

# 2023年瓶子游戏中班健康领域 中班健康 教育活动教案(优秀18篇)

企业标语是提醒员工与顾客始终保持企业使命的工具。编写企业标语前，需要对企业的产品、品牌和目标受众有深入的了解。企业标语是一个企业宣传的重要组成部分，它能够简明扼要地传达企业的核心价值和文化。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是一些经典企业标语的展示，希望能够给大家带来一些灵感和思考。

## 瓶子游戏中班健康领域篇一

- 1、培养幼儿初步的‘自我服务的’本事。
- 2、初步养成良好的卫生习惯，学习正确的刷牙方法。

娃娃家：给娃娃洗脸、刷牙、梳头。手工区：卡纸、海绵纸、等材料设计各种生活用品并且还能够进行绘画。

阅读区：各种生活类的图画书。

一、谈话导入。

小朋友是个讲卫生的孩子吗（是的）那你们平时是怎样讲卫生的呢（请个别孩子说说自我平时是怎样讲卫生的）刚才小朋友都说了自我早上起来会刷牙、洗脸，讲了很多很多，今日我教师就要来看看我们在区域活动中是怎样来表现的。

二、介绍各个区域。

1、娃娃家。

娃娃家里都有很多的娃娃宝宝，今日就要来让我们的小朋友

怎样跟我们的娃娃洗脸、刷牙、梳头。

## 2、图书区。

今日教师在图书区准备了各种生活类的图画书，待会小朋友能够看图书和朋友一齐讲讲，看完后能够和好朋友一齐说说。

## 3、动手区。

在手工区教师准备了：卡纸、海绵纸、等材料设计各种生活用品并且还能够进行绘画。

## 三、组织幼儿进区区域。

### 1、提出区域规则。

在进区的时候，你先要想好来你要进什么区角。可是我们进区域时我们先要拿好进区卡，仅有拿到了进区卡的小朋友才能到区角里面去活动，如果你去的哪个区角里的卡插满了，你就不能再进这个区了，仅有把卡插在哪个区里，你就在哪个区里活动。当教师放音乐时候，小朋友就赶紧把区域中的玩具整理好，放回原处。在区域中不能大声喧哗，静静的玩。

### 2、教师巡回指导幼儿进行区域活动。

## 四、收拾材料，结束游戏。

小结小朋友进区观看的情景，表扬有序进区的幼儿，对存在不足自我玩自我的幼儿提出要求，指出做的不够的地方。

## 瓶子游戏中班健康领域篇二

### 1、初步了解病菌会传播疾病。

- 2、尝试根据相关线索推测故事情节。
- 3、能比较清楚地回答有关故事的问题。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、初步了解预防疾病的方法。

## 活动准备

- 1、亲子故事《病菌来了》（《病菌拜拜》幼儿用书或电子书第2-9页）。
- 2、发霉的面包。

## 活动过程

- 1、老师出示发霉的面包，请幼儿说说自己对“病菌”的理解。
- 2、与幼儿讨论：

（1）病菌和我们的身体健康有什么关系？（病菌会使我们生病。）

（2）平常我们看得见病菌吗？（只用肉眼是看不到病菌的。）

夏天来了，病菌王国又在举行“霸占地球大会”，各种病菌纷纷到达会场。

戴着皇冠的病菌大王说：“炎热的夏天到了，你们趁这个时候去传播疾病了吗？”病菌拉拉说：“我们让人类拉肚子了。”他一边说，一边播放小男孩拉肚子的录像。（请幼儿推测故事的发展，猜猜小男孩生病的原因。）病菌拉拉笑着说：“我最喜欢这个孩子，因为他吃东西前不洗手，我们就可以躲在他的手上。当他吃东西时，我们就沾到食物上，与

食物一起跑进他的肚子里。哈哈！这样我们就可以在他的肠子里进行大破坏，最后让他肚子痛、拉肚子。大王，你看我们的行动多成功！”

接着，坐在一角的病菌卡卡说：“大王，我们才厉害呢！只要人类沾上我们，就会咳嗽、流鼻涕、嗓子疼。”卡卡一边说，一边播放女孩生病的录像。（请幼儿推测故事的发展，猜猜女孩生病的原因。）卡卡说：“你们看，这个女孩染上感冒了，她是被一位老爷爷传染的。我们很喜欢这位老爷爷，因为他生病时不戴口罩，打喷嚏和咳嗽时，正好对着女孩，我们就像飞弹一样，飞到了女孩的身上，让她生病了。大王，你说我们干得怎么样？”

病菌大王高兴地说：“做得好，还有谁要报告好消息？”

