# 最新端午节祝健康福语 端午节健康教案(大全12篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-03-11

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。端午节祝健康福语...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**端午节祝健康福语篇一**

1、运用多种感官，感受粽子的特征，体验吃粽子的快乐。

2、知道吃粽子是端午节的一个习俗。

每组桌子放上大小形状味道各不一样的粽子一盘，湿巾纸若干。

1、猜猜摸摸今天老师在桌子上的盘子里放了一样好吃的东西食品，猜猜看是什么？

——幼儿闻一闻是什么味道的，猜猜会是什么？

——幼儿摸一摸，是什么感觉？是什么形状的，再猜猜会是什么？（是什么形状的，像什么？）

——这一会儿像……有一会儿像……会是什么呢？

——哇，原来是是香香的粽子

2、尝尝说说——好香的粽子，你吃过吗？什么味的？你们还想不想吃？

——幼儿吃粽子

b、幼儿边吃粽子边随机问：你的粽子是什么形状的？吃的是什么味道的粽子？

c、吃完后提问与小结：

——吃粽子的时候先把什么解开。（绳子）然后剥开什么？（粽叶）

——你刚才吃的粽子是什么味道的，粽子外面是什么？粽子里面有什么？

——我们吃到了各种味道的粽子，有的小朋友吃的是咸咸鲜鲜的肉粽，有的是甜甜的豆沙粽，有的是淡淡的白米粽、赤豆粽。

3、介绍端午节吃粽子的习俗——我们为什么要吃粽子？什么日子才会吃粽子呢？

——端午节是几月几号呢？

——原来端午节大家都要吃粽子。

4、拓展游戏

——qq粽子店环境创设：qq粽子店；材料：qq粽子、各种可以做馅的图片；玩法：幼儿剪下做馅的图片，贴在qq粽子上，送到粽子店，讲讲它的味道。

**端午节祝健康福语篇二**

1、了解端午节的来历和习俗，如：吃粽子、插艾草、划龙舟。

2、在教师的帮助下尝试饱粽子，了解粽子的各种口味。

1、插艾草、划龙舟的图片。

2、活动前请家长向幼儿介绍端午节的来历和包粽子的方法。

3、幼儿用书

一、教师出示幼儿用书中划龙舟的图片，引出活动主题。

教师出示图片：小朋友，你们知道图片上的人在干什么吗?什么节日人们会举行划龙舟比赛呢?(引导幼儿知道是端午节。)

二、引导幼儿了解端午节的来历与习俗。

1、教师：你们知道端午节是怎么来的吗?

2、教师请幼儿说一说。

3、教师讲述《屈原的故事》，让幼儿了解端午节的由来。

4、教师：端午节为什么要划龙舟呢?教师讲述划龙舟的来历。

5、教师：你们知道端午节初了吃粽子、划龙舟之外，还有什么风格习惯吗?教师展示艾草图片，让幼儿初步了解艾草的原因。

6、带领幼儿学习简单的端午节儿歌。(儿歌：五月五，端午到，吃粽子，插艾草，划龙舟呀真热闹。)

三、让幼儿完整听屈原的故事。

1、故事中的屈原是一位什么人呢?

2、他为什么要跳江自杀呢?

3、人们为什么要包粽子、吃包子和划龙舟呢?

四、请幼儿说说自己过端午节的经历。

教师：马上就是端午节了，我们家里都已将开始包粽子了，你们包粽子要用到哪些工具呢?

这些包粽子的工具要作哪些准备呢?

教师小结：每年的端午节我们都要包粽子和包子。包粽子要用粽叶和糯米，根据个人的口味，人们可以在糯米里面加上猪肉，做成咸粽子;也可以在糯米里面加上红枣，做成甜粽子!活动结束!

**端午节祝健康福语篇三**

1、通过故事让幼儿了解端午节源自我国是不争的事实。激发幼儿爱祖国的情感。

2、帮助幼儿了解端午节挂艾叶、菖蒲，佩带香包以及吃粽子等习俗的由来与传说。

1、将屈原、黄巢的传说编成故事。

2、发动幼儿搜集有关端午节的图片。

1、结合时事开展讨论：端午节起源于那里?

