

小班健康活动我爱喝水反思 健康活动方案 (优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

小班健康活动我爱喝水反思篇一

与心灵相约，与健康同行

5月16日（星期日）

- 1、由宣传部制作海报（两张展板大小），宣传“525”全国大学生心理宣传月的意义，目的：倡导更多大学生关爱自己，关爱他人。
- 2、由办公室与编辑部制作喷绘（两张展板大小），宣传心理知识及发表倡议书。
- 3、由办公室制作三条横幅、一张为“预祝第六届“525”全国大学生心理宣传月顺利开幕”，一张为“525”全国大学生心理宣传月的主题，一张为口号。
- 4、由办公室和财务部购买活动所需材料，如气球，礼炮等。
- 5、由组织部制作晚会背景平面，组织音响，灯光，电脑等器材。
- 6、由编辑部负责晚会节目的制作。

教学楼与实训楼之间的空地

场地简介、1为“525”全国大学生心理宣传月背景，两边横拉气球柱，上面用卷起的白布，等放映电影时会拉开。

2 为5乘以15米的舞台，两边布置灯光，音响

3为四块展板，分别宣传“525”全国大学生宣传月的目的，意义，心理知识

4为拱门状的气球门，上面挂条幅

5. 6. 7为三条条幅

8为控制区

9为进出门，控制人流

10为观众席，座位为120个

南昌市各大高校心理协会，江西工程职业学院全体师生，“心灵家园”大学生心理协会全体成员，社会媒介。

1、 到时会安排人员进行会场秩序及人流分配的工作，对晚会的安全进行保证。

2、 我们会事先发放门票，邀请南昌各大高校人员入常

3、 到时会会场会拉起彩带对会场进行控制。

4、 活动人员的分配有详细策划做出。

1. 5月16日早上9、00开始布置会场至下午2点。

2. 晚会由3点30正式开始。

3. 首先是剪彩仪式，然后是节目，最后是电影。

有详细策划做出，大概资金1000元。

小班健康活动我爱喝水反思篇二

秋天到了，为了让孩子们了解秋天丰收的成果，我和孩子们共同收集了一些秋天收获的果实。在收集的过程中，孩子们对圆溜溜的豆豆很感兴趣，一到自由活动，孩子们就到种子角去玩豆豆，有的幼儿将豆豆捧在手上摇动，发现豆豆会发出好听的声音，有的孩子抓了一把豆豆，让豆豆从指间往下掉，他们玩得那么专注让我感动。于是，我开展了“可爱的豆豆”、“我和豆豆做朋友”等活动，在活动过程中，我又发现有些幼儿对豆豆掉在地上会滚动特感兴趣，还用脚去滑动，感觉像溜冰，而且大家都想上去试一试。但是小班的孩子平衡能力差，从安全的角度来考虑似乎不妥，如何才能让孩子们玩得开心、安全，又能促进孩子的发展，对于我来说很富有挑战性。于是我分析了本班孩子的实际情况，以豆豆滚动为切入口，设计了“溜豆豆”这一体育活动，充分利用豆豆与幼儿相互作用，来按摩幼儿的足底，并在“溜豆豆”的过程中来发展孩子的平衡能力。

1. 幼儿尝试在豆豆上站稳、走动、滑行，利用豆豆按摩幼儿的足底，并探索保持身体平衡的方法，发展幼儿的平衡能力和协调能力。
- 2、引导幼儿大胆、主动、快乐地在豆豆上进行游戏，体验活动的乐趣。

