

2023年小班健康活动健康饮食 小班健康活动方案(实用7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

小班健康活动健康饮食篇一

沙包的材料简便，物美价廉，容易搜集，而且玩法多样，我尝试设计了沙包乐的活动，使幼儿在玩的过程中既能够锻炼身体，还可以提高能力，体验合作游戏的.乐趣。

- 1、锻炼幼儿手腕的控制能力，创新多种玩沙包的方法。
- 2、发展幼儿的创造力和动作的协调能力。
- 3、体验合作玩沙包的乐趣。

每人一个沙包（沙包上缝一根布绳）。

幼儿在户外场地上分散站好。

踢：幼儿右手提沙包上的布绳，用右脚内侧去踢沙包，看谁踢得多。

投：幼儿站在起始线上朝墙掷沙包，比比谁的沙包落地后离墙最近或最远。

抛：幼儿将沙包当流星球，朝上抛，试试能不能接住。

1、把幼儿分成两队对面站立，两队保持一定距离，其中让一队幼儿向另一队扔沙包，另一对接住，然后抛回去。

2、游戏《小蚂蚁运粮》把幼儿分成两队，每对中两名幼儿一组，一名幼儿做小蚂蚁在地上爬，另一名幼儿把沙包扶在爬的幼儿的背上，两名幼儿合作听着《爬呀爬》音乐从起点爬到终点，看那对最先到达为优胜队。

3、游戏《射门》把幼儿分成两组，每组从另一组中挑出一名幼儿当守门员，本组幼儿做踢球员把沙包做球踢向球门，守门员接住时不计数，守门员接不住使球进门时计数，看哪个队进球多为优胜队。

小班健康活动健康饮食篇二

随着农村的经济的发展，马路宽了，汽车多了，交通也更加方便了，于此同时，也隐藏着很大的安全问题，特别是十字路口和有红绿灯的地方，农村的幼儿不是很熟悉如何让小班也了解并遵守一些交通规则呢，在教育活动中，我发觉，小班的幼儿很喜爱玩开汽车的游戏，由此我设计了这节课，不仅幼儿认识了红绿灯，了解了简单的交通规则，同时通过游戏也使幼儿的平衡能力也得到了发展。

- 1，练习幼儿的平衡力和协调性。
- 2，认识红绿灯及简单的交通规则。
- 3，促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
- 4，使小朋友们感到快乐、好玩，在不知不觉中学习了知识。
- 5，遵守社会行为规则，不做“禁止”的事。

呼啦平衡木、汽球、红绿灯以及卡片

(一) 引出课题

今天老师带你们玩一个游戏。出示红绿灯让幼儿说出它们的用处和作用，在游戏中老师是一辆大汽车，小朋友是一辆小汽车。

(二) 进入课题

幼儿跟着老师开汽车(嘟嘟……)

