

# 2023年小班健康活动运动身体好 小班健康活动教案(汇总9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 小班健康活动运动身体好篇一

幼儿入园晨午检时，发现有些幼儿的小手不干净，让其去洗手，他们会有各种理由不去洗，“我洗过手了，我在家里洗的。”“手是干净的，不脏。”“衣服不脏，妈妈刚给我换的。”。当我告诉幼儿这些东西是脏的，洗干净的小手摸了不干净的东西也会变脏时，幼儿会听从我的建议去洗手，但同样的事情、同样的理由以后还会出现。用小毛巾擦一擦，把幼儿认为干净物品上的“脏”东西从隐蔽的状态显现在眼前，幼儿真正理解了“脏”的概念，才会把老师的要求，转化为自己的愿望，有效地转变自己的行为，养成爱洗手的习惯。

1、知道周围的许多东西是不干净的，许多脏东西是看不见的，吃东西之前知道洗手。

2、引导幼儿讲究卫生，养成勤洗手的好习惯。

1、肥皂或洗手液、白色湿毛巾、水龙头（脸盆）；苹果及果盘。

2、分组坐在桌旁，看图书、玩玩具、聊天。

1、情景设置：一起吃苹果老师：小朋友们好！，看看盘子里放的是什么？

幼儿：又大又红的苹果。

老师：小朋友想不想吃？激发幼儿想吃的愿望。

谁不愿意去洗手？为什么？（手不脏，在家洗干净后来园的，手没摸脏东西，周围的物品不脏。）

2、小实验：它们干净吗用白色湿毛巾擦拭幼儿认为干净的物品如：图书、桌椅和玩具、幼儿自认为干净的小手等，引导幼儿观察并发现毛巾颜色的变化。

结论：我们周围的许多东西都是不干净的，许多东西脏了，小朋友用眼睛都看不出来，脏东西还会从一个地方跑到另一个地方呢。干净的小手，摸了这些东西就不干净了。

提问：

1) 毛巾为什么变脏了？脏东西是哪儿来的？（图书、桌椅和玩具是脏的，毛巾一擦，脏东西就跑到毛巾上。）

2) 刚才小朋友为什么说它们是干净的？（看不见）

3) 小手洗干净后，再摸图书、玩具、桌椅和衣服等东西，还干净吗？

4) 小朋友现在你们该做什么？（幼儿：去洗手）现在我们先去洗手，把我们用眼睛看不见的脏东西洗掉，再回来吃苹果？（排队去洗手）

3、怎样洗手最干净？

1) 示范讲解洗手的步骤：

洗手前先挽起袖子，以防衣服湿水

- 1、开水龙头淋湿双手。
- 2、加入洗液或抹肥皂，用手搓出泡沫。
- 3、小心地双手相互擦手心、手背、指甲内外和四周、指尖、虎口位置，最少揉搓10秒钟才冲水。
- 4、用清水将双手彻底冲洗干净
- 5、在关水龙头时，请记得冲洗水龙头，以避免双手洗净之后，又因为触碰水龙头而受到污染。
- 6、用干毛巾或手纸彻底擦干双手，或自动“风干”也不错。

提醒：擦手一定要用干净的个人专用毛巾、手巾或一次性纸巾擦干双手，并勤换毛巾。

2) 请2--3个幼儿演练，并及时表扬鼓励。

#### 4、品尝苹果：

小朋友洗手后，大家一起品尝一下甜甜的苹果。

请小朋友把果皮、果籽扔到垃圾桶内，把果盘收拾一下，再去洗洗手。

组织幼儿欣赏：《洗手歌》。

鼓鼓掌拍拍手讲卫生《呀》勤洗手，大家一起来唱歌相互提醒小朋友提醒小朋友进屋洗，饭前洗；手背洗《呀》手心洗肥皂擦擦来清理，养成习惯靠自己习惯靠自己拍皮球画图画捉迷藏《呀》玩游戏回家洗手别忘记偷懒只能害自己只能害自己，啦啦啦啦啦啦啦啦，啦啦啦啦啦啦。

活动对幼儿进行勤洗手的良好习惯的培养与日常生活相结合。开始以一条脏毛巾的话题讨论方式进入活动主题，让幼儿知

道为什么要洗手，鼓励幼儿自己来介绍洗手的方法，提高幼儿参与活动的积极性。利用通俗易懂的儿歌，具体形象的演示，富有激情的语言，再加上有徒手练习的铺垫，先前进行个别的纠正和辅导，使得实际练习有条不紊地开展。让幼儿真切观察和感知到如何能把小手真正洗干净的真实过程，都学会了用正确方法洗手。

