

2023年健康蛋教案(大全10篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么教案应该怎么制定才合适呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

健康蛋教案篇一

活动目标

1. 能为自我做简单的周运动计划，了解多运动对身体有好处。
2. 喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。

活动准备

1. 幼儿用计划表格每人一张，教师用计划表一张。
2. 《我们爱运动》教师教学资源。

活动过程

1. 播放《我们爱运动》教师教学资源，引发幼儿活动兴趣。

小结：多做运动能使小朋友身体长高、涨结实；能够提高身体抵抗疾病的本事，少生病；还能使小朋友动作灵活，变得聪明。

2. 引导幼儿讨论、分析一周运动计划的资料。

(2) 根据幼儿的理解程度，教师有重点地介绍一周计划运动的资料。

(3)请幼儿说说自我想制定怎样的运动计划？

小结：指定运动计划研究要周到，计划里要有做运动的时间、做什么运动、用什么器械、多长时间每项都不能缺少。

3. 幼儿自助指定运动计划。

(1)幼儿制定计划，教师重点观察幼儿计划的运动项目的可行性和时间上有没有遗漏，及时给予提示或帮忙。

(2)引导幼儿展示、交流自我的运动计划，互相提出补充的意见。

4. 讨论运动中要注意的安全。

小朋友在运动中要注意哪些安全？应当怎样保护自我？

活动延伸：

1. 把幼儿制定的运动计划布置成班级的春季运动专栏。

2. 鼓励幼儿交流明白的运动方式及运动器械的玩法。

3. 请家长和幼儿一齐阅读幼儿学习资源，说说画面中的小朋友们在做些什么运动，并商讨、制定家庭运动计划。

健康蛋教案篇二

活动目标：

1、了解关于手足口病的传播和预防的知识。

2、教育幼儿注意个人及饮食卫生，预防疾病的发生。

3、引导幼儿正确对待手足口病，不恐慌。

活动重难点：了解手足口病的传播和预防的措施。

活动准备：手足口病例图。

活动过程：

一、谈话导入小朋友们，每天老师都会给你们量体温、检查小手和嘴巴，谁知道这是为什么？(请幼儿讲述)二、介绍手足口病的基本知识1、看来小朋友们对手足口病都已经有所了解，那手足口病都有哪些症状呢？(幼儿讨论)得出结论：症状：潜伏期2-5天，往往先出现发烧症状，手掌心、脚掌心出现斑丘疹和口腔粘膜出现疱疹或溃疡，很疼。还会咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐、和头疼，病重的会并发脑炎、心肌炎、肺炎等，若不及时治疗可危及生命。所以，小朋友不舒服时要赶快告诉老师和大人，及时就医。

2、请幼儿观看手足口病例图片。(加深幼儿对手足口的认识)3、了解手足口病的传播途径手足口病病菌是怎么传播的呢？(幼儿讨论)小结：手足口病的传播途径：手足口病是一种由肠道病毒引起的、好发于小儿的传染病，主要通过三条途径传播：一是人群密切接触；二是病人的分泌物、排泄物通过空气传播；三是引用或吃了被病人污染的水、食物。过粪、口传播是主要的传播途径。患儿摸过的玩具、图书；带有病毒的苍蝇叮、爬过的食物我们在接触都会得病。

全年均可有发病，但3-11月份多见，6-8月份为高峰期。这种病传播速度极快，传播。

三、知道预防手足口病的方法。

怎样预防手足口病？(幼儿讨论)

小结：预防措施：

(1)注意保持口腔卫生，饭后漱口。

(2)早上入园洗手，饭前便后要洗手(用肥皂，六步洗手法)、勤剪指甲、勤洗澡。

(3)健康幼儿可口服板蓝根、大青叶等药物。

(4)不去人群拥挤的公共场所。不要经常串门;不要和患病儿童接触。

(5)家长外出回家后，立即让家长洗手、换衣服，防止将病菌带给自己。

(6)饭前用84抹布擦餐桌，不吃生冷食物;夏天少吃冷饮，不喝生水，瓜果洗净削皮，不吃变质的食品。幼儿加强营养，不挑食，注意休息，避免日光暴晒，防止过度疲劳而降低抵抗能力。

(7)保持活动室或家庭环境卫生，经常开窗通风，至少每两小时开窗一次，每次通风半小时以上。垃圾及时清理、消毒。

四、开展比赛活动。

(1)比比谁的小手最干净。

小朋友们都知道了手足口病是怎么回事，也知道了预防手足口病的方法，现在，咱们就来比一比谁洗的小手最干净。以小组为单位洗手，选出洗手最认真的小朋友。

三结束部分一起说手足口病儿歌：

你拍一，我拍一，勤洗澡来勤换衣;你拍二，我拍二，开窗通风好习惯;你拍三，我拍三，肥皂洗手把好关;你拍四，我拍四，人多地方我不去;你拍五，我拍五，晒晒毛巾和被褥;你拍六，我拍六，盐水天天来漱口;你拍七，我拍七，生冷食物

