

中班健康锻炼身体好教案(实用9篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下是小编收集整理的教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

中班健康锻炼身体好教案篇一

现在大多数家庭都是独生子女家庭，许多家长都会溺爱孩子，孩子的各种要求都尽量满足。我发现许多家长经常给孩子买一大堆零食，这样孩子就吃零食多，吃饭少，长期下去，孩子容易形成偏食，挑食的不良习惯，最终导致孩子营养不均衡，生长发育受到影响。通过这节课要教育幼儿不要挑食，只有营养平衡才能健康成长。

- 1、知识与技能：帮助幼儿了解各种食物的营养价值。
- 2、过程与方法：通过情景创设、故事让孩子了解健康饮食的重要性。
- 3、情感态度价值观：帮助幼儿形成健康饮食的习惯。

1、相关课件

2、手偶

3、幼儿课前准备的食物贴

4、班级互动墙面“我们爱吃的食物”大表教学过程：

他们之间还有一个小故事，现在让老师讲给小朋友听好吗？

故事：我叫“壮壮”，什么东西都爱吃，爱吃萝卜、西红柿、

白菜，还爱吃苹果、香蕉，爱吃好多东西，你们看！我长得壮壮的。他叫“小小”，他看到萝卜摇摇头，说我不爱吃；看到西红柿又摇摇头，说我不爱吃；好多蔬菜都不吃，苹果不爱吃，香蕉不爱吃，人长得很瘦小，而且总生病。

结合故事内容，提出问题：“壮壮长得这样壮，说一说他爱吃什么？”“小小长得很瘦小，是因为什么？”“你们要想身体棒，怎么办呢？”引导幼儿知道想要身体棒，就要吃各种食物。

1、结合实际生活，出示一段日常生活视频片段。视频主要内容为：一位妈妈到幼儿园接孩子回家，经过超市，孩子哭闹着，要去买零食。孩子回到家后，只吃零食不吃饭。

提问：“看了这段录像，小朋友来说一说这位小朋友做得对不对？”“你们平时是不是也和这位小朋友一样呢？”教育幼儿不能把零食作为主食，否则就会像小小一样，身体瘦弱，还会经常生病。要想有健康的身体，就要像壮壮一样各种食物都要吃。

2、出示互动墙面“我们爱吃的食物”大表，教师组织幼儿交流最喜欢吃的食物，并将最喜欢吃的食物粘贴在互动墙面上。

“我们爱吃的食物”大表中，教师和幼儿共同统计出哪些食物是幼儿最喜欢吃的，多少幼儿爱吃这种食物。教师引导幼儿讨论：“爱吃的东西能不能吃很多？”“哪些东西要少吃？”

3、老师向幼儿介绍各种食物的营养成分。总结：不同的食物有不同的营养成分，吃不同的食物就能获得不同的营养，有了丰富的营养，身体才能更加健康。

1、让家长记录幼儿饮食情况，反馈给老师。

2、根据记录情况，开展“不挑食的好孩子”颁奖会，可以邀请家长参加，鼓励挑食的孩子做到各种食物都要吃，养成不挑食的好习惯。

中班健康锻炼身体好教案篇二

在“和纸玩游戏”的主题活动中，幼儿已探索并发现生活中有各种各样的纸。在他们眼里，纸就像魔术师变魔术一样变化多端，妙不可言。从纸巾、纸盒到纸袋，从书籍、报纸到海报，从折纸、撕纸到剪纸，他们发现了纸的种种不同，知道了人们是如何制造纸和使用纸的。他们还尝试着用不同的纸进行小制作，如制作小书、进行简单的造型，等等。正是在这样的基础上，我们组织了“报纸真好玩”的活动，着重整合健康与社会领域的教育内容，以期让幼儿在与报纸的互动游戏中锻炼身体，体验用报纸做游戏以及与同伴合作游戏的乐趣，并进一步了解报纸的特性，萌发初步的环保意识。

- 1、运用报纸玩各种游戏，练习运动技能，发展身体的灵敏性。
- 2、学习与他人配合进行游戏。
- 3、探索、发现生活中的多样性及特征。
- 4、增强幼儿与同伴合作的游戏的意识，体验游戏的快乐。
- 5、提高幼儿思维的敏捷性。

