

幼儿园 优秀健康活动设计

YOUERYUAN YOUXIU JIANKANG
HUODONG SHEJI 80 LI

80 例

范惠静◎主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

幼儿园 优秀健康活动设计80例

范惠静◎主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园优秀健康活动设计80例/范惠静主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.2
ISBN 978-7-5019-9591-2

I. ①幼… II. ①范… 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(2013)第290456号

总策划: 石 铁
策划编辑: 高 君 责任终审: 杜文勇
责任编辑: 吴 红 高 君 责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2014年2月第1版第1次印刷
开 本: 710×1000 1/16 印张: 19.25
字 数: 150千字
印 数: 1—5000
书 号: ISBN 978-7-5019-9591-2 定价: 38.00元
读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933
发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293
网 址: <http://www.wqedu.com>
电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
131274Y1X101ZBW

编写组成员名单

主 编：范惠静

副主编：张 平 周永革 赵蕊莉 郑淑敏

编 委：佟 义 龙 艳 何学清 骆 杨 孟庆鸿 韩佳齐
杨爱荣 白秋红 刘晓蕾 刘敬伟 王雪莲 郭 静
陈 颖 杜鹏媛 陆晓燕 王素艳 齐 燕 邢 岩
李玉洁 武春静 陈京会

作 者：张秋玲 鲍 睿 苏 博 刘雯雯 于 杨 杜 微
崔林娜 柴依楠 郭莎莎 张 娜 王志红 孙 维
邓 蕊 岳春清 潘海霞 项 杰 李亚男 赵燕燕
侯克慧 侯 萌 王 锐 王建平 王 峰 王 迪
陈海燕 富 军 任颖超 康云燕 武超越 王梦瑶
王 昭 孙红艳 李冬妹 武晓颖 张雪梅 张秋媛
孙建霞 王云飞 裴立苹 孙 涛 赵秋红 孔 欣
张 欣 王 艳 杨 丽 冯 怡 黄 原 左振红
王晓昀

(注：排名不分先后)

前 言

教育好每一个幼儿，是教师的愿望，但教育必须遵循幼儿的年龄特点及发展规律。健康的身体和心理是实现幼儿全面和谐发展的基础和重要条件。

幼儿的生长发育迅速，可塑性强，但稳定性差，极易受到外界的影响；幼儿天性活泼，好动好模仿，但生活知识与经验欠缺，自我照料和自我保护的能力较差，极易受到伤害；幼儿既需要成人精心地照顾和保护，又处于独立性日益增长的时期。对于幼儿而言，健康是第一位的，只有身心健康，才有其他方面的发展可言。

健康是儿童成长发展的起点，是人类幸福生活的基础，是事业成功的重要保证。所以，国家教育部颁发的《幼儿园教育指导纲要（试行）》中明确提出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。树立正确的健康观念，在高度重视幼儿身体健康的同时，要高度重视幼儿的心理健康。”“健康第一”的思想不仅是教育的基本点，更是幼儿教育的出发点，幼儿健康生活教育是幼儿园教育的基础工程。

本书是为幼儿园一线教师实施幼儿健康教学活动而编写的一本教材，是在“以健康教育为主促进幼儿全面发展的教育观”、“尊重幼儿的年龄特点、发展规律及个体差异的儿童观”以及生活课程、活动课程理论的指导下，按照国家教育部颁发的《幼儿园教育指导纲要（试行）》及《3—6岁儿童学习与发展指南》的精神，在吸取国内幼儿园健康教育改革经验和我们多年实践研究的基础上编写而成的。教学活动是按照3—4岁（小班）、4—5岁（中班）和5—6岁（大班）分别呈现的，每个教学活动又分别由设计意图、活动目标、



活动准备、活动重点、活动过程、活动延伸和专家评析几个部分组成。全面性、适宜性及可操作性是本书的突出特点。

本书呈现的每一个教学目标及内容都是经过范惠静工作室成员集体讨论通过的，工作室成员由北京市多个区县教研室的教研员、幼儿园园长、教学副园长、保教主任、教研组长及一线教师组成，她们对幼儿园健康教育有一定的研究基础。其中，小班的活动设计由北京市东城区学前教研室赵蕊莉老师负责审定修改；中班的活动设计由北京市第六幼儿园业务园长周永革老师负责审定修改；大班的活动设计由北京市西城区学前教研室张平老师负责审定修改；在收集整理活动设计过程中，得到北京市丰台区嘉园第一幼儿园园长郑淑敏的大力支持与帮助。

