

# 最新幼儿园睡觉的教案(实用10篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 幼儿园睡觉的教案篇一

通过比较，分清哪些是睡觉的好习惯。

逐步建立良好的生活习惯。

让幼儿知道愉快有益于身体健康。

积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

幼儿睡觉的各种姿势图片。

小床一张。

幼儿围坐成半圆形。

一、教师提问，引出陪伴睡与独睡的话题。

- 1、小朋友在家里是自己睡还是大人陪着睡的？
- 2、谁是大人陪着睡的？谁是自己睡的？
- 3、了解大孩子是自己睡的？
- 4、如果有的小朋友自己睡觉有点害怕怎么办？

让幼儿互相讨论，想出克服的办法。

教师小结：睡时开着小灯、听听轻柔的音乐，这些好办法都会帮助你，让你不要大人陪，自己慢慢睡着。回去可试试。

二、教师提出问题，引出早睡早起的话题。

1、今天早晨你是几点起床的？昨晚你是几点睡的？为什么？根据幼儿回答，教师出示图片。

2、你们觉得谁做得好？为什么？

小结：早睡早起精神好，对身体有好处；晚睡晚起对健康不利。

三、出示图片教师平时给幼儿拍的睡觉的姿势图片，引导幼儿观察并提出问题

1、这是谁？你睡觉是像他的样子吗？

2、你平时是怎么睡觉的？让幼儿从图中找出自己睡觉的姿势。

3、小朋友觉得谁睡的姿势好？谁的姿势不好？为什么？

教师介绍准备的一张小床，请一幼儿上前来，根据老师的要求来做一做睡觉的各种姿势。组织幼儿说说他的姿势对不对。

四、教师小结。

要养成好的睡眠习惯，睡觉时候，要做到不蒙头，不趴睡，不蹬被子、不在被窝里玩玩具、

五、集体游戏：

谁对、谁不对？

教师出示各种睡觉的图片：宝宝们，现在老师将宝宝在睡觉的姿势拍成了照片，现在我们一起来看看，谁对谁不对，老

师用手指任何一张图片时，请你们想一想，看一看，认为对的就说：对对对，认为错的就说：错错错。

幼儿通过形象生动的故事以及讨论明白了养成良好的睡眠习惯非常重要，了解了正确的睡眠姿势和习惯。对于有不良睡眠习惯的幼儿起到了教育意义。但是活动中幼儿亲身体会睡眠姿势的较少。

## 幼儿园睡觉的教案篇二

活动目标：

- 1、教育幼儿睡觉时不吵闹、不做小动作，安静地睡觉。
- 2、让幼儿知道午睡可使人的大脑、身体得到休息，使人们身体更健康。
- 3、培养幼儿正确的睡觉姿势，养成每天午睡的好习惯。

活动准备：

寝室场地，一名大班幼儿做情境表演。

活动过程

一、观看情境表演。

1、请一大班幼儿到寝室里来做午睡时的动作表演：(师)“午休息时间到了。(幼)好的。请大班小朋友来到自己床前，脱下鞋子在床下摆放整齐，脱下衣服，把衣服整齐地放在床的一边，然后躺下，侧着身体，盖好被子，闭上眼睛，安安静静地睡着了。

二、启发幼儿说说情景表演。

1、大班小朋友是怎样睡觉的?(轻轻走进寝室，脱下衣服、鞋子，安安静静地睡觉)

2、睡觉时，鞋子摆在哪?(床下，放整齐)衣服是怎样放的?(放在床的一边)

三、说说我们的午睡。

1、我们每天都要睡午觉，睡午觉对我们的身体有什么好处呢?个别幼儿说说。让幼儿懂得睡午觉可以使我们的大脑、身体得到休息，个子长得高，头脑更聪明，身体更健康。告诉幼儿睡觉时向右侧躺着睡，能使身体放松，呼吸流畅。不能趴着睡和用被子蒙住头睡。

