

# 幼儿园大班健康计划(大全7篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。什么样的计划才是有效的呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 幼儿园大班健康计划篇一

新的学期已经开始了，大班如何制定心理健康教育计划？下面是本站小编收集整理的大班心理健康教育计划，欢迎阅读。

当今社会，大多数家庭都是独生子女，所以父母对孩子都是百依百顺，从而形成了孩子饭来张口，衣来伸手的习惯。那么，对于幼儿园的孩子来说，必须从小做起，养成他们良好的生活习惯，懂得自己的事情自己做，还要加强自我保健的能力，提高身心健康水平。教师为他们提供良好的保育和教育则有利于幼儿形成有益终身的健康行为方式。

首先：在幼儿健康教育的过程中，必须丰富幼儿的健康知识，教给幼儿促进和保持健康的方法行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯，卫生习惯和体育锻炼习惯。可以用丰富的知识、动作和行为练习、讲解示范、体育游戏，训练行为，培养习惯等方式进行。

最后：在培养幼儿健康行为过程中，要集体与个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为卫生习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得较全面的健康教育。

经过两年半的幼儿园生活，幼儿大致上养成了良好的生活卫生习惯。因此制定以下计划：

## (一)、总目标:

- 1、会听信号变速跑或改变方向跑，在20至30米距离内快跑，在200至300米距离内走跑交替，跑时上体稍前倾，两手半握拳。曲肘在体侧，前后自然摆动，前脚掌着地。
- 2、跳跃姿势正确：曲膝摆臂，四肢协调，用力蹬地轻轻落地，保持平衡。
- 3、能保持自身动作平衡，会两臂侧平举，单腿站立5至10秒钟，能在有间隔的物体上行走。
- 4、喜欢投掷。会两人相距2至4米抛接球，原地变换形式的拍球。边走边拍球，边跑边拍球，能肩上挥臂投掷，投准(3米左右)。
- 5、能协调灵敏地钻爬和攀登障碍物。
- 6、会听口令立正，稍息，看齐，向左(右)转、原地踏步，立定，便步走，齐步走，跑步走，左(右)转弯走，会听信号左右分队走。

## (二)、具体措施:

- 1、动作与行为练习，让幼儿对已经学过的基本动作与基本技能，健康行为与生活技能等进行反复练习。
- 2、见解示范。具体而形象地向幼儿讲解粗浅的健康知识，并结合身体动作或实物、模型加以示范。
- 3、情境表演。就特定的生活情景加以表现，然后让幼儿思考分析情境中所涉及的健康教育问题。

## (三)、逐月目标:

二月、三月：

- 1、发展幼儿侧步走的能力及动作的协调性。
- 2、进行球的各种玩法。

四月：

- 1、学习助跑跨跳。
- 2、练习头顶沙袋走平行线。发展平衡能力。

五月：练习侧身向右传球，发展幼儿身体的灵活性及合作能力。

六月：

- 1、学习侧身钻过直径60厘米的竹圈。
- 2、练习立定跳远的动作。
- 3、继续教幼儿上挥臂投掷的动作，提高幼儿投掷的准确性。

(四)、课程安排：

详见各主题安排。

二：心理健康

总目标：心理健康是适应社会环境的要求，心理健康的孩子应该不怕困难，不怕挫折，勇敢坚强，敢于维护自己的正当利益，我们将从以下五个方面来培养：

二、三月：

1、培养幼儿的愉快的情绪。

2、培养幼儿的自我控制能力。

四月：培养幼儿抗挫折能力。

五月：培养幼儿自信心。

六月：培养幼儿的独立性。

## 一、指导思想

我园的心理健康教育工作，将以《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》为指导，以完善幼儿园心理健康教育的组织机构和工作机制为保障，提高教师的心理健康水平、促进幼儿健全人格发展为目标，根据幼儿的年龄特点和身心发展的规律，通过各种途径继续认真开展小型多样的心理健康教育活动和指导，促进幼儿人格的健全发展。通过心理健康教育，不断转变教师的教学理念，改进教育、教学方法，改进班主任方法，提高德育工作的针对性和实效性，为幼儿园实施素质教育营造良好的心理气氛。