1、每人两三张报纸。

2、《水族馆》《进行曲》《和纸玩游戏》的音乐磁带。

1、引导幼儿通过游戏“报纸变魔术”把报纸变成魔术棒。

2、在进行曲的伴奏下，带领幼儿利用魔术棒进行热身运动：

举起魔术棒，变成高人走(上肢运动)；放下魔术棒，变成矮人走(下蹲运动)；立起魔术棒，变成小拐杖(腹背运动)；握紧魔术棒，变成小汽车(体侧运动)；骑上魔术棒，变成小竹马(跳跃运动)；摆动魔术棒，向着圆心走(整理运动)。

(活动开始的游戏既满足了幼儿的好奇心，又使活动自然展开。热身运动从表面上看只是走走跑跑，其实是教师根据准备活动的要求而精心设计的。简短的儿歌式语言既能集中幼儿的注意，也是一种运动指令。在活动中，教师的语气语调要神秘、夸张些，以激发幼儿参与活动的兴趣。)

1、引导幼儿探索报纸的各种玩法：今天我们要用报纸来锻炼身体，谁能想出特别的方法？

(1) 观察幼儿一个人的玩法。

(2) 观察两个或多个幼儿一起玩的方法，对合作良好的幼儿给予鼓励。

(3) 随时注意幼儿的运动情况，适时调节运动强度和练习密度。

(4) 提醒幼儿保持合适的活动空间，注意安全。

2、鼓励幼儿自由玩报纸，及时发现、肯定幼儿有创意的玩法，组织幼儿互相学习并尝试。

(为了达成目标，教师分层次引导幼儿探索报纸的各种玩法。逐步提出由易到难的要求。在这一环节中，教师应做一个发现者，努力发现玩法独特的幼儿，并让他们在集体面前展示，及时肯定他们的创意，以启发其他幼儿思考。教师除了要捕捉幼儿有创意的玩法外，还要及时组织幼儿体验同伴的玩法。唤起幼儿的创造热情。)

1、介绍游戏玩法：在《水族馆》的音乐声中，企鹅妈妈带着

孩子自由地在大海里游泳。当音乐停止时，大鲨鱼就会游出来抓企鹅。但如果企鹅马上站在冰块上，大鲨鱼就吃不到它了，否则企鹅就有被大鲨鱼抓走的危险。

2、教师扮演企鹅妈妈，幼儿扮演小企鹅，配班教师扮演大鲨鱼，报纸当作冰块，游戏开始。在游戏过程中，教师要鼓励幼儿灵活躲闪，以逃避“大鲨鱼”的追捕。

第一次游戏，每张报纸上站一只“企鹅”；第二次游戏，拿走一半数量的报纸，这时每张报纸上要站两只“企鹅”；第三次游戏，再拿走一半数量的报纸，这时每张报纸上要站四只“企鹅”。

3、当报纸上的人越来越多时，教师提醒幼儿在保证安全的前提下注意保持身体的平衡，同时启发幼儿懂得只有大家相互照顾、相互合作才能保证安全。

(这个游戏是探索环节的延续，与前面报纸游戏不同的是，它要求幼儿在尽情游戏的同时遵守规则，以增强幼儿的活动兴趣。在游戏中，扮演大鲨鱼的配班教师在表现凶恶形象的同时应有意抓不到“企鹅”，以增强幼儿游戏的信心，获得“报纸真好玩”的感受。)

幼儿用报纸表演歌曲《和纸玩游戏》。

(在紧张而兴奋的游戏之后，教师安排了富有诗情画意的放松活动。幼儿伴着优美的音乐再次利用报纸轻松游戏，如撕纸、揉纸、抛纸、和纸跳舞等。这些活动既符合幼儿好奇、好玩的天性，又达到了放松的目的。)