不要吃;你拍八,我拍八,手足口病赶跑它;你拍九,我拍九,太阳下面扭一扭;你拍十,我拍十,良好习惯要保持。

健康蛋教案篇三

【设计意图】本节活动我选自中班教材主题四次主题三《飞人》中的一节体育活动。超人是幼儿的偶像,平时幼儿就喜欢模仿不同的超人。所以我设计的整节活动以超人为主体贯穿整节活动。让幼儿体验一下超人的快乐,同时让幼儿对体育还产生了浓厚的兴趣。我通过让幼儿观看图片上刘翔跨栏和乔丹头球的动作像什么?引出活动;通过模仿引起孩子们也想成为小超人的兴趣;通过闯过比赛的形式让幼儿体验到成为超人的快乐。

【活动目标】

- 1、学习跨跳35cm高的障碍物、触物跳和快跑的动作。
- 2、产生对体育活动的兴趣。

【活动准备】

- 1、飞人刘翔、乔丹比赛照片、
- 2、红、黄、蓝、绿圆形贴图标志、大小不同的四个五角星奖章。
- 3、场地布置、背景音乐《加油歌》、《星星的心》。

【活动过程】

导入:幼儿拍手进入场地,并做准备活动(手腕、脚腕、扭扭腰、踢踢腿、转转脖子等)。最后请幼儿坐到椅子上。

一、引导幼儿了解“飞人”。

1、引导幼儿说一说。照片上是谁？（刘翔、乔丹）他们在干什么？为什么把刘翔、乔丹称为“飞人”？（因为他们跨栏、投球的动作像飞一样。）

2、刘翔喜欢跨栏的体育运动，乔丹喜欢打篮球的体育运动，那你们喜欢什么体育活动呢？（请幼儿回答）。

3、有的小朋友也喜欢跨栏和打篮球，那怎样跨栏和打篮球呢？你们想不想学？（想）老师讲解并做示范动作：跨跳障碍物时要先有助跑，前面的腿抬高跨过障碍物，另一条腿紧接着跟随跨过；触物跳时先助跑，到篮板前，并屈膝用力跳起。然后让幼儿分成两队进行模仿。

二、闯关游戏《我是小超人》。

1、根据自己身上的颜色标记站成四队，老师讲解闯关规则和进行闯关示范：在闯关时要根据你身上的颜色标记选择闯关赛道，闯关回来后要记得拍你下一位小朋友的手，被拍到手的小朋友才可以进行闯关，没有拍的手的小朋友可以为自己的队伍加油！

2、第一遍先让幼儿尝试一下闯关，然后老师纠正不正确的动作，并加以提醒幼儿闯关规则。

第二遍让幼儿巩固动作和闯关规则，不正确的地方老师再做纠正。

第三遍让幼儿进行闯关比赛。

三、总结游戏情况，教师与幼儿共同评出优胜组顺序。

四、引导幼儿做放松活动（捶捶背、敲敲腿、捏捏胳膊等）。

一位老师利用喇叭喊话：彩虹班的小朋友接紧急通知，你们的动作规范，是一名合格的“小超人”了，现在邀请你们去参加博兴县的冬季运动会，请赶快集合。

孩子们，客人老师说我们彩虹班的小朋友都是合格的“小超人”了，还邀请我们去参加博兴县的冬季运动会，你们高兴吗？（高兴）。那我们赶快集合去参加吧！

【活动反思】

我首先出示图片让幼儿问是谁？大部分孩子都认识刘翔、乔丹，在我问幼儿人们为什么称他们为“飞人”时，在老师的引导孩子们都能很好的说出来。在模仿动作时由于布置的场地障碍物距离隔得有些近，导致孩子们的助跑动作没有很好的尝试到。在玩闯关游戏时大部分孩子都做得很好，也很遵守游戏规则，还有一小部分孩子不敢跨栏直接绕过去或是双脚跳过去，在纠正几遍后还是做的不错了。整节活动气氛很好，孩子们的积极性也很高。最后一个环节我以客人老师在喇叭中喊话的形式宣布彩虹班的小朋友都是一名合格的“小超人”了，还邀请去参加博兴县冬季运动会，把孩子们的积极性推到了高潮。不过最后一个环节我设计成邀请孩子们去参加博兴县冬季运动会有一种欺骗孩子们的行为，以后要注意。

