

2023年幼儿园健康活动方案大班 幼儿园 大班健康活动方案(大全8篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

幼儿园健康活动方案大班篇一

- 1、积极参与活动，大胆表演，体验音乐游戏的快乐。
- 2、在课件的提示下，感受乐曲表现的不同音乐形象，并理解乐曲abc的结构特征。

活动准备：多媒体动画课件、猫头饰若干。

一、通过动画演示，启发幼儿讨论并大胆表演不同的形象。

1、(画面一：小鱼们在欢快地游来游去。)

师：小电脑把我们带到了哪里？你看到了小鱼是怎么游的？

2、那我们就来学一学快乐的小鱼吧！师：小鱼们！幼：哎！

师和幼儿一起表演快乐的小鱼形象。(提示、鼓励同伴间的相互学习。)

3、小鱼们在一起真快乐呀！听！谁来了？

(放猫的音乐)它到小河边想干什么？瞧，小猫真的来了。

(画面二：小猫扛着鱼竿)小猫会怎么钓鱼呢？

启发幼儿大胆表现小猫甩鱼竿的动作。

二、听辨乐曲，了解乐曲的内容及结构。

2、老师：我们来听一听，小猫甩了几次鱼杆？(欣赏小猫的音乐，听辨乐句)

3、我们来学一学。

4、尝试用两个不同的动作来表现两段不同的音乐。(图谱是否先提示一下)

(启发幼儿从速度、力度来表现)

5、通过多媒体课件，了解音乐内容。

a□小鱼和小猫之间会发生什么有趣的事呢？我们接着看。

b□幼儿欣赏课件三。

c□提问：小猫怎么会掉到河里？师和幼儿分别扮演小猫和小鱼，表演齐心协力把小猫拉下河。(跟着节拍)

d□哦，这原来是一个小鱼钓猫的故事，我们完整地听一听，什么时候音乐里讲小鱼们齐心协力把小猫拉下了河？(完整欣赏乐曲)

e□我们一起来学学小鱼和小猫，把这个故事完整地表演一次。

三、快乐表演。

1、尝试分角色进行表演。

a□请几个幼儿扮演猫，其他幼儿扮演小鱼。提问：猫在甩鱼

竿时，小鱼们在干什么?(动脑筋，想办法)

b□启发幼儿结合自己的生活经验，大胆表演想办法的动作。

c□幼儿分角色完整游戏。

幼儿园健康活动方案大班篇二

幼儿健康是指幼儿期各个器官、组织的正常发育，能够较好地抵抗各种疾病，性格开朗，情绪乐观，无心理障碍，对环境有较快的适应能力。幼儿园大班健康活动方案怎么写?小编今天在这里给大家分享一些关于幼儿园大班健康活动方案，希望能帮到各位。

一、教学目标：

1. 了解近视给人们生活带来的不便，体会眼睛在学习、生活中的重要作用。
2. 学习保护眼睛的正确方法，养成爱护眼睛的良好习惯。

二、教学准备：

1. 经验准备：初步了解眼睛的作用。
2. 物质准备：白板课件《眼镜公主》、自制图书《护眼好习惯》幼儿用书、纸笔等。

三、教学过程：

1. 故事导入，了解近视给人们生活带来的不便。

(1)看不清的烦恼

师：今天我请来了一位公主，她在做一一些什么奇怪的事情？教师播放课件，幼儿观察。

师小结：原来公主得了近视眼。

(2) 戴上眼镜的烦恼

师：公主戴上眼镜之后看东西是清晰了，可是也增添了很多新的烦恼。

a. 幼儿猜测公主遇到的烦恼。如，吃饭时的热气会把眼镜变得模糊……

b. 师播放课件，公主自述戴眼镜的烦恼。

2. 学习保护眼睛的正确方法

(1) 判断正误(了解哪些习惯对眼睛有利，哪些习惯对眼睛不利)

师：公主戴着眼镜这么麻烦，她想早日摘掉眼镜，那我们一起来帮帮她吧！

a. 出示各种用眼习惯图片，幼儿讨论，判断正误。

b. 请幼儿根据错误的习惯讲出正确的做法。

3. 学做眼球操

(1) 播放flash动画“眼球操”

(2) 根据图谱学做眼球操(个别、集体练习)

(3) 跟着动画做“眼球操”

(4) 猜测眼镜公主能成功摘掉眼镜吗?(讲述故事结尾，揭晓答案)

4. 活动延伸

出示自制“护眼好习惯”图书，帮助幼儿进一步养成保护眼睛的好习惯。

活动目标：

- 1、教育幼儿保护眼睛。
- 2、帮助幼儿养成正确用眼的好习惯。

活动准备：

眼镜一副，幼儿用操作卡片四张。

活动过程：

1、出示眼镜，引出主题。

(1) 提问：这是什么?(眼镜)

(2) 眼镜有什么用处?(有人眼睛看不清楚，要佩戴眼镜)

(3) 人的眼睛为什么会看不清东西呢?

