

## 第 六 周 工 作 计 划

主题：《越来越棒》 班级：小（3）班 日期：3月13日—3月17日

带班老师：马老师、王老师

工作要求	1. 喜欢与同伴交流，知道要轮流发言，并乐意倾听。 2. 能够与同伴商量分配角色，一同合作、协调地进行歌曲表演。 3. 养成良好的生活习惯，能够在集体面前大胆说说自己力所能及的事。 4. 尝试用团、搓、压、捏的方法表现作品的基本特征。 5. 有较好的阅读习惯，知道要爱护图书。				
星期 内容	一	二	三	四	五
晨间 活动	来园	1. 来园接待：热情接待幼儿来园，帮助幼儿进行测体温和手部消毒。 2. 区域游戏：生活区：生活毯：提供有纽扣、拉链、撕拉扣等多种扣拉方式的生活毯，鼓励幼儿多练习，让小手更能干。美工区：我的自画像：提供镜子，油画棒等，让幼儿照镜子画自画像。 3. 晨间谈话：我的本领、嗓子不是用来嚷嚷的等等。 4. 其他：幼儿自由观察农场的动植物。			
	户外 锻炼	1. 队列练习：能在老师的提醒下有序站队。 2. 律动、早操：愿意跟老师学做新的律动。 3. 分散活动：教师给幼儿提供球、呼啦圈等器械，幼儿自由选择器械活动。			
	集体游戏： 山坡	集体游戏： 跨跳区	集体游戏： 综合2	集体游戏： 球区	集体游戏： 小树林
学习 活动	谁的主意棒 (语言)	瞧我真能干 (健康)	好娃娃 (音乐)	做点心 (美术)	我能吹出泡泡 (科学) 渗透 P92
上午 游戏	活动区活动	美术室	玩水	活动区活动	创意社
下午 活动	体育小游戏	户外写生	活动区活动	户外娃娃家	玩沙
日 常 生 活	1. 晨谈时，和孩子们继续讨论分享日的内容，制定每周的分享日和分享主题，鼓励幼儿说说自己的进步。 2. 离园时，引导幼儿把自己的物品、小椅子收拾好。				
家 长 工 作	1. 建议家长鼓励孩子在家独立活动，尝试克服困难，感受自己很能干。 2. 请家长帮助孩子更进一步地了解自己，能说出自己的性别，自己喜欢的运动、食物等。				
环 境 创 设	1. 准备一些新主题游戏材料投放在区域内。 2. 将幼儿的美术作品陈列出来。				

## 本周之星

表扬认真吃午饭的小朋友：

陈亦晴、周语堂、俞星辰、周程欣、付诗祺、刘京哲

齐一诺、周悠然、刘星语、王逸然、徐梓珩、盛妍斐



## 温馨提示

1. 请家长帮助孩子更进一步地了解自己,能说出自己的性别,自己喜欢的运动、食物等
2. 在家鼓励幼儿自己的事情自己做,培养独立能力。



## 体育运动对孩子的好处

我们都知道运动不仅仅是兴趣使然，实则是一种刚需。经常保持一定的运动量，对于身体来说，是一种恰到好处的“煲机”，那么，孩子多运动有哪些好处呢？

### 1、能使身高增加

体育锻炼能增强孩子身体各器官系统的功能，使孩子体格健壮。孩子能够长高，是由于全身骨骼的生长，尤其是长骨的生长，因为长骨两端的骺软骨部分是骨的生长点。由于体育运动，改善了血液循环，骨组织得到了更多的营养。同时，运动对骨骼起着一种机械刺激作用。所以，能促使骨骼生长加速，使孩子身高随之有所增长。

前苏联、德国等国家的婴儿游泳开展较广泛，那些地方的生理医学专家研究表明，婴儿参加游泳，身体增长速度比一般孩子快。

### 2、能锻炼孩子四肢

运动可以增加肌肉力量，使肌肉逐渐变得丰满起来。

如果在小儿各项动作发展之前，加强腹肌、腰肌、背肌、四肢支撑力，及加强下肢肌肉力量的锻炼和进行一些条件反射的训练，使孩子通过这些触觉刺激和肌肉训练，在脑中枢建立联系，就可使孩子的动作变得灵敏，肌肉变得发达。

