

# 最新幼儿园健康活动方案别生气(模板10篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 幼儿园健康活动方案别生气篇一

### 健康活动如何保护牙齿

#### 叩齿咽津

每天早晨醒来和临睡坚持做上下牙之间相互叩击。开始时轻叩十几下，以后还日增加叩击次数和力量，达到每次叩击五十次左右。此法能增强牙周组织纤维结构的坚韧性，促进牙龈及颜面血液循环，使牙齿保持坚固。叩齿后咽下唾液也有利于养生。

#### 保

#### 按摩牙龈

用拇指和食指顺着一定的方向按摩牙龈，每次10分钟，可促进牙龈、牙槽和牙髓的血液循环，防止牙床过早萎缩。

#### 正确咀嚼

咀嚼的正确方法是交替使用两侧牙齿。如经常使用单侧牙齿咀嚼，则不用一侧缺少生理性刺激，易发生组织的废用性萎缩，而常咀嚼的一侧负荷过重，易造成牙髓炎，且引起面容

不端正，影响美观。

## 用力咬合

每次排尿时，满口牙齿用力咬合，每溺必做而不间断。这样可促进口腔粘膜的新代谢及牙龈的血液循环，锻炼咀嚼肌，增强牙齿的功能。

## 鼓肋漱口

每天做一两次闭口鼓腮漱口动作，并将舌头左右转动，这样能使唾液分泌增多，使牙面、牙缝和口腔粘膜受到一定的冲洗和刺激，可使口腔自洁，保护牙齿健康。

上面就是对健康活动如何保护牙齿的介绍，通过了解以后我们知道保养牙齿其实也并不难，只要注意生活的细节就可以，平时一定要保证良好的口腔卫生要养成早晚刷牙的习惯，另外饮食上一定要多吃一些含钙高和维生素高的食物，这样才能让牙齿更坚固。

## 幼儿园健康活动方案别生气篇二

- 1、通过游戏、故事等形式，引导幼儿理解合作的意义，激发幼儿的合作意识。
- 2、在活动中，学会与人友好合作并初步掌握合作的技巧，体验合作的快乐。
- 3、发展幼儿的语言表达能力和解决问题的能力。

课件《猴子和鹿》，录象带，皮球若干，筐子，箱子，布条若干。

二、看课件，了解合作的意义，激发幼儿的合作意识。师：

今天真高兴，老师为小朋友带来了两个小客人，你们想不想见？放课件，提问：

(1)小朋友，你们猜谁能成功？为什么？

(2)他们成功了吗？为什么没成功？遇到这样的困难，你猜他们心里会怎么想？怎样才能摘到桃子呢？开动你那聪明的小脑筋，帮他们想个好办法吧。我们大家可以互相商量商量，这样办法就更多了。

三、看录象，学会与人友好合作并初步掌握合作的技巧，体验合作的快乐。

师：(1)他们在干什么？一个人能做到吗？

(3)两个人要想走的又快又好，你认为该怎么合作？小结：两个人要想走的又快又好，就要相互配合，互相商量，步伐一致。

游戏：二人三足二人三足的游戏可真好玩，我们也来试试，好吗？首先，找到你的好朋友，互相商量商量，应该怎样合作？(商量)商量好了吗，来和你的好朋友，手拉手，我们一起到外面去试一试！

## 幼儿园健康活动方案别生气篇三

1、大胆尝试流星球的不同玩法、发展抛、接、滚、挥臂投掷等运动能力。

2、感知红、黄、绿三种颜色，体验游戏的愉悦与满足。

3、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

4、锻炼幼儿的反应能力，提高他们动作的协调性。

1、红、黄、绿三色快乐流星球人手两个，红、黄、绿三色球门各一个(旧纸箱装饰做成或用大型水果筐代替)，旧挂历纸和果奶瓶做成的曲棍球棒人手一根。

2、红色、绿色、黄色长条彩色即时贴若干(贴站位线及放球区标志线用)，活动场地布置见附图一。

一、导入部分鼓励每个孩子从纸箱中选择一个自己喜欢的流星球，自由地和老师、小伙伴说一说自己的球是什么颜色的、什么样子的。接着音乐响起，老师带领幼儿自由、愉快地跟随音乐节奏做一做简单的韵律操。鼓励每个孩子找空的地方跟着节奏用力做操。

