

# 2023年幼儿园心理健康教育内容教案 幼儿园健康教育活动方案(精选6篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 幼儿园心理健康教育内容教案篇一

1、使幼儿知道心脏是人体的重要器官，初步了解心脏的位置及其功能。

2、懂得关心、爱护自己的身体。

：心脏模型和图片、水果和蔬菜图片

一、引题1.小朋友，我们一起来学学小白兔跳吧！

2、刚才运动之后你们有没有发现我们的身体出现了不同的症状，自己来感觉一下哪里不一样了？（出汗、呼吸加快、心跳加快）3.你们说的这些都很对那今天我们就来认识一下我们的心脏。

二、认识人体中重要的器官——心脏。

1、出示模型，让幼儿观察心脏在身体的位置。（在胸腔左侧）

2. 让幼儿的耳朵贴在别的幼儿的胸口上，相互间能听带到什么声音？（“咚哒”的声音，这是心脏跳动时发出的声音。）3. 说一说心脏是什么形状的？（梨型，和自己的拳头一样大。）教师帮助幼儿指出心脏的位置。

小结：心脏是人体的重要器官之一，每个人都有一颗心脏。

人的心脏在胸腔中部稍稍偏左的地方，大小跟人的拳头差不多。心脏在人的身体内不停跳动，而且跳动得非常有节奏。

4、心脏里面红红的是谁？（血液）那血液在心脏里面起到什么作用？

5、教师出示图片引导幼儿观察心脏输送血液的功能。

小结：心脏它象人体的发动机，日夜不停的跳动，将血液送到全身的各个地方，使身体得到营养物质和氧气，让我们的身体保持健康。

三、怎样保护心脏。

1、心脏是人体的重要器官，心脏停止跳动人就会死亡，所以，我们要很好的保护心脏。那我们要怎样来保护我们的心脏呢？

（幼儿讨论）小结：锻炼身体能使心脏健康，但不能长时间作剧烈运动，否则心脏会疲劳。发热或害怕时心跳会加快，因此不要看恐怖的动画片，发烧时要及时治疗，平时多呼吸新鲜空气，多锻炼身体。睡觉时不要趴着睡，以免压迫心脏，养成正确的睡眠姿势。

2、在饮食方面我们还应该注意吃什么会保护我们的心脏？

（幼儿讨论）小结：多吃蔬菜和水果这样心脏里面的血管更加通畅会及时的把我们的血液送到全身的各个地方，使身体得到营养物质和氧气，使我们的身体保持健康。少吃或者不吃油炸的食品和碳酸饮料因为他们会影响血液的输送。

四、画一画我的心脏。

1、刚才说了我们心脏有多大？（和自己的拳头一样大）那就以自己的拳头画一画自己的心脏吧！

2、教师示范画心脏。

3、幼儿以自己的拳头大小画一画自己的心脏。（教师巡回指导）

4、画好了我们就把他张贴在心脏的位置，这样时刻提醒我们要保护好我们的心脏。

5、走吧！让我们的心脏去呼吸新鲜空气吧！

## 幼儿园心理健康教育内容教案篇二

活动目标：

1、欣赏故事，感受故事中所表达的爱并尝试用语言、行为等方法大胆表现。

2、体验爱和被爱的快乐情感。

3、懂得怎样用实际行动来关心父母、尊敬长辈。

活动准备：

1、故事《快乐地家》，爸爸妈妈写给孩子的信，制作的相册，说给孩子们的话（录音），感恩的心（歌曲）课件。

2、爱心卡。

活动过程：

一、出示课件，导入活动。

（一）欣赏故事《快乐的家》。

提问：

1、小兔乐乐有一个快乐而温馨的家，听乐乐在说什么？怎么

说的？他们的心情会怎样？

2、乐乐说出了自己对爸爸妈妈的爱，那你们爱爸爸、妈妈吗？

（二）小结：

爱一个人的时候，一定要大声说出来，是怎样爱的？

二、倾听书信，爸爸妈妈对小朋友的爱。

（一）读爸爸妈妈的来信《宝贝，你长大了》

1、你们听后有什么感受？

2、用信可以传递我们的爱。

（二）欣赏“爱的相册” 1、请每位幼儿说一句最想向爸爸、妈妈说的话。

2、相册可以留下我们的爱。

（三）听录音《亲爱的孩子，我爱你》

总结：每个人都有爸爸妈妈，他们天天为我们忙碌着，的确很辛苦，我们也要好好的回报父母。

三、你对爸爸妈妈的爱

（一）欣赏课件并提问：

1、你看到的小朋友是怎样爱爸爸妈妈的？

2、在日常生活中，你是怎样爱爸爸妈妈的？

（二）“悄悄话”爱心卡。

我们爱爸爸妈妈的方式很多很多，为了表达对他们的爱，把我们的心愿说在爱心卡上，送给爸爸妈妈。

（三）表演歌曲《感恩的心》，活动结束。

活动延伸：

- 1、把自己的爱心卡献给爸爸妈妈。
- 2、在日常生活中，用各种方式表达对家人的爱。

### 幼儿园心理健康教育内容教案篇三

- 1、愿意跟小朋友们分享自己快乐和不快乐的事，大胆表达自己的情绪。
- 2、理解故事中阿力想长高的`心情，了解每个人都有自己的长处与短处。
- 3、能够在生活中寻找到快乐，拥有积极健康的心理状态和愉快的情绪。

