

健康睡眠教案(通用8篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

健康睡眠教案篇一

1、在睡午觉时，能把脱下的衣、裤、鞋子，较整齐地放在固定处。

2、逐步养成良好的午睡习惯。

1、课件：图片一睡觉

2、课件：音乐一该睡觉了

1、图片感知，让幼儿形象地感知怎样午睡好。

图片上的娃娃在干什么？

她是怎样睡觉的？身上盖着什么？

2、通过图片讲解，让幼儿知道，在午睡时要盖好小被子，钻被窝入睡。

为了避免起床时不受冻，能赶快穿上自己的衣、裤、鞋。

3、掌握正确的午睡方法

(1)通过生动、有趣的形式，帮助幼儿掌握正确的方法。

(2)教师念儿歌《午睡》幼儿边听边做，将脱下的衣物等放在

固定处。

脱下鞋子和外衣，端端正正放整齐。

铺好被子上床去，小被暖和盖身体。

闭上眼睛手放好，不吵不闹睡午觉。

房间里面静悄悄，一觉醒来精神好。

4、教幼儿把小鞋子放整齐。

教师边念儿歌《小船靠岸》边引导幼儿把鞋子放整齐。

小鞋小鞋像小船，离开小脚要靠岸。

快快划呀快快划，谁的小船先靠岸？

谁的小船靠得好。

5、启发幼儿将脱下来的衣服叠整齐

教师边念儿歌《折叠衣》边教孩子叠衣服。

放平衣服对整齐，先将“两袖”向前抱，

再把“腰儿”弯一弯，看看是否叠好了。

裤腰对裤腰，裤脚对裤脚，

中间折一折，裤子就折好。

找呀找，找呀找，袜头、袜口找朋友，找到朋友反跟斗。

6、学钻被，盖被。

(1) 掀开一侧被子，躺下后双脚伸直，将掀起的被子盖在身上，盖好被边、被角。

(2) 教师念儿歌幼儿跟儿歌《钻被窝》做动作。

先开一扇门，躺下把脚伸，

小门关关紧，闭上小眼睛。

7、游戏：该睡觉了

播放音乐：该睡觉了

幼儿听着音乐模仿午睡，比一比：谁钻得快，谁睡得好，谁叠的整齐。

健康睡眠教案篇二

宝宝快睡觉

1、体验当妈妈的情感。

2、学习童谣《摇啊摇》，注意“婆”、“桥”、“果”的发音。

1、娃娃一个

2、童谣《摇啊摇》

3、录音机

4、每人一个娃娃

5、奶瓶

1、情景导入

——“哇哇哇”你们听听看，这是什么声音？

——娃娃家里的宝宝正在哭呢，他们哭的好伤心，他们为什么哭？

2、幼儿讨论

——我们想想办法让宝宝不要哭了，如果你们是宝宝的妈妈你们要怎么做才能哄他睡觉。

——喂他吃牛奶、抱着他摇一摇，讲故事，唱歌……

3、老师示范

——如果我是宝宝的妈妈我会给他念一首儿歌。你们竖起耳朵听一听。

——摇啊摇，摇啊摇；

摇到外婆桥，

外婆夸我好宝宝，

糖一包牙果一包。

——好听吗，小朋友跟着老师一边说，一边轻轻的. 摇着怀里的宝宝，哄宝宝睡觉。

4、分发娃娃，幼儿和老师一起唱童谣。

健康睡眠教案篇三

宝宝快睡觉

1、体验当妈妈的情感。

2、学习童谣《摇啊摇》，注意“婆”、“桥”、“果”的发音。

1、娃娃一个

2、童谣《摇啊摇》

3、录音机

4、每人一个娃娃

5、奶瓶

1、情景导入

——“哇哇哇”你们听听看，这是什么声音？

——娃娃家里的宝宝正在哭呢，他们哭的好伤心，他们为什么哭？

2、幼儿讨论

——我们想想办法让宝宝不要哭了，如果你们是宝宝的妈妈你们要怎么做才能哄他睡觉。

——喂他吃牛奶、抱着他摇一摇，讲故事，唱歌……

3、老师示范

——如果我是宝宝的妈妈我会给他念一首儿歌。你们竖起耳朵听一听。

——摇啊摇，摇啊摇；

摇到外婆桥，

外婆夸我好宝宝，

糖一包牙果一包。

——好听吗，小朋友跟着老师一边说，一边轻轻的. 摇着怀里的宝宝，哄宝宝睡觉。

4、分发娃娃，幼儿和老师一起唱童谣。

健康睡眠教案篇四

1、有独立睡觉的愿望

2、懂得抱着玩具睡觉、蒙头睡觉既不卫生，也不安全。

3、知道睡觉时要保持正确的睡眠姿势，按时睡、按时起。

1、设计“幼儿睡眠状况调查表”一份，事先请家长填写、反馈，教师汇总，以便有目的的组织活动，重点指导。

2、幼儿用书10—11页；多媒体教学资源《卡卡是个男子汉》。

1、玩游戏《天亮了，天黑了》，引起幼儿对睡觉的兴趣。

游戏玩法：

教师说：“太阳公公爬呀爬，爬上山坡看宝宝。”幼儿边做动作边说：“宝宝起床了！”教师说：“月亮婆婆跳呀跳，跳上树梢看宝宝。”幼儿边做动作边说“宝宝睡觉了！”

