

幼儿园健康教育活动教案及反思(精选10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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

幼儿园健康教育活动教案及反思篇一

- 1、幼儿喜欢参与游戏，情绪进取愉快。
- 2、幼儿经过游戏培养抑制自我行为的本事，训练反应的灵敏性。
- 3、幼儿能按游戏规则进行游戏。

“熊”头饰一只，圈划幼儿活动范围和“熊家”

1、导入活动。

教师：“如果你突然遇到一头大狗熊，你该怎样样，它才不会吃你？”

幼儿讨论提出意见。

2、设置情境，观察讨论熊的习性。

(1) 请另一位教师扮成熊，听到主班教师说“哎呀！瞧，我们班来了一只大狗熊！你们快用你刚才的办法试试看，看它会不会吃你！”就出现。

幼儿尝试自我的办法，熊将出声的，动的幼儿抓走。

教师请没被抓走的幼儿介绍自我的方法：没有动，没有出声音等。

(2) 教师引导幼儿了解熊的习性：

教师引导幼儿讨论遇到熊的时候该怎么办：看到了熊不要动，不要说话，就不会被熊吃了。

3、学习儿歌《熊来啦》。

(1) 教师：“我这儿有一首儿歌，只要你会念这首儿歌就不会被熊抓走了，像不想听听？”

(2) 教师念儿歌，幼儿以团体，分男女的形式学习儿歌。

4、第二次游戏。

教师：“如果熊再来，我们怕不怕？我们就一边念儿歌，一边用儿歌里的方法，就不会被熊抓走了！”

教师：“哎呀！熊来啦！”