2、组织幼儿观看图片，了解端午节的习俗。

3、欣赏屈原的故事，了解端午节的起源。

4、欣赏黄巢的故事，了解挂艾叶、菖蒲的来历。

5、师生共同小结：端午节是我国特有的节日，我为我的国家感到自豪。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**端午节祝健康福语篇四**

1、知道端午节的日期，了解端午节的一些风俗和来历。

2、对中国的传统文化产生初步的兴趣，对屈原产生祟敬之情。

1、请家长为孩子讲述端午节的有关风俗，如吃粽子、赛龙舟、挂香袋、系长命缕等，并收集有关的图片、资料。

2、粽子一串，香袋若干，长命缕若干。

3、 《小朋友的书》每人一本。

4、有条件的幼儿园可准备有关端午节庆祝活动的录像。

1、交流经验。提问：端午节是哪一天？这一天要吃什么？戴什么？进行哪些活动？借助图片和实物，在宽松的气氛中，师幼一起交流所获得的关于端午节风俗的经验，教师作适当补充。

2、了解端午节的由来。提问：你们知道端正午节为什么会有这些风俗吗？如果有幼儿知道，请该幼儿来讲述。

3、讲述屈原的故事。教师借助《小朋友的书》给幼儿讲述屈原的故事和吃粽子、赛龙舟的由来，激发幼儿对屈原的崇敬心情。

4、讲述其他风俗的由来。

5、观看有关端午节庆祝活动的录像，了解节日的民间庆祝活动。

6、品尝粽子。幼儿边品尝粽子，边观察粽子的\'外形、用料、包裹方法等。

**端午节祝健康福语篇五**

端午节是我国的一个传统节日，它有着独特的风俗，如：吃粽子、赛龙舟、挂香袋、系长命缕等庆祝活动。这些活动都适合大班的幼儿来开展，既能锻炼和发展幼儿的动手能力，又能增进幼儿对中国传统文化的了解和兴趣。同时，端午节又有着一个有名的来历，让幼儿了解\"屈原\"的故事，能激发他们初步的民族自豪感。为此，我开展相关的`主题教学活动。

1、安静地倾听故事，理解故事内容；

2、知道农历五月五是我们的传统节日——端午节；

4、认读字宝宝：\"龙舟、艾叶、粽子\"。

1、实物：扎好的艾叶与菖蒲，彩色丝线，香袋，咸蛋，粽子

2、图片：赛龙舟，粽子，悬挂艾叶与菖蒲，彩色丝线，挂香囊，咸蛋，涂雄黄，字卡活动过程：

导入：播放背景音乐，师生律动出场——乘火车（进站）

一、开始部分

1、打招呼

2、手指游戏——《手指歌》

二、基础部分

1、谈话导入，展示粽子，引出故事

（2）你们知不知道人们在什么节日里都要包粽子、吃粽子吗？（幼儿讨论后，教师揭示答案：五月五，端午节）

2、欣赏故事（要求幼儿安静倾听，理解故事内容）

3、根据故事内容提问，加深幼儿对故事的理解

（1）农历五月五是什么节？

（2）你们知道端午节都有哪些习俗？

（3）为什么这个节日要吃粽子？

根据幼儿回答出示图片：赛龙舟、吃粽子、插艾叶等。

4、拓展延伸（1）了解屈原的故事；（通过故事激发幼儿爱国情感）（2）出示插艾草、香袋、咸蛋、涂雄黄、系彩色丝线的图片，了解其用途。

（幼儿讨论）师：除了这两个习俗，你们还知道别的端午节习俗吗？还有许多习俗就躲在旁边的小篮子里，你们去找一找，看一看，说一说，你们认识这些习俗吗？（幼儿自由分组进行讨论）师：哪一组来说说，你们看到的是端午节中的哪个习俗？幼儿边说边观看图片，说出来给幼儿展示相应的实物。（虚实结合，加深印象）

教师小结：从端午节开始天气会越来越热，蚊子、虫子也越来越多，疾病容易流行。古时还没有发明灭蚊剂，但古代中国人非常聪明，爱动脑筋，利用艾草、菖蒲的特殊气味将它们挂在门框上，用以驱除蚊虫。五索象征五条龙，民间传说能降服鬼怪。

向幼儿介绍吃粽子、赛龙舟、挂香袋的含义：在屈原投江的日子里，人们把米装在竹筒里投入江中给他吃，后来人们怕蛟龙吃米，就用粽叶把米包起来，缠上蛟龙最怕的五彩线。还有一种传说：古代有位忧国忧民的诗人叫屈原，他不幸投江而死，人们为了纪念他，就设立了\"端午节\"。\"吃粽子\"本义是把粽子投进江河，让鱼蛟虾蟹吃饱了而不去伤害屈原的遗体；\"赛龙舟\"相传是为了捞救屈原；香包用红、黄、蓝、白、黑五彩丝线制作，里面装有芳香的药物，寓意是祛毒长命。

