

小班健康活动方案(优秀10篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

小班健康活动方案篇一

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。

小班健康活动方案篇二

- 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

小班健康活动方案篇三

小班幼儿在漱口过程中，常常会出现将水直接吐出来，或将水咽下去，不能正确掌握漱口的方法。而且由于年龄小，很多孩子在家还没有刷牙的习惯。那么漱口对于孩子们来说是在生活中更为实用和方便的清洁牙齿的方法。更重要的还是让孩子们从小有清洁牙齿的好习惯，从小知道保护牙齿。

1、愿意漱口，知道漱口可以清洁牙齿。

2、掌握正确的漱口方法。

重点：学习正确的漱口方法。

难点：愿意漱口，知道漱口可以清洁牙齿。

黑饼干、盘子、手偶小羊、手偶大牙虫、镜子、杯子、水、脸盆、牙刷、牙膏等。

1. 小羊请客吃黑饼干：饼干是黑的，牙齿会变黑吗？

2. 照镜子：牙齿上怎么会有黑黑的？是什么？

如果不把黑饼干从牙齿上赶走，时间一长牙齿会不会生病？

3. 小羊牙痛表演，出现大牙虫。

4. 讨论：小羊好可怜，你喜欢大牙虫吗？

你的牙齿上也有黑饼干，时间一长也会长出大牙虫，想个办法赶走它？

1. 幼儿自由讨论清洁牙齿的方法。

2. 学习正确漱口的方法：

a. 幼儿自由表现漱口，教师进行提炼。

b. 教师演示：手拿小杯子，喝口清清水，抬起头，闭起嘴，咕噜咕噜吐出水，呸。

c. 幼儿边念儿歌边学习正确漱口的方法。（空手模仿）

d. 漱口：幼儿拿好杯子喝水漱口，吐在脸盆里。（《刷牙歌》）

小班健康活动方案篇四

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，操作底板人手一份。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。

小班健康活动方案篇五

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，三三两两地进行合作，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。

小班健康活动方案篇六

小班幼儿刚刚入园，在各个方面都纯在依靠心理，幼儿小的时候吃饭是需要大人喂的，随着幼儿慢慢地长大，会自我吃饭了，可是幼儿自我吃饭也会出现很多相应的问题，如不会拿勺子、把饭弄得到处都是。

- 1、教育幼儿在园会自我吃饭，在家也会自我吃饭。
- 2、培养幼儿乐意自我吃饭的习惯。

重点：让幼儿掌握正确的吃饭方法。

难点：让幼儿用正确的吃饭方法，喂动物宝宝。

小班幼儿入园一个多月后，在教师的指导和帮忙下，基本上都能自我吃饭，不用别人喂。可在家中，幼儿的表现怎样样呢？经调查发现：全班仅有一名幼儿在家中是自我动手吃饭的。针对这个问题，我们一方面从转变家长的观念入手，举

办了有关的讲座；另一方面从孩子入手，开展了一系列的健康教育活动，让幼儿在看、听、说、练等实践活动中得到熏陶。

小班幼儿刚入园，吃饭有的幼儿让人头疼。于是我就设计的一课《我会自我吃饭》。主要教育幼儿不仅仅在幼儿园会自我吃饭，在家也会自我吃饭。还要培养幼儿乐意自我吃饭的习惯。从孩子身边很小很小的事开始的。所以我设计了健康活动。

一、导入活动1、幼儿团体朗诵儿歌《自我吃饭味道好》。

2、小朋友真能干，都学会了自我吃饭。小黄狗和小黑狗会不会自我吃饭呢？

1、狗妈妈家有哪两个宝宝？

2、你喜欢哪只小狗，为什么喜欢它？

3、你们喜欢小黑狗吗？告诉小黑狗，怎样做你们就喜欢它了？

教师小结：小黄狗真能干，在家里吃饭不要妈妈喂，会自我吃饭，我们送它一朵小红花。

三、看实况录像

□1□

1、小朋友看到自我了吗？你是怎样吃饭的呢？

2、你还看到了谁？他是怎样吃饭的？

教师小结：小朋友和小黄狗一样能干，在幼儿园不要教师喂，会自我吃饭。

你们在家里是自我吃饭还是别人喂呢？请在家里自我吃饭的小朋友举手。

四、看实况录像

(2) 1、她是谁呀？

2、这位小朋友在家里吃饭时是怎样做的呢？

3、请这位小朋友来告诉大家，在家里自我动手吃饭心里感到怎样样？

教师小结：这位小朋友真棒！在幼儿园、在家里都是自我吃饭，教师要奖给她一朵大红花。教师那里还有许多神奇的红花，如果你们也像一样，在家里也能自我吃饭，红花就会与你交朋友。我们来比一比，谁的红花朋友最多。

