，给我们准备了三筐相同数量的沙包，以小组为单位，每人投一个沙包，投完站到小组的后面。等筐子的沙包全都投完之后，看哪组小朋友投到托盘上的沙包多，并且投掷动作准确，就是本领的。

师：那我们现在就比给他们看，好不好？(好)

师：小朋友们，我们男孩子和女孩子各分三组，先由男孩跟男孩比，女孩做拉拉队为他们加油，由我做裁判，评出男孩中本领的一组；男孩比赛完后跟女孩交换，由王老师做裁判，评出女孩中本领的。比赛全都结束后，本领的两组小朋友回教室后奖励大红花。请小朋友们搭好小火车。

开始玩游戏，游戏后带女孩子开火车到男孩子前面，成两个半圆，再小结，评出两组胜出。

### 三、结束部分：

师：小朋友们，请散开，5、4、3、2、1。比赛时小朋友们表现得都很棒，都累了。现在请跟着老师一起来放松放松。请你学我甩甩手，请你学我捏捏手，请你学我锤锤肩，请你学我甩甩腿，请你学我拍拍腿，请你学我小鸟飞，请你跟我回教室。

活动目标：

1. 能两手侧平举，起踵自转。
2. 通过模仿旋转的果汁机，较熟练地掌握原地旋转的要求，发展平衡能力。
3. 善于动脑筋，大胆想象果汁机旋转，体验两人及两人以上合作成功带来的快乐。

重点：通过模仿旋转的果汁机，较熟练地掌握原地旋转的要求，发展平衡能力。

难点：能两手侧平举，起踵自转。

活动准备：

1. 扩音器、小铃
2. 观察过果汁机榨汁的相关经验

活动过程：

一、热身游戏：

(幼儿到场地地上变成四排围成的长方形)教师发口令，幼儿在指定范围内根据教师的口令作模仿动作，如高人走、矮人跳、向前跳、向后跳、变成小鸟飞一飞、原地转一圈等。听到“停”时，立即停止动作，保持静止。

(四边的幼儿面对中间站立，请小朋友们向右转跟着老师来热身)口令：巨人高高快快走、快快走、快快走，原地转一圈；矮人低低慢慢走、慢慢走、慢慢走，原地转一圈；变成小兔跳一跳、向前跳、跳跳跳，向后跳，跳跳跳，原地转一圈，向前跳、跳跳跳，向后跳，跳跳跳；变成小鸟飞一飞，飞一飞，飞一飞，原地转一圈。飞到自己的位置上。

## 二、练习原地旋转的动作：（幼儿站到蓝色方块上）

1. 师：刚才我们看到了很多会转的机器，草莓汁是从哪里榨出来的？——果汁机

我们也来做一回果汁机吧！那么果汁机怎么转呢？按钮一按就会转起来。

规则：钱老师敲一下小铃就开始转，敲两下小铃就停止。

师：果汁机们准备好了吗？

2. 幼儿进行“转转乐”游戏。

3. 幼儿尝试转一转，教师邀请1到2名幼儿来展示怎么转动的。（老师关注转的又快又好的幼儿。）

4. 师幼讨论并小结动作要领：两手平举、踮起脚尖，小碎步转圈。

5. 听口令集体练习1~2次，圈数可慢慢加多。

师：那我们一起听着信号来转一转吧！（敲小铃）果汁机，转，转，转，一圈，两圈，三圈。果汁机越转越快了，果汁越升越高了，果汁机速度慢下来了，果汁越来越低了。（观察幼儿的身体高低的变化）

敲两下小铃，教师讲评小结：刚才发现很多果汁机很灵敏的，能跟着老师的信号快快转，慢慢转，转出了美味的果汁。接下来我们还要榨更多的果汁。

## 三、游戏“果汁机转啊转”游戏

1. 师：接下去我们要组合成两人果汁机，请你们想一想怎么样转能又快又稳呢？请你和边上的小朋友试一试。

2. 幼儿尝试合作旋转，个别示范

3. 集体练习，教师发出“开电源”的指令，“果汁机”开始由慢到快地旋转，直到停止。

开始……教师变换小铃敲击的速度……

请小裁判讲一讲！说一说理由。

师：现在我们交换，这一次这两边的小朋友做三人果汁机，这两边的小朋友做裁判。幼儿游戏后，裁判讲一讲说一说。

5. 最后变成分成男女两组，变成两个大大的果汁机

教师小铃发出信号，幼儿开始游戏。

教师讲评：今天的果汁机们表现的真棒，榨出了很多果汁。

#### 四、放松活动

教师带领幼儿进行手脚的放松。

师：我们关掉电源，慢慢地停下来休息休息，放松放松。

活动目标：

1、能听指令做出相应的动作。

2、有兴趣关注自己的四肢

活动准备： 围成一个圆，尽量腾出空间让幼儿伸展四肢

活动预设过程：

一、引起兴趣：动动我的身体

——我们的身体很神奇的，你看有好多地方都能动一动的。

### 1、伸出手臂

——这是什么？我们一共有几只手臂呀？

——让我们一起来动一动，伸伸臂，前面伸伸，后面伸伸，上面伸伸……抱个大气球

(同时念“伸伸臂、伸伸臂”)

### 2、还有哪些地方可以动一动的？

拍拍腿、踢踢腿、跳一跳。。。

### 3、弯弯腰，转一圈

## 二、游戏《木头人》，进一步感知身体的动作

### 1、说明游戏规则

音乐停止随意做一个动作，变成木头人

### 2、教师示范

### 3、游戏开始

“请问，你变的是什么？”

## 三、讨论、总结

我们的身体能变成什么？

观察与调整：

一、价值分析：运用身体的动作，让幼儿有兴趣的跟着做起来，体验身体动起来的快乐。

观察调整：

1、活动中大部分孩子很乐意与教师进行互动，跟着教师做动作，体验手臂动起来的感受。2、当问到我们身体还有哪些地方可以动一动的时候，有的孩子说到了脚可以动，有的说到腰可以动，还有的说到了手指、眼睛等比较细小的地方。

二、价值分析：引导幼儿听到音乐停止后，能够做出相应的动作，并说出变成了什么动作。

观察调整：

1、游戏“木头人”虽然是孩子们第一次玩，但是他们的游戏兴趣很高，特别是变成木头人的时候，孩子们的情绪高涨，他们也能较快的基本掌握游戏的规则。2、“身体能变成什么？”这个问题对孩子来说有些难度，回答的很少，于是教师边说边变，孩子们也很积极的模仿。

## 苹果的健康是干用的篇二

绳是一种古老的民间活动，具有浓厚的趣味性和娱乐性，我班选择绳来探索民间的一些玩法，在活动游戏中主要培养幼儿积极主动的参与游戏，建立良好的同伴合作关系，来提高幼儿的合作意识，发展合作技能。

### 【活动目标】

1、探索绳子的各种玩法，掌握玩绳的基本技能，发展幼儿的身体动作。

2、会一物多玩，体验创造性玩绳的乐趣，发展幼儿的想象力

和创造力。

3、培养幼儿的合作与团结意识。

### 【重点难点】

重点是引导幼儿和伙伴一起探索绳子的多种玩法。

难点是在玩的过程中幼儿能掌握玩绳技巧。

### 【活动准备】

1、录音机、磁带、幼儿每人一根绳。

2、幼儿有跳绳和一物多玩的经验。

### 【活动过程】

一、热身运动：

引导幼儿听音乐做律动，活动身体各个部位。

二、鼓励幼儿开动脑筋，自由探索各种不同的玩法，体验创造性玩绳的乐趣。

1、谈话：小朋友，你们看老师手里拿着什么？(绳子)今天我们就一起来玩绳子，看谁能想出好玩的方法。

2、选几名幼儿自由分散玩绳：

可以让孩子自由选择绳子玩耍，探索不同的玩法

3、师：“孩子们你来想一想，手里的绳除了刚才小朋友的玩法，还有什么不同的玩法？(让幼儿自己找一个空地探索不同的玩法，教师教育幼儿注意安全)

师：小朋友真聪明，都想出了这么多的玩法。

#### 4、幼儿展示自己绳的多种玩法。

##### (1) 踩绳跳：

每人一根一米长的绳子，两手捏住绳子的两端，双脚踩在绳子的中间部位，两手拉紧绳子，双脚用力前跳。

##### (2) 走小路：

两条绳拉成相距有一定距离的平行线做小路，幼儿在小路中间走，踩绳、出绳为犯规。

##### (3) 走钢丝：

把绳子拉成一—或s形，幼儿踩绳前进。

#### 5、引导幼儿学习同伴的好玩法，探索合作玩绳的方法，体会合作的快乐。

师：“绳子除了一个人玩，还能与好朋友一起玩？”

##### (1) 幼儿自由结伴，2人、3人或多人合作探索绳子的玩法。

(2) 幼儿分组展示自己创编绳子的玩法，老师与其他幼儿及时对展示的玩法做出评价，（让幼儿做评委），鼓励大家互相学习。

##### a. 两人跳绳。

一名幼儿抡动绳子两人同时起跳；每名幼儿用一只手抡动绳子，两人同时起跳。

##### b. 三人跳绳。两名幼儿抡动绳子，一名幼儿在绳中间跳。



### c.捉尾巴:

幼儿两人一队，各自在后腰带上系上短绳子当尾巴。游戏开始，四散跑开，每一对幼儿要想办法捉到对方“尾巴”，同时又要保护好自己的“尾巴”。先抓到对方“尾巴”者为胜。

### d. 给娃娃打领结:

幼儿分成人数相等的四队，各队第一名幼儿手拿短绳当领带站在起跑线后。游戏开始，教师发令，幼儿去给娃娃系好领带后返回并拍第二个幼儿的手，比赛依次进行，快的为胜。

### e.跨栏:

多名幼儿拉直绳子，组成高低不同的障碍，让其余幼儿跨越。

## 三、活动结束:

1、放音乐：老师带幼儿做创编“绳操”的模仿动作，进行放松活动。

2、活动延伸：做“骑马驾鞭”的动作，随音乐《草原小牧民》的曲子自由活动。

## 苹果的健康是干用的篇三

1、认识几种常见的干果，能说出它们的名称和外形特征。

2、了解常见干果的营养价值，知道常吃适量干果有利于健康。

3、养成不随意丢弃果壳的良好卫生习惯。

活动难点：干果的储存方法。

活动重点：了解常见干果的营养价值，知道常吃适量干果有利健康。

### 【活动准备】

幼儿用书，各种干果实物，各种干果图片。

### 【活动过程】

一、以游戏导入引起幼儿兴趣。

二、认识几种常见的干果。

出示布袋中的干果，师：你们认识这些干果吗？让幼儿说出他们认识的几种干果的外形特征，并说出平时最常吃的干果名称。

讨论交流：人们为什么要吃干果？吃这些干果对我们身体有什么好处？

教师小结：干果水份较少，外壳坚硬，干果中富含不饱和脂肪及丰富的营养，可以健脑、美容、提高视力、降低血糖等，人们平时可以适当补充一些干果，增加人体营养，但小朋友要注意不能一次吃太多，吃多了对人体就有害了。

