



第十周工作计划

班级：大8班 实施主题：我们在春天里 日期：4月14日—4月18日 带班老师：李、姚老师

工作要求	1. 学习用目测和自然测量的方法，比较、区别物体的远近，并会用表格的形式进行记录。初步认识时钟，认识整点和半点。（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. 在散步时能够养成观察的习惯，对身边的生物有探索欲。（常规目标） 4. 了解茶的一些好处以及不好的地方，知道小朋友不可以多喝茶。（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 ：能初步看懂电子时钟，会根据时间进行签到。 2. 重点区域 ：美工区：提供墨水、毛笔、宣纸等水墨画材料，引导幼儿探索用不同水墨画表现手法来描摹小蝌蚪。数学区：引导幼儿观察春笋，搜集各种各样的测量工具，包括自然测量工具、标准测量工具。鼓励幼儿尝试运用测量工具测量春笋，探索不同高度春笋的测量方法。 3. 晨间谈话 ：谷雨的习俗、春天的植物、茶等。				
户外活动	1. 队列练习：能自如的从一路纵队变成四路纵队。 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。				
集体游戏：冒险家	协调性和平衡力	阳光大运动	集体游戏：跑酷	阳光大运动	集体游戏：篮球
分散活动：重点指导幼儿协调性			分散活动：重点指导平衡能力和速度		运球技术
学习	参观小学	语言：春天的花园 感受春天花园优美意境	健康：地球与树林 听口令走和跑	谷雨活动	社会：香香的茶 认识茶叶
上午游戏		活动区活动 重点指导粘土区捏自己的人物	活动区活动 重点指导美工区绘画春天		遇见陶木舍
下午户外活动	活动区活动 重点指导语言区记录新词	蓬蓬乐园	科发室	花点时间 重点指导颜色的搭配	活动区活动 重点指导生活区插花
日常生活	1. 积极参与谷雨活动，感受春天的节气特点。 2. 引导幼儿在散步时，主动去观察探索春天。				
家长工作	1. 鼓励家长在周末带幼儿一起感受谷雨节气，再去感受不一样的习俗。 2. 鼓励家长带幼儿在家中制作使用春天自然物的作品，并带到幼儿园中。				
环境创设	1. 利用幼儿带来的自然物作品装饰教室环境。 2. 更换“家长园地”的内容，介绍本主题活动的目标、内容、配合事项。				
本周反思					



春季生长发育小秘诀

春季是幼儿生长发育较快的季节，结合科学的方法可以帮助孩子更好地长高。以下是一些关键建议：

一、营养均衡

1. 优质蛋白质 食物推荐：牛奶、鸡蛋、鱼类、瘦肉、豆制品。 作用：蛋白质是骨骼和肌肉生长的基石，建议每天摄入适量。
2. 钙与维生素 D 补钙：酸奶、奶酪、深绿色蔬菜（如菠菜、西兰花）。 维生素 D：每天晒太阳 10-15 分钟（避开正午），促进钙吸收。必要时可在医生指导下补充维生素 D 滴剂。
3. 锌与维生素 A 锌来源：牡蛎、坚果、牛肉。 维生素 A 来源：胡萝卜、南瓜、动物肝脏，促进骨骼细胞活性。
4. 饮食多样化 避免挑食，增加粗粮、水果的摄入，减少油炸食品和高糖零食。

二、科学运动

1. 弹跳类运动 每天跳绳 10-15 分钟、打羽毛球或篮球，刺激下肢骨骼生长。

2. 伸展运动

游泳、体操、瑜伽等拉伸动作，帮助舒展脊柱和关节。

3. 户外活动

每天 1 小时户外活动（如跑步、骑车），同时接触阳光促进维生素 D 合成。

三、充足睡眠

1. 生长激素分泌高峰：夜间 10 点至凌晨 2 点是分泌高峰期，建议晚上 9 点前入睡，学龄前儿童保证 10-13 小时睡眠。

2. 睡眠环境：保持黑暗、安静，睡前避免电子屏幕刺激可进行亲子阅读或轻音乐助眠。

四、健康管理

1. 定期监测：记录身高体重，若年增长 $<5\text{cm}$ 或明显低于同龄人，需咨询医生。

2. 疾病预防：春季注意保暖，预防感冒、过敏等影响食欲和吸收的疾病。

3. 心理因素：避免过度压力，营造轻松的家庭氛围，情绪压抑可能抑制生长激素分泌。

五、注意事项

避免过度进补：过量补钙可能导致便秘或骨骼过早闭合，需遵医嘱。 遗传因素：身高 70%由基因决定，但后天管理可帮助发挥最大潜力。拒绝“伪科学”：慎用增高药、激素类产品，可能引发性早熟或健康风险。通过科学饮食、规律作息和适度运动，结合春季生长旺盛的特点，能有效促进幼儿身高发育。