## 二、过程部分

1、提问:这些漂亮的流星球可以怎样玩呢?请大家试一试，看谁想出的玩法又多又好

2、幼儿尝试不同的玩球方法，教师作为游戏的参与者，及时将孩子们玩出的方法介绍给大家，并带领幼儿一起试一试有趣的玩法，如看谁抛得高、比谁扔得远、看谁踢得多、比谁转得快等。

3、游戏结束哨响，幼儿将球放到绿色放球区然后坐到半圆站位线上，鼓励幼儿把自己喜欢的玩法表演给大家看。

4、小小操作活动:解下流星球上面的彩色流苏、将流星球变成彩球。要求能干的孩子自己解开钮扣。取下彩色流苏放到备用纸箱中，不会解钮扣的小朋友找小伙伴帮忙，全部解开后和备用球一起放入红色放球区。

1、教师边介绍边将三个球门(纸箱)放到相应位置(直径10米的大圆圈上)，并请大家一起说一说三个球门是什么颜色的，它们分别是哪种流星球的家。接着出示曲棍球，简单介绍游

戏的玩法:用曲棍球将流星球赶着送到相同颜色的球门中,将流星球送回家。

2、游戏:流星球找家。鼓励能力强的孩子送完一个再送第二个、甚至第三个,直至将全部流星球都送回家。

3、流星球全部送回家后,游戏结束哨响,请孩子们站到半圆形站位线上。教师带领幼儿共同检查流星球是否都回到了自己的家,发现有送错的,请愿意帮忙的小朋友将球送回它自己的家。

### 三、结束部分

趣味放松活动教师借助趣味儿歌(敲敲臂、敲敲臂,敲敲腿、敲敲腿,敲敲身体真舒服;弯弯腰、伸伸臂,敲敲肩、敲敲肩,敲敲身体真健康),引导幼儿用彩球轻轻敲击身体的不同部位,放松身体,体验游戏的趣味性。

制作方法制作材料:废旧报纸、彩色加厚塑料包装袋、钮扣、透明宽胶带、粗棉线、彩色即时贴等。制作方法:将废旧报纸(或旧海绵)揉成直径为13cm~15cm左右的纸球,中间塞入一根对折的粗棉线(纸球外表面留出一个1厘米左右的圆环作为钮扣眼),外面用彩色即时贴贴好,再裹上透明宽胶带。流星球尾巴用彩色加厚塑料包装袋(或废旧彩色包装绳)剪成1□5cm×45cm的彩条约15根扎成一束,根部订上一粒中等钮扣即可。

