

心理健康教育教案幼儿园小班 幼儿园心理健康教育教案(优质19篇)

教师在编写五年级教案时，应结合学生的实际情况，确定适宜的教学资源和教学环境，以提高学习效果。以下是小编为大家收集的小班教案范文，供大家参考和借鉴。

心理健康教育教案幼儿园小班篇一

- 1、能够大胆地根据声音、表情图表达自己的情绪体验。
- 2、明白笑和哭是表达情感的一种方式。

录音机，笑声、哭声磁带；表情图1幅。

- 1、请幼儿听录音，进行联想。

(1) 这是什么声音？（笑声）

(2) 猜猜看，他为什么会笑？

- 2、观察笑的表情，引导幼儿表述自己笑的情绪体验。

(1) 人笑的时候，眼睛和嘴巴是什么样貌的？

(2) 你什么时候会高兴地笑？

- 3、听录音机播放哭发声音，观察哭的'表情，体验自己哭的情绪体验。（形式同前）

- 4、出示表情图，请幼儿对照一下不同情绪时脸部的表情。

心理健康教育教案幼儿园小班篇二

- 1、能够大胆地根据声音、表情图表达自己的情绪体验。
- 2、明白笑和哭是表达情感的一种方式。

录音机，笑声、哭声磁带；表情图1幅。

- 1、请幼儿听录音，进行联想。

(1) 这是什么声音？（笑声）

(2) 猜猜看，他为什么会笑？

- 2、观察笑的表情，引导幼儿表述自己笑的情绪体验。

(1) 人笑的时候，眼睛和嘴巴是什么样貌的？

(2) 你什么时候会高兴地笑？

- 3、听录音机播放哭发声音，观察哭的表情，体验自己哭的情绪体验。（形式同前）

- 4、出示表情图，请幼儿对照一下不同情绪时脸部的表情。

心理健康教育教案幼儿园小班篇三

1. 使幼儿知道愉快的情绪有利于身体健康，不良的情绪影响身体健康。引导幼儿寻找正确渲泄自己不良情绪的方法。
2. 培养幼儿健康活泼、开朗的性格。
3. 学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

4. 让幼儿知道愉快有益于身体健康。

5. 初步了解健康的小常识。

活动重点：

使幼儿知道愉快的情绪有利于身体健康，不良的情绪影响身体健康。引导幼儿寻找正确渲泄自己不良情绪的'方法。

活动难点：

真正掌握渲泄不良情绪的正确方法，调整自己的情绪，保持愉快的情绪。

1. 记号笔、情绪记录图。

2. 合作活动材料：二人三足、呼啦圈、棋子、扑克、布飞碟、齐拉珠子、象棋拼图、袋鼠相斗、陀螺、拳击手套。

一、感受快乐的情感，知道知道愉快的情绪有利于身体健康，不良的情绪影响身体健康。

2. 师生同乐游戏（游戏法、情绪体验法）。

3. 游戏后讨论：（讨论法、回忆法、比较法）

（1）玩游戏的时候你们的心情怎样？

（2）除了游戏的时候很快乐，还有什么时候你也觉得很快乐？

（4）你们觉得快乐和不快乐哪个对身体健康有帮助？为什么？

（5）小结：情绪愉快身体就会好。

心理健康教育教案幼儿园小班篇四

设计意图：

喜、怒、哀、乐之情人皆有之，但快乐作为一种积极情绪却是心理健康的重要标志之一。对于幼儿的成长尤为重要。愉快的情绪既来自于成人的关怀呵护，更取决于幼儿自身的主观体验。

