

活动案例 幼儿规律生活习惯领域案例

活动名称

小仙女送花：午睡活动（小班健康领域活动）

活动重点

养成良好的睡眠习惯。

活动难点

适应幼儿园午睡环节，规律作息，促进神经系统和大脑发育。

活动准备

用便利贴自制七色花若干，《摇篮曲》音频和节奏欢快的音乐。

活动过程

1. 导入：出示七色花，激发幼儿兴趣

师：“小朋友，这是什么花？大家知道这是从哪来的吗？”

（引导幼儿认识七种颜色，说出名称“七色花”并组织幼儿讨论花的来源）

师：“告诉小朋友一个秘密，这是小仙女送给咱班××小朋友的七色花，因为呀，××午睡可好了，小仙女就悄悄地送给了他一朵七色花。”

2. 展开：提出午睡要求

师：“好多小朋友也想要得到七色花，现在老师就告诉小朋友们，怎么样才能够让小仙女把七色花送给我们吧！首先，大家把小鞋整齐地放在活动室里，然后躺在我们的小床上。”

（渗透生活技能教育，指导幼儿将鞋子摆放整齐）

师：“现在我们小朋友都躺好后，自己盖好小被子，把胳膊放在被子外面，千万别蒙着头睡，也不要趴着睡。”

活动目标



知识：

了解蒙头睡觉、趴着睡觉的危害

技能：

养成良好的睡眠习惯

情感：

体验在音乐中入睡和醒来的快乐

（教师引导幼儿讨论这两种睡姿的危害）

🔊 师：“现在只要小朋友不讲话，不玩别的东西，闭上眼睛听着音乐一会儿就能够睡着了。”

（及时处理幼儿问题）

3. 指导幼儿入睡与起床，完成午睡环节

🔊 师：“老师发现有的小朋友睁着眼睛，那样小仙女就不会来了。只有等小朋友都睡着了以后，小仙女才会悄悄地把美丽的七色花放在小朋友的枕头底下。”

（播放《摇篮曲》，声音由大到小，直至消失，指导幼儿入睡）

教师扮作小仙女将七色花放在午睡好的幼儿枕头下。

播放欢快的音乐，声音由小到大，幼儿陆陆续续起床。

4. 结束：寻找七色花

🔊 师：“小朋友找找看，小仙女送给你七色花了吗？”

（孩子们在枕头下找到了美丽的七色花，互相展示）



活动延伸

请幼儿回家后将七色花给爸爸妈妈看，并讲述正确的睡觉姿势。