



第十五周工作计划

班级：中3班 实施主题：动物狂欢节 日期：12月9日—12月13日 带班老师：郑、陆老师

工作要求	1. 在生活中感受动物、自然与人们生活的关系，初步萌发爱护动物、保护环境意识。 2. 愉快地感受音乐，并继续学习用动作表现音乐的变化，共同体验音乐游戏带来的快乐。 3. 知道良好的生活习惯，如定时进食、合理膳食、充足睡眠。 4. 初步有时间观念，能按时间表行动，按时入园、体育锻炼、游戏、规定时间吃完饭菜。				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿来园，与幼儿有礼貌地打招呼。 2. 幼儿积极主动与老师有礼貌地打招呼，老师和幼儿问好。				
晨间游戏	1. 签到：能按先后顺序签到，尝试统计小组人数。 2. 重点区域：美工区：提供彩色毛线胶棒海洋轮廓图。选择彩色毛线粘贴在“美丽的海洋”轮廓图中，组合海底的珊瑚礁，并用彩笔涂一涂画一画其他部分，如水草等；益智区：提供12-20块的动物拼图若干，引导幼儿根据样图将拼图拼完整，拼的过程中了解动物的外形特点。 3. 晨间谈话：动物朋友、农场里的动物、可爱的蛋等。				
晨间活动	1. 队列练习：听到口令后，能够上体正直，自然向前走，两臂前后自然摆动。 2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，要求动作合拍用力。				
	集体游戏：玩一玩 尝试花样玩滚筒	阳光大运动	集体游戏：跳一跳 尝试双脚交替跳	阳光大运动	集体游戏：拍一拍 尝试左右手拍球
分散活动：综合1区 重点指导跑跳能力	分散活动：跑酷区 重点指导双脚协调性		分散活动：球区 重点指导左右手交换拍球		
学习活动	语言：小蛋壳 知道不同动物的家	音乐：在农场里 与同伴合作歌唱	数学：动物找朋友 进行多重角度的分类	美术：五彩蛋 大胆地进行装饰	健康：迷路的小花鸭 知道迷路的危险和解救办法
上午游戏	沙地：重点指导 搭建沙堡	创意社：重点指 导搭建农场	花点时间：重点 指导石头涂鸦	骨碌碌小山坡： 重点指导吊桥	时光小镇：重点 指导送货员
下午户外活动	区域活动	角色活动	骑行：重点指导 合作骑行	区域活动	科发室：重点指 导
日常生活	1. 积极参加晨练，自主选择运动器械，愿意尝试合理安排自己的运动项目。 2. 鼓励幼儿不怕冷，做早操时动作到位。				
家长工作	建议家长带孩子到动物园、水族馆等地参观，让孩子近距离观察动物，进一步了解动物的主要特征，丰富孩子对动物的感性经验。在参观期间，引导孩子遵守参观规则，注意安全。				
环境创设	在阅读区增加与动物相关的图书、图片，供幼儿选择与阅读；在美工区张贴动物海报，鼓励幼儿用绘画、撕贴、立体造型等方式制作自己喜爱的小动物，并在展示区展示。				
本周反思					



冬季运动注意事项

冬季运动虽然好处多，但是在寒冷的环境里面，身体处于一个收缩保护的状态当中，运动损伤的风险相较于其他季节来说也会增加，幼儿在进行锻炼时应该注意以下情况的发生。

01 肌肉拉伤

肌肉拉伤，是肌肉在运动中急剧收缩或过度牵拉引起的损伤。一般表现为伤处疼痛、局部肿胀、肌肉紧张或抽筋，有明显的压痛，摸着发硬。

原因：在寒冷条件下，人体的肌肉僵硬，关节的灵活性差，由于准备活动不当，很容易发生肌肉拉伤或关节挫伤。大腿后群肌肉的拉伤最为常见，大腿内收肌、腰背肌、腹直肌、小腿三头肌、上臂肌等都是肌肉拉伤的易发部位。

02 韧带损伤

韧带损伤是指在间接外力作用下，使关节发生超范围的活动而引起的关节韧带损伤，常见的损伤为踝关节扭伤，膝内侧韧带拉伤，膝前交叉韧带损伤。

原因：身体处于寒冷的环境中的时候，调节体温的神经兴奋，使皮肤血管产生收缩，皮肤血流量及血流速度会降低，进而会促使肌肉收缩，产生寒颤，加速细胞代谢，减少散热，增加产热。

同时，调节运动控制的神经会被抑制，导致本体感觉下降，致使平衡稳定和控制能力降低。所以在活动或运动中会出现关节本体感觉下降，容易产生关节超范围的活动，进而引起韧带损伤。

03 关节僵硬

寒颤产热时，肌肉处于收缩状态，此时关节间隙会稍减小，当出现开始活动时，关节可能会出现弹响，同时，肌肉的收缩紧张状态会影响姿势的异常、动作的不连续和动作模式的改变。

原因：寒冷的环境中，上下肢末端关节因血液循环差，会出现僵硬的情况，表现为手脚冰冷，灵活性下降。

孩子在冬天运动，可以使血液循环加快，新陈代谢加强，心肌发达，收缩力加强。

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，对防呼吸道常见病有良好的作用。



表扬在音乐活动中大方表演的小朋友

杨文煊 朱晓熙 王鹤鸣

黄彦鸣 朱予安 姚答李

黄泽之 倪 楠 武林奕

黄彦鸣 张颂玥 邓晨瑾

王启萌 王佳钰 徐晨逸

王昱苏 周依董 张悦苒 季语希

王乐一 潘裕琬 蔡仁玟华 王悦颖

