

# 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图

## 幼儿园中班健康教案(汇总19篇)

高三教案的编写要注重培养学生的学科思维能力和解决问题的能力，从而提高他们的学习成绩。以下是小编为大家整理的小班教案实例，希望对大家有所帮助。

### 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇一

- 1、 知道太阳、空气与人们的身体健康有密切的关系。
- 2、 知道多晒太阳，多在空气清洁的户外游戏活动，可以使人的身体更健康。

幼儿用书：“暖暖的’太阳、新鲜的空气”活动过程：1、讨论：身体健康离不开太阳。

（在太阳下游戏会感到很舒服，很暖和，小朋友们正在长身体，更需要多晒太阳，太阳光能帮助我们身体多吸收钙，使骨头长得粗壮结实。）出示佝偻病□o型腿患儿的照片，介绍多晒太阳的重要性。

：太阳真好，照在身上很温暖，能帮助我们杀死衣服及其他东西上的细菌，使人们不生病或少生病，使我们的骨头长得结实。没有太阳的照射，我们会生病。人离不开太阳，人需要多晒太阳才健康。

- 2、 讨论：清洁的空气对我们身体健康有好处。

提问：图片中的小朋友怎么啦？他们为什么会这样？

- 3、 ：太阳和空气真好，能使我们身体健康。

小朋友们要多晒太阳，多呼吸新鲜清洁的空气，这样才能使你们更好地健康成长！

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇二

幼儿进餐是幼儿园最重要的生活环节，老师希望孩子们不挑食、吃得好、吃得快，但是幼儿却很难达到老师的期望，比如：有的孩子在喝汤时，不吃里面的菜，象冬瓜、紫菜、蘑菇等，在吃饭时把饭里的菜挑出来不吃，或者乘别的小朋友不注意，赶快把自己不喜欢吃的东西放在别的小朋友的碗里。针对中班幼儿出现的这种情况，有必要对幼儿进行健康教育，对他们纠正挑食、偏食的心理与行为，进而爱吃各种食物，有着重要的影响。

### 活动目标

- 1、让幼儿进一步认识各种蔬菜，初步了解蔬菜对人体的作用，并知道爱吃各种蔬菜，有益于身体健康。
- 2、培养幼儿每天吃蔬菜、吃各种蔬菜的好习惯。

### 教学重点、难点

初步了解各种蔬菜吃的部位，以及各种蔬菜的不同营养。

### 活动准备

- 1、芹菜、萝卜、胡萝卜、黄瓜、青菜、葱、花菜、西红柿等蔬菜，篮子。
- 2、丰富词汇：维生素。

### 活动过程

开始部分：

## 1、 谈话

教师引导幼儿观察蔬菜,提问:“你们都认识它们吗?,吃过它吗”?

2、请几名幼儿上来各拿一样蔬菜,并说出他们的名称、颜色、形状。

基本部分:

### 1、 找一找

分别找一找蔬菜的哪个部位可以吃,如萝卜吃根,卷心菜吃叶,西红柿吃果实,花菜吃花,芹菜吃茎(叶),请幼儿将蔬菜放在相应的篮子里。

2、与幼儿共同探讨蔬菜的各种吃法:知道蔬菜可以炒、凉拌、做汤,包饺子、有的还可以像水果一样生吃,但必须洗净。

3、认识各种蔬菜,启发幼儿讨论蔬菜对人体的作用 :

“人为什么要吃蔬菜?不吃蔬菜会出现哪些不好的现象”?(鼻出血、口角干裂、大便干结、皮肤干燥等。)

“蔬菜有哪些营养”?”引导幼儿自由讨论。

分别出示各种蔬菜,初步了解其丰富营养

师:这是菠菜,长得什么样子呀?(有绿色的叶子,红色的根),谁喜欢吃菠菜,你为什么喜欢吃菠菜?有什么营养?菠菜里含有维生素,它能使我们的皮肤变光滑,小朋友经常口腔溃疡,那是因为身体里缺少了维生素,所以请小朋友喜欢菠菜、多吃菠菜。你们知道还有哪些蔬菜里含有维生素吗?青椒、南瓜、油菜里也含有维生素,还有一种蔬菜里面含有维生素,你知道是什么菜吗?请你们猜一猜它是桔红色的,动物中兔子和马非常愿吃。

对!是胡萝卜。

师:你们看,这是什么菜?西红柿,你们吃过西红柿做的什么菜?西红柿里也有许多的营养,象VC它使我们的牙齿骨骼变的坚固,还能防止牙龈出血。蔬菜里面还含有大量的纤维素,可以帮助我们消化,防止大便干硬。

