



幼儿园 健康教育活动

YOU'ERYUAN JIANKANG JIAOYU HUODONG

万毓荣 包如萍 主编

福建省直属机关幼儿园 编



海峡出版发行集团 | 福建人民出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



幼儿园 健康教育活动

YOU'ERYUAN JIANKANG JIAOYU HUODONG

万毓荣 包如萍 主编

福建省直属机关幼儿园 编



图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿园健康教育活动/万毓荣, 包如萍主编. —福州:
福建人民出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-211-06497-7

I. ①幼... II. ①万...②包... III. ①健康教育—学
前教育—教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 052122 号

幼儿园健康教育活动

YOU'ERYUAN JIANKANG JIAOYU HUODONG

主 编: 万毓荣 包如萍

责任编辑: 吴梅香

出版发行: 海峡出版发行集团

福建人民出版社

电 话: 0591-87604366 (发行部)

网 址: <http://www.fjpph.com>

电子邮箱: fjpph7211@126.com

微 博: <http://weibo.com/fjpph>

地 址: 福州市东水路 76 号

邮政编码: 350001

经 销: 福建新华发行 (集团) 有限责任公司

印 刷: 福州千帆印刷有限公司

地 址: 福州市南平东路 86 号金城投资区新店楼

邮政编码: 350012

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 9.5

插 页: 22

字 数: 290 千字

版 次: 2012 年 4 月第 1 版

2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-211-06497-7

定 价: 35.00 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换

版权所有, 翻印必究

前言

2002年，福建省启动幼儿园课程改革，到今年为止，课改已经走过了整整十年，欣闻福建省直属机关幼儿园多年研究探索的“幼儿园健康教育”成果将要结集出版，我真为这一丰硕成果感到喜悦，同时，也为福建省幼儿教育界有一本值得大家学习和借鉴的关于幼儿健康教育的环境创设、操作区活动、集中教育活动和主题活动的文本而感到高兴！

认识福建省直属机关幼儿园及该园的教师们已经有二十多年了。先是认识了张敏燕园长，那是在1989年福建师大的长安山校园里，她的进取、开拓、求实、创新的精神风貌和工作作风，给我留下了深刻的印象，也为福建省直属机关幼儿园的发展打下了良好的根基。2002年，福建省启动了幼儿园课程改革项目，当时省直系统列为“福建省幼儿园课程改革试点园”只有四个园所，作为其中之一的省直属机关幼儿园，开始以幼儿的健康教育作为切入点、开展幼儿园课程改革的探索。为什么从幼儿的健康教育而不是从幼儿的艺术教育、幼儿的科学教育等其他领域入手？这不是偶然，而是必然；这不是拍脑袋想出来的，而是幼儿园具备了一定的研究基础，并有着得天独厚的研究条件。之所以说幼儿园具有得天独厚的研究条件，这是因为，前任园领导包如萍园长，她的第一专业是医学，曾经在省直属机关幼儿园担任过保健医生；同时，省直属机关幼儿园担任课程改革指导专家的是普教室幼教科的林红老师，她的研究专长是幼儿园的健康教育。为此，她们先申报并立项了福建省幼儿教育研究会“十五”课题——“幼儿健康教育融入区域活动之研究”，又于2011年申报并立项了中国学前教育研究会“十二五”课题——“幼儿健康行为与健康教育研究”。如果说省直属机关幼儿园最初的研究还只是关注某一个点如区域活动、集中教育活动等，那么，如今幼儿园的研究已经关注到面——探讨幼儿的健康教育和幼儿健康行为的关系，并以培养幼儿的健康行为为核心目标和最终的落脚点。

本书分为环境创设、操作区活动、集中教育活动和主题活动四个部分。第一部分为环境创设，呈现了新生入园情绪记录牌、洗手步骤图、饮水统计区、入区牌、值日生牌、如厕步骤图、能力养成展示榜、心情屋、幼儿出勤统计及食谱栏、攀爬墙、自助式体育区等有关幼儿生活自理、心理健康、卫生保健等方面，图文并茂，直观形象，为幼儿园进行健康教育的环境创设提供了生动、可视的借鉴范例。第二部分为操作区活动，汇集了小班、中班和大班幼儿操作区活动的若干案例，这些操作区的活动设计充分考虑了不同年龄段幼儿小肌肉动作的发展特点，所设置的活动内容有助于完成各个年龄段健康领域中精细动作的教育任务，如小班的“舀一舀、喂一喂”“扣



