

幼儿健康领域活动方案(通用9篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么写，我们一起来了解一下吧。

幼儿健康领域活动方案篇一

活动目标：

- 1、让幼儿用舌头品尝各种食物，知道舌头能感觉各种味道。
- 2、启发幼儿说出酸、甜、苦、辣、咸等不同味道，学习表达尝到这些味道时的感受和表情。

活动准备：

- 1、将苹果、酸梅、榨菜、山楂、苦瓜等食物分成小块，幼儿每人一盘，一根牙签。
- 2、教育挂图《小小宴会》。

活动过程：

- 1、介绍食品名称，引起幼儿品尝的兴趣。

今天老师为每一位小朋友们都准备了许多好吃的东西，让我们先看一看都有些什么？引导幼儿说出它们的名字。

提问：

- (1)这些食物你们吃过吗？它们有什么味道？

(2)怎样才能知道这些食品的味道呢?(知道是用嘴巴里的舌头感知到的,让幼儿伸出舌头,互相看看舌头的样子)。

2、出示教育挂图引导幼儿观察并提问。

(1)你们看这四个小朋友尝到了什么味道?你是怎么知道的?

(2)你吃过这些东西吗?你是用什么尝到味道的?

3、请小朋友品尝食物是什么味道,可以和旁边的小朋友说一说:你吃的是什么?有什么味道?也要看看旁边小朋友的表情,并鼓励幼儿品尝每样食品。

4、品尝食物时的感觉。

提问:

(1)你刚才尝的是什么食物?它有什么味道?

(2)还有哪些食物也是甜(酸、苦、辣、咸)的呢?

(3)你看到别人脸上的表情吗?是什么样的表情?你学一学。

(4)你最喜欢吃的是什么?为什么?

小结:食品的味道是各种各样的,有甜的、有酸的、有苦的、有辣的、有咸的,用舌头尝一尝便能知道,我们的舌头真能干。

5、师生共同讨论保护舌头的方法。

舌头是最勇敢的,什么味道都能尝,舌头也是最娇弱的,我们不能吃太烫的食物,这样会把舌头烫破的。我们人生病了,舌头也会难过的,这时你吃食物也不会太香,甚至感觉不出食物的味道了。