#### 4、蔬菜与卫生:

“怎样吃蔬菜才健康?”引导幼儿交流。

教师小结:因为蔬菜生长在农田里,需要农药和肥料,所以做菜之前要把蔬菜洗干净,在水里多泡泡。特别是生吃西红柿和黄瓜等,一定要洗干净并且去皮。但也有一些蔬菜是农民们用了先进的方法种植的蔬菜,不用对人体有害的农药,也不让蔬菜环境受到污染,这种蔬菜叫做“无公害蔬菜”。

延伸活动:

让幼儿给各种蔬菜涂色。

教学反思

1、在活动设计前我想:在活动过程中让幼儿讨论得多,回答得多会不会影响活动的正常进行?在整个活动中各种各样的蔬菜吸引了幼儿,使孩子们愿意说、大胆说、能连贯说,活动较活跃,能紧凑连贯的进行下去。本次活动整合了健康领域、科学领域、语言领域,幼儿得到综合性的学习。但是在活动过程中发现有个别幼儿语言的连贯性不够,还需进一步加强。

2、活动中引导启发孩子对问题的理解,注意到让孩子进行体验,感受、交流。

3、对幼儿发展的反思:孩子在活动中能感受到这次活动讲的

是蔬菜对人体的好处,但仅靠这此活动是不够的,还需要平时的努力和家长的配合。

4、幼儿通过参与活动,知道了蔬菜的种类很多,还知道不同的蔬菜有不同的颜色和味道,从小要养成多吃蔬菜的习惯,不过在活动中还有很多不足之处,比如有的孩子知道自己喜欢吃蔬菜,可是还说上好原因,可能因为孩子还小,但多数幼儿能大胆地说、想和做,这就需要我们做教师的在今后的教学活动中多让这些胆小的幼儿锻炼,培养他们的口语表达能力,通过这次活动培养了幼儿参与活动的兴趣和认真的做事态度。孩子们也都很喜欢吃蔬菜了。

5、如果有不吃蔬菜引起许多不良后果的课件让幼儿看到,会起到更好的效果。

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇三

- 1。探索身体运动的不同方法,体验集体运动的快乐。
- 2。能跟着音乐有节奏的动作。
- 3。锻炼幼儿手臂的力量,训练动作的协调和灵活。
- 4。提高幼儿身体的协调能力,体验玩游戏的乐趣。

### 一、律动分享

#### 1、教师带幼儿律动

听!这是什么音乐?对!是健康歌的音乐。跟着老师一起来运动吧!

我们一起来喊口令。

## 二、创编动作分享交流

1、谁知道刚才我们运动的是身体的哪个地方？

小结：经常的运动关节可以让我们的身体更加灵活。

2、我们身体上还有什么地方也需要经常的做运动？

说了那么多的地方，能不能听着音乐做做看？什么时候做？我来做望远镜，找找你们有几种不一样的运动身体的方法。

3、集体初步尝试

4、个别交流

我找到了好多运动身体不一样的方法。谁来做小小教练，教教我们大家？

（动作的方向，力度，节奏，伸展度上引导幼儿）

5、集体再次尝试

可以学学朋友的好方法，也可以做做自己想到的好方法，比比谁的动作最象教练，又漂亮又有力。

## 三、观察图片，拓展新动作

2、给你们一点时间，去看一看，试着做一做，看能不能发现我锻炼的方法。

手叉腰图片、箭头一圈的图片两张一方向不同（发现箭头的涵义）

左右角轮换出去，头摇摆动作的图片四张（从图片的顺序中找到运动身体的方法）

踮脚动作（发展幼儿的观察力）

3、交流发现，尝试有节奏的动作

你看明白了哪一张？

小结：看懂了箭头的意思就明白了这个锻炼的方法。

小结：只要仔细一点，耐心一点，按着图片的顺序1234一个一个做，就能发现这个动作是怎么做的了。

小结：虽然这个动作只有两张图片，但是如果看得不仔细，就很难发现我锻炼的秘密了！

1、三个幼儿一起做一个方法，他们做的一样吗？你和谁做的一样？再听着音乐一起做

2、一个幼儿带着其他幼儿一起做，动作由慢到快，———清唱动作

3、幼儿讲，然后听音乐一起做）

还有好方法吗？回到教室教给你的好朋友。

整节课下来，课堂气氛是很活跃的。幼儿的积极性和参与度都很高。因为《健康歌》幼儿平日生活中也接触过，所以学习歌曲非常的快，一节课下来，都能记住歌词并能完整的演唱下来。目标也基本达成。在表演环节，幼儿能充分发挥自己的想象，编出各种可爱的且符合歌词内容的动作，并能通过身体把它表现出来。不足的地方就是歌曲表演时，时间不是很长，很多幼儿很爱表演，让所有幼儿都能参与到活动中来。

