

幼儿园健康节策划 幼儿园健康教育活动方案(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

幼儿园健康节策划篇一

1、让幼儿体验成功的喜悦。

2、锻炼幼儿的反应能力，增强幼儿手腕关节的灵活性和幼儿的.跳跃能力。

1、画好的苍蝇若干（吊起来幼儿可跳起来拍、幼儿可用线拖拽）。

2、苍蝇拍若干。

1、情景表演

教师拿苍蝇拍，小声跟幼儿说：嘘！那边有只苍蝇，我要去打苍蝇了。

教师启发幼儿一起寻找苍蝇。

找到苍蝇，教师示意幼儿安静别把苍蝇吵跑了，接着教师打苍蝇，并把打死的苍蝇用纸包起扔到垃圾桶里。

2、谈话交流

教师：我们为什么要把苍蝇打死？

幼儿：苍蝇不讲卫生。

教师为幼儿补充（苍蝇会给我们带来病菌和传染病）

3、游戏体验

幼儿：我们要打死他们（把他们消灭掉）

幼儿每人拿一个苍蝇拍，对准悬挂的苍蝇，进行拍苍蝇游戏。（游戏过程中，教师要提醒幼儿看准了再打，不能乱打，那样就会把苍蝇吓跑）

两个幼儿配合，一个幼儿手牵着拴有苍蝇的线，另一名幼儿手拿苍蝇拍拍苍蝇。（游戏过程中，教师要提醒牵着苍蝇线的幼儿尽量不要让拍苍蝇的幼儿拍到自己手里牵着的苍蝇）

4、展示成果

展示拍死的苍蝇，幼儿一起欢呼把又大又可恶的苍蝇拍死。

鼓励幼儿在家中也能勇敢地拍苍蝇。

幼儿园健康节策划篇二

小班上学期的幼儿由于肌肉收缩与控制身体的能力较弱，所以他们在走、跑中多表现出步骤小而不均、上下肢不协调、易控制的情况。在这节练习走、跑的体育中，根据孩子的年龄特点加入游戏图片场景，引导幼儿向指定方向走、跑、跳，培养幼儿的速度与敏捷等身体素质。

【活动目标】

1. 学习向指定方向走、跑、跳；提高速度与敏捷性。

2. 遵守游戏规则，能按信号行动。

【活动重难点】

向指定方向走、跑、跳等动作。

【活动准备】

录音机、音乐磁带、地面图形小雪人。

【活动过程】

(一) 准备部分

1. 教师做小火车头，幼儿双手拉住前方小伙伴的衣角，成车厢状，跑步入场。

2. 幼儿听音乐，与教师共同做生活模仿动作。

今天天气真正好，太阳公公咪咪笑。

小朋友们真高兴，伸伸懒腰起得早。

洗洗脸，洗洗脸，刷刷牙，刷刷牙。

穿好衣裳真漂亮，我们一起来做操。

伸伸手，伸伸手，弯弯腰，弯弯腰。

踢踢腿，踢踢腿，蹦蹦跳，蹦蹦跳。

天天锻炼身体好，做个健康的乖宝宝！

(二) 教学与练习部分

1. 教师请幼儿四散站在地面图形小雪人周围，介绍新朋友“雪娃娃”。教师和小朋友一起玩“和小雪人玩捉迷藏”游戏。

2. 教师念儿歌：“小雪人真有趣，我来和它做游戏，快快快，走到小雪人的身上去。”说完后教师拍三下手，幼儿很快走到小雪人的身上去。

教师念儿歌：“小雪人真有趣，我来和它做游戏，快快快，跑到小雪人的身上去。”说完后教师拍三下手，幼儿很快跑到小雪人的身上去。

3. 教师请小朋友想一想，怎样按要求和小雪人做游戏。

师：小耳朵仔细听信号，眼睛看着信号所指地方，按要求到达目的地。

4. 变化信号，幼儿分小组依次走(或跑或跳)到小雪人的头上、帽子、扫帚等地方。

5. 教师加快速度，改变信号目标，鼓励幼儿加快反应，遵守规则，在一定时间到达。同时教育幼儿在游戏中不撞到别人身体，注意保护自己。

(三) 结束部分

1. 小结：今天我们和小雪人玩捉迷藏的游戏，你们表现很棒，反应很棒。(表扬听信号到得又对又快的幼儿)