1， 出示红灯

看见红灯停一停，并且蹲下。

2， 出示绿灯

看见绿灯继续开， 嘟嘟……

(三) 过小桥

哎呀小司机要当心了，前面有座小桥，小司机要慢慢开。不能开到水里去了。

(四) 运西瓜

让幼儿运西瓜，主要是让幼儿再次接触和回味一下，刚才我们所学的内容，再次出示红绿灯。目的是让幼儿再巩固一下。

(五) 结束

当小司机把西瓜运到市场上的时候，告诉幼儿天色已很晚了。我们小司机也要休息了。开着小汽车回家了。

小班健康活动健康饮食篇三

1、能在老师的`带领下积极学习做模仿操。

2、培养幼儿的坚持性，塑造幼儿良好的形体。

1、重点：幼儿能积极参加活动。

2、难点：幼儿能遵守游戏规则。

1、幼儿学会儿歌“大家来做操”，并已熟悉音乐节拍，会和老师一起边听音乐节拍边拍手念儿歌。

2、在体操室幼儿站成一个大圆，面向圆心站好。

幼儿在随音乐做动物模仿游戏：小鸭走——小鸟飞——小猫走——小象喝水——企鹅摇——小青蛙跳——小黄莺拍翅膀。

1、幼儿念儿歌“大家来做操”。

2、随着音乐边念儿歌边拍手。

3、采用模仿学习一节一节学做操。

(1) 三、四、五、六句让幼儿自由尝试创编。

(2) 总结统一幼儿创编的伸臂、弯腰、踢腿、蹦跳的动作。

(3) 纠正个别幼儿动作，提醒幼儿做操时动作幅度大一些。

1、到镜子面前让幼儿结伴做操。

2、幼儿和教师做放松整理活动。

附：大家来做操（模仿操）

早上空气真真好，我们大家来做操。伸伸臂，伸伸臂，弯弯腰，弯弯腰，踢踢腿，踢踢腿，蹦蹦跳，蹦蹦跳，天天做操身体好。

小班健康活动健康饮食篇四

活动目标：

- 1、知道保健老师关心大家身体的健康状况，还能及时帮助生病或意外受伤的小朋友。
- 2、入园时能主动与保健老师打招呼，主动接受晨间检查。
- 3、了解多运动对身体有好处。
- 4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动重难点：

活动重点：知道保健老师关心大家身体的健康状况，还能及时帮助生病或意外受伤的小朋友。

活动难点：入园时能主动与保健老师打招呼，主动接受晨间检查。

活动准备：

- 1、事先与保健老师联系好，请其协助做好有关工作。
- 2、ppt《保健老师好》。
- 3、小红花贴纸若干。

活动过程：

一、组织幼儿到保健室，引导幼儿参观保健老师晨检。

教师：“这位老师是谁呀？她在干什么？”

引导幼儿向保健老师问好，并观察保健老师的工作。

教师：我们来看看，保健老师是怎样为小朋友检查身体的？

引导幼儿观察：保健老师先摸摸小朋友的头，看看有没有发烧；然后看看小朋友的眼睛是不是有精神；再看看小朋友的手，看看小朋友的指甲是不是很长；最后，还要摸摸小朋友的口袋，看看有没有带危险的东西。保健老师还要往小朋友的喉咙里喷点药水，预防感冒。有的小朋友带药来，也要交给保健老师。

请幼儿向保健老师现场提问：为什么要晨检？（让幼儿知道保健老师关心小朋友的身体健康，发现小朋友有什么病就赶快帮助治疗，防止传染给大家）

二、回活动室后引导幼儿继续讨论：保健老师还为小朋友做哪些事？

请幼儿观看《保健老师好》的ppt，引导幼儿结合日常生活说说保健老师做的事情：喂药、包扎伤口、检查身体、组织幼儿打预防针等。

三、鼓励幼儿乐意接受晨间检查。

教师组织自愿检查的幼儿到保健老师处检查，鼓励胆小的幼儿接受检查。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

小班健康活动健康饮食篇五

- 1、了解红、绿灯、人行道的作用，体验游戏的快乐。
- 2、遵守交通规则，初步培养幼儿的自我保护能力和安全意识。

- 1、物质准备：自制信号灯一台。
- 2、环境创设：场地两端各画一条白线。

- 2、玩法：介绍游戏场景和一些标志及游戏活动范围。

师：从教室门口出去有个斑马线，是人们走路的地方，在马路上的黄线是车辆行驶的地方，车辆可以在上面行驶，但不能超车和跨越界限，在t形街的中央有个站台，是交警指挥红绿灯的地方。

- 3、交警站在站台指挥红、绿灯，其余幼儿扮演司机、乘客和行人。司机、乘客、行人要按照交警给出的信号走或停，司机要手持方向盘做开车状，没有遵守交通规则的小朋友将被罚停止游戏。

4、游戏规则：

(1) 车辆和行人要互相礼让、互补相撞，按红、绿灯指示行走（驶）

(2) 违反游戏规则者应停止游戏。

5、幼儿进行游戏，教师巡回指导。

师：老师请1位小朋友当交警，其他小朋友当司机，司机开着车要听信号行或停。

6、结束部分。

师：为什么有的司机和行人会被交警开罚单停止游戏？以后走在路上一定要遵守交通规则，不然很容易出现交通意外。

小班健康活动健康饮食篇六

活动目标：

- 1、学习吗模仿几种熟悉的小动物的动作。
- 2、能大胆展示自己的动作，体验学做动物模仿操的乐趣。
- 3、提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。
- 4、培养幼儿健康活泼的性格。
- 5、能根据指令做相应的动作。

