

2023年大班幼儿心理健康活动方案(实用5篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

大班幼儿心理健康活动方案篇一

随着经济发展，人民生活水平的提高，心理健康问题已日益引

起全社会的重视。关注个人的心理健康已成为现代文明人的一个重要标志。新《纲要》指出“要高度重视幼儿的心理健康，一个心理健康的孩子，首先应该能逐渐学会调控自己的情绪，保持乐观向上的心境。高兴和生气是人的两种情绪，高兴是一种积极的情绪，过度的生气是一种消极的情绪。这种消极情绪体验如果长期得不到控制、调节，会引起幼儿生理上、心理上的各种问题和疾病，老师应该注意帮助幼儿逐渐学会驾驭自己的情绪，应付那些与自己的需要和愿望有冲突的情景和场面。使自己生活得像其他小朋友一样开心、快乐。

本活动依据大班幼儿年龄特征：行为明显受情绪支配，情绪仍然很不稳当，容易冲动，常会为一些小事大哭大闹。依据幼儿的成长特点和本班幼儿的已有经验来设计活动的，将心育目标与语言目标有机融合。游戏是幼儿的生命，活动始终以游戏贯穿始终。将心理健康教育融合于游戏中，发挥增效作用。活动还有机整合了各领域的教育内容来促进幼儿全面的发展，并采用卡片联想、生活经验联想来激发幼儿学习的主动性和积极性。

- 1、在游戏中认识日常生活中高兴和生气的表情。

- 2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达自己的情绪。
- 3、体验关爱、亲情、共享的快乐。

正确认知自己的情绪，学习合理疏泄、控制自己的情绪。

（一）语言导入

- 1、以红星娃娃发出作客的邀请导入。
- 2、幼儿手拉手一边唱歌一边去作客。
- 3、幼儿按老师说的门牌号找高兴娃娃(123)和生气娃娃(456)的家。

（二）认识高兴和生气的表情

- 1、说说高兴娃娃和生气娃娃的表情。（脸上、眼睛、嘴巴）
- 2、做做高兴和生气的样子，在高兴娃娃和生气娃娃的家留个影。

（三）说说高兴与生气的事

- 1、卡片联想。

（1）说说高兴和生气的事（幼儿找好朋友一起说）。

（2）游戏：“点芝麻”教师或幼儿点，被点到的幼儿说说卡片上的高兴和生气的事（如果是你会怎么样？）。

（3）把卡片送回家

（4）验证卡片

2、生活经验联想，引导幼儿说说高兴与生气的事及做法。

(1) 你平时有什么高兴的事？高兴的时候你会怎么样？

(2) 生气时可以做些什么？（介绍几种表达自己情绪的方式：

(1) 可以独自呆一会儿消消气。

(2) 可以对别人说出生气的原因。

(3) 为别人想一想。

(4) 或者轻轻的哭一哭、睡一觉、看看书、

听听音乐、做做游戏等等，这样很快就没事了。

教师小结：原来每个人都会有高兴的时候、生气的时候，当你高兴的时候，应该让大家分享。当你生气的时候也不要发脾气，大家都会来帮助你解决困难的。生气并不是一件坏事情，如果生气时伤害了自己，防碍了别人，就是件坏事情，如果经常生气是一种不好的行为。

(四) 做做高兴生气的脸谱

幼儿按意愿选择材料制作脸谱。

(五) 做做高兴的游戏

1、幼儿在手上套上自己做的脸谱找朋友一起唱表情歌。

2、教师带幼儿到操场上做高兴的游戏。（老鹰抓小鸡的游戏）

如果小朋友不小心撞到了你，你会怎么做？

大班幼儿心理健康活动方案篇二

1、在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和快乐。
(情感)

2、初步理解合作的意义，知道生活中处处有合作。(认知)

3、初步学会探索的方法，学会与人友好合作。(技能)

在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和快乐

初步学会探索的方法，学会与人友好合作。

1、经验准备：幼儿已经学会了《蚂蚁搬豆》这首儿歌。

2、物质准备：《蚂蚁搬豆》图片关于合作的相应图片(一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子)

一、儿歌导入

1、通过《蚂蚁搬豆》儿歌感知合作(出示图片)

——小朋友们，你们看这上面画的是什么动物，它在干吗?

——之前我们一起学过了《蚂蚁搬豆》这首儿歌，我们再来念一遍好不好?

——这只蚂蚁最后有没有把豆豆抬走，他是怎么样做的?
(回洞口请来了好朋友们一起搬着走)

——如果没有好朋友的帮忙，小蚂蚁能把豆豆抬回家吗?