健康蛋教案篇四

活动目标

1. 走不一样脚印的小路，发展走、跑、跳的动作技能。
2. 大胆探索不一样脚印的不一样走法，培养肢体动作的协调性和灵活性。
3. 增强规则意识和团队合作意识，体验挑战成功带来的愉悦。

活动准备

音乐磁带一盒，规整排列的全掌脚印、不规整排列的全掌脚印、不一样脚印(前掌脚印和后掌脚印)、组合脚印(全掌脚印、前掌脚印和后掌脚印)小路各一条，鞋架两个，泡沫垫若干，戏水池，毛巾等。游戏场地布置如图：

活动过程

(一)开始部分

1. 师生共同赤脚自由站立在用泡沫板拼成的方形场地上，复习小脚的结构，激发活动的愿望。
2. 随背景音乐进行小脚热身运动：小脚走路好神气(走一走、跑一跑、跳一跳)；小脚跟儿抬起来，脚尖轻轻来走路——长高了；脚尖儿累了歇一歇，翘起脚尖脚跟走——变小丑；小脚小脚真能干(走一走、跑一跑、跳一跳)。

(二)基本部分

1. 引导幼儿发挥想象，猜想出脚的不一样部位能踩出的不一样脚印。

师：用小脚的不一样部位走路，印在地上的小脚印就会不一样，有的是整个小脚掌，有的是前脚掌，有的只是后脚掌。真是这样的吗我们一齐来验证吧。

2. 出示不一样的全掌脚印小路，鼓励幼儿大胆尝试用多种方法走过小路。

(1)排列有序、规整的全掌脚印小路。

师总结：这就是全脚掌走路时印在地上的小脚印，刚才小朋友们用不一样的方法走过了这条全掌脚印小路，有的大步走，

有的跳着走，有的跑着走，都很平稳。

(2) 排列无序、不规整的全掌脚印小路。

师总结：这条全脚掌脚印小路，小脚印有的靠在一齐，有的距离较远。小朋友们用了单脚跳、双脚跳和小步走的方法走过了靠在一齐的小脚印，用大步跨和大步跑的方法走过了距离较远的小脚印。

3. 不一样脚印(前脚掌和后脚掌的脚印)的小路。

师总结：这条小路上的小脚印，有的是用前脚掌走路留下的，有的是用后脚掌走路留下的，小朋友们用高人走的方法走过前脚掌脚印，用小丑走的方法走过后脚掌脚印。

4. 组合脚印(全掌脚印、前脚掌脚印和后脚掌脚印)的小路。

师总结：这条小路上有不一样的小脚印，小朋友们看着小脚印的模样变换不一样的走路方法，一会儿走，一会儿跳，一会儿高人走，一会儿小丑走，一会儿快，一会儿慢。

5. 游戏：比一比，看谁快。

教师展示四组由四条小路组合而成的长长的路，幼儿站成四列纵队，经过竞赛的方式巩固走、跑、跳的动作技能。

(三) 结束部分

1. 在音乐的伴奏下，教师和幼儿一齐做放松活动(播放背景音乐)：一齐背靠着戏水池坐下来，伸直小腿——拍一拍；小手向后撑住地——动动小脚；小脚尖勾一勾，脚背伸直绷一绷，碰一碰；小脚一齐向左转一转，向右再来转一转；左摆右摆，一前一后，动一动，点点头；慢慢收回小腿，敲一敲，捏一捏；摸摸小脚，挠挠脚底心儿，哈哈——小脚真可爱！

2. 幼儿围坐在戏水池边，洗干净小脚，穿好鞋子，结束活动。

健康蛋教案篇五

活动背景：

幼儿进餐是幼儿园最重要的生活环节，教师期望孩子们不挑食、吃得好、吃得快，可是幼儿却很难到达教师的期望，比如：有的孩子在喝汤时，不吃里面的菜，象冬瓜、紫菜、蘑菇等，在吃饭时把饭里的菜挑出来不吃，或者乘别的小朋友不注意，赶快把自我不喜欢吃的东西放在别的小朋友碗里。针对中班幼儿出现的这种情景，有必要对幼儿进行健康教育，对他们纠正挑食、偏食的心理与行为，进而爱吃各种食物，有着重要的影响。

活动目标：

- 1、认识各种蔬菜，初步了解蔬菜对人体的作用。
- 2、明白爱吃各种蔬菜，有益于身体健康。
- 3、养成每一天吃蔬菜不挑食的好习惯。

活动重点：初步了解各种蔬菜吃的部位

活动难点：明白各种蔬菜的不一样营养。

活动准备：

- 1、芹菜、萝卜、胡萝卜、黄瓜、青菜、葱、花菜、西红柿等蔬菜，篮子。
- 2、丰富词汇：维生素。

活动过程：

一、开始部分：

1、谈话

教师引导幼儿观察蔬菜，提问：“你们都认识它们吗？，吃过它吗？”