活动重难点：

能大胆展示自己的动作，体验学做动物模仿操的乐趣。

活动准备：

- 1、有演唱《我爱我的小动物》的经验。
- 2、动物模仿操的音乐。
- 3、准备一些常见的动物卡片。

活动过程：

1、教师：我们的歌也唱完了，今天我们玩“变魔术”的游戏，我做魔术师，你们做小动物，魔术师拿出哪种小动物的卡片，你们就做哪一种小动物的动作。

2、游戏开始。教师出示小猫的卡片，幼儿学小猫的动作。教师出示小鸭子的卡片，幼儿就学小鸭子走路的样子。教师出示哪种动物的卡片，幼儿就模仿相应动物的动作。如小鸟、青蛙、小兔子、小鱼等。

3、听信号学动物叫，并模仿其动作教师：“变、变、变，变成小花猫”，幼儿一边“喵、喵、喵”地叫，一边模仿小猫的动作。还可以模仿各种小朋友熟悉的动物。

1、教师：刚才大家模仿了各种小动物的动作，这就是动物模仿操啊。经过老师的加工我们的动物模仿操更有趣了，小朋友先看老师表演一边。

2、教师示范动物模仿操。

3、教师带领幼儿听着音乐完整地做动物模仿操。

活动延伸：

每天早上可带领幼儿做模仿操，锻炼身体。

【教学反思】

以游戏的方式吸引孩子主动参与活动。在“学学小动物”、“听音乐动物走”的游戏情景中，通过让幼儿模仿、扮演喜欢的动物角色，送它们回家，使幼儿在一个轻松的环境中进一步掌握了常见动物的明显特征，也满足了幼儿好模仿的天性，促使孩子主动地参与。

小班健康活动健康饮食篇七

小班部分幼儿对点数和颜色的区分不够熟练，与他人主动合作交流的意识不强，但是他们都喜欢户外游戏活动，所以为了进一步提高幼儿的身体协调性，在玩中学，乐中学，把户外活动与其他领域相结合，我设计了此次活动。

- 1、逐步树立幼儿合作交流的意识。
- 2、进一步提高幼儿身体的灵活性和协调性。
- 3、巩固点数和辨别颜色的技能。

1、场地布置：设置《送豆宝宝回家》的游戏场景；

2、材料准备：

一、以儿歌的形式创设情境。

老师说儿歌“胖丫丫俊妞妞，手拉手儿过沟沟，过沟沟拾豆豆，一拾拾了一兜兜。”

提问：“孩子们，儿歌中的小朋友在干什么，她们拾豆豆干什么呢。幼儿回答。

今天老师也拾了很多豆豆，现在我们把拾到的豆豆送回家，

回家的路上我们要穿过山洞，跨过小桥，爬过草地，然后把豆豆送回自己的家，每个豆豆的家颜色都不一样，上面都写着数字，你拿了几个豆豆就把它送到数字是几的家，比如你拿了四个豆豆就送到数字4的家中。

二、熟悉路线，进行游戏。

把幼儿分成两队，每队幼儿各拿1—5等个数的豆豆（幼儿自己选择）然后先跟着老师熟悉路线，注意钻山洞时别忘了低头，爬过草地时不能让豆豆掉落，然后送到相应的家中。在活动过程中教师宣布游戏规则，发现问题及时纠正，幼儿熟练游戏。

三、分组合作，接力送豆。（播放背景音乐《斗牛士进行曲》）

每两人为一组，把豆豆装入框中，一筐最多为五个，都装完后把装框的豆豆分成两堆，幼儿分成两队，看哪队幼儿最先把豆豆送回家为优胜队。

四、把每个家的数字去掉，只剩下红黄蓝绿四种颜色的家，然后让幼儿把相同颜色的豆豆装框，每个框里只准装三个豆豆，同样把不同颜色的球分成两堆，幼儿分成两队，两人一组，看哪队最先运完。（播放背景音乐《斗牛士进行曲》）

五、庆祝胜利，放松活动。