



第七周工作计划

班级：大9班 实施主题：我们在春天里 日期：3月24日—3月28日 带班老师：杨、吕老师

工作要求	1. 感知和发现春季气温、人们的活动、生物生长的变化等，感受春天生机勃勃的景象。（主题目标） 2. 对自己感兴趣的问题能进行持续探究，发现并了解季节变化的周期性。（主题目标） 3. 养成观察记录的习惯，学会用简图等方式记录探索发现的过程和现象。（常规目标） 4. 能够主动喝水、按需穿脱衣服。（保育目标）				
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。				
晨间游戏	1. 签到 ：结合日期、天气状况进行签到，关注个别幼儿差异。 2. 重点区域 ：建构区：设计春天的公园。美工区：提供泥土、轻石、苔藓等植自然材料和布景工具鼓励幼儿根据现有材料自己的想法，设计春日微景观图纸。鼓励幼儿将收集来的自然物和手工作品进行合理搭配。 3. 晨间谈话 ：我眼中的春天				
户外活动	1. 队列练习：能自如的抱臂向前靠拢，调整队形。 2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，要求动作合拍有力，会变换队形。				
户外锻炼	集体游戏：骑行区 遵守骑行路线 分散活动：大胆尝试爬轮胎山	阳光大运动	集体游戏：综合2区 爬高、蹦跳 分散活动：重点指导跳绳	阳光大运动	集体游戏：山坡 多样玩法 分散活动：重点指导投篮
学习活动	语言： 春天是一本书 感受季节的变化	音乐： 歌唱春天 享受春日时光	数学： 实物填补数 感知相邻数	健康： 预防感冒 了解预防感冒	综合： 准备去远足 讨论马拉松
上午游戏	区域活动	创意舍：搭建毕业展	图书室：阅读毕业相关绘本	区域活动	区域活动
下午户外活动	美术室：井盖绘制收尾	区域活动	区域活动	时光小镇：布置毕业展	星光小舞台：我的毕业典礼
日常生活	1. 散步时，引导幼儿关注自己的种植地，让幼儿感受植物的变化，并用绘画的形式记录下来。 2. 晨谈时，鼓励幼儿说说如何预防感冒。				
家长工作	1. 建议家长在下春雨时鼓励孩子走一走、摸一摸、看一看，用多种感官感受春天的特点。 2. 请家长平时注意引导孩子观察、了解春季人们的传染病的预防措施等。				
环境创设	1. 充分利用周边社区环境，开展丰富多彩的野营远足、春游等活动，并将幼儿活动照片和外出活动记录内容张贴在班级单元墙上。 2. 随着幼儿认知内容的扩展，不断调整和丰富自然角的内容。				
本周反思					



睡眠习惯小贴士

一、打造舒适睡眠环境

一个安静、舒适、温度适宜的睡眠环境，能让孩子更容易进入梦乡。保持卧室的安静，可使用隔音窗帘或白噪音机减少外界干扰。将室内温度控制在 25℃左右，湿度维持在 40%至 60%之间。为孩子准备柔软、透气的床上用品，根据季节选择合适的被子，确保孩子在睡眠中感到舒适。

二、建立睡前固定仪式

固定的睡前仪式能让孩子的身体和大脑意识到该睡觉了。比如，在睡前半小时，让孩子先洗个温水澡，放松身心，然后换上舒适的睡衣，喝一杯温热的牛奶（避免睡前大量饮水导致夜尿），接着进行 15 分钟左右的亲子阅读，选择温馨、舒缓的绘本故事，帮助孩子平静下来，最后关灯入睡。坚持这样的睡前仪式，孩子的生物钟会逐渐适应，更容易进入睡眠状态。

三、避免睡前兴奋刺激

在临近睡觉的时间里，要避免孩子进行剧烈运动或玩过于刺激的游戏，也不要让孩子观看紧张、恐怖的动画片或电视节目。过度的兴奋会让孩子的大脑处于活跃状态，难以入睡。可以选择一些安静的活动，如听轻柔的音乐、进行简单的冥想或深呼吸练习，帮助孩子放松心情，为睡眠做好准备。

四、培养自主入睡能力

鼓励孩子学会自主入睡，当孩子躺在床上后，家长可以陪伴在旁边，但不要过度干预。告诉孩子可以通过自我放松的方式，如想象自己在美丽的花园中散步，或者数数，帮助自己入睡。随着时间的推移，孩子会逐渐掌握自主入睡的技巧，睡眠质量也会得到提高。

五、合理安排午睡时间



虽然大班孩子需要午睡来补充精力，但午睡时间不宜过长，一般控制在 1 至 2 小时之间。如果午睡时间过长，可能会影响孩子晚上的入睡时间和睡眠质量。同时，要注意午睡的时间不宜过晚，尽量在下午 3 点之前结束午睡，以便孩子晚上能按时入睡。

良好的睡眠习惯对孩子的成长意义重大，让我们共同努力，帮助孩子养成优质的睡眠习惯，让他们在健康的睡眠中茁壮成长。