1、在户外活动时间鼓励幼儿与同伴合作，继续探索运用报纸玩各种游戏。

2、幼儿回家与家人一起玩报纸，并将新玩法带回幼儿园和同

伴分享，扩展学习经验。

中班健康锻炼身体好教案篇三

设计思路：

在一日生活中发现，幼儿喜欢户外活动精力充沛，但是缺乏自我休息的意识，夏日炎炎，在休息的时候不会有意识的去找阴凉处。有的甚至在老师带领下来到阴凉处时还有些不以为然，仍然排着长长的队伍在太阳底下晒着，出现一种队伍的头和中段在阴凉处，而队伍的尾端却还在太阳下，需要老师的提醒，根据这样的一些情况，我设计了主题背景下夏天真热啊的健康领域活动《找凉快》。

本次活动分为三个环节：第一环节通过说说自己的感受后，引发幼儿寻找凉快的愿望；第二环节幼儿到户外一起找一找凉快的地方，并用照相机记录下孩子寻找的结果，为第三环节服务；最后一个环节把孩子们找到的地方进行分享交流，方便以后活动中去运用。

活动目标：

- 1、通过户外寻找凉快的地方，体验找凉快活动的快乐。
- 2、乐意用简单的语言交流使自己凉快的办法。

活动准备：带好照相机，以照片的形式记录幼儿寻找的过程。

活动过程：

一、说一说——引发找凉快的愿望

- 1、夏天到了，我们运动好以后热不热？

2、那有什么办法可以让我们凉快点呢？

预设□a可以用手扇一扇。

b可以吃冷饮、吃西瓜。

c可以躲在树底下乘凉。

回应□a恩，扇一扇就可以有……(风)。(让幼儿自行填充完成对话。)

b是个好办法，家里热的话可以试一试，那学校里应该怎么找凉快呢？继续动动小脑筋。

c你想的办法真有用，我们学校有那么多的大树，足够让我们躲在树下乘凉。

3、小结：热了可以喝水、擦汗、休息，我们还可以找个凉快的地方休息。

二、找一找——去户外寻找凉快的地方

1、那么哪里休息、运动才凉快呢？我们一起去找找吧。

2、教师带领幼儿一起去户外寻找。

当幼儿找到后，为其拍下照片。

三、我找到了——幼儿交流介绍自己找到的地方

1、刚才好多朋友都找到了凉快的地方，我们一起来看看吧。

2、教师逐张出示照片

这是谁找到的?这是什么地方?

3、小结：原来户外运动时，我们可以找个凉快的地方运动或休息，这样会让我们更舒服。

中班健康锻炼身体好教案篇四

加强小学生心理健康教育，是适应21世纪竞争日趋激烈，培养同现代化要求相适应的数以亿计的高素质的劳动者和数以千万计的专门人才的必然要求，也是针对当前我国小学生存在的心理素质方面的弱点，进一步提高其心理素质水平，实施素质教育的现实需要。在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，人的乐观开朗、积极进取、坚韧不拔等个性心理品质对人的健康成长和事业成功起着重要作用。

1、各班主任在学习有关心理健康教育理论的基础上，根据教材内容对学生进行心理健康教育。

2、选材要尽量使心理学内容贴近学生生活实际，用一些通俗易懂的例子帮助解释，将身边的现象用心理学观点去分析，以便学生更好地了解、接受心理知识，并在方法上努力做到既实用又便于操作。讲话形式可采用演讲式、说话式、报告式、讨论式等。

3、学习内容要及时记载，学校将每双周二晨会时间定为心理健康教育时间，并在班主任工作手册上作详细记载。

一年级：

第一单元：我上学啦

(1) 学校像花园

(2) 我们爱学校

第二单元：我爱学习

(1) 让我告诉你

(2) 我进步啦

(3) 我戴上了红领巾

(4) 学习真快乐

第三单元：这就是我

(1) 我给自己画个像

(2) 我是“白天鹅”还是“丑小鸭”

(3) 我爱我

第四单元：妈妈，我能行

(1) 让我自己走

(2) 一人睡觉我不怕

(3) 自己的事情自己做

中班健康锻炼身体好教案篇五

活动目标：

- 1、了解眼睛对人的重要性。
- 2、懂得如何保护眼睛。
- 3、培养幼儿关心、帮助残疾人的情感。

4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

活动过程：

一、引出主题

1、 游戏：指五官 轿是说一个五官的名称，幼儿必须又快又准得指出来

2、 以猜谜语的形式，引出活动内容，激发幼儿学习的兴趣。

谜面：上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。

二、了解眼睛对人的重要性

1、 幼儿听歌曲《五官歌》

师：小朋友，听了这首歌谁能说说我们的眼睛可以帮我们做什么？（幼儿自由回答）那我们如果没有眼睛将会怎么样呢？好，现在请小朋友一人拿一个眼罩戴好，亲身感受一下，你可以站起来慢慢得走两步。（幼儿亲身感受后回答问题）