## 小班健康活动运动身体好篇二

1. 学习正确的洗手方法。
2. 能响亮地说出自己的想法。
3. 初步养成良好的卫生习惯。
4. 初步了解健康的小常识。
5. 初步了解预防疾病的方法。

1. 绘制《洗手步骤图》。
2. 在盥洗间墙上便于幼儿观察的位置张贴《洗手步骤图》。

一、组织幼儿户外活动，发现手的变化。

师：刚才我们在外面玩了什么？（玩皮球、玩小狗爬等等）

开心吗？（开心）

师：可是瞧，我们的小手变成什么样子了呢？

幼：手变得脏了。

幼：手变花了。

那么我们应该怎样做呢？（幼儿自由地说出经验）

幼：要洗手。

幼：要用餐巾纸擦手。

师：对了，我们要洗手，做个爱卫生的孩子。

师：不然脏了手会怎样呢？

幼：好吃的东西会不好的。

幼：去吃牛奶会不好的。

教师总结：去抓了饼干牛奶好多吃的东西放到肚子里会不舒服的，而且脏手弄眼睛，眼睛也会生病的呢。

（给予孩子讲出经验的机会，孩子们很会说，在平时生活中爸爸妈妈经常教孩子们注意平时的卫生给了孩子们很多的经验。）

二、出示《洗手步骤图》，了解洗手步骤。

师：洗手很重要，那么怎样洗手呢？

教师请幼儿观察挂图：洗手顺序是什么？

教师：打开水龙头、冲水、擦肥皂、再冲水、擦干。

三、教师总结正确的洗手顺序，并通过念儿歌帮助幼儿学习洗手。

1. 教师先卷起袖子，打开水龙头淋湿双手，然后抹肥皂，再搓手，最后冲净手上的肥皂沫，关上水龙头，用毛巾把手擦干，放下衣袖。

2. 教师边念儿歌边教幼儿正确的洗手方法。

和孩子们一起来示范如何开水龙头和关水龙头，如何处理沾湿水后水龙头的关，节省水资源。

3. 教师和幼儿一起边念儿歌边洗手。

4. 教师示范讲解用毛巾把手擦干的方法：洗完手后，用自己的毛巾将一只手的手心、手背擦干，再将另一只手的手心、手背擦干，最后放下卷起的衣袖。（出示洗手的图片，和孩子们一起再学一遍）

四、引导幼儿跟教师进盥洗间学习洗手。

教师将幼儿分成若干小组，跟老师进盥洗间学习洗手。

五、幼儿相互比一比谁的手最干净。

此活动可作为专门的活动开展，并让幼儿进行练习，也可以在午饭前、吃点心前的洗手活动时进行。

教学材料：

[儿 歌]

洗手

搓搓搓，搓手心，

搓搓搓，搓手背；

换只小手再搓搓，

一二三，搓好了。

在活动中孩子们跟着我一起来玩洗手的游戏，孩子们玩得也不亦乐乎，大家都喜欢洗手，但我知道不是孩子们很爱干净，只是他们喜欢擦肥皂的环节，这可以在平时洗手的环节中感受得到，孩子们喜欢有许多泡泡的感觉，孩子们将这做为很大的乐趣，那么怎样让孩子们既把手洗干净，又养成节约水源的习惯呢，我让孩子们在沾湿手后加了一句，“轻轻拧紧水龙头”，孩子知道了，同时我还督促孩子们洗手，不让孩子们将洗手变成玩水活动，当然这也需要孩子们的自我管理。

