

最新小班健康科学计划 幼儿园小班健康 教育工作计划(优质5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。相信许多人会觉得计划很难写？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小班健康科学计划篇一

具体的健康教育内容如下：

1、能运用各项基本动作做游戏

指定范围内走和跑；四散走和跑；在直线、曲线上走和跑；双脚向上跳、投掷、爬行等。

2、基本体操

会听音乐做模仿操；会一个跟一个排队；会一个跟一个走圈。

3、体育器械的运用及操作

会玩滑梯、荡椅、攀登架等大型体育器材；会滚球、传球；会骑三轮车等。

4、愿意参加三浴

5、愿意参加各项体育活动及游戏

生活自理能力的培养

会愉快进餐，不挑食，初步培养良好进餐习惯；会主动喝水，初步懂得不吃零食的道理；能按时睡觉、起床、进餐等；不害

怕健康检查和预防接种，生病时愿意接受治疗。

会保持身体各部位的清洁卫生、学会盥洗方法；会使用自己的毛巾、杯子；能保持周围环境清洁、初步知道环保的意义；认识身体器官的名称及作用，初步了解保护方法；养成良好的生活作息习惯。

了解过马路、坐车、玩户外活动器材时要注意安全；帮助幼儿了解生活起居方面的安全知识；知道不把异物放入耳、鼻、口内；知道不轻信陌生人的道理。

小班健康科学计划篇二

根据小班幼儿的特点和小班上学期工作任务，制定如下健康教育计划：

- 1、在成人的帮助下学会饭前洗手，饭后漱口，学会使用手巾、认真洗手不玩水。
- 2、会使用小勺吃饭，吃完自己的一份食物。培养幼儿不挑食，不偏食，不剩饭菜，不弄脏桌面等好习惯，知道饮食和健康的简单关系，懂得健康的重要性。
- 3、安静就寝，在成人的帮助下有次序地穿*物、鞋子、并把它们放在固定地方。
- 4、学习自己的事情自己做，学习独立地穿*服、鞋子，使用自己的杯子，学习简单整理自己的床铺。学习分类收放玩具和用品，放在指定的地方。
- 5、学习正确的洗手方法，知道饭前便后要洗手；学习饭后漱口的正确方法，懂得保护牙齿健康的重要性，养成好习惯。
- 6、爱护五官，不要挖鼻孔、耳孔，不吃手、饰物。帮助幼儿

保持仪表整洁。

7、知道不乱拿他人的物品和玩具，也不能使用他人的物品。

8、建立良好的师生、同伴关系，让幼儿体验到幼儿园生活的愉快，形成安全感、依赖感。

由于幼儿年龄较小，各方面都需要老师的帮助、示范与督促。因而我们需要给孩子制定较好的常规工作。

首先，我们要保证幼儿在的生活和心理状态下进餐。餐前不能训斥幼儿，不能*进食，造成环境压抑。进餐前，教师以亲切的口吻，热情的态度向幼儿介绍饭菜，让幼儿看一看颜色、闻一闻香味，尝一尝味道，并可播放优美舒缓的音乐。使孩子进餐时感到愉悦，促使唾液分泌，激发幼儿的食欲。

其次，培养良好的饮食习惯及进餐卫生也是很重要的。良好的饮食习惯能增进幼儿食欲，促进人体对食物的消化和吸收，从而增进健康。我要求幼儿养成饭前洗手，饭后漱口、擦嘴，保持桌面及衣服清洁的习惯；养成吃饭时要安静、愉快地进餐，细嚼慢咽，学会用筷子、不挑食、不剩饭菜的习惯；养成不喝生水，少吃零食，睡前及饭前不吃零食，不吃不洁食物的习惯。

认真做好大扫除工作，祛除卫生死角。配合保健大夫做好晨检记录与家长联系簿。定期向家长宣传卫生保健知识。

健康：

2、能积极参加多种体育活动，能使用运动器械进行活动并注意安全。

3、认识人体的主要器官，了解其功能。帮助幼儿了解常见病的简单知识，乐于接受预防接种的好习惯。

4、了解高兴的情绪对身体的好处。学习走、跑、跳、投掷、钻爬、攀登等基本动作，培养幼儿动作的灵活性、协调性，姿势正确。

5、培养幼儿在体育活动中团结合作、遵守纪律、宽容谦让、勇敢的'好品质。

小班健康科学计划篇三

一、指导思想和现状分析。

小班幼儿身体各个器官的生理机能尚未发育成熟，各个组织都柔嫩，其身体素质还相当薄弱；同时，他们又处于生长发育十分迅速的时期，这有利于幼儿培养发展良好的身体素质。本班幼儿共38人，班上的孩子年龄在三岁半—四岁半之间。由于年龄上存在差异，以及在情感、遗传、爱好等的原因，孩子的动作发展方面也有一定的差别。所以，我们在实施健康计划同时要根据以下指导思想：