这时候，病菌生生开始播放各种不干净食物的录像，说：“有些人喜欢吃街上不卫生的东西，还有些人不会保存食物，我们就躲在这些食物里，人类吃了这些食物就生病了。”

各种病菌都发完言后，病菌大王问：“那么你们打算用什么方法霸占地球啊？”拉拉、卡卡和生生抢着说出心里的诡计。（请幼儿推测故事的发展，猜猜病菌会怎么做。）拉拉说：“我们要让更多的人拉肚子。”卡卡拿着一家人的照片说：“我们要让这家人生病。”生生拿着地图说：“我们要破坏这个地方的卫生。”病菌大王听了很满意，对他们说：“就按照你们的计划进行吧！地球很快就属于我们了！你们快快出发吧！”十支病菌队伍一起说：“出发了！”小朋友们，病菌来了！小心啊！

4、向幼儿提问：

（1）病菌王国在举行什么会议？（霸占地球大会）

(2) 人们被病菌拉拉侵袭后会怎样？（拉肚子）

(3) 你会用什么方法抵抗病菌拉拉？（自由回答）

(4) 人们被病菌卡卡侵袭后会怎样？（咳嗽、流鼻涕和嗓子疼）

(5) 你会用什么方法抵抗病菌卡卡？（自由回答）

(6) 病菌生生怎样使人生病？（它会躲在食物里，人类吃了这些食物就会生病）

(7) 你会怎样抵抗病菌生生？（自由回答）

(8) 病菌有什么计划？（让更多人拉肚子、生病，破坏卫生）

(9) 你认为他们的计划会成功吗？为什么？（自由回答）

5、幼儿分组扮演病菌和病菌大王，表演故事中的对话，老师可作旁白。

6、活动评价。

(1) 能理解故事内容，初步了解病菌会传播疾病。

(2) 能推测故事情节。

(3) 能比较清楚地回答问题。

7、活动建议：

在区域活动时间，可以与幼儿一起再次阅读故事。之后，幼儿可用表演区提供的病菌头饰和服饰玩角色扮演游戏。

## 瓶子游戏中班健康领域篇三

1. 初步知道自己生活、活动中容易发生危险的事情。
2. 能迁移已有经验，掌握避免自己受到伤害的方法。

能迁移已有经验，掌握避免自己受到伤害的方法活动准备：

1. 四幅图片、生活中常见的尖尖的物体等。
2. 《幼儿画册》（第一册第46、48）

一、创设情境，引出话题。

教师：贝贝的手受伤了，你知道是为什么吗？

二、出示图片讨论，知道生活中容易发生的危险的事情。

图一：贝贝在教室里拿尖尖的棍子与同伴嬉闹。

图二：贝贝从家里的阳台上往下扔瓶子。

图三：贝贝在玩爸爸的打火机；图四：贝贝在公园里从高高的地方往下跳。

教师：贝贝这样做对吗？为什么？生活中你像他这样做过吗？

三、迁移生活经验，掌握避免发生危险的做法。

提问：在家和幼儿园里，还有哪些容易引危险的东西？（如：尖尖的物体、易碎的器皿、煤气灶、电源插头等）讨论：在生活中，我们怎样做才能不受到伤害？使用尖尖的东西时要小心，不要将易碎的东西摔坏，不玩煤气开关，不把手指伸进插头，关门、时要手握把手轻轻地开或关上。

四、为班级制作危险警示卡，提醒大家遵守。

教师带领幼儿在班级教室和周围寻找发生危险的地方，引导孩子画下来作为标记，提醒大家注意。

选择几幅有代表性的警示图，和孩子一起贴在相应的需要提示的地方。

教后反思：在平日里，孩子们总是跌跌撞撞，磕磕绊绊，小伤难免的，所以整个活动孩子们沉浸在故事画面里，听得很专注。知道了以后哪些东西不能碰，不能做哪些危险的事情，知道自己已经长大了，要学会保护自己。通过故事画面，孩子能准确判断是与非，增强自己的安全意识。其实，也提醒老师在平常生活里要比较注意孩子的安全。