由于作者水平有限，肯定存在许多不妥之处，望广大同行给以批评指正。

编者

2013年10月

小 班

1. 小勺对我笑哈哈	002
2. 大公鸡和漏嘴巴	005
3. 蔬菜大拼盘	008
4. 小猪去春游	012
5. 白开水好处多	016
6. 尿尿我知道	019
7. 小熊爱睡午觉了	023
8. 讲卫生的嘟嘟熊	027
9. 小嘴干净人人夸	031
10. 咕噜来了	035
11. 河马先生爱刷牙	039
12. 爱干净的大狮子	042
13. 我会自己穿脱衣服	045
14. 我会扣纽扣	051
15. 我是穿衣小能手	053
16. 我会穿鞋	057



17. 不哭闹的乖宝宝	061
18. 玩具要回家	065
19. 有趣的身体检查	068
20. 爱护眼睛	072
21. 不一样的男孩女孩	076
22. 看好“洞洞”的大门口	079
23. 身边的危险	084
24. 小剪刀真神奇	086
25. 小兔乖乖	090
26. 会咬人的“大嘴”	093

中 班

27. 我会用筷子	098
28. 蔬菜沙拉真好吃	101
29. 小小营养师	104
30. 好吃的粗粮	108
31. 多吃零食坏处多	113
32. 小苗口渴了	117
33. 如厕我会这样做	120
34. 乖宝宝	124
35. 赶走细菌	129
36. 我是牙齿小卫士	133
37. 讲卫生的乖宝宝	136



38. 运动出汗这样做	138
39. 镜子里的宝宝	141
40. 百变服装秀	144
41. 鼻子变干净了	148
42. 快乐的小脚丫	151
43. 我运动, 我健康	155
44. 我的身体变凉爽	160
45. 我是小小百灵鸟	163
46. 怎样保护皮肤	166
47. 宝宝怎么了	169
48. 特殊的电话号码	172
49. 忘乎所以的沸羊羊	175
50. 动物可爱也要防	178
51. 运动时我会保护自己	181
52. 安全标志作用大	184
53. 安全乘坐公交车	187

大 班

54. 细嚼慢咽好处多	192
55. 食物金字塔	196
56. 快乐自助餐	200
57. 胃的小闹钟	205
58. 这样喝水最健康	210



59. 便便的秘密	215
60. 早睡早起身体好	218
61. 我爱洗香香	222
62. 我会系鞋带	225
63. 我会整理书包	229
64. 我能让你变快乐	232
65. 环境卫生好处多	235
66. 健康小卫士	238
67. 保护牙齿	243
68. 贝贝换牙	246
69. 我的骨骼	250
70. 保护眼睛	253
71. 保护自己办法多	257
72. 我和笔朋友做游戏	261
73. 我的发现	265
74. 交通安全伴我行	269
75. 走失以后办法多	273
76. 乘梯安全我知道	277
77. 自护小勇士	280
78. 远离火灾	285
79. 地震啦	289
80. 洪水来了	293

· 小 · 班



1. 小勺对我笑哈哈

设计教师：张秋玲 评析专家：佟义

幼儿园：北京市丰台区东管头幼儿园

设计意图

适应幼儿园生活、学习简单的生活技能及建立初步的自我服务意识是幼儿园针对9月入园新生制定的教育目标。通过调查问卷，我们了解到幼儿在家庭中进餐时往往由成人喂饭，独立进餐的机会甚少。《3—6岁儿童学习与发展指南》（以下简称《指南》）提出：“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。”针对初入园幼儿依赖成人帮助做事的问题，我设计了“小勺对我笑哈哈”健康教育活动，在幼儿的午点或加餐时间进行，旨在鼓励幼儿自觉、自愿地进餐，掌握正确使用餐具的方法，体验自己动手吃饭、做事带来的快乐。