在教育中，我们要让幼儿学会如何保持愉快的心情，并采取多种方法排解已经出现的消极情绪，为快乐的人生奠定基础。

1、懂得情绪愉快有利与身体健康。初步学习正确的方式排解不开心的情绪。

2、引导幼儿逐渐养成积极乐观的生活态度。

活动准备：

4个木偶、一个开心枕重、难点分析：

学习正确的方式排解不开心的情绪。

（一）、感受快乐拍手入场，进行开心碰碰碰的游戏。

（二）、开心与烦恼1、刚才玩的真开心，你们想想平时你还遇到过什么开心的事？

4、不开心的时候你会怎样？（用动作表现）5、你喜欢开心的自己还是不开心的自己？

小结：不开心就是生气，生气不仅不让人喜欢，还会对我们身体产生坏的影响。生气的时候，人吃不下饭，睡不好觉，身体越来越差，所以我们要尽量不让自己生气，把生气这个

坏习惯消灭掉。

（三）、化解不开心1、生气商店：谁知道什么是消气商店？

2、我们来看看谁来消气商店了？

3、依次出示小动物，请幼儿帮他们想办法！

4、你觉得消气商店好吗？为什么？

5、如果你生气了，你会想哪些办法让自己消气呢？

小结：每个人都有生气的时候，你生气的时候，可以唱唱歌，跳跳舞，玩玩玩具，看看电视或者大声的哭一哭，这样你就能消气，让自己快乐起来。

（四）、让自己开心1、介绍开心枕。

2、传递开心，让每个幼儿和”开心枕“抱一抱，亲一亲。

3、说一说抱着”开心枕“有什么感觉？

4、把开心枕送给其他人来感受一下开心的滋味。

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

心理健康教育教案幼儿园小班篇五

在说说、玩玩的游戏中，继续体验开心、生气和伤心的心情。

小朋友表情照片若干小火车

第一环节：情景导入，激发幼儿兴趣。以边念儿歌边开火车的形式，激发幼儿活动的兴趣。

- 1、边念儿歌边开火车入场，引发幼儿的兴趣。
- 2、认识心情火车。
- 3、让幼儿数数有几节车厢。

第二环节：师生互动说说表情。感知开心、生气、伤心的心情。第一次让幼儿找自己的照片。第二次找好朋友的照片。体现了层次的递进性。

- 1、坐上心情火车，请幼儿找自己的照片，说说自己的照片。
- 2、第一次交流，说说自己的表情，并说出原因。
- 3、试着找到好朋友的照片，猜猜好朋友的心情？
- 4、第二次分享交流：
 - (1) 你找到了谁的照片？
 - (2) 他（她）的表情怎样？
 - (3) 猜猜为什么会这样？

5、让幼儿按哭、笑、生气给车厢起名字。

第三环节：选择表情，鼓励开心。以开火车的游戏离开活动室，鼓励孩子做一个开心宝宝，起到了升华的作用。

请你选择最喜欢的车厢，快乐的开火车退场。

心理健康教育教案幼儿园小班篇六

1、在说说、画画中明白如何让不愉快的心境变好。

2、能用连贯的语言表达自我的想法。

3、经过活动学会关心他人，萌发互相关爱的情感。

小兔布偶一个、一棵大树、各种树叶状的彩纸、记号笔□ppt□
人手一份笑脸和哭脸。

一、出示小兔子的心境图片，谈话引入。

师：昨日小兔子去公园玩了，它好开心啊，它的心境是愉快的（笑脸）

可是今日小兔子生病了，它好难受啊，它的心境就是难过的（哭脸）

小结：每个人都会有这两种情绪，这些都是很正常的。

二、出示两种心境图片，幼儿自由选择。

师：每个人的书袋里面都有两个心境图片，请你选择一种心境卡片来代表你今日的心境。

三、分析并找寻办法。

(一) 分析原因

(二) 找寻高兴起来的方法

1、师：如果心境不好，不开心，就会给我们带来很多的问题（出示图片）。那我们赶快来找个让自我开心起来的办法吧？如果你心境不好了，你会用什么办法呢？（请几个幼儿回答，为了下一环节做铺垫）

四、关心小朋友。

(一) 听听小朋友心境不好的原因

(二) 帮忙小朋友找到欢乐起来的办法

师：把你找到让她欢乐起来的办法画下来。

(三) 把这些办法编成一首诗。

师：每个人总会碰到心境不好的时候，这时候我们要学会调节自我的情绪。

我能够吃上一颗糖果，让自我的心境变得甜甜的

我能够穿上漂亮的衣服，让自我的心境也变得美美的

我还能够……

五、延伸环节：

把心境树放到班级的心育墙上，当小朋友不高兴时，能够过去看一看，这样心境就会变得好起来。

心理健康教育教案幼儿园小班篇七

- 1、知道害怕的感觉人人都会有
- 2、能够想办法消除害怕的心理，学会战胜害怕

1、绘本《我好害怕》

- 2、事先让幼儿和家长合作记录下自己最害怕的实物或场景，

- 1、小熊的害怕：出示小熊请幼儿观察它的表情，猜猜它怎么啦？可能发生了什么事？

- 2、我的害怕请幼儿说说自己怕什么？为什么会害怕？害怕时你心里有什么感觉呢？

- 1、我不害怕请幼儿讨论怎样才能让我们不害怕呢？（遇到凶猛的动物时，我们可以离它远一点，保护好自己，像打雷一样有很大的声音时，我们可以捂上耳朵，也可以找些事做一做，而水，电刀等，我们要小心使用哦！

