



第 四 周工作计划

班级：大 8 班实施主题：我们是大班哥哥姐姐日期：9 月 23 日—9 月 27 日 带班老师：姚、李老師

工作要求		1. 知道中国地大物博，有着丰富的物产，加深对祖国的了解和热爱之情。（主题目标） 2. 能选择喜欢的材料进行测量，并将结果记录下来。（主题目标） 3. 积极学做新操，动作到位，尝试变换队形。（保育目标） 4. 大胆地用语言、图画等多种方式积极表达自己的想法或建议。（常规目标）				
星期 内容		一	二	三	四	五
	接待	1. 热情接待幼儿，与幼儿打招呼或者引导幼儿进行同伴间互动。 2. 进行二次晨检，了解幼儿身体情况及检查幼儿口袋是否有小玩具等物品。				
晨间 活动	晨间 游戏	1. 签到 ：能根据每日入园情况如实签到。 2. 重点区域 ：生活区：系鞋带——提供鞋带和鞋子形状的硬纸板，幼儿练习用鞋带穿过“鞋子”并打好结。 建构区：提供基本块、二倍块、四倍块等积木和长城的图片，引导幼儿与同伴商量讨论，表现出长城的特征和细节部分。 3. 晨间谈话 ：我们的祖国、国庆假期计划、值日生规则等。				
	户外 锻炼	1. 队列练习：大声喊口号，踏步走。 2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，要求动作合拍有力。				
		集体游戏：探险家 力量和平衡	阳光大运动	集体游戏：探险 尝试爬树	阳光大运动	集体游戏：跑酷 尝试提高速度
		分散活动：重点指导幼儿力量和平衡		分散活动：重点指导手眼协调		分散活动：重点指导快速过关
学习 活动	语言：我们的祖国真美 知道祖国的美丽		数学：各地娃娃到北京 用各种材料测量	健康：背篓投球 投球技巧	美术：京剧脸谱 对称技巧和色彩运用	社会：我的祖国 热爱祖国
上午 游戏	图书室 指导图书的分类		美术室 指导颜料的搭配	活动区活动 重点益智区 棋类规则	创意社 重点指导搭建技巧	遇见陶木舍 重点指导材料的使用
下午 户外 活动	活动区活动		活动区活动	科发室	活动区活动	活动区活动
日常生 活	1. 体能大循环中鼓励幼儿积极参加各个项目的锻炼，活动中能注意控制自己的运动量。 2. 鼓励幼儿争当升旗手，知道升国旗是非常光荣的事情，愿意为做升旗手付出努力。					
家长工作	1. 家长和幼儿一起收集祖国各地的照片。 2. 在家中多和幼儿沟通，了解幼儿的想法。					
环境创设	1. 丰富各个区域的材料，将幼儿的美术作品展示在主题墙中。 2. 将幼儿玩区域的想法记录下来并粘贴到相应区域。					
本周反思						



九月营养搭配

01

多吃应季果蔬，润燥养肺

九月，正是许多秋季果蔬大量上市的时候，如苹果、梨、葡萄、南瓜、莲藕等。这些果蔬不仅富含维生素和矿物质，还有助于润燥养肺，缓解秋季干燥带来的不适。比如，梨具有清热生津、润肺止咳的功效，而南瓜则富含β-胡萝卜素，有助于增强免疫力。

02

适量增加蛋白质摄入

随着气温下降，人体对能量的需求逐渐增加。此时，适量增加优质蛋白质的摄入，如鱼、禽、蛋、奶及豆制品等，不仅能为身体提供必要的能量，还能帮助增强抵抗力，抵御寒冷。

同时，这些食物中的氨基酸和脂肪酸也对维护皮肤健康、促进毛发生长有积极作用。

03

多喝水，保持身体水分

虽然秋季不如夏季炎热，但空气干燥，人体容易失水。因此，保持充足的水分摄入依然非常重要。建议每天至少喝8杯水，

04

合理搭配，均衡营养

在享受美食的同时，也不要忘记合理搭配，确保营养均衡。主食、蔬菜、水果、肉类、蛋类、奶类及豆制品等各类食物都应适量摄入，以满足身体对各种营养素的需求。