

最新睡眠教案小学 睡眠卫生教案(实用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？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

睡眠教案小学篇一

1、让幼儿了解动物的睡眠方式，知道不同的动物采用不同的睡眠方式是为了适应环境，保护自己。

2、激发幼儿爱护动物的情感和探究动物奥秘的兴趣。

3、培养幼儿的观察力，语言表达能力及模仿能力。

4、探索、发现生活中的多样性及特征。

5、培养幼儿与他人分享合作的社会品质及关心他人的情感。

1、了解动物的睡眠姿势。

2、了解动物的睡眠姿势与环境的关系，知道不同的动物睡眠姿势不同。

物质条件准备(教学图片课件、幼儿人手一个头饰、音乐、环境布置“森林、草地、池塘”)

幼儿的经验准备(在平时让幼儿看一些动物世界之类的影片或书籍)

一、观看课件，引发幼儿的学习兴趣。

(通过看课件让幼儿了解人需要睡觉，引发幼儿思考动物是怎样睡觉的呢?让幼儿带着问题去看下面的课件。幼儿表现出浓厚的学习积极性。)

二、观看课件，引入主题。

(教师通过播放课件动物的睡觉姿势，引发幼儿的回答欲望以及表演的兴趣。幼儿在看完课件表演的时候积极性很高。)

1、马是怎样睡觉的呢?(站着睡觉)。教师组织幼儿个别回答。哪位小朋友来模仿马的睡觉姿势(幼儿个别模仿，集体模仿)

2、看这是谁来了?(刺猬)它是怎样睡觉的?(全身缩成一团睡觉)这是为什么呢?(为了保护自己)

3、以下所有动物都以同样的方法引导幼儿说出小动物的名称、睡觉姿势、并让幼儿模仿。

猫头鹰：睁一只眼睛，闭一只眼睛睡觉

丹顶鹤：用一只脚站着睡觉

蝙蝠：倒挂在树上睡觉

画眉：弯下两腿，爪子牢牢抓住枝条睡觉

蚕：抬起头睡觉

蛇：盘成一团睡觉

猫：躺着睡觉

鱼：睁着眼睛睡觉

狗：耳朵贴着地面睡觉

三、为什么小动物的睡觉方式各不相同。

(教师通过提问，引发幼儿探究动物奥密的兴趣。幼儿在回答的过程中锻炼了幼儿的口语表达能力，大部分幼儿能够说出动物睡觉的方式为什么不同。个别幼儿需要在教师的提示下回答)

例如：狗的耳朵贴着地面睡觉，能听到声音容易醒来，是为了保护自己。其它小动物睡觉姿势都和它的生活习性和生活环境有关。

四、观看纪录片《冬眠的动物》

(通过此环节教师培养幼儿的倾听能力，让幼儿通过倾听来了解冬眠的动物。幼儿通过仔细的倾听能够说出动物为什么冬眠?做到安静的倾听)

1、你知道哪些动物冬眠?

2、这些动物为什么冬眠?

五、游戏《快乐的小动物》

(教师为幼儿创设游戏的环境和材料，给幼儿一个可以欢快游戏的场所，让幼儿随着音乐的变化去表演。不仅让幼儿进行了交流、游戏，更重要的是让幼儿把所学的内容记住，在游戏的过程中掌握所学的内容。幼儿在欢快的音乐声中玩的很开心，都能积极的参与游戏，在音乐转变后幼儿都能去按音乐的内容表演。幼儿能够掌握自己表演的这种小动物的睡觉方式。)

1、教师介绍游戏的玩法：随着欢快的音乐，让幼儿戴上喜欢的小动物头饰，进入环境布置的森林、草地、池塘去玩耍捕捉食物，然后播放《摇篮曲》让小动物以自己的睡觉姿势安

静入睡。

六、教师小结：教育幼儿爱护动物。

动物是人类的朋友，我们和动物相互依存，共同生活在这个地球上。保护动物应该从娃娃抓起。基于此，我设计并组织了本次活动让幼儿了解动物的生活习性，激发幼儿关心、爱护动物的情感。兴趣是学习的动力和源泉，作为孩子来说，动物是他们最喜欢的。因此我在选题上占了优势。活动开始我让幼儿看一下自己是怎样睡觉的引起幼儿的学习兴趣，让幼儿通过看课件了解许多动物的睡觉方式，并让幼儿模仿感受。幼儿模仿的很形象。在活动中幼儿通过教师及课件清楚的知道了为什么动物采取不同的睡眠方式是为了适应环境，保护自己。游戏《快乐的小动物》可以反映出幼儿对本节课的知识内容掌握的很好。不足之处是游戏玩的时间短了，应该让幼儿变换动物头饰在玩一会儿。效果会更好。