2、 出示盲人图片

师：那个小朋友来说说这个叔叔为什么带着一个墨镜，手里还拿着一根木棍在马路上走？（幼儿回答）教师引出盲人一词，刚才我们小朋友也亲身感受了眼睛看不见东西是什么滋味，所以盲人叔叔做事情很不方便，我们小朋友应该怎样呢？（使幼儿懂得关心、帮助残疾人）

三：懂得如何保护眼睛

师：眼睛对我们这么重要，那我们是不是应该保护自己的双眼呢？

怎么保护呢？老师给小朋友带来了几幅图，请你们来做裁判，看看说做的对。（将幼儿分成两组，教师出示一幅，幼儿作出判断，并说明原因，答对的一组获得一朵小红花）

最后，教师与幼儿一起小结在生活中如何保护眼睛。

四：玩“贴眼睛”的游戏

幼儿手里拿着两个“眼睛”，站在距头像一米处，把眼睛蒙上，向前走给头像贴眼睛，看说贴得准。活动自然结束。

活动反思：

《纲要》中指出：孩子要有初步的安全和健康知识，知道关心和保护自己。眼睛是我们人体重要的感觉器官，对于我们的生活、工作、学习都非常重要。整个活动通过幼儿的看一看、听一听、说一说、做一做幼儿教育，由浅入深地展开，激发了幼儿的求知欲望，使幼儿知道了眼睛的重要性，掌握了更多的保护眼睛(视力)的知识，提高了科学认知能力。

中班健康锻炼身体好教案篇六

中班健康活动做一个健康的娃娃教案(附教学反思)主要包含了活动设计背景，活动目标，教学重点、难点，活动准备，活动过程，教学反思等内容，让幼儿懂得健康对人很重要，增强做健康娃娃的意识，让幼儿知道怎样做才有利于健康，适合幼儿园老师们上中班健康活动课，快来看看做一个健康的娃娃教案吧。

有的幼儿经常感冒或生病请假。

- 1、让幼儿懂得健康对人很重要，增强做健康娃娃的意识。
- 2、让幼儿知道怎样做才有利于健康。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

让幼儿知道怎样做才有利于健康。

- 1、运动员获奖图片若干张。
- 2、 幼儿身高、体重记录图表和应达标的图表。

1、 出示运动员获奖图片，让幼儿说说图片上运动员在干什么，这些运动员身体怎样，他们的身体为什么那么棒。

2、 在幼儿看图上，老师加以引导，让幼儿明白运动员的身体之所以那么棒，是因为他们坚持天天锻炼身体，有了好的身体，才有可能为国争光。

3、 组织幼儿讨论：自己身边哪些人的身体很健康？他们的身体为什么那样健康？通过讨论，使幼儿明白在各行各业工作的人身体都很健康。有了健康的身体，才能坚持上班做好工作。

4、 请幼儿把自己的身高、体重记录图表和应达标的图表比一比，说说自己应该怎么做才能成为一个健康的娃娃。

活动后将幼儿应达标的身高、体重图表贴在教室里，让幼儿随时观看、对比、激励幼儿争做健康娃娃。

健康的娃娃不容易生病，身体在不断地长高长重。健康的娃

娃不挑食、很少吃零食，所以长得不会太瘦也不会太胖。健康的娃娃爱锻炼，讲卫生，有良好的习惯。健康的娃娃有一双好眼睛，有一口好牙齿。健康的娃娃能和朋友好好地玩，碰到困难不爱哭，能动脑筋想办法解决问题，所以他们总是快乐的。