同时我还发现还有许多的孩子他们虽然将小手洗得很干净，但是他们的手指甲却让他的手显得很脏，我让孩子们注意手指甲也要注意勤快地剪掉，这样我们的小手才显得更加干净。

## 小班健康活动运动身体好篇三

- 1、在倾听故事中感知故事情节、结构的重复。
- 2、学习用语言、动作和表情表现对故事的理解。

### 1、故事《拔萝卜》

- 2、自制纸偶老爷爷、老奶奶、小孙女、小猫、小狗、小老鼠、大萝卜。

——当故事情节进行到拔萝卜时，教师演唱歌曲“拔萝卜”。

——在演唱歌曲时，配合做出“拔”和“招手”的动作，让幼儿参与朗诵与复述、歌唱和表演。

——老公公拔不动萝卜找谁帮忙？

——老公公和老奶奶还是拔不动萝卜，他们找谁帮忙了呢？

——根据故事情节继续提问，小孙女、小猫、小狗、小老鼠

以此类推。

——一位教师戴上“萝卜”头饰坐在半圆形座位的排头，另一位教师坐在排尾。

——幼儿和教师共同侧身向排头，每人拉着前一个人的衣服，边唱边表演拔萝卜。

——当幼儿不知道下面该招呼谁来拔萝卜时，教师亮出“手饰”，提醒幼儿下面该谁来参与拔萝卜。

——教师与幼儿共同快乐地进行表演。

角色活动区：投放《拔萝卜》的乐曲及所需头饰或纸偶，让幼儿随乐曲边唱边表演。

- 1、能通过教师的动作提示感知故事的结构、内容。
- 2、能愉快地参与剧情演出。

## 小班健康活动运动身体好篇四

- 1、知道眼睛的作用，懂得保护眼睛的重要性。
- 2、了解保护眼睛的方法，注意用眼卫生。
- 3、大胆与同伴分享交流自己的经验。
- 4、培养良好的卫生习惯。
- 5、了解健康的小常识。

说出生活中的保护眼睛的方法

电脑课件故事图书图片拼图操作盘音乐



### 1、谜语激趣、引入课题

师：那我们一起来猜个谜语吧：上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄。（眼睛）

师：对了，是眼睛。你们怎么知道的呀？（出示图片课件）

师：哦，眼睛能帮助我们看东西，那我们还能用眼睛干什么呢？（幼：看东西、看书、看电视……）

你们看看老师的眼睛还能做什么？”（师用眼睛表演生气、高兴）

### 2、自由探索、获得感知

师：眼睛有这么大的作用，那你们知道要怎样保护眼睛吗？谁愿意来说说。

这里也有很多关于保护眼睛的资料：小朋友可以这儿看一看、想一想图片中哪些做法是对的，哪些是不对的，并把它们分一分、贴到黑板上，然后把了解到的保护眼睛的方法记录在我们的表格上；也可以拼拼图看看你发现了哪些方法，还可以看电脑、看图书，看看你们发现了哪些保护眼睛的方法。

### 3、分享交流、提升经验

师：（以拍手的方式引导幼儿集合）小朋友可以和自己旁边的小伙伴说一说你发现了哪些保护眼睛的方法。

师：小朋友知道了很多保护眼睛的方法，让我们一起来记住它们吧。（播放课件进行小结为幼儿展示正确的用眼方法和保护方法）。

别忘了要多吃水果蔬菜，让营养均衡，这样我们的眼睛才能更亮更有神哦。

师：眼睛让我们看到了蓝天、白云、小鸟，看到了很多美丽的景色，它是我们重要的朋友，所以小朋友们一定要好好保护我们的眼睛，让它永远明亮。

#### 4、情感体验、加深感知

师：看了这么久，眼睛也累了，让我们一起来做做《爱眼健康操》，休息一下吧。

在音乐中，幼儿跟着老师边唱边跳，律动出室，活动自然结束。

通过活动的开展让幼儿明白眼睛的作用，通过合作研讨，得出保护眼睛的方法来，又经过课件的展示强化了幼儿的护眼意识，懂得眼睛的重要性。幼儿在活动中积极思考，讨论活跃，轻松的学到了护眼的方法。在整个活动中，幼儿表现积极，有很强的求知欲和兴趣。但在自由探索获得感知的过程中，有部分幼儿参与不够的现象，在此环节应加以改进，争取面向所有幼儿。

## 小班健康活动运动身体好篇五

1. 了解结核病，了解随地吐痰传播病菌的危害。
2. 结合图片和讨论，知道有些病菌会通过空气传播疾病，了解随地吐痰传播病菌的危害。
3. 逐步养成不随地吐痰的习惯。
  1. 了解随地吐痰不仅会污染生活环境，而且还会危害身体健康。图片（小朋友随地吐痰）
  2. 请小朋友回家向爸爸、妈妈咨询有关痰和病菌传播的危害。

1. 出示图片，引导幼儿观察：图上的小朋友在干什么？这样做对吗？为什么？使幼儿明白：我们不能随地吐痰，随地吐痰是不文明、不卫生的行为。

3. 教师小结：生病的病人身体内有很多的病菌，吐出的痰里也含有许多的病菌，这些如果被别人踩了，就把细菌带到了各个地方；这些痰被太阳晒干了，痰里的病菌会跑到空气中，就会被吸入我们的身体内，传播各种病菌，危害人体的健康。

4. 组织幼儿讨论：自己在生病痰多的时候，如何保护他人的健康和环境的卫生？使幼儿明确卫生要求：不能随地吐痰，咳嗽时不要正对他人，并且要用手帕或手捂住嘴巴。如果你有痰呀，怎么办呢？幼儿与教师共同讨论并得出以下的结论：吐在垃圾箱中。如果附近没有垃圾箱，可以把痰吐在纸头上，等有了垃圾箱再扔进去。可以把吐在厕所里，用水冲掉。