扣乐”，中班的“摁扣乐”“旋螺丝”，大班的“梳辫子”“猪宝宝系鞋带”等，都是符合本年龄段的经典活动内容。操作区的活动材料大多取自于日常生活用品和废旧材料，围绕着精细动作发展的核心目标，设计了一个个游戏化、趣味化的活动案例。第三部分为集中教育活动，设计并组织实施了一些优秀的健康教育活动案例，涉及动作发展、生活自理、卫生保健、自我保护和心理健康等五个模块的内容，如动作发展有“玩圈”（小班）、“玩球”（中班）、“玩竹竿”（大班）等，生活自理有“我会穿衣服”（中班），卫生保健有“保护小手”（小班）、“小驼背的苦恼”（中班）、“我们的心脏”（大班）等，自我保护有“不跟陌生人走”（小班）、“着火了”（中班）、“会说话的安全标志”（大班），心理健康有“我不怕黑”等。第四部分为主题活动，收录了近几年幼儿园开展的以健康教育为核心的八个主题活动，如小班的“高高兴兴上幼儿园”“小小手”；中班的“外出安全我知道”“五官”；大班的“心情”“营养午餐”“我们爱运动”“我和文具交朋友”等。这些主题来自幼儿的日常生活、符合幼儿的年龄特点、考虑了幼儿的发展需要，活动的设计和开展体现了游戏化、操作化、整合化的特点，尤其是注重主题活动与领域活动、区域活动、家庭活动等的有机联系，力求构建园本化的主题活动。这四个部分，凸显了幼儿园健康教育的特色，能有效地促进幼儿基本动作、精细动作、生活自理能力、安全自我防护能力的发展和健康行为习惯的养成，并带动幼儿身心全面和谐地发展。

我与福建省直属机关幼儿园有着很深的感情。这里既有众所周知的情感，也有鲜为人知的个人情愫。“众所周知”的情感，来自于他们给了我们福建师大教育学院的学前教育专业以大力的支持。该园是我院实习基地园之一，承担了我院学生的专业实习和课程见习的任务。几乎每一届的学前教育专业的学生，都来过该园，观摩过优秀的健康教育活动、编排合理的早操活动和富有特色的晨间自选健身区体育活动等，从实践层面获得了关于幼儿健康教育活动组织与实施的感性认识。而个人情愫，则来自于我的家庭，我喜爱的外甥在这个幼儿园度过了他快乐幸福的童年，我的儿子在这个幼儿园开始了他娃娃班的启蒙教育生涯。

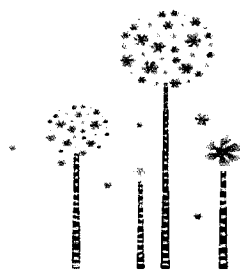
从张敏燕园长、包如萍园长，到如今的万毓荣园长、陆彤文副园长，我相信福建省直属机关幼儿园的老师们在省各级领导的关怀下，在历任园长的引领下，定能不断探索，不断总结经验，不断提升办园水平！祝在该园的老师们与孩子们一起健康、快乐、幸福地成长！

福建师范大学教育学院

林 菁 教授

2012年1月29日于福州

ontents



新生入园情绪记录牌/3
洗手步骤图/3
饮水统计区/4
入区牌/5
值日生牌/5
如厕步骤图/6
能力养成展示板/6
心情屋/7
幼儿出勤统计及食谱栏/7
攀爬墙/8
自助式体育区/8

小班/11

泡沫镶嵌盒 (11) 舀一舀、喂一喂 (11) 喂大鱼 (12) 开动小汽车 (13) 夹一夹 (13) 夹苹果 (14) 旋瓶盖 (15) 漂亮的鱼鳞 (15) 螺丝罐 (16) 套彩环 (17) 孔雀开屏 (17) 毛毛虫 (18) 敲球入洞 (18) 套花 (19) 小鸡吃米 (19) 扣扣乐 (20)

中班/21

绕筷子 (21) 摁扣乐 (21) 旋螺帽 (22) 扣糖果 (23) 多变的圈 (23) 巧用回形针 (24) 夹子造型 (24) 顽皮小球 (25) 拉链表情娃 (25) 吸管编织 (26) 编渔网 (26) 串串烧 (27) 绸带穿花 (27)

大班/28

梳辫子 (28) 组装箱子 (28) 光盘喂食 (29) 猪宝宝系鞋带 (30) 填珠子 (30) 安装钟面 (31) 扎蝴蝶结 (31) 彩色旋转瓶 (32) 穿绕小动物 (33) 创意绣 (33)

