

# 2023年大班变变变健康教案反思(实用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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

## 大班变变变健康教案反思篇一

这是一堂大班的`健康课，主要让幼儿在幼儿园吃饭时不挑食，幼儿的一日三餐都应该是荤素搭配，粗细搭配，这样才利于幼儿的身体健康发展，所以幼儿园的饭菜都要吃。这样安排教学不仅教育了孩子，而且对孩子的身体也是有帮助的。

- 1、通过认识每顿饭菜的营养价值，让幼儿懂得每顿饭菜搭配都是有利于身体健康的。
- 2、教育幼儿懂得珍惜每一粒粮食。
- 3、使幼儿初步了解人体需要的各种营养，营养对人体的成长是有帮助的。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、知道人体需要各种不同的营养。

教学重点：认识每顿饭菜的营养搭配。

难点：教育幼儿今后不再养成挑食的好习惯。

一、幼儿自己动手配置营养餐。

1. 幼儿在各种食物卡片中挑选，把所挑选的食物卡片贴在纸

盘中。

2. 交流讨论：看看谁的配置有营养？

二、“小配餐师”的建议。

1. 教师通过活动指导本班幼儿普遍不喜欢吃的食物，列举出来，青幼儿说说不喜欢的理由。

2. 请个别“小配餐师”说出虽然不喜欢吃，但必须要吃的原因（营养全面，身体才能长得快，长得壮）。

1. 午餐时，青幼儿相互监督，提醒吃完自己的一份食品，不挑食。

2. 定期开展“快乐的自助餐”活动，请幼儿自选食物，自找座位，自由结伴，共同进餐，使幼儿养成吃什么那什么，样样东西都爱吃，不浪费的用餐习惯。

3. 请加着呢个配合帮助幼儿记录一周每日三餐所吃的食物，让幼儿检查自己是否挑食。

在上完这节课时，我对现教的知识对幼儿进行现场的测试（进行午餐时），有的孩子在老师的提醒下和鼓励，养成了不挑食得习惯，但有的孩子还是喜欢光吃荤的，如：肉之内的，还是对蔬菜不敢兴趣。当然是孩子的年龄小，对饭菜的应该还认识不到位的，又加之一个孩子在家受到家长的百般满足，对挑食的习惯一时还纠正不过来。这正是本节课所遇到的困惑。如果从新来上这节课，希望单位能提供孩子进餐的场所，食物自选的场所。这样来上这节课也许就不那么费力了。

## 大班变变变健康教案反思篇二

幼儿期是保护牙齿的重要时期，为了更好地教育孩子保护好牙齿，所以设计了《保护牙齿》这节课。《纲要》也明确要求：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康发展放在工作的首位。”幼儿园的健康教育要求“教育幼儿爱清洁、讲卫生，注意保持个人和生活场所的整洁和卫生”，并“与家长配合，培养幼儿良好的盥洗生活习惯”，因此，让幼儿知道牙齿的重要性，掌握正确的刷牙方法，并能坚持早晚刷牙，餐后多漱口，养成保护牙齿的良好习惯非常重要。

活动的目标是教育活动的起点和归宿，对活动起着导向作用。根据大班幼儿的年龄特点及实际情况以及布卢姆的《教育目标分类学》为依据，我确定了情感、态度、能力方面的目标，其中既有独立的成分，又有相互融合的一面。

目标为：

- 1、知道不刷牙牙齿会有小细菌，会得虫牙。
- 2、学习正确的刷牙方法，知道饭后漱口，刷牙。
- 3、知道天天漱口刷牙可以保护牙齿，养成饭后漱口刷牙的好习惯。
- 4、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。
- 5、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

活动准备：物质材料的准备：一盒饼干水盆子，水杯人手一份  
flash动画经验材料的准备：提前学习儿歌：小牙刷牙齿模具  
活动课程实录三、说教法学法：

新《纲要》指出：“教师应成为幼儿学习活动的支持者、合作

者、引导者”。活动中应力求形成合作探究式的师生互动、生生互动。因此，我采用了讨论法、实验法。多通道感知法。

教学流程：谈话导入激发兴趣——实验操作——观看多媒体——学习正确的刷牙方法——延伸活动（一）导入（采用谈话导入）：教师出示一盒饼干，激发幼儿兴趣。

- 1、猜一猜：礼盒里可能是什么？教师可简单描述一下外形等。
- 2、尝一尝：是什么味道呀？鼓励幼儿用一句完整的话大胆说出自己品尝到的味道。

### （二）实验活动，发现问题。

- 1、提问：嘴里的饼干都吃完了吗？小朋友之间互相看一看。确定没有饼干了。
- 2、小实验。分三组进行。请幼儿取水杯，来漱漱口，漱口的时候要轻轻的不要吐到盆里去并进行观察。
- 3、提问讨论：漱口时发现盆里有什么？哪来的？粘在牙齿上时间长了会怎么样？
- 4、教师与幼儿小结：原来吃完东西，看起来都好像咽下去了，其实还有一些小小的、碎碎的东西粘在我们的牙齿上，留在我们的牙缝里，时间长了，牙齿会有小虫子，牙齿会生病。

