

# 最新大班健康会动的身体 大班健康活动方案(优质8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大班健康会动的身体篇一

掌握正确的刷牙方法

幼儿养成爱护牙齿的良好习惯

一. 猜谜语进入谈话：

怎样保护牙齿？

2、早晚不刷牙好不好？

3、睡觉之前吃糖好不好？

二、感受牙痛的'痛苦和健康及不健康的牙

1、大哥哥为什么牙痛？

2、你觉得健康的牙好看，还是不健康的牙好看

三、教小朋友正确的刷牙的方法

利用动画教会幼儿刷牙的方法。幼儿边看动画使用食指学习方法。

## 学习《刷牙歌》

(1)欣赏歌曲，教师给歌曲按刷牙顺序加入动作，激发幼儿的学习兴趣。

(2)跟唱歌曲。

(3)在熟悉歌曲的基础上，幼儿跟着歌曲表演刷牙。

布置家庭活动，请幼儿和爸爸妈妈一起到超市选择自己喜欢的牙刷、牙膏，引起幼儿对刷牙的兴趣，培养幼儿早晚刷牙及食后漱口的良好卫生习惯。

## 大班健康会动的身体篇二

1、学习抛、接、甩等动作，训练幼儿的大肌肉动作和手眼协调能力。

2、能用丝巾玩出多种玩法。

3、学习2人合作游戏，增强动手能力及合作意识。

4、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

5、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。

抬花轿音乐，丝巾人手一块。

带领孩子们脚跟脚尖跑跑跑，做抬花轿游戏进场。提问：我们刚才玩了一个什么游戏？（抬新娘）那我们是用什么玩这个游戏的呀？（布头）哦，这些多彩的布头我们称为“丝巾”。

我们以前学过一个手指游戏，我们一起来说一下。“一根手

指头呀，变呀变呀变呀，变成毛毛虫呀，上爬爬，下爬爬，左爬爬，右爬爬。那我们今天的丝巾可以变什么呢？（蛇、龙）

大家一起跟老师做：一条小丝巾呀，变呀变呀变呀，变成小小蛇呀，上游游，下游游，左游游，右游游。丝巾还可以变什么呢？看老师把它变成了什么？（球）哦，我们也一起来变绣球吧。一条小丝巾呀，变呀变呀变呀，变成小绣球呀，一起往上抛呀，看谁抛得高呀？然后接住它。老师数一、二、三，你就向上抛，练习数次。

老师抛绣球，幼儿抢，谁抢到的奖小红花。请客人老师抛，幼儿抢。（师幼互动）

（炒豆豆、拉大锯、拔萝卜）

请小朋友2人一组，拿丝巾系在中间脚上，然后一起练习走。

（1）幼儿看老师变魔术，孩子们上来找。

（2）孩子们2人一组，自己藏丝巾，叫同伴找。

幼儿人手拿一根丝巾套在前一位小朋友的腰上，开火车回家。

孩子们非常地感兴趣，通过本次活动，我们也知道了只要幼儿感兴趣的东西，他们就会给你意想不到的惊喜，所以在以后的活动中，我们应该从幼儿的兴趣出发，来提高活动地质量，因为兴趣是幼儿最好的老师。

## 大班健康会动的身体篇三

幼儿离不开生活，生活离不开健康教育，幼儿的生活是丰富多彩的，健康教育也应把握时机。健康既是幼儿身心和谐发展的结果，也是幼儿身心充分发展的前提；幼儿时代的健康

不仅能够提供幼儿期的生命质量，而且为一生的健康赢得了时间。

幼儿们已经五岁了，他们对自己的身体充满了好奇心。在这次活动中，我的目的是让幼儿通过活动初步认识自己的身体器官，并了解身体各部位的名称、作用。活动中培养幼儿的自信心，培养幼儿初步的发散性思维和手口一致的能力。通过观察、体验、讨论、交流、律动等一系列活动，幼儿们内在的潜能被极大的开发出来，不但动嘴、动手而且肢体协调能力也有很大进步；不但知道了身体器官的名称，对它们的功能作用也有了一定的了解。在了解身体功能的同时也知道了保护身体的重要性。

1]初步认识自己的身体器官，并了解身体各部位的名称、功用。

2、培养幼儿的自信心，在了解身体功能的同时也知道了保护身体的重要性。

3、培养幼儿初步的发散性思维和手口一致的能力。

重点：认识自己的身体器官，知道身体各部位的名称。

难点：身体器官的功用及动作中肢体的协调性。活动准备教学挂图、人体模型

1]小朋友指认挂图上的五官及身体部位，指一下图片上的一个部位，摸一下自己身体的相应部位，并说一句完整的话：“这是他/她的鼻子（或其他），我的自己在这儿！再在幼儿对五官及身体部位有了初步认识后做个小游戏，游戏的名字叫：“说哪儿动哪儿”，老师说身体的一个地方，小朋友们让它动起来。在游戏中让幼儿对五官的作用有了一定认识。

