

中班健康我不挑食教案(优秀5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。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。

中班健康我不挑食教案篇一

现在大部分的孩子都有挑食这个坏毛病,我们班的孩子也不能免俗,为了让孩子知道不挑食的重要性,我设计了这节课,希望能让孩子们真正了解饮食均衡营养的重要性。

- 1、引导幼儿了解常见的食物,知道它们的营养价值,养成不挑食的好习惯。
- 2、帮助幼儿围绕中心话题来讲述。
- 3、积极参与游戏活动。

重点:这活动的重点在于让幼儿知道各种食物的营养价值

难点: {营养}这个词对幼儿来说难以理解,需要老师的具体解释和说明。

- 1、常见食物图片
- 2、把教师布置成家的样子
- 3、手偶人手一个

(一) 开始部分

奇奇来做客为导入,小朋友们来招待这位客人。知道客人想

吃什么，喜欢吃什么？

游戏

游戏规则：

奇奇说“我爱吃抓饭”一名幼儿说：今天吃抓饭。然后该幼儿把相应的卡片放到奇奇面前，再请下位幼儿继续游戏。

（二）展开部分：

根据已有的经验讲一讲：自己喜欢吃什么，为什么？

通过幼儿的讲述，简单的介绍常见食物名称和营养价值：

（小朋友不能挑食，不然就不会长高，不健康，就不聪明了）
利用这些方法让幼儿知道挑食就不长高。

请几位小朋友在集体面前讲一讲啊：喜欢吃那一种食物，为什么喜欢？

幼儿自由讲述自己喜欢吃的食物。

教师：小朋友，如果你每天都吃一样的东西，会不会烦呢？

以这种方式让有知道，光吃一种饭是没有营养的，所以不能挑食。

结束部分：

到厨房去参观，说一说叔叔，阿姨们在为小朋友们做什么饭呢？

中班健康我不挑食教案篇二

活动目标：

- 1、创设情境，在理解儿歌内容的基础上，初步学会儿歌。
- 2、根据自己的日常生活经验，尝试更换原来的一些词。

活动准备：

教学挂图《不挑食》、吃饭的场景（桌子、椅子、米饭、鱼、青菜、鸡蛋等）、小熊嘟嘟布偶。

活动重点：

学会儿歌。

活动难点：

根据日常生活经验，尝试更换原来的一些词。

活动过程：

1、观察图片，讲述内容：——“真香呀，小熊嘟嘟在吃什么？”教师朗诵儿歌，然后请幼儿说说听到了什么。

2、创设情境，表演儿歌：——“谁来当小熊嘟嘟？”（一幼儿表演，其他幼儿朗诵儿歌）（集体边表演小熊嘟嘟，边朗诵儿歌）

3、幼儿仿编：——“还可以请小熊嘟嘟吃什么呢？”请幼儿尝试仿编其中的一两句，教师将幼儿的仿编内容总结。幼儿将自己的仿编内容进行表演。

附：儿歌（不挑食）

给米饭，吃。

给青菜，吃。

给鸡蛋，给鱼，

都吃，都吃。

为了长好身体，

小熊一点儿不挑食。

小班语言活动课后反思：水果谜语

在《水果谜语》的教学活动中，幼儿的表现没有我预想的好，在教学活动中我准备了三个谜语，在猜第一个时，“红果子，麻点子，咬一口，甜丝丝，“猜一种水果的名字，一开始幼儿能有兴趣的乱猜，不是水果的也猜了进去，对于这样的问题我也进行了引导而在与幼儿一起分析谜面的时候，发现多是我在讲，给我的感觉是幼儿听不懂，而且兴趣也没一开始好了，因此我也急于把答案说了出来。而在猜第二个谜语时，“兄弟几个真和气，天天并肩在一起，少时喜欢穿绿衣，老来都穿黄衣裳。”听完谜面后，发现幼儿不是很积极的参与其中，幼儿的表现还是不会猜谜语，但是我还是鼓励幼儿大胆的讲述自己的答案。可是还是没有我预想的那样。因此再一次的对谜面进行分析。在分析的过程中，我为了吸引幼儿的兴趣，出示了准备好的实物，边讲边让幼儿观察，发现幼儿对实物是比较感兴趣的。但是我也发现幼儿还是不会猜谜，兴趣没有故事的高。

对于这样的现象，我也进行了一定的反思，小班的幼儿对猜谜还是有一定的难度的，因为他们还不具有一定的知识经验。所以谜底应是幼儿熟悉的，谜面描述事物特征是明显而生动的，用的比喻应和谜底实物相似的。

再次，教给幼儿解谜技巧，即让幼儿仔细听谜面所描述事物的主要特征，然后要求他们对每一句描述应引起联想与分析，从事物特点上去猜。教师在组织幼儿进行猜谜活动之前，对

于小班的幼儿教材的选择很重要，应该是幼儿所熟悉的水果，而且要形象，这样才能引起幼儿的兴趣。

当然猜谜不是一天二天就能学会的，是一个长期训练的过程，我也将在延伸活动中，饭后散步时以及教学活动开展前和小朋友们一起玩猜谜的游戏，相信，猜谜会让我们的. 孩子们愈来愈聪明！