2. 韵律活动：幼儿围着雪娃娃，跳舞到“找朋友”。和自己的好朋友快乐地跳舞，放松。

幼儿园健康节策划篇三

在幼儿园老师要培养幼儿的健康意识，养成他们健康的生活方式和生活习惯，满足他们身体和心理发展的需求，提高他们健康生活的能力，为幼儿一生的发展奠定坚实的健康基础。幼儿园健康领域活动方案怎么写?小编在这里给大家分享一些关于幼儿园健康领域活动方案，希望能帮到各位。

活动目标:

- 1、通过活动，让幼儿了解一些运动项目，培养幼儿对参加运动的喜爱。
- 2、通过ppt了解多种运动项目的名称、种类和形式，丰富关于运动方面的知识经验。
- 3、知道运动可以使身体健康，心情愉快，乐意主动积极地参加运动。
- 4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。
- 5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

活动准备:

关于运动的ppt[]运动器械若干(羽毛球、高跷、篮球、绳子、跨栏、毽子)

活动过程:

(一)谈话活动:

2、教师：今天冷老师带来了许多运动器械，看看有哪些呀?(一一介绍一下)现在，请你选择一样你最喜欢的器械去玩

一玩。(1-2分钟)

3、教师：谁来说说看刚才你玩的是哪种器械，是怎么玩的？(例如：幼儿：我刚才玩的是羽毛球；师：你是怎么玩的呀？上来示范一下；教师着重在正确发球，教师：恩，羽毛球是这样玩的)

(二)运动项目知多少

1、师：小朋友们，你们知道奥运会吗？奥运会中有很多的运动项目，我们一起来看一看。(出示ppt)

(1)教师：小朋友们看一看，这上面有哪些运动项目？(乒乓球、羽毛球、排球、跳水、射击、举重)

(2)教师：我们先来看一看乒乓球，小朋友知道乒乓球是怎么玩的吗？

小结；发球一定要符合规则，将球往上抛，挥动球拍把球打到对方桌上，如果球没过网或者打到自己桌上和地上，那就输一分。

教师：那冷老师问问你们，你们知道我们中国的国球是什么吗？(乒乓球)我们国家的乒乓球可是很厉害的，你们看，在08奥运会中我国乒乓球就获得了4枚金牌呢。

(3)教师：请小朋友看一看这是什么运动？(羽毛球)羽毛球是怎么玩的呢？我们来看一看两张图片，一张是单打，一张是双打，原来羽毛球还分双打和单打。

小结：双方分别站在球网两边，发球一定要符合规则，如果球没有过网或者出界，那就输一分。

(4)教师：小朋友看一下，这是什么运动？(排球)看一看，排

球和刚才的羽毛球有什么地方是相同的，那不同的地方在哪？排球是一个团体共同参加的，主要是合作，那你们还知道哪些运动也是团队合作的吗？(篮球、花样游泳、足球)