### （三）观看flash动画。

- 1、提问：这个小朋友怎么了？（我的牙好疼。）
- 2、为什么会牙疼？重点再播放牙疼的原因。
- 3、师小结：爱吃甜食，吃过东西就去睡觉，不爱刷牙的小朋友

友，细菌就会在他的牙齿里住下来，把牙齿弄黑、弄坏，弄成小洞。这样就不能很好地咀嚼食物，而且还很疼，影响我们吃饭睡觉，说话也不清楚，牙齿也变得不好看了。所以，每天吃完饭后要漱口刷牙，我们要保护好自已的牙齿。

（四）学习正确刷牙方法。难点：引导幼儿掌握正确刷牙的重要方法。

- 1、教师出示牙齿模具，幼儿说小儿歌教师示范刷牙方法。
- 2、幼儿边说儿歌边徒手操作学刷牙。儿歌：小牙刷，手中拿。上排从上往下刷，下排从下往上刷，两边来回再刷刷。里里外外真干净，我的小牙不生病。
- 3、教师总结：今天宝宝学会了刷牙的方法，天天刷能使我们的牙齿白白的、亮亮的，吃东西来香香的，这样我们的身体就会长得棒棒《白话文·》的。

（五）延伸活动：教师借助“牙齿真干净”墙式鼓励幼儿在早中两餐后主动漱口刷牙。

此次活动是有必要的，有价值的，体现了健康教育活动回归生活的理念。但仅凭一节活动是不够的，还需要每日坚持提醒。

通过讲述保护牙齿这一教育活动，我觉得我班幼儿对如何保护牙齿这一内容十分感兴趣，在活动在组织过程中，我尝试运用了多种类型的师幼互动方式来推动幼儿的发展。在幼儿看课件《没有牙的大老虎》时，将几个问题抛给幼儿，“老虎的牙齿哪去了？”“故事里的老虎大王为什么会有蛀牙？”引导幼儿思考，蛀牙是怎样形成的呢？再通过吃饼干，逐个让幼儿看看，闻闻、摸摸醋中蛋壳，让幼儿知道吃完东西后会有食物残渣留在牙缝里，时间久了牙齿就象浸泡在醋里的蛋壳，会变软，变黑，久了牙齿还会掉落，此时的师幼

互动达到一个小高潮，从而提高幼儿保护牙齿的意识。幼儿了解蛀牙形成的原因后，启发幼儿讨论如何预防蛀牙？怎样保护牙齿？通过保护牙齿的课件，使幼儿形像的观察了解到了牙齿的作用，掌握了正确的刷牙方法，特别是我在讲述正确的刷牙方法时，有的孩子都争先恐后的替我讲述，好像他们是老师似的，因此幼儿对“刷牙”的动作就有了一定的兴趣，因此在学习刷牙的时候，孩子参与的积极性很高，孩子都浸在了欢乐愉快的氛围之中。同时也在快乐的学习中懂得了怎样保护牙齿，并掌握正确的刷牙方法。

## 大班变变变健康教案反思篇三

作为一位杰出的教职工，通常需要用到教案来辅助教学，教案是备课向课堂教学转化的关节点。写教案需要注意哪些格式呢？下面是小编整理的幼儿园大班健康活动《小小营养师》教案含反思，希望能够帮助到大家。

现在的独生子女偏食、挑食现象非常严重，让幼儿明白合理的膳食对自己身体的好处，知道严重的挑食、偏食有害健康。懂得人体需要的各种食物和合理的营养结构。因此我设计了这节活动，通过让幼儿尝试营养配餐初步了解如何科学地食物搭配更有利于健康成长。

- 1、知道人们需要吃各种食物，才能营养全面，有利健康。
- 2、初步学会合理搭配一餐的饭菜，知道健康的食谱要有荤有素，有配菜有主食等。
- 3、激发幼儿尊重并珍惜他人劳动成果的情感，养成不挑食、不浪费的习惯。

了解用餐的合理搭配。

知道尊重并珍惜他人劳动，养成不挑食、不浪费的'习惯。

营养结构图、简单食谱、各种食物图片、课件

一、开始部分：

教师以营养师的身份出来，介绍餐厅，引起幼儿兴趣。

“丹丹餐厅今天开张了，我是餐厅的营养师想从小朋友当中挑选几位当小助手，愿意吗？只有通过了层层考验，才能成为合格的小小营养师哟，你们敢接受挑战吗？”

二、基本部分：

1、第一关：“疯狂大采购”