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇四

- 1、继续运用同种色或相似色进行渐变接色。
- 2、知道西红柿是有营养的蔬菜，对人体有很多益处。

### 1、涂色—西红柿

- 2、油画棒，彩图西红柿若干。

教师：看看，这是什么蔬菜？

西红柿有什么营养？对我们有哪些好处？

提问：新鲜的西红柿是什么样的？

（果实很饱满不干瘪，叶子和果实有很多水份，发着光亮。）

提问：西红柿有几种红色，除了红色还有什么颜色？

（红红的，很新鲜，很饱满。）

观察教师涂朱红，然后涂桔黄，使之自然过渡。

- 1、每个人选两个颜色画一个新鲜的西红柿。
- 2、分辨颜色的深浅与过渡，创造性地进行选配。

例如：有的是朱红和桔红，有的是桔红和桔黄，有的是桔红和中黄。

- 3、不断观察调整深浅的过渡。

哪些西红柿看上去特别新鲜？它们是怎样配色和涂色的？哪些西红柿看上去有点像假的？



## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇五

1、了解故事的基本情节，能说出感冒的一些症状，了解感冒给身体带来的不适。

2、学会预防感冒的方法。

ppt

1. 看这是什么？（口罩）

你们见谁带过口罩？（医生、护士、清洁工）你知道为什么要带口罩？（口罩可以抵挡细菌）

3. 分段欣赏课件，理解故事内容。

（1）欣赏课件第一段，说说小河马怎么了？

小河马得了什么病？医生给它戴什么了？为什么要带口罩？

（2）欣赏课件第二段，猜猜“口罩不见了”又会发生什么事情？

他打了一个大大的喷嚏，结果……（把大口罩打的不见了）小朋友们这个喷嚏怎么样？（很大）那他会是怎么打的呢？谁想学一学？我们来一起学一下吧！你们的喷嚏可真厉害啊！

（不过打喷嚏的时候我们要注意不能对着食物和人来打，那样会传染细菌，而且是不礼貌的。）

想想谁会捡到这个病菌的大口罩？会用他来干嘛？

想想谁会捡到小河马的大口罩？他们又会用口罩做什么事呢？

（3）欣赏课件，说说“口罩不见了”后发生的事情。

小河马把大口罩打飞了，口罩会飞哪里呢？我们来一起看看吧！

这个带着病菌的口罩飞到过哪里？见过谁呢？他们把口罩当成什么了？

最后小动物们怎么了？为什么会感冒？小路和小羊没碰过口罩为什么也生病了？（总结：原来小动物们都是被小河马的大口罩传染的，因为小河马得了重感冒，大口罩上带了很多细菌，很多小动物都用过大口罩，小鹿和小羊还吃过用大口罩来装的蘑菇，所以他们都感冒了，感冒原来是会传染的。）

带细菌的口罩到过这么多地方，是谁让口罩沾上病毒的？  
（小河马）

带完口罩能乱放吗？应该放在哪里呢？我们可以随便捡地上的东西来用吗？为什么啊？

四、了解感冒的症状。

小朋友们你们感冒过吗？怎样得的感冒？感冒后会怎么样呀？结合自己的经历来说一说

五、说一说治疗感冒的方法。

如果你是熊医生，你怎样为小动物治疗感冒。

六、说一说预防感冒的方法。

1. 感冒了，你觉得难受吗？那请你们想想有什么办法让我们少生病？（多喝开水、适当穿衣、多吃蔬菜、锻炼身体、空气流通，注意卫生）。

2. 为了我们的身体不容易生病感冒，不和小河马一样得重感冒，想不想把我们的身体也锻炼的棒棒的啊！我们一起来运

动运动，锻炼一下身体。

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇六

1、锻炼幼儿多个器官动作的协调性和灵活性

2、培养幼儿有爱护环境、保持环境整洁好习惯的意识准备：塑料胶袋人手一个、垃圾（由大小厚薄不同的报纸分散四周替代）、积木若干个、教师铃鼓一个过程：

1、活动身体：幼儿随音乐节奏跟着老师做自由舞

2、商议活动进程：今天，老师带你们来到了幼儿园的新操场上，看到了很漂亮的图画在地上，是不是？那小朋友，你们说，要是这里有很多垃圾在这里，还漂亮吗？所以呢？今天我们中二班的小朋友来做个能干的好孩子，帮我们的幼儿园把垃圾清理干净（幼儿自由商议，教师了解幼儿的想法）

3、实践操作：幼儿在场地上四散练习捡“垃圾”

4、集中幼儿，教师对幼儿成果进行评价：谁捡的多？

8、随音乐回教室。

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇七

1、引导幼儿了解饮食卫生与人体健康的密切关系，知道蛔虫病是怎么回事。

2、知道怎样预防蛔虫病的相关卫生知识。

1、录音机、磁带。

2、图片：胖、瘦不同的两个圆圆纸偶娃娃、水果等。

1、出示纸偶娃娃圆圆，以自我介绍的形式出场。

圆圆：“大家好，我叫圆圆，你们看我长得胖乎乎的，是不是很可爱呀？”