(5)教师：这个又是什么运动？(跳水)请小朋友们观察一下，他们是怎么跳水的？跳水运动员的动作都非常优美，非常规范。

(6)教师：这个又是什么运动项目？(射击)射击的时候需要非常专注，这样才能取得好的成绩，看，这个红点点是靶心，射击时射的离靶心越近环数就越高。

(7)教师：这个是什么运动项目？(举重)是不是每个运动员举的都是一样重的？(根据运动员的体重)，举重也非常辛苦，需要足够的毅力坚持住。

(三)讨论科学的运动方法：

1、教师：我们小朋友为什么要做运动呢？

小结：运动可以使身体健康，心情愉快，也可以帮助我们消化，还可以保暖、减肥等等。

2、教师：小朋友们，运动时我们要注意些什么呢？

小结：身体锻炼不可盲目的进行，要有计划地进行。要根据时间、气候等条件来选择合适的运动项目。在运动过程中，要注意安全，学会保护自己。

(四)结束教师：小朋友们、现在就让我们一起去运动吧！

活动目标

1、使幼儿初步了解眼睛、耳朵、鼻子这些人体器官的主要作用，掌握简单的自我保护方法。

2、培养幼儿积极思考，大胆表达自己感受的能力。

活动准备

1、课件-乐趣练习:眼睛和耳朵的作用。 课件-乐趣练习:鼻子和嘴巴的作用。

2、音乐：如果感到幸福

活动过程

一、猜谜导入课题

上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。(眼睛)

左一孔右一孔，是香是臭它最懂。(鼻子)

左边一座山，右边一座山，天天在一起，永远不见面。(耳朵)

小结：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、眉毛是我们人体的重要器官，我们通叫做五官，如果一个人长得好看，我们就说这个人五官端正、眉清目秀。

二、让幼儿了解眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的作用。

课件：眼睛和耳朵的作用

课件：鼻子和嘴巴的作用

1、相互观察五官，并说出它们各自的样子，丰富词汇：五官

2、小实验：哪种感官能帮你

请幼儿通过各种感官来识别糖水、盐水、白开水、酱油、食

醋、香油等，了解眼睛、耳朵、鼻子的功用。

小结：五官对我们人体真是太重要了，哪一个器官出了问题，人都会很不舒服。

三、教师讲述故事引出角色游戏“动物诊所”。

教师扮演狮子医生，在给小动物治病的过程中让幼儿了解五官常见疾病的防治知识。

1、眼睛里迷进了灰尘或沙子，千万不要用脏手去揉，要用干净的纱布轻轻地擦出来。

2、不要往鼻孔里塞异物，也不要随便挖鼻孔，遇到灰尘时要用手把鼻子捂住，要学会正确的擦鼻涕方法。

3、引导幼儿讨论：

不要把异物塞入耳朵，不大声对着别人的耳朵喊叫，遇到很大的声音时要把耳朵捂住，

如果耳朵里飞进了小虫，要用光亮或浓香的物品把小虫引出来，

如果耳朵里进了水，可单脚侧身跳让水流出来。

4、眼睛进入灰尘或沙子、鼻子出血、时该怎么办呢？

丰富幼儿经验，互相学习一些自我保护的方法。

三、我来抢答

1、吃饭以前要干什么？

2、吃完饭必须喝口水干什么？

- 3、什么时候必须刷牙?
- 4、眼睛里进了灰尘应该怎么办?
- 5、用手挖鼻孔好吗?应该怎样擦鼻涕?
- 6、遇到灰尘或难闻的气味时应该怎么办?
- 7、鼻子出血了怎么办?
- 8、对着别人的耳朵大声喊叫对不对?
- 9、爱生气的孩子好不好?爱发脾气的孩子好不好?

教师评议比赛情况，为得光荣花多的队鼓掌。

四、歌表演：如果感到幸福。

活动目标：

- 1、学习肩上挥臂投准的动作技巧。
- 2、锻炼手臂力量，增强幼儿的目测力和动作的准确性。
- 3、激发幼儿对投掷活动的兴趣，培养幼儿勇于尝试的精神。
- 4、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。
- 5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