2、谈话活动：了解幼儿睡觉前都在做什么。

(1)教师提问：晚上睡觉前你喜欢做些什么？

(2) 教师根据与幼儿谈话的内容概括幼儿睡觉前进行的活动，比如看书、玩玩具、做游戏、看电视等。

3、播放多媒体教学资源《卡卡是个男子汉》。教师讲述故事，帮助幼儿认识卡卡，看看卡卡是怎样睡觉的。

(1) 教师形象的介绍卡卡，简述故事第一部分。提问：妈妈为什么说不可以？帮助幼儿理解：要按时上床睡觉，睡觉前不做剧烈运动，这样可以帮助自己很快入睡。

(2) 教师讲述故事第二部分。提问：妈妈为什么说不可以？帮助幼儿理解：睡觉要保持正确的睡姿，不能趴着睡，是侧着睡，这样可以让自己睡得舒适安稳。

(3) 教师讲述故事第三部分。提问：为什么妈妈说不可以？帮助幼儿理解：宝宝长大了，应该学习独自睡觉。根据调查表的情况，教师表扬在家独立睡觉的幼儿，鼓励其他幼儿在家试着独自睡觉。

4、阅读幼儿用书第10—11页《卡卡是个男子汉》

教师小结：按时睡觉，按时起床；睡前要安静；不用大人陪着睡；不抱着玩具睡觉等。

1、午睡时教师可以对幼儿继续进行入睡提示。

2、鼓励幼儿晚上与家长做个约定：不要大人陪，肚子睡觉。

健康睡眠教案篇五

1、在睡午觉时，能把脱下的衣、裤、鞋子，较整齐地放在固定处。

2、逐步养成良好的午睡习惯。

1、课件：图片—睡觉

2、课件：音乐—该睡觉了

1、图片感知，让幼儿形象地感知怎样午睡好。

图片上的娃娃在干什么？

她是怎样睡觉的？身上盖着什么？

2、通过图片讲解，让幼儿知道，在午睡时要盖好小被子，钻被窝入睡。

为了避免起床时不受冻，能赶快穿上自己的衣、裤、鞋。

3、掌握正确的.午睡方法

(1)通过生动、有趣的形式，帮助幼儿掌握正确的方法。

(2)教师念儿歌《午睡》幼儿边听边做，将脱下的衣物等放在固定处。

脱下鞋子和外衣，端端正正放整齐。

铺好被子上床去，小被暖和盖身体。

闭上眼睛手放好，不吵不闹睡午觉。

房间里面静悄悄，一觉醒来精神好。

4、教幼儿把小鞋子放整齐。

教师边念儿歌《小船靠岸》边引导幼儿把鞋子放整齐。

小鞋小鞋像小船，离开小脚要靠岸。

快快划呀快快划，谁的小船先靠岸？

谁的小船靠得好。

5、启发幼儿将脱下来的衣服叠整齐

教师边念儿歌《折叠衣》边教孩子叠衣服。

放平衣服对整齐，先将“两袖”向前抱，

再把“腰儿”弯一弯，看看是否叠好了。

裤腰对裤腰，裤脚对裤脚，

中间折一折，裤子就折好。

找呀找，找呀找，袜头、袜口找朋友，找到朋友反跟斗。

6、学钻被，盖被。

(1) 掀开一侧被子，躺下后双脚伸直，将掀起的被子盖在身上，盖好被边、被角。

(2) 教师念儿歌幼儿跟儿歌《钻被窝》做动作。

先开一扇门，躺下把脚伸，

小门关关紧，闭上小眼睛。

7、游戏：该睡觉了

播放音乐：该睡觉了

幼儿听着音乐模仿午睡，比一比：谁钻得快，谁睡得好，谁叠的整齐。

健康睡眠教案篇六

大班孩子拥有一个好的睡眠习惯是非常重要的，而温馨安全的氛围建立，对于孩子的睡眠有着良好的促进作用，睡衣给人一种放松温暖的感觉，有着家里的暖暖味道，于是本次活动开展了睡衣日的活动，每个孩子都穿着家里的睡衣来幼儿园，分享在家里的睡前温暖的记忆，同时孩子们穿着睡衣来幼儿园也带给他们一种有趣的新鲜感。

