

冬季幼儿保健

冬季宝宝可以吃莲子百合羹，需要我们准备好莲子 15 克、干百合 15 克、鸡蛋 1 个、白糖适量。首先要给莲子去芯，然后和百合一起放到沙锅中，加入适量的清水之后，用小火煮到莲子肉烂，然后再加入鸡蛋以及白糖。等到鸡蛋煮熟之后就可以食用了。

南杏润肺汤同样是冬季很适合宝宝吃的，需要南杏 12 克、北杏 9 克、蜜枣 4 枚、猪肺 200 克。首先我们要给南杏、北杏去皮，而猪肺也要洗净之后，切成小块，用少许的食用油，在铁锅中炒熟了，就可以加适量开水，然后和蜜枣一起放到沙锅中，煲 1-2 小时就可以吃了。

上面给大家介绍了冬季的时候我们养生需要注意的情况，在冬季的时候大家养生要重视方法，特别是对于幼儿来说，在冬季的时候进行养生需要注意的情况就更多了，这样才能对宝宝的健康有好处，所以上面介绍的这些饮食大家不要错过。



第十七周工作计划

班级：小5班 实施主题：冬天到 日期：12月23日—12月27日 带班老师：王、刘老师

工作要求		1. 初步感知冬季最基本的特征,运用各种感官体验季节的变化和冬季生活、活动的乐趣。 2. 不受天气变化的影响,乐意参加园内户外活动,如拍球、跑步等,并在活动中学会保护自己。 3. 感受音乐欢快、有力的情绪,在游戏中有初步的规则意识。 4. 能感知冬季天气的主要特征,初步了解花草树木在冬季的变化。				
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 : 热情接待幼儿入园,安抚好幼儿入园情绪,引导幼儿主动接受晨检。 2. 重点区域 : 美工区: 提供五彩印泥,用手指印画的方式设计冬天的漂亮手套。 阅读区: 提供跟“冬天到”主题相关的图书,了解“冬天”的故事。 3. 晨间谈话 : 冬天天气怎么样、冬季如何保暖等。				
	户 外 运 动	1. 队列练习: 队形能够四变二、二变四。 2. 律动、早操: 乐意跟随音乐,模仿老师的动作,进行韵律活动。				
		集体游戏: 平衡区 走平衡滚筒	集体游戏: 投掷区 尝试沙包投掷	集体游戏: 蹦床 尝试双脚起跳尝试	集体游戏: 攀爬 双手抓握向上	集体游戏: 山洞拱笼 尝试排队游戏
		分散活动: 重点指导 踏滚筒的节奏一致	分散活动: 重点指导 幼儿投掷动作	分散活动: 重点指导 幼儿注意间隔	分散活动: 重点指导 有序排队	分散活动: 重点指导 幼儿分散距离
学习 活动	社会: 没礼貌的“喂” 先生 知道请求别人帮助时要有礼貌	音乐: 小青蛙打呼噜 能用好听的声音唱歌	健康: 鼻涕不见了 知道流鼻涕后要 及时擦干净	语言: 冬爷爷的礼物 借助图片理解故事内容	科学: 冬爷爷来了 感知冬季天气的主要特征	
上午 游戏	角色游戏	美术室	区域游戏	生活室	区域游戏	
下午 户 外 活 动	区域游戏	角色游戏	图书室	角色游戏	角色游戏	
日 常 生 活		1. 引导幼儿能主动、礼貌地和老师、同伴及家长问好。知道有礼貌的人更加会受到大家的欢迎。 2. 鼓励幼儿坚持户外晨间锻炼,引导幼儿在运动前要做一些热身运动,避免扭伤关节。				
家 长 工 作		1. 鼓励幼儿每天按时起床,坚持送幼儿入园。 2. 鼓励家长接送幼儿时,引导幼儿观察、了解冬天里人们的一些活动。				
环 境 创 设		1. 鼓励幼儿和家长共同收集能反映冬季典型特征的图片 and 实物。如: 手套、帽子、围巾、动植物、雪景等的图片。 2. 初步设计“冬天到”主题墙板块,区域内投放主题相关区域材料。				

歌曲：小青蛙打呼噜

1=D 2/4

5 3 1 | 6 5 0 | 3 1 1 | 1 2 0 | 3 3 3 |

收起了小鼓，钻进了小屋，小青蛙

5 5 5 | 3 5 1 3 | 5 5 | 1 - | X - | X - ||

在冬天闭上眼睛打呼噜，呼 呼。

表扬栏

吃饭新星：沈煜恒、张筱可

艺术新星：顾星辰、顾欣媛

能力新星：沈星芮、洪钦

