

最新小班健康活动教案(实用10篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。写教案的时候需要注意什么呢?有哪些格式需要注意呢?下面是我给大家整理的教案范文,欢迎大家阅读分享借鉴,希望对大家能够有所帮助。

小班健康活动教案篇一

1. 学会控制动作姿态,练习腰腹力量与上下肢的力量,促进幼儿腿部柔韧性地发展。
2. 鼓励幼儿大胆想像,尝试根据儿歌用肢体语言来表现动作。
3. 在活动中感受游戏的快乐。

学习蹲卧撑的动作。

弹出去时注意脚并拢。

欢快的音乐磁带、录音机;皮筋一根

幼儿随着老师模仿皮筋在音乐伴奏下做热身活动:我是快乐的小皮筋,我跑我跑我跑跑跑、我跳我跳我跳跳跳。

1. 自由探索动作。

师:小皮筋用身体除了做刚才那些动作之外,还能做些什么动作?

2. 幼儿自由做各种动作,老师巡回观察。引导幼儿互相学习交流各自做的动作。

3. 学习新的动作。

配班老师示范蹲卧撑的动作，重点引导幼儿观察卧撑时的动作。刚才我们做的都很棒，现在我们要来学习一个新的本领。先看老师来做一遍。小皮筋，学本领；我横着--拉，我竖着--拉，我准备--弹，（我弹！）引导幼儿观察身体在姿态：现在皮筋弹出去后，整个身体是什么样的？幼儿讨论，教师小结，强调身体弹出去后头要抬起向前看，整个身体是绷直的。

4. 幼儿练习

- （1）集体练习，带领幼儿重点练习弹出去的动作。
- （2）幼儿两人合作自由练习。
- （3）男、女孩比赛1~2次。

幼儿手拉手围成一个圆圈，随着老师的口令做相应动作。我是快乐的小皮筋，拉成圆圈我走走走，走成一个大圆圈；我走走走，我走成一个小圆圈；我快步地跑跑跑，我半蹲着跑跑跑；我准备--弹，1、2、3，我收！

小班健康活动教案篇二

1、让幼儿知道基本的饮食卫生常识：餐前要用肥皂洗净双手，生食瓜果须洗净去皮，不叹食街头小吃。

2、初步培养幼儿良好的个人卫生习惯。

洗干净的苹果一只，水果刀一把。

洗净去皮苹果每人一小块，放在干净盘内。

1、边讲故事边启发幼儿思考洋洋为什么肚子疼。

(1) 有一天幼儿园放学了，妈妈来接洋洋回家。路上，洋洋的肚子饿了，他吃了羊肉串。

(2) 回到家洋洋又吃了苹果。苹果是从哪里拿出来的？（菜兜里的）

(3) 吃了羊肉串和苹果以后，洋洋怎么啦？（难受、肚子疼）

(4) 洋洋去了医院，你们知道医生对洋洋说了什么？

（教师可代替“医生”告诉幼儿：路边摊位上的小吃不干净，不能吃；没有洗、没有削皮的水果也不能吃。）

2、进一步启发幼儿讨论还有哪些类似的东西不能吃。

如，路边的糖葫芦、小水饺、无遮盖的点心等。

3、现场示范：瓜果洗净去皮。

4、请幼儿洗手、吃苹果。

1、知道天冷要防感冒，注意保暖。

2、乐意模仿故事中小老鼠的动作。

准备：故事及故事图片

重点：知道天冷要防感冒，注意保暖。

难点：模仿故事中小老鼠的动作。

1、教师出示老鼠图片，引起幼儿兴趣，讲述故事。

师：“有一天，天很冷，有一只小老鼠在外面跑来跑去，不小心感冒了，直打喷嚏，鼠妈妈说：‘小老鼠，快去晒太阳

吧！’太阳晒在小老鼠身上好暖和，它觉得舒服极了！”

2、教师出示图片，根据图片内容请幼儿模仿小老鼠跑、小老鼠打喷嚏、小老鼠晒太阳的动作。

3、提问：天冷的时候，我们很容易感冒，那我们能怎样预防感冒呢？注意保暖，及时的增减衣服，多运动，坚持锻炼身体，多晒太阳等。

4、游戏：模仿小老鼠打喷嚏的动作表演。

小班健康活动教案篇三

1、学习在指定的范围内四散跑，并能注意不碰撞。

2、提高听信号行动的能力。

3、锻炼平衡能力及快速反应能力。

4、愿意参与体育游戏，体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。

5、加强幼儿的安全意识。

录音机、磁带、各种车辆的录音

学习在指定范围内四散跑。

1、准备活动：

幼儿自由选择小动物的角色。

随着音乐做小动物的律动。

2、辨音活动：

——“这是什么车子的声音？公共汽车在马路上怎么开的？”