三、学习儿歌

1、欣赏儿歌

2、跟读儿歌

3、朗读儿歌（集体读、小组读、个别读）

4、认读字宝宝\"龙舟、艾叶、粽子\"

**端午节祝健康福语篇六**

1、知道赛龙舟是端午节的一种风俗习惯，感受竞赛活动的热闹气氛。

2、愿意积极参加活动，感受节日的快乐。

3、知道节日时人们主要的庆祝活动。

了解本地举办“赛龙舟”的活动情况。

1、与组织“赛龙舟”活动的有关单位联系，确定参观地点及时间。

2、请家长带幼儿前往参观，观察龙舟的外形特征及赛龙舟时人们的动作表现，感受竞赛的热烈气氛。

3、引导幼儿交流赛龙舟的场面以及自己观看赛龙舟时的心情和感受。

本次的活动内容“赛龙舟”选材教好。首先考虑到了幼儿的兴趣特点，有利于调动幼儿的积极性。整个活动是从幼儿的兴趣出发，注重综合性、趣味性，寓教育于生活、游戏之中。同时，“赛龙舟”活动具有民族特点，与亚运会也有相关性。

**端午节祝健康福语篇七**

1、 知道端午节的日期，了解端午节的一些风俗和来历。

2、 对中国的传统文化产生初步的兴趣，对屈原产生祟敬之情。

1、 请家长为孩子讲述端午节的有关风俗,如吃粽子、赛龙舟、挂香袋、带五彩线等，并收集有关的图片、资料。

2、 粽子一串，香袋若干，五彩线若干。

3、 准备有关端午节庆祝活动的录像

1、 交流经验。

提问：端午节是哪一天？这一天要吃什么？戴什么？进行哪些活动？借助图片和实物，在宽松的气氛中，师幼一起交流所获得的关于端午节风俗的经验，教师作适当补充。

2、 了解端午节的由来。

提问：你们知道端正午节为什么会有这些风俗吗？ （如果有幼儿知道，请该幼儿来讲述。教师补充）

3、 讲述屈原的故事，给幼儿讲述屈原的故事和吃粽子、赛龙舟的由来，激发幼儿对屈原的崇敬心情。

4、假如你是屈原，国君不接受劝告，你会怎么做?(教育幼儿珍惜生命，以积极的方式解决问题。)

5、 讲述其他风俗的由来。

6、 观看有关端午节庆祝活动的录像，了解节日的民间庆祝习俗。

**端午节祝健康福语篇八**

1、知道端午节的日期，了解端午节的一些风俗和来历。

2、对中国的传统文化产生初步的兴趣，对屈原产生祟敬之情。

1、请家长为孩子讲述端午节的.有关风俗，如吃粽子、赛龙舟、挂香袋、系长命缕等，并收集有关的图片、资料。

2、粽子一串，香袋若干，长命缕若干。

3、 《小朋友的书》每人一本。

4、有条件的幼儿园可准备有关端午节庆祝活动的录像。

1、交流经验。提问：端午节是哪一天？这一天要吃什么？戴什么？进行哪些活动？借助图片和实物，在宽松的气氛中，师幼一起交流所获得的关于端午节风俗的经验，教师作适当补充。

2、了解端午节的由来。提问：你们知道端正午节为什么会有这些风俗吗？如果有幼儿知道，请该幼儿来讲述。

3、讲述屈原的故事。教师借助《小朋友的书》给幼儿讲述屈原的故事和吃粽子、赛龙舟的由来，激发幼儿对屈原的崇敬心情。

4、讲述其他风俗的由来。

5、观看有关端午节庆祝活动的录像，了解节日的民间庆祝活动。

6、品尝粽子。幼儿边品尝粽子，边观察粽子的外形、用料、包裹方法等。

**端午节祝健康福语篇九**

端午小长假就要来啦!端午节是我国的传统节日，当假期到来的时候，很多人会出现暴饮暴食的现象，我们如何保健身体呢?下面，本站小编为大家介绍一下端午节健康饮食方法，欢迎大家阅读。

端午前后阳气生发，人体各组织器官功能开始日趋活跃，增加了对营养物质的摄取。适当摄入肉类、鸡蛋、牛奶等优质蛋白质，不仅能增强体力，旺盛精力，还因优质蛋白质中富含可使大脑清醒和警觉的酪氨基酸，还可驱除“春困”。