## 二、总体目标

指导教师树立自我保健意识与学会调适良好的心态，并在幼儿园管理过程中关注教师的心灵世界，注重营造良好的心理氛围，积极建立和谐的人际关系。提高幼儿对幼儿园集体生活的适应能力，关心爱护学幼儿，培养他们活泼、合群、乐学、自主的健康人格。

## 三、主要措施

### (一)健全心理健康教育组织网络

想要使学校的心理健康教育逐步走上规范化，在开展工作的过程中取得实效，一个健全的组织是保障。我园自开展心理健康教育以来，就成立了以园长为组长，以分管领导为副组长，由各班主任为组员的心理健康教育领导小组，相关的心理健康教育工作都是在领导小组统一的指导下，制定教育行动计划并组织实施，确保工作的开展有成效。

## (二)提高教师专业素质

心理健康教育工作的开展依托于素质强硬的教师队伍。我园通过多形式、多层次的培训教师入手，帮助教师丰富自身的心理辅导知识，提高心理辅导能力。

1. 利用一切有利机会，选派幼儿园骨干教师外出培训学习。
2. 聘请专家来校做讲座，组织全校教师积极参加心理辅导专业知识的学习。

共2页，当前第1页12

## 幼儿园大班健康计划篇二

随着天气逐渐转凉的变化，人类机体也在发生着微妙的变化，但对于免疫系统发育还不够成熟的幼儿来说，一些细菌、病毒便会趁虚而入，幼儿园本着“预防为主”的方针，根据本学期气候及幼儿身心发育特点，拟定以下计划。

### (一) 把好幼儿体检关，防止传染病传染蔓延。

本学期新入园幼儿的体检关，并且体检合格后才准入园；做好接种、漏接种登记，对于体弱幼儿建立管理档案，建立传染病管理档案。

做好晨检工作，严格按照“一摸、二看、三问、四查”的制

度；天气渐凉，为预防秋冬季传染病的发生，每天做好带药幼儿的带药记录工作，并按时发药、喂药，做好幼儿的全天观察记录。

做好秋冬季节的工作，按时帮幼儿脱、添衣服；做好秋冬季节常见病、多发病的预防工作；，消灭传染病的传染源、切断传播途径，杜绝秋季传染病在园内的发生。

开展幼儿心理健康教育，提升幼儿心理素质；开展幼儿安全教育，提升幼儿的安全意识；安排科学、合理的一日生活、活动常规并执行。

做好每周带量食谱的制定，并严格监督执行；幼儿膳食实行多样化、多样化，稀稠搭配，根据季节、气候特点对食谱进行科学、合理的调整，定期召开“伙委会”，对饮食中存在的问题及时解决；开展幼儿心理教育，促进幼儿身心的健康成长。

认真贯彻、落实每周一小检、每月一大检的卫生检查制度，杜绝一切卫生死角，做好教室内每天的通风工作，使幼儿有一个干净、明朗、清爽的生活环境；定期组织安全大检查，发现问题及时上报解决，以保证幼儿在园内活动的安全性。

