**幼儿园中班健康知识教案**

【活动目标】

1、认识几种常见的干果，能说出它们的名称和外形特征。

2、养成不随意丢弃果壳的良好卫生习惯。

活动难点：干果的储存方法。活动重点：了解常见干果的营养价值，知道常吃适量干果有利健康。

【活动准备】

幼儿用书，各种干果实物，各种干果图片。

【活动过程】

玩法：教师准备一个布袋，装入各种干果：花生、松子、瓜子、核桃、葡萄干、杏仁、大枣、开心果等，让幼儿来摸一摸是什么?

二、认识几种常见的干果。出示布袋中的干果，师：你们认识这些干果吗?让幼儿说出他们认识的几种干果的外形特征，并说出平时最常吃的干果名称。讨论交流：人们为什么要吃干果?吃这些干果对我们身体有什么好处?

三、了解干果的储存方法提问：干果怎样储存能够让它保持原有的美味呢?

小结：干果水份比较少，一般要风干或烘干，然后密封保存，这样营养才不会流失。味道也比较好，储存时间比较长。

四、干果展销会

教师将事先准备好的多种干果摆成“干果展销会”，幼儿自由参观并品尝，说一说干果和水果的区别。

五、游戏“找朋友”

要求幼儿说出最喜欢吃的一种干果，并说出它的营养价值。如：我喜欢吃核桃，因为它可以补脑，使我变得更加聪明。然后从若干的干果图片中找出这种干果。

六、游戏“推销干果”

请幼儿拿着自己的幼儿用书当做广告宣传册，向同伴或者教师家长介绍推销干果，要求说出某种干果的名称、营养价值，为自己推销的干果做做销售广告。