熊出现，教师和幼儿一齐念儿歌玩游戏。

5、商定游戏玩法和规则。

和幼儿一齐讨论“熊没来的时候我们干什么？”“熊什么时候出来”“什么时候念儿歌？”“什么时候不动了”“什么时候游戏结束？”“熊的家在哪里？”等问题。

教师总结幼儿的讨论结果。

6、幼儿扮熊进行游戏。

(1) 请一位

幼儿扮熊进行游戏。

(2) 请若干幼儿扮熊进行游戏。

7、教师小结，评价，表扬按规则进行游戏的幼儿。

8、幼儿“熊走”进教室。

附：儿歌《熊来啦》

熊来啦！熊来啦！闻闻你来闻闻他。

别动别笑别说话，别被狗熊抓回家。

幼儿园健康教育教案及反思篇二

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。

幼儿园健康教育教案及反思篇三

1、通过教师朗读，理解故事内容

2、知道如何保护牙齿，通过操作掌握如何刷牙和漱口。

教：今天我们小三班来了一位新朋友，它是谁呢？（一边问一边戴头饰）

教：下面就请小朋友们听一个关于小河马的好听的故事

（提倾听的要求）请小朋友仔细的听，安静的看

开始讲故事（之前就把背景图粘在黑板上）

讲完后，教：故事里的小河马怎么了？

教：为什么小河马的牙齿会坏呢？或是为什么小河马要拔牙呢？（按照幼儿上面的回答问）

教：小河马怎么才能保护好自已的牙齿呢？

教：怎么刷牙呢？

教：看，这是一口整齐的牙齿，我准备了一个小牙刷，我来帮它刷刷牙（先横着刷），哎呀，脏东西怎么刷不下来啊？这可怎么办？（如果幼儿答不出可提示）

然后可以准备一段刷牙歌的音乐，让幼儿一起伸出小手，来刷一刷。

教：除了刷牙，还有是好方法保护牙齿？

教：怎么漱口呢？

教：我们漱口的时候先喝一口水，然后再嘴里面鼓一鼓，能不能把谁喝下去？最后吐掉，吐在哪里？我们一起来漱口吧（每个人杯子里倒一口水，每张桌上放两个桶）

漱口之前也要提要求，不能把水喝下去，把水吐在桶里。

给客人老师看看我们的漱口之后，牙齿有没有变干净。跟客人老师再见。

幼儿园健康教育教案及反思篇四

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！

幼儿园健康教育教案及反思篇五

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。

幼儿园健康教育教案及反思篇六

1. 练习手膝着地自然协调地向前爬,尝试倒退爬,提高动作的灵活性。

2. 喜欢参加体育活动,感受集体活动的快乐。

3. 能根据指令做相应的动作。

4. 愿意参与体育游戏,体验在游戏中奔跑、追逐的乐趣。

1. 小蚂蚁头饰(幼儿每人一个),大熊一个,沙包制成的红、绿小粮袋若干,红、绿、黄箱子各一个,体操垫,矮平衡凳一个,四分之一圆两个,背景音乐。

2. 幼儿已储备了有关蚂蚁生活习性的相关经验。

1. 热身活动。师:今天天气真晴朗,宝宝们,让我们一起活动活动吧!

2. 练习各种不同方式的爬。

(1)自由爬.师:宝宝们,让我们去散步吧!(儿歌:今天天气真晴朗,小小蚂蚁真高兴,跟着妈妈去散步。手膝着地慢慢爬,一步一步要爬稳哦!)

(2)寻声爬。师：让我们来玩捉迷藏吧。请宝宝们拉下头饰蒙上双眼，仔细听声音去找妈妈。

3. 游戏：巧避大熊。

尝试倒退爬。(狮王进行曲的音乐响起，声音忽大忽小。

师：宝宝们快听，什么声音？前面发生了什么事？让我们一起去看看。(引导幼儿向前爬)哎呀！是一只找食物吃的大熊，快向后退。(引导幼儿练习向后倒退爬)听！声音没有了，让我们看看大熊走了没有？(引导幼儿再次向前爬。如此反复2~3次。

4. 巩固练习向前爬、倒退爬。

(1)师：宝宝们，看，前面有一个小山洞，我们爬过去吧。(向前爬)

(2)师：看，前面又有一个小山洞，我们这次倒退着爬过去吧。(后退爬)

5. 有序爬。师：宝宝们，前面有一座小桥，让我们爬过去吧！(幼儿能一个接一个的爬过平衡凳)

6. 游戏：蚂蚁背豆。

(1)找粮食。师：宝宝们，冬天就要到了，让我们寻找粮食准备过冬吧！

(2)运粮食。请幼儿将红、绿、蓝两色的小粮袋按颜色标记运回相应的粮仓。(师幼共同检查游戏结果。)师：怎样爬才能让粮袋不容易掉下来？(启发幼儿爬的时候背部要保持平稳。)

7. 放松练习，结束活动。小蚂蚁跟着妈妈随音乐做放松活动。(鼓励幼儿先自己拍拍手臂、膝盖，再互相拍拍手臂、膝盖。)

爬这个大肌肉动作对小班下学期的宝宝来说不算是一个难点，为了满足宝宝们的兴趣，提升宝宝的动作灵活性和协调性，关注不同宝宝的发展需求，我在此次活动中为宝宝们创造了不同难度的练习条件，由易到难地引导宝宝们向最近发展区发展。

在活动中，我根据托班宝宝的年龄特点，以游戏、情景等形式将各个环节串在一起，让他们身临其境，提高了宝宝的参与兴趣。《幼儿园教育指导纲要（试行）》中要求老师既要高度重视和满足幼儿受保护要照顾的，又要尊重和满足他们不断增长的独立要求，避免过度保护和包办代替，鼓励并指导幼儿自理、自立的尝试。

蚂蚁(ant)是一种昆虫，节肢动物门，昆虫纲，膜翅目，蚁科。蚂蚁的种类繁多，世界上已知有11700多种，有21亚科283属，中国内已确定的蚂蚁种类有600多种。最近还发现了无性繁殖的蚂蚁新物种。