2、教师带领幼儿作“点鼻子点眼睛”的游戏，要求幼儿迅速

准确地指出五官及身体部位。

3、引导幼儿讨论五官、身体部位的作用，每说一个作用，要作出相应的动作，如鼻子闻味，引导幼儿做出闻一闻的动作。教师出示事先准备好的带有味道的水果，引导幼儿对气味做出反应，让幼儿感受鼻子的作用，品尝水果感受嘴巴的作用。出示铃铛或者歌曲，感受耳朵的作用。

4、引导幼儿利用身体部位，五官以及相应的动作编儿歌，例：“我的小手拍拍拍，我的小脚踏踏踏，我的眼睛看一看，我的耳朵听一听”等。

5、引导幼儿发现身体完成的动作：如眼睛眨一眨，耳朵听一听，鼻子闻一闻，肩膀晃一晃等。在此过程中引出膝盖关节，以及四肢。提出问题我们的身体为什么会动？腿为什么会弯？出示木头人，提示幼儿，如果没有四肢，没有膝盖以及关节，我们是不是像木头人一样？以此，让幼儿意识到对我们身体的爱护。

6、玩游戏指一指：如，老师说：“什么声音？”幼儿用手指耳朵。

7、歌曲：《我的身体》

幼儿熟记歌词后随老师舞动。加深对自己的身体器官的认识。

## 大班健康会动的身体篇四

1、发展幼儿的平衡，跳跃能力，提高动作的协调性和灵敏性。

2、培养幼儿克服困难的`精神以及同伴合作的意识和能力。

1、筒管事先放在操场上。

2、口哨一只

3、录音机和磁带

1、开始春天到了，树枝发芽了，各种色彩鲜艳的花儿开放了。瞧！那边有一片美丽的森林，让我们走过小桥，穿过山洞，到那边去玩吧。（放音乐）过小桥时请大家注意安全，千万别摔到河里去哦。终于安全到达目的地了，真高兴啊。

2、教师带领幼儿进行各种筒管游戏今天天气可真好，阳光灿烂，森林里美极了，让我们骑着马儿看看这美丽的景色吧。谁会骑马？（请幼儿示范）现在我们骑着马儿看美景去喽。（教师吹口哨）孩子们请大家骑着马到这里来休息一下。看看哪组排得最快，最好。下面我们来比赛，请2个小朋友来比赛。

a□骑马真开心，接下来我们进行爬山游戏。那怎样把筒管搭成小山呢（请1位幼儿来搭小山）下面请第2组的小朋友们把筒管排列起来搭成小山，搭好后请站到小山旁。请其他3组搭好小山，然后站到小山旁。请2，3两组来比赛，再请1，4两组来比赛。

b□走平衡木的游戏：刚才玩得真开心，孩子们闭上小眼睛坐下来休息一下老师要变魔术了，变变变，看我把筒管变成了什么。我请能干的小朋友帮老师来摆好平衡木。下面我们来比赛。

3、结束今天玩得真开心，时候不早了，我们骑马回家吧。（幼儿做放松活动。拿着筒管回教室……）

## 大班健康会动的身体篇五

1、幼儿练习闭眼睛向前走5——10步，发展他们的平衡能力。

2、提高幼儿的判断力，培养他们机智、勇敢、活泼、开朗的性格。

用能套进头的纸盒子，将鼻子、嘴巴、耳朵挖空，眼睛用电光纸贴上装上天线，做成太空人的头饰4个或更多。录音机、磁带。

一、开始部分。

(1) 队列练习。六路队变两个圆，变大圆、开花成六路队。

(2) 游戏“照镜子”：教师做镜子，幼儿做照镜子的人。（活动一下身体）

二、基本部分。

(1) 介绍新的游戏玩法和规则。

幼儿围成圆圈站，请4位小朋友戴上头饰做太空人，太空人点到小朋友的名字后，该小朋友要大声回答并站到圈内来，太空人寻声去捉人，捉住了互换角色。没有叫到名字的幼儿要保持安静。

(2) 幼儿游戏4——7次。

(3) 游戏：“闭眼前进” 幼儿听口令眼睛闭起向前走5——10步。

三、结束部分

复习游戏“老狼老狼几点钟”