2、请几名幼儿上来各拿一样蔬菜，并说出他们的名称、颜色、形状。

二、基本部分：

1、找一找

分别找一找蔬菜的哪个部位能够吃，如萝卜吃根，卷心菜吃叶，西红柿吃果实，花菜吃花，芹菜吃茎(叶)，请幼儿将蔬菜放在相应的篮子里。

2、与幼儿共同探讨蔬菜的各种吃法：明白蔬菜能够炒、凉拌、做汤，包饺子、有的还能够像水果一样生吃，但必须洗净。

3、认识各种蔬菜，启发幼儿讨论蔬菜对人体的作用：

“人为什么要吃蔬菜？不吃蔬菜会出现哪些不好的现象”？（鼻出血、口角干裂、大便干结、皮肤干燥等。）

“蔬菜有哪些营养”？”引导幼儿自由讨论。

分别出示各种蔬菜，初步了解其丰富营养。

师：这是菠菜，长得什么样貌呀？（有绿色的叶子，红色的根），谁喜欢吃菠菜，你为什么喜欢吃菠菜？有什么营养？菠菜里包含维生素，它能使我们的皮肤变光滑，小朋友经常口

腔溃疡，那是因为身体里缺少了维生素，所以请小朋友喜欢菠菜、多吃菠菜。你们明白还有哪些蔬菜里包含维生素吗？青椒、南瓜、油菜里也包含维生素，还有一种蔬菜里面包含维生素，你明白是什么菜吗？请你们猜一猜它是桔红色的，动物中兔子和马十分愿吃。对！是胡萝卜。

师：你们看，这是什么菜？西红柿，你们吃过西红柿做的什么菜？西红柿里也有许多的营养，象vc它使我们的牙齿骨骼变的坚固，还能防止牙龈出血。蔬菜里面还包含很多的纤维素，能够帮忙我们消化，防止大便干硬。

4、蔬菜与卫生：

“怎样吃蔬菜才健康？”引导幼儿交流。

教师小结：因为蔬菜生长在农田里，需要农药和肥料，所以做菜之前要把蔬菜洗干净，在水里多泡泡。异常是生吃西红柿和黄瓜等，必须要洗干净并且去皮。但也有一些蔬菜是农民们用了先进的方法种植的蔬菜，不用对人体有害的农药，也不让蔬菜环境受到污染，这种蔬菜叫做“无公害蔬菜”。

三、结束部分：幼儿给各种蔬菜涂色。

活动反思：

1、活动中引导启发孩子对问题的理解，注意到让孩子进行体验，感受、交流。

2、幼儿经过参与活动，明白了蔬菜的种类很多，还明白不一样的蔬菜有不一样的颜色和味道，从小要养成多吃蔬菜的习惯，可是在活动中还有很多不足之处，比如有的孩子明白自我喜欢吃蔬菜，可是还说不好原因，可能因为孩子还小，但多数幼儿能大胆地说、想和做，这就需要我们做教师的在今后的教学活动中多让这些胆小的幼儿锻炼，培养他们的口语

表达本事，经过这次活动培养了幼儿参与活动的兴趣和认真的做事态度。孩子们也都很喜欢吃蔬菜了。

3、如果有不吃蔬菜引起许多不良后果的课件让幼儿看到，会起到更好的效果。

健康蛋教案篇六

活动意图：

帮忙幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有必须的帮忙。人体有不一样的部位，每个部位都有自我的用处。下头这个游戏带领孩子认识自我关节的同时，活动身体的每个部分，让成长更加健康欢乐！

活动目标：

- 1、认识自我身体的每个关节部位。
- 2、在运动和生活之中保护自我的关节。
- 3、培养孩子观察和发现的本事。

活动准备：

- 1、皮球几个、沙包若干、跳板几幅、节奏较欢快的一些音乐磁带。
- 2、宽敞的教室或室外空地。
- 3、简单的关节介绍图卡。

活动玩法：

- 1、教师首先要教会孩子认识自我身体比较重要的关节。

- 2、认识各个关节之后，让孩子简单的进行热身。
- 3、将孩子分队，每个道具放在桌子前，每队道具不一样。
- 4、在游戏过程中教师能够引导孩子去发现关节的用处或是怎样动的。比如教师“你用的是什道具？”宝宝“皮球。”教师继续问“那你是怎样玩皮球的？”宝宝回答“用手拍”。教师之后说“用手拍啊？那么教师刚刚说过手部有什么关节呢？”宝宝“某某关节。”

温馨提示：

这个活动不止是让孩子认识人体上各种关节，还能让他们认识到，身体需要活动起来，关节起了很大的作用。教师能够在孩子运动的过程中，告诉他们怎样保护自我的各个关节，从而让身体更加健康。