对保育员进行定期的业务培训、学习，实行以老带新的工作作风，不断提升保育员的业务知识，提升服务质量，使全园同心协力把工作做得更好。

- 1、室内定时紫外线消毒后，及时开窗通风，保持室内空气清新。

- 2、玩具、毛巾、桌椅、柜子每天用1：200的“84”消毒液浸泡15分钟或物体表面涂擦消毒保证毛巾、水杯专人专用，餐具、喝水杯餐餐高温消毒。

1、加强幼儿的安全意识教育，各班教师要认真负责，杜绝缝针、骨折、烫伤、走失等事故的发生，确保幼儿的身体健康和生命安全。

2、当班的老师和保育员要仔细观察，对可疑者来园接幼儿要仔细询问并登记。

八、九月份：

1. 大环境进行大扫除，各班玩具进行消毒清洗工作。

2. 做好各班入学前的各项准备工作，如：环境卫生、环境布置等。

3. 针对存在的安全、卫生问题进行整改。

4. 开展防地震安全演练。

5. 召开期初家长会。

6. 组织教职工体检活动。

十月份：

1. 加强秋季消毒、防病工作，做好清洁卫生工作。

2. 检查各类户外活动器械的设备安全。

3. 安全周系列活动—防拐卖安全演练。

十一月份：

1. 加强卫生、食品检查，预防秋季传染病发生。

2. 防踩踏安全演练。

3. 卫生保健工作检查。
4. 举行保育员教室卫生评比。

十二月份：

1. 幼儿膳食营养调查活动并召开膳委会。
2. 加强卫生安全工作检查。
3. 开展安全月主题活动——防火防盗安全演练。

一月份：

1. 全园进行大扫除。
2. 做好防寒工作。
3. 各类资料归档。
4. 春节出行安全讲座。
5. 培训：《解读幼儿园课程》。
6. 各班、各科室清点财产、资产、资料归档。

### **幼儿园大班健康计划篇三**

本班有 50名幼儿，其中男孩24 名，女孩 26 名大多数家庭都是独生子女，所以父母对孩子都是百依百顺，从而形成了孩子饭来张口，衣来伸手的习惯。那么，对于幼儿园的孩子来说，必须从小做起，养成他们良好的生活习惯，懂得自己的事情自己做，还要加强自我保健的能力，提高身心健康水平。教师为他们提供良好的保育和教育则有利于幼儿形成有益终身的健康行为方式。

健康是指人在身体、心理和社会适应方面的良好状态。幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志，也是其它领域学习与发展的基础。

为有效促进幼儿身心健康发展，成人应为幼儿提供合理均衡的营养，保证充足的睡眠和适宜的锻炼，满足幼儿生长发育的需要；创设温馨的人际环境，让幼儿充分感受到亲情和关爱，形成积极稳定的情绪情感；帮助幼儿养成良好的生活与卫生习惯，提高自我保护能力，形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式。

幼儿身心发育尚未成熟，需要成人的精心呵护和照顾，但不宜过度保护和包办代替，以免剥夺幼儿自主学习的机会，养成过于依赖的不良习惯，影响其主动性、独立性的发展。

- 1、养成良好的饮食习惯，懂得简单的营养知识。
- 2、注意个人和生活场所的卫生，会做简单的整理及清洁工作。
- 4、知道一些自我保护的常识，安全使用常用工具，学习简单的自救方法。
- 5、坚持参加体育锻炼活动，逐步提高对寒冷、炎热的适应能力，养成锻炼身体的习惯。
- 6、动作准确、灵敏。
- 7、勇敢、坚强，有初步的合作意识和较强的竞争意识。