1、《幼儿园指导纲要》(试行)中关于目标的论述：促进幼儿身体正常发育和机能协调发展，增强体质。培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣，培养自信、友爱、勇敢、守纪律等良好品质和行为习惯。

2、掌握幼儿身心发展规律，重视幼儿动作发展的辅导。0—6岁是儿童动作发展的关键期。最初的动作和基础性的动作都是在这个时期学会。儿童的基本动作都要经过练习帮助其掌握，指导孩子掌握动作要求一定的技术。有目标、有计划地分步训练。

二、健康教育目标：

1、引导幼儿积极主动地参加集体活动，在集体生活中保持安定、愉快的情绪。

2、练习和改进幼儿走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬、等基本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调、姿势正确。

3、培养幼儿在体育活动中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、不怕挫折等良好品质。

4、教给幼儿有关基本体操和队列、队形变化的简单知识和技能，逐步提高幼儿的做操兴趣和能力，发展幼儿的空间概念。

三、具体内容：

(一) 体能方面

1、能运用各项基本动作做游戏指定范围内走和跑；四散走和跑；在直线、曲线上走和跑；双脚向上跳、投掷、爬行等。

2、基本体操会听音乐做模仿操；会一个跟一个排队；会一个跟一个走圈。

3、体育器械的运用及操作会玩滑梯、荡椅、攀登架等大型体育器材；会滚球、传球；会骑三轮车等。

4、愿意参加各项体育活动及游戏。

(二) 良好生活、卫生习惯

1、生活自理能力的培养会愉快进餐，不挑食，初步培养良好进餐习惯；会主动喝水，初步懂得不吃零食的道理；能按时睡觉、起床、进餐等；不害怕健康检查和预防接种，生病时愿意接受治疗。

2、生活卫生习惯的培养会保持身体各部位的清洁卫生、学会盥洗方法；会使用自己的毛巾、杯子；能保持周围环境清洁、初步知道环保的意义；认识身体器官的名称及作用，初步了解

保护方法;养成良好的生活作息时间。

小班健康科学计划篇四

活动目标

- 1、模仿几种有趣的运动，积极参与活动，体验运动的快乐。
- 2、知道运动能使人健康。
- 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、了解多运动对身体有好处。

活动准备

- 1、录音机，《我爱洗澡》、《走路》音乐磁带。
- 2、儿歌《动起来》。

活动过程

一、导入活动

播放《我爱洗澡》，教师带领幼儿随音乐做动作进入活动室。

二、动起来，引导幼儿模仿动物走、跑、跳等运动姿势

小朋友，你们还记得我们学过的儿歌《动起来》吗？我们一起来说一说吧？

引导幼儿回忆，边说儿歌边做模仿动作。

刚才儿歌里面都有哪些动物？它是怎样走（或飞、跳）的？

（鼓励、肯定幼儿有创意的动作）

三、拓展儿歌内容，通过模仿不同动物的运动方式，充分锻炼身体不同部位

走一走：引导幼儿创造性模仿更多动物走路的姿势。

儿歌里说长颈鹿是怎样走的？（让幼儿模仿，教师可引导幼儿将手臂举起做长脖子）哎，大象是怎样走的？（用语言引导幼儿模仿大象钩鼻子、喝水、喷水等情节）你还会学哪些小动物走？它们是怎样走的？（引导幼儿充分的表达，鼓励幼儿敢于表演，并能做出和别人不一样的动作）