幼儿园健康教育教案及反思篇七

活动目标：

1. 初步熟悉乐曲旋律，通过熊行走、喝蜜、躲藏等游戏情节了解乐曲结构。
2. 根据游戏情景，借助角色的暗示，知道“蜜蜂”追捉时，小熊应躲避不动。
3. 乐于参与游戏，愿意在集体面前大胆表现自己，体验游戏的快乐。
4. 在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。

5. 通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。

活动准备：

1. 音乐 《海琼斯小夜曲》
2. 课件、图谱
3. 红包、狗熊妈妈胸饰，蜜蜂胸饰

活动过程：

一、复习歌曲。

二、演示课件，了解游戏的故事情节。

1. 出示图片，师：孩子们，你们看这是谁呀？(熊)这个呢？(蜜蜂)

小熊和蜜蜂之间发生了一件有趣的事，我们一起来看看

2. 课件演示

师：熊和蜜蜂发生了一件什么事？

三、完整欣赏乐曲，进一步感知乐曲的旋律和节奏，理解每段音乐所表现的不同情节

2. 完整欣赏乐曲

3. 师：开始的时候是谁来了？什么地方你听出来了？

四、分段感知乐曲，创编角色游戏动作与图谱。

1. 师：如果你是小熊，肚子饿的时候是怎么走路的？我们跟着

音乐一起来走一走?

(幼儿自由行走)

师: 让我来看看小熊是怎么走的?刚刚有几个熊宝宝走的很像,我们一起来看看,

师: 他是怎么走的?有这样走的, 嗯, 还有那样走的, 肚子很饿, 能不能走的快?

师: 我们一起跟这个小熊学一学。

师: 走不快, 一下一下的, 我们跟着音乐, 看着图谱, 一起来做一做

师: 熊宝宝, 我们去找一找吃的

2. 师: 走了半天, 瞧!好大一罐蜂蜜呀!熊宝宝, 你们怎么喝的?还会怎么喝?

师: 啊!小熊喝了蜂蜜, 感觉怎么样?)

师: 我们回忆一下, 小熊喝蜂蜜, 做了哪些动作?

师: 我们跟着音乐来做一做。

3. 师: 哎呀!不好了!蜜蜂来了!小熊该怎么办?

师: 只能蹲在那儿不动, 但是蜜蜂飞来飞去, (他心里会怎么样?(很害怕)

师: 我们来看看这个熊宝宝怎么表示害怕的?

师: 熊宝宝们~你们听……

4. 师：熊宝宝们，我们什么时候才能逃回家？

听好，（蜜蜂打哈欠啦）~让我们一起逃回家吧！

5. 回忆4个游戏环节，完整做2遍动作

(1)师：刚刚老师把这个有趣的故事画了一张图谱。我们听好音乐，看着图谱，在座位上做一做吧！

(2)师：这一次不看图谱能不能玩？我们一起来试一试。如果你不记得动作了，可以看看(图谱)

五、分角色表演完整地跟随音乐做游戏

1. 师：嗯，坐了半天，肚子好饿，宝宝们，快跟熊妈妈找东西吃吧！（完整游戏第一遍）

2. 师：哎呀~这个熊宝宝身上怎么多出一个大包？（被蜜蜂蛰了）哎，我可怜的孩子。

3. 师：其余熊宝宝要注意了啊！好像没吃饱，我们再去找点吃的吧！（完整游戏第二遍）

5. 师：今天被蜜蜂追了那么多次，这个小熊都气喘吁吁的了，让我们一起听着音乐，休息会吧。活动中利用图谱帮助幼儿合拍表现熊走以及创编记忆几种表达喝蜂蜜满足感的动作。

活动反思：

生活中，孩子们喜欢看动画片《小熊维尼》，在活动室中时常能看到孩子们因模仿小熊的动作而捧腹大笑的场景。因此抓住了这一特点，我们从孩子们喜欢的动画片角色切入，并以情境的方式贯穿与整个活动，引导孩子们表现出小熊走——喝蜜——见到蜜蜂躲藏等一些列动作，满足了孩子们爱模仿的天性，考虑到本班孩子已有一些队形与交往的简单

