



让运动成为一种习惯

儿童时期是人一生中身体发育的重要时期，积极参加体育活动对身体发育有很多好处。据一项调查，经常参加体育锻炼的儿童与同龄其他儿童相比，平均身高高4厘米以上，体重重2公斤以上，肺活量多200毫升以上。此外，体育锻炼还有利于提高孩子适应环境、抵御疾病的能力，形成热情活泼、积极向上的精神风貌。那么，家长应当怎样培养孩子运动的好习惯呢，我们一起来看看！

1. 严格作息时间

家长应尽量要求孩子每天晚上在规定的就寝时间就寝，早晨在规定的起床时间起床，并在规定的时间进行体育锻炼。不管是烈日炎炎的夏天，还是寒风刺骨的冬天；不管是节假日，还是在寒暑假，都不改变孩子的生活规律，以形成有利于孩子健康的良好的“生物钟”。这样，天长日久，锻炼的习惯就会逐渐形成了。

2. 家长要以身作则

孩子喜欢模仿大人的行为，如果家长带头锻炼，尤其是同孩子进行比赛，更能引起其兴趣，有利于养成习惯。相反，家长一年四季足不出户，或像“工头”一样在一边监督孩子，时间一长孩子就会产生逆反心理，把体育锻炼看成是负担和惩罚。

3. 要根据孩子的身体状况和年龄特点合理安排运动量

孩子年龄越小，就越容易疲劳。因此，年龄小的孩子锻炼强度不宜过大，时间不要过长，但内容要多样。可把跑、跳、投掷、体操和游戏结合进行。孩子在活动中有了兴趣，尝到了甜头，就有利于养成锻炼身体的习惯。

4. 根据孩子的自身素质，适当学点专门的体育技术

孩子对各类体育明星，如武术高手、足球名将、篮球巨星、拳坛怪杰都十分钦佩，也渴望学点专门的体育技术。家长可在这方面为孩子创造一定的条件，使他们如愿以偿，这样将会大大激发孩子的锻炼热情。

5. 给孩子的体育锻炼以必要的物质支持

家长可以给孩子准备体育锻炼用品，如运动衣裤、运动鞋袜、篮球、足球、跳绳等，使孩子看到父母对他进行体育锻炼所给予的坚定的支持。



午睡小冠军：

李一铎

毛梓宸

崔翰章

阙扬珂

张子俊

张清予

郑苏文

王禹诺

郑泽贤

夏云容

刘梓晗

任沐晓

董梓萌

鲍晨溪

叶润棋

陈紫涵



第五周工作计划

班级：小5班 实施主题：我爱我家 日期：3月10日—3月14日 带班老师：朱、王老师

工作要求	1. 知道自己的家人有哪些，愿意夸夸自己的家人。（主题目标） 2. 乐意参与与家庭生活相关的各类生活，能大胆表达自己的感知。（主题目标） 3. 能安静地入睡，学习自己扣、解纽扣，叠放衣服。（保育目标） 4. 游戏结束后能有秩序的整理玩具。（常规目标）				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿，引导幼儿和老师打招呼，和小朋友相互问好。 2. 检查幼儿的个人卫生和衣物，确保幼儿穿着整洁、安全。				
晨间游戏	1. 签到 ：引导幼儿来园与大家问好，贴好贴纸完成签到。 2. 重点区域 ：阅读区：看图讲述：根据照片介绍我的家人。益智区：瓶与盖：提供大小不同的瓶子及瓶盖。建构区：搭搭我的家。美工区：撕纸贴画：漂亮的房子。 3. 晨间谈话 ：我的家人，夸夸我爸爸，夸夸我妈妈，我家的冰箱，我爱我家。				
晨间活动	1. 队列练习：能较快地站到自己的点点上，较快地向前靠拢排队。 2. 律动、早操：幼儿模仿教师动作，要求全体幼儿跟音乐做动作。				
	集体游戏：探险2 尝试过独木桥	集体游戏：探险1 灵活爬拱笼	集体游戏：平衡区 勇敢过小桥	集体游戏：综合1 趣味滚轮胎	集体游戏：综合3 尝试翻过攀爬架
	分散活动：重点指导 过独木桥	分散活动：重点指导 有速度的爬拱笼	分散活动：重点指导 手眼协调过障碍	分散活动：重点指导 滚轮胎过障碍物	分散活动：重点指导 手眼协调的攀爬
学习活动	语言：我的一家 知道家庭基本成员	音乐：小娃娃 有感情的学唱歌曲	社会：夸夸我的家人 尝试夸夸家人	科学：我家的冰箱 了解冰箱的功能	健康：五个手指头 认识自己的手指头
上午游戏	骨碌碌小山坡	星光小舞台	创意社	科发室	过家家
下午户外活动	区域活动	区域活动	区域活动	区域活动	区域活动
日常生活	1. 鼓励幼儿主动且大胆地介绍自己的家庭成员。 2. 在力所能及的情况下，自己的物品自己拿。能够安静独立地进餐，继续养成饭前洗手、饭后漱口的好习惯。				
家长工作	1. 鼓励家长和孩子利用周末时间为自己的家庭进行大扫除，感受家务劳动的乐趣。 2. 请家长记录下孩子在家关心爸爸妈妈的事例，如帮助父母拿鞋子、端水，自己穿衣服、穿鞋。				
环境创设	1. 布置班级主题墙，鼓励幼儿带全家福照片，布置在墙上，让幼儿感受到像家一般的归属感。 2. “娃娃家”主要创设内容：营造幼儿熟悉的家庭环境，提供家庭成员（爸爸、妈妈、爷爷、奶奶）角色牌与服装，以及布娃娃、摇篮、电视等玩具。				
本周反思					