



育儿知识:

养成运动好习惯

各位家长，4-5岁中班孩子正处动作发展关键期，科学运动能帮孩子强体质、养习惯，这份指南请收好：

一、运动前：做好3件事，安全不马虎。

必做热身：花5-10分钟带孩子玩“小鸭子走路”“手臂绕圈”，活动关节防拉伤。

穿对衣物：选宽松吸汗的衣服，配轻便防滑运动鞋，别让装备束缚孩子活动。

选对时间：每次运动30-45分钟，每天1-2次，刚睡醒、刚吃饱（1小时内）别运动，上午10点、下午4-5点精力最好。

二、运动中：有趣又练能，安全要盯紧。

选对项目：户外追泡泡、跳格子，能练孩子下肢力量和反应；拍皮球、踢软球，帮孩子练手眼协调，还能玩亲子传球培养默契。

玩着动起来：用椅子搭障碍让孩子跑，户外藏小玩具让孩子“寻宝”，或学兔子跳、青蛙蹦，孩子爱动才坚持得久。

安全别大意：全程陪着孩子，先清场地里的尖锐东西、积水；孩子爬高、跳坎时，在旁边护着；教孩子别推同伴、不打闹，养成好规矩。

三、运动后：做好2护1换，孩子不难受。

及时补水：给孩子喝温开水，分几次喝，别让孩子猛灌或喝冰饮，免得肠胃不舒服。

放松肌肉：花5-10分钟帮孩子捶捶背、揉揉胳膊腿，或一起做简单拉伸，帮孩子缓解疲劳。

换干衣服：孩子出汗后赶紧换干燥衣服，户外天凉的话，先披件外套再回屋换，别着凉。

四、家园一起做：孩子进步快。

配合幼儿园：积极陪孩子参加幼儿园的体育活动，结束后跟老师聊聊孩子的表现，一起找适合孩子的运动方式。

家里也运动：周末带孩子爬山、逛公园，在家玩亲子瑜伽、帮孩子学跳绳，让运动成日常习惯。

不跟别人比：孩子学会新动作、能多运动一会儿，就多夸夸；如果孩子动作慢，别着急，耐心陪着练，别批评打击孩子积极性。



主题目标:

- 1.知道中秋节是中国的传统节日,了解 10 月 1 日是国庆节,知道重阳节是老人的节日,在活动中感受节日的快乐气氛。
- 2.能独立入睡,醒后安静地休息;吃饭不挑食,不乱扔食物残渣。
- 3.用多种形式表现对节日的感受,如讲述节日的见闻,会用多种方法做装饰物,装饰活动室和建筑物等。
- 4.认识半圆是圆形的一半,会进行简单的间隔排列。
- 5.会用多种自然材料(树叶、花瓣)等表现秋季的特征,大胆地进行创造性的造型活动。
- 6.对种植活动感兴趣,学习简单的种植方法(点种),能正确使用劳动工具,和同伴分享劳动经验。
- 7.注意保持手、脸和服装的整洁,并能根据气温的变化和自己活动的状况主动要求增减衣服。
- 8.喜欢做器械操,努力做到动作到位、有力,能协调地跳和钻爬。
- 9.认识数字 6 和 7,理解它们表示的含义。会按照比较复杂的规律进行排序。
- 10.学习说唱风格的歌曲,按音乐节奏协调地做动作初步学会看指挥齐奏和轮流演奏。
- 11.能综合运用围合、架高等多种技能表现出秋天的景象。