经验，因此在活动中我们渗透了简单的队形变换和同伴交往的部分，加强幼儿与人交往、善于合作、遵守规则等相关经验。在这一活动中主要挖掘三个价值点：(1)听音乐分段，提高听辨音乐的能力；(2)活动的趣味性与娱乐性；(3)创编小熊可爱的动作，根据音乐情景，运用已有经验大胆地想象，发挥孩子们的想象力是这节活动的最大价值点。

活动目标：

- 1、发展幼儿动作的灵活性及对劳动的兴趣。
- 2、培养幼儿养成爱惜粮食的习惯。

活动准备：

户外圆形场地，玉米种子若干，每人一个小纸盒，小鸡头饰(和幼儿人数一样多)，鸡妈妈头饰。

玩法：

- 1、教师教幼儿认识玉米。
- 2、老师戴上鸡妈妈头饰说：鸡妈妈不小心把玉米撒地下了，怎么办？帮鸡妈妈拾玉米。
- 3、将幼儿分成8人一组，站在圆形外面。
- 4、老师给孩子戴上头饰，然后带领幼儿念儿歌：“小小一粒米，来的不容易，小朋友们比比看，谁的小手最能干”念完儿歌后，幼儿立即跑进圆来进行拾玉米活动。拾得快的，多的为胜利者。依次二、三组进行。

规则：必须念完儿歌后，幼儿才能跑进圆内。

活动目标：

- 1、正确发出：炒(chao),青(qing)菜(cai),捏(nie)等发音易混淆的字音，能边念儿歌便表演动作。
- 2、在熟悉游戏的基础上，尝试仿编儿歌，并玩仿编的游戏。
- 3、愿意用同伴一起游戏，体验游戏时的快乐情绪。
- 4、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣。
- 5、让幼儿能在集体面前大胆表演、表现自己。

活动准备：

青菜一棵，面皮一张

活动过程

一、观看教师表演儿歌，引起幼儿对儿歌的兴趣

- 1、教师：儿歌里说了些什么？你想不想也来玩游戏
- 2、教师边念儿歌边做相应的动作

二、教师示范边讲解游戏规则

游戏时必须一个小朋友的手心朝上摆好，另一个小朋友边念儿歌边在他的手心上翻动作，念到“切”时，将手变成刀的样子网手臂上切三次。捏包子的动作和炒青菜是一样的，念到“捏”，用手在他的手臂上捏三次，汽车来了嘟嘟嘟，用手握成拳当汽车，从手臂一直开到脖子上，然后开汽车的人就挠他的痒痒，谁忍不住笑了就可以交换游戏。

三、引导幼儿开展游戏

1. 教师与一位幼儿玩这个游戏。帮助幼儿进一步熟悉游戏的

玩法

2. 请幼儿与同伴两两结对玩游戏，教师观察幼儿游戏情况

四、引导幼儿仿编儿歌

2、教师;我们除了捏包子还可以捏哪些点心?启发幼儿讲述各种点心的名称

3、除了汽车来了还可以乘什么车回家?启发想像乘车与车，轮船。飞机等交通工具。

4、创编新儿歌做游戏：炒萝卜，炒萝卜，切，切，切捏饺子，捏饺子，捏，捏，捏轮船来了，嘟，嘟，嘟到家了。

5、幼儿两两结对自主游戏。

活动目标：

1. 复习对学过的几种蔬菜的认识。

2. 在游戏中正确使用礼貌用语，培养幼儿交往潜力。

活动准备：

各种蔬菜的图片、菜篮、钱币(卡纸代替)

活动过程：

1. 领幼儿复习蔬菜的特征，了解交易的方式。

2. 将幼儿分成若干组，幼儿自己商讨分配主角。(营业员、顾客)

3. 教师先当营业员，说：“卖菜，卖菜，新鲜的蔬菜，个大

圆溜，通红的西红柿，快来买呀。”