## 小班健康活动运动身体好篇六

幼儿入园晨午检时，发现有些幼儿的小手不干净，让其去洗手，他们会有各种理由不去洗，“我洗过手了，我在家里洗的。”“手是干净的，不脏。”“衣服不脏，妈妈刚给我换的。”。当我告诉幼儿这些东西是脏的，洗干净的小手摸了不干净的东西也会变脏时，幼儿会听从我的提议去洗手，但同样的事情、同样的理由以后还会出现。用小毛巾擦一擦，把幼儿认为干净物品上的“脏”东西从隐蔽的状态显此刻眼前，幼儿真正理解了“脏”的概念，才会把教师的要求，转化为自我的愿望，有效地转变自我的行为，养成爱洗手的习惯。

1、明白周围的许多东西是不干净的，许多脏东西是看不见的，吃东西之前明白洗手。

2、引导幼儿讲究卫生，养成勤洗手的好习惯。

1、肥皂或洗手液、白色湿毛巾、水龙头（脸盆）；苹果及果

盘。

2、分组坐在桌旁，看图书、玩玩具、聊天。

1、情景设置：一齐吃苹果教师：小朋友们好！，看看盘子里放的是什么？

幼儿：又大又红的苹果。

教师：小朋友想不想吃？激发幼儿想吃的愿望。

谁不愿意去洗手？为什么？（手不脏，在家洗干净之后园的，手没摸脏东西，周围的物品不脏。）2、小实验：它们干净吗用白色湿毛巾擦拭幼儿认为干净的物品如：图书、桌椅和玩具、幼儿自认为干净的小手等，引导幼儿观察并发现毛巾颜色的变化。

结论：我们周围的许多东西都是不干净的，许多东西脏了，小朋友用眼睛都看不出来，脏东西还会从一个地方跑到另一个地方呢。干净的小手，摸了这些东西就不干净了。

提问：

1) 示范讲解洗手的步骤：

洗手前先挽起袖子，以防衣服湿水

1、开水龙头淋湿双手。

2、加入洗液或抹肥皂，用手搓出泡沫。

3、细心地双手相互擦手心、手背、指甲内外和四周、指尖、虎口位置，最少揉搓10秒钟才冲水。

4、用清水将双手彻底冲洗干净5、在关水龙头时，请记得冲

洗水龙头，以避免双手洗净之后，又因为触碰水龙头而受到污染。

6、用干毛巾或手纸彻底擦干双手，或自动“风干”也不错。

提醒：擦手必须要用干净的个人专用毛巾、手巾或一次性纸巾擦干双手，并勤换毛巾。

2) 请2--3个幼儿演练，并及时表扬鼓励。

4、品尝苹果：

小朋友洗手后，大家一齐品尝一下甜甜的苹果。

请小朋友把果皮、果籽扔到垃圾桶内，把果盘收拾一下，再去洗洗手。

组织幼儿欣赏：《洗手歌》。

## 小班健康活动运动身体好篇七

1、知道在书写和阅读时，要注意坐姿端正、握笔正确，并注意用眼卫生。

2、能仔细观察画面，用连贯的语言表达图片的内容。

3、学习自己动手制作学具，在学具的帮助下用正确的姿势练习书写。

1、“一拳一尺一寸”相关图片。

2、参观过附近的小学，并听过小学生上课。

3、制作学具的材料：剪刀、长尺、长pvc条、彩色不干胶；

铅笔、计算作业人手一份。

1、师幼回忆参观小学的情景，引导幼儿说说小学生是怎样上课的。

2、教师引导幼儿阅读幼儿用书，并结合画面组织幼儿讨论。

(1) 师幼一起看图片一。

教师：图上有谁？他们上课时是怎么坐的？

教师用儿歌进行小结：铃声响，进教室，小朋友们要安静。腰挺直，脚落地。不摇不晃动脑筋。举手发言声音响，学习本领要专心。

(2) 师幼一起看图片二。

教师：图上的小朋友在干什么？他是怎样拿笔写字的？

教师小结：握笔写字时，大拇指和中指握住笔的两旁，食指压住笔的上端，握笔时不要离笔尖太远也不要太紧（一寸距离），把笔的中间靠在手的虎口位置。腰挺直（胸部离桌面一拳距离），眼睛正视作业或黑板。