特点:既可随意拆卸又可和其他玩具组合游戏、可踢、可抛、可用、可滚、可投掷,玩起来花样繁多、在发展孩子运动能力的同时又能很好地发展孩子们的创造能力。

此次活动圆满结束!活动前我为幼儿创设了宽松自由的活动氛围,让幼儿在宽松自由的氛围中轻松获得锻炼与提高。活动过程中,幼儿表现的积极主动,都能用较完整的语言回答

老师提出的问题，并能主动与同伴交流。

## 幼儿园健康活动方案别生气篇四

1、感知西红柿、黄瓜的特征

2、知道多吃瓜果对身体有好处。

1、西红柿与小黄瓜若干，提篮人手一个。

2、各组贴有西红柿与小黄瓜标志的篮子各一个；餐盘若干，湿纸巾人手一条。

3、切好的西红柿、小黄瓜若干；小碟子、汤匙人手一套；白糖若干。

引导幼儿通过看一看、摸一摸、闻一闻等，了解西红柿与小黄瓜的外形特征。

1、幼儿人手一个西红柿，看一看、摸一摸，然后说一说西红柿的外形特征：

西红柿是圆圆的红红的身体，滑滑的’。它的身体软软的，摸起来凉凉的。

2、鼓励幼儿看看并摸摸小黄瓜，然后说出其特征：又绿又长。

3、引导幼儿通过与小黄瓜的比较，了解西红柿的特征。

4、比较西红柿和小黄瓜的颜色、形状、大小。

1、西红柿有红红的肉，有籽，还有许多汁流出来。

2、鼓励幼儿说说自己的发现：你看到了什么？摸了觉得怎样？用鼻子闻到什么气味？

3、小结：西红柿外表是又圆又红的，顶上有绿色的叶子；

切开后里面果肉的颜色是浅红的，有汁和籽，摸起来光滑皮薄。未切开前没有味道，切开后有点酸的气味。

1、教师：西红柿有什么作用？你吃过西红柿吗？是怎么吃的？

2、引导幼儿了解西红柿的吃法——西红柿汁、西红柿蛋汤、西红柿炒蛋等；

知道吃西红柿有益于身体健康。

3、将切好的西红柿、黄瓜分发给每组。

引导幼儿用小碟子、汤匙取出自己想要的份额。

4、提出品尝要求：

将手擦（洗）干净后品尝；品尝时注意卫生；吃完后将碟子、汤匙放在指定的地方、用纸巾擦嘴等。

西红柿有酸酸甜甜的味道；黄瓜脆脆的，很清淡。

## 幼儿园健康活动方案别生气篇五

设计意图：

在日常活动中，我发现幼儿对牙齿的了解并不深入，有坚持早晚刷牙习惯的幼儿并不多，蛀牙问题在幼儿中也严重存在，根据本班幼儿的认知特点和兴趣，我设想通过具体的‘牙齿模型、幼儿日常的生活经验，使幼儿在活动中整理和提升自己的经验，并寻找保护牙齿的方法。

活动目标：

- 1、了解牙齿的重要性。
- 2、通过活动使幼儿了解蛀牙形成的原因。
- 3、了解换牙的常识，学会保护恒牙，养成坚持每天刷牙的习惯。

活动准备：

- 1、牙模、牙刷；
- 2、蛀牙形成的图片两张；
- 3、事先浸泡在醋里的蛋壳和未浸泡过的蛋壳；

活动重难点：

重点：了解牙齿的重要性，学会正确的刷牙方法。

难点：蛀牙形成的原因。

活动过程：

(一)以猜谜语的形式引出主题

1□t□今天老师请小朋友猜一个谜语，我请小朋友们猜到的小朋友上来轻轻的告诉老师，健康卫士穿白衣，上下两排真整齐，口中饭菜它磨碎，早晚用刷把澡洗。(牙齿)

如何改掉孩子挑食的习惯

健康活动《我是快乐跳跳糖》



# 幼儿园健康活动方案别生气篇六

活动目标：

- 1、知道不刷牙牙齿会有小细菌，会得虫牙。
- 2、学习正确的刷牙方法，知道饭后漱口，刷牙。
- 3、知道天天漱口刷牙可以保护牙齿，养成饭后漱口刷牙的好习惯。

活动内容：健康《牙齿变干净》

活动课程实录：

一、开始部分：

教师出示一盒饼干，激发幼儿兴趣。

- 1、猜一猜：礼盒里可能是什么？教师可简单描述一下外形等。
- 2、尝一尝：是什么味道呀？鼓励幼儿用一句完整的话大胆说出自己品尝到的味道。

二、实验活动，发现问题。

- 1、提问：嘴里的饼干都吃完了吗？小朋友之间互相看一看。确定没有饼干了。
- 2、小实验。分三组进行。请幼儿取水杯，来漱漱口，漱口的时候要轻轻的不要吐到盆里去并进行观察。
- 3、提问讨论：漱口时发现盆里有什么？哪来的？粘在牙齿上时间长了会怎么样？

4、教师与幼儿小结：原来吃完东西，看起来都好像咽下去了，其实还有一些小小的、碎碎的东西粘在我们的牙齿上，留在我们的牙缝里，时间长了，牙齿会有小虫子，牙齿会生病。

三、观看flash动画。

1. 提问：这个小朋友怎么了？（我的牙好疼。）

2. 为什么会牙疼？重点再播放牙疼的原因。

3. 师小结：爱吃甜食，吃过东西就去睡觉，不爱刷牙的小朋友，

细菌就会在他的牙齿里住下来，把牙齿弄黑、弄坏，弄成小洞。这样就不能很好地咀嚼食物，而且还很疼，影响我们吃饭睡觉，说话也不清楚，牙齿也变得不好看了。所以，每天吃完饭后要漱口刷牙，我们要保护好自已的牙齿。

