

最新小班健康我爱喝水教案及反思 小班健康教案我爱喝水(汇总5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

小班健康我爱喝水教案及反思篇一

活动目标：

- 1、知道喝白开水的好处，了解到白开水最容易解渴。
- 2、知道何时该喝水、如何喝水。
- 3、愿意在口渴时主动饮用白开水。
- 4、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。
- 5、知道人体需要各种不同的营养。

活动准备：

- 1、在上课前让幼儿了解喝水的好处。
- 2、歌曲《健康歌》。
- 3、奖励卡片小水滴。
- 4、“今天你喝水没有”的记录表。

活动过程：

一、感知讨论，了解水对身体生长的重要作用。

(1) 通过回忆激活已有体验，感受口渴后喝水带来的舒适。

(2) 通过课前收集和讨论知道水好处，激发幼儿主动喝水欲望。

二、知道白开水对身体最好。

(1) 教师讲述故事《小猪嘟嘟》，幼儿欣赏。

(2) 讲述完故事后教师提出问题。

三、知道什么时候该喝水、如何喝水。

(1) 让小朋友自己想想有哪些时候该喝水。

(2) 教师情景表演。

(3) 加深要主动喝水的欲望。

教学反思：

我爱喝水这个活动是很接近生活的一节课，在本次的集体生活当中，我先让幼儿知道了解，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。虽然课是告一段落了，但是像有些情况还是不能避免的，幼儿对这种单纯性的谈话活动，本身就缺少兴趣，不能让幼儿有些就是根本就不来听老师的，希望西祠能想出好的对策，避免这种情况发生。

附故事《小猪嘟嘟》

一提起小猪嘟嘟的名字，森林里的小动物都认识，嘟嘟是一只聪明伶俐，人见人爱的小猪，长着两只大大的耳朵，说起

话来呼噜噜的，非常可爱，森林里的小动物都愿意和它在一起玩耍，他们在一起捉迷藏、丢沙包，每天过的真高兴。

可是小猪嘟嘟有个不太好的习惯，它不爱喝水，那它渴了怎么办呢？嘟嘟头一昂，呼噜噜的说：“喝饮料呗，饮料酸酸甜甜的可好喝了，水一点味道也没有，一点也不好喝！”于是嘟嘟渴了便抱起饮料咕咚咕咚喝了一通，森林里的小动物知道它这个不好的习惯都劝它别喝这么多饮料，因为喝多了饮料对身体不好，可是嘟嘟却两眼一闭，呼噜噜地说：“有什么不好，我这不是挺好的吗？”时间一长，小动物们便不再劝说小嘟嘟了，嘟嘟照样把饮料当水喝。

最近一段时间，小动物们发现嘟嘟越来越胖，什么都不愿干，干什么也没劲，也不愿出去玩。于是小动物们都带它去看医生，小猴医生问嘟嘟：“你是不是爱喝饮料不爱喝水呀？”

嘟嘟说：“你怎么知道的呀？我就是爱喝饮料饮料酸酸甜甜的可好喝了！”

猴医生：“这就对了，你就是因为喝饮料喝的太多了才会越长越胖的，因为饮料中有许多糖份及对身体有害的物质，喝多了会得肥胖病等症状，对身体不好，所以你以后要改掉这个不好的习惯。”

嘟嘟不好意思的低下头说：“我知道了，我一定听大家的劝说，以后少喝饮料，多喝水，做个健康的小嘟嘟。”

小班健康我爱喝水教案及反思篇二

喝水和吃饭的重要性是一样的，一个人如果长时间的不喝水，危害性比不吃饭还要打。人体每天需要的水分差不多有九杯水。三天不喝水，人就可以死掉，一个星期不吃饭，人还可以活着。喝水也有一定的方法和讲究。那么到底人喝水应该如何喝，怎么喝才是更健康的呢？下面我们就来介绍一下喝

水的正确的方法。

清晨慎补水

许多女人把起床后饮水视为每日的功课，图它润肠通便，降低血粘度，让整个人看上去水灵灵的。可是早晨怎样补水才更健康呢？其实，没有一定之规，早餐补水也要因人而异。

消瘦，肤白，体质寒凉的人，早晨不适合饮用低于体温的牛奶，果汁或冷水，可以换作温热的汤、粥。

鲜榨果汁不适合早晨空空的肠胃，即使是在夏季也要配合早餐一起饮用。

早晨补水忌盐，煲的浓浓的肉汤、咸咸的馄饨汤都不适合早晨，这只会加重早晨身体的饥渴。

餐前补水最养胃

吃饭前还要补水吗？那不是会冲淡胃液影响消化吗？西餐有餐前开胃的步骤，其道理在于利用汤菜来调动食欲，润滑食道，为进餐做好准备。那么，饭前补水也就有着同样的意义，进固体食物前，先小饮半杯(约100毫升)，可以是室温的果汁、酸奶，也可以是温热的冰糖菊花水或淡淡的茶水，或者是一小碗浓浓的开胃汤，都是很好的养胃之法。