2、请幼儿观察操作卡片。

(1) 请幼儿观察图一(逐一出示图片)

图片上有谁?在干什么?

她这样看书，会不会和眼镜做朋友?

为什么？

3、讲解看书的正确姿势。(1)再请幼儿观察图一，提问：小红是怎样看书的？

(2)教师示范正确的看书姿势。

(3)幼儿模仿练习正确的看书姿势。

4、教师向幼儿介绍保护眼睛要注意的其他事项。(看书时间不能过长，看一会儿后，应该闭眼休息一会儿或看看远处的绿树。)

5、蒙眼游戏：“看谁说得对”。

(1)让幼儿都闭上眼睛，联系摸黑走路。

(2)让幼儿蒙上眼睛，听声音找人，说出是谁。

让幼儿体会没有“眼睛”是多么困难，让幼儿知道，从小就要保护好自己的眼睛。

活动目标：

1. 幼儿有良好的生活卫生习惯。

活动准备：

养成好习惯的视频。

活动过程：

一、给幼儿观看视频，看看有哪些好习惯。

二、让幼儿自由的讨论

1. 师：“刚刚我们看到小视频里都有哪些好习惯呀？”

2. 师：“原来多洗手，排队喝水，饭前便后洗手这些都是好习惯。”

三、告诉幼儿学习。

1. 师“那小朋友觉得我们要不要学一学他们的好习惯呢？”

2. 师：“我们从小养成好习惯才能做一个好孩子是不是？”

四、请幼儿自己讲讲自己知道哪些好习惯。

1. 师：“除了刚才视频里看到的好习惯，你们觉得还有哪些是好习惯呢？说出来和大家一起分享一下。”

2. 师：“小朋友们是好的习惯我们都要学会，还要把不好的习惯改成好的习惯。”

活动反思：

让幼儿观看视频，自己发现有哪些是好的习惯，让孩子自己来讲，孩子们看视频的时候都很认真，但是可能是小班孩子的天性，他们一边看一边说，发现什么就立刻讲出来，这里的设计还有所欠缺。孩子们发现了视频里的好习惯，我便按着顺序来引导他们让他们向着视频里的小朋友学习，什么时候应该干什么，让他们从小养成好习惯。另外请孩子来讲其他好习惯，可能他们对好习惯还没有什么概念，这里对他们来说稍微有点难度。

活动目标：

1、练习原地向上纵跳抛物。

2、活动中会听信号按要求活动。

- 3、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。
- 4、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。
- 5、增强合作精神，提高竞争意识。

活动准备：

- 1、组织幼儿制作雪花。

幼儿按意愿将纸(如挂历、报纸、美工活动剩下的边料)剪成或撕成各种长条或花边，当作“雪花”，每人自制若、干。

- 2教师使用的箩筐、铃鼓等。

活动过程：

- 1、开展游戏“雪花飘飘”。

(1)每个幼儿向上纵跳的同时，将“雪花”抛向空中，然后尽力接住。比一比谁抛得高、接得准、接住的次数多。

(2)幼儿自由结伴，一人抛“雪花”，一人接，然后互换角色进行游戏，看谁抛得高、接住的次数多。

教师注意观察体力教弱的幼儿，与其结伴游戏，鼓励他们用力向上抛。

- 2、师幼共同开展游戏“风儿与雪花”。

(1)幼儿手持自制雪花，扮“小雪花”，教师扮“风婆婆”或“风爷爷”，摇动铃鼓。引导幼儿根据铃鼓声的速度、音量变化，在场地内慢跑、快跑、快走，随着渐弱的铃鼓声慢慢原地蹲下来。