活动目标

- （1）学会正确使用小勺的方法。
- （2）愿意独立进餐。

活动准备

- （1）经验准备：幼儿有用勺子进餐的经验。
- （2）材料准备：各种各样的儿童勺子每人1把，餐盘每人1个；由切成小块儿的苹果、香蕉拼成的果盘，自编儿歌《小手乖乖》。

活动重点

掌握正确使用小勺的方法。



活动过程

1. 用餐布盖好水果放在餐车上推出，引起幼儿的兴趣

师：猜猜今天老师给小朋友带来了什么好吃的食物？（幼儿自由猜想回答）

师：小朋友们看一看，有没有你刚才说的食物？（教师边说边将餐布拿开）

师：你们想吃水果吗？我们需要什么餐具呢？（“勺子”）

小结：吃食物时候我们要使用勺子或者筷子，这样既文明又卫生。

2. 出示各种各样的儿童勺，吸引幼儿的注意力

师：请小朋友们洗干净小手后，每人取一个盘子和一把你喜欢的勺子坐回座位上。

3. 学习正确使用勺子的方法

（1）师：漂亮的勺子谁会用呢？请他教教大家使用小勺子吧。（请会使用勺子的幼儿上前做示范）

（2）师：我们都来学一学。（幼儿尝试模仿使用勺子，教师巡视指导幼儿拿勺的方法）

（3）师：小勺子告诉我一首儿歌，我来念给小朋友听。谁听懂了谁就会用勺子吃东西了，而且小勺还会对他笑哈哈。

师：我的小手真灵巧，三只手指拿小勺，手腕一转舀食物，送到嘴里吃个饱。（边说边做动作）

小结：小朋友们都会自己使用小勺了，我们的小手真能干。（教师竖起大拇指）

4. 用小勺吃水果块

（1）在每个幼儿的盘子里发放两种水果。

师：看看桌子上的水果是什么？用小勺吃水果，要用三只手指拿小勺，要手腕转动舀水果哦！



(2) 幼儿使用勺子吃水果,教师巡视指导幼儿正确拿勺的方法及舀水果、转手腕的动作,不断用儿歌内容提示幼儿。

小结:小朋友们学会了用小勺自己吃东西,不用老师帮忙,真是能干的乖宝宝。

5. 活动结束

幼儿吃完水果后将餐具放到指定的地方,擦嘴漱口。

活动延伸

(1) 在进餐环节,指导幼儿正确使用小勺独立进餐。

(2) 在生活区为幼儿提供“喂喂小动物”的操作材料,鼓励幼儿在自由活动时间练习使用小勺的方法,并逐渐提高幼儿小肌肉的灵活性、准确性及手眼协调性。

(3) 在家园共育方面,与家长沟通,鼓励孩子在家中独立进餐,家长不要包办代替,以免剥夺幼儿自主学习的机会。

专家评析

张老师设计的这节活动,无论是在活动内容的选择还是活动材料的提供方面,都是值得其他教师借鉴的。

(1) 活动内容符合小班新入园幼儿的年龄特点,有很强的现实意义。现今幼儿家庭经济条件普遍优越,家中许多大人照顾一个孩子,导致幼儿的独立性不强、自我服务意识差,教师抓住这个问题设计此活动,符合幼儿的年龄特点和实际生活需要。

(2) 充分的材料准备,激发幼儿学习的兴趣。为了让小班新入园的幼儿独立进餐并会使用餐具,教师利用精美的小勺吸引幼儿的注意力,并且给予幼儿自主选择餐具的权利,激发幼儿独立进餐的积极性。对于小勺的使用方法,教师没有进行简单的讲解,而是利用儿歌示范给幼儿,形式活泼有趣。此外,教师选择在幼儿午点时间来开展教育活动,自然结合生活,在生活中



自然贯穿教学方法，使幼儿参与学习的兴趣高，掌握得快。

(3) 用有效的提问激发幼儿的思维及表达欲望。本活动的猜想环节，充分调动了幼儿的发散思维及语言表达积极性，让幼儿敢想敢说，这也是提高幼儿注意力的策略。小班幼儿注意力时间短，稳定性差，教师利用材料和提问能使幼儿积极参与活动。