## 瓶子游戏中班健康领域篇四

1. 知道冬天天气寒冷，要多运动才能让自己暖和起来。
2. 积极思考，想出让身体变暖的多种方法。
3. 能积极地想办法适应环境，愿意主动照料自己的身体。

1. 各种运动器械（跳绳、皮球等）

2. 幼儿用书：《不怕冷的大衣》。

（一）教师利用幼儿用书讲述故事《不怕冷的大衣》幼儿欣赏。

教师：你们见过会变暖的衣服吗？让我们一起听故事吧！

教师：小兔没有找到不怕冷的衣服？妈妈说的“不怕冷的大衣”是什么呢？

（二）教师带领幼儿到户外运动。

教师：我们像小兔一样到户外去运动吧！

幼儿利用各种器械参加运动，身体暖和后会活动室。

幼儿讨论：去户外活动有什么感觉？

教师小结：冬天天气寒冷时，小朋友要积极参加锻炼。活动起来，我们的身体就会变暖和，能够抵御寒冷。

（三）教师引导幼儿了解其他御寒的方法。

教师：天气冷了，还可以怎么办？

幼儿自由讨论各种御寒的方法。

教师小结：天气冷，要多穿衣服，戴手套、帽子，围围巾，吃一些热的食物，多运动，这些方法都可以帮助我们抵御寒冷。

（四）教师向幼儿介绍几种民间体育游戏。

游戏“跳房子”在地上画好两排格子，分别标上数字，幼儿将沙包扔进哪个格子，就单脚依次跳到格子中，中途双脚落地为失败，从头再来。

游戏：“木头人”。在游戏者中挑选一名追逐者，其他幼儿为躲避者，被追逐者追逐，快要被抓住时，躲避者可以喊“木头人：并原地不动，追逐者不能再抓他，如果躲避者没来得及喊：木头人：侧两人交换角色。

在户外活动时，组织幼儿玩一些民间游戏，如“跳房子”、“三个字”等游戏。



## 瓶子游戏中班健康领域篇五

1. 了解牙齿结构、功能及生长特点。
2. 学会正确的刷牙方法。
3. 从小培养爱刷牙、讲卫生的好习惯。
4. 初步了解健康的小常识。
5. 教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

关于保护牙齿的ppt□苹果若干、饼干若干、人手一把小牙刷和口杯

小小石头硬又白，整整齐齐排两排，天天早晚刷干净，结结实实不爱坏。

1. 观察牙齿，数数有几颗牙。

教师小结：正常儿童嘴里有20颗牙，成人是32颗。

2. 仔细观察对方牙齿的颜色、大小、形态。

师：再看看你好朋友的牙齿是什么颜色的？每颗牙齿长得一样吗？

3. 给牙齿起名字。

小结：像小铲子的牙叫门牙，像小尖刀细长形的叫犬牙（虎牙）共8颗，像一座座小山凹凸不平的叫臼牙（磨牙）。

4. 介绍门牙、犬牙、臼牙吃食物时各有什么作用。

师：我们吃东西的时候，每颗牙齿分工一样吗？

请幼儿吃一片苹果，试一试不同牙齿的不同作用小结：门牙比其它牙齿薄，它们可以切开和咬断食物；犬牙比较尖、长，粗壮有力，可以撕裂食物；臼牙又宽又厚，可以磨碎食物。

1. 通过故事引出龋齿的危害。

师：有一只小熊却要去拔牙，这是为什么呢？

2. 找龋齿。

两个小朋友互相观察，看看对方是否有龋齿。

3. 组织幼儿讨论龋齿形成的原因。

(1) 发给幼儿每人一块饼干品尝，饼干什么滋味？

(2) 回答问题：两个小朋友互相观察牙齿上有什么？牙缝里多了什么？(粘在牙缝上的饼干渣) (3) 讲解食物残渣中的糖在细菌作用下会分解成酸，酸会腐蚀牙齿变黑，成为龋齿。

1. 讨论保护牙齿的方法。

师：我们平时要怎样保护牙齿呢？

教师小结：我们应该少吃甜食，吃完东西记得漱口，把留在口腔、牙齿里面的脏东西吐出来，还要记得早晚刷牙，保护牙齿，这样我们的牙齿就能健健康康的，我们也能开开心心的生活。

2. 请个别幼儿示范平时刷牙的方法。

3. 教师讲解正确的刷牙方法，教育幼儿养成早晚刷牙的习惯。

教师小结：正确的刷牙方法应当是顺着牙缝上下转动地刷，即上牙从上往下刷，下牙从下向上刷，咬合面来回刷，里里

外外都要刷干净。

## 瓶子游戏中班健康领域篇六

- 1、知道只有冬天才下雪，能体会到玩雪的乐趣。
- 2、能根据自己的感受画出玩雪的情景。
- 3、能用唱歌、跳舞、绘画的形式表现出玩雪的快乐心情。
- 4、教育幼儿养成做事认真，不马虎的好习惯。
- 5、培养幼儿与他人分享合作的社会品质及关心他人的情感。

下雪的场景玩雪的工具(小铲、扫帚、小桶)纸蜡笔伴奏

- 1、下雪的时候带幼儿看雪景。鼓励幼儿用各种方法感受雪花、雪景。

提问：“什么季节下雪?雪是什么颜色的?雪花是什么样子的?树、房子变成了什么样?”

