大班健康《情绪泡泡》教学设计

**活动目标：**

1.初步了解不同情绪对健康的影响，知道引起某种情绪的原因。

2.能用合适的方式表达自己的情绪，并能想办法缓解不良情绪。.

3.愿意与同伴分享自己的情绪，并经常保持积极愉快的情绪。

**活动准备：**

1.视频《情绪与健康》

2.泡泡机一个，欢快的音乐。

3.课件《情绪棋》

**活动过程：**

**一、玩捉泡泡游戏，感受快乐的情绪。**

1.教师吹泡泡，幼儿自由捉泡泡。

2.讨论交流，初步感受游戏的快乐。

提问：音乐停止后，和泡泡做游戏你们开心吗？你们喜欢这种感觉

吗？为什么？小结：捉泡泡真是一件会让人开心快乐的事情。

1. 出示照片墙，分享生活中的快乐事情。

提问：快乐的时候是什么表情？看到这些开心的表情，你的心情怎

样？

小结：快乐的情绪人人都喜欢，自己快乐的同时也会带给别人快乐。

**二、情境体验，感知不同情绪对健康的影响，并能用合适的方式表**

**达自己的情绪。**

1.游戏：《情绪棋》，了解引起某种情绪的原因。

介绍游戏玩法：请小朋友来掷筛子，转到几我们就走几步，看看我们会遇到哪些不同的情绪，直到走到最后找到快乐的情绪才算取得胜利。

提问：（1）这是什么表情？从哪里看出来这个小朋友很害怕？你有害怕的事情吗？遇到这样的事情，你会怎么做呢？

小结：害怕的时候会躲在角落里，没有勇气。可是我们长大了，应该克服恐惧的情绪，做个坚强勇敢的好孩子。

（2）这是什么表情？猜猜他为什么会伤心？没有朋友的心情怎样？

遇到什么事情你也会伤心？

小结：伤心的时候情绪会很低沉，做什么事情也没兴趣。

（3）这是什么表情？她生气的时候是什么样子？如果你的玩具被别人弄坏了你会怎样做？如果有一件事情你非常想要发泄出来，你会怎么做呢？

小结：生气会影响身体健康，因此我们要想办法调节情绪，唱唱歌、跳舞做个游戏，或者和别人讲一讲平静一下，可不能乱发脾气。

2.视频提升，了解不同情绪对健康的影响。

提问：生气对我们的身体有哪些影响？

小结：消极的情绪对身体健康有很大的危害！简直太可怕了！所以每天都要保持愉快的心情。

**三、表征讲述，学习情绪调节的方法。**

1.同伴交流，分享缓解不良情绪的办法。

提问：在生活中如果你遇到这些伤心、难过等消极情绪时，有什么

办法能让自己快乐起来？

2.幼儿表征能让自己或别人快乐的方法。

请你们把这些让人变得开心快的方法画下来，一会大家一起来讲一

讲

3.集体分享，学会转换不良情绪的办法。

小结：这些方法都很好，你们都是不乱发脾气，会调节情绪的好孩子。

4.选择幼儿表征的一个好办法进行尝试，自然结束活动。

**附视频解说词：**

生气、难过、伤心等消极的情绪会影响身体健康哦。有人曾做过一

个简单的实验，他把一支玻璃试管插在盛有零度水的容器里，然后收集

人们在不同情绪状态下呼在水里的“气水”，另人惊讶的是人在生气时呼

出的生气水注射到大白鼠身上，12 分钟后大白鼠竟然死了。原来生气时

会产生一种毒素，这种毒素能毒死小白鼠。消极的情绪对身体的危害是

非常大的，会导致失眠、血压升高，影响我们身体的健康。我们一定要

学会正确处理消极的情绪。