——合作就是2个或更多的人，一起努力做一件事情，就像蚂蚁和朋友们一起合作搬豆豆。

——合作可真神奇呀，大家一起合作做事情，就会把事情做的又快又好，而且更容易成功！

二、探究讨论，如何合作

1、搬桌子比赛：配班教师一个人，然后再请6个小朋友搬桌子，比一比谁搬得快。让幼儿说一说为什么他们力气比老师小，却比比老师搬得快。

（合作就是大家一起努力做一件事，会把事情做得又快又好）

2、看图片，幼儿分辨哪些是在合作，哪些不是？

教师出示相应图片：一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子。

3、教室给出几个情景，让幼儿思考应该怎么样合作。（收拾玩具时、搬重的东西时、玩具不够时），再请幼儿想一想还有什么时候需要合作才能做得好的事情。进一步帮助幼儿理解合作，并了解合作的形式各种各样，生活中处处都在合作。

蚂蚁搬豆游戏

大班幼儿心理健康活动方案篇三

1、引导幼儿积极讨论克服害怕的方法。

2、两次的调查，让幼儿发现自己的成长变化。

课件、幼儿人手一个自画像、展板一块。

（一）欣赏故事，引出问题

1、师有感情地讲故事。

1、故事里有哪些小动物，发生了什么事？（幼：幽灵。一起喊：幽灵幽灵，我不怕你）

2、生活问题：你是怎么睡觉的？你跟谁一起睡？（引导幼儿说出（1）和爸妈睡，（2）睡一个房间，但是分床睡（3）分房睡）

师：这么多人都想说一说，我有一个好方法——统计表（课件出示统计表图片）

和幼儿一起讨论“统计表”上图案的意思。

2、出示自制展板统计表，请每位幼儿把手中的“自画像”贴在相应表格中。

3、师幼共同观察、总结。

有几个小朋友是分房睡的？有几个小朋友是分床睡的？有几个小朋友适合爸妈一起睡的？（师幼一起数数，教师在表格中用数字记录）

（二）联系生活，展开讨论

提问：

1、你为什么自己睡呢？（提问分房睡的. 幼儿）

幼：没人跟我抢被子，很舒服。

一个人睡，有没有害怕过呢？小结：一开始害怕，慢慢地适应了就好了。

2、你为什么要跟爸妈分床睡呢？（提问分床睡的幼儿）

3、你们想过要自己睡吗？（提问同床睡的幼儿）

请自己睡觉的孩子帮不敢自己睡觉的孩子想想办法。（幼儿讨论，说一说，教师随即点击相应图片。）

（三）继续欣赏故事，感受故事情节

师：有这么多好方法，故事里的小动物是怎么做的呢？（播放课件）

幼：一起睡。

师：谁愿意把你害怕的事大声说出来？（请幼儿面对幽灵图片，大胆、大声说一说）

师：现在感觉怎么样？幼：心里舒服多了。不害怕了。

（四）大胆尝试

师：现在有没有勇气，想自己睡一睡呢？

幼：想。

师：那就请你把你的头像试着变一变吧。（幼操作）

（五）活动结束：

“原来——现在——想尝试——”的句式说一说）

大班幼儿心理健康活动方案篇四

大班幼儿随着交往范围的扩大，在日常生活中经常会有摩擦，面对同伴的过失，大多数幼儿只会选择“告状”、独自伤心或互相攻击来解决。我们鼓励幼儿原谅他人，却往往发现简单的说教并不能为所有幼儿接受。因为原谅他人的重要意义幼儿很难体会。因此，我设计了原谅真好这个活动，希望通过故事引发幼儿的共同讨论，让他们通过移情体会别人有过

失时的心情，从而学会原谅他人。理解原谅他人在交往中的重要性，发展幼儿的人际交往智能。

1、通过看看、讲讲、演演，引导幼儿初步懂得原谅他人的过失。

2、积极参与交流，大胆表达自己的想法。

3、迁移情绪，体验故事中原谅和被原谅人物的高兴与快乐的情绪。

贝贝和豆豆人物图片，表情图谱两张(害怕、生气)，录像，礼物(存钱罐)，一张画满爱心的卡片，音乐，一张插卡带。

一、引出主题

师：小朋友，你们收到过礼物吗？收到礼物后心情怎么样？

二、出示图片讲述故事第一部分。

(2)师：豆豆看见了很喜欢，也很想玩，贝贝该怎么做？(让幼儿表达自己的想法，并说明理由。)