(2) 幼儿熟悉游戏后，可请个别幼儿扮“风婆婆”或“风爷爷”，幼儿继续游戏。

3、组织幼儿玩“扫雪花”的游戏。

教师扮“扫雪人”，幼儿扮“小雪花”。扫到哪片“小雪花”，哪个幼儿就把自己的雪花放在箩筐内，留作下次用。

活动目标：

- 1、了解骨骼是人体的支架，对身体很重要。
- 2、知道均衡饮食及保持正确的坐姿、站姿势和锻炼可以使骨骼长得更健康。
- 3、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。
- 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、幼儿用书、练习册。
- 2、各类食物小图片及画有餐盘的操作单、胶棒幼儿人手一份。
- 3、教师自制错误的做、站姿图片各1张。

活动过程：

一、引导幼儿摸一摸自己的身体，激发幼儿学习兴趣。

教师小结：我们身体的每一个地方都骨头，骨头摸起来是硬硬的。骨头还可以说是成是骨骼。我们全身都有着大大小小

的骨骼，骨骼像支架一样支撑着我们的身体。

二、通过让幼儿知道骨骼的重要性，引起孩子的重视。接着引导幼儿讨论使骨骼健壮的办法。

1、教师通过实验，引导幼儿感知到骨骼的重要性。

师：我们来看看这个架子，架子上面有个小球，我们的这个架子就等于是我们的骨骼，而这个球等于是我们的皮肤和肌肉，如果把这个架子拿掉的活这个球会怎么样呢？可见骨骼对我们身体多么重要！没有了骨骼，我们的就不能站起来，不能做任何事情！所以我们要好好保护我们的骨骼，让我们的骨骼长的更棒。

三、讨论该如何让我们的骨骼这样的更棒。

师：你们知道怎样才能使骨骼长得更棒吗？(鼓励幼儿自由讨论)

1、了解营养均衡，骨骼会长得更棒。

师：我们的身体好，我们必须要吃哪些食品？食品是对骨骼有好处的呢？

教师小结：米饭、鸡蛋、牛奶、蔬菜、豆浆、肉、鱼、虾等这些食物对我们的骨骼有好处，可以使我们个子长得更高，骨骼更坚固。所以每种食物我们都要吃，不能挑食，不然就长不高了。

2、了解保持正确的坐、站姿、骨骼会长得更棒。

师：书本里的小朋友的动作有什么不一样？我们要向哪个小朋友学习？

教师小结：正确的坐、站姿可以使骨骼生长得更健康。

3、知道加强锻炼，骨骼会长得更棒。

师：还有什么办法可以使我们的骨骼长得更好呢？我们可以每天坚持做哪些适合的运动？

教师小结：我们还要经常锻炼身体，这样我们的骨骼就会很坚实，不会容易断。

四、结束活动。

幼儿园健康活动方案大班篇三

设计意图：我国有着丰富的传统民族文化，让孩子初步了解基本知识，能激发孩子的爱国热情。结合现在孩子学乐器热，特设计此活动。希望以点带面，让孩子接触民族文化，接受爱国主义教育。

活动目标：1. 学习听辨民族乐器—古筝的音色，简单了解古筝的知识。

2. 体验乐曲浓郁的江南韵味。

3. 初步感知民族音乐，萌发热爱民族文化的情感。

活动准备：1. 《紫竹调》录音(独奏与合奏)2. 古筝一架

3. 图片四幅：高楼大厦热闹的马路江南田园风光江南水乡秀丽景色

4, 录像(1)热闹的街口(2)江南美景、(3)合奏《紫竹调》

活动过程：1. 欣赏民乐《紫竹调》

幼儿可以闭着眼睛欣赏

2. 了解“民族乐器”、“民族音乐”的概念

(1) “你觉得这段乐曲好听吗？”“那你知道这么好听的乐曲是用什么乐器演奏的吗？”（古筝）

“它是由古筝单独演奏的曲子，我们叫它古筝独奏曲。”

(2) 出示古筝，了解它的简单知识

“有谁知道古筝是哪个国家的乐器？”

(中国) “对了，它是中国才有的，早在二千多年前就已经出现了，它是我们民族自己的乐器，我们叫它民族乐器。”

(3) 熟悉古筝音色

“古筝的音色特别好听，现在，你可以过来弹一弹，听听它发出的声音。”

(4) “民族音乐”的概念

“你知道民族乐器演奏出来的音乐叫什么音乐？”民族音乐简称民乐，“刚才我们欣赏的就是民乐《紫竹调》。”

3. 欣赏乐曲第二遍(老师弹)