活动反思：教育幼儿要遵守游戏规则，但仍有少部分幼儿不能闭着眼睛走，在平时的`活动练习中要加强幼儿的平衡能力练习。并提高幼儿的判断力、准确性。

## 大班健康会动的身体篇六

1. 能挑担走过多种障碍物，发展平衡能力。

2. 能利用持物动作调节身体平衡。

3. 养成爱劳动的好习惯。

1. 用饮料瓶和短棍制作成挑水的水桶，饮料瓶里的水多少不一。

2. 场地上画出不同的小路。

3. 易拉瓶若干，平衡木4麻，纸板若干。

1. 幼儿随教师进行走跑练习，利用场地上的不同区域，进行绕过小树林—走过小路—走过独木桥—跨过小河沟等练习，最后站成六路纵队。

1. 教师：今天我们要做送水员给小动物送水，送水前要先练习挑水走路的本领，现在请每位小朋友拿一根“扁担”挑两桶水，去试一试。

2. 根据幼儿自己的能力，选择不同重量的水桶，自由练习挑担走。

3. 引导幼儿讨论：怎样才能走得又快又稳。

4. 请幼儿分别在不同的区域进行示范。

5. 幼儿自由交换区域，教师注意提醒幼儿要在每一个区域活动。

1. 教师介绍游戏玩法和规则：幼儿分成人数相等的四队，每

队第一名幼儿挑着装水的水桶绕过障碍，走过小桥，将水桶放下，再挑起旁边空的水桶，从原路返回，交给第二名幼儿，第二名幼儿挑空桶送过去，再换装水的桶返回。依次进行，先完成的队获胜。

## 大班健康会动的身体篇七

- 1、幼儿在探索和实践活动中，逐渐掌握投掷的基本方法。
- 2、通过活动，培养幼儿勇于克服困难的精神，体验成功的快乐。
- 3、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。
- 4、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。
- 5、增强合作精神，提高竞争意识。

纸飞机、塑料圈若干等

投掷的方法-----手臂弯曲在肩上，两脚前后分开放，身体后仰，用力蹬地投向前方。

一、活动身体：

- 1、队列训练
- 2、准备操练习：运动模仿操

二、分散探索：

- 1、自由尝试

带领幼儿到“飞机场”，告诉大家：今天老师做指挥官，你们做飞行员，请大家拿起飞机练习一下，看看谁的飞机飞得

远。

## 2、介绍方法：

根据观察，请幼儿说说“你的飞机为什么远”。教师示范，边用儿歌的形式总结。（手拿飞机放肩上，身体往后靠一靠，预备开始向上飞。）

再次分散练习。

## 3、飞行员特技表演：

前面出现了“三个山洞”，让我们想想办法穿过它。（想到要射得高、对准目标）

## 4、竞赛活动：

小飞行员们的本领真大，现在我们分两队进行比赛。

介绍规则：前面有三条不同颜色的绳子，分别代表着不同的分数，等会儿我们比赛时要记分的。如果你的飞机飞在了红绳内，就是一分-----（分两组进行）并请6分、5分-----的幼儿出列，教师给予鼓励。

根据幼儿投掷情况，再次巩固方法，请投得远的幼儿示范，并帮助分数低的幼儿。

第二次比赛。

## 5、集体游戏：打怪兽

你们的本领练得真棒，司令员知道了就派我们去火星执行重要任务，打败怪兽。这里旅程很远，要经过太空隧道、银河、火山，有一定的危险，你们要注意。走，跟着指挥官行动吧！（利用休闲区进行）

火星到了，瞄准目标，准备射击，打！

三、放松活动：

1、怪兽被我们打败了，说说我们为什么会胜利的？

2、自由结伴游戏。

通过了这次的课，让我明白了要上好一堂课，不仅要在上的时候全身心的投入，教态亲切，设计时定好准确的目标，对教案的理解也尤其重要。只有教师思路清晰，目标明确，才是上好课的前提条件，在做好前提条件的情况下才能更有信心。

## 大班健康会动的身体篇八

1、教会幼儿夹包跳的动作，培养幼儿的.弹跳力和动作的协调性。

2、培养幼儿与同伴间的相互合作能力。

3、发展创造性。

4、让幼儿知道运动有益于身体健康。

5、初步了解健康的小常识。

沙袋

(1) 队列练习。队形变化：走圈、开花、六个小圆、切断分队。

(2) 准备操，听信号做相反动作。如：口令向前走，幼儿向后走；口令向左走，幼儿向右走、高人走、矮人走等。

(1) 幼儿依次取沙袋在场地自由分散进行一物多玩活动，例如：自抛接沙袋，互抛接沙袋，头顶沙袋，手托沙袋走，脚背托沙袋走，投运等。老师巡回观察指导，对玩法新颖有趣的及时给予肯定，并向其他幼儿推广。

(2) 学习夹包跳。集合幼儿，让幼儿站成大圆圈。老师交代活动名称，进行示范讲解：两脚前部夹紧沙袋，跳起用力抛出。幼儿练习。老师巡回辅导，让动作完成好的幼儿做示范。鼓励幼儿间展开比赛，看谁的沙包投得远。

(3) 集体夹包跳比赛。让幼儿站立于斜线上，交代比赛规则：听信号，每队第一名幼儿开始连续夹包跳行进至前方，拿起沙包快跑回来，交给下一位同伴，哪队先跳完为胜。

游戏“堆雪人”。

此活动还可以在户外活动中鼓励幼儿自创玩沙包的多种方法。以达到培养幼儿与同伴间的相互合作能力。