放摩托车声音：

——“这又是什么车子的声音？它开起来是怎样的？”

小结：开车时要小心，找空的地方开，不能碰到其他车辆。摩托车的速度比汽车快，开时要开足马达，加快速度。

幼儿边听音乐，边学着公共汽车或摩托车的样子开车。

3、游戏活动：

教师由开车引出交通规则：

——“司机都要学一样本领：看见红灯就停，看见黄灯就发动准备，绿灯亮了，马上开车。有了本领，我们就可以开车去旅游了。”

全体幼儿进行看灯开车，练习4~5次。

幼儿扮演小动物开一辆自己喜欢的车到森林里游玩，一路上教师适时地出示红绿灯，引导幼儿注意交通规则。

4、结束活动：

幼儿开着小汽车回教室休息。

根据小班幼儿年龄特点及运动能力设计内容多数小班幼儿已能较协调地向指定方向走、跑，为了避免机械训练，我们设计了让幼儿拖物向指定方向走、跑的内容，以激发幼儿游戏的兴趣，挑战幼儿原有的运动能力。

小班健康活动教案篇四

1. 知道动物爱吃的食物。
2. 模仿动物的. 行动方式。
3. 增进大肌肉运动能力。

动物图片、球数个、与组数对应的食物图片几张。

1. 请幼儿回忆自己已有经验，说一说小动物爱吃的食物。

--毛毛虫吃什么？

--小鸟吃什么？

--鱼吃什么？

--青蛙吃什么？……

(1) 游戏：教师假装捧着一片“菜叶”站在幼儿前面一段距离处，说“好新鲜的菜叶子啊！毛毛虫们快来吃啊！”幼儿扮演“小毛毛虫”匍匐在地上爬去吃菜叶。

(2) 幼儿分组，把球按组分放在置物篮里，并在篮子上分别插上各种小动物爱吃的食物图片，然后请幼儿根据图片想象自己是某种动物，扮演此种小动物，模仿各种动物的行动方式去吃食物。（如毛毛虫爬行、小鸟飞、兔子跳、猴子左右脚张开屈膝走、鱼游、大象卷鼻子走等）

(3) “毛毛虫散步”的游戏，让幼儿做全身的放松活动。

小班健康活动教案篇五

许多刚上幼儿园的小朋友还不注意卫生，经常会因为卫生而引发肠胃炎等一些疾病，教育小朋友讲卫生是很重要的。下面通过《长树的耳朵》来教育小朋友。

活动目标

- 1、认知：学会如何讲卫生和卫生的重要性。
- 2、情感：激发孩子对卫生的关注。
- 3、技能：让孩子养成讲卫生的习惯。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、初步了解预防疾病的方法。

教学重点、难点

重点难点：突出故事《长树的耳朵》中的孩子不讲究卫生的后果和之后如何讲卫生。

活动准备

准备故事《长树的耳朵》和配图。

活动过程

- 1、讲《长树的耳朵》的故事，播放其配图。
- 2、让孩子回忆并讲出故事中的小男孩有那些不讲卫生的习惯极其后果。
- 3、告诉孩子讲卫生的重要性。（影响生命健康、习惯的养成

等等)

4、放生活中的一些图片，告诉孩子在这些方面如何讲卫生（例如：吃饭、洗漱、公共场合等卫生）。

5、让小朋友模拟实验生活中讲卫生的细节。

教学反思

小朋友在听故事中很专注，通过这节课的卫生教育，孩子们懂得了更多生活中的卫生细节，不再随便吸手指和含东西，减少了乱扔垃圾的现象等，不足之处是没有让孩子说说他们平时是如何讲卫生的，如果以后再上类似这样的课，应该让孩子多多发言。