(1) 提问：你听了感觉怎样？

小结：这是一首抒情、缓慢、优美的乐曲。

2) 出示四幅图，教师简单介绍图片内容

“这四幅图中，有二幅表现的就是乐曲的内容，请你再次欣赏，然后把这二幅图选出来。”

4. 欣赏乐曲第三遍

(1) 自由讨论

(2) 幼儿回答

(3) “接着请你边听音乐边来看两段录像，看看到底适合什么内容。”

提问：这下你知道了吗？再次肯定录像与图片内容。

教师小结：民乐《紫竹调》优美动听，正是描绘了江南乡村秀丽的景色，给人一种清新、愉快和美好的感觉。

5. 欣赏合奏曲《紫竹调》

“我们国家还有很多民族乐器，象二胡、琵琶、笛子等，这些乐器除了可以进行独奏，还可以进行合奏。

现在请大家欣赏合奏曲《紫竹调》，你可以学一学各种乐器的演奏，也可以轻轻地用拍手等身体动作来表现。”放录像配音乐“民间音乐中还有很多好听的乐曲，我们下次再来欣赏好不好？”

幼儿园健康活动方案大班篇四

- 1、知道吃饭前后不能做剧烈运动，否则，会影响身体健康。
- 2、通过谈话、讨论等方式，了解吃饭前后适宜的和不宜的活动。
- 3、提高对人体的认识，懂得自我保护。

1、教学挂图：小朋友运动————不想吃饭。小朋友吃

饭———小朋友追逐跑———手捂着肚子。

2、纸和笔。

一、出示图片，引导幼儿观察画面，了解吃饭前后剧烈运动带来的危害。

1、教师：图上有谁？小朋友在干什么？为什么他们不想吃饭？

2、教师：图上的小朋友吃饭后，在场地上干什么？为什么他捂着肚子？

二、教师进行简单小结。

1、剧烈运动需要大量的体力，在吃饭前后进行剧烈运动，人会出很多的汗，容易使人疲劳，感觉不舒服，所以人就不想吃饭。

2、在吃饭后剧烈运动，容易使肠胃中的饭粒掉到阑尾中，出现肚子疼、阑尾炎等症状。

三、组织幼儿开展小组讨论，并用自己的方式记录讨论结果。

教师：1、饭前我们做哪些活动比较好呢？

2、饭后我们可以做哪些事呢？启发幼儿想象从事各种较安静的活动。

四、记录幼儿的想法，师生分享新的经验。

1、饭前：听音乐、看书、听故事。（总结：安静的、运动量小的活动都可以在饭前开展。）

2、饭后：散步、和朋友说话、玩安静的小玩具等。

五、教师总结：适当地进行小运动量的活动，有利于消化。但不适宜看书等智力活动，因为血液要供应消化。

在记录讨论结果时，幼儿都能认真记录，并且幼儿记录了很多都是安静的活动，但饭前和饭后的活动幼儿有点分不清。

小朋友在幼儿园吃饭，是家长比较关心的问题，但大都家长无论在家，还是在园，都只关心孩子的进食量，而忽虑了一个问题，那就是饭前饭后不剧烈运动，特别是饭前，因此我觉得对幼儿进行这方面的学习是很重要的。

活动中幼儿都很认真，都能积极举手回答问题，正确率也比较高，这也许是我们平时比较重视餐前餐后活动，经常对幼儿进行这方面的教育，所以幼儿在这一方面积累了一些知识，对这方面有了初步的了解，回答问题的时候幼儿会有这种表现。而且今天又经过这次的学习，幼儿的印象又更深一次，相信幼儿在这方面会做的更好。最后我希望各位老师在工作过程中能真正的用心来对待每一个幼儿，为他们健康的成长起来做一点微薄的事情。

幼儿园健康活动方案大班篇五

- 1、引导幼儿懂得多吃蔬菜身体好的道理，并养成良好的饮食习惯。
- 2、引导幼儿了解几种常见的蔬菜，知道不同的蔬菜有不同的食用部位与营养价值。
- 3、培养幼儿的观察能力、分析判断能力和语言表达能力。

各种蔬菜 寿光蔬菜博览会的图片 蔬菜制品 蔬菜教具

1、谈话导入：

师：“刚才小朋友告诉我，潍坊有许多好玩的地方，潍坊是世界风筝之都。我的家乡是寿光。寿光是中国蔬菜之乡，每年的4月20日国际蔬菜博览会开幕，菜博会上有许多千奇百怪的蔬菜和蔬菜组成的美丽景色，今天老师就带你们到菜博会的展厅、超市和生态餐厅去逛一逛。我们先到展厅来看看。”