2、请幼儿说说，我们在幼儿园睡觉时应该怎样做呢?教育幼儿午睡时不吵闹，不做小动作，保持正确的睡姿，安静午睡。

四、学念儿歌《天天午睡身体好》。

1、好孩子，不吵闹，幼儿园里睡午觉。轻脱衣，轻上床，安静睡觉身体好。

幼儿园睡觉安全教案，幼儿的睡姿都是比较销魂的，所以他们在睡觉的时候可能是遇到各种各样的危险，我们应该要教会幼儿自己纠正自己的睡姿，保证自己在睡觉的时候安全。

## 幼儿园睡觉的教案篇三

1、自主阅读，了解动物的不同睡眠方式。

2、乐意与同伴交流经验，尝试合作分类。

3、萌发探究动物奥秘的兴趣，养成良好的阅读习惯。

4、知道好好睡觉的重要性，并与同伴分享自己的心得。

5、培养幼儿健康活泼的性格。

分类表，操作图卡□ppt

1、封面导入，回顾经验

（1）无论是谁，男的、女的、老的、小的，都要睡觉，对还是错？

（2）睡觉的时候我们什么事情都不做，对还是错？

（3）人在睡觉的时候会做什么事情？（做梦、翻滚身子、说话、挠痒痒……）

（4）人在睡觉的时候身体是不是都在休息？（内脏器官都在工作）

（5）人一天需要睡多少时间？小朋友呢？

（6）晚上不好好睡觉，白天会怎样？

2、合作探索，积累新知

（1）交流已有经验

□真棒，你们真像是研究“睡觉”的专家呀！看，今天我们要去寻找关于谁睡觉的秘密啊？（动物）

□你知道哪些动物睡觉的方式？（经验交流）

（2）阅读绘本，出示相应的标记

□这本书的第18页开始就给我们大家讲述了许多关于动物睡

觉的知识，请你仔细看一看吧！轻轻地从后面的书袋里拿出书本，当音乐停止的时候记得轻轻放回书袋。

幼儿自主阅读。

t□你看到了哪个动物的睡觉方式？

a□蚂蚁：哪些蚂蚁在睡觉啊？关于蚂蚁睡觉你还知道什么？其实蚂蚁睡觉还有一个秘密呢，让我们一起来听一听吧！

（播放音频，蚂蚁睡觉）

b□鱼：鱼睡觉的时候眼睛是什么样的？为什么？你知道的动物睡觉的时候眼睛时什么样的？分别出示“一开一闭、两眼睁开、两眼闭着”示意图。（播放音频：一开一闭）

c□长颈鹿等：他们是怎么睡觉的？还有谁也这样睡觉？为什么要这样睡觉？动物们还有哪些睡觉的姿势呢？（分别出示“倒挂、趴着、飞着、游着”示意图）

总结：你们真棒，自己看书就读出了那么多动物睡觉的方式，动物们睡觉的方式真是千奇百怪，瞧，他们睡觉的姿势、时间、地点和眼睛的开闭都各不相同。

（3）小组操作，积累新知

t□现在就请你们4人一组合作完成统计表，想想动物是如何睡觉的并选择贴纸贴在相应的睡觉方式一栏中。做完后贴到黑板上来。

（4）分类张贴，对比验证

t□你们分的都一样吗？有什么不同的地方？”

（5）提升经验

动物们睡觉的方式真是千奇百怪，可是他们为什么要这样睡觉呢？

总结：动物的睡眠方式是和它们的外形特征、生活习惯以及生活环境有着密切联系的，目的是为了更好地生存，更好地保护自己。

### 3、参与游戏，体验快乐

模拟动物活动及睡觉姿势。

“现在我们玩一个“动物怎样睡”的游戏，请你看图片做出动物们睡觉或者活动的姿势吧！”

### 4、阅读封底，养成习惯

好，休息一下！我们一起来看看书的封底，在书的封底还给留下了这么一句话：俗话说：睡得好的孩子长得壮，所以要好好睡觉哦！祝愿我们每个人都能睡得香、长得壮！

## 幼儿园睡觉的教案篇四

（一）以情景表演的方式，向幼儿提出问题，引发幼儿对不健康的午睡行为的思考。（如情景表演有困难，可引导幼儿观看教学挂图）

2、提出问题，请幼儿思考：

- （1）为什么不能蒙头睡觉？
- （2）睡觉的时候为什么不能玩玩具？
- （3）为什么不能趴着睡？

(二) 引导幼儿阅读幼儿用书，了解睡觉的正确姿势。

1、教师：怎样睡会发生危险，怎样睡才能让自己睡得更舒服呢？我们看看书上的小朋友是怎样睡的。

2、教师在幼儿阅读后提问：你最喜欢哪一种睡法？今天午睡的时候你准备怎么睡？

(三) 游戏“宝宝睡觉了”。

1、老师这里有很多小宝宝要睡觉了，请小朋友选一个宝宝，带他去你的床上睡觉。想一想，宝宝怎么睡才更舒服。

2、宝宝睡觉了，我们来给宝宝唱首《摇篮曲》哄宝宝睡觉吧。

## 幼儿园睡觉的教案篇五

《睡觉》幼儿园教案篇四

设计意图：

孩子们的睡姿多种多样，有的孩子睡觉时玩玩具，特别是有些孩子总喜欢蒙头睡觉，这样的睡姿对孩子的身体发育不利，还容易发生危险。为了让孩子养成良好的睡姿，专门开展安全教育活动。