1、保证幼儿每天睡11~12小时，其中午睡一般应达到2小时左右。午睡时间可根据幼儿的年龄、季节的变化和个体差异适当减少。

2、每年为幼儿进行健康检查。

3、帮助幼儿学会恰当表达和调控情绪。

4、结合活动内容对幼儿进行安全教育，注重在活动中培养幼儿的自我保护能力。

1、引导幼儿进餐时举止文明，在成人的提醒下，注意调整竟进食速度。

2、提醒幼儿保持服装整洁，鼓励幼儿独立整理床铺。

3、提醒幼儿保持正确的坐姿和阅读、书写姿势，能独立整理自己的学用品。

4、引导幼儿了解龋齿及换牙的相关知识，帮助幼儿获得保护牙齿的方法。

5、引导幼儿学习处理日常生活中可能出现的危机情况，学习采用相应救助方法，保护自己的身体不受伤害。

6、引导幼儿学习调节自己的情绪，有意识地控制自己的行为，保护自己，并不伤害他人。

7、鼓励幼儿完成各项体育活动任务，注意培养幼儿坚强、勇敢、坚持到底的良好品质。

8、引导幼儿学会正确地进行队形和队列变换，能整齐、有力地徒手操和器械操。

9、引导幼儿根据运动器械和障碍物的不同特点，探索、选择

和运用不同的方法进行体育锻炼。

10、鼓励幼儿探索不同的跳绳方法，学会花样跳绳。

1、营造温暖、轻松的心理环境，让幼儿形成安全感和信赖感。

2、保证幼儿的户外活动时间，提高幼儿适应季节变化的能力。

3、利用多种活动发展身体平衡和协调能力。

4、开展丰富多样、适合幼儿年龄特点的各种身体活动，如走、跑、跳、攀、爬等，鼓励幼儿坚持下来，不怕累。

5、日常生活中鼓励幼儿多走路、少坐车；自己上下楼梯、自己背包。

6、让幼儿保持有规律的生活，养成良好的作息习惯。

7、鼓励幼儿做力所能及的事情，对幼儿的尝试与努力给予肯定，不因做不好或做得慢而包办代替。

## 幼儿园大班健康计划篇四

《纲要》明确指出：“幼儿园必须把保护儿童生命和促进儿童健康放在首位。”因此，我们必须高度重视以促进婴儿健康为直接目的的婴儿健康教育，切实落实婴儿健康教育的

《纲要》理念。孩子们正处于快速成长和发展的时期。因为他们的身心发育不健全，对各种自然和社会环境的适应能力较差，对疾病和心理压力的抵抗力较弱。因此，对他们实施护理和教育，不仅关系到他们目前的健康成长，而且对他们一生的身心健康产生持久的影响。保护和改善儿童健康，是保证儿童正常身体生长和心理发育的重要方面。学龄前儿童抵抗力弱，易患病，自理能力差。我们根据学龄前儿童的实际情况，为儿童创造轻松舒适的环境，结合他们的身心保健，

促进他们的身心健康。积极做好消毒、预防和保存工作。

上学期，我班的孩子喜欢参加体育活动，掌握了走路、跑步、跳跃、攀爬等一些基本动作，具有一定的协调性和灵活性。自理能力还比较弱，能在老师的帮助下学会穿脱光的裤子，有规律的生活习惯，爱干净。不过这学期新增了15个孩子，要引导培养。

1. 每天来公园后及时开窗通风，保持空气流通。
2. 每周清洁一次玩具和干书。
3. 晴天给孩子晾晒衣服被子鞋子减少交叉感染。及时更换纸尿裤和床单，半个月清洗一次床单。
4. 吃饭前用消毒液擦桌子。边吃边喂孩子，帮小孩子剥虾壳。
5. 增加户外活动次数，保证两小时户外活动。
6. 运动前后要求孩子喝水。及时给孩子擦汗。
7. 加强午睡的管理，注意随时纠正孩子不良的睡姿。
8. 注意观察孩子的情绪，发现孩子身体不适，及时通知家长并配合保健医生做好疾病治疗工作。加强早晚接送孩子的工作。不要把孩子交给陌生人，以防接错。随时清点人数，坚持每天检查儿童是否有异物进入公园，发现情况及时妥善处理。

1. 让孩子愉快地入园，尽快适应集体生活，喜欢幼儿园。
2. 和老师阿姨亲近，和老师同伴一起活动。在集体生活中感受温暖和快乐，形成安全感和信任感。
3. 知道自己的姓名、年龄、性别、身体主要部位，听听成年

人关于安全卫生的小贴士。学习一些简单的保护自己的方法。

4. 能够随意锻炼，愿意跟随老师参加体育活动，初步知道应该遵守集体规则。

5. 愿意接受洗手、洗脸、洗澡、理发、剪指甲等日常清洁要求。

6. 在大人的帮助下，学会喝水，吃饭，洗手，上厕所，自然睡觉。培养良好的饮食习惯，逐渐养成无剩菜、无偏食，能配合大人穿衣服、裤子、鞋子，尝试学习穿、脱衣服的方法。