(3) 师幼一起看图片三。

教师小结：看书时应该和书本保持一定的距离。看书的时间长了，应该让眼睛休息一下，可以做做眼保健操，也可以向远处看看。

3、师幼一起制作学具。

(2) 教师启发幼儿制作各种辅助书写的学具。

如：幼儿用彩色不干胶粘在离笔尖“一寸”的位置；把长pvc

条剪成“一尺”长，用夹子固定以便pvc条能倾斜站立，使用时放在幼儿的左侧。

(3) 幼儿选择材料制作学具。教师巡视指导，帮助个别能力较弱的幼儿。当幼儿遇到困难时，教师可以给出建议，并协助幼儿完成制作。

4、使用学具，完成计算作业。

幼儿使用自己制作的学具，完成一份计算作业，教师注意观察幼儿使用学具的情况，并表扬书写认真的幼儿。

家园合作，利用辅助工具提醒幼儿坚持用正确的姿势书写。

在活动过程中，将“一拳、一尺、一寸”的抽象概念变为可以观察的参照物（“一寸”和“一尺”的概念比较难以理解，老师自制笔圈套在铅笔上，笔圈的上端距离笔尖正好一寸，幼儿要握住笔圈的上端写字；用pvc条裁剪成一尺的长度用夹子夹住纸板的底端，放在幼儿的旁边以提醒他们眼睛离本子的距离。）这样，抽象的概念就变成了可操作的行为，幼儿易于操作，因而幼儿的参与度和积极性非常高，以至活动结束后有的幼儿说“还想玩”。

## 小班健康活动运动身体好篇八

1、明白人每一天都需要喝水，想喝水时会主动去喝。

2、懂得白开水是最好的饮品，在日常活动中能主动喝白开水。

1、自制ppt（锻炼后、外出游玩时、洗澡后、起床时等图片，池塘里的水、自来水、井水等不能饮用的水的图片）。

2、两盆洋花萝卜（一盆因浇水而发芽、长叶，一盆因没浇水而干枯）。

3、活动前，教师带幼儿进行实验探究，观察同样光照下的两盆洋花萝卜，每一天带幼儿给一盆浇水，另一盆不浇水。

1、感知讨论，了解水对身体生长的重要作用。

师：喝了水之后有什么感觉？

师：喝了水之后我们就不渴了，身体舒服多了。

(2) 观察洋花萝卜，了解缺水的后果。

师：那里有两盆洋花萝卜，一盆萝卜发芽长叶了，另一盆却枯萎了。请你仔细看一看，猜一猜为什么。

师：看看它们的泥土是怎样样的？（一干一湿。）师：原先，萝卜没有水喝就会枯死，就发不了芽、长不了叶。人也像萝卜一样离不开水，我们仅有每一天多喝水才能长高长大。

2、了解什么时候应喝水、哪些水不能喝。

(1) 观察图片，了解锻炼后、外出游玩时、洗澡后等情景下人会想喝水，睡觉起床时也会想喝水。口渴了不喝水会很难受，小朋友想喝水的时候能够自我去喝水。

(2) 了解有些水不能喝。

师（出示图片）：这些地方的水我们能喝吗？为什么？

师：池塘里的水、自来水、井水这些水看上去清清的，可是都不能直接喝，因为水里有细菌，仅有烧开了才能够喝。我们保温桶里的水是烧开过的，所以能够喝。

3、经过保健医生的讲解，了解白开水是最好的饮品。

师：口渴的时候你最想喝什么？为什么？



师：到底喝什么对小朋友的身体最好呢？我们来听听保健医生怎样说。

师：小朋友喜欢喝的可乐、雪碧等饮料里面加了很多东西。喝起来甜甜的，是因为里面放了很多糖，这对我们的牙齿不好，容易让我们产生蛀牙。闻起来香香的，是因为里面加了很多香精；看上去红红的、绿绿的很漂亮，是因为里面加了很多色素。这些香精、色素其实都对我们的身体有害。仅有白开水才是对身体最好的，最有利于健康的。

4、评选“喝水小宝贝”。

师：明白口渴了要喝白开水。想喝水的时候会自我去喝，就能被评为“喝水小宝贝”了。

师：你们想不想当“喝水小宝贝”？那你要记得口渴了、想喝水的时候就要去喝。

师：此刻嘴巴有点渴了，我想喝水了。你们也喝点好吗？

延伸活动：

1、制作“今日你喝了没有”的记录表贴在保温桶旁，请幼儿每次喝水后用印章记录在自我的标记后，周五评选“喝水小宝贝”。

2、家园配合，提醒幼儿口渴时喝白开水，少喝饮料，养成健康饮水习惯。

## 小班健康活动运动身体好篇九

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。