- 2、与幼儿共同玩雪。提醒幼儿使用工具、与同伴商量玩雪的方法，鼓励幼儿尝试各种方法，不怕寒冷。
- 3、说一说玩雪时的快乐心情。采取分组与个别发言结合的形式。

提问：“你与哪个小朋友一起玩的?你使用了那些工具?玩雪时你的心情怎么样?你想怎样表达你的心情?”

(根据幼儿的回答鼓励幼儿用唱歌、舞蹈等形式表现玩雪的快乐)

- 4、绘画“玩雪”

提问：你想不想把你玩雪的样子画下来？

幼儿作画，教师指导，鼓励幼儿大胆画出自己玩雪的情景，提醒幼儿均匀涂色。

幼儿展示、讲述自己的画。

幼儿自己布置主题墙饰。

我正在与幼儿一起在室内游戏时外面下起雪来，孩子们完全被外面的景色吸引，孩子们欢呼雀跃，纷纷要求去玩雪，于是我带孩子们去外面看雪。这个活动历时两天，完全是根据孩子们的兴趣点生成的综合活动。这个活动包含健康、语言、认知、社会、艺术五大领域的内容，孩子们在活动中充分发挥了主观能动性。在感受雪的过程中有的用手接雪、有的在地上打滚、有的把雪堆成一堆、有的尝雪；在玩雪时有的堆雪人、有的打雪仗、有的滚雪球、有的围着雪人跳舞；在说一说时吕牧溪、张宇涵等几个小朋友唱起了“雪花”歌曲、跳起了“堆雪人”舞蹈，调动了幼儿已有经验；在绘画中孩子们充分发挥了想象，有画雪人的、有画打雪仗的-----形态各异。

幼儿在雪地上没有一个喊冷，作画时没有一个不敢动笔。这说明只有活动是幼儿感兴趣的，才能调动起幼儿的积极性。不足之处，做为综合活动内容还不够充实，如加入儿歌、剪纸等活动会更丰富；有的提问还不够严谨。

## 瓶子游戏中班健康领域篇七

- 1、让幼儿学习用手和腿的力量带动身体前进动作，锻炼幼儿手臂和腿的力量。
- 2、培养幼儿的合作意识。
- 3、通过游戏锻炼幼儿身体协调运动。

场地准备(一条河，河对岸有小草)、喜羊羊音乐、羊羊和灰太狼头饰、圈一个。

## 一、活动准备

幼儿戴上羊羊头饰在音乐声中和老师一起围成圆圈做走、跑、跳等动作。(引入：羊羊们，我是你们的领头羊，今天我们出去郊游，你们要听从我的指挥，现在开始出发。)

## 二、主要活动

- 1、音乐结束后来到了河边，引导幼儿学习划船的基本动作。
- 2、幼儿集体练习。
- 3、游戏：羊羊在领头羊的带领下划到河对岸，再从河对岸划回来。鼓励幼儿要靠手臂和腿的力量带动身体前进。
- 4、领头羊教羊羊划船带人的本领。(两个幼儿一起前进，一个幼儿在前面划，另一个幼儿在后面抱住前面的幼儿。)
- 5、羊羊两人一组自由组合进行练习，练习时划船手要交换角色。
- 6、游戏：河里带人划船比赛。
- 7、游戏：划船采草

a□教师示范

b□幼儿游戏。

游戏玩法：幼儿两人一组，从河边划到河对岸，当灰太狼走过后，迅速跑上岸采一颗草再到河里，划回来。如果跑慢了

就会被灰太狼抓住。

8、营救羊羊。教师带领羊羊划到河对岸，用圈套住灰太狼，救出羊羊并划回来。

9、音乐声中，羊羊们欢庆着回家。

## 瓶子游戏中班健康领域篇八

1、知道人患感冒时的主要症状。

2、了解基本的预防和治疗感冒的生活小常识。

1、感冒症状记录表。

2、请当医生的家长做助教。

1、了解患感冒时的主要症状。

(1) 请患感冒的幼儿说一说：自己感冒时有什么不舒服？教师边听边做记录，相同的症状要用一样的标记记录，便于幼儿总结。

(2) 小结：人患感冒时很难受，会打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、喉咙干痛、头疼、咳嗽等，有时还会发烧，严重时会导致小朋友不能上幼儿园，家长不能上班。