2、 引导幼儿欣赏菜博会的精美图片。

师：“这是什么？”“我们坐下来慢慢观赏吧。”

3、 边观察图片边提出问题：

(1)、这是什么？它长在哪里？为什么架起来？（节省空间）这是什么瓜？它有二三百斤重呢！嫁接出来的不同南瓜。是高科技的产品。这是什么？有什么颜色的？你能用一个好听的词来表示吗？这么漂亮的辣椒，人们给它起了一个好听的名字叫五彩椒。萝卜长在哪里？上面那是什么？我们吃的是它的什么部分？这是谁？它象什么？我们吃的就是它的花。这么漂亮？向什么？能吃吗？它也是菜的一种，我们叫它金针菜。土豆长在哪里？土豆上面还有什么？我们吃的是它的茎。你看到什么了？农民伯伯手里拿着什么？那是藕！什么颜色的？为什么？刚从泥里拿出来呢！我们吃的是它的根茎。茎有很多种，有象西红柿、黄瓜那样的茎，也有象藕、土豆这样的根茎、块茎。你认识它吗？福娃跟我们说再见了。

(2)、师：“孩子们，展厅里的景色还有很多呢，我们今天就先观赏到这里，想一想除了这些蔬菜，你还知道什么蔬菜？”“你是怎么吃的？”

师：“小朋友知道这么多的蔬菜呢，不过，菜博会的蔬菜超市里有更多五花八门的蔬菜呢！让我们一起到超市去看一看吧！”

4、 幼儿自由观察探索蔬菜

(3)、孩子们，看看这些菜的颜色一样吗？不同的颜色还养护我们身体里的不同器官呢！绿色对肝脏好，可以减肥，还对失眠的人有好处。你能帮我找一找绿色的蔬菜吗？（菠菜、生菜、白菜、芥菜、芹菜、香菜、绿萝卜、绿辣椒、黄瓜、瓠子、甘蓝、西兰花……）红色对心脏好，能增强抵抗力。防感冒。最近很多宝宝感冒了，请你找一找预防感冒的红色蔬菜！（西红柿、红辣椒、）黄色对胃好，对骨头好，还能延缓衰老（金针菜、胡萝卜、南瓜、韭黄、姜黄……）白色对肺好，（花菜、蘑菇、藕、冬瓜、）紫色对肾脏有好处。（洋葱、茄子、紫菜……）

(4)、小结：孩子们，这些菜的形状、颜色、营养成分一样吗？吃的部分一样吗？但它们有一个共同的名字——蔬菜，不同的蔬菜有不同的营养，小朋友现在正是长身体的时候，需要多种营养，所以不挑食的孩子才会更健康的。

(5)、分类：这么多蔬菜乱七八糟的放在一起，客人们来参观好看吗？我们帮它们分分类吧！

(7)、幼儿分类

5、蔬菜餐厅

(1)、师：参观完蔬菜超市，我们最后到生态餐厅去看看。

蔬菜娃娃，它们是用什么做成的？（凤凰）这是什么？它象什么？用什么做出来的？

出示蔬菜制品——引导孩子观察

蔬菜拼盘：这里面有什么？一定很好吃！

果蔬片：它是用什么做成的？为什么要这么做？待会尝尝看。

果蔬汁：这是用什么做出来的？猜一猜会是什么味道？有营养吗？

(2)、师：这么多好吃的，都是用什么做出来的？蔬菜的吃法还真多！你想吃吗？那我们买下来。到活动室里和小朋友一起分享。

再想一想蔬菜还能做成什么？

幼儿园健康活动方案大班篇六

1. 知道食品袋上有生产日期和保质期，要食用新鲜的食物。
2. 了解几种常见的保存食物的方法，如冷藏、冷冻、干燥、罐装等。
3. 乐意参加调查实践活动，能和同伴相互配合完成调查内容。
4. 愿意与同伴、老师互动，喜欢表达自己的想法。
5. 幼儿可以用完整的普通话进行交流。