幼：“可爱。”

圆圆：“可是这不是现在的我了，现在的我已经变成这个模样了，小朋友们，请你们说一说，现在的我是什么样子的好吗？”

幼：“瘦瘦的。”

圆圆：“那你们猜猜胖胖的圆圆为什么会变瘦了呢？”

幼1：“不吃饭。”

幼2：“挑食，吃了不卫生的东西了。”

师：小朋友的答案可真多呀！现在请圆圆把自己变瘦的故事讲给大家听好不好呀？

2、听录音故事，并逐一出示图片。

教师根据故事情节提问幼儿，引导幼儿回答问题并讨论。例：

师：“圆圆原来为什么很胖？现在为什么经常肚子疼？”

幼1：“吃干净的东西，好好吃饭圆圆就会很胖。”

幼2：“吃了没有洗干净的水果，肚子就疼了。”

3、围绕故事展开讨论，圆圆为什么变瘦？怎样预防蛔虫病？

师：“日常生活中自己应该怎样做？你的身边有没有像圆圆

那样的孩子？”

4、教师总结：小朋友日常生活中应该注意哪些卫生问题。

师：小朋友们今天表现的可真好呀！所以老师要把圆圆送给我的这一篮子水果奖给大家吃，好不好啊？启发幼儿知道把水果洗干净再吃，讲卫生不生病。并教育幼儿在以后的生活中都要记住讲卫生，养成良好的生活、卫生习惯。

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇八

1、知道太阳、空气与人们的身体健康有密切的关系。

2、知道多晒太阳，多在空气清洁的户外游戏活动，可以使人的身体更健康。

幼儿用书：“暖暖的太阳、新鲜的空气”活动过程：1、讨论：身体健康离不开太阳。

（在太阳下游戏会感到很舒服，很暖和，小朋友们正在长身体，更需要多晒太阳，太阳光能帮助我们身体多吸收钙，使骨头长得粗壮结实。）出示佝偻病□o型腿患儿的照片，介绍多晒太阳的重要性。

：太阳真好，照在身上很温暖，能帮助我们杀死衣服及其他东西上的细菌，使人们不生病或少生病，使我们的骨头长得结实。没有太阳的照射，我们会生病。人离不开太阳，人需要多晒太阳才健康。

2、讨论：清洁的空气对我们身体健康有好处。

提问：图片中的小朋友怎么啦？他们为什么会这样？

3、：太阳和空气真好，能使我们身体健康。

小朋友们要多晒太阳，多呼吸新鲜清洁的空气，这样才能使你们更好地健康成长！

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇九

- 1、激发幼儿探究黄豆与豆制品关系的欲望和兴趣。
- 2、引导幼儿初步认识黄豆及其制品，并了解其营养价值。
- 3、培养幼儿运用多种感官辨别黄豆并区分豆制品的能力。
  - 1、重点：帮助幼儿了解黄豆及其制品具有丰富的营养价值。
  - 2、难点：引导幼儿运用多种感官、方式辨别黄豆，区分豆制品。

黄豆、红豆、绿豆等各种豆子，各种豆制品若干，蔬菜、水果若干，图片“黄豆爷爷”。

### （一）开始部分：

- 1、请幼儿品尝豆制品，引出认识黄豆的课题。
- 2、教师与幼儿边品尝边互相交流。
- 3、教师提问：这些食物都是用什么做的？

### （二）基本部分：（重点、难点部分）

幼儿通过观察、比较及讨论辨别出黄豆，掌握其外形特征，了解其营养价值，并能运用所学知识区分豆制品。

- 1、幼儿运用已有经验，尝试性地寻找出黄豆。（教师提供黄豆、绿豆……请幼儿看、摸，并运用经验找出黄豆。）

2、认识黄豆外形特征。

(1) 幼儿相互交流，掌握黄豆外形。

(2) 教师引导幼儿总结出黄豆外形特征。

教师提问：

a.黄豆是什么颜色的？

b.黄豆是什么形状的？

c.黄豆上有什么？

d.黄豆摸上去有什么感觉？

3. 认识豆制品，了解它们的营养价值。

(1) 幼儿利用已有经验，理解黄豆与豆制品的关系。（教师讲解什么是豆制品。）

(2) 引导幼儿通过生活经验，说出豆制品。

(3) 教师提问：你还吃过哪些豆制品？

(4) 帮助幼儿了解豆制品具有的丰富营养价值。

4、引导幼儿在已有知识基础上，区分出豆制品。

(1) 出示各种豆制品及非豆制品食物。

(2) 通过游戏“豆宝宝找爷爷”让幼儿在众多食物中找出豆制品。

(三) 结束部分：

- 1、观察豆芽，激发幼儿探索豆芽生长过程的兴趣。
- 2、引导幼儿观察豆芽。
- 3、引起幼儿探究黄豆变豆芽的欲望。

（四）延伸活动：《发豆芽》

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇十

现在幼儿健康问题非常重要，家长更是溺爱幼儿，只要幼儿喜欢吃的，不管有没有营养都随幼儿，这样从小对幼儿健康不利，所以我设计本节活动，让幼儿自身知道吃健康的食物对身体的好处，吃“垃圾”食品对身体，对胃的伤害。