健康蛋教案篇七

在幼儿园老师要培养幼儿的健康意识，养成他们健康的生活方式和生活习惯，满足他们身体和心理发展的需求，提高他们健康生活的能力，为幼儿一生的发展奠定坚实的健康基础。幼儿园健康领域活动方案怎么写？小编在这里给大家分享一些关于幼儿园健康领域活动方案，希望能帮到各位。

活动目标：

- 1、通过活动，让幼儿了解一些运动项目，培养幼儿对参加运动的喜爱。
- 2、通过ppt了解多种运动项目的名称、种类和形式，丰富关于运动方面的知识经验。
- 3、知道运动可以使身体健康，心情愉快，乐意主动积极地参

加运动。

4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。

5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

活动准备：

关于运动的ppt[]运动器械若干(羽毛球、高跷、篮球、绳子、跨栏、毽子)

活动过程：

(一)谈话活动：

2、教师：今天冷老师带来了许多运动器械，看看有哪些呀?(一一介绍一下)现在，请你选择一样你最喜欢的器械去玩一玩。(1-2分钟)

3、教师：谁来说说看刚才你玩的是哪种器械，是怎么玩的?(例如：幼儿：我刚才玩的是羽毛球;师：你是怎么玩的呀?上来示范一下;教师着重在正确发球，教师：恩，羽毛球是这样玩的)

(二)运动项目知多少

1、师：小朋友们，你们知道奥运会吗?奥运会中有很多的运动项目，我们一起来看一看。(出示ppt)

(1)教师：小朋友们看一看，这上面有哪些运动项目?(乒乓球、羽毛球、排球、跳水、射击、举重)

(2)教师：我们先来看一看乒乓球，小朋友知道乒乓球是怎么玩的吗?

小结：发球一定要符合规则，将球往上抛，挥动球拍把球打到对方桌上，如果球没过网或者打到自己桌上和地上，那就输一分。

教师：那冷老师问问你们，你们知道我们中国的国球是什么吗？(乒乓球)我们国家的乒乓球可是很厉害的，你们看，在08奥运会中我国乒乓球就获得了4枚金牌呢。

(3)教师：请小朋友看一看这是什么运动？(羽毛球)羽毛球是怎么玩的呢？我们来看一看两张图片，一张是单打，一张是双打，原来羽毛球还分双打和单打。

小结：双方分别站在球网两边，发球一定要符合规则，如果球没有过网或者出界，那就输一分。

(4)教师：小朋友看一下，这是什么运动？(排球)看一看，排球和刚才的羽毛球有什么地方是相同的，那不同的地方在哪？排球是一个团体共同参加的，主要是合作，那你们还知道哪些运动也是团队合作的吗？(篮球、花样游泳、足球)

(5)教师：这个又是什么运动？(跳水)请小朋友们观察一下，他们是怎么跳水的？跳水运动员的动作都非常优美，非常规范。

(6)教师：这个又是什么运动项目？(射击)射击的时候需要非常专注，这样才能取得好的成绩，看，这个红点点是靶心，射击时射的离靶心越近环数就越高。

(7)教师：这个是什么运动项目？(举重)是不是每个运动员举的都是一样重的？(根据运动员的体重)，举重也非常辛苦，需要足够的毅力坚持住。

(三)讨论科学的运动方法：

1、教师：我们小朋友为什么要做运动呢？

小结：运动可以使身体健康，心情愉快，也可以帮助我们消化，还可以保暖、减肥等等。

2、教师：小朋友们，运动时我们要注意些什么呢？

小结：身体锻炼不可盲目的进行，要有计划地进行。要根据时间、气候等条件来选择合适的运动项目。在运动过程中，要注意安全，学会保护自己。

(四)结束教师：小朋友们、现在就让我们一起去运动吧！

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。

活动目标：

- 1、学习肩上挥臂投准的动作技巧。
- 2、锻炼手臂力量，增强幼儿的目测力和动作的准确性。
- 3、激发幼儿对投掷活动的兴趣，培养幼儿勇于尝试的精神。
- 4、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。
- 5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

活动准备：

- 1、沙包40个。
- 2、教师自制托盘7个。
- 3、筐子6个。

活动过程：

一、开始部分

- 1、教师带幼儿入场。

教师带领幼儿以两路纵队进入活动场地后，听教师口令散开成两个半圆。

师：齐步走，一二一，一二一，立定，向左转。小朋友们，请散开，5, 4, 3, 2, 1，立正。

- 2、热身操练习。

师：小朋友们，请跟着老师一起来做运动。准备好了吗？立正。

第一节肩部运动(小脚打开，小手放肩上)，4个八拍；

第二节体侧运动(小脚打开，左手叉腰，右手上举)，4个八拍；

第三节腕关节运动(双手交叉合十)，4个八拍；

第四节踝关节运动(小手叉腰，一脚踮起)，4个八拍；

第五节跳跃运动(立正站好)，4个八拍。

师：觉得热的小朋友，请把外套脱下来拿在手上，请女孩子放衣服，请男孩子放衣服，立正。

二、基本部分

1、教师出示活动材料直接引入活动。

师：小朋友们，看老师手上有什么呀?(沙包、自制托盘)

