


第一周工作计划

班级：大3班 实施主题：我们是大班哥哥姐姐 日期：9月1日—9月5日 带班老师：郑、沈老师

工作要求	1. 能感知诗歌内容，并初步用不同于其有感情地朗诵。（主题目标） 2. 体验进行曲式的歌曲风格，能清楚有力地演唱。（主题目标） 3. 能够主动喝水并大胆尝试使用筷子进餐。（保育目标） 4. 了解新班级位置，可以通过不同的路径找到自己的新班级。（常规目标）				
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。				
晨间活动	晨间游戏 1. 签到 ：能看懂电子时钟，会根据时间进行签到。 2. 重点区域 ：美工区：提供用整张大纸做的一日生活作息表、各环节标记用的小纸、时间标记卡，引导幼儿按自己的意愿制作标记。 益智区：提供飞行棋两套。引导幼儿熟悉飞行棋的规则，四人一组游戏。由每人手持一枚棋子到每人手持四枚棋子，先到终点者为胜。 语言区：提供白纸、勾线笔、图画书等，幼儿看看、说说、画画自己的暑期见闻。 3. 晨间谈话 ：快乐的暑假、我们的新班级、我是大班小朋友、我是哥哥姐姐、我的标志等。				
	户外锻炼 1. 队列练习：能自觉有序进行站点，排队时，自觉排直队伍。 2. 律动、早操：能听着音乐的节奏，跟着老师一起做准备运动、早操和放松运动。				
集体游戏	集体游戏：红灯停（骑行区） 按交通指示停与进 分散活动：重点指导按规则进行骑行	阳光大运动	集体游戏：爬的高（探险1区） 尝试爬到最高 分散活动：重点指导爬高技巧	阳光大运动	集体游戏：跳一跳（综合3区） 探索蹦床新玩法 分散活动：重点指导幼儿跳绳
学习活动	语言：我是大班小朋友 会不同语气朗诵	音乐：小孩不小歌 体验进行曲式	健康：看谁跳得高 会跳高的正确姿势	数学：分一分 感知单双数	社会：班级职责表 知道什么是职责
上午游戏	花点时间	创意社	骨碌碌小山坡	农乐园	过家家
下午户外活动	区域活动	区域活动	美术室	区域活动	科发室
日常生活	1. 在晨间活动中，引导幼儿说说我们的新教室和座位，与之前有什么不同。 2. 利用晨谈、课余等时间引导幼儿说一说今天的日期，星期几，天气如何等。				
家长工作	1. 请家长协助幼儿做好开学前各项物品的准备。 2. 请家长在家跟孩子一起制定新学期的新目标。				
环境创设	1. 根据新活动室的特点准备活动材料，与幼儿一起讨论活动区角的设置和物品的摆放方式等。 2. 和幼儿一起讨论活动区的规则，如材料摆放规则、收拾的规则、人数等。				
本周反思					



健康生活，从我做起

开学初期，孩子们从松散的假期生活回归集体，肠胃和情绪都需要一个适应过程。因此，期初的食谱设计至关重要，应遵循“温和、易消化、富营养、强免疫”的原则。

一、营养均衡是核心（打好营养地基）

1. 食物多样化：确保每天摄入五大类食物（谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类、油脂类），每周食材种类达到25种以上。

2. 优质蛋白质：优先选择鱼类、虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等易消化的优质蛋白，帮助幼儿增强免疫力，促进生长发育。

3. “好”碳水化合物：选择小米、燕麦、玉米等粗粮与精米白面搭配，提供稳定能量，避免血糖骤升骤降，让孩子精力更充沛。

4. 多彩蔬菜水果：不同颜色的蔬果富含不同的维生素和植化素。深绿色蔬菜（菠菜、西兰花）、橙黄色蔬果（胡萝卜、南瓜、橙子）、红色蔬果（番茄、草莓）要轮换出现。

二、烹饪方式要温和（呵护娇嫩肠胃）

1. 以蒸、煮、炖、烩为主：开学初期，避免油炸、煎烤、辛辣等刺激性强的烹饪方式。软烂的粥、羹、面条、烩饭更适合孩子适应。

2. 口味清淡：严格控制盐、糖、酱油的用量，培养孩子清淡的饮食习惯，减轻肾脏负担。可用香菇、海带、玉米等天然食材提鲜。

3. 食材处理要精细：蔬菜可切碎，肉类做成肉糜、肉丸，鱼类剔除所有骨刺，确保安全且易于吞咽消化。