作为一位营养师首先要认识和了解各种食物，会采购新鲜健康的食物材料，逐一认识“营养大家庭”中的各类成员，分类介绍各种食物：谷类，蔬菜类、水果类、鱼虾肉类等。

2、第一关：食物金字塔

营养师还要会合理搭配一日三餐的饭菜。有一个食物金字塔会给大家帮助。

(1) 教师出示食物金字塔大图，幼儿观察。

每个人应该吃的东西就像一座宝塔，下面的东西应该多吃越往上面的东西越应该少吃。

(2) 最底层是些什么？

(3) 从下往上数第二层是什么？

(4) 比蔬菜水果要吃的少一些的是什么？

(5) 吃的最少的应该是什么？

小结：看了营养宝塔，我们知道哪些应该多吃，哪些应该少吃，每种食物都得吃，只有不挑食，才能保持身体健康成长。

### 3、第三关：食物搭配秘诀

一个营养师还要懂得如何配餐才能让客人吃得有营养，更健康，更科学，对于食物搭配我还有自己的一套秘诀哟：

主餐配菜要搭配，

有荤有素更美味；

蔬菜水果不能少，

营养全面才健康。

### 4、第四关“科学搭配营养好”

(2) 反复强调秘诀，老师随机提出合理建议。

(3) 幼儿搭配完毕请“用餐”老师帮大家点评一下。

### 5、第五关“黄金招牌菜”

每位营养师还有自己拿手的黄金招牌菜呢，我做的肉糕可是远近闻名，本店还有当地有名的特色菜，一起瞧瞧这些色香味俱全的美餐吧！

白河肉糕金满堂

杂粮丰收五谷香

凉皮扣肉菜豆腐

腊肉竹笋红薯粉

河虾小鱼鱼腥草

酸菜魔芋香椿好

八大件、三点水

陕南特色我最美

恭喜以上小朋友顺利通过考验，面向全体给幼儿颁发营养证、

哇，我们的餐厅多受欢迎啊，感谢各位小营养师们。

6、营养医师告诉我们不仅要了解科学的配餐方法，还要吃各种食物，尤其是蔬菜，不挑食营养才能均衡，身体长得更快，更结实，更健康。

7、看！幼儿园也为小朋友们精心准备了一周的菜谱，你们喜欢吗？

三、课后延伸。

1、知道了白河的特色，咱们大中国每个城市都有自己的具有代表性美食以及其他国家也有好多你们知道的也非常爱吃的美食。

如：北京油条、山东煎饼、云南米线、四川火锅

韩国泡菜、美国汉堡、法国蛋糕、意大利比萨、日本三文鱼

2、请大家来排队取餐，挑选食品，给家人搭配一份今天的晚餐吧。

大班健康活动《小小营养师》反思：

当我将微课投入到课堂之中，通过活动的教学，既有成功的收获，也有心中的遗憾和不足。从整体来讲，此次活动有如下亮点：

一是从幼儿身边选材，贴近幼儿生活，符合健康领域特点。

二是我为活动做了充分的准备，在活动前搜集整理大量的音乐、图片、视频资料，通过闯关游戏，亲身体验、动手操作、制定食谱、特色饮食等方式激发幼儿的兴趣，将他们的平时生活一周食谱等加工制做成视频并现场播放，幼儿们既新奇又感触，内心科学膳食，营养搭配的种子已生根发芽。为了保护幼儿的参与积极性，采用多种方法奖励既突出了个别，又面向了全体。

同时也有诸多不足：

1、整个活动下来，从课堂情况反映上来说，对“荤素搭配”这个理解得比较好，落实得很多，而对后面“科学营养”深入不够，讲述分析交流可以更多。

2、技术支撑还是比较薄弱如：动画部分想得出来视频却不会做、电子白板的先进技术展现也因条件限制无法处理得更好。

我将不懈努力，让孩子们尽情的回味着分享快乐的愉悦，通过反思把教学实践中的“得”与“失”加以总结，变成自己的教学经验。

## 大班变变变健康教案反思篇四

各位评委老师好，我是xx号考生，今天我说课的题目是《山东省幼儿园课程指导》大班下册健康活动《整理书包》我将从设计思路、活动目标、活动准备、教学法以及活动过程等几个方面来阐述我对本次活动的理解与认识。

每次画完画，桌面、地上都有蜡笔，练习写汉字收拾书包后，总会发现掉在地上的铅笔，有时家长来询问，孩子的笔盒是否在教室里等情况。作为大班的孩子，再过一个学期将进入小学，为了培养幼儿会收拾、整理自己的东西，独立管理好自己的学习用品，我设计了《我会收拾、整理书包》来提高幼儿的自理能力。

活动目标是教育活动的起点和归宿，对活动起着导向的作用。根据大班幼儿的年龄特点及实际情况为依据，在《纲要》指出在健康领域中要增强幼儿体质，培养健康生活的态度和行为习惯。同时形成生活独立自主，自理的能力。因此根据纲要我确定了情感、态度、认知等方面的目标：