4. 扮顾客的幼儿问：“请问西红柿多少钱一斤？称两斤。”然后过秤、付钱。顾客说：“再见。”营业员说：“欢迎下次再来。”

5. 教师强调营业员应热情、负责，顾客要有礼貌。在游戏一段时间后可增设市场管理员，对不当行为进行纠正。

6. 游戏反复进行，教师可先当管理员，指导或纠正幼儿的活动。一段时间后幼儿当市场管理员，或互换主角。

7. 教师小结，结束活动。

活动目标：

- 1、学习在一定的距离间相互滚球、接球。
- 2、会与同伴合作完成胯下传球的戏，体验合作游戏的乐趣。
- 3、锻炼平衡能力及快速反应能力。
- 4、乐于参与体育游戏，体验游戏的乐趣。
- 5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

活动准备：

- 1、每两人一个球。
- 2、贴有小狗、熊猫、小猴、小兔头像的皮球四个。
- 3、欢快、活泼的音乐磁带。

活动过程：

一、随音乐《去郊游》进入活动场地。

二、听音乐《健康快乐动起来》做热身活动。

播放音乐，练习走、跑、跳等动作，活动身体的各部分关节，为游戏做好准备。

三、两人一组，学习滚球、接球。

1、教师用游戏的口吻，引起幼儿玩球的兴趣。

师：我们中班的小朋友都非常热爱运动，所以，今天老师为小朋友准备了皮球，一会儿，就让我们和皮球一起运动起来吧。

2、教师示意幼儿安静，做听声音的样子，引出四位动物宝宝。

师：小朋友，老师听到有说话的声音，让我来听听是谁？原来是小狗、熊猫、小猴、小兔四位动物球宝宝，它们听说小朋友要和球一起来运动，所以它们也起来要和我们一起来玩了。

3、启发幼儿尝试练习滚球、接球。

师：刚才四位动物球宝宝对老师说，它们最喜欢玩滚来滚去的游戏了，今天，它们想和小朋友一起来玩这个游戏呢。

启发幼儿尝试练习，在幼儿练习的基础上，老师与一名幼儿示范。

4、两人一组，练习相互将球滚向对方，教师随时鼓励能力强的幼儿扩大滚球间距。

四、游戏：接送宝宝。

1、师：四位动物球宝宝上幼儿园的时间到了，小朋友们来给

它们做爸爸妈妈来送它们上幼儿园吧。暗示小朋友送宝宝时动作要轻柔准确，体会妈妈爱护宝宝的情感。

2、启发幼儿探索“爸爸妈妈”们怎样有秩序地排队送宝宝上“幼儿园”，并探索出送宝宝的方法。

引导幼儿分成四组，排成四队，间距合适。听到口令后，幼儿双腿分开，由排头开始，依次将球从双腿间滚向下一位幼儿，比比哪队动物宝宝最先安全到达“幼儿园”。

3、以“球宝宝放学回家”再次玩游戏。

五、随音乐《我爱你》带领幼儿做放松活动。

六、带领动物球宝宝参观幼儿园。

七、活动结束。

活动反思：

游戏《接送宝宝》是主题《了不起的我》中的一个教学内容，这个活动，主要是让幼儿学习在一定的距离间相互滚球、接球，会与同伴合作完成胯下传球的戏；体验合作游戏的乐趣。在本次活动中，为了引起幼儿的兴趣，我用四个“动物球宝宝”贯穿了活动的整个过程，从“动物球宝宝”喜欢玩“滚来滚去”的游戏，到接送“宝宝”上幼儿园，由于“动物球宝宝”的贯穿，也提高了幼儿的活动的积极性。

幼儿园健康教育教案及反思篇八

新《纲要》中提出“要密切结合幼儿的生活进行安全、营养和保健教育提高幼儿的自我保护意识和能力。”活动《胖胖减肥记》通过生活中幼儿肥胖的例子引出主题，通过录像、亲身体验让孩子们感受肥胖带来麻烦与不便这些反面的例子