四、学习正确刷牙方法。难点：引导幼儿掌握正确刷牙的重要方法。

1、教师出示牙齿模具，幼儿说小儿歌教师示范刷牙方法。

2、幼儿边说儿歌边徒手操作学刷牙。

儿歌：小牙刷，手中拿。上排从上往下刷，下排从下往上刷，两边来回再刷刷。里里外外真干净，我的.小牙不生病。

3、教师总结：今天宝宝学会了刷牙的方法，天天刷能使我们的牙齿白白的、亮亮的，吃东西来香香的，这样我们的身体就会长得棒棒的。

4、延伸活动：教师借助“牙齿真干净”墙式鼓励幼儿在早中两餐后主动漱口刷牙。

教师自评：

## 1. 目标完成情况

整个活动给孩子创设一个能让他们亲自去感知、去操作、去体验

的环境。让幼儿自主体验和自主探究，从而使幼儿真切地感受到了漱口刷牙的重要性，并学会了正确的刷牙方法。

## 2. 在教学方法策略上

（1）教师能够根据幼儿的直观形象思维特点设计多种形式强化刷牙的重要性。游戏化教学形式为幼儿营造宽松自由的学习情景，化解了学习的难点。“吃饼干、漱口”的环节，源于孩子们经历过的、熟悉的事情，是在孩子自身生活体验上的一种学习。饼干的提供教师有一定的目的，以便幼儿漱口后好观察。“幼儿之间互相看”环节，是让幼儿进行自主体验和自主探究□“flash动画‘牙齿的秘密’引出”符合现代教育，符合幼儿的特点，引发了幼儿积极参与活动的兴趣，避免过去的空洞说教。教师的总结也给幼儿及时的提升。此活动时效性较强。

（2）通过直观的牙齿模具和儿歌的形式形象地帮助幼儿整理了刷牙的正确方法，符合小班幼儿年龄特点。在这个环节中，教育目标得到了真正的落实，儿童的生活技能得到了实实在在的提高。

（3）教师对孩子的回答做了很好的回应，不急于总结，急于概括。而是让孩子自己去充分地说。提问目的性强，一步步深入，调动了幼儿的思维，使幼儿能明白患牙病的真正根源。

此次活动是有必要的，有价值的，体现了健康教育活动回归生活的理念。但仅凭一节活动是不够的，还需要每日坚持提

醒。

## 幼儿园健康活动方案别生气篇七

1、让幼儿体验成功的喜悦。

2、锻炼幼儿的反应能力，增强幼儿手腕关节的灵活性和幼儿的跳跃能力。

1、画好的苍蝇若干（吊起来幼儿可跳起来拍、幼儿可用线拖拽）。

2、苍蝇拍若干。

1、情景表演

教师拿苍蝇拍，小声跟幼儿说：嘘！那边有只苍蝇，我要去打苍蝇了。

教师启发幼儿一起寻找苍蝇。

找到苍蝇，教师示意幼儿安静别把苍蝇吵跑了，接着教师打苍蝇，并把打死的苍蝇用纸包起扔到垃圾桶里。

2、谈话交流

教师：我们为什么要把苍蝇打死？

幼儿：苍蝇不讲卫生。

教师为幼儿补充（苍蝇会给我们带来病菌和传染病）

3、游戏体验

幼儿：我们要打死他们（把他们消灭掉）

幼儿每人拿一个苍蝇拍，对准悬挂的苍蝇，进行拍苍蝇游戏。（游戏过程中，教师要提醒幼儿看准了再打，不能乱打，那样就会把苍蝇吓跑）

两个幼儿配合，一个幼儿手牵着拴有苍蝇的线，另一名幼儿手拿苍蝇拍拍苍蝇。（游戏过程中，教师要提醒牵着苍蝇线的幼儿尽量不要让拍苍蝇的幼儿拍到自己手里牵着的苍蝇）

#### 4、展示成果

展示拍死的苍蝇，幼儿一起欢呼把又大又可恶的苍蝇拍死。

鼓励幼儿在家中也能勇敢地拍苍蝇。

## 幼儿园健康活动方案别生气篇八

1, 感知5以内的数量, 能按点卡匹配相应数量食物的图片。

2乐意参与活动, 体验数学活动的乐趣。

胸前有兜兜的绿色围裙, 供幼儿系上扮毛毛虫, 与故事内容相应数量的食物小图片若干, 根据故事(附后)制作的大图书一本, 1-5点卡、毛毛虫贴画、纱巾各若干条, 欢快的音乐伴奏带。

