

# 2023年健康活动教案小班(实用5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 健康活动教案小班篇一

1、初步认识自我的身体器官，并了解身体各部分的名称及功能。

2、懂得要爱清洁、讲卫生，爱护自我身体。

水果及小卡片。

一、师幼谈话引入课题今日我们的活动室来了一个水果客人教师，它们藏在魔术盒里，我们一齐把它们请出来。魔法咕噜变（出视苹果）

（画画、拿东西、）用小手可不能够打人啊？

我们把苹果划开，尝一尝？甜甜的脆脆的请问你们是用什么尝出苹果的味道？嘴巴嘴巴能够干什么？（说话、吃东西）你们听到了什么？嚼苹果的声音。

那耳朵能够用来干什么？（听声音）

三、动动我的身体请你跟我做：我的头，我的脸，这是我的肩。

我的腰我的腿，这是我的膝盖，小小手手，小小手，小手真可爱，上头还有我的十个手指头。

#### 四、引导幼儿爱护身体

勤洗头，勤洗澡勤洗头，勤洗澡，身无异味身体好。

讲卫生，爱整洁，仪表美观朋友到。

### 健康活动教案小班篇二

- 1、让幼儿知道吮吸手指是一种坏习惯，会影响身体健康。
- 2、帮助有吮吸手指习惯的. 幼儿逐步克服这种习惯。
- 3、培养良好的卫生习惯。
- 4、知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。
- 5、初步了解健康的小常识。

二个指偶，一个高兴的表情，一个痛苦的表情。

- 1、出示痛苦的表情指偶，激发幼儿兴趣。

我叫大拇指，本来是和其他的手指一样长得直直的，又有劲又漂亮，但是我的小主人豪豪天天把我放在嘴里吮吸，我好难受！慢慢地，我变得很难看，做事也不方便了，小朋友，你来帮帮我吧。

- 2、提问：大拇指怎么了？（不高兴）为什么？（他难看，做事不方便）
- 3、手指有什么作用？（拿筷子，拿笔，穿鞋子，穿衣服，做许多事情）
- 4、当自己想把手指放进嘴里或看小朋友吮吸手指时应该办？（立刻放下并劝小朋友不能吮吸手指头）

5、师小结：小朋友真能干，帮助了这个痛苦的大拇指，告诉他的主人要讲卫生，爱护自己的手指，豪豪在你们的帮助下，他再也不吮吸手指了。

6、出示高兴的指偶：谢谢你们帮助了我，现在我的主人再也没有吮吸我了，我变得又有劲又健康了。

7. 师和幼儿表演洗手儿歌的游戏。

红衣袖，白衣袖，洗手前，快卷袖。

手心手心搓搓搓，手背手背搓搓搓。

换只小手再搓搓，一二三，搓好了。

8、活动结束。

在执教过程中，我尽量做到老师的提问具有针对性，能够激发孩子的想象，让孩子在讲述过程中多说，多会运用完整的语言说，注意回应孩子的语言，关注到每一个孩子的参与度，活动过程比试讲时有了很大的提高。但同时还存在许多的不足，在后来在讲评中，我也吸取了很多，很好的建议。活动中不够淡定，从容，我想我还需加强修炼，才能在今后的教学生涯中有进步。

## 健康活动教案小班篇三

1. 愿意在团体中大胆地表达自我的想法。

2. 养成良好的饮食习惯，努力做到不挑食，不偏食。

3. 初步了解食物与健康的关系。

小狗和小狗妈妈的手偶。

1. 导入活动：欣赏故事《好宝宝不挑食》，明白挑食的危害。

(1) 教师戴上手偶，讲述故事《好宝宝不挑食》，引导幼儿发现挑食会对自我的身体有危害。

教师：小灰狗有一个不好的习惯是什么

(2) 教师提出问题，引导幼儿了解，因为挑食，小灰狗越来越瘦，身体也越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

教师小结：小灰狗因为挑食，越来越瘦，身体越来越差，所以差点儿被风吹跑了。

2. 根据故事资料讨论。

(1) 教师以故事中狗妈妈的口吻提问，小朋友有没有像小灰狗那样的挑食习惯

(2) 教师引导幼儿说说如何来帮忙小灰狗改掉挑食的习惯。

教师：我们应当对小灰狗说什么我们应当为小灰狗做些什么

(3) 教师小结：小朋友此刻正是长身体的时候，身体需要各种营养。如果挑食，就会使小朋友的身体缺少营养，最终像小灰狗一样，长不高、长不大，浑身没有力气。

3. 说一说、想一想。

(1) 教师结合班上幼儿普遍挑食的情景，找出这些食物的图片，帮忙幼儿了解这些食物的营养价值。

教师：这些食物中哪些是你吃过的哪些是你喜欢吃的

教师：它们对小朋友有哪些营养价值呢

(2)教师小结：牛奶--是补充钙，让小朋友长得高而壮；鱼肉、羊肝--让小朋友的眼睛更加明亮；肉--补充热量，让小朋友更有劲儿。

活动延伸：

师生一齐了解当天的食谱，请幼儿说一说相关食物的营养价值，鼓励幼儿在进餐时吃一些自我不爱吃的食物。

## 健康活动教案小班篇四

幼儿天生喜欢玩，尤其对户外器械、玩具情有独钟，利用器械开发孩子的活动潜能，从而提高孩子的身体素质达到一定的锻炼目的，一直是值得我们深思的。这次活动借助自制的梅花桩，让孩子们尽情的与之亲密接触，自由玩耍，从而激发和探索孩子对废旧易拉罐的玩法，通过走、跑、跳、爬等锻炼孩子的基本动作以及发展孩子身体协调性、灵活性！