和亲自操作来告诉孩子只有科学的饮食及适当的体育锻炼才是健康的生活方式。

- 1、通过观看录像及亲身体会感受肥胖给人带来的不便和危害。
- 2、通过制定一日三餐初步了解一些预防、控制肥胖的方法。
- 3、初步树立科学的生活方式。

1、大班幼儿赛跑录像、录音、课件，相关图片。

2、事先布置好爱心自助餐厅。

以跑步比赛录像引导幼儿猜测结果，引出人物胖胖。

用胖胖的话和图片导入肥胖有那些烦恼，让幼儿了解肥胖的不便。引导幼儿从饮食和生活习惯方面说出预防肥胖的方法。

(1) 根据食物宝塔的说明，帮助幼儿对科学搭配食物的理解，初步了解一日三餐的营养分布。

(2) 用小博士的话引出如何科学饮食，了解一日三餐所需食物。

早餐：出示胖胖的早餐食谱，幼儿讨论。

中餐：在爱心自助餐厅自选食物、帮助胖胖搭配中餐。（教师现场指导：重点：数量适量、品种适合）

晚餐：点击画面上侧，出现食物图片，幼儿拖动食物至图文框内，帮胖胖选择晚餐可以吃的食物（个别幼儿操作）

幼儿听音乐和胖胖一起做减肥操。

幼儿园健康教育教案及反思篇九

一、激发兴趣

小熊双手捂住嘴巴两侧“哎呦、哎呦”很难受的样子。（出示小熊玩偶）

小朋友，你们说小熊怎么了？（幼儿自由发言）

小朋友说得都很好，到底小熊怎么了？老师讲完故事后，看哪位小朋友能回答出来。

一、讲述故事，引出主题（一边操作玩偶一边讲述）

白兔大夫看了小熊的牙后说：“怎么回事呀，牙齿全烂了，你平时刷牙吗？”小熊摇摇头说：“白兔大夫，快给我治治吧！”白兔大夫将小熊牙齿上的洞全部修补好了，它对小熊说：“你平时不刷牙也不漱口，牙缝里残余的饭菜，就会变成细菌、侵蚀牙齿，再这样下去，你的牙齿就要全部拔掉了。”小熊说：“我从今以后，保证不偷懒，每天坚持刷牙漱口，但是我不会刷牙，白兔大夫，你教教我吧！”白兔大夫答应了小熊。从此以后小熊按照白兔大夫的方法，天天刷牙、漱口，小熊的牙齿再也没有痛过。

小朋友，你们的牙齿痛过吗？平时刷牙吗？你们想不想学白兔大夫教的刷牙漱口的方法？

三、学习刷牙漱口

1、教幼儿刷牙方法

（1）说明：早晚要刷牙，如果方法不对，也会损坏牙齿。

（2）出示牙齿模型，示范刷牙方法。从上向下刷，从下向上

刷，里里外外都要刷。

2、练习刷牙

(1) 教幼儿刷牙儿歌，加深幼儿对刷牙的印象。

(2) 说儿歌，练习刷牙。

小牙刷，手中拿，张大嘴巴来刷牙。刷牙要用竖刷法，顺着牙缝上下刷。上牙从上往下刷，下牙从下往上刷。咬颌面要来回刷，里里外外仔细刷。早上刷，晚上刷，刷得牙齿白花。你也刷，我也刷，刷得牙齿没蛀牙。