多喝看不见的水

有的人看上去一天到晚都不喝水，那是因为由食物中摄取的水分已经足够应付所需。食物也含水，比如米饭，其中含水量达到60%，而粥呢，就更是含水丰富了。翻开食物成分表不难看出，蔬菜水果的含水量一般超过70%，即便一天只吃500克果蔬，也能获得300~400毫升水分(有两怀呦)。加之日常饮食讲究的就是干稀搭配，所以从三餐食物中获得1500~2000毫

升的水分并不困难。不如充分利用三餐进食的机会来补水吧，多选果蔬和不咸的汤粥，补水效果都不错。

除了每天日常的补充水分以外，我们在食物中也是可以摄取水分的，比如蔬菜、水果、汤等等这些食物中都含有水分。所以每天要保证充足的水分，特别是在运动之后，出汗以后，身体的水分排出比较多，就需要及时的补充水分，以免身体出现脱水的现象。

小班健康我爱喝水教案及反思篇三

- 1、初步懂得人的身体需要水分，知道白开水是最好的饮料。
- 2、养成主动饮水的习惯。
- 3、引发幼儿学习水的兴趣。
- 4、了解人类对水的需求。

【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。

- 1、师：小朋友我们刚锻炼过，现在你的嘴里感觉怎么样？
- 2、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最好的饮料。）

【活动延伸】

教师在日常生活中提醒幼儿多喝开水。

小班健康我爱喝水教案及反思篇四

活动目标：

- 1、知道身体的生长需要水分，白开水是最好的饮料。
- 2、愿意和白开水，在日常活动中能主动喝水。

活动准备：

- 1、幼儿用书：《想喝水就河水》（一）、（二）。

2、果奶瓶一个，茶杯一个。

活动过程：

1、组织幼儿户外活动，然后带幼儿进活动室。

通过谈话，引带幼儿思考：人为什么要喝水？

教师(出示茶杯)：我们干菜在室外玩得真高兴，晚了这么长时间有什么感觉？

教师：我也有点渴，要喝点水。喝了水就不渴了。

组织幼儿喝水。

教师：喝了水真舒服！小朋友想一想，我们什么时候想喝水？

2、引带幼儿看幼儿用书：《想喝水就喝水》

(一)了解人身体在什么时候应该补充水分。

教师：请看一看，图上的小朋友在干什么？做完这些事情以后，他们又干什么了？

教师小结：锻炼后、外出游玩时、洗过澡等因为运动而出汗的情况下就会想喝水，谁叫起床时也想喝水。渴了不喝水渴了不喝水会觉得很难受的。在幼儿园里，老师每天都会为大家准备水，小朋友想喝水的时候就可以自己去喝。

3、引导幼儿看幼儿用书：《想喝水就去喝水》

(二)了解“这些谁不能喝”。

讨论：为什么这些谁不能喝？

教师小结：池塘里的水、自来水龙头留下来的水看上去都是清清的，但是都不能直接喝。因为水里面有细菌。水烧开后细菌就被杀死了，所以即使干净的水也要烧开后才能喝。

4、介绍最好的饮料：白开水。

教师：渴的时候和喝果奶行不行？

教师小结：有的小朋友喜欢喝果奶。但是它们太甜了，对牙齿有害。白开水才是最好的。我们想喝水的时候就去喝白开水，这样对我们的身体有好处。

活动延伸：

引导幼儿进行“玩水”的游戏，并提供不同的材料的物品让幼儿做试验，初步感受沉、浮的现象。

小班健康我爱喝水教案及反思篇五

活动目标：

- 1、 知道人体需要水分，要多喝白开水
- 2、 形成少喝饮料多喝白开水的良好习惯

活动重点：知道人体需要水分，要多喝白开水

活动准备：幼儿每人一个杯子；与水相关的图片

活动过程：

一、导入

教师谈话导入，引起幼儿兴趣（教师：你们口渴的时候嘴巴有

什么感觉?喝了水之后又有什么感觉?)

二、知道人体需要水分，要多喝白开水

一、教师让幼儿观察两株水分不一样的花，了解植物缺水的后果

二、教师通过谈话法让幼儿知道人体需要水

三、教师出示图片，让幼儿知道什么时候要喝水

四、教师通过谈话法让幼儿知道要少喝饮料多喝白开水

五、教师总结。评选“喝水小宝贝”

四、活动延伸：

教师组织幼儿排队喝水，到户外做游戏。