小班健康活动教案篇六

心理健康的重要性越来越被人们所重视，因此心理健康教育也就成为学校教育的重要内容，现在的幼儿大多是独生子女，家庭物质条件优越，爷爷奶奶关爱备至，父母心疼不已。应该说，他们是生活在天堂里了。可是，长辈的溺爱，缺少玩伴，家长期望值太高，结果不少幼儿也出现了心理问题。由于受能力和经验的限制，小班幼儿对成人有一定的依赖心理，很少自己想办法解决问题，对自己的行为也缺少充分的自信，因此，设计了此次活动《我会玩》。让幼儿尝试完成有一定难度的事情，有利于充分挖掘幼儿的潜力，促进其主动学习，进一步增强自信心。

1、在活动中，教师要充分了解本班幼儿是否有信心完成有一定难度的事情。

2、在各种环节中，教师要启发幼儿自己想办法完成任务。

3、通过活动，使幼儿对有一定难度的事情有信心完成。

4、培养幼儿的应变能力和思维能力。

5、幼儿能不同程度地想办法完成任务。

1、图片四幅皮球若干长50cm的线绳人手一根。

2、五种小动物的家（场地）各种动物的卡片。

（第一课时）

明镜台（活动一）

教师引导幼儿看图：图上有哪些小动物？它们都在干什么？

给每一位幼儿发皮球，请幼儿自己说说，你会怎样玩球？说说你会哪种小动物的玩法。

请幼儿动脑筋想一想，除了小动物玩球的方法以外，还会什么别的玩法。

幼儿创造性地玩球。

小结：鼓励幼儿与众不同的玩法。

智慧泉（活动二）

（1）以拍球的活动引出玩绳子的主题，启发幼儿说出线绳有多少种玩法。与同伴合作又有什么玩法。

幼儿操作，教师按幼儿不同能力进行指导。

教师讲评：鼓励表扬想法独特的幼儿。

（第二课时）

回音壁（活动三）

在教室内布置小鸡、小鸭、小狗、小兔的家，请幼儿学习小动物的叫声和动作。

游戏开始：听教师口令“小孩小孩真好玩，摸摸这，摸摸那，摸摸xx（小动物）家走回来。”教师的口令可随游戏的趣味性的增加而变换。如摸摸xx家跳、跑、飞、慢慢走、快快走回来。

教师在活动中始终关注幼儿的动作、注意力，激发幼儿的活动欲望。

启思录：（活动四）

教师出示小鸡图片提问：图片上有什么？它们在干什么？

结合图片启发幼儿和教师共同编一首儿歌。

出示小鸭的图片，引导幼儿创编有关儿歌。

出示多种动物图片，请幼儿根据自己的了解创编儿歌。

幼儿活动情况分析：

幼儿在活动一和活动二中，思维比较活跃，在玩球的过程中，孩子们对自己有相当高的自信心，有的幼儿想用双腿夹着皮球走路、用头去顶球、用手背托球，有的把球放在脖子和肩膀处来回跑，这些都是幼儿想出了许多玩法，虽然看似玩法简单，但这些与众不同的玩法，都是来自于小班幼儿这个年龄阶段的真实想法，已经很不容易了，孩子们的思维很活跃，都认为自己能想出更多的方法来。在玩绳的游戏中，幼儿也能争先恐后想办法，把绳子放在地上当大桥、公路，有的把绳子围在一起变图形，还不停地想象太阳、手镯、手表、皮

球等。幼儿在合作中，三三两两地合作，用两根绳子搭成了电视塔、大桥、十字路口、医院。三根绳子交叉在一起放花炮。幼儿的想法奇特，在活动中幼儿不知不觉地初步形成了合作意识。

在活动三中，幼儿能注意力集中地听老师的口令来变换动作，表现最好的始终没有出错的幼儿是（略），偶然出错的并能及时改正的是（略）经常出错的而又不守规则的幼儿是（略），从这种现象分析幼儿对游戏还是很感兴趣的，大部分幼儿能按要求去做，能听口令变换相应的动作。