活动准备：

- 1、场地布置：在地板上用插塑围成一个约20平方米的圆圈，将50公斤黄豆均匀地铺在中间。
- 2、小动物箱、玩具桶、玩具盆等若干。

1. 玩游戏“炒黄豆”。

师：小朋友，你们想和叔叔老师做游戏吗？请你们找一个朋友，手拉手，我们一起玩“炒黄豆”。

师生共同玩游戏“炒黄豆”，激发幼儿参与活动的兴趣（两个幼儿面对面、

手拉手左右摇动，同时念歌谣“炒黄豆，炒黄豆，炒得黄豆翻跟斗”，念完歌谣高举一侧手臂，转体360度）。

2. 用手摸豆豆。

(1) 师：（指场地上的黄豆）这是什么？你们想不想摸一摸？

幼儿站在场地四周，自由用手触摸黄豆。

(2) 师：豆豆是什么颜色、形状的？小手摸上去是什么感觉？

引导幼儿了解黄豆的外形特征，让小手与黄豆接触，感受玩黄豆的快乐。

3. 用脚溜豆豆。

(1) 师：豆豆真好玩，你们的小脚想不想和豆豆玩？让我们爬进去和豆豆玩一玩。幼儿自由爬进黄豆圈内，在黄豆上尽情地玩。

(2) 师：谁能在豆豆上站稳？幼儿尝试在黄豆上站起来，教师鼓励并帮助胆小的幼儿。

(3) 师：小脚踩在豆豆上有什么感觉？让我们捧一把豆豆与好朋友比一比，看谁捧得多？通过比多少，引导幼儿在黄豆上走动，感受赤足在黄豆上玩，体验小脚与黄豆接触的感觉，按摩足底。

(4) 师：怎样才能能在豆豆上站得稳，还能走，不摔倒？引导幼儿自由探索出保持身体平衡的动作及方法。

4. 穿鞋溜豆豆。

师：你们的小鞋子也想和你们一起到豆豆上去玩？请大家穿好鞋子，再到豆豆上去玩一玩，感觉一下有什么不同？幼儿穿鞋游戏，与赤足玩进行比较，增加活动难度，让幼儿获得相关的生活经验。并鼓励平衡能力强的幼儿帮助能力弱的。

5. 游戏“给小动物喂豆豆”。

师：溜豆豆开心吗？小动物们也来看我们溜豆豆啦！我们送一些豆豆给它们吃，好吗？注意，小动物喜欢你们喂它吃豆豆时跟它讲讲话。

幼儿自由选择工具（小桶、小碗、小盆），通过取豆豆、喂小动物吃豆豆（在黄豆上来回走动、滑行）进一步巩固、发展平衡能力，并与小动物交流，如“小牛，你吃豆豆，我帮你数”、“小羊，小羊，我喂你，你慢慢地吃”……，从中感受活动的快乐。

小班健康活动我爱喝水反思篇三

健康强国团日活动是为了积极响应国家号召、提升群众健康意识以及增强全民健康素养的活动，我作为一名参赛者，深有感触地感受到了这次活动的亮点和意义。以下是我的心得体会。

第一段：活动介绍及感受

这次活动主要是以运动健身为主，以赛代训，通过多种形式的比赛让我们的参赛者更好地感受到了健康的重要性，同时也增加了大家的交流和互动。整个活动非常棒，我对于能够

参加这个活动感到非常荣幸。

第二段：健康意识的提升

此次活动不仅唤起了我对于健康的重视，也提高了我对于健康的认识。通过不同比赛的科普宣传以及专业的指导，我知道了如何科学地进行运动，合理调节饮食和作息，以及如何应对常见的亚健康状态。这些知识对于我们每个人来说都非常重要，尤其是在现代社会，人们的生活方式改变了很多，容易导致身体健康出现问题。

第三段：对于团队合作的感悟

参加这个活动，我深深地感受到了团队的重要性。只有通过团队合作，才能在比赛中发挥最佳的水平，取得更好的成绩。在团队互动中，我意识到了团队精神的价值与团队协作的优势，让我在平时的生活中也更加注重和团队一起去完成任务、解决问题。

第四段：自信心的提升

通过这个活动，我感受到自己的身体素质和能力得到了提升，并且也增强了自己的自信心。通过同伴的鼓励和比赛的挑战，我能够敢于面对自己不足的地方，并积极地去克服这些问题。同时，我也明白了只有在自信的前提下，才能勇敢地面对每一个挑战，在每一次的比赛中发挥出自己最好的水平。