中班健康我不挑食教案篇三

- 1、让幼儿知道均衡营养对身体健康的重要性。
- 2、进一步认识各类常见食物，懂得要科学合理地进食。
- 3、教育幼儿养成不挑食的好习惯。

活动重点

教育幼儿养成不挑食的好习惯。

活动难点

懂得要科学合理地进食。

活动准备

- 1、音乐律动《小猪吃的饱饱》
- 2、常见食物图片
- 3、蔬菜沙拉和水果沙拉。

活动过程

一、活动导入

小朋友们早上好，现在我们一起来做个音乐律动《小猪吃的饱饱》来放松放松吧。

二、展开话题谈话

教师：小朋友们，小猪是不是睡的很香呀？你们知道为什么吗？

幼儿：是的，因为小猪吃的饱饱的。

教师：你们想想你们印象中的小猪是怎样的呢？胖胖的？瘦瘦的？

幼儿：小猪是胖胖的。

幼儿：小猪会变得瘦瘦的，身体会很差。

教师：那你们会挑食吗？你们最喜欢吃什么，最不喜欢吃什么？

让幼儿自由讨论。

三、深入了解

教师：小朋友们，你们现在看看黑板上都有什么食物啊？
幼儿：胡萝卜，鸡腿，葡萄。教师：你们知道吃了它们都有什么好处吗？
幼儿：对身体好。教师讲解蔬菜肉类水果对我们身体健康的好处。并且让幼儿懂得均衡营养，不可以光吃肉不吃蔬菜，也不可以光吃蔬菜不吃肉，这样会使我们身体营养不均衡，会给身体健康造成危害。（让幼儿知道如果光吃肉，会导致身体肥胖，心血管疾病等）

四、小结

我们的身体需要各种营养，这些营养来源于各种不同的食物，

只有不挑食，我们的身体才能获得生长发育所需的各种养分，只有营养均衡了，我们的身体才能健康成长。

五、品尝蔬菜沙拉和水果沙拉

教师把提前做好的沙拉分给小朋友吃，品尝沙拉的同时引导幼儿多吃蔬菜和水果，养成不挑食的习惯。

中班健康我不挑食教案篇四

1. 了解吃饭对身体健康的影响，能按时吃饭，不挑食。
2. 知道应该怎样吃饭，向吃饭好的幼儿学习。
3. 能够愉快的参与课堂活动。

1. 多媒体课件。

活动过程：

1. 出示《乐乐和佳佳》，幼儿认真观察。
 2. 引导交流，使幼儿知道吃饭对身体健康的重要性。
1. 逐一出示，说出图片名称。
 2. 引导幼儿知道应该怎样吃饭，向吃饭好的幼儿学习。

儿歌：不挑食。

小乌龟，爱挑食，一粒大米吃三次，脖子细细，尾巴细细，耷拉着眼皮没力气。

小老鼠，爱挑食，只吃花生巧克力，脖子细细，尾巴细细，蔫头耷脑没力气。

小熊一点不挑食，米饭、青菜、肉和鱼，大口大口吃下去，脸蛋红红笑嘻嘻。

进一步让幼儿感知吃饭对身体健康的重要性，怎样才是不挑食。

1. 进行活动总结，引导幼儿不管是在幼儿园还是在家里都要按时吃饭，不挑食，做一个快乐的健康宝宝。

2. 唱着儿歌回到教室。

中班健康我不挑食教案篇五

我班还有个别孩子有挑食的现象，他们主要是不喜欢吃蔬菜，而且饭也吃的很少，在家也这样。因此我设计了这次活动，目的是让孩子们养成不挑食的好习惯。

1、知道人体需要各种不同的营养。

2、通过故事，懂得只有又吃蔬菜，又吃荤菜，才有利于身体健康和生长发育。

3、养成不挑食的好习惯。

4、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

5、知道检查身体的重要性。

三只小熊的图片

2、教师操作图片讲述故事。

3、组织幼儿讨论。

白熊为什么会那么胖？（因为它不吃蔬菜，只吃肉。）

黄熊为什么会那么瘦？（因为它只吃蔬菜，不吃肉。）

为什么大家都夸棕熊漂亮呢？（因为它不挑食，身体不胖不瘦。）

你愿意做哪只小熊呢？为什么？

怎样才能像棕熊那样漂亮呢？

大家都想做漂亮的小棕熊，那你们就要像小棕熊一样，又吃蔬菜，又吃肉，这样身体才健康。

结合三只小熊，我另外请了三个胖瘦不一的宝宝，我想这样更利于宝宝们直观的了解胖和瘦，同时对于挑食的、瘦瘦的宝宝来说更是一次直接的教育，所以效果比预期的好。

这节课我先从孩子们喜欢方式看图片开始，设疑：小熊为什么胖瘦不一？结合课文洋洋的故事，从而认识到挑食的危害。