**大班健康：生气了怎么办**

张家港市南苑幼儿园 叶牡丹

**活动目标:**

1.理解菲菲情绪变化的过程及其原因，知道生气对身体不利。

2.能通过讨论、表征、交流，用多种方法调节管理情绪。

3.养成积极乐观的生活态度，保持好情绪。

**活动准备:**

1.PPT、记号笔、记录卡；

2.人体小人模型；

3.健康驿站：拉拉书、IPAD。

**活动过程：**

（一）观察绘本，了解菲菲生气的原因。

1.观察封面，了解“菲菲”的情绪。

2.根据画面，并大胆猜测菲菲生气的原因。

3.阅读绘本《菲菲生气了》，了解菲菲生气的原因。

（二）结合绘本，回忆生气的经历。

1.观察画面，了解菲菲生气后的表现。

2.联系自身，相互交流生气的经历。

（三）自主学习，了解生气带来的危害。

1.结合模型，表达生气后身体的感受。

2.查阅资料，了解生气对身体的危害。

（四）表征分享，找到情绪宣泄的好办法。

1.交流分享：不生气的方法。

2.表征记录：宣泄情绪的方法。

3.问题探索：帮助他人调节情绪。

4.观察课件：判断宣泄情绪的方式。

（五）绘本阅读，了解更多宣泄情绪的方法。

1.了解菲菲不生气的好办法。

2.实践练习，体验菲菲调节情绪的办法。

**活动延伸：**

家园共育：在家中帮助爸爸妈妈解决生气后宣泄情绪的好办法。

区域游戏：班级创设宣泄角，提供幼儿生气的时候进行宣泄的材料。