喝口水，含口中，鼓腮收腮洗牙缝，饭后漱口三、四遍，清洁口腔作用大。

四、讨论如何保护牙齿

1、要保护牙齿，除了刷牙漱口外，还应注意什么问题？

2、睡前不吃东西，少吃甜食，不能用牙齿咬硬的东西，多吃蔬菜和海产品等。

五、游戏：大战蛀牙虫

请一名幼儿当蛀牙虫，其余幼儿围在他的身边，拍手说儿歌：“蛀牙虫，眼睛尖，看见脏牙往里钻，钻进牙缝胡捣乱，看你能把我怎么办？”当儿歌说完后，蛀牙虫马上去抓最靠近他的幼儿，被抓到的幼儿表演刷牙漱口，同时其他幼儿拍手说儿歌：“蛀牙虫是妖怪，钻进牙缝搞破坏，小朋友有办法，刷牙漱口消灭它”。儿歌说完后，表演刷牙的幼儿当蛀牙虫，继续进行游戏。

文明进餐活动教案

我们的健康混龄活动

幼儿园健康教育教案及反思篇十

- 1、养成良好的饮食卫生习惯。
- 2、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、养成不挑食、注重营养搭配的良好饮食习惯。

1、录象、课件

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)激趣导入。

- 1、小朋友们，这节课我们先来看一组录象(录象：学生排队去食堂、用餐、特显饭菜，轻快的音乐)
- 2、这是在哪里?我们食堂里的菜可丰富了，你能叫出它们的名称吗?
- 3、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?(出示：豆腐、青菜、西红柿)听听它们的自我介绍吧!
- 2、豆腐、青菜、西红柿的自我介绍(豆腐：我是又白又嫩的

豆腐，是用圆溜溜的黄豆加工而成的，既柔软又有弹性，吃了不会胖，还可以预防心脏病。我的吃法有一千多种，外国人都喜欢我，一见到我就说okok还夸我是健康食品呢！

青菜：小朋友们好，我是你们不可少的好朋友青菜，瞧我这绿绿的裙子，不光好看，还含有丰富的维生素、叶绿素和人体必需的微量元素，谁要是不喜欢我，会影响消化、皮肤开裂的，快来和我做好朋友吧！

番茄：我有两个名字，大名叫西红柿，小名叫番茄，我是蔬菜中长得最漂亮的一个，我的本领可大着哩！我含有很多水分、糖分和维生素，人们喜欢把我当成水果来吃，我可以防治牙齿出血、皮肤病、退高烧，还可以美容呢！)

3、小结：听了它们的介绍，你们愿意做它们的好朋友吗？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。

(三)深化理解。

1、如果平时不合理用餐，对你的身体是不利的。你们瞧！

(1) (出示胖子)这个小朋友长得怎么样？越胖越好吗？为什么？(行动缓慢，做了一件事就气喘吁吁，跳跃运动都做不起来，还容易生病，太胖了还会影响智力)哎呀，怪不得，很多小胖墩要减肥。怎样才能苗条一点？(锻炼、少吃肉、多吃蔬菜)

(2) (出示：瘦子)这个小朋友长得怎么样？他为什么这么瘦？他的表情怎么样？(不开心)你从哪看出他不开心？是呀，身子长得瘦瘦的，就像一根豆芽。想想，他为什么不开心？你看他长得面黄肌瘦，一点儿也没有精神，一副病态。

治病？给她一些建议。是呀，多吃蔬菜和水果，增加维生素c

牙齿出血的毛病肯定会好的。

(4) 不过，他还是很痛苦，因为(出示：我经常便秘。)什么叫便秘?哪些小朋友也便秘过?有什么感觉?后来怎么办的?除了吃药以外，在食物上注意些什么?对呀，多吃水果香蕉、杂粮、蔬菜就没有这个痛苦了。看来，这个小朋友的确要不挑食，不偏食，增加各种营养，这样身体才能长得棒!

2、为了让我们小朋友身体长得棒棒的，学校里的营养师不仅在菜上动了一番脑筋，而且在粮食的品种上想得非常周到。小朋友们经常说一首儿歌的，夸我们食堂里早餐品种多，谁会唱啊?(儿歌：星期一红豆粥，星期二绿豆粥，星期三糯米粥，星期四麦片粥，星期五八宝粥。早餐品种真正多，小朋友吃得真欢乐!)

1、评价

2、总结