幼儿健康领域活动方案篇二

玩法一：

游戏名称：直线走

适合年龄：3-5岁

游戏目标：1、发展幼儿走的动作技能；

2、练习幼儿的平衡能力及耐力；

游戏规则：双手侧平举，眼睛看脚底，沿着大红布的边沿一步接着一步向前走。

活动玩法：1、将大红布平铺在地面上；

2、幼儿纵队站立于大红布一端。

3、当听到开始口令后，幼儿一个跟一个双手侧平举，沿着大红布的边缘一步

接着一步向前慢慢行进，绕大红布边沿走一圈。

4、走完的幼儿在起点排队重新开始游戏；

玩法二：

游戏名称：顶物走

适合年龄：6岁

游戏目标：1、发展幼儿走的动作技能；

2、锻炼幼儿的平衡能力及协调能力；

游戏规则：双手侧平举，将沙包放置头顶，在行走过程中不要让沙包掉落。

活动玩法：1、将大红布平铺在地面上；

2、幼儿纵队站立于大红布一端，每人手持一个沙包；

3、当听到开始口令时，幼儿将沙包放置头顶，一个跟着一个双手侧平举一步接着一步沿着大红布外侧边缘向前行进一周。

4、如果沙包掉落，快速捡起沙包在最后一个幼儿后面排队继续向前行进直到到达终点；

5、到达终点的幼儿在起点排队等待下一轮游戏开始

游戏三：

游戏名称：舞长龙

适合年龄：6岁

游戏目标：1、发展幼儿的合作能力及反应能力；

2、发展幼儿走、跑的动作技能；

游戏规则：幼儿之间要保持距离，拽紧红布边缘；

活动玩法：1、将大红布平铺在地面上；

3、其余幼儿站于红布下方，拽紧红布外侧边缘；

5、下一组游戏时，更换下两名幼儿当龙头龙尾，直到每个幼儿都体验此角色后游戏结束；

玩法四：

游戏名称：乌龟爬爬爬

适合年龄：3-4岁

游戏目标：发展幼儿爬的动作技能

游戏规则：幼儿之间要保持距离，手膝着地爬

活动玩法：1、将大红布平铺在地面上；

2、幼儿纵队站立于大红布一端；

3、当听到开始口令时，幼儿一个跟一个手膝着地从红布一端爬向另一端；

4、一组完成后站起来，从红布外侧统一方向走回起点，鱼贯练习。

玩法五：

游戏名称：乌龟运粮食

适合年龄：5-6岁

游戏目标：发展幼儿爬的动作技能及平衡能力

游戏规则：幼儿之间要保持距离，沙包放于幼儿背上，不让其掉落。

活动玩法：1、将大红布平铺在地面上；

2、幼儿纵队站立于大红布一端，作为起点，每人手持沙包一个；

3、当听到开始口令时，幼儿一个跟一个手膝着地爬在大红布

上并将沙包放置

于后背上，慢慢的从起点爬向另一端；

4、如果沙包掉落，快速捡起沙包在最后一名幼儿后面继续游戏，直至到达终

点；

5、到达终点的幼儿沿着红布外侧边缘统一方向走回起点等待下一轮游戏开

始。

玩法六：

游戏名称：手脚着地横向走

适合年龄：4-5岁

游戏目标：1、发展幼儿手脚着地横向走的技能

2、练习平衡能力

游戏规则：保持距离、不要碰到红布

活动玩法：1、将大红布平铺在地面上；

2、幼儿纵队站于红布一端，作为起点；

4、到达终点的幼儿起身从红布外侧统一方向回到起点，等待下一轮游戏开始；

玩法七：

游戏名称：双脚跳跃

适合年龄：5-6岁

游戏目标：1、练习双脚跳的动作技能。

2、发展动作的协调性。

游戏规则：要求幼儿在起跳的时候必须双脚并拢起跳，不能单脚跳。

活动玩法：1、将数条大红布平铺于地面，红布间应保持一定距离；

2、幼儿沿大红布最长的一边站成一横排，作为起点；

3、当听到开始口令时，幼儿双脚合拢跳过大红布。

4、跳完的幼儿从统一方向返回起点等待下一轮游戏开始；

玩法八：

游戏名称：夹沙包

适合年龄：5-6岁

游戏目标：1、练习双脚夹物跳的技能。

2、发展动作的协调性。

游戏规则：要求幼儿双脚将沙包夹住，不要将沙包掉落。

活动玩法：1、将两条大红布平行铺于地面，作为起点和终点；

2、幼儿在起点处面对大红布站成一横排，每人一个沙包；

3、当听到开始口令时，幼儿双脚夹住沙包连续向前跳直到终点。

4、跳完的幼儿从统一方向返回起点等待下一轮游戏开始；

玩法九：

游戏名称：跨跳

适合年龄：6岁

游戏目标：1、增加高度练习跨跳的技能。

2、体验参与游戏的快乐。

游戏规则：幼儿在完成跨的时候必须注意是脚抬高，双脚交换的跨跳；当小老师的幼儿必须拽紧红布让其绷直不松垮。

活动玩法：1、将数条大红布平行铺于地面，红布间保持一定距离；

2、幼儿纵队站立两列，请排头的幼儿当小老师，将大红布竖起贴于地面拽紧两端；

3、其余幼儿按顺序跨跳过红布；

4、跳完的幼儿按统一方向返回起点，准备下一轮游戏开始；

5、根据幼儿的情况可以随时增加红布的高度；

玩法十：

游戏名称：躲迷藏

适合年龄：6岁

游戏目标：1、练习幼儿的反应能力；

2、体验游戏的乐趣；

游戏规则：要求幼儿根据大红布移动的位置做出正确的反应，并要始终躲在大红布下；

活动玩法：1、将红布平铺于地面；

4、更换小老师，幼儿继续游戏；

玩法十一：

游戏名称：拔河

适合年龄：6岁

游戏目标：1、体验民间游戏的乐趣

2、培养幼儿的合作能力

游戏规则：听到开始口令时才可以拔绳子、两队人数相等

活动玩法：1、给地上画3条直线，间隔为1米，局中的线为中线，两边的线为河界。

2、将大红布搓成绳子，在中间系一根黄带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。

3、幼儿分两队站于绳子两端，人数相等

4、游戏采取三局两胜

6、当听到裁判员（老师）“开始”口令时，双方各自一起用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。

幼儿健康领域活动方案篇三

活动目标：

- 1、知道骨骼是人体的支架，初步了解骨骼的名称和作用。
- 2、懂得用多种方法保护骨骼，养成良好的行为习惯，促进骨骼的生长发育。
- 3、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长具有一定的帮助。
- 4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