2、了解患感冒的原因及患病后的做法。

(1) 引导幼儿结合自己的经验谈原因。为什么会感冒？如着凉、不注意卫生、被传染的等。

(2) 想一想：感冒了怎么办？幼儿分组交流。

(3) 请医生为幼儿作介绍。交流得知：患感冒后，应及时看

医生、按时吃药、多喝开水、注意休息、配合医生治疗等等。

### 3、了解预防感冒的方法。

(1) 听医生讲解，知道预防感冒的几个小秘密：保持空气清新流通，感觉冷时要加穿衣服，多喝开水，坚持参加体育锻炼，不用别人用过的餐具、毛巾等物，感冒流行季节少去公共场所等。

(2) 鼓励幼儿大胆向医生提出问题：怎样不患感冒？感冒后怎么办？怎样才能好得快？等等，进一步了解预防感冒的方法。活动结束后，与医生合影留念，感谢医生给我们的帮助。

### 4、活动延伸

运动前后应随时提醒幼儿增减衣物，鼓励幼儿天天锻炼身体，增强体质，预防感冒。

## 瓶子游戏中班健康领域篇九

- 1、掌握正确的洗手方法。
- 2、养成良好的生活卫生习惯。
- 3、有为他人服务的意识，有责任感。
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 5、初步了解健康的小常识。

### 活动准备

- 1、洗手程序图卡。
- 2、视频短片“洗手的正确程序”。

3、轻快的音乐。

4、清洁宝宝贴画。

### 活动过程

1、出示洗手程序图卡，或播放《洗手的正确程序》视频短片，和幼儿共同描述并练习洗手的正确方法。

2、将洗手程序图卡打乱，请小组长协助老师将图卡排好。

3、其他幼儿做出在活动2设计的动作，感谢小组长。

4、播放轻快的《洗手歌》音乐，幼儿随着音乐模仿图卡的步骤洗手。

5、小组长带领小朋友到卫生间洗手，老师加以引导。

6、洗完手后，小组长检查小朋友的手是否干净，并发给小贴画作奖励。

### 活动评价

懂得洗手的正确方法。

乐于担任小组长。

### 活动建议

程序卡有助于幼儿建立基本的时间概念，知道事情发生的先后次序。

### 活动反思

本节课通过让幼儿听一听、说一说、看一看、做一做等方法，



调动幼儿的多种感官，通过观察图画、参与游戏进一步引导幼儿认识自己的小手，了解洗手的重要性和正确洗手的方法，在活动中培养了幼儿的观察力、语言表达力及实际操作能力，培养幼儿养成良好的卫生习惯，建立良好的的卫生保健常识，促进幼儿身心和谐健康的发展。

## 瓶子游戏中班健康领域篇十

1. 乐意向亲朋好友表达自己的祝福。
2. 学习一些制作贺卡的方法，感受为他人送祝福的快乐。

用自己的方式向亲朋好友表达自己的祝福。

用自己喜欢的方式制作贺卡表达祝福。

请幼儿观察不同的贺卡的特点，鼓励他们向周围的人表达祝福。

1. 贺卡图片若干。
2. 幼儿人手一套操作工具。

1. 引导幼儿观察各种贺卡图片，说说自己最喜欢哪张贺卡，这张贺卡有什么特点。

师总结：如给新年老人的贺卡中，可以画一画自己在新年里的愿望；给长辈的贺卡中，可以从健康、工作等方面表示祝福；给好朋友的贺卡中，可以从友好这方面去祝福，等等。

（剪贴、撕贴、画）（若幼儿想出的方法较局限，则再观察各种贺卡图片，让幼儿自己发现。）

教师可适当演示一些装饰图案、撕贴技巧等。

1. 幼儿讨论准备做怎样的贺卡？你想给谁送贺卡？幼儿自由选择制作贺卡的材料及方法，如用彩纸剪贴、撕贴等。

2. 幼儿制作贺卡，教师巡视。

3. 引导幼儿用自己喜欢的方式在贺卡上表达自己对收卡人的祝福，帮助个别想写字的幼儿写上祝福的话，如祝爸爸妈妈更年轻，祝爷爷奶奶像老寿星，等等。

4. 欣赏自制的贺卡。

：区域活动的美劳区继续投放材料让幼儿继续大胆制作不同的贺卡。

## 瓶子游戏中班健康领域篇十一

新的学期一开始，我们发现经过一个月的假期，班上有几位小朋友的变化很大，我们高兴地对有的小朋友说：“恭喜你，你长胖了。”而对另一些孩子我们则皱皱眉头说：“你怎么又胖了，你怎么又瘦了？”于是，到底是胖好还是瘦好成为近期孩子们关注的话题。分析我班幼儿的身体成长状况，就能发现存在许多“参差不齐”，有的很胖，有的很瘦。幼儿在饮食方面也存在挑食现象，喜欢吃肉不喜欢吃蔬菜。并且到了晚上或双休日还喜欢以“自己的喜好”来填饱肚子，例如吃肯德基、麦当劳、饮料、冰淇淋等。家长也常因娇惯而满足幼儿的各种要求。