小班/37

干净的小手 (37) 不跟陌生人走 (39) 能干的小兔子 (41) 玩圈 (44) 喜羊羊和灰太狼 (45) 大小企鹅捕鱼乐 (47)

中班/50

小驼背的苦恼 (50) 我不怕黑 (51) 我会穿衣服 (53) 着火了 (56) 玩球 (58) 营救小猴儿 (59) 穿越铁丝网 (61)

大班/64

我们的心脏 (64) 会说话的安全标志 (65) 多变的彩绸 (67) 有趣的方篮 (69) 玩竹竿 (70) 巧用木桩 (72)

小班/77

高高兴兴上幼儿园/77

主题由来/77

主题网络/77

主题总目标/77

环境创设与资源利用/78

主题活动设计/79

单元一：幼儿园里真好玩/79

早操真好玩 (79) 幼儿园游戏真好玩 (80) 幼儿园玩具真好玩 (80)

单元二：幼儿园真漂亮/81

单元三：幼儿园里朋友多/82

老师是我的好朋友 (82) 认识新朋友 (83) 哥哥姐姐带我玩 (83)

单元四：我在幼儿园真能干/84

我会自己吃饭 (84) 我会自己洗手 (85) 我会自己上厕所 (86) 我会自己上下楼梯 (87)