- 1、愿意帮助他人，练习归类分类。
- 2、喜欢整理书包，了解整理书包的重要性，学习整理书包的方法，提高幼儿的自理能力。
- 3、培养幼儿做事有始有终，激发幼儿“爱整洁”的情感。

1. 重点：激发和培养幼儿“爱整洁”的情感。

2. 难点：学习整理难点的方法四. 活动准备：

为了此次活动组织符合幼儿学习方式，以及特点，注重综合性、趣味性、活动的统一性，寓教育与生活情景游戏之中，我做了一下两方面准备：

1、物质的准备：录像《上课》。蓝猫头饰。各种学习用品，如：书包、铅笔、橡皮、铅笔盒、中格本、蜡笔等，各种玩具，如：汽车、积木等。蓝猫商店四个汉字，若干玩具框。“我能干”金、银、铜奖牌。纸、蜡笔、剪刀、透明胶等。

2. 空间的准备：课桌椅子。两个小朋友一位，模拟小学的情

景五. 说教法. 学法（一）教法：根据幼儿的认知水平和教材自身特点，我运用了情景创设法、直观演示法1. 情景法：创设逼真的教学活动现场布置蓝猫商店，让幼儿身临其境，能更好地唤起幼儿已有的生活经验。

2. 直观演示法：通过电教手段，多媒体动画“上课”引导幼儿仔细观察里面发生了什么事。现代教学辅助手段的运用，发挥了传统手段不可代替的功能，能形象吸引幼儿的注意力，带给他们视觉上的享受，使理解和认识更透彻。

（二）学法：本次活动，主要采用了实物操作法、讨论探究法。

1. 合作法：把学习的主动权交给幼儿，幼儿在参观蓝猫商店时发现凌乱，共同合作打理分类收拾整洁。

2. 实物操作法：幼儿在对书包以及对蓝猫商店整理后，自己再次亲自操作，整理自己的物品，让幼儿多次的操作，充分锻炼有的动手实践能力。

3. 讨论探究法：引导幼儿积极参与讨论，探究等方式，培养幼儿学习的意识和能力，学习用多种方式表现、交流分享探究的过程和结果。

1、活动导入：老师：“今天蓝猫商店要开张了，小朋友，你们想不想去参观蓝猫商店？”在《蓝猫3000问》音乐的伴奏下，幼儿走进教室。

2、老师：“蓝猫，你好，咦？你的商店不是开张了吗？怎么到处都乱七八糟的？”蓝猫说：“对不起，刚刚到货，还来不及收拾，不过这么多商品，我都不知道怎样摆放？”老师说：“小朋友们，蓝猫遇到困难啦，你们想一想，有什么好办法把这些商品摆放整齐？”幼儿自由讨论。

3、根据幼儿的讨论，引出做各种商品的标志。

(1) 老师：“标志有各种各样的，不同的标志代表不同的意思。蓝猫的商店里有什么商品？”(2) 幼儿利用桌面提供的材料分组进行设计制作。请幼儿自由结伴给这些商品设计相应的标志指导a能突出商品的特征，让幼儿一看便知道是什么商品。

b使用完的用品收拾摆放整齐。

(3) 让幼儿评出最佳标志，并贴在相应的玩具柜里或柜面上。

(4) 幼儿根据标志把商品放进相应的框里。

(5) 老师：“在小朋友们的帮助下，蓝猫商店终于开张了，我们来看一看，这个柜里放些什么？（积木、汽车等），这些属于哪一类？（玩具类）。这个柜里又放了些什么？（铅笔、笔盒、橡皮、中格本、书包等）属于哪一类？（学习用品）……”4、老师：“再过一段时间，你们即将成为一名光荣的小学生，知道上学要带哪些东西吗？”让幼儿积极发表意见。

5、认识学习用品 (1) 幼儿自选商品,并请幼儿放进书包内整理好。

(2) 检查幼儿整理的情况，并介绍每种学习用品的用处。

(3) 老师：“有的小朋友选择了适当的学习用品，有的把玩具也放进了书包，有一些小朋友的学习用品随便放进书包内，还有一些小朋友把书包收拾的整整齐齐。”表扬整理好书包的小朋友。“你知道上学为什么要整理好书包吗？”引出录像《上课》。

录像的内容：

两位小朋友演小学生走进教室，自我介绍：“小朋友们好，欢迎你们来到蓝猫学校。我叫xx□是一名一年级的小学生。”“我是yy□也是一名一年级的小学生。”然后，坐下来做功课□xx很有条理地拿出铅笔盒、本子，开始认真地做功课□yy手忙脚乱，好一会儿才找到本子，刚一打开铅笔盒，发现里面又没有铅笔，于是，又在书包中急急忙忙地寻找，刚做作业，字又写错了，可橡皮却又怎么也找不到，只好去向xx借，下课铃声响了□xx很快将作业交给了老师，老师赞许地拍了拍咖喱□yy拖拉了好一会儿才交作业，老师边看边皱眉头。