中班健康锻炼身体好教案篇七

知道引起疾病的原因，了解一些预防蛔虫、肠道疾病的一般知识，讲究卫生，养成爱清洁的良好习惯。

【活动准备】

装有水的两个盆、图片、幼儿用书。

【活动过程】

出示图片，引出活动的主题：

1、图片上的小朋友怎么了，为什么捂着肚子？（鼓励幼儿结合生活猜测肚子疼的原因）

2、谈话讨论：

（1）引起肚子疼的原因，教师逐一出示。

图片一：吃了苍蝇、蚊子叮过的食物。

图片二：喝了凉水。

图片三：不讲究卫生，用脏手吃了没清洗过的水果。

图片四：吃了许多冷饮和零食。

图片五：肚子里有蛔虫或内部器官有炎症。

让幼儿了解肚子疼的原因。请幼儿谈谈自己肚子疼的感受和原因。

(2) 师问：小朋友生病了该怎么办？（找医生看病，吃药、打针）

(3) 怎样做一个爱干净、讲卫生的好孩子呀？

小结：只有我们讲究个人卫生，不吃不干净的食物和蚊虫叮过的食物，做到不喝生水，少吃冷饮，才能预防蛔虫和肠道疾病，身体才健康。

3、幼儿操作：

(1) 出示两盆水，请幼儿分组检查小手并洗手。（教师指导幼儿正确的洗手方法。）

(2) 请幼儿观察两盆水的不同，说说洗过手的水和干净的水有什么不同。

小结：我们的小手有很多细菌，要勤剪指甲，勤洗手才能做一个爱清洁，讲卫生的好孩子。

教学分析与反思：

通过本次活动，让幼儿知道生活中要爱清洁，讲卫生，养成一个良好的习惯。在活动过程中，孩子们都乐于参与活动，尤其是在操作活动，孩子们在充满兴趣的氛围中获得知识，激发了幼儿的学习欲望。每个活动环节的设计都为下一个环节起到了衔接的作用。幼儿积极回答问题，并踊跃参与活动，使整个活动达到了预定的目标。当然，在本次活动中，我也有许多不足的地方，今后在工作中会加以改进，做得会更好。

中班健康锻炼身体好教案篇八

活动目标：

- 1、引导幼儿观察比较浸入了醋和没有浸醋的蛋壳，了解酸会腐蚀牙齿。
- 2、使幼儿懂得饭后漱口，早晚刷牙能保护牙齿，初步掌握正确的刷牙方法。
- 3、通过活动，使幼儿养成良好的卫生习惯。

重点难点：

掌握正确的刷牙方法和养成良好的卫生习惯。

活动准备：

- 1、被醋浸着的蛋壳和没有被醋浸过的蛋壳各一个。
- 2、vcd动画片《蛀牙大王》，护牙图片若干。
- 3、牙模型、牙刷一把，幼儿饼干，小镜子，纸杯，清水若干。

活动过程：

一、引出课题，激发幼儿兴趣。

- 1、放碟片《蛀牙大王》，幼儿观看。
- 2、提问：动画片里的蛀牙大王为什么会有蛀牙？

二、幼儿观察讨论怎么会有蛀牙的？

- 1、请幼儿照镜子，看看自己的牙齿怎么样？

2、请幼儿互相观察同伴的牙齿，看看牙宝宝上有没有洞洞。

3、讨论：怎么会有洞洞的？

三、通过观察，了解酸会腐蚀牙齿。

1、请幼儿观察浸泡在醋里的蛋壳和没浸泡在醋里的蛋壳。

2、说一说它们有什么不同？

3、讨论：为什么浸泡在醋里的蛋壳会变黑、变软呢？（提醒幼儿闻一闻醋的味道）教师小结：酸能腐蚀蛋壳中的钙，所以蛋壳放在醋里会变黑变软。

4、请幼儿品尝桌上的饼干，吃完后照照镜子，观察牙齿上有些什么？

5、请出专业牙科医生讲解，进行小结啊啊啊啊；我么吃过东西后，嘴巴里会有很多小的食物留下来，不马上漱口的话，时间长了，这些是食物就会变的和醋一样很酸，牙齿就像刚才的蛋壳一样，会变的又黑又软，时间一长，还会出现洞洞。

