

小班健康早睡早起身体好教案(通用5篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？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。

小班健康早睡早起身体好教案篇一

现在的孩子都是独生子女，由于家长的溺爱使他们“以自我为中心”的性格明显展露，因此，在幼儿园经常会看到小朋友之间为了一把小椅子互相争抢，自己占有玩具，不和其他小伙伴一起分享等不愉快、不友好的现象。抓住这个契机开展了本次活动《快乐心情》，萌发幼儿关心他人，愿为朋友带来快乐的情感，增强与人友好交往的意识。本次活动的重难点是让小朋友们体会高兴与伤心的不同心情，懂得要关心他人，与朋友一起分享美好的事物。让孩子通过表现不同表情娃娃所带来的不同感受，解决实际生活中遇到的小朋友之间发生的不友好现象来进行突破。

活动目标：

- 1、通过说说、演演、画画等形式表达自己的情绪。
- 2、尝试想办法保持好心情，做一个高兴的娃娃。
- 3、萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的情感。

前期准备：

- 1、心情火车六列。
- 2、画有圆脸的彩色纸若干，勾线笔人手一份。

3、哭和笑娃娃各一个,投影仪一台。

4、幼儿对各种各样的表情产生了兴趣,并能分辨一些简单的表情。

活动重点:

大胆表达自己的情绪。

活动难点:

尝试想办法保持好心情。

预设内容:

一、说说演演

导入:老师要带小朋友到两个小娃娃家去做客,现在我们一起出发吧!请小朋友观察哭笑图片,说说哭笑脸有什么不同。引出幼儿高兴与伤心的事件。

出示笑娃,引导幼儿观察娃娃的表情,如嘴巴往上翘、眉毛和眼睛弯弯的,眼睛眯成一条线等。

1、你们什么时候也会笑?

2、你们会学一学她笑的样子吗?还可以用什么来表示高兴?

出示哭娃,引导幼儿观察娃娃的表情,如嘴巴往下、眉毛和眼睛也往下,有眼泪等。

3、猜猜她为什么哭?怎样让她自己变的开心了呢?

4、你们什么时候也会哭?(重点启发、鼓励幼儿帮助同伴或娃娃想办法解决她遇到的伤心事,使她高兴起来,让幼儿懂得

关心他人。)

二、画画讲讲

- 1、根据自己意愿画表情卡，画完后把它插入与自己相应号数的心情火车。
- 2、和朋友一起说说自己的表情卡，师观察、倾听、随机引导。

三、延伸活动

把心情火车处作为一个“心情小站”，鼓励幼儿在那里讲讲悄悄话，说说演演自己的表情、心情等。

小班健康早睡早起身体好教案篇二

活动目标：

- 1、通过果实培养孩子早起的生活

生活

习惯。

- 2、能借助图片简单描述画面情景，学习说完整的话。

活动准备：

- 1、图片：早晨、晚上。
- 2、手偶、指偶各一个。
- 3、图画纸。

活动步骤：

- 1、讲故事《最勤快的和最懒惰的'》：
- 2、大森林中谁起的最早？最起的最晚？
- 3、听一听、学一学公ji是怎么叫的？数一数公ji叫了几声？
手指游戏：大拇指醒来了，你早，你早；
食指醒来了，刷牙，刷刷牙；
中指醒来了，洗脸，洗洗脸；
无名指醒来了，梳头，梳梳头；
小拇指醒来了，一起做早操！
- 4、出示早晨、晚上的图片：
- 5、幼儿简单描述画面的情景，引导幼儿观察画面上都有什么？
- 6、游戏：早晨晚上。教师弹奏或演唱“areyousleeping”的歌曲，幼儿做睡觉的动作，唱完后，教师学一声大公ji的叫声，幼儿做起床动作。请幼儿模仿大公ji反复进行游戏。
- 7、学一学公ji叫、小猪打呼噜的音效，利用教室内的玩具自由地创造声音，并说一说声音象什么。
- 8、绘画：早晨、晚上（老师画好小朋友起床、睡觉的图片，幼儿添画太阳、月亮）

小班健康早睡早起身体好教案篇三

本节活动抓住了幼儿日常生活当中的健康问题，用课件小故事讲解的方法充分的调动了幼儿的积极性，通过课前的知识

准备让幼儿学会儿歌，运用儿歌内容创编成歌曲，让幼儿能较快的学唱歌曲，也通过课件介绍牙齿的基本结构，让幼儿能初步的了解乳牙和恒牙的不同，并运用教具增强了幼儿的自主性和操作性，使幼儿很快的学会了儿歌，并在卫生习惯上有一个健康的认识。教育的延续性是本节教育活动真正的价值所在。让孩子健康地生活，是每位家长的良好愿望。通过本次让幼儿了解了蛀牙的危害，以及几种预防蛀牙的方法。并且知道了要养成早晚刷牙的好习惯。由于许多幼儿都有保护牙齿的常识，所以本次活动进行的比较顺利，纪律也很好，较好的完成了活动目标。