三、讲述故事第二部分。

(1)师：贝贝还是决定把玩具借给豆豆玩，可是发生了一件什么事。让我们一起来看一看。

师：发生了什么事？怎么了？现在贝贝和豆豆的心理会怎样呢？(贴上相应的表情图谱。)

(2)师：这是什么火？(大火、生气的火)

师：豆豆怎么样了？为什么豆豆会害怕？(引导幼儿观察描述豆豆的脸色。)

(3) 观看录像并讨论。

师：贝贝气得火冒三丈，小豆子又急又害怕，该怎么办呢？有什么好办法吗？

幼儿观看录像中小朋友的处理方法，引导幼儿讨论“自己喜欢的方法”。

(4) 讨论什么是“原谅”，引导幼儿用合适的语言和动作来表示原谅。

师：就在贝贝气得火冒三丈的时候，老师悄悄跟贝贝说了两个字“原谅”，“原谅”是什么意思呢？谁能告诉大家？（鼓励幼儿用自己的话解释“原谅”一词的意思。）

(5) 演一演“原谅”。

师：贝贝要原谅豆豆，可贝贝怎么说、怎么做才能表现“原谅”呢？（鼓励幼儿通过语言或用动作表现原谅他人。）

三、讲述故事第三部分。

师：他们俩成了好朋友，贝贝又收到一份更大的礼物，是修好的礼物，还有好多好多的爱心，谁爱贝贝了？（教师与幼儿一起看爱心：教师爱贝贝、豆豆爱贝贝、爸爸、妈妈爱贝贝、许多小朋友们都爱贝贝。）

师：（小结）原谅多么美好啊！当别人不小心做错了事，我们就该原谅他。

四、讨论：你原谅过别人吗？出示插卡带，有过原谅经验的小朋友将卡片插在“原谅口袋”中。

五、结束部分，音乐中互相拥抱。

师：原谅多么美好啊！当别人不小心做错了事，我们就该原谅他，还是好朋友。我们一起来抱抱好朋友吧。

大班幼儿心理健康活动方案篇五

1、欣赏故事，感受故事中所表达的爱并尝试用语言、行为等方法大胆表现。

2、体验爱和被爱的快乐情感。

3、懂得怎样用实际行动来关心父母、尊敬长辈。

1、故事《快乐地家》，爸爸妈妈写给孩子的信，制作的相册，说给孩子们的话（录音），感恩的心（歌曲）课件。

2、爱心卡。

一、出示课件，导入活动。

（一）欣赏故事《快乐的家》。

提问：

1、小兔乐乐有一个快乐而温馨的家，听乐乐在说什么？怎么说的？他们的心情会怎样？

2、乐乐说出了自己对爸爸妈妈的爱，那你们爱爸爸、妈妈吗？

（二）小结：

爱一个人的时候，一定要大声说出来，是怎样爱的？

二、倾听书信，爸爸妈妈对小孩子的爱。

（一）读爸爸妈妈的来信《宝贝，你长大了》

1、你们听后有什么感受？

2、用信可以传递我们的爱。

（二）欣赏“爱的相册”1、请每位幼儿说一句最想向爸爸、妈妈说的话。

2、相册可以留下我们的爱。

（三）听录音《亲爱的孩子，我爱你》

总结：每个人都有爸爸妈妈，他们天天为我们忙碌着，的确很辛苦，我们也要好好的回报父母。

三、你对爸爸妈妈的爱（一）欣赏课件并提问：

1、你看到的小朋友是怎样爱爸爸妈妈的？

2、在日常生活中，你是怎样爱爸爸妈妈的？

（二）“悄悄话”爱心卡。

我们爱爸爸妈妈的方式很多很多，为了表达对他们的爱，把我们的心愿说在爱心卡上，送给爸爸妈妈。

（三）表演歌曲《感恩的心》，活动结束。

1、把自己的爱心卡献给爸爸妈妈。

2、在日常生活中，用各种方式表达对家人的爱。

孝敬父母，尊敬长辈是中华民族的传统美德，如今的孩子，大多数都是独生子女，都是在父母亲百般呵护，悉心照料下，无忧无虑的成长。今天的父母已经倾尽所有来爱孩子、照顾孩子。但孩子们由于接受了太多的‘爱，渐渐的，连他们自己

也把这一切视为理所当然，养成了对父母只知索取，不懂感恩的不健康心理。为了培养幼儿从小感恩父母的情感，我设计了本活动《爸爸妈妈，我爱你》。