- 1、通过学习初步感知胃的存在，知道胃的重要性。
- 2、知道食物的消化过程。

苹果、挂图、多媒体课件

1、提问引入：“小朋友们，今天老师带你们去一个好玩的地方，你们想去么？”（出示挂图，苹果园）

“小朋友们，你们喜欢吃苹果么？喜欢什么颜色的苹果啊？”

“今天老师给小朋友们在果园摘了好多的苹果，请小朋友尝一尝，看看老师的苹果好吃不好吃？”

2、教师将苹果分发给小朋友，同时出示多媒体影片（果园风景）。

苹果现在在哪呢？”（肚子里）



3、教师这时问“哦，那我们知道肚子里面到底长得什么样子呢？”（让幼儿想象回答）

4、教师通过听小朋友答案后，引导小朋友观看“胃的自述”影片。影片过后，再次让幼儿回答前面问题“苹果到底到哪了？”初步感知“胃”，和食物运动的’过程。

5、让幼儿自己找找胃的位置。

6、“小朋友们，你们真厉害，都找到自己的胃了！那我们现在就和胃成为好朋友了是吗？”（幼儿回答是）

然后观看影片《胃的烦恼》，让幼儿感知胃的功能，以及如何保护胃的方法。

影片后，叫幼儿回答问题：“什么时候胃会难受？”“怎样保护？”

教师：“今天我们认识谁啊？”“我们的好朋友胃希望我们能好好保护他，我们一定好做到哦！”继续加深幼儿对胃的认识。

“今天小朋友表现的太好了，老师带你们去外面看看，还有哪些好吃的水果成熟了，好不好？”伴随轻音乐离开活动室。

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇十一

1、透过尝试使用多种刷子，了解刷子的不同名称，探索刷子的使用方法。

2、在亲身体验的基础上，增强幼儿对刷子构造、种类及用途的认识，并按刷子不同用途进行分类。

3、激发幼儿对生活中小工具产生兴趣，体验刷子给人们生活带来的方便。

## 二．活动准备

1、发动家长和幼儿共同收集各种各样的刷子，如牙刷、杯刷、鞋刷、长柄刷、眉刷、衣刷、浴缸刷等。

2、杯子、瓶、娃娃、衣服、裤子、抹布、皮鞋、盆、标记等。

## 三．活动过程

（一）操作实践活动，让幼儿亲身感知各种刷子的不同用途。

1、出示刷子，引发幼儿使用刷子的兴趣。

2、幼儿自由选取、观察、摆弄、交流、尝试使用各种刷子，相互合作模仿成人的活动。（用牙刷给宝宝刷牙，用鞋刷相互刷皮鞋，用衣刷模仿妈妈刷衣服，刷裤子，用杯刷刷杯子，用长柄刷刷地，用眉刷相互化妆等等）。

（二）鼓励幼儿讨论表达自己的操作过程与发现。

2、比较一下你们的刷子，有哪些地方不相同及相同点？

3、教师小结各种各样的刷子。

4、游戏《送刷子回家》，引导幼儿根据刷子的不同用途进行分类。（引导幼儿将牙刷送给牙宝宝，将鞋刷送给鞋子……）

（三）拓展经验：

1、你还见过哪些刷子？在什么地方看到的？教师出示锅刷、长柄刷让幼儿了解。

2、幼儿观看录象：随着刷子科技的不断发展，我们生活中又出现了许多电动刷子为我们的生活带来了更多的便利。

3、小朋友长大后自己设计更先进的刷子为人类服务。

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇十二

1、能与小伙伴一起协商,并步调一致地做游戏。

2、感受与同伴游戏的乐趣。

1、律动音乐

2、1-10数字卡两套、教具大鞋、皮球

一、导入课题：

小朋友你们知道今年的全运会在哪里举行吗?运动会上都有哪些运动项目?引起幼儿学习兴趣。

二、基本部分：

1、教师带领幼儿做活动前的.准备,放音乐,做律动操。

2、幼儿自由分组:有20名幼儿参加游戏比赛,其中每10人一队,共分两队;提问:小朋友数学10是双数还是单数?10是双数所以每个小朋友都能找到朋友。幼儿自由选择位置,按顺序排好队,教师给两队运动员编号。