提倡适量食用豆制品，但应避免聚会时一次性大量摄入高蛋白食物，否则会造成营养过剩，增加肾脏负担，痛风病人更要注意高蛋白物质的摄入。

健康的饮食每餐要有干有稀，易于消化。可采取肉丝、碎肉、烩肉末羹、肉丸子等制法，或与一些富有营养的食物共同炖煮、烩炒，如猪脊骨炖海带、菠菜烩猪肝、莴笋炒肉片、紫菜蛋汤等。总吃干巴巴的食物对人体肠胃不利，根据具体情况采用干稀搭配，不仅能增加饱腹感，还有助于人体消化吸收。

温馨提示：端午正值火热夏季，正是人们身体调养的最佳时节，所以一定要注重养生，如有其它疑问，可咨询专业医师。

现代社会的人们饮食讲究精细，吃了很多的精良而杂粮涉及的很少。但是，事实上面，虽然精面、精米的可感很好，但是由于在加工中他们去掉了富含b族维生素、铁、钙、锌和膳食纤维的外皮，这样就很容易导致微量元素和维生素缺乏。

而小米、燕麦、高粱等五谷杂粮的营养素却很丰富。所以粗细搭配，节日期间在享受精粮造就的美味佳肴的同时，适时吃些粗粮，才能有效保障足够的营养素摄入。

选用高纤维素、高矿物质的食物，增加黄绿色蔬菜与时令水果的摄取，不仅可以补充人体维生素和无机盐的不足，还可充分满足人体肝脏的需求。荠菜、油菜、芹菜、菠菜、马兰头、枸杞头、香椿、蒲公英等可起到清热解毒、凉血明目、通利二便、醒脾开胃等作用。适当吃些葱、姜、蒜、韭菜，可以祛散阴寒，具有杀菌防病的功效，可减少感冒发生。

节日聚餐时，很多人都只吃肉菜不吃主食，这样既不符合养生之道，又不符合营养需要。主食是我们每天能量的主要来源，主食吃多而消耗少会导致肥胖，但不吃主食又不能获取正常活动足够的能量，容易导致身体虚弱无力，只减肥了但没有健康的体质。所以，每餐保证有适量主食才能保证充足体力而又不肥胖。一般原则：主食吃少，副食吃饱。

中医讲春夏养阳，此时节应减少含油类食物的摄入，选用较清淡温和的低脂肪食物。炒菜选用花生油、大豆油、橄榄油等植物油，一日不超过30克，少用油炸油煎食品，避免肥胖、脂肪肝、高血脂等病症的发生。可多吃一些菌类，如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等。

黑木耳富含矿物质钙，而钙对人体肌肉、心、脑等细胞的功能起主导作用;银耳富含银耳多糖，能提高人体卫士巨噬细胞的吞噬能力;蘑菇含有蘑菇多糖，可抵抗绿脓杆菌的侵袭。春季是病毒活跃的时候，很多病毒都会乘虚而入，进入人体内，食用菌是春天里的天然保健营养品，多吃食用菌还可以增加人体抗病毒的能力。

既要有四条腿的猪牛羊肉，又要有两条腿的鸡鸭鹅，还要有一条腿的菌类，和没有腿的鱼类，还要有豆制品和有根、茎、叶、花、果的果蔬，这才算是一桌有营养又健康美味的美食。一般来说，兼“吃”并蓄，荤素食比例1：4，肉食中四条腿的、两条腿的、一条腿的和没有腿的比例各占1/4。

在节假日期间，很多上班族或者是学生都喜欢睡懒觉，已觉醒来已经是九，十点钟了，自然早餐也就不吃了，会直接等着中午的时候大吃一顿，这样的做法是十分的不可取的。节日期间一日三餐的热能比例分配要合理，不吃早餐而午餐、晚餐超量，这样容易代谢超负荷而导致肥胖。

端午节日期间的早餐应以高蛋白食物为主(一袋牛奶、一个鸡蛋和粥)，还可以喝一点咖啡或茶，以便提神醒脑。建议最合理的三餐热能分配是：早餐占25%，中餐占40%，晚餐占35%。此外，对于想要控制体重、减肥的朋友，还要适当控制每日总热能的摄入，尤其减少花生、核桃、芝麻等热量较高的食物食用，减少零食的摄入。

算着人们的生活水平的不断的提高，人们在摄入肉类、禽类、鱼虾类、蛋类等成酸性的食物逐渐的增多，这样很容易造成人体的内环境偏酸性，，也很容易导致各种代谢疾病。因此每日要增加胡萝卜、菠菜、芹菜、花菜、油菜、莴笋、莲藕、柿子椒等时令蔬菜、水果、豆类及其制品和奶类等成碱性食品摄入，由此保持身体酸碱平衡，增强人体免疫力，避免疾病。