大班幼儿需要了解自身的身体状况、关注自己的成长、树立自我保育意识。因此我预设了本次的活动方案。

## 瓶子游戏中班健康领域篇十二

活动目标：

- 1、知道刷牙的好处，会正确掌握刷牙的方法
- 2、养成保护牙齿的良好习惯，能坚持早晚刷牙

活动准备：

幼儿用书第3册第8—9页，故事碟片，镜子

活动过程：

- 1、听故事引出问题，了解刷牙的好处老虎的牙齿哪里去了？老虎为什么拔掉了牙齿？
- 2、照镜子，了解牙齿懂得情况照镜子看看自己的牙齿是怎样的？有没有黑点？（有个别幼儿说说）
- 4、教师讲解正确的刷牙方法：阅读幼儿用书第3册第8—9页

教学反思：

从执教的情况来看，我觉得自己在课堂上的组织语言还有待加强，如何让孩子对你的提问或是小结能更好的明白、理解，是自己在以后的教学中需要关注的一个重要方面。

1.

中班健康教案

2.

中班健康食物教案

3.

幼儿园中班健康教案参考202

4.

中班健康教案：小兔搬家

5.

中班健康教案保护牙齿

6.

中班健康咕噜咕噜漱口教案

7.

中班健康教案：情绪温度计教案

8.

中班健康看电视要注意什么教案

9.

中班健康主题活动方案

10.

中班健康活动《干果家族》

## **瓶子游戏中班健康领域篇十三**

1、重点：了解合理的营养结构。

2、难点：为自己设计营养食谱。

3、积极的.参与活动，大胆的说出自己的想法。

4、知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。

1、准备制作营养食谱的纸、笔人手一份

2、自制健康印章一枚，图案为太阳

一、我最喜欢吃师：我们小朋友都有自己喜欢吃的食物，要是让你随便吃，你能吃多少？

二、营养宝塔

1、小朋友想吃很多很多喜欢的东西，这样合适吗？哪些东西应该多吃，哪些应该少吃？

2、教师出示挂图。每天应该吃得东西就像一座宝塔，下面的东西应该多吃，上面的东西应该少吃。

3、吃得最多的应该是什么？（米饭、馒头、面包和面条，还有玉米、土豆和蕃薯，这些粮食做的食品可以让我们有力气。）

4、可以吃得第二个多的是什么？（蔬菜、水果也要多吃一些）

5、比蔬菜水果要吃得少一些的是什么？（牛奶、鸡肉、鸡蛋、鱼肉都要吃一些，可是不能吃的太多。）

6、吃得最少的应该是什么？（巧克力这样的甜食和油炸的东西都应该少吃）

三、我的营养食谱

1、看了营养宝塔，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少吃，不能一个劲地吃喜欢吃的东西，不吃其他东西。

2、我们为自己设计一份健康食谱好吗？

3、将纸折成三折，使它看起来象菜单。把早餐食谱(如水果，牛奶馒头)画在第一面，把午餐晚餐的食谱依次画在第二面和第三面上。

4、折拢食谱在封面处美化装饰。

5、选取几个比较典型的食谱，引导幼儿讨论他们设计的是否合理，是否有利于健康。经大家检验合格后教师在食谱封面加盖健康印章。

6、我们把自己设计的食谱放到我们的健康加油站，欢迎大家经常光顾，使自己永远健康。

从执教的情况来看，我觉得自己在课堂上的组织语言还有待加强，如何让孩子对你的提问或是小结能更好的明白、理解，是自己在以后的教学中需要关注的一个重要方面。

## 瓶子游戏中班健康领域篇十四

1、本次课的教学，使学生初步掌握双人跳小绳的技能方法，和发展下肢奔跑的潜力。

2、培养学生对时间和空间的感觉和相互配合的精神、发展下肢的潜力。

3、培养学生的团结协作和顽强勇敢的精神。

1、跳绳

2、游戏：开火车、火距接力

运动中自然节奏把握；

学生合作意识的培养；

一、课堂常规1、体育委员整队报告人数(1体育委员整队。2  
要求:集合快、静、齐。)