活动目标：

1、通过观看情景表演，了解睡觉的正确睡姿，知道睡觉时不能随便玩玩具。

2、乐意参加歌表演，能运用自己掌握的正确健康知识指导玩具娃娃睡觉。

活动准备：



1、小狗玩偶一个，任何形象的玩偶幼儿人手一个。

2、挂图

活动过程：

1、以情景表演的方式，向幼儿提出问题，引发幼儿对不健康的午睡行为的思考。

(1) 问题一：为什么不能蒙头睡觉。

小结：睡觉时蒙着被子，会感觉很闷，喘不过气来。我们睡觉的时候也要呼吸新鲜空气，不能蒙头大睡。

(2) 问题二：树胶的时候为什么不能玩玩具？

小结：不能带玩具上床睡觉，玩具上的尖角很危险，会伤害小朋友。

(3) 问题三：为什么不能趴着睡？

小结：趴着睡觉，身体会压到自己的心脏，就会感觉很不舒服。

2、引导幼儿观看图片，了解睡觉的正确姿势。

3、游戏“宝宝睡觉了”。

想一想，宝宝怎么睡才更舒服？

## 幼儿园睡觉的教案篇六

1、让幼儿知道在上园午睡时的行为习惯即基本礼仪。

2、老师关注幼儿的表现要给予鼓励引导。

3、培养幼儿与同伴之间和睦相处并珍惜这份友情。

4、使幼儿掌握一些睡觉的生活基本常识。

1、小红花

2、记录本

3、睡眠音乐（播放）

一、老师观察幼儿

在小朋友入睡有一位老师帮幼儿脱衣服，另一位老师给以观察记录幼儿的表现！（播放睡眠音乐）

二、悄悄话

小朋友你们只要闭上眼睛了枕头、被子、小床就会和你说悄悄话的！你做到安静眯眼它们就来了！老师来回观察哪个最先入睡！

三、睡后点评

小朋友都睡的好香啊！你的小被子和你说说了什么悄悄话吗？——（我的小被子抱啦我一下它还好香好香的）只要说出我是睡着了的小朋友都有小红花！还有能说出有梦见什么的.小朋友就有大红花！说明他很快入睡！并告诉小朋友那就是小枕头、小床、小被子告诉你的悄悄话！（有xxx小朋友到老师身边来让班上所以的小朋友都目光注视她原来向她这样就是最棒的还有老师奖励的小红花我们睡觉时要向这位宝宝学习！

四、学《睡觉》礼仪要素儿歌

老师这有一小段儿歌你们想听吗？这可是小床小被子小枕头

它们对老师说的悄悄话！听听老师有表情的轻读里面是说到什么了？（幼儿认真听）

## 幼儿园睡觉的教案篇七

- 1、通过观看情景表演，了解睡觉的正确睡姿，知道睡觉时不能随便玩玩具。
- 2、乐意参加歌表演，能运用自己掌握的正确健康知识指导玩具娃娃睡觉。
- 3、初步培养幼儿的安全意识，提高自我保护能力。
- 4、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。

## 幼儿园睡觉的教案篇八

设计意图：

孩子们的睡姿多种多样，有的孩子睡觉时玩玩具，特别是有些孩子总喜欢蒙头睡觉，这样的睡姿对孩子的身体发育不利，还容易发生危险。为了让孩子养成良好的睡姿，专门开展安全教育活动。

活动目标：

- 1、通过观看情景表演，了解睡觉的正确睡姿，知道睡觉时不能随便玩玩具。
- 2、乐意参加歌表演，能运用自己掌握的正确健康知识指导玩具娃娃睡觉。

活动准备：

1、小狗玩偶一个，任何形象的玩偶幼儿人手一个。

2、挂图

活动过程：

1、以情景表演的方式，向幼儿提出问题，引发幼儿对不健康的午睡行为的思考。

(1)问题一：为什么不能蒙头睡觉。

小结：睡觉时蒙着被子，会感觉很闷，喘不过气来。我们睡觉的时候也要呼吸新鲜空气，不能蒙头大睡。

(2)问题二：睡觉的时候为什么不能玩玩具？

小结：不能带玩具上床睡觉，玩具上的尖角很危险，会伤害小朋友。

(3)问题三：为什么不能趴着睡？

小结：趴着睡觉，身体会压到自己的心脏，就会感觉很不舒服。

2、引导幼儿观看图片，了解睡觉的正确姿势。

3、游戏“宝宝睡觉了”。

想一想，宝宝怎么睡才更舒服？

## 幼儿园睡觉的教案篇九

《睡觉》幼儿园教案篇五

活动目标：

- 1、教育幼儿睡觉时不吵闹、不做小动作，安静地睡觉。
- 2、让幼儿知道午睡可使人的大脑、身体得到休息，使人们身体更健康。
- 3、培养幼儿正确的睡觉姿势，养成每天午睡的好习惯。