主题总结会：喜欢上幼儿园/88

主题反思/88

小小手/89

主题由来/89

主题网络/89

主题总目标/90

环境创设与资源利用/90

主题活动设计/91

单元一：小手的秘密/91

我的小小手（91） 不一样的小手（92） 手纹的秘密（93）

单元二：小手真能干/94

我的小手用处大（94） 劳动最光荣（95） 灵巧的手（96）

单元三：小手做游戏/97

手指游戏（97） 手影游戏（98） 手印游戏（98）

单元四：我爱我的小手/99

小手真干净（99） 小手的保护（100）

主题总结会：我的小手动起来/101

主题反思/102

◆班/104

五官/104

主题由来/104

主题网络/104

主题总目标/104

环境创设与资源利用/105

主题活动设计/106

单元一：五官的结构/106

五官的位置（106） 五官的构造（107）

单元二：五官的功能/108

明亮的眼睛（108） 灵敏的耳朵（110） 敏锐的鼻子（111） 能干的嘴巴（112） 有趣的眉毛（113）

单元三：五官的保健/114

五官的疾病（114） 五官的保护（115）

主题总结会：五官总动员/117

主题反思/118

外出安全我知道/119

主题由来/119

主题网络/120

主题总目标/120

环境创设与资源利用/121

主题活动设计/122

单元一：交通安全要牢记/122

马路上的安全（122） 乘车的安全（123）

单元二：生活中的安全标志/124

有趣的安全标志（124） 安全标志大比拼（126） 设计安全标志（126）

单元三：外出游玩小警钟/127

安全乘坐电梯（127） 游玩动物园的安全（128） 乱捡东西真危险（129）

和爸爸妈妈走散了怎么办（130） 郊游的安全（132）

单元四：安全小演练/133

失火了怎么办（133） 地震了怎么办（134）

主题总结会：外出安全我知道/135

主题反思/135

大班/137

营养的午餐/137

主题由来/137

主题网络/137

主题总目标/137

环境创设与资源利用/138

主题活动设计/139

单元一：午餐吃什么/139

幼儿园的午餐（139） 家里的午餐（140） 我最喜欢的午餐（140）

单元二：怎么吃才有营养/141

食物的营养（141） 食物的分类（142） 样样食物都好吃（143）

单元三：小小配餐员/145

我是小小营养师（145） 今天我当家（146） 我是小小配餐员（147）

单元四：营养配餐总动员/148

营养配餐大宣传（148） 我教弟弟妹妹来配餐（149）

主题总结会：营养午餐大比拼/150

主题反思/150

心情/151

主题由来/151

主题网络/151

主题总目标/152

环境创设与资源利用/152

主题活动设计/153

单元一：我们的心情/153

我的心情树（153） 脸儿会说话（154）

单元二：心情的调节/155

我不生气（155） 我不难过（156） 我不害怕（157）

单元三：寻找快乐/159

学会“微笑”（159） 分享快乐（160） 快乐的秘密（161）

主题反思/161

我们爱运动/163

主题由来/163

主题网络/163

主题总目标/163

环境创设与资源利用/164

主题活动设计/164

单元一：我知道的运动项目/164

我喜欢的运动项目（164） 多样的运动项目（165） 我们周围的运动（166）

单元二：运动好处多/167

多运动身体好（167） 运动快乐多（167）

单元三：运动中的安全/169

运动中的安全标志（169） 运动小常识（170）

单元四：我们来开运动会/171

运动会的筹备（171） 小小运动会（171）

主题反思/172

我和文具交朋友/173

主题由来/173

主题网络/174

主题总目标/174

环境创设与资源利用/174

主题活动设计/175

单元一：文具知多少/175

各种各样的文具（175） 文具的用途（177）

单元二：我会使用文具/179

文具的安全（179） 文具的使用（180）

单元三：我会爱护文具/181

整齐干净的文具盒（181） 我是文具的好朋友（182）

主题反思/183

环境 创设



新生入园情绪记录牌

小班幼儿入园后，由于生活环境、人际关系发生变化，加上家庭教养方式、家长焦虑情绪的影响及幼儿本身的年龄特点，难免会产生入园焦虑反应。教师除了做好充分的入园准备工作，与幼儿建立良好的师幼关系外，还应组织开展丰富多彩的活动来帮助幼儿克服入园焦虑，顺利度过入园适应期。新生入园情绪记录牌就是有效的方法之一，教师通过哭、笑、生气的不同表情娃，让幼儿感受笑脸娃给人带来的愉悦情绪。新生每日入园时都要路过



情绪记录牌，将自己的座号牌插入与自己心情相对应的表情娃的下方。幼儿都喜欢漂亮、美好的事物，久而久之，他们在伙伴及表情娃的感染下会很愿意让自己也和笑脸娃一样开心，也就逐渐地适应了幼儿园的生活。

洗手步骤图

正确的洗手方法必须掌握好十个步骤：（1）卷好袖子；（2）拧开水龙头，将手打湿；（3）关水龙头，搓肥皂；（4）搓手心；（5）左手搓右手的手背、手指头、手腕（换右手搓手）；（6）右手半握拳状，把左手大拇指伸进右拳中转动（换左手转动）；（7）两手五指分开，手指交叉，叉一叉、扭一扭，洗手指缝；（8）打开水龙头，从手腕往指尖处冲洗干净；（9）关水龙头，小手在水池内轻轻地甩三下；（10）找到自己的毛巾把手擦干。教

幼儿洗手是一项持之以恒的工作，由于幼儿的年龄小，对洗手的步骤往往记不全，因此教师可将洗手的每一个步骤拍下来，按照顺序逐一粘贴在水池前方，这样幼儿可以一边看着步骤图一边按照步骤洗手，经过反复的练习与记忆，就能逐渐将正确的洗手方法内化为自己的意识习惯，起到事半功倍的效果。



饮水统计区

为了培养幼儿自主饮水的良好习惯，让他们从“要我喝水”过渡到“我要喝水”，教师创设“今天你喝水了吗？”班级饮水统计插牌区。插牌区的设计构思巧妙、造型精美。教师利用乒乓球、饮料瓶、冰棒盒等作为插牌的主体，并为幼儿准备吸管，每当幼儿自主饮水后，就拿一根吸管插入标有自己号数的插牌位置上。教师只要通过查看饮水插牌情况就可以了解幼儿自主饮水的情况。幼儿在教师营造的喝水氛围中，逐渐从不爱喝水、被动喝水转变为喜欢喝水，不但能做到定时喝水，而且还能根据自己的身体状况随渴随喝。幼儿在统计饮水次数的过程中也起到相互督促的作用，使喝水成为幼儿自觉、主动的行为。



入 区 牌

在开展区域活动的过程中，我们发现幼儿普遍存在着偏区现象：有的区域人多，有的区域人少；有的幼儿常常只在某几个区域内玩，不光顾其他区域。如何有效地纠正幼儿的偏区现象，又不违背幼儿的意愿呢？我们在探究这一问题时发现：入区牌可以很好地解决这一问题。首先，通过入区插牌的形式，有效地控制每个区域的参与人数；其次，由于有了入区人数的限制，幼儿就会思考如果自己想玩的区域人满了，还可以选择另一个区，从而更多地关注到平时少玩的区域；最后，教师可以根据幼儿入区的插牌情况统计幼儿择区的倾向性和经常性，并有意识地帮助有偏区现象的幼儿，引导他们全面地参与分区活动。