**端午节祝健康福语篇十**

有良好的语言教育，激发其参与意识，锻炼胆量，为孩子提供一个发挥特长，展示天性的舞台。把真、善、美以及爱的种子，通过祖国的语言文字撒播在孩子们的\'心田，使他们能在优美、有趣的语言陶冶中自主发展，健康成长!赋予孩子展示的舞台。

以个人方式参与朗诵

1、通过端午节诗歌朗诵来进一步了解中国的传统节日，用心去体验我国的传统节日中蕴涵的意义。

2、了解端午节的来源之一是纪念屈原，我们也要通过端午节来怀念屈原——这位可歌可敬的爱国诗人。

3、能大方自然的在集体面前展示自己，朗诵有关端午的诗歌。

1、了解端午节的由来

1）农历五月初五是什么节日?（端午节）

2）讲述端午节的起源故事。

2、了解端午习俗：

吃粽子、赛龙舟等。端午节赛龙舟不单是传统庆祝活动，也是一项国际体坛盛事!端午节起源于诗人屈原因不满朝廷腐败而投汨罗江自尽，敬重他的村民便以喧天的锣鼓声把江中鱼虾吓走，而同时又把粽子抛进江中喂饲鱼虾，以免它们啄食屈原的躯体。

3、诗歌朗诵比赛

1）集体复习所学有关端午的诗歌《端午》

2）幼儿个人进行诗歌朗诵比赛。

3）评选出5名诵读之星。

4、活动结束

**端午节祝健康福语篇十一**

1．知道农历五月初五是特有的民族传统节日”端午节”,了解端午节的由来和一些常见的习俗如赛龙舟吃粽子。

2．能用完整、连贯的语言介绍自己对端午节的认识。

3．培养幼儿对自己国家明间节日的兴趣和热爱之情.

粽叶、废纸团、画笔、画纸、剪好的香包纸、艾叶、幼儿材料、课件

一、引出课题，激发幼儿的兴趣。

1.教师出示粽子，引出课题。

2.教师，引出下一环节。

二、通过观、看课件、交流，了解端午节的`由来和习俗。

1．让幼儿重点认识粽子了解端午节。

(1)认识粽子的不同形状

（2）认识粽叶

（3）了解粽子的不同口味

2．了解吃粽子的习俗。

3．了解其他的纪念方法。

4．端午节习俗。（看课件）

三、幼儿操作，准备过端午节。

1.教师提问：如果让你过端午节，你准备怎么过呢？

2.知道今年的端午节。师：那今年的端午节是什么时候

3.教师介绍准备材料。

重点介绍：香包、包粽子

4.幼儿操作，教师个别指导。

**端午节祝健康福语篇十二**

1、运用多种感官，感受粽子的特征，体验吃粽子的快乐。

2、知道吃粽子是端午节的一个习俗。

每组桌子放上大小形状味道各不一样的粽子一盘，湿巾纸若干。

1、猜猜摸摸今天老师在桌子上的盘子里放了一样好吃的东西食品，猜猜看是什么？

——幼儿闻一闻是什么味道的，猜猜会是什么？

——幼儿摸一摸，是什么感觉？是什么形状的，再猜猜会是什么？（是什么形状的，像什么？）

——这一会儿像……有一会儿像……会是什么呢？

——哇，原来是是香香的粽子

2、尝尝说说——好香的粽子，你吃过吗？什么味的？你们还想不想吃？

——幼儿吃粽子

b、幼儿边吃粽子边随机问：你的粽子是什么形状的？吃的是什么味道的.粽子？

c、吃完后提问与小结：

——吃粽子的时候先把什么解开。（绳子）然后剥开什么？（粽叶）

——你刚才吃的粽子是什么味道的，粽子外面是什么？粽子里面有什么？

——我们吃到了各种味道的粽子，有的小朋友吃的是咸咸鲜鲜的肉粽，有的是甜甜的豆沙粽，有的是淡淡的白米粽、赤豆粽。

3、介绍端午节吃粽子的习俗——我们为什么要吃粽子？什么日子才会吃粽子呢？

——端午节是几月几号呢？

——原来端午节大家都要吃粽子。

4、拓展游戏

——粽子店环境创设：粽子店；材料：粽子、各种可以做馅的图片；玩法：幼儿剪下做馅的图片，贴在粽子上，送到粽子店，讲讲它的味道。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn