



第一周工作计划

班级：中4班 实施主题：我升中班了 日期：9月1日—9月5日 带班老师：田、蒋老师

工作要求	1. 能自己穿脱衣服、鞋子, 乐于自己的事情自己做, 为自己即将升入中班感到自豪。(主题目标) 2. 在日常生活中能尝试自己的事情自己做, 增强自我服务能力。(主题目标) 3. 能愉快安静的进餐, 保持餐桌服装的干净。(保育目标) 4. 知道班级公约, 并能自觉遵守。(常规目标)				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿, 引导幼儿愉快进班, 主动与同伴打招呼。 2. 进行二次晨检, 了解幼儿身体情况, 检查口袋是否有小玩具等物品。				
晨间游戏	1. 签到 : 能看懂签到规则, 会根据先后顺序进行签到。 2. 重点区域 : 建构区: 师幼共同为建构区制作积木标记; 美工区: 提供各种颜色的颜料、马克笔、纸张, 小手蘸上颜料按手印; 语言区: 结合幼儿生活经验, 能用“长大真好, 可以...”进行仿编儿歌。 3. 晨间谈话 : 我的暑假生活、我上中班了、中班的规则、我是中班小朋友。				
户外锻炼	1. 队列练习: 能快速熟悉更新后的做操队形, 在听到音乐后快速站好。 2. 律动、早操: 师幼一起律动、早操, 动作协调有力。 集体游戏: 丛林冒险 (探险1区) 攀爬 分散活动: 重点指导手脚并用攀爬	阳光大运动	集体游戏: 小熊找家 (骑行区) 翻越、平衡 分散活动: 重点指导遵守交通规则	阳光大运动	集体游戏: 翻山越岭 (平衡区) 平衡、跨越 分散活动: 重点指导保持平衡
学习活动	语言: 上中班的第二天 分享成长变化	社会: 我是班级一员 了解班级成员的责任	综合: 我们在一组 设计小组标志	数学: 我的新小组 用多种方式记录数量	美术: 我的教室我设计 参与班级规划
上午户外活动	图书室	科发室	户外建构	花点时间	玩水
下午游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏
日常生活	1. 请幼儿轮流介绍自己快乐的暑假生活, 和大家分享暑期趣事。 2. 引导幼儿在日常生活中感知自己的长高长大, 为自己的成长变化感到自豪。				
家长工作	1. 请家长多与幼儿交流, 了解升入中班后幼儿的愿望, 并讲一讲自己对幼儿的期待。 2. 做好新学期家访准备工作, 重点了解部分幼儿的假期生活, 学习健康情况。				
环境创设	1. 在图书区增添我长大了相关绘本, 供幼儿选择阅读。 2. 在美工区准备幼儿中班照片各一张, 鼓励幼儿选择材料制作相框。				
本周反思					



温馨提示

助力幼儿平稳过渡新学期

暑假尾声与开学季的衔接阶段，中大班幼儿常表现出对幼儿园生活的适应性困扰：部分幼儿对暑期自由生活的怀念与对幼儿园规律作息的陌生感交织，可能引发哭闹、赖床、情绪波动等表现。这一现象并非幼儿不懂事，而是其成长过程中规则意识萌芽期与情感依赖交织期的典型反映——幼儿既期待探索新环境，又因变化产生不安，需通过引导实现从暑期模式到幼儿园模式的平稳过渡。以下从四个维度提出具体指导策略，为幼儿适应新学期提供支持。

一、提前建立心理预期，降低未知引发的焦虑

幼儿对变化的恐惧往往源于信息缺失。开学前夕，可通过系统性引导帮助幼儿建立对幼儿园生活的心理预期，减少因不确定产生的抗拒。

1. 倒计时替代突然通知：自开学前一周起，通过日历标记、可视化图表等方式，与幼儿共同梳理“距离入园还有X天”的时间线，同步告知入园后将参与的活动（如与小班弟弟妹妹分享暑期故事、与好友合作搭建积木等），将抽象的开学转化为可感知的具体事件。

2. 回忆+想象激发期待：与幼儿共同回顾暑期经历，引导其思考“如何将这份快乐延续到幼儿园”；同时通过图片、视频介绍幼儿园新学期的环境变化（如新增的游戏区、主题墙等），激发其对新挑战的兴趣。