动物骨头：鱼骨头、肉骨头；骨骼支架图一幅；操作卡若干；录音机、磁带、投影仪、笔等。

活动过程：

(一)以动物骨骼引起幼儿兴趣。

(二)了解人体的支架——骨骼。

- 1、找找说说哪儿有骨骼？它是怎样的？
- 2、结合图片共同整理，了解人体骨骼的数量和有关名称。
- 3、体验了解骨骼的作用。

(三)懂得保护骨骼的多种方法。

- 1、幼儿判断操作卡上幼儿行为的正误，懂得保护骨骼的多种

方法。

2、评价：集体讲讲、学学或者修改。

3、师幼共同小结，用歌曲提升(加油干的音乐)。

内容：喝牛奶呀么呵嘿，喝牛奶呀么呵嘿，我们大家喝牛奶
喝牛奶喝牛奶骨骼强又壮呀!(喝牛奶可更换为晒太阳、作运动、坐得直、站得稳等)

幼儿健康领域活动方案篇四

活动目标：

1、教育幼儿懂得呼吸对人的重要性，知道与人体呼吸有关的主要器官和他们的名称。

2、通过活动让幼儿知道要保护人体呼吸器官。

3、培养幼儿自我保护的能力。

活动准备：

1、图书《人的呼吸》(一)、(二)、(三)、(四)、(五)。

2、塑料袋若干。

活动过程：

1、启发幼儿用塑料袋做实验。

(1)幼儿用嘴向塑料袋里吹气。

“谁知道为什么塑料袋会鼓起来?(袋中有气)

(2) 塑料袋里的气又是从哪里来的?身体里为什么有气?

教师指导幼儿吸气，呼气，请幼儿说说自己的感觉，让幼儿嘴闭紧，用鼻子深深的呼吸，说出自己的感觉，然后再将气呼出来，再说说自己的感受。

2、启发幼儿说说呼吸对人有什么作用。

(1)请幼儿拿出图书，翻到图(一)，引导幼儿观察呼吸器官图，教师结合图向幼儿介绍。

人体需要氧气，通过吸气，空气经过鼻、咽喉、气管、支气管到肺，在这里氧气被吸收了;身体内的废气也在这里被替代出来经过呼吸器官排出体外，呼出的气就是人体中的废气。

(2)让幼儿捏紧鼻子，闭上嘴巴，感觉不能呼吸时的难受，再说说自己的感受。

(3)启发幼儿讨论呼吸器官有病时，人感到怎样，有什么不舒服。引导幼儿说出：感冒时会鼻塞，会咳嗽，咽喉痛，生肺炎时人会发烧，呼吸急、喘，人很难受。

3、怎样保护我们的呼吸器官。

呼吸器官是人体的重要器官，我们要好好的保护它。引导幼儿观察并讨论图书内容(二)、(三)、(四)、(五)，使幼儿知道如何保护呼吸器官。

活动延伸：

1、在带领幼儿参加体育活动的同时，让幼儿感知人由于加大运动呼吸也会急促，以及人在运动时需要更多的氧气。

2、教幼儿在室外进行深呼吸，体验到呼气、吸气的过程。

幼儿健康领域活动方案篇五

- 1、感知秋天许多树叶发生了变化，有采集、欣赏树叶的兴趣。
- 2、介绍自己找到的树叶，对其形状进行联想。

活动准备

马甲袋、小筐

活动过程

一、园内散步感受树叶的变化

孩子们，上次我们在幼儿园的操场上寻找秋天的时候发现了什么？(幼儿自由发言讨论)

二、外出捡落叶

(1) 幼儿讨论外出注意事项。

(在老师规定的捡落叶，不乱跑，不去湿的地方，在干的地方捡，听到老师说排队的时候马上过来排队，注意安全。)

(2) 幼儿外出捡落叶。

教师引导幼儿采集不同形状大小的树叶。

三、讨论、交流自己采集的树叶

1、看看说说你捡到的树叶是怎么样的？

幼：圆圆的，椭圆形的，有点枯掉了。

师：有的小朋友捡到的叶子是椭圆形的；秋天到了，叶子变黄

掉下来了，时间久了就枯掉了，所以有的小朋友捡到了枯黄的叶子。

2、闻闻你捡来的树叶有什么味道？

幼1：有树叶的味道。（师：那是什么味道呢？……）幼2：有股香味。

师：树叶有股淡淡的清香。

3、摸摸你的树叶是怎么样的？

4、想一想你的树叶像什么？

幼儿健康领域活动方案篇六

1、通过猜谜语引出活动主题教师：小朋友你们好，今天俞老师很高兴和你们一起上课，现在我要和你们一起分享一个谜语，可是我也不知道是什么，所以想请小朋友来帮助我，看看谁最聪明能最先猜出来。