第五段：展望未来

此次活动不仅是对我们个人的锻炼，也是对于全民健康的贡献。在我们参与的同时，也期望更多的人加入到健康强国的行列中来，为构建健康中国做出自己的贡献。相信健康强国团日活动会越来越好，中国的健康水平也会越来越高。

通过这次健康强国团日活动，我发现了自己的不足之处，也明白了坚持健康生活方式的重要性，同时也提高了自己的团队精神和自信心，在日后的生活和工作中，我会更加注重健康，更加自信地去迎接各种挑战。感谢这个活动，也期待下一个健康强国团日的到来。

小班健康活动我爱喝水反思篇四

- 1、不畏严寒，喜欢参与户外运动。
- 2、知道在寒冷天气里如何保护自己不生病。
- 3、提高幼儿健康意识，培养其良好的生活习惯。

- 1、幼儿操作材料。
- 2、冬季御寒衣物、跳绳、皮球等运动器械。

- 1、老实说儿歌，幼儿猜一猜儿歌表现的季节。

北风呼呼吹，雪花飘啊飘，宝宝不怕冷，外面跑一跑，锻炼身体好。

(1) 你是怎么猜出来这是形容冬季呢？

(2) 你知道的冬天时什么样子？

- 2、幼儿相互观察着装情况。

(1) 小朋友都穿了什么样的衣物？为什么这样穿呢？

(2) 外边的温度和室内的温度有区别吗？我们外出的时候需要添加哪些衣物。

- 3、观察幼儿操作材料，理解画面内容。

(1) 图画中的小朋友在做什么？你喜欢这样玩吗？说一说“堆雪人”的事情。

(2) 看看小朋友是怎样健康过冬的？（分析每一幅画小图，和幼儿一起讨论。）（3）冬天那么冷，钻在被窝里多睡一会多好啊，为什么要按时起床，坚持锻炼。

(4) 注意保暖需要怎样做？

(5) 寒冷的冬天，怎样保护我们的皮肤呢？

4、说说你和家人是怎样过冬的？

5、一起说儿歌《宝宝不怕冷》。

坚持户外锻炼，利用各种运动器械玩游戏。

小班健康活动我爱喝水反思篇五

2021年9月28日，全国各地学校举行了一次“健康强国团日活动”，旨在鼓励学生关注自己的健康状况、养成健康的生活方式。本次活动由学生会主导，全体成员积极参与，策划并执行了各种有趣的活动。

第二段：活动过程

我们通过多种形式的活动来宣传健康生活方式。我们在校门口设置了一个主题展示区，吸引了许多学生前来参观。展示区包括了健康食品、心理健康、锻炼、睡眠、文化娱乐等板块，每个板块都设有互动环节，例如在心理健康板块中，我们邀请专业心理医生进行了现场咨询。所有活动过程均以团队形式展开，既增进了团队之间的合作精神，同时也更好地传达了活动的主旨。

第三段：活动结果

活动期间，我们邀请了几位专业人士为学生们授课，讲解了保持健康的重要性以及如何改善生活方式。同学们也积极参与了志愿者服务项目，例如到社区帮助老人、植树、清洁河流等。在活动中，我们发现同学们养成了更健康的生活习惯，也变得更加关注身体健康。这是活动的最大收获。

第四段：感受与启示

本次活动燃起了我们更多的热情，在团队合作中我们学会了更加有效的沟通方式。我们深刻地认识到了关注身体健康的重要性，学会了如何保护自己的健康和预防疾病。这是我们今后的生活中需要更多考虑和实践的。

第五段：进一步思考

通过本次活动，我们认识到健康对个人和社会的重要性。我们应该从小事做起，例如均衡饮食、适当锻炼、保证充足的睡眠等。我们应该逐步养成健康的生活习惯，与朋友、家人一起共同维护身体健康。因为只有健康的身体才能有更积极的心态面对未来的挑战，成为一个真正的强国人才。