一、游戏导入——激趣师:今天天气真好, 毛毛虫们快到草地上来玩吧!

(在欢快的音乐伴奏下, 师生一起模仿毛毛虫快乐地在草地——绿地毯上爬行、嬉戏, 教师不时地用头轻轻触碰幼儿的头或用脸轻轻地贴近幼儿的脸, 并大声地招呼:“你好!”“你真可爱!”……在教师的`感染下, 幼儿也快乐地相互碰碰头、贴贴脸, 整个气氛轻松、快乐而友好。)

二、寻找食物——感知5以内的数量

1师:宝宝们肚子有点饿了吧?我们去找些东西吃。

师生在草地上边爬边寻找食物,教师依次向场地撒小图片(一个苹果一两只梨一+三根香蕉一+四颗葡萄一五片树叶)。根据幼儿在场地上聚集的情况,可不断变换着方向向空处撒小图片,保证幼儿有足够的活动空间。

2提问:你找到了什么?数数有几个?

师:赶快把这些好吃的食物吃掉吧。——幼儿“啊呜啊呜”,将图片放进胸前的兜兜里。

(教师通过集体、个别提问的形式,引导幼儿观察并手口一致地点数图片中的食物数量,鼓励幼儿大胆表述。此环节中,教师关注的重点是能力较弱的幼儿,让他们也能准确点数出图片中的食物数量,获得成功的体验。)

### 三、欣赏故事——拓展对数量的认知

2师生共同阅读大图书,让幼儿在看看、说说、数数、猜猜中,巩固对数量的认知。

(色彩鲜明、富有童趣的画面深深吸引着幼儿,教师适时的提问——“毛毛虫找到了什么”“有几个”“一起来数一数”……不断引导着幼儿去观察和思考,让幼儿的注意力始终追随着故事情节的发展。)

### 四、点卡找朋友——匹配相应数量的食物

2操作活动。幼儿每人取一张点卡,将兜兜中的小图片,按数量匹配到卡片中相应点子下面的空格里。(图片的反面贴有双面胶,操作时,幼儿只需撕去面纸,即可将图片贴在卡纸上。)

3活动评价。操作正确的小朋友在其额角上贴上毛毛虫贴画以

示奖励,在同伴和教师帮助下完成的幼儿同样在其额角上贴上毛毛虫贴画以示鼓励。

## 五、毛毛虫变蝴蝶——感受快乐

1师:毛毛虫吃饱了,它找到了一片树叶,趴在上面睡着了。醒来的时候,毛毛虫的脚不见了,长出了一对美丽的翅膀。毛毛虫变成了一只美丽的蝴蝶。

2师:你们想变蝴蝶吗?让我们也趴在草地上睡一觉吧。(主、配班老师悄悄地在幼儿背后粘贴上翅膀——纱巾,解开围裙。)

3师:宝宝们,醒来吧!看看你们长出翅膀了吗?

(幼儿惊奇地发现自己真的长出了“翅膀”,音乐声中,师生一起挥舞着“翅膀”飞出活动室。)附故事毛毛虫一条绿色的毛毛虫。爬呀爬呀,它的肚子饿了,想找一些东西吃。

第一天,它看见了一个红苹果,“啊呜、啊呜”大口吃掉了。

第二天,它发现两只黄梨子,“啊呜、啊呜”大口吃掉了。

第三天,它找到三颗紫葡萄,“啊呜、啊呜”大口吃掉了。

第四天,它又发现了四块咖啡色的巧克力,“啊呜、啊呜”大口吃掉了。

第五天。它找到五片绿树叶,又“啊呜、啊呜”大口吃掉了。

毛毛虫的肚子不再“咕噜咕噜”叫了,它快乐地趴在叶子上说:“我要结一个茧,把自己包起来,好好睡一觉。”过了几天,毛毛虫醒来了。它的脚不见了,长出了一对美丽的翅膀。它说:“我变成一只美丽的蝴蝶啦!”