睡眠教案小学篇二

活动背景：

小班孩子拥有一个好的睡眠习惯是非常重要的，而温馨安全的氛围建立，对于孩子的睡眠有着良好的促进作用，睡衣给人一种放松温暖的感觉，有着家里的暖暖味道，于是本次活动开展了睡衣日的活动，每个孩子都穿着家里的睡衣来幼儿园，分享在家里的睡前温暖的记忆，同时孩子们穿着睡衣来幼儿园也带给他们一种有趣的新鲜感。

目标：

- 1、大胆分享睡前的故事，感受睡前的美好瞬间。
- 2、通过参加各种睡衣游戏，感受睡衣活动的乐趣。

过程：

一、分享照片，导入活动

1、分享睡前的美好瞬间照片

爸爸妈妈们拍了很多你们睡觉前的照片，我们一起来欣赏一下。

2、谈话讨论

提问：睡前你会和爸爸妈妈做什么事情呢？

小结：睡前我们会和爸爸妈妈做很多事情，有的是讲故事、有的是玩游戏、有的是唱歌.....睡前我们还会跟爸爸妈妈说晚安呢。

二、睡衣派对

1、睡衣走秀：幼儿穿上睡衣跟随音乐进行走秀活动。

2、睡衣游戏：幼儿穿睡衣和小伙伴在小床上玩跳小床的、游戏、被子里捉迷藏的游戏。

三、温馨的睡眠日

1、教师吟唱睡眠曲。

2、教师讲述睡前故事。

3、孩子伴随着轻柔的音乐和小伙伴互道晚安后进行午睡活动。

睡眠教案小学篇三

1、让学生充分了解睡眠，能合理安排时间，保证自己有充足

的睡眠。

2、通过讨论、分析让学生明白保证充足睡眠的重要性，了解睡眠不足对小学生身体所造成的危害，以及良好睡眠对学习的影响。教学过程：

在这生活节奏加快的年代里学习压力倍增，上学时时常看到同学打哈欠，精神状态不佳，学习效率低，睡眠不足，等导致中学生的身体机能也出现问题，为了关注小学生的身体健康，希望能对解决小学生睡眠不足的问题有所帮助，所以我们特别提出了这节班会课——健康睡眠。

（一）学生讨论

- 1、什么是睡眠？
- 2、人为什么要睡眠？
- 3、人到底睡多长时间合适？

（二）师总结

睡眠是人体的一种主动过程可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是国际社会公认的健康标准。

为唤起全民对睡眠重要性的认识[]20xx年国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动，此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。并将每年的3月21日定为“世界睡眠日”[]20xx年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

睡眠是一种生理现象，它有保护大脑皮层神经细胞的作用。神经细胞的`工作能力是有限的，必有劳有逸，如果神经细胞

持续处于兴奋状态就会死亡。

那么在小学阶段应该怎样合理安排学习和休息的时间呢？我们以六年级为例：一个学生每天的睡眠时间不宜少于9小时，可以包括午睡时间。每天的'学习时间包括上课、自习和家庭作业的时间。不宜超过6小时，每天的活动时间包括课间操、体育课和课外体育活动的的时间，至少1小时。

1、做事、学习、作业不多却做的很晚。

2、受外界影响无法专注。

3、上课看书走神。以至在课堂上只能听到只言片语，书看到一半又不得不重读，须反复看几遍题目有时也做不出或是问题总不能考虑全面丢三落四，突然听到别人叫你时你会回答两三遍“什么事”

4、考场上紧张流虚汗头昏错误率高

睡眠不足给小学生带来的不良影响是显而易见的，睡眠是人的基本生理功能对身体和智力的发育有至关重要的意义。睡眠不足可导致精神不能集中，记忆力注意力及理解力衰退，学习效率低下，还会影响青少年的机敏度。

长期睡眠不足还会导致内分泌植物神经功能紊乱，心理异常等。如心慌、胃肠功能紊乱、血压波动、情绪不稳、焦躁、心烦意乱等表现这都会对学生的身心健康造成严重影响。

因此为了我们的健康，我们要合理安排时间，保证自己能有充足的睡眠。

睡眠教案小学篇四

1、家长和幼儿一起收集有关动物睡眠的各种姿态的图片。教

师布置好活动场地：动物的家——将活动场景布置成大森林的情景，摄影屏幕上是一副森林的背景图。森林中布置有关动物（仙鹤、马、猫头鹰、蝙蝠、猫、乌龟）的家，用积木拼搭成型，上面贴上相关动物的图片；幼儿进场时播放轻柔的音乐。

2□cai课件《姿态的万千睡》、电脑、磁带、录音机、电钢；

3、活动前和孩子们一起了解各种动物的名称。

1、幼儿跳集体舞。跳完舞蹈后，请幼儿说说运动后的感受（想休息），并请幼儿自由休息。教师问幼儿：“你睡觉时需要些什么呢？”幼儿一边讨论一边休息。这时播放课件，背景屏幕换成第一种动物的图片。