四、请小朋友谈谈有蛀牙的感受

有了蛀牙会怎么样呢？

五、讨论

怎样保护自己的牙宝宝？（幼儿自由想办法，边说边出示图片）

1、早晚刷牙，进食后漱口。

2、健康饮食，不食过硬、过冷、过热的食物。睡前不吃零食，少吃糖。

3、定期检查牙齿。

六、学习正确的刷牙方法。

1、请小朋友说说做做。

2、教师边念儿歌边出示牙模型和牙刷示范正确的刷牙方法。

3、幼儿跟教师一起做。

七、带领幼儿到盥洗室，幼儿用杯子接水漱口。

活动反思：

通过学习，幼儿了解了龋齿形成的原因以及对人身体的危害，幼儿还掌握了正确的刷牙方法，有利于养成早晚刷牙的良好卫生习惯，收到良好的效果。整个教学活动层层递进，从材料、形成到组织的各个环节，教师的语言以及幼儿的表现等，都是个性化浓郁的不断激发孩子欲望的，孩子主动探索，主动学习发现知识的一次活动。总之，是把枯燥的科学活动与语言活动、健康活动有机的结合在一起，达到了整合的目的。

中班健康锻炼身体好教案篇九

中班健康活动方案 中班健康活动方案 1 1 教学目标：

1、帮助幼儿了解各种食物的营养价值。

2、通过情景创设、故事让孩子了解健康饮食的重要性。

3、帮助幼儿形成健康饮食的习惯。

4、知道人体需要各种不同的营养。

5、初步养成良好的卫生习惯。

教学重难点：

1、让幼儿了解身体需要多种营养，不挑食才健康。

2、了解各种食物的营养价值。

教具准备：

1、相关课件 2、手偶 3、幼儿课前准备的食物贴 4、班级互动墙面“我们爱吃的食物”大表 教学过程：

一、组织教学：音乐律动《坐姿歌》 二、导入新课：

小朋友们，今天我们班来了两位小客人，（出示手偶）他们一个叫“壮壮”，一个叫“小小”。小朋友你们说一说他们长得怎么样？知道为什么壮壮这么“壮”，而小小这么“小”吗？他们之间还有一个小故事，现在让老师讲给小朋友听好吗？故事：（出示手偶壮壮）我叫“壮壮”，什么东西都爱吃，爱吃萝卜、西红柿、白菜，还爱吃苹果、香蕉，爱吃好多东西，你们看！我长得壮壮的。（出示手偶小小）他叫“小小”，他看到萝卜摇摇头，说我不爱吃；看到西红柿又摇摇头，说我不爱吃；好多蔬菜都不吃，苹果不爱吃，香蕉不爱吃，人长得很瘦小，而且总生病。

结合故事内容，提出问题：“壮壮长得这样壮，说一说他爱吃什么？”“小小长得很瘦小，是因为什么？”“你们要想身体棒，怎么办呢？”引导幼儿知道想要身体棒，就要吃各种食物。

三、播放幻灯片，观看日常生活视频片段。

1、结合实际生活，出示一段日常生活视频片段。视频主要内容为：一位妈妈到幼儿园接孩子回家，经过超市，孩子哭闹

着，要去买零食。孩子回到家后，只吃零食不吃饭。

提问：“看了这段录像，小朋友来说一说这位小朋友做得对不对？”“你们平时是不是也和这位小朋友一样呢？”教育幼儿不能把零食作为主食，否则就会像小小一样，身体瘦弱，还会经常生病。要想有健康的身体，就要像壮壮一样各种食物都要吃。

2、出示互动墙面“我们爱吃的食物”大表，教师组织幼儿交流最喜欢吃的食物，并将最喜欢吃的食物粘贴在互动墙面上。

“我们爱吃的食物”大表中，教师和幼儿共同统计出哪些食物是幼儿最喜欢吃的，多少幼儿爱吃这种食物。教师引导幼儿讨论：“爱吃的东西能不能吃很多？”“哪些东西要少吃？” 3、老师向幼儿介绍各种食物的营养成分。（蔬菜和水果中含有大量的维生素，含有从其他食物中补充不到的营养成分。并且有预防和治疗疾病的功效。）总结：不同的食物有不同的营养成分，吃不同的食物就能获得不同的营养，有了丰富的营养，身体才能更加健康。