出示谜面：左一片，右一片，中间隔山看不见。教师引导幼儿说出谜底后回答问题。

教师：

(1)那你们知道谜底是什么了吗？

对，是小耳朵。现在就请小朋友跟我一起说：耳朵、耳朵、我有一对小耳朵。那摸一摸你们的耳朵，再看看旁边小朋友的耳朵，说一说小耳朵长的什么样？跟老师说：小耳朵，两片片子，伸一伸，扇扇子。

(2)那你们知道小耳朵有什么用处吗？接下来，我就带你们做

一个“小耳朵真有用”的游戏，等做完了这个游戏你们就知道我们的小耳朵有什么用了。

2、游戏：“小耳朵真有用”

教师：现在请小朋友把眼睛闭上，看你们能不能猜出来老师在干什么了？

教师将准备好的录音机、打击乐器、噪音，使它们发出声音，让幼儿说一说都听到什么声音。初步了解耳朵的用处。

教师：

(1)小朋友你们刚才知道老师在干什么吗？

(2)咦，奇怪，你们不是把眼睛都闭上了吗，怎么知道的？

(3)那现在再请你们把眼睛闭上用手把耳朵捂住，看你们还能猜出来我在干什么？

(4)你们知道刚才我又干什么了吗？为什么？

教师小结：我们的耳朵可以帮助我们听见各种不同的声音，有美妙的歌声、琴声，像这种声音我们叫它是悦音。还有一种特别刺耳难听的声音，那就是噪音。其实我们身上的每个器官都有非常大的作用，比如说眼睛可以看，鼻子可以闻，耳朵可以听，嘴巴可以吃东西还可以说话。所以我们要保护好身体的每个器官，不能让他们受到伤害。

3、幼儿讨论如何保护耳朵出示ppt教师：

(1)这个小朋友怎么了？

(2)她的耳朵为什么疼？

(4) 看动画片《不要随便掏耳朵》

教师小结：在生活中我们能不能随便掏耳朵，如果要掏耳朵必须有爸爸妈妈的帮助下才可以。我们要学会保护自己的耳朵，跟别人说话的时候声音不能太大，不能对着小朋友的耳朵大喊大叫，更不能用尖利的物体去掏耳朵，因为耳朵里的耳膜对我们很重要，如果把它弄破，就听不见声音了。如果听见特别刺耳或是特别大的声音时要用手把耳朵捂住或者张大嘴巴，这样可以减少声音对耳膜的刺激。

4、音乐游戏“请你猜猜我是谁”

规则：请一名幼儿上来用布蒙住眼睛，其他人围成一个圆圈，边听音乐边走，当音乐停之后就不许再动，让蒙眼睛的幼儿来摸，被摸到的小朋友说：“请你猜猜我是谁”，被蒙眼睛的幼儿要说出该幼儿的名字。

5、教师小结：今天你们玩得高兴吗？我也很高兴。我们不仅知道了耳朵可以听见各种不同的声音，还有分辨声音的功能，既然耳朵对我们很重要，那就请小朋友爱护、保护自己的耳朵。

6、结束活动：在大自然当中还有很多我们没有听过的声音，你们想不想去听一听呢？那现在我们级一起去外面听一听吧！

幼儿健康领域活动方案篇七

设计意图：

孩子们对幼儿园活动场上一块很大的塑料布很感兴趣，孩子们像发现新大陆一般，围着塑料布兴奋地玩起来。看到孩子们玩得如此起劲，我也情不自禁加入其中。根据孩子的兴趣结合他们的年龄特点，我设计了这节大班健康活动“好玩的塑料布”。

活动目标：

1. 能尝试改变塑料布的形状、大小，探索不同的玩法。
2. 能在快乐、自由的游戏氛围中自由探索，体验合作游戏的快乐。
3. 发展幼儿玩塑料布的想象力和创造力。

活动准备：

1. 一块长方形塑料布。
2. 音乐cd《看晒场》。
3. 幼儿熟悉音乐游戏《转转转，变成一个大大卷》。

活动过程：

一、热身运动。

师幼跟随音乐《看晒场》活动身体的部位。

“小朋友们，今天的天气真暖和，我们一起跟着音乐来运动运动吧。”

二、尝试根据塑料布的特点，探索改变塑料布的玩法。

师：“今天老师给小朋友带来了好玩的，瞧这是什么？你们觉得它像什么？摸一摸、抓一抓有什么感觉？”

启发幼儿根据塑料布轻、软、滑的特点，探索如何改变塑料布的大小和形状。

师：塑料布又软又轻，我们和它玩“快乐变变变”的游戏好

吗?怎样变呢?谁来试一试?(启发幼儿尝试用折、叠、团、卷等方式将大塑料布变窄、变圆……)

三、引导幼儿探索形状和大小改变后的塑料布的玩法,感受合作游戏的快乐。

第一次探索游戏:引导幼儿合作玩一整块塑料布。

师:“塑料布像什么?我们一起来玩玩吧?”