1教师引导幼儿初步了解事物的生产日期和保质期。

教师组织幼儿观察大家事先收集的食品外包装。

引导幼儿讨论：你发现食品袋上有什么？包装上为什么要注明生产日期和保质期。

教师小结：在购买食品时要注意看清外包装上的生产日期和保质期，这样可以保证我们吃上新鲜、卫生的食物。

2、教师和幼儿共同进行食品保存方法的调查。

教师激发幼儿的调查兴趣。

教师：你知道怎样才能让食物保持新鲜呢？有哪些常见的方法？

教师出示调查表，和幼儿讨论如何完成调查表。如：两两结伴，一个人记录，一个人讲述；学习用符号和图画来表示发现的内容；要专心完成任务，不能开小差等等。

教师引导幼儿两两结伴，一同到附近的超市中完成调查任务，并将自己的调查结果详细地记录在表格中。

1、幼儿整理、统计调查表。

2、教师请幼儿展示自己的调查表，并介绍自己调查的结果。

3、教师和幼儿一起讨论：怎样将大家的调查结果展示在一张大的图表上？引导幼儿分头进行统计，并邀请几名幼儿记录。

4、教师和幼儿一同完成统计表，并张贴在活动室

幼儿园健康活动方案大班篇七

1. 欣赏四川民歌《太阳出喜洋洋》，感受其欢快喜庆的音乐特点；

2. 尝试根据音乐的节奏自编游戏动作，能对输赢结果做出敏锐的反应；

3. 有两两合作、协商决定游戏规则和游戏玩法的意识。

音乐、图片(农夫、斧头、狼)、箩筐实物一对

一、谈话引出活动内容，激发幼儿欣赏歌曲的'兴趣

师：孩子们，你们今天的心情好吗？你们觉得心情和天气有关

系吗？

1. 欣赏歌曲，介绍四川民歌《太阳出来喜洋洋》。
2. 欣赏歌曲，用拍手的方式感受歌曲喜气欢快的节奏和情绪。
3. 欣赏歌曲，带着问题：歌里唱了什么？引导幼儿用肢体动作自由地表达自己对歌词的理解（重点引导孩子用肩部和手腕动作来感受挑箩筐晃悠悠的感觉）。

二、熟悉歌曲内容，模仿游戏中的三个角色

1. 你听到歌里唱了谁上山岗？他是怎么去的？（出示“挑扁担的农夫和箩筐”）谁愿意来做一做？我们一起跟着音乐来扮演农夫，练习挑箩筐动作。
2. 农夫手上拿把什么？（出示“斧头”）斧头的动作怎么做？
3. 山岗上有什么？（出示“狼”）狼凶狠恶毒的样子是怎么样的？

三、学习音乐游戏

2. 老师示范讲解游戏。

游戏玩法：

第一段：农夫出场

第二段：斧头出场

第三段：豺狼出场（间奏时段猜拳并进行奖惩）

四、乐意与老师或同伴合作，体验音乐游戏的快乐

1. 单人游戏(领队追、输家跑、赢家不动、输家可跑到赢家背后躲)。
2. 多人游戏(领队追、输家跑、赢家不动、输家可跑到赢家背后躲)。
3. 双人对抗游戏(两人协商输赢的奖惩方式)。
4. 分组对抗游戏(组内协商出拳内容，两组协商输赢的奖惩方式)。

五、放松活动，同伴间互相捶背、捏肩、挠痒、打滚等六、
结束：挑着砍获的豺狼回家咯(音乐伴随)

幼儿园健康活动方案大班篇八

各种食物图片、盘子，健康金字塔范图、营养师标志、肥胖及营养不良儿图片。

一、 幼儿尝试第一次挑选自助餐。

- 1、导入。以营养师的角色将幼儿带入游戏情境。师：小朋友，这里是哈哈餐厅，我是哈哈餐厅的营养师。
- 2、谈吃自助餐的经验：挑选食物的注意点。（教师加以总结）
- 3、幼儿为自己挑选一份自助餐。（把食物图片贴在盘子里）
- 4、和身边的伙伴交流所选的食物。
- 5、挑选几个选择菜肴具有代表性的幼儿，请幼儿讨论他们的自助餐搭配是否合理。
- 6、营养师针对幼儿挑选食物的情况进行小结。

二、借助范图，逐层介绍“健康饮食金字塔”。

1、营养师介绍“健康饮食金字塔”：（分五层）

2、介绍第一层

小结：谷类食物能为我们提供人体所需要的能量，让我们有足够的精神和力气来生活和运动，所以我们离不开谷类食物。

归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。