7、乐意参加走、爬、钻等基本动作，能坚持走完力所能及的短途路程。

8、尝试借助各种简单的器械和玩具来运动自己的身体，乐意参与收拾小型体育用具。

9、学习简单的模仿动作。

## 幼儿园大班健康计划篇五

1、会听信号变速跑或改变方向跑，在20至30米距离内快跑，在200至300米距离内走跑交替，跑时上体稍前倾，两手半握拳。曲肘在体侧，前后自然摆动，前脚掌着地。

2、跳跃姿势正确：曲膝摆臂，四肢协调，用力蹬地轻轻落地，保持平衡。

3、能保持自身动作平衡，会两臂侧平举，单腿站立5至10秒钟，能在有间隔的物体上行走。

4、喜欢投掷。会两人相距2至4米抛接球，原地变换形式的拍球。边走边拍球，边跑边拍球，能肩上挥臂投掷，投准（3米

左右)。

5、能协调灵敏地钻爬和攀登障碍物。

6、会听口令立正，稍息，看齐，向左(右)转、原地踏步，立定，便步走，齐步走，跑步走，左(右)转弯走，会听信号左右分队走。

1、动作与行为练习，让幼儿对已经学过的基本动作与基本技能，健康行为与生活技能等进行反复练习。

2、见解示范。具体而形象地向幼儿讲解粗浅的健康知识，并结合身体动作或实物、模型加以示范。

3、情境表演。就特定的生活情景加以表现，然后让幼儿思考分析情境中所涉及的健康教育问题。

1、发展幼儿侧步走的能力及动作的协调性。

2、进行球的各种玩法。

1、学习助跑跨跳。

2、练习头顶沙袋走平行线。发展平衡能力。

练习侧身向右传球，发展幼儿身体的灵活性及合作能力。

1、学习侧身钻过直径60厘米的竹圈。

2、练习立定跳远的动作。

3、继续教幼儿上挥臂投掷的动作，提高幼儿投掷的准确性。

详见各主题安排。

总目标：心理健康是适应社会环境的要求，心理健康的孩子应该不怕困难，不怕挫折，勇敢坚强，敢于维护自己的正当利益，我们将从以下五个方面来培养：

二、三月：

1、培养幼儿的愉快的情绪。

2、培养幼儿的自我控制能力。

四月：培养幼儿抗挫折能力。

五月：培养幼儿自信心。

六月：培养幼儿的独立性。

## 幼儿园大班健康计划篇六

体育锻炼是增强幼儿体质，促进幼儿生长发育最有效的方法。我们将严格遵守《幼儿园教育纲要》要求，保证幼儿每天有体育活动，把出操时间与日常体育锻炼相结合，为各班级规定出操路线、出操时间，要求各班级在规定时间内按规定路线到达集合地点，积极熟悉疏散路线。

活动时间规定为有组织的体育锻炼或者体育，要有教案、有计划、有活动效果记录，各年级组每月确定一项体育锻炼项目，月底进行评比，学期末根据《国发体质测定标准手册(幼儿部分)》对幼儿体质进行测量，并把成绩记入幼儿成长档案。

### (二)积极预防传染病

根据《幼儿园工作规程》对卫生消毒工作的要求，制定严格的卫生消毒制度，并按制度、按规定、按程序对幼儿各类用品进行相应的清洁消毒、杀菌；幼儿专用并定期消毒。可洗玩

具、桌面、地面及幼儿能触摸到的地方都要用84消毒液每天擦拭一遍，活动室、寝室定时通风，每天在幼儿离园之后用紫外线灯照射消毒半小时；幼儿的水杯、餐具用蒸汽消毒等。

建立每日巡查制度，规定每日、每周必做必查必填的内容，实行量化管理，定时检查评比；与防疫站联系，定期筛查幼儿预防接种情况，督促幼儿接种各种疫苗，建立有效免疫屏障。如发生疑似传染病疫情，立即向疾病控制中心和上级主管部门报告，以便及时调查处理。

### (三) 保证幼儿食品安全

工作中严把食品质量关，积极预防肠道传染病、食物中毒事故的发生。把好进货关，各类食品严格遵守食品索证制度，食品留样制度，保证所购食品均符合卫生要求。把好保管关，保管员认真负责及时检查，防止食物腐烂变质及过期失效。把好入口关，教师提饭及分饭过程中，仔细辨别饭菜质量是否合格，不得让变质食品进入幼儿口中。各类人员严格认真执行，各负其责，层层把关，使工作更加细致化、合理化，保证幼儿的饮食安全。