三、了解干果的储存方法

提问：干果怎样储存能够让它保持原有的美味呢？

小结：干果水份比较少，一般要风干或烘干，然后密封保存，这样营养才不会流失。味道也比较好，储存时间比较长。

四、干果展销会

教师将事先准备好的多种干果摆成“干果展销会”，幼儿自

由参观并品尝，说一说干果和水果的区别。

## 五、游戏“找朋友”

要求幼儿说出最喜欢吃的一种干果，并说出它的营养价值。如：我喜欢吃核桃，因为它可以补脑，使我变得更加聪明。然后从若干的干果图片中找出这种干果。

## 六、游戏“推销干果”

请幼儿拿着自己的幼儿用书当做广告宣传册，向同伴或者教师家长介绍推销干果，要求说出某种干果的名称、营养价值，为自己推销的干果做做销售广告。

# 苹果的健康是干用的篇四

教学目标：

- 1、让幼儿了解并懂得任性、自私是一种不好的行为。
- 2、引导幼儿在日常生活中克服任性。

教学准备：

- 1、故事《我要吃冰淇淋》。
- 2、幼儿行为挂图四幅。
- 3、彩笔若干。
- 4、《幼儿心理健康》用书

教学建议：

- 一、教师讲述故事《我要吃冰淇淋》

## 1、教师有感情地讲述故事

提问：冬冬为什么会肚子疼呢？

冬冬这样做对吗？他应该怎样做才对呢？

2、教师小结：小朋友们应该听爸爸、妈妈的话，做一个懂事、听话的好孩子。

## 二、出示挂图

1、引导幼儿自由讨论挂图内容。

2、引导幼儿判断图中小朋友们行为的对错。

## 三、出示幼儿用书

1、教师引导幼儿讨论“谁对谁不对”

2、幼儿在图下角圆圈内打上对号或错号，进行行为判断。

## 四、教师小结

在日常生活中，我们应该学会谦让、不任性、不自私、有爱心，养成良好的行为习惯。

## 苹果的健康是干用的篇五

活动目标：

1、初步了解龋齿产生的原因，懂得牙齿保健的重要。

2、学习正确的刷牙方法。

3、乐意保护自己的牙齿，愿意早晚刷牙。

4、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

活动准备：

1、一个小熊头饰，一副黑色眼睛做“蛀牙虫”。

2、牙齿模型一副。

3、一盒牙膏，人手一把牙刷、一个水杯预先放在盥洗间。

活动过程：

1、猜谜语，引出活动。

谜语：小小石头硬又白，整整齐齐排两排。天天早起刷干净，结结实实不爱坏。

2、听故事《小熊拔牙》，了解产生龋齿的原因，懂得牙齿保健的重要。

教师扮小熊手扶腮做痛苦状，并请幼儿猜猜小熊怎么了？

幼儿听故事。

讨论：小熊的牙为什么被拔掉？牙被拔掉有什么不方便？

3、幼儿相互交流，知道牙齿保健的简单方法。

(1) 幼儿相互看同伴的牙齿，自由交流看牙齿的经历和感受。

(2) 请幼儿说说自己是怎样保护牙齿的。

(3) 教师小结：如果不注意保护牙齿，牙齿也会生病的，牙疼

是会影响我们吃事物，不能好好的睡觉，并影响我们的身体健康;缺少牙齿时，说话不清楚;龋齿严重的话，还会很难看呢!

4、讨论正确的刷牙方法，并徒手练习。

(1)教师：小朋友会刷牙吗?我们来教教小熊怎样刷牙好吗?教师用牙刷在牙齿模型上示范正确的刷牙的方法。

(2)幼儿用牙刷做空手练习，“小熊”来回检查。

(3)游戏“蛀牙虫，快走开”，继续帮助幼儿练习刷牙。

(4)教师戴上“蛀牙虫”的眼镜扮“蛀牙虫”，在幼儿四周边唱边随意走动，各曲结束后，“蛀牙虫”随意请一位小朋友，这位小朋友念儿歌“蛀牙虫”，快走开，我会刷牙赶你走!然后练习刷牙一次。其他幼儿看他刷牙方法是否正确。

5、幼儿分组到盥洗练习。