活动延伸：

1、共进午餐。

请家长来园和孩子一齐就餐，让家长了解自我的孩子在幼儿园就餐的情景。使家长明白自我的孩子很能干，在家中要放手让孩子多锻炼。

2、比一比给家长发放记录卡，教师每周收发一次进行评价。对孩子来说起到了很好的鼓励和督促作用。

附儿歌：《自我吃饭味道好》

吃饭啦，坐坐好，手拿匙，碗扶牢。

自我吃饭味道好，一口一口全吃掉。

活动反思经过这个活动，幼儿的吃饭情景有明显的好转。像

文文小朋友，刚开始他总是不愿自我动手的，之后，我让吃得快的小朋友去帮忙她，喂他吃饭，这样一来，他会觉得让别人喂很难为情。第二天，在就餐前他对我说：“教师，今日我不要别人喂，我会自我吃。”听到他说这话，我真为他的懂事而高兴，我赶紧对他说：“路夏真乖，等你吃完了教师给你一个五角星。”果然，这一次他吃得很好。为了兑现我对他的承诺，把五角星贴在了他的额头上。从此，文文改变了吃饭的坏习惯，每次自我动手，再也不要教师和阿姨喂她了。并教育幼儿珍惜粮食，使孩子懂得粮食来之不易。

小班健康活动方案篇七

1、了解感冒的基本病症以及传播的主要途径。

2、懂得预防感冒的小常识，积累健康生活的经验。

预防感冒的图片：开窗通风、勤洗手洗脸、锻炼身体
出示感冒药。

你们知道这是什么药吗？（感冒药）说说感冒的感受

（1）、你得过感冒吗？感冒得时候有什么感觉？哪里会不舒服？

（2）、幼儿相互交流已有的感冒经验。

小结：感冒有发烧、流鼻涕、咳嗽、鼻塞等基本症状。

3、了解感冒的传播途径？——怎么会得感冒的？

除了着凉以外，感冒会不会是别人传给你的呢？怎么传的？

小结：不注意冷热会得感冒，人的身体抵抗力差也会得感冒。

另外，感冒还可以通过吐沫、痰等传播。

4懂得一些预防感冒的小常识。

1、幼儿交流治疗感冒的经验。

(2)、幼儿交流预防感冒的方法。

--那们怎么来保护自己，不让自己和别人传染上感冒呢？

(3)、出示图片，理解预防感冒的方法。

教师小结活动反思：在活动开始时，每个幼儿的注意力都很集中。都能很准确的将老师提出的问题回答出来，幼儿注意力很集中。只是在回答问题时，他们在老师的提醒下，才能够将语言说完整，在这方面要加强幼儿的训练。

每次季节变化时候感冒的孩子就比较多。所以选择这一活动一方面可帮助幼儿回忆感冒时的痛苦症状，在回忆中，幼儿能够感受到感冒了会很不舒服。另一方面可让幼儿了解有效防治感冒的方法，如开窗通风、多锻炼身体等等，提高幼儿的自我保护意识。