活动准备：

- 1、沙包40个。
- 2、教师自制托盘7个。

3、筐子6个。

活动过程：

一、开始部分

1、教师带幼儿入场。

教师带领幼儿以两路纵队进入活动场地后，听教师口令散开成两个半圆。

师：齐步走，一二一，一二一，立定，向左转。小朋友们，请散开，5, 4, 3, 2, 1，立正。

2、热身操练习。

师：小朋友们，请跟着老师一起来做运动。准备好了吗？立正。

第一节肩部运动(小脚打开，小手放肩上)，4个八拍；

第二节体侧运动(小脚打开，左手叉腰，右手上举)，4个八拍；

第三节腕关节运动(双手交叉合十)，4个八拍；

第四节踝关节运动(小手叉腰，一脚踮起)，4个八拍；

第五节跳跃运动(立正站好)，4个八拍。

师：觉得热的小朋友，请把外套脱下来拿在手上，请女孩子放衣服，请男孩子放衣服，立正。

二、基本部分

1、教师出示活动材料直接引入活动。

师：小朋友们，看老师手上有什么呀？(沙包、自制托盘)

师：今天，小王老师要带你们学习用沙包投准托盘中心的本领。

2、教师讲解动作要领并示范。

师：那是怎么投的呢？请小朋友们仔细听。投沙包时，手臂弯曲在肩上，两脚前后分开放，身体后仰，看准托盘，肩上挥臂，用力蹬地投向托盘中心。老师示范一遍，请小朋友们仔细地看。

3、幼儿徒手练习，教师个别指导。

师：小朋友们，请跟着老师一起来练习这个动作，准备，一，二，三，立正。

4、自由练习。

师：刚刚我们练习了投掷的动作，现在请小朋友们搭好小火车。

师：立正，小朋友们，看到托盘里有什么了吗？(沙包)

师：每人拿一个沙包，向后退×步，按刚才老师教的本领练习，当听到老师吹口哨时，把沙包送回去，立正站好。现在请小朋友们开始练习。

5、游戏——“谁的本领大”。

师：小朋友们，请搭好小火车回去，立正。

师：小朋友们，刚刚都练习了投沙包，现在，这儿有客人老师想看看谁的本领大，给我们准备了三筐相同数量的沙包，以小组为单位，每人投一个沙包，投完站到小组的后面。等

筐子的沙包全都投完之后，看哪组小朋友投到托盘上的沙包多，并且投掷动作准确，就是本领的。

师：那我们现在就比给他们看，好不好？(好)

师：小朋友们，我们男孩子和女孩子各分三组，先由男孩跟男孩比，女孩做拉拉队为他们加油，由我做裁判，评出男孩中本领的一组；男孩比赛完后跟女孩交换，由王老师做裁判，评出女孩中本领的。比赛全都结束后，本领的两组小朋友回教室后奖励大红花。请小朋友们搭好小火车。

开始玩游戏，游戏后带女孩子开火车到男孩子前面，成两个半圆，再小结，评出两组胜出。

三、结束部分：

师：小朋友们，请散开，5、4、3、2、1。比赛时小朋友们表现得都很棒，都累了。现在请跟着老师一起来放松放松。请你学我甩甩手，请你学我捏捏手，请你学我锤锤肩，请你学我甩甩腿，请你学我拍拍腿，请你学我小鸟飞，请你跟我飞回教室。

活动目标：

1. 能两手侧平举，起踵自转。
2. 通过模仿旋转的果汁机，较熟练地掌握原地旋转的要求，发展平衡能力。
3. 善于动脑筋，大胆想象果汁机旋转，体验两人及两人以上合作成功带来的快乐。

重点：通过模仿旋转的果汁机，较熟练地掌握原地旋转的要求，发展平衡能力。

难点：能两手侧平举，起踵自转。

活动准备：

1. 扩音器、小铃
2. 观察过果汁机榨汁的相关经验

活动过程：

一、热身游戏：

(幼儿到场地地上变成四排围成的长方形)教师发口令，幼儿在指定范围内根据教师的口令作模仿动作，如高人走、矮人跳、向前跳、向后跳、变成小鸟飞一飞、原地转一圈等。听到“停”时，立即停止动作，保持静止。

(四边的幼儿面对中间站立，请小朋友们向右转跟着老师来热身)口令：巨人高高快快走、快快走、快快走，原地转一圈；矮人低低慢慢走、慢慢走、慢慢走，原地转一圈；变成小兔跳一跳、向前跳、跳跳跳，向后跳，跳跳跳，原地转一圈，向前跳、跳跳跳，向后跳，跳跳跳；变成小鸟飞一飞，飞一飞，飞一飞，原地转一圈。飞到自己的位置上。

二、练习原地旋转的动作：(幼儿站到蓝色方块上)

1. 师：刚才我们看到了很多会转的机器，草莓汁是从哪里榨出来的？——果汁机

我们也来做一回果汁机吧！那么果汁机怎么转呢？按钮一按就会转起来。

规则：钱老师敲一下小铃就开始转，敲两下小铃就停止。

师：果汁机们准备好了吗？

2. 幼儿进行“转转乐”游戏。

3. 幼儿尝试转一转，教师邀请1到2名幼儿来展示怎么转动的。（老师关注转的又快又好的幼儿。）

4. 师幼讨论并小结动作要领：两手平举、踮起脚尖，小碎步转圈。

5. 听口令集体练习1~2次，圈数可慢慢加多。

师：那我们一起听着信号来转一转吧！（敲小铃）果汁机，转，转，转，一圈，两圈，三圈。果汁机越转越快了，果汁越升越高了，果汁机速度慢下来了，果汁越来越低了。（观察幼儿的身体高低的变化）

敲两下小铃，教师讲评小结：刚才发现很多果汁机很灵敏的，能跟着老师的信号快快转，慢慢转，转出了美味的果汁。接下来我们还要榨更多的果汁。

三、游戏“果汁机转啊转”游戏

1. 师：接下去我们要组合成两人果汁机，请你们想一想怎么样转能又快又稳呢？请你和边上的小朋友试一试。

2. 幼儿尝试合作旋转，个别示范

3. 集体练习，教师发出“开电源”的指令，“果汁机”开始由慢到快地旋转，直到停止。

开始……教师变换小铃敲击的速度……

请小裁判讲一讲！说一说理由。

师：现在我们交换，这一次这两边的小朋友做三人果汁机，这两边的小朋友做裁判。幼儿游戏后，裁判讲一讲说一说。

5. 最后变成分成男女两组，变成两个大大的果汁机

教师小铃发出信号，幼儿开始游戏。

教师讲评：今天的果汁机们表现的真棒，榨出了很多果汁。

四、放松活动

教师带领幼儿进行手脚的放松。

师：我们关掉电源，慢慢地停下来休息休息，放松放松。

活动目标：

1、能听指令做出相应的动作。

2、有兴趣关注自己的四肢

活动准备：围成一个圆，尽量腾出空间让幼儿伸展四肢

活动预设过程：

一、引起兴趣：动动我的身体

——我们的身体很神奇的，你看有好多地方都能动一动的。

1、伸出手臂

——这是什么？我们一共有几只手臂呀？

——让我们一起来动一动，伸伸臂，前面伸伸，后面伸伸，上面伸伸……抱个大气球

(同时念“伸伸臂、伸伸臂”)

2、还有哪些地方可以动一动的？

拍拍腿、踢踢腿、跳一跳。。。

3、弯弯腰，转一圈

二、游戏《木头人》，进一步感知身体的动作

1、说明游戏规则

音乐停止随意做一个动作，变成木头人

2、教师示范

3、游戏开始

“请问，你变的是什么？”

三、讨论、总结

我们的身体能变成什么？

观察与调整：

一、价值分析：运用身体的动作，让幼儿有兴趣的跟着做起来，体验身体动起来的快乐。

观察调整：

1、活动中大部分孩子很乐意与教师进行互动，跟着教师做动作，体验手臂动起来的感受。2、当问到我们身体还有哪些地方可以动一动的时侯，有的孩子说到了脚可以动，有的说到腰可以动，还有的说到了手指、眼睛等比较细小的地方。

二、价值分析：引导幼儿听到音乐停止后，能够做出相应的

动作，并说出变成了什么动作。

观察调整：

1、游戏“木头人”虽然是孩子们第一次玩，但是他们的游戏兴趣很高，特别是变成木头人的时候，孩子们的情绪高涨，他们也能较快的基本掌握游戏的规则。2、“身体能变成什么？”这个问题对孩子来说有些难度，回答的很少，于是教师边说边变，孩子们也很积极的模仿。

幼儿园健康节策划篇四

良好生活、卫生习惯

生活自理能力的培养，卫生习惯的培养。

1、教师利用活动的时间组织幼儿心理健康教育，会愉快进餐，不挑食，初步培养良好进餐习惯；会主动喝水，初步懂得不吃零食的道理；能按时睡觉、起床、进餐等；不害怕健康检查和预防接种，生病时愿意接受治疗。

2、生活卫生习惯的培养

会保持身体各部位的清洁卫生、学会盥洗方法；会使用自己的毛巾、杯子；能保持周围环境清洁、初步知道环保的意义；认识身体器官的名称及作用，初步了解保护方法；养成良好的生活作息时间。

3、自我保护

了解过马路、坐车、玩户外活动器材时要注意安全；帮助幼儿了解生活起居方面的安全知识；知道不把异物放入耳、鼻、口内；知道不轻信陌生人的道理。

活动效果：

通过对幼儿的心理健康教育，使大部分幼儿懂得了自己的事情自己做，自己吃饭、自己穿衣服、自己喝水，自己的事情自己做。

幼儿园健康节策划篇五

1. 欣赏四川民歌《太阳出喜洋洋》，感受其欢快喜庆的音乐特点；
2. 尝试根据音乐的节奏自编游戏动作，能对输赢结果做出敏锐的反应；
3. 有两两合作、协商决定游戏规则和游戏玩法的意识。

音乐、图片(农夫、斧头、狼)、箩筐实物一对

一、谈话引出活动内容，激发幼儿欣赏歌曲的'兴趣

师：孩子们，你们今天的心情好吗？你们觉得心情和天气有关系吗？

1. 欣赏歌曲，介绍四川民歌《太阳出来喜洋洋》。
2. 欣赏歌曲，用拍手的方式感受歌曲喜气欢快的节奏和情绪。
3. 欣赏歌曲，带着问题：歌里唱了什么？引导幼儿用肢体动作自由地表达自己对歌词的理解(重点引导孩子用肩部和手腕动作来感受挑箩筐晃悠悠的感觉)。

二、熟悉歌曲内容，模仿游戏中的三个角色

1. 你听到歌里唱了谁上山岗？他是怎么去的？(出示“挑扁担的

农夫和箩筐”)谁愿意来做一做?我们一起跟着音乐来扮演农夫，练习挑箩筐动作。

2. 农夫手上拿把什么?(出示“斧头”)斧头的动作怎么做?

3. 山岗上有什么?(出示“狼”)狼凶狠恶毒的样子是怎么样

三、学习音乐游戏

2. 老师示范讲解游戏。

游戏玩法:

第一段: 农夫出场

第二段: 斧头出场

第三段: 豺狼出场(间奏时段猜拳并进行奖惩)

四、乐意与老师或同伴合作，体验音乐游戏的快乐

1. 单人游戏(领队追、输家跑、赢家不动、输家可跑到赢家背后躲)。

2. 多人游戏(领队追、输家跑、赢家不动、输家可跑到赢家背后躲)。

3. 双人对抗游戏(两人协商输赢的奖惩方式)。

4. 分组对抗游戏(组内协商出拳内容，两组协商输赢的奖惩方式)。

五、放松活动，同伴间互相捶背、捏肩、挠痒、打滚等六、
结束: 挑着砍获的豺狼回家咯(音乐伴随)