在活动四中，孩子们编儿歌的能力都让人吃惊，虽然有的句子不太压韵，但他们能通过自己的生活经验、想象编出儿歌来，现场记录如下：

小朋友：小花狗汪汪汪小朋友：小企鹅大肚皮

爱吃馒头爱吃肉穿着黑衣服

跟着妈妈做游戏拉着妈妈出去玩

小朋友：小青蛙呱呱呱小朋友：小蝴蝶飞呀飞

水里游、到岸边飞到东、飞到西

来到岸边去捉虫来到花园中去采蜜

小朋友：小乌龟，真聪明小朋友：白云白云真好看

把脚缩进去，尾巴缩进去月亮摔一跤

狐狸拿它没办法白云笑哈哈

等等，以上的儿歌都是本班幼儿自编的，有的是根据故事、学会的歌曲编成的，有的是根据班级墙饰、活化墙的内容而

编的，从总体看，幼儿的兴趣是极大的。

心理分析：

小班幼儿自信心的培养与成人的鼓励有很大的关系，在成人不断的鼓励下，孩子对自己所做的事情都坚定了信心，而且做什么事情都会认为“我能行，我能干”，因此，在活动中，教师要对幼儿所做的事情、想的方法给予充分的肯定，他们就会对自己充满信心，幼儿的潜智得到不断的挖掘。

活动存在的问题和下节课的设计：

问题：在这四个活动中，大部分幼儿思维活跃，肯于动脑，有良好的自信心理，但部分幼儿在活动中表现的不积极，自信心不足。因此在以后平时的工作中，注意在幼儿一日生活的各种环节中培养幼儿的自信心，使其内化成自己的行为。

下节课设计的思路：在这次游戏中幼儿之间发生了许多冲突，如找错了家相互埋怨，合作游戏时往往是你争我抢，不会协商和合作，自信心也不稳定，因此，下节课主要针对合作中易出现的现象，如冲突、不会与同伴商量解决问题等设计活动。

小班健康活动教案篇七

1. 运用已有的生活经验进行接话游戏。在接话游戏中，知道动物们喜欢吃的“营养早餐”。
2. 了解营养搭配好的早餐有利于身体健康，知道吃东西幼儿不挑食。
3. 乐于参加活动，体验活动的快乐。

1. 与早餐相关的图片若干，操作底版人手一份。教学挂图一

份。

2. “我的营养早餐”录象。

3. 一些食品。

□

（一）玩接话游戏，明白不挑食对身体有好处。

师：今天，老师带来了一个游戏，叫“早餐喜欢吃什么”？

师：玩了这个游戏，你有什么感觉？

小结：这些东西都是这些动物最喜欢的，是他们的营养早餐。

（二）播放一段录象，了解营养早餐的含义。

1. 看录象，了解营养早餐包括哪些食品。

师：这是一个妈妈给她的

宝宝

准备的早餐。我们一起来看看，这个

宝宝

吃的是什么早餐。

教师与幼儿一起看录像。

2. 了解什么是营养早餐。

师：这个宝宝早餐吃了什么？

根据幼儿的回答出示相应的图片，组成营养早餐
食谱

师：你觉得这个宝宝早餐吃的怎么样？

师：吃早餐有个小秘密，叫干湿搭配。

（三）宝宝的营养早餐行动。

1. 幼儿操作活动

师：那今天我们的宝宝都吃了什么早餐？

请宝贝们每人拿一个底版，然后到操作区选一选自己早上吃的食物的图片，然后和好朋友、客人老师说一说自己的早餐。

2. 幼儿操作，教师指导。

3. 集体检验自己的'早餐是不是营养早餐。

师：我们小宝贝看看自己吃的是不是很营养，还缺什么？如果你早餐没有搭配好，可以到那边的食品区去选一选你早上没有吃的早餐，补充营养。

4. 小朋友补充营养早餐。

活动小结：我们的早餐不仅要样样都吃，还要搭配好。这样才能吃出营养，吃出健康，吃出美味。

1. 区域活动：

提供更多的早餐图片，让小朋友说一说早餐还可以吃些什么。

2. 家园共育：

家长

在日常生活中提供多样化的早餐，告诉幼儿早餐的名称，并引导幼儿养成不挑食的好习惯。

小班健康活动教案篇八

- 1、认识舌头，了解舌头的作用。
- 2、知道如何保护舌头。
- 3、理解词语：舔、尝。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

、难点：

对舌头辨别食物味道功能的认识。

小兔、各种舌头图片、萝卜丝、碗筷、盐、辣酱等。

一、情景导入：小朋友来到小兔家做客，小兔用萝卜丝招待

二、小兔端出萝卜丝，让幼儿品尝萝卜丝的味道。提问：萝卜丝的味道是什么？你是怎么知道的？（强调用舌头品尝萝卜丝的动作）。

三、出示辣酱、盐让幼儿猜猜这些食物的名字，用什么方法知道它们的味道。让幼儿用舌头分别尝辣酱和盐，强调词语“舌头、尝、辣、咸”。把盐、辣酱与萝卜丝搅拌，等一会再请小朋友品尝。