(幼儿把塑料布想象成雨伞、鱼网、帐篷,幼儿自由游戏。)

第二次探索游戏:引导幼儿探索将大塑料布变窄变小

师:“大塑料布还会怎么变化?我们变一变来玩一玩吧?”

(幼儿尝试将塑料布对折1~2次,改变其大小),教师根据幼儿能力的不同,引导幼儿合作练习跨跳宽塑料布或窄塑料布。

第三次探索游戏:根据变窄的塑料布,引导幼儿把塑料布想象成“大大卷”,全体幼儿合作玩音乐游戏“转转转,变成一个大大卷”。(每个幼儿紧贴着塑料布,一手抓住塑料布的一边,边唱儿歌边开心地跑动做游戏。

音乐游戏歌词:转转转,向里转,转成一个大大卷;转转转,向外转,转成一个泡泡糖。耶——)

三、结束部分

师:“小朋友们真能干,一块普通的塑料布也能玩得这么开心。现在我们玩的都有点累了,我们一起躺在上面休息一会儿吧?(在柔和的音乐中,孩子边听音乐边做放松动作,结束本次活动。

活动延伸:

1. 引导幼儿寻找生活中的塑料布制品，进一步了解塑料布制品给我们生活带来的方便。

2. 在美工区中尝试用塑料制品做成美丽的饰物来美化教室，也可以在表演区里将塑料布制作成时装，表演“时装秀”。

活动反思：

游戏是幼儿园的基本活动方式。兴趣是的老师，整个活动设计我从幼儿的兴趣点出发，根据大班幼儿的年龄特点，通过自由探索和游戏的相结合方式，顺利的完成了活动目标。现代教育活动要求教学内容和幼儿实际相结合，激发幼儿的学习兴趣，体现自主性、合作性、探究性、体验式的学习方式，促使课程的基本理念得到充分的贯彻和落实。在组织的过程中，把游戏规则交待清楚些，效果会更好。在以后的教育活动中，我会考虑的更加详尽周全，让孩子成为活动真正的主人。

幼儿健康领域活动方案篇八

1. 观察画面信息并初步了解水果与人的健康的关系。

2. 知道不挑吃、不偏吃某些水果的好处。

初步了解水果与人的健康的'关系。

1. 幼儿用书：多吃水果，健康多多。

2. 挂图：多吃水果，健康多多。

一、组织教学。

二、请幼儿讨论吃水果有哪些好处?了解幼儿的已有经验。

1. 你喜欢吃哪些水果，不吃哪些水果？
2. 你知道水果对我们的身体有什么好处吗？

三、出示挂图，请幼儿仔细观察画面，尝试回答吃不同水果的作用。

1. 看一看画面上都有哪些水果
2. 你喜欢吃香香、甜甜的水果吗？哪些水果是香香、甜甜的？
3. 吃了这些水果，你的心情会怎样？
5. 你还知道哪些水果的好处？

四、请幼儿自主阅读幼儿用书，和同伴讲一讲吃水果的好处，并鼓励幼儿回家后把吃水果的好处讲给家人听。

我们今天知道了很多吃水果的好处。回家后把这些告诉爸爸妈妈，让他们也知道吃水果的好处。

五、小结。

幼儿健康领域活动方案篇九

活动目标：

- 1、了解感冒的症状，对发病原因有粗浅的认识。
- 2、体验感冒带给人的不愉快，乐意积极预防感冒。

活动重点：

了解感冒的症状，对发病原因有粗浅的认识

活动难点：

体验感冒带给人的不愉快，乐意积极预防感冒

活动准备：

相关情境、资料

活动过程：

（一）开始部分

导入活动：开心碰碰碰

拍手入场，进行开心碰碰碰的游戏，感受快乐。

（二）基本部分

1、观看情境表演，引入讨论话题。

2、讨论感冒的症状、原因和治疗的方法。

教师：感冒了怎么办？

3、了解预防感冒的常识。

经常开窗通风，多喝白开水，多吃水果；关注天气变化等。

4、幼儿讨论，教师给与适当的补充，丰富幼儿的相关知识。

教师小结：感冒后要多喝水，要用纸巾或手绢捂住口鼻，少去公共场合。

（三）、结束部分

绘画活动，预防感冒的方法