2、看课件，感知动物不同的睡姿。

请幼儿逐一欣赏课件。各种动物的出现方式不一，有的.用动物的叫声、有的用滑稽的配音。出示主画面后，请幼儿先想想这种动物是如何睡觉的，并进行表演。幼儿表演完后，再请幼儿观看正确的答案，并模仿正确的睡眠睡姿。（幼儿可随意选择动物）同时用游戏的形式学习词汇：缩、倒挂、趴等词。

3、连线游戏《它怎么睡觉？》

教师将幼儿分成男女生进行趣味知识比赛，请幼儿用连线的方法指出各种动物是如睡觉的？同时巩固词汇：缩、倒挂、趴等词。当幼儿连对了，电脑就会奖励幼儿一个笑脸娃娃；连错了，电脑会鼓励幼儿再连一次，直到连对为止。比赛结束后，两队比一比看哪队积的笑脸娃娃多，就获胜。

4、玩游戏：找朋友。

(1) 教师交代游戏规则：听到欢快的音乐，动物们就出来游戏；听到抒情、安静的音乐，动物们就回家睡觉。睡觉时必须十分安静，不要大声喧哗。每一个小动物必须找到自己的家。

(2) 幼儿游戏。

(3) 增加游戏难度、扩大游戏范围。幼儿不仅可以模仿学过的动物、还可以模仿其他的动物，自己动脑想想其它动物是怎么睡觉的？教师可让幼儿充分想象，对幼儿的表现应给予充分的肯定，不急于给幼儿答案，请幼儿自己下课后想办法求证，找寻答案。

请幼儿回家后，在父母的协助下了解其它动物的睡眠姿势，然后将结果与其余幼儿共享。

附资料：仙鹤单脚站立着睡、马站着睡、猫头鹰只睁一只眼、蝙蝠倒挂着睡、猫趴着睡、乌龟缩进壳里睡。

动物一直是孩子们的朋友，中班的孩子们也特别想了解有关动物的知识。但常见的话题只是有关“动物的外形、习性及生活方式”，很少涉及动物们各种各样、姿态万千的睡眠姿势。于是我根据孩子们的兴趣设计了这样一个活动，希望通过这个活动能激发孩子对科学的探索兴趣及保护动物、维护生态环境的意识。

1、感受动物和人类之间的关系，从而懂得爱护动物。

2、观察了解动物姿态万千、千奇百怪的睡眠姿态，从这一侧面让孩子了解人和动物的不同之处；丰富词汇：缩、倒挂、趴等词。

3、能够分清动物的不同睡姿。

睡眠教案小学篇五

团体或小组教学

1. 培养学生良好的睡眠习惯，知道按时睡眠有益身体健康。
2. 会安排自己的作息时间。

舒缓的音乐录音带

(一) 导入活动

通过谈话的形式导入活动

1教师：“我们班的某某小朋友每天都能按时来学校，从来不迟到。我们为他鼓鼓掌，好吗？”

3. 教师：“小朋友，请你想一想怎样才能按时来园？”（每天晚上早休息，第二天早上才能早早起，按时到园）

(二) 关键步骤

1. 请第个学生说一说自己每天都是几点睡觉和起床的。
2. 和学生讨论为什么要按时休息，不按时休息会怎样？
3. 和学生讨论晚上什么时间睡觉比较合适，早上什么时间起床比较合适。
4. 请学生说一说睡觉对人的. 身体健康起什么作用. (睡觉可以增强身体的免疫力，不容易生病，同时有利于美容)
5. 最后请学生说一说睡觉前后要做哪些准备?(睡觉前要刷牙，洗脸，洗脚等.)

(三)1. 教师播放舒缓的音乐作背景，朗诵儿歌（睡觉觉），学生可闭上眼睛欣赏儿歌。

2. 学生跟随教师一起说几遍儿歌，活动自然结束

1生活活动

请家长每天要做到按时睡觉和起床，为学生树立榜样。

家长协助学生每天记录自己晚上睡觉和早晨起床的时间，并对孩子适当进行鼓励。

2. 评比活动

每月评选”全勤好宝宝”，并为全勤宝宝颁发奖状，以鼓励学生养成每天早晨早起的习惯。

附：儿歌（睡觉觉）

睡觉觉

睡觉觉睡觉觉，睡前刷牙不可少，这样牙齿才会好。

睡觉觉睡觉觉，睡觉肚子勿太饱，不然肠胃吃不消。

睡觉觉睡觉觉，梦里田野吹泡泡，泡泡泡泡随风飘。

飘啊飘啊落树梢，它在枝头跳呀跳，我在梦里咯咯笑。