值 日 生 牌

幼儿园的值日生主要承担一些小任务，比如观察天气、种植角浇水、收拾玩具、督促小朋友喝水和洗手、铺桌布等。幼儿园的值日生由幼儿轮流担任，是教师的好帮手。成功的值日生制度有助于建立良好的班级常规，锻炼幼儿动手能力并增强他们的责任意识。在值日生牌中，教师设计了可旋转的天气预报、值日生的基本任务提示、可移动的星期一至星期五的标志牌以及班级每位幼儿的座号。灵活、可替换的操作牌不仅可视性强，也便于操作。



如厕步骤图

如厕是一项幼儿比较难掌握的生活技能。为了帮助幼儿养成良好的如厕习惯，教师在幼儿卫生间的墙面上按顺序张贴了形象的如厕步骤图：取纸→脱裤子→蹲下大便→用纸擦屁股→穿好裤子。通过生动的画面提示，帮助幼儿逐渐养成良好的生活卫生习惯。



能力养成展示板

小班幼儿刚进入集体生活，在家中由于家长的精心呵护与包办代替，使得他们养成了衣来伸手、饭来张口的依赖心理，什么事都等着大人做。为了调动幼儿自己的事情自己做的积极性，教师创设了“我最棒”的能力养成展示板，将各方面表现突出或是有进步的幼儿的照片张贴在展示板上，增强他们的自信心，同时也激发其他幼儿的上进心，循序渐进地培养幼儿的生活自理能力和良好的习惯。



心 情 屋

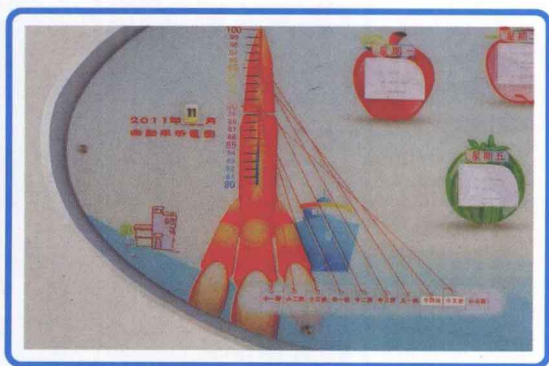
情绪是反映心理健康状况的一面镜子。幼儿情绪行为如果能够真实地表现他的情绪状态，幼儿的心理则比较轻松和健康；相反，幼儿的情绪行为反应不能真实地表现他的情绪状态，幼儿的心理则比较沉重甚至可能有某种障碍。幼儿的情绪具有情境性和感染性，温暖、安全、信任、互助的环境和舒适的情感氛围可激发幼儿对美好情感的追求。为了更好地舒缓、调节幼儿的负面情绪，教师创设了心情屋。当幼儿情绪低落、生气时可以走进心情屋，坐在柔软舒适的小沙发上，通过听听音乐、看看书、抱着毛绒玩具说说心里话等方法，舒缓和排解自己的不良情绪。



幼儿出勤统计及食谱栏

影响幼儿出勤率的原因有很多，如天气的冷暖、幼儿的身体状况、家长的意愿等，而教师对幼儿出勤率的态度也是影响出勤率高低的的重要原因之一。设计幼儿每月出勤率的动态对照表，教师可以通过横向及纵向的比较了解本班幼儿的出勤状况，并通过与家长沟通，提高他们的家园配合意识，加强幼儿的体育锻炼，增强幼儿的体质，以及完善保育工作等，以提高幼儿的出勤率。

食谱栏主要体现幼儿每日一餐两一点心的内容，并将每一份食品的营养带量分析以表格的形式展示给家长，让家长不仅了解幼儿在园的伙食，而且也能够获得一些与健康饮食相关的保健知识。



攀 爬 墙

攀爬是幼儿十分喜欢的运动方式，将各种大小不一的废弃轮胎喷上鲜艳的色彩，安装在幼儿园操场的墙面上，既美观，又调动了幼儿的攀爬积极性，还可充分利用户外活动的空间。



自助式体育区

全园性的自助式体育区的创设，给幼儿提供了充分的自选空间，不仅能够满足小、中、大不同年龄班幼儿的运动需求，而且幼儿也可以根据自己的喜好与能力的强弱选择相适宜的器械进行锻炼。在开展全园性的开放式户外晨区活动的过程中，幼儿还可将不同层次的体育器械组合起来，进行各种创造性的体育锻炼。