师：今天，小王老师要带你们学习用沙包投准托盘中心的本领。

2、教师讲解动作要领并示范。

师：那是怎么投的呢?请小朋友们仔细听。投沙包时，手臂弯曲在肩上，两脚前后分开放，身体后仰，看准托盘，肩上挥臂，用力蹬地投向托盘中心。老师示范一遍，请小朋友们仔细地看。

3、幼儿徒手练习，教师个别指导。

师：小朋友们，请跟着老师一起来练习这个动作，准备，一，二，三，立正。

4、自由练习。

师：刚刚我们练习了投掷的动作，现在请小朋友们搭好小火车。

师：立正，小朋友们，看到托盘里有什么了吗？(沙包)

师：每人拿一个沙包，向后退×步，按刚才老师教的本领练习，当听到老师吹口哨时，把沙包送回去，立正站好。现在请小朋友们开始练习。

5、游戏——“谁的本领大”。

师：小朋友们，请搭好小火车回去，立正。

师：小朋友们，刚刚都练习了投沙包，现在，这儿有客人老师想看看谁的本领大，给我们准备了三筐相同数量的沙包，以小组为单位，每人投一个沙包，投完站到小组的后面。等筐子的沙包全都投完之后，看哪组小朋友投到托盘上的沙包多，并且投掷动作准确，就是本领的。

师：那我们现在就比给他们看，好不好？(好)

师：小朋友们，我们男孩子和女孩子各分三组，先由男孩跟男孩比，女孩做拉拉队为他们加油，由我做裁判，评出男孩中本领的一组；男孩比赛完后跟女孩交换，由王老师做裁判，评出女孩中本领的。比赛全都结束后，本领的两组小朋友回教室后奖励大红花。请小朋友们搭好小火车。

开始玩游戏，游戏后带女孩子开火车到男孩子前面，成两个半圆，再小结，评出两组胜出。

三、结束部分：

师：小朋友们，请散开，5、4、3、2、1。比赛时小朋友们表现得都很棒，都累了。现在请跟着老师一起来放松放松。请

你学我甩甩手，请你学我捏捏手，请你学我锤锤肩，请你学我甩甩腿，请你学我拍拍腿，请你学我小鸟飞，请你跟我飞回教室。

活动目标：

1. 能两手侧平举，起踵自转。
2. 通过模仿旋转的果汁机，较熟练地掌握原地旋转的要求，发展平衡能力。
3. 善于动脑筋，大胆想象果汁机旋转，体验两人及两人以上合作成功带来的快乐。

重点：通过模仿旋转的果汁机，较熟练地掌握原地旋转的要求，发展平衡能力。

难点：能两手侧平举，起踵自转。

活动准备：

1. 扩音器、小铃
2. 观察过果汁机榨汁的相关经验

活动过程：

一、热身游戏：

(幼儿到场地地上变成四排围成的长方形)教师发口令，幼儿在指定范围内根据教师的口令作模仿动作，如高人走、矮人跳、向前跳、向后跳、变成小鸟飞一飞、原地转一圈等。听到“停”时，立即停止动作，保持静止。

(四边的幼儿面对中间站立，请小朋友们向右转跟着老师来热

身)口令：巨人高高快快走、快快走、快快走，原地转一圈；矮人低低慢慢走、慢慢走、慢慢走，原地转一圈；变成小兔跳一跳、向前跳、跳跳跳，向后跳，跳跳跳，原地转一圈，向前跳、跳跳跳，向后跳，跳跳跳；变成小鸟飞一飞，飞一飞，飞一飞，原地转一圈。飞到自己的位置上。

二、练习原地旋转的动作：（幼儿站到蓝色方块上）

1. 师：刚才我们看到了很多会转的机器，草莓汁是从哪里榨出来的？——果汁机

我们也来做一回果汁机吧！那么果汁机怎么转呢？按钮一按就会转起来。

规则：钱老师敲一下小铃就开始转，敲两下小铃就停止。

师：果汁机们准备好了吗？

2. 幼儿进行“转转乐”游戏。

3. 幼儿尝试转一转，教师邀请1到2名幼儿来展示怎么转动的。（老师关注转的又快又好的幼儿。）

4. 师幼讨论并小结动作要领：两手平举、踮起脚尖，小碎步转圈。

5. 听口令集体练习1~2次，圈数可慢慢加多。

师：那我们一起听着信号来转一转吧！（敲小铃）果汁机，转，转，转，一圈，两圈，三圈。果汁机越转越快了，果汁越升越高了，果汁机速度慢下来了，果汁越来越低了。（观察幼儿的身体高低的变化）