小班健康早睡早起身体好教案篇四

活动目标：

- 1、培养幼儿按时睡觉、按时起床的良好生活习惯。
- 2、幼儿懂得关心自己的身体。
- 3、初步了解健康的小常识
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 5、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

活动准备：

- 1、幼儿操作材料“早睡早起身体好”（一）、（二）、（三）、（四）。
- 2、水彩笔人手一盒，剪刀每人一把。

活动重点难点：

活动重点：

在观察图片的基础上，知道早睡早起的重要性。

活动难点：

培养幼儿学会关心自己的身体，懂得要早睡早起，养成好习惯。

活动过程：

一、引导幼儿观察图片（一）、（二）。

1、幼儿观察图片说出：这是一个晚上，小刚已经上床睡觉了，小红还在看电视、玩玩具。

2、幼儿辨别说出谁做的对，谁做的不对。（要求幼儿完整讲述并说出理由。）

二、引导幼儿观察图片（三）、（四）。

1、幼儿观察图片说出：这是一个早晨，小刚已经起床了，小红还在睡觉。

2、幼儿辨别说出谁做的对，谁做的不对。（要求幼儿完整讲述并说出理由。）

3、请幼儿说说自己每天是否按时睡觉、按时起床，应该向哪位小朋友学习。

4、老师表扬按时睡觉、按时起床的幼儿，并对幼儿提出要求：小朋友年龄还小，正在长身体，晚上要早睡，早晨要按时起床去幼儿园，这样才能长得又高又壮，身体健康。

三、请幼儿为操作材料（一）、（三）画面涂色。

1、幼儿知道小刚的表现好，能做到早睡早起，为小刚的画面涂上漂亮的颜色。

2、幼儿涂好色后，用剪刀把画面轮廓剪下来，贴于主题墙展览，让幼儿相互交流、督促自己养成早睡早起的良好习惯。

活动反思：

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。

幼儿良好的睡眠习惯不是一天、两天可以养成的，它需要老师细心、耐心的指导。纠正幼儿不良睡眠习惯更是需要时间，并要老师和家长共同来完成。因而今后我们这项工作要持之以恒坚持去做。

小班健康早睡早起身体好教案篇五

1、培养幼儿按时睡觉、按时起床的良好生活习惯。

2、使幼儿养成正确的'睡姿。

ppt视频、好习惯宝宝贴画。

带领幼儿随着好习惯歌曲做律动。

2、安静听故事，情境导入。

教师提问：小熊和大熊为什么上学会迟到？

教师总结：小熊和大熊因为喜欢看动画片，所以看到很晚很晚，第二天早上上学都迟到了，还有了大大的黑眼圈。小朋

友，我们要养成按时睡觉按时起床的好习惯，这样上学才不会迟到，才会有更健康的身体。

3、“看”动画提问导入：小朋友，你们平时会睡懒觉吗？

4、认真看动画，启发思考，教师提出如下问题：

(1)妈妈为什么说宝宝是个乖孩子？

(2)故事告诉我们睡觉时最好的姿势是什么样的？

(3)宝宝听小鸟说了哪句话才没有睡懒觉？

5、幼儿有疑问可再次观看动画，老师根据本班级幼儿共性特征及个体差异，对动画进行暂停或播放，结合剧情节点，在幼儿已有经验上进行选择性互动提问教学。

教师总结：宝宝每天早睡早起，是个乖孩子，故事告诉我们每天睡觉的时候要盖好被子别着凉，右侧睡，对身体好，衣服鞋子摆放整齐，这样才是人见人爱的好孩子。

6、图谱演示

教师出示两张图片并讲述图片故事，让幼儿判断对错并说明原因。

教师看图总结：小朋友我们要向宝宝学习，早睡早起，每天和太阳公公一起做运动，身体棒棒的，太阳公公喜欢早睡早起的好宝宝。

游戏名称：《手指宝宝》

游戏玩法：教师念儿歌，幼儿根据儿歌内容做相应的手指动作。

儿歌：大拇哥睡了，二拇哥睡了，中三娘睡了，你睡了，我睡了，大家都睡了。大拇哥醒了，二拇哥醒了，中三娘醒了，你醒了，我醒了，大家都醒了。

儿歌动作讲解：双手打开，“大拇哥睡了”大拇指收起，“二拇哥睡了”食指收起，“中三娘睡了”中指收起，“你睡了”双手手心向上伸出去，“我睡了”双手放在胸前，“大家都睡了”双手放脸侧做睡觉状，后面儿歌“大拇哥醒了，二拇哥醒了，中三娘醒了，你醒了，我醒了”是将手指一个一个打开，“大家都醒了”做一个伸懒腰的动作。

(1) 带领幼儿唱读《弟子规》经典：

“朝起早 夜眠迟 老易至 惜此时”

(2) 教师多鼓励幼儿早早来幼儿园参加活动，并适当给予称赞；

(3) 和家长联系，习惯养成延续至家庭中落实。