四、延伸活动家园配合：

1、让家长记录幼儿饮食情况，反馈给老师。

2、根据记录情况，开展“不挑食的好孩子”颁奖会，可以邀请家长参加，鼓励挑食的孩子做到各种食物都要吃，养成不挑食的好习惯。

中班健康活动方案 2 2 一、【活动目标】 1、知道水源自于地下水和天上的雨水，经过工厂的加工、过滤等程序，才能饮用。

2、了解水中有许多我们眼睛看不见的微生物，知道不能喝生水。

3、乐意观察生活，观察各种仪器，感受观察带来的快乐。

二、【活动准备】 1、显微镜若干台。

2、带领幼儿参观自来水厂，了解水加工、处理的过程。

三、【活动过程】(一)组织幼儿进行谈话活动：水从哪里来我们喝的水是从哪里来的?(幼儿经过谈论后，得知水可以从天上的雨水那里来，也可以从江、河、湖里得来)江河里的水、天上的水可以直接饮用吗?为什么?要经过怎样的处理才能饮用?(引导幼儿结合经验水加工、处理的过程)(二)教师小结我们饮用的水是江河里的水，自来水厂的叔叔阿姨用一些特殊的设备把这些江河里的水经过加工、过滤使水变得干净、再传输到地下水管中，水龙头和这些水管连接着，通过水龙头我们就能用到这些干净的水了。

(三)了解水中的物质成分 师：虽然这些水变干净了，但是是否可以直接饮用了呢?为什么?分组请幼儿在显微镜下观察水，知道水中有许多我们眼睛看不见的微生物，有些微生物对我们人体有益处，而有些微生物对我们身体是不利的。

我们要怎样处理才能饮用这些水呢?(四)教师小结 自来水虽然经过了加工处理，但里面有些微生物对我们身体是有害的因此要将自来水再进行高温消毒杀死一些微生物，这样的水饮用起来就很安全了。

中班健康活动方案 3 3 【活动目标】 1、初步懂得人的身体需要水分，知道白开水是的饮料。

2、养成主动饮水的习惯。

【活动准备】 ppt 一桶温开水，每人一只水杯。

【活动过程】 一、导入活动。

师：小朋友我们刚锻炼过，现在你的嘴里感觉怎么样？

师：请你去倒半杯水，先观察一下水是什么颜色的？尝尝水是什么味道的？二、欣赏 ppt

1、师：请你欣赏完 ppt 后告诉我，儿歌里讲到人们在什么时候最想喝水？(口渴时、锻炼后、劳动后、游玩时、洗澡后、起床时)2、喝水有益健康。

(1)师：我们不感觉渴时要不要喝水呢？为什么？(引导幼儿懂得，不管在什么时候，人们都需要补充水分，它可以帮助我们身体里面的毒素通过小便排出体外，使我们的身体更健康。)(2)师：小朋友，老师这里准备了很多饮料瓶，这些饮料你们喝过吗？喜欢喝吗？(出示各种饮料的外包装盒、瓶，向幼儿简单说明只有白开水才是的饮料。)【活动延伸】 教师在日常生活中提醒幼儿多喝开水。

【活动反思】 在本次的集体生活当中，我让幼儿知道了解，引导幼儿知道，天气很热，很容易出汗，那就要及时的补充水分，就是要多喝开水。

中班健康活动方案 4 4 活动目标 1、使幼儿初步了解眼睛、耳朵、鼻子这些人体器官的主要作用，掌握简单的自我保护方法。

2、培养幼儿积极思考，大胆表达自己感受的能力。

活动准备 1、课件-乐趣练习:眼睛和耳朵的作用。课件-乐趣练习:鼻子和嘴巴的作用。

2、音乐：如果感到幸福 活动过程 一、猜谜导入课题

上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。(眼睛)左一孔右一孔，是香是臭它最懂。(鼻子)左边一座山，右边一座山，天天在

一起，永远不见面。(耳朵)小结：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、眉毛是我们人体的重要器官，我们通叫做五官，如果一个人长得好看，我们就说这个人五官端正、眉清目秀。