敲两下小铃，教师讲评小结：刚才发现很多果汁机很灵敏的，能跟着老师的信号快快转，慢慢转，转出了美味的果汁。接

下来我们还要榨更多的果汁。

三、游戏“果汁机转啊转”游戏

1. 师：接下去我们要组合成两人果汁机，请你们想一想怎么样转能又快又稳呢？请你和边上的小朋友试一试。

2. 幼儿尝试合作旋转，个别示范

3. 集体练习，教师发出“开电源”的指令，“果汁机”开始由慢到快地旋转，直到停止。

开始……教师变换小铃敲击的速度……

请小裁判讲一讲！说一说理由。

师：现在我们交换，这一次这两边的小朋友做三人果汁机，这两边的小朋友做裁判。幼儿游戏后，裁判讲一讲说一说。

5. 最后变成分成男女两组，变成两个大大的果汁机

教师小铃发出信号，幼儿开始游戏。

教师讲评：今天的果汁机们表现的真棒，榨出了很多果汁。

四、放松活动

教师带领幼儿进行手脚的放松。

师：我们关掉电源，慢慢地停下来休息休息，放松放松。

活动目标：

1、能听指令做出相应的动作。

2、有兴趣关注自己的四肢

活动准备： 围成一个圆，尽量腾出空间让幼儿伸展四肢

活动预设过程：

一、引起兴趣：动动我的身体

——我们的身体很神奇的，你看有好多地方都能动一动的。

1、 伸出手臂

——这是什么？我们一共有几只手臂呀？

——让我们一起来动一动，伸伸臂，前面伸伸，后面伸伸，上面伸伸……抱个大气球

(同时念“伸伸臂、伸伸臂”)

2、 还有哪些地方可以动一动的？

拍拍腿、踢踢腿、跳一跳。。。

3、 弯弯腰，转一圈

二、游戏《木头人》，进一步感知身体的动作

1、说明游戏规则

音乐停止随意做一个动作，变成木头人

2、教师示范

3、游戏开始

“请问，你变的是什么？”

三、讨论、总结

我们的身体能变成什么？

观察与调整：

一、价值分析：运用身体的动作，让幼儿有兴趣的跟着做起来，体验身体动起来的快乐。

观察调整：

1、活动中大部分孩子很乐意与教师进行互动，跟着教师做动作，体验手臂动起来的感受。2、当问到我们身体还有哪些地方可以动一动的时候，有的孩子说到了脚可以动，有的说到腰可以动，还有的说到了手指、眼睛等比较细小的地方。

二、价值分析：引导幼儿听到音乐停止后，能够做出相应的动作，并说出变成了什么动作。

观察调整：

1、游戏“木头人”虽然是孩子们第一次玩，但是他们的游戏兴趣很高，特别是变成木头人的时候，孩子们的情绪高涨，他们也能较快的基本掌握游戏的规则。2、“身体能变成什么？”这个问题对孩子来说有些难度，回答的很少，于是教师边说边变，孩子们也很积极的模仿。

健康蛋教案篇八

活动目标：

1、初步了解龋齿产生的原因，懂得牙齿保健的重要。

- 2、学习正确的刷牙方法。
- 3、乐意保护自己的牙齿，愿意早晚刷牙。
- 4、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。
- 5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

活动准备：

- 1、一个小熊头饰，一副黑色眼睛做“蛀牙虫”。
- 2、牙齿模型一副。
- 3、一盒牙膏，人手一把牙刷、一个水杯预先放在盥洗间。

活动过程：

- 1、猜谜语，引出活动。

谜语：小小石头硬又白，整整齐齐排两排。天天早起刷干净，结结实实不爱坏。

- 2、听故事《小熊拔牙》，了解产生龋齿的原因，懂得牙齿保健的重要。

教师扮小熊手扶腮做痛苦状，并请幼儿猜猜小熊怎么了？

幼儿听故事。

讨论：小熊的牙为什么被拔掉？牙被拔掉有什么不方便？

- 3、幼儿相互交流，知道牙齿保健的简单方法。

(1) 幼儿相互看同伴的牙齿，自由交流看牙齿的经历和感受。

(2)请幼儿说说自己是怎样保护牙齿的。

(3)教师小结：如果不注意保护牙齿，牙齿也会生病的，牙疼是会影响我们吃事物，不能好好的睡觉，并影响我们的身体健康；缺少牙齿时，说话不清楚；龋齿严重的话，还会很难看呢！