## 幼儿园健康活动方案别生气篇九

- 1、初步认识身体的主要部位,知道头、手、脚的主要作用。
- 2、能愉快地参加活动,并迅速指出身体的相应部位。
- 3、对自己的身体产生兴趣。活动准备:幼儿用书、教学挂图

一、教师出示教学挂图,引导幼儿认识身体的各个部位及其作用。

1、教师:今天袁老师给小朋友带来了一张挂图,小朋友一起来看看,图上有什么。(娃娃)

2、小朋友能把娃娃身体的各个部位找出来吗?

(指头)这是娃娃的什么?小朋友的头在哪里?请小朋友摸摸自己的头。我们的头有什么作用呢?(请幼儿自由地说一说)

5、教师小结:我们的头可以思考问题;小手会拿画笔画画、拿勺子吃饭、拿杯子、搬椅子;小脚也很有用,会走路、跑步、踢球。

二、游戏“我说你指”。

1、教师:小朋友们对自己的身体都很了解了,现在我们来玩“我说你做”的游戏。我说到身体哪个部位,你们就迅速指出自己身上的这个部位。

2、教师先慢后快地说出身体部位,请幼儿指认。

3、教师小结游戏情况

三、活动延伸。



可在课外游戏中组织两人一组玩“我说你指”的游戏,让幼儿进一步了解自己的身体。

## 幼儿园健康活动方案别生气篇十

- 1、萌发爱护水资源的情感。
- 2、知道水被污染了,生物就不能生存。
- 3、练习钻过70厘米高的障碍物。

1、经验准备:掌握初浅的环保知识。

2、物质准备:拱形门4个,鸭子胸饰若干(与幼儿人数等同)、两条长松紧带、各色废旧彩色印刷纸小鱼若干(数量为幼儿人数的2—3倍)、小盆4只、录音机、磁带。

重点:萌发爱护水资源的情感。难点:能正确协调地钻。

老师当鸭妈妈,小朋友当小鸭,鸭妈妈带领小鸭听音乐锻炼身体。学小鸭子的动作(伸翅膀、捉鱼、走路、游泳)

1. 自由探索并学习新动作:

(1) 让幼儿做示范钻拱形门,让所有幼儿自由地在拱形门下玩耍后。

(2) 教师提问问题让幼儿回答。

(3) 根据幼儿所说教师总结,得出动作要领:“双膝弯弯,腰弯弯,低着头儿钻钻钻”教师带领幼儿空钻。

(4) 幼儿边念儿歌边让个别幼儿做示范。

(5) 幼儿边念儿歌边自由来回练习钻。

## 2、游戏“快快逃出污染区”：

(1) 教师示范，讲解游戏玩法：游戏开始让幼儿站成两队，按顺序依次钻过两条松紧带后，跑到河边抓一条鱼，然后钻回来将小鱼放入各组的脸盆内。

(2) 教师带领孩子游戏：等到把小鱼抓完后，鸭妈妈带领小鸭自由自在地跳下水去游泳，等到教师敲小铃发出警报声：“不好了，遇上污染区了，快快逃离！”小鸭马上从原线路钻过山洞逃回到起点。

(3) 幼儿游戏，教师强调游戏规则：小鸭必须从原线路返回，要求不能碰到松紧带；逃离时不推不挤，不和同伴碰撞。

1、师：“能干的小鸭们逃离了污染区，要是不及时逃离，会发生哪些后果呢？为什么会有污染区？”

2、教师小结：“小鸭们逃出了污染区，真是很幸运，所以我们大家应该携起手来保护我们身边的’环境，让我们的小鸭在清清的水里快乐地长大。让我们来跳舞放松放松吧！”

提醒家长带领幼儿在各自居住的小区周围寻找污染区，探询被污染的原因。