看完表演后提问：

a为什么老师看了咖喱的作业很高兴？看了菲菲的作业却皱起了眉头？出示两人做的作业，让幼儿讨论整理书包的重要性。

b做作业时，为什么咖喱写得又快又好？菲菲写得慢？幼儿自由讨论后请个别幼儿回答，使幼儿进一步了解整理书包的重要性。

## 6、幼儿动手整理书包。

(1) 让幼儿把书包里的用品拿出来放在桌面上，等他们完成这一动作后，再让他们把所有的用品分类收拾整理好放进书包内。

(2) 让幼儿互相检查，看谁的书包收拾得整齐。

(3) 幼儿互相讲评，谁整理得好？为什么？通过讲评，知道整理的正确方法。

老师小结：一般我们收拾书包的方法是归类收，即把本子归在一起，书归在一起，笔盒与笔、橡皮在一起，先把书、本子摆整齐后放到书包内、从大至小，最后再放铅笔盒。

7、竞赛：我能干出示“我能干”金、银、铜奖牌，引起幼儿争夺奖牌的愿望并交代玩法。

幼儿进行比赛，选出最快，整理最好的前三名进行颁奖。

8. 活动延伸：

讨论：除了自己认真整理小书包以外，还有哪些事情需要小朋友认真细致的去完成。

## 大班变变变健康教案反思篇五

活动目标：

- 1、知道勤洗澡、勤换衣是使自己变漂亮的好办法。
- 2、通过故事的感染，学说其中的象声词。
- 3、体会洗澡的快乐，愿意勤换衣，成为一个爱干净的人。

活动准备：

故事：小猪变干净了

活动过程：

- 1、教师讲述故事：小猪变干净了。
- 2、幼儿学说故事中的象声词。

师：小猪是怎么洗澡的呢？我们一起来学学。教师与幼儿共同边做动作边说：洗洗洗，擦擦擦；洗洗洗，擦擦擦。

师：我来说，你们做做小猪洗澡的样子。（教师与幼儿共同合作两次）接着，小朋友说，教师学学小猪洗澡。（幼儿说

象声词，教师模仿幼儿的动作，做小猪洗澡的动作）

3、迁移故事中的情感，乐意做个爱干净的小朋友。

4、师：你们平时爱干净吗？你们是怎么爱干净发呢？

教师与幼儿玩“闻一闻”的游戏。教师说：我要来闻一闻，看看你们是不是真的很干净，变成了干净的小猪。（教师走到每一个幼儿的身边，用鼻子闻闻）。最后，教师说：大家都很干净，有香香的味道，但是有的小朋友衣服没有换，还不够干净，希望你们都变成最干净的小猪。

故事：小猪变干净了

猪妈妈有一个小猪，最喜欢在泥土里玩，他经常在泥土中滚来滚去，弄得满身都是泥。妈妈喊他回家洗澡，他说：“不好不好。”妈妈喊他换衣，他说：“不好不好。”

有一天，小猪去找朋友玩，可是朋友们都说，“你太脏了，我们不想跟你玩。”小猪非常伤心，就回到了家，他大声对妈妈说“妈妈，我要洗澡，我要换衣服。”他高兴地站在水龙头下面，一边洗一边说：“洗洗洗，擦擦擦；洗洗洗，擦擦擦。”他太开心了，洗完澡，他说：“我要换衣服。”他一边穿干净的衣服一边说：“穿穿穿，真高兴；穿穿穿，真高兴。”

他穿上了干净的衣服，朋友们都来和他玩了。大家真开心呀！

## 大班变变变健康教案反思篇六

活动目标：

1、了解牙齿的作用和龋齿的坏处，掌握刷牙的正确方法。

- 2、了解保护牙齿的一些简单常识，知道保护牙齿。
- 3、培养良好的卫生习惯。
- 4、了解主要症状，懂得预防 and 治疗的自我保护意识。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

多媒体课件、牙齿模型、牙刷

活动过程：

一、出示课件：没有牙齿的大老虎

2、幼儿回答老师提出的问题。

3、看了这个故事，你明白了一个什么道理呢？（糖果好吃但不能多吃，要爱护我们的牙齿）

二、出示课件：牙齿的秘密

3、幼儿回答老师提出的问题。

4、小朋友们有蛀牙吗？有蛀牙的小朋友应该怎么办呢？

三、出示课件：牙齿的保健

1、牙齿非常有用，我们要保护自己的牙齿，那么都有哪些东西可以来帮助我们保护牙齿呢？出示课件，教师带领幼儿一起观看。

2、小朋友们会自己刷牙么？今天我们就来学习一下正确的刷牙方法。每位幼儿跟随动画一起学刷牙。

#### 四、保护牙齿的方法有哪些？

保护牙齿五部曲：

- 1、早晚要刷牙
- 2、长期使用含氟的牙膏
- 3、使用保健牙刷
- 4、健康的饮食，少吃糖
- 5、定期检查

#### 五、教师和幼儿一起听《刷牙歌》

活动反思：

班上很多孩子还没有养成早晚刷牙的习惯，而患蛀牙的情况又比较的严重，再加上家长也不是很重视幼儿刷牙，没有督促孩子刷牙或根本就没有为孩子准备刷牙的工具。很多的家长就算为孩子准备了刷牙的工具，但也不符合要求。所以，我觉得准备一节课让幼儿自己能主动养成正确刷牙的习惯迫在眉睫。