建议

幼儿学习使用餐具、学习独立做事，仅仅一次健康教学活动是不够的，教师应该长期坚持并在日常生活中进行渗透。此外，教师对幼儿的操作应心中有数，根据个体差异有针对性地在一日生活活动中进行个别指导。

2. 大公鸡和漏嘴巴

设计教师：张秋玲 评析专家：佟义

幼儿园：北京市丰台区东管头幼儿园

设计意图

小班幼儿已经逐渐适应幼儿园生活，简单的自理能力已经形成，如饮水、进餐、穿脱衣服等，但在进餐过程中还会相互说话，餐具摆放得离自己较远，注意力不集中，进餐时经常会被其他的事情吸引。《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）指出：“应在轻松愉快的气氛中，引导幼儿掌握基本的用餐方法。”因此，根据幼儿的表现，我设计了本节活动，希望帮助幼儿养成良好的进餐习惯，如吃饭时细嚼慢咽、不要边吃边玩、不掉饭粒、不浪费粮食等。



活动目标

- (1) 知道专心吃饭，不边吃边玩。
- (2) 养成独立进餐的良好习惯。

活动准备

- (1) 材料准备：故事《大公鸡和漏嘴巴》，儿歌《好宝宝》；大公鸡手偶1个。
- (2) 环境准备：幼儿进餐后保育员不收拾班内环境，保持原样。

活动重点

知道专心吃饭，不边吃边玩。

活动过程

1. 听故事《大公鸡和漏嘴巴》

师：大公鸡为什么要啄小弟弟？小弟弟的嘴巴真的有漏洞吗？

师：小弟弟是怎么吃饭的？这样吃饭对吗？为什么？

2. 再次听故事

师：我们班有没有漏嘴巴的小弟弟和小妹妹啊？大家摸摸自己的嘴巴上有没有洞洞。

3. 观察自己进餐后的环境

师：看看教室的地面上和自己的衣物上有没有饭粒呢？（幼儿观察教室环境及自己）

师：这些饭粒是哪来的？怎么来的？（幼儿自由回答）

师：我们怎样做，地上、桌上、衣服上才不会有饭粒呢？

4. 听大公鸡说儿歌

师：大公鸡告诉我其实它最喜欢吃虫子，但是看到小弟弟浪费了许多饭粒它觉得太可惜才吃的。

师：大公鸡想说一首儿歌给小朋友听，小朋友照着儿歌说的做，就不会



有漏嘴巴的小弟弟和小妹妹了。(教师戴上手偶说儿歌)

好宝宝

有个弟弟嘴巴漏，米饭粒儿遍地撒；
我要做个好宝宝，我们大家不学他；
吃饭坐好不乱动，小手扶碗饭不撒；
有事我们饭后说，爱惜粮食把你夸。

5. 教师小结

师：大公鸡教我们的好方法，谁学会了？吃饭的时候我们应该怎样做呢？
(请一名幼儿做示范，教师指导)

师：不光吃饭要专心，我们做别的事也要专心，这样才能把事情做好。

活动延伸

- (1) 将大公鸡图片塑封后粘贴在墙壁上。
- (2) 在区域中投放大公鸡手偶，供幼儿边说儿歌边操作。
- (3) 家园共育：请家长在家中提醒幼儿进餐时要专注，不分心，保持衣服、桌面、地面的整洁，进餐时不看电视。

专家评析

张老师在幼儿早饭后开展此活动，让幼儿从班内环境中发现自己进餐后，桌面、地面、衣服上有饭粒，思考饭粒是从哪来的、怎么来的，进而懂得进餐时要用手扶碗、身体坐好、不东张西望，体现了从幼儿的生活入手开展教学活动的理念。此外，本活动还让我们更加深刻地体会到以下两点内容：

(1) 情景游戏是小班幼儿一日生活中的主要教学形式。玩是幼儿的天性，让幼儿在游戏中学习与发展是重要的活动形式。小班幼儿对角色、情景游戏有浓厚的兴趣，并且愿意与游戏中的角色互动，因此本活动教师借用故事情景和其中的角色“大公鸡”，鼓励幼儿不做“漏嘴巴”。

(2) 环境也是教育的途径之一。教师利用幼儿进餐后的环境进行教育活