小班健康活动方案篇八

1. 了解抹香香的简单方法，并乐意理解与尝试。

2. 明白天冷要保护皮肤，养成良好的生活习惯。

初步学会抹香香。

1. 一个包装好的礼物盒、各种香味不一香香（放在桌上）。

2. 环境创设：活动室周围摆放若干镜子，自编儿歌《抹香

香》。

一、猜一猜：激发抹香香的兴趣导入：今日真开心，朋友送我礼物，想看看吗？（想）

1. 教师神秘地拿起盒子，你觉得会是什么东西呢？（自由发挥）

2. 进一步引导：师夸张地做“闻”的动作“有一股香味，会是什么呢？（鼓励幼儿随意猜想）

二、说一说：调动孩子生活经验

小结：宝宝霜，香喷喷。

2. 回忆经验抹过香香吗？抹过什么香香？为什么要抹香香？

小结：天冷了，皮肤很干燥，香香抹在脸上会很舒服，能保护皮肤。

三、抹香香：学学抹香香的方法

1. “香香怎样抹的？谁来试一试？”请个别孩子进行操作。

(1) 先请一位幼儿任意涂，让幼儿观察，你发现什么了？

a.皮肤上有的地方白，有的地方不均匀b.香香取多了，涂不了了（强调取少一点）

(2) 谁来帮忙他？（幼儿自我解决）

(3) 如果不需要帮忙，想什么办法自我解决呢？（出示镜子）

小结：抹香香照照镜子，细细擦，抹均匀。

2. 师：（帮帮教师）“我也要抹香香，你们一齐帮帮我，好

吗？”师边说边涂面油：宝宝霜，香喷喷，我要和你做朋友。蘸一蘸，点一点，照一照，抹一抹，抹均匀了吗？“快给我检查呀，我每个地方都抹到了吗？哦，每个地方都抹到了，我的脸好舒服。”

3、徒手练习抹香香的过程。

一齐来抹香香，“你们想抹香香吗？小镜子前有你喜欢的香香，去试试吧。”

小结：高兴吗？我们真高兴，我们会自我保护皮肤了，我们把香香放好，每一天都和它做朋友。

活动延伸：

小朋友们，今日回家后，我们告诉爸爸妈妈要怎样保护皮肤，怎样抹香香好不好？

附：儿歌《抹香香》

宝宝霜，香喷喷，我要和你做朋友。蘸一蘸，点一点，照一照，抹一抹。小手转一转，香香不见了。

小班健康活动方案篇九

1、初步认识自我的身体器官，并了解身体各部分的名称及功能。

2、懂得要爱清洁、讲卫生，爱护自我身体。

水果及小卡片。

一、师幼谈话引入课题今日我们的活动室来了一个水果客人教师，它们藏在魔术盒里，我们一齐把它们请出来。魔法咕

噜变（出视苹果）

（画画、拿东西、）用小手可不能够打人啊？

我们把苹果划开，尝一尝？甜甜的脆脆的请问你们是用什么尝出苹果的味道？嘴巴嘴巴能够干什么？（说话、吃东西）你们听到了什么？嚼苹果的声音。

那耳朵能够用来干什么？（听声音）

三、动动我的身体请你跟我做：我的头，我的脸，这是我的肩。

我的腰我的腿，这是我的膝盖，小小手手，小小手，小手真可爱，上头还有我的十个手指头。

四、引导幼儿爱护身体

勤洗头，勤洗澡勤洗头，勤洗澡，身无异味身体好。

讲卫生，爱整洁，仪表美观朋友到。

小班健康活动方案篇十

1. 学习听信号向指定方向跑的技能。
2. 探索在快跑中不与他人碰撞的策略。
3. 体验团体游戏的欢乐。

小鸡、鸡妈妈和老鹰头饰，音乐磁带，录音机。

一、开始部分：

1. 鸡妈妈真能干，看我生下了哪个蛋宝宝！（生蛋后，幼儿

蹲下)。

2. 鸡妈妈：我的宝宝快出壳吧。你们长多大了？快快让妈妈看一看。

幼儿做伸头。肩。臂。腰和腿的动作。

3. 听音乐做小鸡操。（放磁带“小小蛋儿把门开”）

二、基本部分：

1. 鸡妈妈要带小鸡去捉虫，捉到虫子送到妈妈这儿来。

（提醒幼儿一次捉一条。）

2. 鸡妈妈：鸡宝宝再去捉一条虫子，送给小鸟吃。

3. 鸡妈妈：我们再捉一条虫子送给小鸭吃。

4. 如果遇到老鹰，赶快跑到妈妈这儿来。

（提醒幼儿快跑时前后摆臂。）

5. 鼓励幼儿探索在快跑中不碰撞的好办法。

6. 和大家一齐分享小虫子。

（鼓励幼儿将捉到的虫子送给客人吃。）

三、结束部分：

放松整理。（放“大公鸡”音乐，鸡宝宝洗澡）