1. 大胆分享睡前的故事，感受睡前的美好瞬间。
2. 通过参加各种睡衣游戏，感受睡衣活动的乐趣。

一、分享照片，导入活动

1. 分享睡前的美好瞬间照片

爸爸妈妈们拍了很多你们睡觉前的照片，我们一起来欣赏一下。

2. 谈话讨论

提问：睡前你会和爸爸妈妈做什么事情呢？

小结：睡前我们会和爸爸妈妈做很多事情，有的是讲故事、有的是玩游戏、有的是唱歌....睡前我们还会跟爸爸妈妈说晚安呢。

二、睡衣派对

1. 睡衣走秀：幼儿穿上睡衣跟随音乐进行走秀活动。
2. 睡衣游戏：幼儿穿睡衣和小伙伴在小床上玩跳小床的游戏、被子里捉迷藏的游戏。

三、温馨的睡眠日

1. 教师吟唱睡眠曲。
2. 教师讲述睡前故事。
3. 孩子伴随着轻柔的音乐和小伙伴互道晚安后进行午睡活动。

健康睡眠教案篇七

教学形式：

团体或小组教学

活动目标：

1. 培养幼儿良好的睡眠习惯，知道按时睡眠有益身体健康。
2. 会安排自己的作息时间。

活动准备：

舒缓的音乐录音带

基本过程：

(一) 导入活动

通过谈话的形式导入活动

1教师：“我们班的某某小朋友每天都能按时来幼儿园，从来不迟到。我们为他鼓鼓掌，好吗？”

3. 教师：“小朋友，请你想一想怎样才能按时来园？”（每天晚上早休息，第二天早上才能早早起，按时到园。）

(二) 关键步骤

1. 请第个幼儿说一说自己每天都是几点睡觉和起床的
2. 和幼儿讨论为什么要按时休息，不按时休息会怎样？
3. 和幼儿讨论晚上什么时间睡觉比较合适，早上什么时间起床比较合适。
4. 请幼儿说一睡觉对人的身体健康起什么作用。(睡觉可以增强身体的免疫力，不容易生病，同时有利于美容.)
5. 最后请幼儿说一睡觉前后要做哪些准备?(睡觉前要刷牙，洗脸，洗脚等.)

(三) 活动结束

1. 教师播放舒缓的音乐作背景，朗诵儿歌，幼儿可闭上眼睛欣赏儿歌。
2. 幼儿跟随教师一起说几遍儿歌，活动自然结束

活动延伸：

1. 生活活动

请家长每天要做到按时睡觉和起床，为幼儿树立榜样。

家长协助幼儿每天记录自己晚上睡觉和早晨起床的时间，并对孩子适当进行鼓励。

2. 评比活动

每月评选”全勤好宝宝”，并为全勤宝宝颁发奖状，以鼓励幼儿养成每天早晨早起的习惯。

健康睡眠教案篇八

- 1、在睡午觉时，能把脱下的衣裤鞋子，较整齐地放在固定处。
- 2、逐步养成良好的午睡习惯。

1、课件：图片—睡觉

2、课件：音乐—该睡觉了

- 1、图片感知，让幼儿形象地感知怎样午睡好。

图片上的娃娃在干什么？

她是怎样睡觉的？身上盖着什么？

- 2、通过图片讲解，让幼儿知道，在午睡时要盖好小被子，钻被窝入睡。

为了避免起床时不受冻，能赶快穿上自己的衣、裤、鞋。

3、掌握正确的午睡方法

(1)通过生动、有趣的形式，帮助幼儿掌握正确的方法。

(2)教师念儿歌《午睡》幼儿边听边做，将脱下的衣物等放在固定处。

脱下鞋子和外衣，端端正正放整齐。

铺好被子上床去，小被暖和盖身体。

闭上眼睛手放好，不吵不闹睡午觉。

房间里面静悄悄，一觉醒来精神好。

4、教幼儿把小鞋子放整齐。

教师边念儿歌《小船靠岸》边引导幼儿把鞋子放整齐。

小鞋小鞋像小船，离开小脚要靠岸。

快快划呀快快划，谁的小船先靠岸？

谁的小船靠得好。

5、启发幼儿将脱下来的衣服叠整齐

教师边念儿歌《折叠衣》边教孩子叠衣服。

放平衣服对整齐，先将“两袖”向前抱，

再把“腰儿”弯一弯，看看是否叠好了。

裤腰对裤腰，裤脚对裤脚，

中间折一折，裤子就折好。

找呀找，找呀找，袜头、袜口找朋友，找到朋友反跟斗。

6、学钻被，盖被。

(1) 掀开一侧被子，躺下后双脚伸直，将掀起的被子盖在身上，盖好被边、被角。

(2) 教师念儿歌幼儿跟儿歌《钻被窝》做动作。

先开一扇门，躺下把脚伸，

小门关关紧，闭上小眼睛。

7、游戏：该睡觉了

播放音乐：该睡觉了

幼儿听着音乐模仿午睡，比一比：谁钻得快，谁睡得好，谁叠的整齐。