### 大班变变变健康教案反思篇七

在日常的午餐中我发现大多数的孩子不爱吃蔬菜，有的甚至一点蔬菜都不吃。虽然蔬菜随处可见，种类繁多，是小朋友经常接触到的一种食物，可是它的营养以及对人身体的好处却不是很了解。因此有必要引导幼儿对蔬菜有正确的认识，加深对蔬菜的喜爱，并养成健康向上，不挑食的饮食好习惯。鼓励幼儿多吃蔬菜有益健康。针对这些问题，特设计本活动。

- 1、认识常见蔬菜的名称及外形特征，简单了解一些蔬菜的不同食用部分和使用方法。
- 2、尝试给蔬菜分类（根类、茎叶类、果实类），发展幼儿的分类能力。
- 3、蔬菜好吃有营养，教育幼儿不要挑食。
- 4、知道人体需要各种不同的营养。
- 5、初步了解健康的小常识。

重点：让幼儿了解蔬菜的营养价值，不爱吃蔬菜、挑食对身体不好。

难点：有些蔬菜不能直观的给幼儿展示。

- 1、一些常见的蔬菜实物，卡片画，自制一些蔬菜头饰
- 2、幼儿提前在家里或者和家长一起去市场了解一些蔬菜的知识。

1、让小朋友戴上蔬菜的头饰跳一段“蔬菜宝宝舞”，激发幼儿的兴趣。

老师：“这多的蔬菜宝宝呀，老师都看花眼了，让不出来是什么蔬菜了，小朋友能自己说出来自己头上戴的是什么蔬菜吗？”（幼儿自己说蔬菜的名字）

老师：“哇！小朋友真聪明，认识这么多的蔬菜呢，有的老师还不认识呢。那你们都喜欢吃哪一种蔬菜呢？”（幼儿回答）

老师：“小朋友们还知道这些蔬菜的哪个部分是可以吃的吗？”然后用准备好是蔬菜实物逐一说明，引导幼儿了解蔬

菜可以食用的部分是不一样的。

## 2、通过做游戏，让幼儿学会蔬菜的简单分类。

给每个小朋友发一个蔬菜实物或者蔬菜卡片，然后让幼儿根据蔬菜的食用部分去找朋友。（在活动的过程给与及时的纠正，加深幼儿的印象。）

利用轻松、活泼的游戏，让小朋友在活动过程中不仅能正确地对蔬菜进行分类，并能自由地、夸张地表现可爱的蔬菜宝宝形象。

## 3、通过角色表演，让幼儿形象的了解多吃蔬菜的好处。

扮演蔬菜的幼儿依次做简单的动作，边做自我介绍。白菜宝宝：我是白菜宝宝，小朋友要和我做朋友，只要吃了我以后，天天大便很舒畅。菠菜宝宝：你们认识我吗？我叫菠菜宝宝，你想变得强壮有力气吗？小朋友吃了我以后，就会身体棒棒，少生病，记住了，大力水手吃菠菜。西红柿宝宝：我是西红柿宝宝，你看我长得多漂亮，浑身红通通，小朋友吃了我以后，也会变得漂亮、帅气。

只要幼儿明白多吃蔬菜对身体的好处，他们的偏食习惯是能够慢慢地纠正过来的。

幼儿回家后，可一和家长一起榨一些美味的蔬菜汁，进一步了解蔬菜的营养，让幼儿对蔬菜持续不断的对蔬菜产生兴趣。

由于硬件设施的限制，不能更好的展示蔬菜的特征及营养价值

有一部分幼儿不爱吃蔬菜可能是味觉系统还没发育完全，对某些蔬菜的气味适应不了，我们应多和家长沟通，争取把蔬菜做的更美味一些，让小朋友早日爱上蔬菜。

# 大班变变变健康教案反思篇八

作为一位优秀的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么优秀的教案是什么样的呢？下面是小编收集整理幼儿园大班健康活动教案《爱清洁讲卫生》含反思，希望能够帮助到大家。