2、小熊不害怕

你们都想到了好办法，变成勇敢的孩子了，小熊有没有变得勇敢呢，我们一起来看看小熊想到了什么办法。

心理健康教育教案幼儿园小班篇八

活动目标：

- 1、通过活动使幼儿体验，大家一起玩的快乐。
- 2、引导幼儿与同伴友好相处，培养幼儿合群、乐群的性格。

活动准备：

课件、磁带、录音机。大型积木、各种玩具若干。

活动过程：

(二) 基本部分

1、出示课件，幼儿观看。

图二、我们看又发生了什么事情，妞妞怎么了？她为什么生气了？鼓励幼儿想办法：你可以和你的小伙伴商量一下，怎么做才能让妞妞不生气，快乐起来呢？小朋友想的办法真不错，我们看妞妞的小伙伴是怎样做的。

图三、来许多小朋友哄她（对不起，我们不是故意的，你别生气了）妞妞看到小朋友态度那么友好，就原谅了他们，也不生气了。

图四、小朋友们拉起妞妞的手说：“妞妞，和我们一起玩去吧”图五、妞妞和大家一起玩，真快乐呀！

2、提问：

(1)小朋友你们觉得妞妞一个人玩快乐，还是和小朋友一起玩快乐？

(2)你喜欢一个人玩还是和大家一起玩，当你和小朋友玩玩具或做游戏时，不小心碰到了别人或者碰坏了别人刚搭好积木时，怎么办呢？要向别人说：对不起，这样别人才原谅你，喜欢你，才能成为好朋友。

3、教师小结：刚才看了妞妞一个人玩不快乐，也没意思和大家一起才是最快乐的，老师给小朋友准备了许多玩具，小朋友要和大家一起玩看看是不是很快快乐。

4、教师对游戏进行总结，大家一起玩玩具很高兴，大家都成了好朋友，我们做个《找朋友》的游戏吧！

(三)结束部分：孩子们，刚才玩的都很开心，现在我们听音乐一起做《找朋友》游戏，结束。

心理健康教育教案幼儿园小班篇九

不知道大家有没有发现，班中的孩子在自由活动时常出现男孩与男孩玩，女孩与女孩玩，很少有异性混合玩，到了高班这个现象似乎愈加明显。学龄前儿童已经具备明显的性别意识，他们能从自己的外部特征、发型、穿着以及所喜爱的玩具中体会着自己与他人的性别差异。但随着年龄的增长以及环境、成人影响等多方面的因素，我们常能发现孩子之间存在着同伴群体活动中的性别排斥现象。

因此，我从孩子们的交往现象入手，以关注异性同伴为切入点，设计了这样一次社会化认知活动，尝试通过ab选择、辩论擂台、心灵寄语、沟通交往等环节帮助孩子从关注自己到关注他人，学会互相欣赏，从而促进其社会性情感的发展。

- 1、了解男孩女孩的性别差异，能大胆表述自己的想法。
- 2、相互欣赏彼此的`优点，接纳并喜欢异性同伴。

1、多媒体课件

2、心型辩论记录平台（教师记录）

3、半心型访问记录资料卡（幼儿操作）

4、音乐

一、激趣引题，初步感受——心理测试

1、幼儿根据媒体提供的心理测试题,选择ab方阵

2、发现男女性别差异(穿着、发型、喜好等)

二、大胆诠释,深化主题——辩论赛

1、介绍规则。

2、幼儿辩论、教师记录。

辩题: 男孩女孩谁的本领大。

3、小结: 互相学习,让每个人的心中都能容纳更多的优点。

三、诗话评价,互相欣赏——dv寄语

1、《老师眼中的男孩女孩》

2、互动提问了解彼此的优点。

男孩眼中的女孩

女孩眼中的男孩

四、彼此了解,深华主题——了解他(她)

1、男孩女孩互相寻找一位异xxx,进行交流沟通、记录

2、点题升华

心理健康教育教案幼儿园小班篇十

此刻关于情绪调节及其发展的研究大都集中在消极情绪领域,因为许多研究者发现,人们认为最好的情绪调节方法,大都是在特定消极情绪的基础上提出来的,情绪调节主要与消极

情绪体验相联系，或是以用心情绪取代替消极情绪。

情绪调节是一个内涵丰富的概念，情绪心理学家对情绪调节的涵义的界定方式，主要能够归纳为三类：第一类可称之为适应性界定方式，即强调情绪调节是一种适应社会现实的原情绪和行为反应。第二类可称之为功效性界定方式，即突出情绪调节旨在服务个人目的。第三类可称之为特征性界定方式，即从情绪调节的某一特征或特性着手，对之加以界定。当然，这三种界定方式之间其实是相互关联的，它们有助于我们从不同角度、不同侧面认识情绪调节的本质。

幼儿的情绪，资料已相当丰富，一般成人体验到的情绪大部分已为幼儿所体验，只是在引起情绪的动因、情绪表现方式上还有许多的不同。幼儿的情绪表现完全是外显的，缺少控制的，情绪常常极度强烈而高涨，小班幼儿更是如此，有时哈哈大笑、手舞足蹈，有时大发脾气、哇哇大叫，情绪调节潜力较弱。另一方面，第二学期的小班幼儿已能简单的辨别用心情绪和不良情绪对自己带来的不同感受，因此，在小班让幼儿体验不同的情绪并进行情绪自我调节的教学是必要的，也是可行的。

难点：情绪调节方法。

重点：感受“笑、生气、哭”三种情绪，学习调节不良情绪的方法。

构成原因：幼儿年龄小，自我调节潜力弱。

解决方法：情境创设策略、图示策略。

目标：1、用心探索情绪调节的方法，明白要持续用心的情绪。

2、感受“笑、生气、哭”三种情绪并产生相应的体验。

3、体验帮忙他人，与他人交流的快乐。

准备：材料准备：音乐，汇总图，材料(皮球、书、油画棒等)，三个大班幼儿。

心理准备：幼儿坐成圆形。

心理健康教育教案幼儿园小班篇十一

幼儿正处于身心发展的关键时期。这一时期的幼儿，心理素质极不稳定，处理人际关系的能力较差，不易容纳挫折和不合理的事，不善于控制自己的情绪，情绪变化较大。这种表现，不利于幼儿的学习和生活，不利于幼儿的身心健康。人的表情中，微笑最美丽，也是最有魅力的。它可以调节人的心情，让不快即刻消失，也可以和谐人际关系。为了培养幼儿积极健康的情绪，建立积极和谐的人际关系，树立完美的人格，促进幼儿身心健康和谐发展，特设计此活动。

1. 了解心情和人面部表情的关系，理解微笑的魅力。
2. 学习控制自己的情绪，能够关注他人的情绪，用微笑感染他人。
3. 仿编诗歌，发展幼儿的想象力、创造力及语言表达能力。

1. 知识经验准备

知道一年四季中春天是花开最多、最艳的季节。

2. 物质准备

诗歌挂图一张，录音机，音带《歌声与微笑》，难过和微笑的图片各一张，小镜子每人一个，绘画材料若干。

3. 环境准备

微笑展：收集空姐等微笑服务的图片，每个幼儿从家庭的相册里选出自己家庭成员的最佳微笑照片。

了解心情和人面部表情的关系，理解微笑有让人美丽和被人喜欢的魅力，学会关注他人的情绪，萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的美好情感。

幼儿能真正理解微笑的实际意义，在不高兴、不开心的时候学会调节自己的情绪和心情，学会用微笑感染别人。

看“微笑”听“微笑”谈“微笑”——创“微笑”——画“微笑”。

1. 看“微笑”

(1) 播放歌曲《歌声与微笑》，在歌声中幼儿参观微笑图片展，引出课题。

提问：

a. 刚才小朋友们参观了微笑图片展，看了后有什么感觉

b. 你看了这些微笑的图片心情是怎样的（引导幼儿说出看了后很开心，看了微笑的图片心理很舒服，微笑的人很美丽。让幼儿感知微笑的美丽和魅力）

c. 依次出示难过和微笑的图片，引导幼儿分别说出看了图片后的感受，通过对比让幼儿进一步感知微笑的魅力。

(2) 小结：

当一个人心情不好或者难过时就会露出痛苦的表情，让人看

了很难受，心情也会被感染。当你开心高兴的时候就会露出可爱美丽的具有魅力的微笑，让人看了后感觉很舒服。所以当我们要不高兴、不开心的时候要想些高兴的事情，让自己高兴起来。这样，你自己快乐，你身边的人也会和你一起开心，大家就可以和你一起分享快乐。

2. 听“微笑”

师：我这里有一首赞美微笑的诗歌，小朋友想欣赏一下吗

师朗诵诗歌：

当微笑写在脸上，

脸就显得特别漂亮，

好像花朵开在春天里。

当微笑藏在心底，

心里就充满了欢喜，

好像春天开满的花朵。

提问：

a. 诗歌里是怎样说微笑的

b. 微笑写在脸上像什么

c. 微笑藏在心底像什么

d. 为什么诗里把微笑比喻成春天的花朵

心理健康教育教案幼儿园小班篇十二

1、懂得学会让自己时刻保持愉快的心情，萌发互相关爱的情感。

2、通过绘画描述自己的心情，并能在大胆讲述，发展口语表达能力。

1、照片—狮子1

2、趣味练习各种面部表情

一、导入

1、谈话引题

教师：哎哟，明天的天气怎么样呢？有什么办法可以知道呢？

引导幼儿说出，可以听天气预报。

嗯！老师知道了，通过听天气预报，我们就可以知道天气情况。

2、你们有没有听说过心情预报呢？我们就一起来听一听好吗？

（教师走到电视机框后面，带上头饰播报心情预报）

二、展开

1、问题讨论

（1）刚才我们听了心情预报，今天狮子的心情是怎样的？

（2）为什么狮子的心情是雨天？可能因为什么事？

(幼儿大胆猜测)

(3) 到底是什么事呢?

2、出示照片—狮子1

(出示狮子生病躺在床上的图片)

(1) 原来狮子生病了，生病时的感觉是怎么样的?

(幼儿自由发言)

(2) 森林里的小动物听到狮子的心情预报后，会怎么做呢?

(3) 后来狮子的心情发生变化了吗? 为什么?

(4) 如果你们的好朋友遇到困难了，你们会怎么做呢?

3、情感教育

出示图片—各种面部表情

(1) 心情预报太好了，小朋友们想不想也来当回主持人，请你来播报心情预报。

(2) 教师根据各种不同的表情图，讲解播报要点，请幼儿手拿话筒，站在电视机框后播报。

(3) 你喜欢哪一种，为什么?

我们的心情有时会不好，有时会好，如果一直心情不好，我们应该怎么样?

怎样才能让自己的心情变成晴天呢?

三、延伸

幼儿画心情、说心情。

心理健康教育教案幼儿园小班篇十三

- 1、能够通过绘本故事感受妈妈的爱并且表达出来。
- 2、了解妈妈的辛苦，能够用力所能及的事情来帮助妈妈。
- 3、愿意与同伴分享自己对妈妈的爱，喜欢参与集体活动。

1□ppt绘本故事《我妈妈》

2、视频

3、音乐《世上只有妈妈好》、《我的好妈妈》

一、导入

放《世上只有妈妈好》的歌曲，声音由弱到强，教师轻轻哼唱进入课堂。

- 1、小朋友们，你们知道这首歌的名字吗？
- 2、听到这首歌词时，你的脑海中出现了哪些情景？你的心里有什么感受？
- 3、谁能说一说这首歌表达了怎样的情感？（母爱的伟大、我们对妈妈的爱）

二、听绘本故事，说说我们的妈妈

教师：“今天，老师给小朋友带来了一个绘本故事，我们一起来听一听，好不好？”

（小朋友们要竖起耳朵来听，等故事听完了老师会有问题问你们）

听完故事后，教师提问：

1、故事里的小朋友说他的妈妈是什么呢？老师先来说，故事里面说他的妈妈是个大厨师……是个神奇的画家……是个大力士……还有什么呢，请小朋友们举手回答。

2、现在让我们再回顾一遍故事，看看小朋友们说的对不对……（真棒，小朋友们给自己鼓鼓掌）

3、听完了故事，请小朋友说一说自己的妈妈。

4、最后我们要跟我们的妈妈说一句什么话呢？（我爱她，永远爱她）

三、看视频，用自己的行动表现对妈妈的爱

1、小朋友们说一说两个视频分别讲的什么内容。

视频一：小朋友的妈妈给他送牛奶

视频二：妈妈给奶奶洗脚，小朋友给妈妈洗脚，还给她讲小鸭子的故事

比如妈妈下班回家，我们可以做些什么呢？……

3、听歌做动作

今天我们从绘本故事还有视频里都知道了妈妈对我们的爱，那我们小朋友是不是也很爱自己的妈妈呀？可是我们有些小朋友的妈妈都不知道呢，所以我们要大声说出我们对她们的爱。今天回到家看到妈妈，我们要对妈妈说什么呢？让我们大声说出来。

心理健康教育教案幼儿园小班篇十四

活动目标：

- 1、在游戏中认识日常生活中笑、生气、哭的情绪变化，并产生相应的体验。
- 2、学习用语言表达感受，用适当的方式表达、调节自己的情绪。
- 3、体验关爱、分享的快乐。

活动重难点：

正确认知自己的情绪，学习控制自己的情绪。

活动准备：

- 1、材料准备：音乐，相关材料，三个大班幼儿。
- 2、心理准备：幼儿坐成半圆形。

活动过程：

- 1、游戏《找朋友》导入，引起幼儿兴趣。

(通过游戏帮助幼儿熟悉同伴，拉近与教师、同伴的心理距离。)

- 2、创设情境，引导幼儿体验感受情绪的变化。

(1)介绍三个大班幼儿，吸引幼儿的注意力。)

(通过创设情境让幼儿更直观的对这三种情绪变化的过程产生共鸣，帮助幼儿理解。)

3、幼儿体验。

(1) 尝试用语言去讲述自己的感受及情绪经验，并学学笑、生气、哭时的表情。

(2) 引导幼儿讲述“生气、难过哭时可以做些什么？”

(3) 师幼共同小结几种表达自己情绪的方式：

心理健康教育教案幼儿园小班篇十五

帮忙幼儿学会分享。

录像机、木偶表演。

1、演一演

(1) 看木偶表演

小熊正在草地上放风筝，一不留意风筝挂在树上了，怎样也拉不下来，急得小熊都快哭了。正在这时，小羊走过来了，它对小熊说：“别着急，我来帮忙你。”只见它从草地上捡起了一根很长的树枝，对着风筝用力往上一顶。哈哈！风筝飞起来了，小熊真高兴，对小羊说：“谢谢你，你真棒！”小羊说：“不用谢，上次我的风筝也挂在树上了，是爸爸教我这样做的；”哈哈！原先是这样！”他们高兴地笑了。

讨论：小羊用什么方法帮忙了小熊它为什么会成功呢？

(2) 看录像

元元正在认真地看图书，可能是画中的故事太精彩了，他高兴的又蹦又跳，一不留意把图书撕破了。他很着急。旁边的小刚看见了，对元元说：“别着急，我来帮忙你。”只见小刚

从小筐中取出了方便胶和小剪刀，又找来了一张白纸。他用剪刀剪了一小块纸，抹上了方便胶，留意翼翼地把图书粘贴好。元元对小刚说：“你真能干，谢谢你！”小刚说：“不用谢！你下次也能够这样做。”

讨论：小刚用什么方法帮忙元元的元元心里会有什么感觉？

2、说一说

(1) 小红不爱吃青菜，你有什么办法帮忙她吗？

(2) 洋洋不会拍皮球，你有什么办法帮忙他吗？

(3) 涛涛爱打架，别人都不愿理他，你有什么办法帮忙他吗、

(4) 有个小朋友不爱睡午觉。你会怎样帮他？

心理健康教育教案幼儿园小班篇十六

师：现在我们来感受下一个睡觉的情景，请孩子们在椅背后拿出眼罩带上。

在音乐声中，体会一个人睡觉的情景。

师：美丽的夜晚来临了，今天妈妈给我准备了香香的被褥，我准备一个人睡觉啦。床头开着小夜灯，床边有护栏保护着我，床上有我心爱的娃娃陪着我。刚刚妈妈给我讲了好听的故事，我害怕的东西是不存在的。我会做一个美美的梦，梦里，我在和我的好朋友玩游戏。我们都笑得很开心，我是有一个勇敢的孩子，听着优美的音乐，我睡着了，睡得好香好香，还打着呼噜，嘴边挂着甜甜的笑容……天亮了，美好的一天开始了，请小朋友把眼罩拿下来放回去。

师：孩子们，一个人睡觉感觉怎么样？

师：一个人睡觉真的很舒服，也可以是一件很开心的事情，今天我们想了这么多好办法来克服害怕，我们把它们做成一本大的绘本图画书，放到班级里，如果以后有朋友害怕一个人睡，你就可以把这些好办法介绍给他。

师：最后，秦老师祝所有的小朋友天天拥有美好的夜晚，睡得香、睡得甜，身体棒！

心理健康教育教案幼儿园小班篇十七

一、出示夜晚图片，引出主题。

师：这是什么时候的情景？(晚上)一个宁静而美丽的夜晚，你发现了什么？(灯灭了，睡觉了)

师：睡觉是一件舒服的事情，可以让我们的的大脑和身体充分的休息，帮我们更好地学习和活动。可是这么一件美好的事情，对小老鼠来说却是糟糕透了。

二、出示小老鼠图片，讲述故事。

师：看，就是这只小老鼠，原来这是她第一次一个人睡。它躺在床上好久都睡不着，突然(风声)小老鼠好害怕，马上捂着眼睛躲在被窝里。过了一会它悄悄地走到门口一看，咦，什么都没有呀。小老鼠又继续回到床上睡了。可是，过了一会，它又听到一些声音(风吹窗户的声音)，小老鼠紧张极了，它站在床上一动都不动，过了一会它往外一看，噢!原来是这样。小老鼠回到床上又继续睡了。忽然，小老鼠又听到(水滴声音)，它好害怕，它跑到门口一看，原来又什么都没有，它回到床上想了个办法好不容易睡着了。

1、师：孩子们刚开始时小老鼠为什么睡不着?还有可能是什么声音?还有可能是别的吗?还听到了什么声音?那孩子们这些声音来自哪里?(大自然)这些声音来自大自然，所以并没有什

么可怕的。

2、后来小老鼠为什么又睡着了？

机灵的小老鼠戴上了耳罩，安心地睡了，原来都是小老鼠的心理在作怪，只要关好灯，家里还是很安全的。

明白这些的小老鼠啊，到了第二天晚上睡得踏实多了，到了第三天晚上还睡了个美梦呢。

三、心情卡片分类

、把一个睡觉卡片贴在粉色，把不是一个人睡贴在绿色。

师：孩子们，你们睡觉的时候有没有像小老鼠这样的经历？你现在是一个人睡吗？有的小朋友已经勇敢地一个人睡了，还有的小朋友不是一个人睡。老师今天做了调查表，有两种颜色粉色和绿色，请一个人睡得小朋友把心情卡片贴在粉色这边，请不是一个人睡的小朋友把心情卡片贴在绿色这边。

2、看看有几个小朋友是一个人睡？还有多少小朋友不是一个人睡？

师：让我们来看下结果，我们班几个小朋友是一个人睡了？有多少小朋友不是一个人睡的，我们来数一数。

3、请部分幼儿讲一讲一个人勇敢独自睡的经历。

师：接下来，我们请小朋友来讲一讲，一个人睡勇敢经历。虽然他们经历不同，但是到后来都勇敢地一个人睡了。一个人睡很舒服，不仅对我们的身体健康有帮助，而且还是我们长大的标志呢，马上就要上一年级了，都要学会一个人睡，对吗？我们先奖励这些小朋友一个大拇指吧。

四、列出幼儿不愿独睡的原因，引导幼儿讨论解决方法。

1. 怕黑

师：怕黑有什么办法吗？还有什么好办法吗？这些办法都可以让我们不怕黑暗，那你现在还害怕吗？好了，说了不害怕，那我来考验一下。在你们小椅子下有个黑眼罩，拿起来戴上。神秘的夜空下，周围一片漆黑，伸手不见五指，远远地飘来一个亮亮的东西，还有一双蓝色的眼睛一闪一闪的。美丽的村庄里，小白兔哥俩已经睡着了，花儿也羞答答地闭上了眼睛，草儿和小伙伴招招手进入了梦乡，多么美好的夜晚。孩子们把眼罩摘下来，刚才在黑暗里，感到害怕了吗？一切都是我们熟悉的样子，没有任何危险，好，这个问题解决了。

2、从床上滚下来

师：从床上滚下来，有什么好办法解决。这些办法都会让我们不再害怕从床上滚下来。

3、做噩梦

师：你们为什么做噩梦呢？有什么好办法解决。

4、梦到怪兽

师：你们说这世界上有没有怪兽？怪兽都是神话世界里编造出来的，电视上看到的也是人们装扮出来的。老师也能扮成一个怪兽，你们信吗？想不想试试？旁边的桌子上都有，看看你周围的小伙伴，可怕吗？听着音乐做个怪兽舞，害怕吗？孩子们，你们觉得可怕吗？原来怪兽下面是一个可爱的小朋友，现在害怕吗？怪兽可怕吗？（不可怕）对我们不会造成任何伤害。

师：孩子们，你们现在还害怕吗？看看我们用我们的聪明智慧解决了这么多我们睡觉时害怕的问题。

5、出示入睡的图片

师：黑夜让我们如此陶醉，那你们现在乐意一个人睡了吗？那我们也奖励小朋友一个大拇指。

【活动反思】

孩子们对于这个活动的兴趣是很充足的，孩子们能够从头到尾都跟着老师的思路来走，感受对于黑夜的害怕，体验从害怕到不害怕的情感迁移。当然，这只是大多数孩子一个思想上的转变，对于个别孩子的真正的不害怕还是有一段距离的。因此，我认为，在平常就可以多多跟孩子交涉此类问题，让孩子知道我已经长大了，可以一个人睡觉不害怕了，成为勇敢的孩子了。只有这样，孩子的进步才能够直接凸显出来。

心理健康教育教案幼儿园小班篇十八

- 1、细致观察画面，猜测时间发生的原因，完整连贯地表达自己的想法。
- 2、在交流过程中，体验调解情绪的简单方法，保持积极乐观的态度。
- 3、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。
- 4、安静倾听同伴的讲话，并感受大家一起谈话的愉悦。

记号笔若干，自制表情书一本，幼儿身贴标记，自制宝盒一个。

(一) 导入部分

师：看你们这么开心呢，我把你们的表情画了下来呢。(师画)

提问：你们有什么开心的事？生活中还有哪些不同的心情？(幼

儿回答，师根据幼儿的回答在表情书上贴相应的表情图标)

师小结：每个人都有不同的心情，有时生气、有时伤心、有时还很无聊。

(二) 故事欣赏

提问：故事中的孩子在干吗？他们的心情怎样？好朋友在一起还能做些什么事情？

播放图片。提问：现在他们的心情怎们样了？可能发生了什么事情呢？(朋友之间发生了矛盾)

师：好朋友之间发生了矛盾，你有什么好方法帮助他们？

(三) 联系实际生活讨论

生活中你有什么让你心情那个糟糕的事情？有什么好方法能让心情好起来？(幼讨论、说一说)

师小结：寻找美食、没自己喜欢的东西；找朋友一起玩，有时还可以唱歌听听。

问：当朋友心情不好时，你有什么好方法让朋友开心起来？

(四) 操作、交流

请幼儿把能让朋友开心起来的好方法画在卡上，再将其贴于自制书上。请个别幼儿上前拿起自己的卡，大声说说好方法。

(五) 结束活动

师：用了你们的好方法呀，故事中的小朋友终于笑了。(播放图片)

他们把好心情装进了“宝盒”中，宝盒传递到了我这里，我打开宝盒，朝里面微微一笑，也把我的心情装进去。来你们也来笑一笑？(师提供宝盒，请每位幼儿笑一笑，边总结一些好的改变心情的方法。)

良好的情绪促进了幼儿身心和谐发展。活动中，教师处处以游戏的口吻引导幼儿，幼儿兴趣盎然，达到了身心愉悦的目的。活动中，教师赞许的目光、恰到好处的引导，使他们获得了心理上的极大满足。在活动中，教师鼓励幼儿大胆表达自己的情绪情感，并用多种方法创造性地进行表现和体验，激发了幼儿参加活动的兴趣，积极、主动地完成了活动的要求，整个活动是在愉快、宽松、自由的氛围中进行的。

心理健康教育教案幼儿园小班篇十九

1、懂得学会让自己时刻保持愉快的心情，萌发互相关爱的情感。

2、通过绘画描述自己的心情，并能在大胆讲述，发展口语表达能力。

1、照片—狮子1

2、趣味练习各种面部表情

一、导入

1、谈话引题

教师：哎哟，明天的天气怎么样呢？有什么办法可以知道呢？

引导幼儿说出，可以听天气预报。

嗯！老师知道了，通过听天气预报，我们就可以知道天气情

况。

2、你们有没有听说过心情预报呢？我们就一起来听一听好吗？

（教师走到电视机框后面，带上头饰播报心情预报）

二、展开

1、问题讨论

（1）刚才我们听了心情预报，今天狮子的心情是怎样的？

（2）为什么狮子的心情是雨天？可能因为什么事？

（幼儿大胆猜测）

（3）到底是什么事呢？

2、出示照片—狮子1

（出示狮子生病躺在床上的图片）

（1）原来狮子生病了，生病时的感觉是怎么样的？

（幼儿自由发言）

（2）森林里的小动物听到狮子的心情预报后，会怎么做呢？

（3）后来狮子的心情发生变化了吗？为什么？

（4）如果你们的好朋友遇到困难了，你们会怎么做呢？

3、情感教育

出示图片—各种面部表情

(1) 心情预报太好了，小朋友们想不想也来当回主持人，请你来播报心情预报。

(2) 教师根据各种不同的表情图，讲解播报要点，请幼儿手拿话筒，站在电视机框后播报。

(3) 你喜欢哪一种，为什么？

我们的心情有时会不好，有时会好，如果一直心情不好，我们应该怎么样？

怎样才能让自己的心情变成晴天呢？

三、延伸

幼儿画心情、说心情。