3、游戏规则:每队中每两名队员为一小组参加游戏,两名幼儿先穿上大鞋子,走到目的地,然后脱掉大鞋,从球筐中取球,两人背对背将球运到另一个球筐中,再拍第二组小朋友的手,游戏继续进行,每队完成游戏,教师记下时间,用时间最少的一队胜利。

游戏中教师不断提醒幼儿一定要注意安全。

4、颁发奖牌。为了鼓励幼儿,给胜利的一队颁发奖牌,让他们充分感受运动员在领奖时的心情。鼓励另一队幼儿不要灰心,争取下一次的胜利。

5、教师小结:这个游戏需要我们两个小朋友之间互相帮助,相互合作,步调一致,才能完成任务。在我们日常生活中,很多事情也需要我们小朋友之间互相团结,互相帮助。

三、活动结束:

比赛到此结束,请运动员回活动室体育。

四、活动延伸:

带幼儿回教室后书写数字1-10,在田字格中正确书写,教师

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇十三

现在的孩子大部分都是家里的独苗,在家长们的溺爱下,使他们养成了以自我为中心的性格。当他们的需求得不到满足时,就会大哭大闹,不会调节自己的心情,不懂得如何让自己快乐,更不懂得保持良好情绪的重要性。因此,我通过开展本次活动,让孩子感受情绪的变化并懂得保持良好的情绪对身体的好处。

1、对情绪有初步的认识,知道人的情绪会变化,会用情绪温度计记录自己的情绪

2、懂得保持良好的情绪对身体的好处

3、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

4、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

1、气温温度计一个、人手一支水性笔

2、《洋娃娃和小熊跳舞》、《葬礼进行曲》音乐

3、课件ppt中有兴高采烈、伤心难过、垂头丧气等等的脸谱图

体会高兴与伤心的不同心情，理解情绪对健康的影响

了解人的情绪变化，并学习制作情绪温度计

（一）出示温度计。

师：你们知道这是什么吗？它有什么用途？

小结：温度计可以用来测量温度的高低，人们也可以通过温度计来知道天气的冷暖。

**【评析：出示温度计引起幼儿的兴趣，让他们结合自己的生活说说温度计的用处。】**

小结：零度以上温度是越来越高，零度以下温度是越来越低。

（二）体验不同情绪，知道人的情绪也会变化。

1。播放音乐《洋娃娃和小熊跳舞》、《葬礼进行曲》，感受自己的情绪变化。

2。出示不同的情绪脸谱并认识：兴奋、高兴、伤心。

**【播放课件】**

师：小朋友们，你们有没有过这样的情绪？**【教师组织幼儿自由交流。】**

### （三）了解情绪对健康的影响。

1. 师：小朋友，你喜欢什么样的情绪？为什么？什么样的情绪最让人舒服、对身体最有益。

【教师出示情绪脸谱，请个别幼儿上台表演。】

2. 教师讲故事《小兔过生日》和《一只丑小兔》。

【评析：通过这两则故事，让幼儿了解过分高兴和过分伤心的情绪都不利于身体健康。】

### （四）学习制作情绪温度计。

小结：我们开心的时候可以用红色表示，生气的时候可以用蓝色表示。

师：你觉得在“情绪温度计”中，记录下红色刻度好，还是蓝色刻度好？为什么？

小结：我们可以用情绪温度计记录自己每天不同的情绪变化，每个人要经常保持愉快的心情，这样才有利于身体的健康。

【教师做示范，在情绪温度计上记录自己的情绪，让幼儿把握要点。】

在活动中，孩子们根据自己的感受讲述了自己的情绪，有喜有悲，让我很感触。我告诉孩子，每个人都有开心与不开心的时候，它直接影响着一个人的情绪，温度计反映了一个人的内心，冷的时候温度下降，热的时候，急剧上升。但是不管怎样，我们每个人都要保持开心的心态，调节自己的情绪。我给孩子看了一些情绪图片，教孩子学会情绪管理的方法。让孩子认同自己，有情绪空间，能自由、开放地感受和表达自己的情绪，使某些园本正常的情绪感受不因压抑而变质。

我和孩子一起看图片学习怎样适当宣泄自己的情绪，如：在愤怒的时候，不妨跑跑步、打球来释放；在悲伤时，不妨大哭一场等。只有驾驭自己的情绪，才能成为健康的孩子。

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇十四

- 1、锻炼幼儿的体能。
- 2、锻炼幼儿的抛掷能力和接物的准确性。
- 3、培养幼儿在游戏活动中的合作能力，体验合作游戏的乐趣。
- 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。