教育孩子们在日常生活中爱清洁讲卫生，做一个穿戴整洁，人人喜爱的好孩子。

- 1、知道爱清洁讲卫生是文明的标志。
- 2、要勤洗澡、勤换衣服、勤剪指甲、勤理发，早晚洗脸刷牙，饭前便后要洗手。
- 3、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。
- 4、培养良好的'卫生习惯。
- 5、了解保持个人卫生对身体健康的重要性。

做一个爱清洁讲卫生的好孩子一定要坚持——持之以恒。

课件、图片、模型、儿歌、卡片。

## 1、讲故事

课件展示故事

边看边想，他是一个怎样的孩子？

## 2、分析原因

3、教孩子们正确的刷牙方法(利用牙齿模型)和朗朗上口的儿

歌，再结合老师的动作示范，全班一起练习正确的刷牙动作。

4、师生共同拍手学唱洗手歌，比一比谁的小手最干净。

5、出示洗澡的图片，讲解洗澡的益处。

6、如何才能做一个爱清洁讲卫生的好孩子。

要勤洗澡、勤换衣服、勤剪指甲、勤理发，早晚洗脸刷牙，饭前便后要洗手。

7、师小结

完成了本节课的教学内容，突出重点，突破难点，让孩子们明白了怎样做才是一个爱清洁讲卫生的好孩子，同时帮助他们树立了良好的卫生习惯。

## 大班变变变健康教案反思篇九

作为一名为他人授业解惑的教育工作者，常常需要准备教案，教案是备课向课堂教学转化的关节点。教案应该怎么写才好呢？下面是小编为大家收集的幼儿园大班健康活动教案《我高兴我快乐》含反思，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

1、欣赏故事内容，知道每个人都有几种常见的情绪和表情，了解不同的情绪对身体影响不同。

2、能正确地表达与控制自己的情绪，学着让自己拥有好心情。

3、初步学习疏导不愉快的情绪。

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、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

1、多媒体、音乐《笑一个吧》

2、微笑卡(与幼儿人数相同)

一、(播放表情图)教幼儿在日常生活中，学会控制自己的情绪和不当行为。

1、出示表情图，做“变变脸”的游戏，激发幼儿的学习兴趣

师：老师为小朋友们带来几种表情图，小朋友来看一看，上面是什么表情呀?(生气、微笑、伤心)下面我们一起来做一个很有意思的变脸小游戏，你们想玩吗?不过老师有个要求在游戏的过程中小朋友要瞪大眼睛，跟着表情图一起做动作，看哪个小朋友反应得又对又快好吗?师出示表情图幼儿一起做动作。

2、欣赏故事(老师边讲边播放多媒体)

有一个叫悠悠的小朋友，总是爱发脾气，于是大家就叫他“发脾气大王”。

有一天，幼儿园举行画画比赛，悠悠画上了蓝天、白云、草地，还在草地上添了两只小鸡，心想：自己一定能拿第一名。

比赛结果出来了，悠悠没有得到第一名。他很生气，“哇哇”地哭了，擦干眼泪，两手拽紧，气鼓鼓的。放学后，悠悠谁也不理，背着书包回家了。

在路上，遇到小狗闹闹和几只小狗在玩耍，它们玩得可开心了。闹闹看见了悠悠，就去叼悠悠的裤子，想和悠悠玩。悠悠还在生气，“去去，谁和你玩”，抡起书包，就砸到了闹闹的鼻子，闹闹疼的“嗷嗷”大叫，其它小狗吓着了，到处乱跑，

生怕悠悠也对它们发脾气。

有一只小花狗撞到了一个西瓜摊，西瓜都被摔碎了。黄狗踩上西瓜皮摔了个脸朝天，灰狗踩上，摔了个嘴啃泥。小象走过来，踩上西瓜皮，“咕咚”撞到了水库的大闸门。发大水了，许多小动物被水冲走了。水退后，大家伙湿得像落汤鸡，闹闹游过来朝着悠悠大声叫，意思是：“都怪你发脾气。悠悠低头红着脸：“我以后再也不乱发脾气了。”

3、提问：

(1) 故事中有谁？

(2) 故事中的悠悠为什么发脾气？

(3) 他发脾气，导致了一件什么事？知错吗？

二、在你们日常生活中，哪些是不高兴或生气的的事？可以用什么更好的办法解决？

(引导幼儿观察图片后进行思考)

1、幼儿自由讨论：（别人不和你玩；办法：可以商量一起玩，或轮着玩；发脾气摔玩具；把想法说出来；不会画，可以请会画的教着画。

2、师小结：

小朋友都知道随便发脾气，生气是不好的行为习惯，会失去很多小朋友，经常发脾气，生气，时间长了会不爱吃饭，不爱运动，不爱和小朋友交往，会影响身体健康，会得病的，生活中有很多事情是可以通过其他方法来解决的。那么保持什么样的心情才有利于身体健康呢？（高兴，快乐）的心情。

3、说说有哪些高兴，快乐的事。（让幼儿畅所欲言）

(发奖状了;妈妈给我买了玩具车;和小朋友一起过生日;爸爸妈妈陪我玩;照相;六一节表演;)

4、帮助了别人，别人开心，自己也开心!