2、师生问好

3、宣布课的任务

二、准备活动:

1、队列:训练

2、徒手操:

3、专项准备活:

(1) 腕关节运动。

(2) 踝关节运动

三、跳绳活动

1、友伴练习(教师讲动作方法和要领。)

2、动作创新练习学生自创动作, 教师指导。)

3、教师个别指导。

4、优生表演。

四、游戏: 火炬接力

1、教师讲游戏方法

2、教师做示范

3、学生练习。

规则：

1、起跑前务必站在起跑线后不得踏线。

2、发出起跑信号后才能起跑，其余人接到火距后才能过起跑线。

3、学生练习比赛。

4、分组比赛。

5、教师评定胜负。

五放松活动：

1、韵律操、和学生一起做操(1、按口令做。

2、表情愉快，简单。

3、情绪饱满。)

4、小结：(小结本课状况。)

5、下课：(收拾器材宣布下课、)

## **瓶子游戏中班健康领域篇十五**

1、通过案例，幼儿知道不正确燃放烟花炮竹的危险。

2、幼儿了解该如何正确燃放烟花炮竹。



### 3、幼儿增强安全意识和自我保护意识。

前期经验的画报《如何安全燃放炮竹》，图片（烟花炮竹）。

（一）出示烟花炮竹的图片，激发幼儿兴趣。

教师出示鞭炮烟花的图片，对其进行简单分类：小型烟花和大型炮竹。

师：小型烟花例如手持的、旋转的、响炮等等，大型炮竹例如鞭炮、窜天鸣等。

（二）通过案例，幼儿知道不正确燃放烟花炮竹的后果。

师：20xx年，一个小男孩用自己的压岁钱，独自一人去小卖铺买摔炮，不小心将炮扔进了小卖铺，小卖铺瞬间爆炸，还好没有人员伤亡。

师：20xx年，几名小孩在广场上玩蹿天鸣（冲天的烟花）不小心对准了同伴的眼睛，眼睛当场失明，并且烧伤了皮肤。

师：你们认为，这些看起来美丽热闹的烟花，会给人们带来什么危险呢？（幼儿讨论）

小结：烟花如果使用不当，会引起火灾、爆炸、烧伤烫伤、眼睛失明等危险。

（三）通过讨论，幼儿了解正确燃放烟花炮竹的'方式。

师：请小朋友上台说一说，你的小报上都画了哪些注意事项？

小结：

1、选择允许燃放烟花炮竹的地方进行燃放。

- 2、燃放烟花炮竹时必须有大人陪同。
- 3、不能离炮竹太近，点火了请远离，以防被炸伤或者灼伤。
- 4、在空地燃放，远离店铺、居民楼或者易燃物等周围。
- 5、不能拿着烟花对准伙伴或者路人，也不能将发射口对准眼睛或其他身体部位。
- 6、如果烟花爆竹点燃后没有反应，不要着急去查看，以防炸伤或者灼伤。
- 7、不能将烟花炮竹放入油罐、玻璃瓶等密封容器里，否则容易被炸伤。
- 8、如果衣服着火了，不要跑，在地上打滚或者进入浅水洼。

师：烟花虽然美丽，但是它也存在安全隐患。不仅如此，燃放烟花炮竹会造成严重的污染，产生噪音，带来垃圾。所以我们一定要奥谨慎燃放烟花炮竹。

艺术活动：手工——美丽的烟花。

## 瓶子游戏中班健康领域篇十六

- 1、初步懂得人的身体需要水分，知道白开水是最好的饮料。
- 2、养成主动饮水的习惯。

老师在幼儿面前喝水，边喝边说“我感觉口渴了，吆喝点水，喝了水就不渴了。”

- 1、引导幼儿思考：人什么是最想喝水？(活动后、口渴时、起床后等)

2、引导幼儿懂得不管什么时候，人们都需要补充水分，帮助我们通过小便排毒。是身体更健康。

3、引导幼儿懂得白开水才是最好的饮料。

4、实际练习，幼儿排队喝水。

1、师：小朋友我们刚锻炼过，现在你的嘴里感觉怎么样？

2、师：请你去倒半杯水，先观察一下水是什么颜色的？尝尝水是什么味道的？

1、师：请你欣赏完ppt后告诉我，儿歌里讲到人们在什么时候最想喝水？

(口渴时、锻炼后、劳动后、游玩时、洗澡后、起床时)