3. 角色扮演模拟场景：通过“幼儿园一日生活”游戏，由成人扮演“幼儿”，幼儿扮演“小老师”，模拟“晨间签到”“排队洗手”“区域活动”等环节。过程中可刻意“犯错”（如假装忘带水杯），引导幼儿思考解决方法（“小老师，我忘记带水杯了该怎么办？”），帮助其熟悉流程并建立规则认知。

二、渐进调整生活作息，实现身体与环境的软着陆

暑期作息紊乱（如晚睡晚起、午睡缺失）可能导致幼儿入园后出现疲劳、注意力分散等问题。需通过渐进式调整帮助幼儿适应幼儿园规律，减少因生理不适引发的情绪波动。

1. 睡前仪式替代强制催促：开学前3天起，将“该睡觉了”的指令转化为“睡前准备仪式”——调暗灯光、播放轻音乐、共读低刺激绘本。若幼儿赖床，可通过游戏化引



导（如“再躺5分钟，我们像小企鹅一样摇摇晃晃去刷牙”），将睡觉转化为期待的活动。2. 能量释放替代强制安静：针对暑期随时玩的习惯，回家后可安排专注力小游戏或户外跑跳活动，帮助幼儿释放过剩精力，为夜间安静入睡创造条件。

3. 午睡阶梯式回归：若幼儿暑期未养成午睡习惯，可采取渐进延长策略：从“安静躺卧10分钟（陪伴安抚物）”开始，逐步延长至20分钟、30分钟，最终与幼儿园午睡时长同步，避免因强制要求引发抵触。

三、规范分离流程，建立暂时告别的安全感

开学初期，幼儿因与亲人分离产生的哭闹是正常情绪反应。关键在于通过规范的告别仪式，帮助幼儿建立“分离是暂时的，亲人会如期返回”的信任。

1. 告别时具体明确：蹲姿与幼儿平视，用简洁语言告知“妈妈现在要去上班，你在幼儿园和老师、小朋友一起玩拼图，等我下班买了你爱吃的草莓蛋糕就来接你”（具体事件+明确时间）。避免模糊表述（如“马上回来”），可替换为“等你搭好3层积木，妈妈就到了”，增强可预期性。

2. 告别后果断离开：若幼儿哭闹追出，可轻抱安抚，随后坚定离开。避免反复回头或妥协，防止幼儿形成“哭闹可挽留亲人”的错误认知。

3. 接园时兑现承诺：放学时尽量准时出现，接过书包后优先关注积极体验。若幼儿表达“想妈妈”，可回应“妈妈也想你，但看到你能自己吃点心和小朋友一起玩，妈妈特别骄傲”，通过具体进步强化其“我能行”的自信。

四、接纳情绪反复，以成长视角看待适应过程

幼儿适应新环境的过程中，情绪可能出现“反复”（如前一日高高兴兴入园，次日又哭闹拒绝）。这一现象是情绪调节能力发展的正常表现，需以成长视角接纳并引导。

1. 允许倒退，拒绝标签化：若幼儿某日拒绝入园，避免评价。可蹲姿抱抱幼儿并询问：“知道你现在有点不想去，可能是因为昨天和好朋友吵架了，或者想妈妈了。我们回家聊聊，看看怎么解决，好吗？”通过共情接纳情绪，鼓励其表达真实想法。

2. “成长勋章”记录进步：准备“开学小勋章”盒子，每当幼儿完成“适应小事”（如自己走进教室、主动和老师打招呼、午睡未哭闹），便与其共同贴星星贴纸或在日历画笑脸。积累10个“勋章”时可兑换小愿望（如周末野餐），通过具体肯定强化其积极行为。

中大班幼儿的开学适应是一个螺旋上升的过程，其本质是幼儿在学习“告别”“等待”与“在规则中寻找快乐”心理学研究表明，4-6岁幼儿的情绪调节能力已显著提升，



在家长与教师的耐心引导下，多数幼儿1-2周即可逐渐适应。那些早上哭着入园、下午笑着分享冒险的小身影，正用行动诠释着成长的力量——他们正在松开家长的手，走向更广阔的世界；家长也在松开手的同时，收获了信任与骄傲。

愿每个幼儿都能在爱与接纳中，将暑假的甜转化为幼儿园的暖，从容开启新学期的成长之旅。

3. 家园协同“同步情报”：每日接园时与教师简短沟通，帮助教师关注幼儿闪光点；教师反馈幼儿在园表现时，家长可同步强化，通过家园一致的正向激励增强幼儿适应动力。