培养幼儿在游戏活动中的合作能力。

长方形彩色布块若干，沙包若干，平整的'活动场地。

1、整队带入活动场地，做好活动前准备。

2、展示活动器械

长方形彩色布块：引导幼儿数一数一共几块布，说一说每一块布的形状和颜色，数一数每块布有几个角等等。

沙包：引导幼儿数一数一共几个沙包，并比较沙包的大小。

3、演示玩法

讲解玩法：两名幼儿抓住布块的四个角，另外一名幼儿负责喊口令，并及时捡起掉在地上的沙包。

注意事项：抓住布块的两名幼儿注意听到口令后再向上抛沙包，沙包抛出后要用布块去接，如果接不住，另外的一名幼儿要及时捡起掉在地上的沙包。

演示：请两位老师帮忙演示一遍，然后请两名幼儿跟老师一起演示，最后请三名幼儿演示一遍。

好的幼儿。也可以比一比哪一组的沙包接的准，哪一组的幼儿合作的最好。

5、讨论：引导幼儿讨论自己小组的活动，找出缺点。

鼓励幼儿回家后跟家长玩一玩这个游戏活动，注意改进活动中出现的缺点。

游戏是幼儿最喜欢的活动。但是对于小班来说，既要让他们记住活动内容又要保证安全还要活动的井井有条是有一定的困难。所以在设计本次活动时我始终都以语言来提示幼儿注意安全。

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇十五

1、认识生活中几种常见的符号，并说说符号的作用。

2、养成自觉按符号标志行事的好习惯。

火警电话、灭火器、上下路道、禁止燃放鞭炮，紧急出口、禁止吸烟注意信号标志等信号标志图片，安全标志挂图两张，录音机、小司机录音磁带。

（一）、教师以手式“安静”“停止”情绪，激发幼儿兴趣。

师做动作并提问：刚才老师没说话小朋友怎么知道要安静呢？



(二)、出示图片引导幼儿观察引入主题:

2、幼儿各抒己见。

3、引出主题:——“会说话的符号”。

(三)、引导幼儿寻找标志并结合标志图进行讨论与讲述

1、提要求:认真看标志图画了什么?代表什么意思?有什么用?

2、引导幼儿在班上寻找标志。

3、出示标志图讨论:

(1) 与同伴说说自己找到的标志?

(2) 标志代表什么意思?

4、幼儿讲述,教师启发引导幼儿说出标志名称?代表什么意思?有什么用?

(四)、教师简单小结标志图中的所有符号及意义。

(五)、引导幼儿发现规律,认识禁止符号。

(六)、以带幼儿“旅游”寻找会说话的标志结束活动。

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇十六

1、了解咪咪患红眼病的原因,知道红眼病会传染。

2、学习处理眼睛异物的简单方法。

小白兔、小花猫的手偶。

## 1、听故事《红眼咪咪》。

这只小花猫叫咪咪，它有一双漂亮的大眼睛。一天，咪咪在草地上玩皮球，突然一阵风吹来，一粒灰沙吹进了咪咪的眼睛里。眼睛真难受，咪咪用手揉，用擦过鼻涕的手帕去擦。揉呀揉，擦呀擦，眼睛越来越疼。妈妈见了说：“哎呀！咪咪的眼睛怎么变成白兔的眼睛了？”没过几天，妈妈的眼睛也红了，眼睛又痛又痒，还怕光、流眼泪，真难受呀！

## 2、知道得红眼病的原因及病症。

咪咪的眼睛为什么变红了？（灰沙进了眼，不该用手揉，用脏手帕擦。这样会把细菌带进眼睛，使眼睛发炎，眼球充血变红）

妈妈眼睛怎么也红了？（妈妈被咪咪传染了，红眼病是传染病）

## 3、了解怎样避免红眼病。

妈妈和咪咪去医院看病，医生为他们清洗了眼睛，还开了眼药水，让咪咪回家好好休息，不要和同伴一起玩了。妈妈也不要上班，免得传染给其他人。

得了红眼病会怎样？该怎么办？得了红眼病后，眼睛会流眼泪、怕光、还会疼，会传染给别人。应在家休息，避免和别人接触，等病好了才能上幼儿园。得了红眼病后要及时到医院治疗，点眼药水，用干净的手帕擦眼泪，不到公共场所去。

妈妈怎样才能不被传染？（如果知道周围的人得了红眼病，就不能再与他接触，不用他的毛巾、手帕，不用脏手揉眼）

灰沙吹进眼睛应该怎么办？（可以闭上眼，让泪水慢慢和灰沙一起淌下，如果不行可请大人帮忙）

- 1、如有条件，可准备有关预防红眼病的录像。
- 2、在讨论中调动幼儿已有经验，大胆地说出自己的看法。
- 3、如遇红眼病流行的季节，可抓住时机对幼儿进行教育。