1、遵守游戏规则，体验游戏的乐趣。

2、通过跑、蹲走、不同跳、爬等锻炼孩子的动作协调性、灵活性。

3、了解梅花桩的特点，尝试探索它的不同玩法。

练习孩子跑、蹲走、不同跳、爬等动作，锻炼幼儿动作的灵活性。

有初步的规则意识，能遵守游戏的规则。

场地 自制梅花桩 音乐

一、开始部分：

1、教师带幼儿进入场地，随音乐做热身运动。

二、基本部分：

1、出示梅花桩，幼儿自由探索玩法，教师记录

2、教师带领幼儿一起玩游戏

游戏一：绕跑

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回绕跑

游戏二：蹲走

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回蹲走

游戏三：跨跳

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回跨跳

游戏四：开合跳

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回开合跳

游戏五：双脚并拢跳

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回双脚并拢跳

游戏六：小兔跳

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回模仿小兔跳

游戏七：双手着地、双脚着地向前爬

梅花桩保持一定的间隔距离摆放，幼儿迂回双手着地、双脚

着地向前爬

3、小结以上活动，请幼儿继续探索它的玩法

三、结束部分：

1、幼儿随音乐进行放松活动。

四、活动延伸

1、继续探索梅花桩的不同玩法

2、亲子活动：能积极和父母一起参与梅花桩的游戏。

## 健康活动教案小班篇五

1、乐于比较食物制作过程中的变化，激发探究周围食物的兴趣。

2、了解食物在某一特定条件下的形态变化。

3、初步了解油炸食物不利于健康，乐意少吃油炸食品。

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。

面包、包子、油条等食物、魔法棒、锅盖、课件。

一、魔法导入。

（教师把食物放到桌子上，锅盖盖住图片。）

——教师请一个幼儿上台，教师拿出魔法棒和幼儿们一起念魔法咒语变魔法。

——请一个幼儿上台打开锅盖。请在座的幼儿说说变出了哪些食物？（面包、包子、油条等）

——师：小朋友们，你们知道这些食物是用什么做出来的吗？（面粉）

——师：要将面粉做成以上这些食品，需要经过怎样的加工呢？我们一起来看看。

## 二、了解形态变化。

1、教师播放课件，了解食物形态的变化。

2、请幼儿分别说一说食物加工前后的变化。（面包、包子、油条、麻球、爆米花、棉花糖等）

3、（出示面包、包子、油条等）引导幼儿看看、尝尝，并用纸巾吸吸油，比较谁的油多。

4、小结：这些包点有蒸出来的、炸出来的、烤出来的、煮出来的等等，其中蒸出来的和煮出来的食物相对来说是健康的，幼儿可以常吃。炸出来的和烤出来的食物相对来说不太健康，幼儿应该少吃。

## 三、肢体变魔术。

——教师引导幼儿一起参与编出每种食物的相应动作，请幼儿站成一个圈，根据教师的指令变出相应的食物。例如：变变变，变成小面包。（所有幼儿做面包的动作）教师留意幼儿的创意性动作，并给予表扬。

教师可以在网络上找一些油炸食品的制作过程给幼儿看，让幼儿注意观察油锅里食物形态的变化。

1、有条件的幼儿园，可以带幼儿到厨房观看厨师制作包子的



过程。

2、班级可以在幼儿家里举办制作糕点的亲子活动，让幼儿身临其境地感受糕点制作前后的形态变化。

## 区角活动

语言区：将各种食物加工前后的图片贴在语言区，让幼儿比较食品加工前后形态的变化，并用自己的语言说一说。

美工区：提供橡皮泥，让幼儿尝试搓包子、油条等食物。

环境创设：在主题墙上设置健康食品区和垃圾食品区，引导幼儿将各种食物的图片贴在相应的区域，引导幼儿区分健康食品和垃圾食品。

## 家园同步

1、请家长告诉幼儿哪些是健康食品，哪些是垃圾食品，引导幼儿注意饮食健康，少吃垃圾食品，并做到以身作则。

2、日常制作糕点时，支持幼儿一起制作，体验制作糕点的过程和乐趣。

随机教育：生活中的食品都是由大米、小麦、高粱、玉米等等农作物加工而来，这些农作物都是农民伯伯辛苦种出来的，所以大家要爱惜粮食，避免浪费。

老师根据幼儿年龄特点，注重教学趣味性用变魔术的方法激发幼儿的兴趣，运用多样化教学手段调动幼儿学习的积极性，使幼儿在认知能力和情感方面得到发展。通过观察比较，发展幼儿观察力，提高感知力，丰富了认知。