第七周工作计划

班级：中（2）班 主题：《美丽的秋天》 日期：10月13日—10月17日 带班老师：钱、郭老师

工作要求	1. 清晰认识农庄主要建筑物（如农舍、谷仓、围栏、小桥、菜园等）的名称，准确说出每种建筑物的典型建筑特征（如农舍有尖屋顶、谷仓体型高大且有通风窗、围栏由木条或栅栏围合而成等）。（主题目标） 2. 会用多种形式来表现多彩的树叶，具有初步表现美的能力。（主题目标） 3. 知道如何保护自己的手腕。（保育目标） 4. 能根据诗歌结构，结合自身观察经验，大胆仿编诗歌内容（如替换果实名称、拓展场景至花园、田野等）。（主题目标）				
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，引导幼儿主动来园签到。				
晨间游戏	1. 来园接待 ：热情接待孩子来园，引导孩子洗手，在区域中比较安静地玩耍。 2. 重点区域 ：阅读区幼儿两两结伴，从卡片盒里抽取卡片，说一说卡片上的内容如：“这是土豆，它可以做成薯片”；美工区能用手掌的侧面压印树干、树枝，用手指点画柿子；益智区提供空白小卡片，运用贴图或画的形式，师幼共同做水果或蔬菜接龙牌。幼儿可与同伴玩接龙游戏。 3. 晨间谈话 ：我的国庆假期、我的老家、我去了……等。				
晨间活动	1. 队列练习：能根据口令向左看齐。 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。				
户外运动	集体游戏：小能手（球区） 双手进行拍球	阳光大循环	集体游戏：小猴子（山洞拱笼） 手脚着地爬	阳光大循环	集体游戏：排排好（滑滑梯） 尝试排队游戏
	分散活动：重点指导能够双手拍球		重点指导：尝试手脚协调爬山洞		分散活动：重点指导按规则玩滑滑梯
学习活动	社会：美丽的农庄 搭建农庄	艺术：多彩的秋天 绘画叶子	语言：秋天的画报 了解不同职业	健康：美丽的火焰 平甩薄片	科学：菊花 认识菊花
上午游戏	区域游戏	图书室：重点指导整理图书	区域游戏	生活室：重点指导压月饼	二楼建构：重点指导围合
下午户外活动	骑行：重点指导躲避障碍	角色游戏	户外娃娃家：重点指导树叶炒菜	角色游戏	角色游戏
日常生活	1. 谈谈“我喜欢的月饼”，讨论月饼有哪些品种，自己最喜欢吃的是哪种口味。 2. 晨练时鼓励幼儿积极锻炼，并遵守运动的规则，引导幼儿注意自己的活动量。				
家长工作	1. 周末家长与幼儿一起到户外寻找秋天，观察各种树叶、花，了解大自然的变化。 2. 鼓励家长和幼儿起开展种植、收集、捉秋虫以及用自然物制作等活动，以扩大幼儿的眼界。				



环境创设	1. 在阅读区贴出有关中秋风俗的图片—《中秋月儿圆 X 静夜思》，让幼儿事先欣赏，看图了解与月亮以及中秋节有关的信息。 2. 鼓励幼儿将制作或绘画的“月饼”作品陈列在自己的作品展示台上。
本周反思	



教材链接：

诗歌：秋天的画报

黄澄澄的梨，
红彤彤的枣，
金灿灿的苹果，
亮晶晶的葡萄，
风娃娃钻进果林，
在翻着，
彩色的画报。



表扬栏:



表扬适应中班生活的小朋友

成昕和 梁子浩 徐陈祿 邢 朗

张卫铭 汪知珩 吴煜远

陆 怀 刘 念 杨 哲 周天问

杨黄帅 徐广轩 王亦萱 魏安然

张一柔 邹瑞希 季灵玥

李泽郁 安 妮 李熙然 沈益安

胡梓晗 荣奕泽





温馨提示：

幼儿园秋季换季温馨提示（致家长）

亲爱的家长：

秋季气温渐降、昼夜温差大，且空气干燥，孩子易出现感冒、皮肤不适等情况。为帮助孩子平稳适应换季，特温馨提示如下：

穿衣：遵循“洋葱式”，灵活增减

秋季早晚凉、午间暖，建议给孩子穿“洋葱式”分层衣物（如内衣+薄毛衣+防风外套），方便老师根据活动量调整。避免穿紧身衣、厚卫衣，以免束缚活动；鞋子选透气防滑款，预防脚部出汗着凉。

饮食：多补水润燥，少生冷油腻

在家可给孩子煮梨水、银耳汤等润燥饮品，多吃南瓜、菠菜等应季蔬菜，补充维生素。少吃生冷食物（如冰水果、冷饮）和油炸食品，避免肠胃不适。入园时可给孩子带温水杯，方便在园随时补水。

健康：做好防护，及时观察

秋季是流感、诺如病毒高发期，接送孩子时请戴口罩，回家后督促孩子洗手（用“七步洗手法”）。若孩子出现咳嗽、发烧、腹泻等症状，及时就医并告知老师，痊愈后再返园，避免交叉感染。

作息：早睡早起，适应入园节奏

秋季宜“养收”，建议每晚 20:30 前让孩子入睡，保证 10-11 小时睡眠。早上按入园时间规律起床，避免因赖床匆忙入园，影响孩子一天状态。

情绪：多陪伴引导，缓解换季不适

部分孩子可能因天气变化出现情绪低落，家长可多陪孩子户外散步（如捡落叶、观察秋景），聊聊幼儿园趣事，帮助孩子保持积极心情，更好适应秋季入园生活。

感谢您的配合，让我们共同守护孩子健康度过秋季！