### (四) 做好幼儿健康体检工作

幼儿入园后，每学期有计划地对他们进行身高、体重、视力等进行检查，并做好记录，以便对每个孩子进行评价、分析，了解每个幼儿的身体情况，相关资料汇入幼儿健康档案。

### (五) 开展知识宣传栏。

每学期开展健康快车、知识宣传栏，把每个季节常见疾病的预防及治疗措施，及时传达给家长。还有各年龄阶段幼儿适宜的运动，幼儿期间的饮食等育儿知识。

除开宣传栏等，我们还将在各种育儿报刊中看到最新育儿知

识复印发给各班张贴，与家长共同成长。

## (六)开展吸烟有害健康宣传活动

结合5月31日，开展创建“无吸烟单位”活动，在公共区域设置醒目的禁止吸烟标志，组织开展吸烟有害身体健康宣传活动，在全园师生中形成浓厚的禁烟氛围。

## 幼儿园大班健康计划篇七

本学期，本着学会生活、学会学习、学会做人、学会发展培养目标，并结合各班实际，侧重学生人格心理辅导。对本班学生进行健康知识方面的教育。

1、讲究仪表美，使学生了解什么是仪表和仪表美。使学生知道怎样从个人卫生、着装以及坐立走的姿势，语言行为举止等方面讲究仪表美。使学生知道怎样从个人卫生、着装以及坐立走的姿势，语言行为举止等方面讲究仪表美。让学生结合生活实际，说说怎样讲究仪表美。教师：观察学生在仪表方面做得好的地方和存在的主要问题，收集有关资料。

2、人体的提问和脉搏，让学生知道人体的正常温度是37c左右，初步了解人体温度在，让学生掌握用体温的基本方法，知道人体温度产生及保持平衡的原因，知道人体温度标志着人的健康状况，体温不正常应及时看医生。让学生掌握用体温表测体温的基本方法。

3、疟疾流脑的预防、地方性氟中毒知道什么是疟疾、流脑、氟中毒，了解疟疾、流脑、氟中毒等对人的危害以及怎样预防这种病。知道疟疾、流脑是怎样传染的及疟疾病的症状，流脑主要表现在那些症状，了解疟疾、流脑等对人的危害以及怎样预防这种病。

4、止血及包扎如果伤口较小和只有小量的出血，学会止血和

一般的包扎方法。

5、考试期间的卫生让学生知道考试是学生紧张的脑力活动，需要有旺盛的精力和充分的心理准备，如果不注意或不懂考试期间卫生，不仅要影响考试成绩，还会使身心健康受到不良的影响。

6、远离毒品知道什么是毒品?毒品对人的身心有那些危害，怎样远离毒品。

7、电子游戏与健康引导学生文明上网，上网要做到那些?才对我们学习、生活有益，玩电子游戏应该注意那些常识。让学生要培养积极的心态，明白好心情是可以由自己创造的。

1、让学生明白要成为一个成功的人，就人从小立志，坚持不懈地努力奋斗，付出许多代价，还要具备良好的心理素质。

2、让学生知道人要了解自己的优点和缺点，要相信自己，信任自己有潜能、能成功。

3、让学生学会不但学会与同性交朋友，而且要学会要与异性交朋友。

4、让学生找到自己的缺点和优点，正确认识自己、接受自己和喜欢自己。并且要学会欣赏别人，珍惜生命。

5、让学生要培养积极的心态，明白好心情是可以由自己创造的。

1、教学中运用多种教学手段，因材施教，激发学生的学习兴趣，指导学生进行实际操作训练，巩固教学效果，促进能力的培养。

2、通过各种形式进行健康知识、卫生常识的宣传，为学生创

造一个优美健康的生活环境。利用各种检查、竞赛促使学生行为习惯的形成。