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇十七

- 1、树立保护身体健康的意识，知道牙齿健康的重要性。
- 2、在观察活动中探索学习的能力。
- 3、初步了解龋齿形成的原因及怎样预防。

1、电脑、视频、教学挂图数幅挂在活动室墙上小镜子每人一个

2、了解本班幼儿得龋齿的情况

1、观察牙齿，引出课题。

请幼儿照镜子观察自己的牙齿，有什么发现？

“变黑、变坏或者补洞的牙齿是怎么回事？一龋齿

龋齿是怎么得的？是虫子咬得吗？还是其他什么原因？

2、了解龋齿形成的原因。

(1) 带着问题看视频。

(2) 带着问题重点看视频边了解引起龋齿的原因。

(3) 了解龋齿的危害。得了龋齿有什么不舒服的地方？怎么保护好牙齿不得龋齿呢？

3、幼儿利用各种方式学习保护牙齿的办法。

(1) 小朋友讨论防止龋齿的办法

(2) 观察图片学习。

(3) 请教保健医生。

老师总结：不想得龋齿，一定要养成良好的生活习惯，

坚持早晚正确刷牙；健康饮食少吃糖；饭后漱口不可少；牙齿定期去检查。这样你一定会有一口健康美丽的牙齿。

4、老师表演快板诗，幼儿学习诗。

1、评价

2、总结

附：《预防龋齿》歌谣

预防龋齿，

牙齿健康人人夸，

健康的牙齿人人需要，小朋友要记牢，

不想得龋齿一定要做到：牙齿早晚正确刷，

饭后漱口要干净，

健康饮食少吃糖；

牙齿定期去检查；

只要坚持能做到，

牙齿肯定会健康。

牙好，胃口就好，

吃嘛嘛香，身体倍棒！：预防龋齿好办法

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇十八

1、知道芹菜对人体的作用以及多种吃法，乐意吃芹菜。

2、体验自己动手包饺子的乐趣。

3、喜欢参与游戏，体验。

4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

芹菜对人体的作用以及多种吃法。

1、带根的芹菜一根，贴上鼻子、眼镜、嘴巴，制作成芹菜宝宝。

2、麻油、盐、糖、肉末、饺子皮、勺子、水、切菜刀、砧板。

3、录像片(或图片)：幼儿大便时很痛苦的样子。

一、产生观察芹菜的兴趣。

出示芹菜宝宝。这是谁啊？它的头发、身体、裙子分别是哪一部分？帮助幼儿以游戏口吻认识芹菜的根、茎、叶。

二、了解吃芹菜的好处。

看录像(或图片)。了解芹菜能帮助小朋友消化食物，顺利排

便。

请幼儿在芹菜茎中寻找帮助大家消化食物的纤维，知道其对人体的好处。

三、了解芹菜的多种吃法。

这么好的芹菜，你们平时是怎么吃的？

教师边说边操作包芹菜饺子的方法：芹菜去根、去叶——洗净——用开水烫一下(亦可不烫，用盐稍加腌渍)——切碎——放少许盐、糖、葱、姜——与肉末一起拌匀——包饺子。

幼儿自己动手包芹菜饺子。

平日针对不少幼儿不爱吃芹菜的现象，以幼儿自己动手操作的做法来诱发他们吃芹菜的欲望，能取得较好的效果。操作过程(特别是在集体中)能使幼儿愉快。如果本活动加上当天午餐可以让幼儿吃自己包的芹菜饺子，更能体验包饺子，吃饺子的乐趣。活动过后，应该多鼓励幼儿在家中也能和父母一起动手包芹菜饺子。

小百科：芹菜，属伞形科植物，品种繁多，在我国有着悠久的种植历史和大范围的种植面积，是中国人常吃的蔬菜之一。

## 幼儿园中班健康教案我长高了设计意图篇十九

1、继续运用同种色或相似色进行渐变接色。

2、知道西红柿是有营养的蔬菜，对人体有很多益处。

1、涂色——西红柿

2、油画棒，彩图西红柿若干。

教师：看看，这是什么蔬菜？

西红柿有什么营养？对我们有哪些好处？

提问：新鲜的西红柿是什么样的？

（果实很饱满不干瘪，叶子和果实有很多水份，发着光亮。）

提问：西红柿有几种红色，除了红色还有什么颜色？

（红红的，很新鲜，很饱满。）

观察教师涂朱红，然后涂桔黄，使之自然过渡。

1、每个人选两个颜色画一个新鲜的西红柿。

2、分辨颜色的深浅与过渡，创造性地进行选配。

例如：有的是朱红和桔红，有的是桔红和桔黄，有的是桔红和中黄。

3、不断观察调整深浅的过渡。