三、结束(播放音乐：笑一个吧)

小朋友想出这么多办法老师真为你们高兴。老师送给每个小朋友一枚微笑卡，让我们大家一起随着音乐，一起舞动起来，分享快乐，在今后的生活中笑的更加的灿烂、阳光好吗?(老师，小朋友们共舞)

《亲子活动》 《互帮互助》

游戏玩法：父母和孩子共同玩智力游戏，当父母或孩子在游戏过程中遇到了困难，彼此互相帮助，体验为人做事，帮助了别人是愉快的，也可以和孩子商量做哪些高兴的事情，进一步培养孩子的自我控制能力，为养成活泼开朗的性格奠定基础。

教学反思：

生气是当人遇到不称心、不如意或对不合理现实的一种情绪反应。一般来说，生气应该是正常的情绪反应，但若幼儿遇事经常生气，而且将生气作为对外界的一种经常性的持久的反应，那就是不正常的行为了。经常生气、发脾气的孩子一般心胸比较狭窄，自我中心相当严重。因此，我设计了“我高兴，我快乐”这一活动，通过多媒体、谈话、游戏等活动，教幼儿学会用微笑去面对生活，培养幼儿的自我控制能力。上了这堂课后，很多小朋友学着想办法解决问题，与小朋友相处不再任性，我的目的也就达到了。

# 大班变变变健康教案反思篇十

活动意图：

泡沫垫是幼儿身边常见又熟悉的物件。这个活动利用最简单的泡沫垫，进行民间游戏“跳格子”活动。既满足了幼儿喜爱玩民间游戏的心理，又发展幼儿的弹跳能力，同时还结合幼儿学过的关于单数、双数等概念进行游戏，加强了游戏的趣味性。大班幼儿在与同伴交往、合作方面有积极的愿望，教师及时提供这次机会，鼓励幼儿相互合作，共同解决遇到的困难，共同体验得到的欢乐。

活动目标：

1. 结合数字规律练习单脚跳、双脚跳以及动作的协调能力。
2. 努力听清教师指令，遵守游戏规则。

活动准备：人手一块泡沫垫，1~10的数字卡片3套。

活动过程：

一. 开始部分。

泡沫垫在场地上依次摆放，教师带领幼儿齐步入场。在音乐声中跟着老师一起做垫板超，幼儿跟着老师一起做。伸展运动—体转运动—下蹲运动—关节运动—腹背运动—踢腿运动—跳跃运动—整理运动。

二. 基本部分。

1. 我们手上的泡沫垫它有什么用？泡沫垫除了可以作为垫子，还可以和我们玩游戏呢？我们一起来试试。可以自己玩，也可以和同组的小伙伴一起玩。（幼儿四散游戏）教师观察幼

儿活动情况，对幼儿在游戏过程中出现的. 情况及时进行指导（合作、交往方面）※幼儿可将各自的泡沫垫连成两条长龙铺在地上，幼儿分成两组，以接龙竞赛形式从“泡沫垫”的一端爬到另一端。

※幼儿可将泡沫垫每两块连接在一起，然后，每隔一段距离就摆放一组，泡沫垫横向摆放，共摆五组，其间距要相等。幼儿做小兔跳的姿势跳过每块泡沫垫。

2. 讲评幼儿游戏情况，表扬玩法新颖，合作默契的幼儿。

3. 今天我发现有的小朋友把泡沫垫放在地上跳过去非常好，那我们一起来试一试，我请小朋友动动脑筋还有没有其他的跳的方法。

4. 鼓励幼儿想出多种方法利用泡沫垫进行跳的练习。教师用语言或简单的动作予以提示或帮助。

※将泡沫垫隔一定距离平放，幼儿有序进行连续单脚跳、双脚跳。提醒幼儿观察并实践不同的跳法适宜的宽度是多少。

5. 游戏《数字格子跳跳乐》。

出示数字卡片，请幼儿自由挑选一块，并贴在自己的泡沫垫上。将泡沫垫按数字大小摆成两条长龙，要求幼儿听清教师指令，进行跳跃活动。

※双脚跳单数过去，双脚跳双数回来。提醒幼儿两排的单数都要跳。

小朋友跳过去的时候要单数过去，回来要双数回来，拍一下后面小朋友的手以后，后面的小朋友才可以出发。

三. 结束部分将泡沫垫平放，幼儿围坐休息。可相互敲敲背、

捏捏腿，做一做放松运动。

活动反思：

在整个活动中，幼儿始终处于宽松、愉快的环境中，他们兴趣高涨，积极主动地学，真正体现了幼儿的主体性，幼儿的积极性得到了充分的调动，在活动最后应引导幼儿遵循游戏规则，不推和拥挤，这也是今后活动中值得注意的问题。