4、讨论正确的刷牙方法，并徒手练习。

(1)教师：小朋友会刷牙吗？我们来教教小熊怎样刷牙好吗？教师用牙刷在牙齿模型上示范正确的刷牙的方法。

(2)幼儿用牙刷做空手练习，“小熊”来回检查。

(3)游戏“蛀牙虫，快走开”，继续帮助幼儿练习刷牙。

(4)教师戴上“蛀牙虫”的眼镜扮“蛀牙虫”，在幼儿四周边唱边随意走动，各曲结束后，“蛀牙虫”随意请一位小朋友，这位小朋友念儿歌“蛀牙虫”，快走开，我会刷牙赶你走！然后练习刷牙一次。其他幼儿看他刷牙方法是否正确。

5、幼儿分组到盥洗练习。

健康蛋教案篇九

1、认识几种常见的干果，能说出它们的名称和外形特征。

2、了解常见干果的营养价值，知道常吃适量干果有利于健康。

3、养成不随意丢弃果壳的良好卫生习惯。

活动难点：干果的储存方法。

活动重点：了解常见干果的营养价值，知道常吃适量干果有

利健康。

【活动准备】

幼儿用书，各种干果实物，各种干果图片。

【活动过程】

一、以游戏导入引起幼儿兴趣。

二、认识几种常见的干果。

出示布袋中的干果，师：你们认识这些干果吗？让幼儿说出他们认识的几种干果的外形特征，并说出平时最常吃的干果名称。

讨论交流：人们为什么要吃干果？吃这些干果对我们身体有什么好处？

教师小结：干果水份较少，外壳坚硬，干果中富含不饱和脂肪及丰富的营养，可以健脑、美容、提高视力、降低血糖等，人们平时可以适当补充一些干果，增加人体营养，但小朋友要注意不能一次吃太多，吃多了对人体就有害了。

三、了解干果的储存方法

提问：干果怎样储存能够让它保持原有的美味呢？

小结：干果水份比较少，一般要风干或烘干，然后密封保存，这样营养才不会流失。味道也比较好，储存时间比较长。

四、干果展销会

教师将事先准备好的多种干果摆成“干果展销会”，幼儿自由参观并品尝，说一说干果和水果的区别。

五、游戏“找朋友”

要求幼儿说出最喜欢吃的一种干果，并说出它的营养价值。如：我喜欢吃核桃，因为它可以补脑，使我变得更加聪明。然后从若干的干果图片中找出这种干果。

六、游戏“推销干果”

请幼儿拿着自己的幼儿用书当做广告宣传册，向同伴或者教师家长介绍推销干果，要求说出某种干果的名称、营养价值，为自己推销的干果做做销售广告。

健康蛋教案篇十

【活动目标】练习听信号助跑跨跳，绕过障碍。体验母鸡妈妈对小鸡的关爱之情。

【活动准备】在场地四周布置小树林(可乐瓶)、栅栏(用橡皮筋拉在椅子上)。鸡妈妈头饰一个，小鸡装饰若干，老鹰头饰四个。

【活动过程】

谈话：（教师出示母鸡头饰）小朋友，你们看，谁来了？
（鸡妈妈）今日，教师来扮演鸡妈妈，你们扮演小鸡，跟着妈妈到草地上练本领好吗？（好）

——今日天气真好，小鸡们跟着妈妈到草地上练本领吧！

小鸡练本领。

——教师戴母鸡头饰，幼儿戴小鸡头饰，幼儿齐说儿歌《小鸡练本领》边做动作，四散走走、跑跑、蹲下捉虫等。

——（集合幼儿）小鸡们，你们喜欢吃最美味的小虫吗在草地那边就有许多，可是我们要练就更难的本领了。先跨过栅栏，再绕过小树林，必须要细心，不要碰倒栅栏也不要碰倒小树。

——教师适当示范，组织幼儿练习，纠正幼儿的错误动作。

小鸡快跑。

——听说有几只老鹰妻从那里飞过；等会儿你们听到妈妈发出“老鹰来了”的信号时，就要赶快跨过栅栏，绕过树林躲起来，不要让老鹰捉住。

——请四名幼儿扮老鹰。鸡妈妈根据老鹰的行动不断地发出信号，小鸡们根据信号做散步或越过障碍躲藏的动作。

——当老鹰捉到2—3只小鸡时，小鸡与老鹰对换主角。

小鸡回家。

——小鸡们真能干，练就了一身躲避老鹰的本领，此刻我们该回家休息去了。

【活动延伸】

——音乐《金孔雀》幼儿放松动作离开场地。