2、喝水有益健康

(1)师：我们不感觉渴时要不要喝水呢？为什么？

(引导幼儿懂得，不管在什么时候，人们都需要补充水分，它可以帮助我们将身体里面的毒素通过小便排出体外，使我们的身体更健康。)

(2)师：小朋友老师这里准备了很多饮料瓶，这些饮料你们喝过吗？喜欢喝吗？

(出示各种饮料的外包装盒、瓶，向幼儿简单说明只有白开水才是最好的饮料。)

教师在日常生活中提醒幼儿多喝开水。

## 瓶子游戏中班健康领域篇十七

1、引导幼儿发表自己的观点，通过讨论，意识到太胖和太瘦都对身体健康有影响。

2、学习关注自己的身体健康状况，初步了解自身成长的需要，知道如何调整自己的行为有利于健康。

3、激发幼儿在集体面前大胆表达、交流的兴趣。

1、活动前根据“学前幼儿体重标准表”为本班幼儿测量体重。

2、红、黄、绿三种颜色的表格各一，并根据幼儿体重情况制作三种颜色的圆点卡片。活动前发给幼儿。

3、多媒体课件“来当营养师”

4、“健康棋”六套，各种食品的卡片若干(活动前请幼儿画好)

重点：通过幼儿自由辩论帮助幼儿正确理解胖和瘦的概念。

难点：使幼儿了解自身的健康状况，知道如何调整自己的行为有利于健康。突破方法：利用不同颜色的圆点来表示幼儿的健康状况，并请幼儿自己贴到相应的表格中使幼儿了解自身的健康状况。通过集体讨论、多媒体课件和“自助餐”的游戏来帮助幼儿树立自我保育意识。

(一)大胆表达，各抒己见幼儿将自己有关胖好还是瘦好的想法在集体中展示、扩散，表明自己的观点，并尝试用实例说服同伴。过程：幼儿各抒己见，运用实例说明自己的观点。在幼儿的意见无法统一的情况下，教师出示“学前幼儿体重标准测量表”，知道胖瘦有一定的标准，太胖和太瘦都不健康。

## (二) 了解自身，对症下药

(1) 出示红、绿、黄三种颜色的表格，请幼儿根据手中圆点的颜色寻找自己在表中的位置，(红色表示偏瘦，黄色表示偏胖，绿色表示正常)从而了解自身以及本班幼儿成长的状况。

(2) 集体讨论怎样才能使自己既不胖也不瘦，身体更健康。

(3) “对症下药”：运用多媒体课件“来当营养师”为不同情况的孩子“开处方”。

## (三) 分组游戏活动，经验梳理

(1) 棋盘竞赛：幼儿通过竞赛性游戏，在下棋过程中获得有关健康生活的经验。

(2) 自助餐：幼儿根据自身情况为自己挑选一份营养合理的美餐。

## 瓶子游戏中班健康领域篇十八

- 1、观察营养宝塔，初步了解合理的饮食结构。
- 2、通过谈话和交流，知道不能偏食，要少吃甜食和油炸食品。
- 3、乐意向同伴介绍自己的营养餐。

活动过程：

### 一、游戏导入：

1、教师与幼儿互动谈话，导入游戏。(小朋友，今天早晨你们吃了什么早餐?你们最喜欢吃什么?……现在，老师这里有许多好吃的东西，都画在了纸上，你喜欢什么就可以到老师

这里随便拿。)

2、幼儿自由上台拿小纸片。

3、教师引导幼儿说说自己都拿了哪些食物。

4、教师小结，提出疑惑。

(小朋友们喜欢吃的东西真多，有的也是老师喜欢吃的，那你们知道这些东西吃了合适吗?哪些东西应该多吃?哪些东西又应该少吃呢?)

## 二、营养大学堂

### 1. 观察营养宝塔

(出示挂图)引导幼儿看营养结构图。

### 2、互动交流:

谁能告诉大家我们每天吃的最多的应该是什么?(米饭、馒头、面包和面条，还有玉米等)

的确，这些粮食做的食物可以让我们长力气。那么，吃的第二多的是什么?(蔬菜、水果)

比蔬菜、水果吃得少一些的是什么?(牛奶、鸡蛋、鱼、肉……)

吃得最少的又应该是什么?(巧克力这样的甜食和一些油炸的食品。)

老师还要告诉大家我们每天吃东西也要讲规律。也就是早上吃得好，中午吃得饱，晚上吃得少。

### 三、我的营养食谱

1、设计一张营养食谱，向同伴介绍。

2、选择几份典型的食谱，引导幼儿讨论他们设计得是否合理，是否有利于健康。经讨论合格的食谱教师盖上“健康印章”。