四、观看幻灯片

1、出示小狗舔骨头的图片提问：小狗干什么？怎样吃的？让幼儿学学小狗舔骨头的动作，强调句子“用舌头舔”

2、出示幻灯片《神秘的舌头》依次出示娃娃的舌头图。小猫的舌头图(说说舌头的作用)医生给阿姨看口腔的图、舌头生病的图(让幼儿说说如何保护自己的舌头，不要吃太辣、太烫的食物)

五、小朋友品尝凉拌萝卜丝，分享劳动的快乐。

小朋友也去种萝卜，做好吃的萝卜大餐，请小兔子来做客

小班健康活动教案篇九

1. 认识各种水果。

2. 知道水果有不同的味道，愿意多吃水果。

3. 简单了解水果的功效

2. 物质准备：实物水果苹果，香蕉，梨子，橘子，水果盘子，小刀。

1. 听水果儿歌。

师：小朋友们，我们来听一首水果儿歌吧，仔细听，仔细看，都有了哪些水果，待会儿我来请举手的小朋友说一说。

2. 老师模拟水果娃娃的口吻，让幼儿知道水果的功效。

师：今天老师带来了四个水果宝宝，它们可想见你们了，现在我就请它们出来。

大家好，我是香蕉宝宝，小朋友们喜欢我，我就能帮助你们

排大便。

大家好，我是苹果/橘子宝宝，小朋友喜欢我们，我们就能帮助你们预防感冒。

3. 说一说自己最爱吃的水果。

4. 幼儿尝一尝水果。

师：老师现在把四个水果宝宝切块，放进盘里，我要请小朋友过来品尝。

师：xx你来尝一尝苹果，苹果是什么味道？

幼：苹果有点酸酸的，有点甜，是酸酸甜甜的。

5. 教师总结

师：小朋友们，水果是我们大家的好朋友，我们要经常跟它们在一起，如果你只跟其中一个水果娃娃玩，那其它水果都不高兴了，我们小朋友千万不要养成挑食的坏习惯，多吃点水果，多吃点青菜，吃有营养的东西，如果小朋友们挑食，营养跟不上，就会生病的，小朋友们，记住了没有，不要挑食，什么都吃点，而且吃之前要做好个人卫生。

师：明天小朋友们记得带水果来哦，跟你的好朋友商量一下，带不一样的水果，明天我们做水果拼盘游戏。

小班健康活动教案篇十

1. 了解养成刷牙习惯的重要性。

2. 尝试使用正确的方法刷牙。

3. 感受做牙齿好主人的欢乐。

明白刷牙的重要性，养成良好的刷牙习惯。

学习使用正确方法刷牙。

白牙和黑牙的手偶、刷牙歌的音乐

一、讲述故事《白牙与黑牙》，引发幼儿兴趣。

1. 今日教师给你们带来了两位新朋友。（出示手偶），你们认识他们吗？

2. 小结：有的小朋友认识，是白牙和黑牙兄弟。白牙和黑牙兄弟跟它们的主人发生了一些事情。

我们一齐来听听看发生了什么事？（教师讲述故事）

二、经过提问，引导幼儿讨论故事情节，了解养成刷牙习惯的重要性。

1. 故事讲完了，你们喜欢白牙的主人还是黑牙的主人呢？

2. 你为什么喜欢白牙（黑牙）的主人呢？（幼儿自由说出自我的想法）

3. 教师小结：原先黑牙在很久之前也是白白的，可是它的主人没有照顾好牙齿，就一天天的变黑了。

三、由故事转换到幼儿自身

1. 请小朋友看看你们好朋友的牙齿是白白的，还是黑黑的？谁会是牙齿的好主人呢？

2. 牙齿黑了会怎样样呀？”（教师简单说明牙齿变黑的原因）

3. 小结：要爱护好，保护好自我的牙齿，不要吃太多甜食、糖果，每次吃完饭后要记得漱口，别让它生病了，变黑了。

四、讲解怎样保护牙齿，让牙齿变得洁白漂亮。