二、让幼儿了解眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的作用。

课件：眼睛和耳朵的作用 课件：鼻子和嘴巴的作用 1、相互观察五官，并说出它们各自的样子，丰富词汇：五官 2、小实验：哪种感官能帮你 请幼儿通过各种感官来识别糖水、盐水、白开水、酱油、食醋、香油等，了解眼睛、耳朵、鼻子的功用。

小结：五官对我们人体真是太重要了，哪一个器官出了问题，人都会很不舒服。

三、教师讲述故事引出角色游戏“动物诊所”。

教师扮演狮子医生，在给小动物治病的过程中让幼儿了解五官常见疾病的防治知识。

1、眼睛里迷进了灰尘或沙子，千万不要用脏手去揉，要用干净的纱布轻轻地擦出来。

2、不要往鼻孔里塞异物，也不要随便挖鼻孔，遇到灰尘时要用手把鼻子捂住，要学会正确的擦鼻涕方法。

3、引导幼儿讨论：

不要把异物塞入耳朵，不大声对着别人的耳朵喊叫，遇到很大的声音时要把耳朵捂住，如果耳朵里飞进了小虫，要用光亮或浓香的物品把小虫引出来，如果耳朵里进了水，可单脚侧身跳让水流出来。

4、眼睛进入灰尘或沙子、鼻子出血、时该怎么办呢？丰富幼

儿经验，互相学习一些自我保护的方法。

三、我来抢答

1、吃饭以前要干什么？ 2、吃完饭必须喝口水干什么？ 3、什么时候必须刷牙？ 4、眼睛里进了灰尘应该怎么办？ 5、用手挖鼻孔好吗？应该怎样擦鼻涕？ 6、遇到灰尘或难闻的气味时应该怎么办？ 7、鼻子出血了怎么办？ 8、对着别人的耳朵大声喊叫对不对？ 9、爱生气的孩子好不好？爱发脾气的孩子好不好？ 教师评议比赛情况，为得光荣花多的队鼓掌。

四、歌表演：如果感到幸福。

中班健康活动方案 5 5 活动目标：

- 1、幼儿能用恰当的方法调节自己的情绪，养成积极乐观的生活态度。
- 2、让幼儿知道愉快有益于身体健康。
- 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、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动重难点：

活动重点：学会赶走不开心的方法。

活动难点：逐步养成积极乐观的生活态度。

活动准备：

笑脸、哭脸娃娃;情景图片;课件;悄悄屋模型;音乐 活动过程:

一、谈话导入，激发兴趣。

教师：客人老师来我们班做客，你们开心吗?开心的时候是什么样子呢?是不是像它一样?(出示笑脸娃娃)可是，当我们都开心的时候，有一个娃娃悄悄溜进了我们班，它是谁呢?(出示哭脸娃娃)二、认识不开心，学习赶走不开心的方法。

1、教师提问：你有不开心的时候吗?你遇到过哪些不开心的事情?幼儿自由表达。

2、当不开心娃娃钻进我们的身体后，会让我们乱发脾气，没有精神，还会影响我们的健康，我们要赶走它。

3、呈现情景图片，让幼儿判断图片中小朋友的做法是否正确。

4、总结赶走不开心的方法，请幼儿说说自己会怎样赶走不开心。

三、创设情境，引导幼儿帮助他人，化解不开心的事。

1、创设情境，宝宝和丫丫因为想玩同样的玩具而争吵，请小朋友来帮助他们解决问题，赶走不开心。在小朋友的帮助下，不开心溜走了，可是不开心很不甘心，它又去哪里呢? 2、不开心娃娃来到了青青草原，看到了正在生气的美羊羊，和小熊猫，我们快来帮它们赶走不开心吧。

3、草原上的小动物为了感谢小朋友们，送大家一个礼物：“悄悄屋”，我们把悄悄屋放在区域角，在不开心的时候可以对悄悄屋诉说烦恼。

四、结束活动。

伴随音乐《快乐小天使》，在欢快的舞蹈中，鼓励每位幼儿

做传递快乐的小天使，给更多的人带去快乐。

幼儿园中班健康活动方案

中班健康活动案例

中班活动方案

中班《真好玩》健康活动教案