### 3、促进心肺功能

运动能促进心肺功能，使血液循环加快，新陈代谢加强，心肌发达，收缩力加强。孩子在锻炼过程中，肌肉活动需要消耗大量的氧气和排出更多的二氧化碳。

于是，呼吸器官需要加倍工作，久而久之，胸廓活动范围扩大，肺活量提高，肺内每分通气量（即每分钟的通气量）加大，增强了呼吸器官的功能，对防止呼吸道常见病有良好的作用。

### 4、胃肠蠕动增加

运动可使孩子胃肠蠕动增加，胃肠消化能力增强，食欲增加，营养吸收完全，使孩子发育更好。

## 5、能促进神经系统的发育

锻炼时，机体各部的协调运动都是在神经统一控制和调节下进行的，因此，在进行体格锻炼的同时，神经系统本身也经受锻炼和提高。

如各种体操，可使孩子从无秩序的动作，逐步形成和发展为分化的、有目的的、协调的动作，这是对神经系统良好的调节。

## 6、能预防疾病

孩子进行户外运动，接受日光、空气和水的沐浴，能逐步经受外界环境变化的刺激，皮肤和呼吸道的粘膜不断受到锻炼，增强了其耐受力，大脑皮层也对冷和热的刺激形成条件反射。

当自然因素发生变化时，孩子就能迅速而准确地进行反应，使身体跟外界环境保持平衡，这样就不容易感冒，也不容易中暑。

在户外活动，阳光中的紫外线照射皮肤后，可使皮肤中的7-脱氢胆固醇转变为维生素D，促进人体对钙和磷的吸收，预防和治疗佝偻病。

紫外线还可以刺激骨髓，制造红血球，防止贫血。新鲜空气中的氧气，能促进新陈代谢，并有杀菌的作用。

## 7、促进智力发育

体育锻炼中的各种动作，直接受神经系统的支配和调节。人在活动时，肌肉中的神经可将各种刺激冲动传到大脑，从而促进大脑的功能，使大脑对动作反应更加灵敏。

前几年的联邦德国一份报告说学习游泳的婴儿长大后，其智力、独立能力和自信心都要比其他儿童强。从生理角度看，体育运动可以增加脑的血流量，能供给脑细胞更多的养料和氧气。

三岁前的营养对决定智能十分重要，而运动很有利于婴幼儿对营养的摄取，促进脑细胞的正常生长发育，对智力发展很有益处。

## 8、可塑造儿童性格

体育锻炼不仅是身体的锻炼、大脑的锻炼，也是意志和性格的锻炼。体育运动能克服某些不良行为，使儿童的性格开朗、活泼、乐观。当孩子在澡盆里玩水，在跑着、笑

着去追逐滚着的皮球，在阳光下接触大自然的时候，婴幼儿的情绪会十分快乐。

这种良好的情绪有助于身体健康，运动还能培养孩子的毅力。

幼小的孩子做一些动作要付出较大的努力，有时要克服各种困难，这就是很好的意志锻炼。运动后，孩子更有自信心和成功感，孩子会变得更加优秀、懂礼貌，与人相处较为主动平和。

适当的运动对儿童人际关系发展有很大作用，使儿童养成与人合作的习惯和遵守规则的行为，适于日后的社会需要。对于性格孤僻、不合群的孩子，要多让他们参加集体活动和各种游戏，与众多儿童接触，可改变其孤僻、忧郁的性格，有利于孩子身心健康成长。

#### 9、体育运动是健美的最佳药方

锻炼可防止儿童由于营养过剩而造成的肥胖。经常参加体育运动的孩子的肌肉比较有力，关节比较灵活，脊背比较挺直，小腹比较扁平，腰肢比较纤细，体态良好，动作协调优美，对自己比较有信心。