教师要适时的将幼儿模仿的小动物，以儿歌的形式说出来，并引导幼儿一起学做。（根据幼儿模仿的动物特点，配上恰当的音乐，以提高幼儿运动的乐趣。）

跳一跳：引导幼儿模仿动物不同的跳跃姿势。

刚才儿歌里说小白兔是怎样跳的？

还有哪些动物会跳？它们是怎样跳的？（引导幼儿创造性模仿，根据幼儿不同的跳跃能力，引领幼儿向高处和远处的跳跃练习）

飞一飞：引导幼儿模仿鸟类、昆虫等不同动物的飞翔姿势。

儿歌还说谁会飞？

你知道还有谁会飞？它是怎样飞的？（引导幼儿模仿小蜜蜂等不同动物的飞翔动作，并为幼儿的表演游戏配上合适的音乐。）

小动物们除了走、飞、跳、还有其他本领呢！你还知道它们有什么本领？

爬一爬：引领幼儿进行全身锻炼。（引导幼儿学动物）

教师小结：动物们的本领可真大呀！不但会走、跑、跳，还会飞、会爬。小朋友也很棒，我们学得也很像。

四、对幼儿进行健康教育，结束活动

哎呀，老师都出汗了，小朋友们你们出汗了吗？我们为什么会出汗呢？

对了，因为我们刚才又走又跳又爬，做了那么多运动！你们玩的高兴吗？

小朋友，常做运动不仅我们玩得很快乐，还会让我们的身体更健康，不生病，所以小朋友们要经常运动啊！

听，这是谁走来了？

播放《走路》音乐，教师带领幼儿表演，结束活动。

教学反思：

孩子们很喜欢模仿小动物做动作，他们喜欢像小鸟一样飞，像小兔那样欢快的跳跃。在活动中锻炼了幼儿的身体，愉悦了幼儿的身心。

小班健康科学计划篇五

活动目标：

1. 模仿几种有趣的运动，体验运动的快乐。
2. 能根据儿歌内容快速反应做动作。
3. 知道运动能使人健康

活动准备：

(长颈鹿、小鸟、小象、小白兔、小花猫)等动物头饰若干，
音乐《健康歌》

活动过程：

一. 谈话引导幼儿进入活动主题，激发幼儿的兴趣。

2. “那我们去之前先活动活动，做好准备”播放音乐《健康歌》

二. 引导幼儿一起运动，并请幼儿说说运动的部位。

1. “小朋友们，刚才我们都做运动了，谁知道自己都用身体的哪些部位做运动了？”引导幼儿思考并发言。

2. 教师小结：根据幼儿所说的，鼓励幼儿一起动一动头、脖子、胳膊、手、腰、腿、脚等。

三. 鼓励幼儿模仿有趣的运动，体验运动的快乐。

1. “其实，不光小朋友喜欢运动，小动物们也喜欢运动，你看，运动会马上就要开始了，它们都做为运动会做准备，我们一起来看一看都有哪些小动物参加？”引导幼儿观察。

2. 出示(长颈鹿、小鸟、小象、小白兔、小花猫)等动物头饰，引导幼儿根据这些动物的特点说说他们会做什么运动?并模仿他们的动作。

3. 想一想，除了这些小动物，还有哪些小动物喜欢做运动，它们优势怎样做运动的并学一学。

四. 引导幼儿动起来一起去参加运动会。

1. 教师朗诵儿歌引导幼儿欣赏，并创编动作。
2. 幼儿每人选择喜欢的动物头饰戴好，边说儿歌边做动作。
3. 做游戏《听信号》：老师说哪种动物，幼儿就模仿哪种动物。
4. 教师小结：小动物们爱运动，我们小朋友更爱运动，请幼儿说说运动的好处，引导幼儿自由回答(做运动可以长得高、身体强壮、不感冒等)。

五. 活动结束：

小动物们的运动会举办的很成功，我们幼儿园也要举行运动会了，看看我们的小朋友喜欢什么样的运动项目，引导幼儿根据已有的`经验自由回答。带领幼儿走出活动室，一起去参加运动会。

活动反思：

这节活动是根据小班孩子的年龄特点和喜好设计的，活动中孩子们非常喜欢模仿小动物做动作，每一个动作都模仿的很形象，主要是我们平时的间操活动中都有模仿小动物的，对孩子而言这并不难，所以在活动过程中进行的很顺利，而且通过活动让孩子们懂得了锻炼身体的好处，愉悦了身心，而且借助这次的活动内容我们组织了一次运动会，孩子们也都有参加，在运动会中孩子们以友谊第一、比赛第二的心态表现的很出色。