音乐若干□ppt□

一、营造轻松的氛围（播放轻缓的音乐），想想自己喜欢的事情（快乐和不快乐）。

- 1、伴随音乐，请小朋友随意找个位置摆个舒适的姿势坐下来。
- 2、教师配乐解说：“让我们听着音乐闭上眼睛，放松身体，来一次”静心之旅“在旅途中，想想自己在家里的、在幼儿园的、在上课时候的、在玩游戏的时候等等快乐的事、不快乐的事……（嘟嘟……）列车到站了，我们的旅途结束了。

### 3、分享愉快的事情。

“谁愿意第一个和大家分享一下你快乐的事呢？”（个别幼儿）

“每个人都会犯错误，程老师也和你们一起分享一个我犯过的错误吧！还记不记得那天我早饭没有吃，于是我就随便咬了几口苹果，后来就放在桌上，结果第二天走进教室一看，发现桌上有好多蚂蚁。看来这件事老师真的做错了，所以我不快乐。我以后一定不把吃的东西带到教室……哇，今天把这个不快乐的事情说出来，我的心里舒服多了。现在谁愿意象我一样把不快乐的事情讲出来和我们一起分享一下呢？”

“刚才上来的小朋友都很棒，我们给他们拍拍手！”

## 二、故事小屋：你很快就会长高

师：今天呀！还来了一位新朋友，他的名字叫阿力！（出示男孩阿力），有一件烦心事让他很不快乐，他一点都不喜欢自己的小个子，他最大的心愿就是希望长高，最好长得像大树一样高，像长颈鹿一样高，或者像巨人一样高，总之越高越好。爸爸、妈妈、姐姐，还有老师提供了不同的方法，可是都没有用，阿力一点儿也没长高。后来听取了叔叔的建议，变成了最快乐的男孩……（出示ppt讲述故事）

2、我们刚才都了解了阿力的不快乐，那你觉得他为了让自己快乐起来会做些什么改变呢？

6、当你们遇到不快乐的时候，你有什么好方法让自己快乐起来呢？（请孩子们说）

7、有只小兔子它也有很多方法，想跟我们分享，我们一起来看看（边看图片边说）

8、师：老师也想和你们分享一个我的方法，当我遇到不快乐的事情的时候，我就做几次深呼吸，这样我的心情会变得轻松很多。（和老师一起试一试）

### 三、传递快乐

那么从今天开始，希望我们小朋友都做一个快乐的孩子，每天都过得开心。最后，让我们和自己的朋友一起来唱首快乐的歌曲吧。你也可以邀请后面的客人老师一起。（音乐：如果感到幸福你就拍拍手）

## 幼儿园心理健康教育内容教案篇四

1、引导幼儿认识到养成良好的饮食卫生习惯的重要性；培养幼儿对饮食的科学态度。

2、帮助幼儿了解浅显的营养学的知识，知道人体生长发育需要从各种食物中吸取不同的营养。认识到偏食会造成不良的后果。

3、培养幼儿养成不挑食、注重营养搭配的良好饮食习惯。

1、课件、蔬菜头饰。

2、课前把各种菜的卡片贴在黑板上，用布挡着，准备好快餐盘。

一、激发兴趣。

2、哪些菜是你最喜欢吃的.？哪些菜你不喜欢吃呢？为什么不喜欢？

二、认识明理。

1、你们不喜欢它们，可它们是你们身体里不可缺少的朋友呢！你们看，这是什么？xxx出示：豆腐、番茄、白菜xxx听听它们的自我介绍吧！

3、小结：听了它们的介绍，你们愿意做他们的好朋友吗？是呀，我们要跟它们做好朋友。有些小朋友不喜欢吃荤菜，比如说鱼、肉等都不要吃，这个也不好，因为它们含有丰富的脂肪和蛋白质，身体里也是不可缺少的。所以我们吃东西要注意荤素搭配。

## 幼儿园心理健康教育内容教案篇五

活动目的：

对学生进行心理健康方面的教育。

活动内容：

- 1、分析案例。
- 2、学习心理健康方面的知识。

活动过程：

一、谈话：怎样才算真正的健康？

主持人：同学们，我们在学校里一起生活、学习。遇到下列情况，你会怎么办？

- 1、上课不注意听讲怎么办？
- 2、如何提高学习成绩？
- 3、我不知如何面对期末考。



- 4、摆脱成绩不佳的阴影
- 5、提高自己的注意品质。
- 6、做好考试前的复习。
- 7、厌学了，怎么办？
- 8、成绩直线下降，我很自卑。
- 9、不及格，我怀疑——
- 10、大胆与人交往。
- 11、同学对我有成见，我该怎么办？
- 12、如何处理好师生关系？
- 13、怎样改善人际关系？

## 二、组织学生讨论：

- 1、小组内选择几个话题进行讨论。
- 2、让每个学生选择自己感兴趣的话题充分发表自己的见解。

## 三、分析案例

- 1、找生读案例。
- 3、学生发表看法。

## 活动总结：

结束活动并对这次的内容作总结。

## 幼儿园心理健康教育内容教案篇六

1、知道晚上是睡觉的时间。

2、能集中注意力听故事。

1、知道晚上是睡觉的时间。

2、能集中注意力听故事。

小熊的手偶一个，小猫、小兔、小鸟的手偶一个。

1、用手偶绘声绘色地演绎故事中的情节和对话，帮助宝宝初步了解故事的内容。

2、再次讲述故事并根据故事中的内容进行提问。

——请宝宝做做相应的动作，如拉拉被子等。

3、结合宝宝已有经验，告诉宝宝晚上是睡觉的时间，不能再出去玩了。

通过多媒体，幼儿能认真倾听故事，孩子们知道白天要睡午觉精神好，晚上黑了也是睡觉时间，不能出去。