活动准备：

寝室场地，一名大班幼儿做情境表演。

活动过程

一、观看情境表演。

1、请一大班幼儿到寝室里来做午睡时的动作表演：(师)\_，午休时间到了。(幼)好的。请大班小朋友来到自己床前，脱下鞋子在床下摆放整齐，脱下衣服，把衣服整齐地放在床的一边，然后躺下，侧着身体，盖好被子，闭上眼睛，安安静静地睡着了。

二、启发幼儿说说情景表演。

1、大班小朋友是怎样睡觉的?(轻轻走进寝室，脱下衣服、鞋子，安安静静地睡觉)

2、睡觉时，鞋子摆在哪儿?(床下，放整齐)衣服是怎样放的?(放在床的一边)

三、说说我们的午睡。

1、我们每天都要睡午觉，睡午觉对我们的身体有什么好处呢?个别幼儿说说。让幼儿懂得睡午觉可以使我们的大脑、身体得到休息，个子长得高，头脑更聪明，身体更健康。告诉幼儿睡觉时向右侧躺着睡，能使身体放松，呼吸流畅。不能

趴着睡和用被子蒙住头睡。

2、请幼儿说说，我们在幼儿园睡觉时应该怎样做呢？教育幼儿午睡时不吵闹，不做小动作，保持正确的睡姿，安静午睡。

四、学念儿歌《天天午睡身体好》。

1、好孩子，不吵闹，幼儿园里睡午觉。轻脱衣，轻上床，安静睡觉身体好。

幼儿园睡觉安全教案，幼儿的睡姿都是比较销魂的，所以他们在睡觉的时候可能是遇到各种各样的危险，我们应该要教会幼儿自己纠正自己的睡姿，保证自己在睡觉的时候安全。

## 幼儿园睡觉的教案篇十

1了解睡觉时要注意的事项：不蒙头、不蹬被子、不趴着睡、不妨东西到嘴巴里等。

2、培养幼儿良好的午睡习惯。

1、摇篮曲音乐，幼儿用书画面。

2、娃娃家游戏玩具若干。

宝宝要睡觉

1、出示小娃娃玩偶，与幼儿打招呼。

教师：我们和小娃娃打声招呼吧。

2、摇篮曲响起：宝宝要睡觉了，让我来抱着宝宝轻轻摇一摇。

教师哼唱摇篮曲摇宝宝睡觉。

教师：老师是怎么抱小宝宝睡觉的，请小朋友们来学一学。

## 二、睡觉的注意事项

教师：宝宝睡着了，我们应该怎么去照顾宝宝呢？

1、幼儿开始讨论，如果幼儿回答不出，教师可以提示幼儿。

教师：宝宝蒙头睡觉好吗？宝宝一边吃东西一边睡觉好吗？

教师：为什么蒙头睡觉、边吃东西边睡觉都是不好的习惯呢？

2、教师引导幼儿知道这些不良睡眠姿势带来的坏处。

教师：睡觉蹬被子会使身体受凉；蒙头睡觉和趴着睡会使呼吸不畅通。

教师：边吃东西边睡觉会呛到自己所以小朋友睡觉时要注意。

## 三、学习儿歌

1、出示书画面教师：这里有许多的宝宝在睡觉？他们睡得好吗？

教师：老师带来一首儿歌，儿歌说的就是宝宝睡觉的事。

教师：儿歌的名字叫《宝宝睡觉了。》请小朋友听一听儿歌说了些什么？

2、教师示范朗诵儿歌《宝宝睡觉了》

教师：儿歌名字叫什么？儿歌里说了些什么？

3、教师再次朗诵儿歌。

4、教师带领幼儿学念儿歌。

5、幼儿集体朗诵儿歌。

教师：除了注意睡觉的姿势，按时睡觉对我们来说也很重要，小朋友晚上要在9：00以前睡觉，第二天才会有精神。

#### 四、结束活动

教师：以后我们小朋友睡觉的时候也要用正确的睡姿睡觉哦。

范本幼儿园教育的质量关系到儿童未来的终身幸福与发展,同时也与国民素质整体提升直接相关。下面是小编为你带来的`范本。希望你有所.....