



项目日程表

项目名称：《五彩小圆子》

入项时间：2025. 10. 20

班级：小3班

项目第2周

(10月27日—10月29日)

项目目标	1. 知道蔬菜汁、泥能让糯米粉变颜色，掌握让小圆子变成彩色的方法。 2. 喜欢观察各式各样的彩色小圆子，对制作五彩小圆子产生兴趣。 3. 喜欢参与手工制作活动，体验与同伴、长辈合作制作美食的快乐。 4. 在活动中愿意为长辈制作一碗小圆子，共同庆祝重阳节，表达对长辈最美好的祝愿。				
星期内容	一	二	三	四	五
晨间游戏	1. 签到： 引导幼儿按时入园，签到洗手。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。 2. 重点区域： 美工区：提供多种小圆子的图片，引导幼儿制作五彩小圆子、夹心小圆子。 益智区：提供点卡和小圆子，引导幼儿根据点卡拿取对应数量的小圆子。 3. 晨间谈话： 好看的小圆子、我喜欢的小圆子、如何邀请爷爷奶奶、我会说吉祥话、我真能干。				
晨间活动	1. 队列练习：能跟着老师有序站点排直队伍，站姿挺拔。 2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，要求动作合拍有力。				
户外锻炼	集体游戏：跳一跳 (综合3区) 学习攀爬技巧	集体游戏：骑小车 (骑行区) 按照交通规则骑行	集体游戏：攀爬闯关 (平衡区) 尝试自主攀爬	集体游戏：趣味滚滚 (综合1) 尝试玩乌龟车、轮胎	集体游戏：蜗牛运球 (球区) 尝试蹲下手拨球走
分散活动	分散活动：重点指导攀爬技巧	分散活动：重点指导根据箭头骑行	分散活动：重点指导	分散活动：重点指导	分散活动：重点指导
踩稳攀爬	乌龟车的玩法	用排队游戏			
集体活动	综合：制作五彩小圆子 (尝试动手制作)	音乐：小老鼠吃圆子 (跟小圆子玩游戏)	吃圆子	语言：秋叶飘 (观察秋叶飘的现象，感受秋天美)	美术：一串红 (有序观察并制作一串红)
上午游戏	区域活动	区域活动	庆重阳	区域活动	区域活动
下午活动	美术室	科发室	创意社	农乐园	骨碌碌小山坡
日常渗透	1. 展示不同颜色、口味、夹心的小圆子，幼儿讨论自己喜欢的种类。 2. 过渡环节中与幼儿讨论更多能够加入小圆子中的有色食材。				
家长工作	1. 请家长协助收集南瓜、紫薯、胡萝卜等天然“色素”，带到幼儿园用于制作小圆子。 2. 建议家长在家和孩子一起制作自己喜欢的口味的小圆子，拍照或记录下来，分享到班级群。				
环境资源	PBL板、区域材料的提供等				

本周
反思

幼儿园小班秋季温馨提示

亲爱的小班家长朋友们：

您好！金秋时节，天气渐凉，幼儿园里的桂花悄然绽放，孩子们也在适应集体生活的过程中慢慢成长。为了让小班宝贝们在这个秋天健康、快乐地度过，我们特别整理了这份温馨提示，希望能和您携手，为孩子搭建温暖的成长守护网。

一、健康防护：做好秋季“防感”小卫士

秋季气温昼夜温差大，小班孩子免疫系统尚未完善，是感冒、咳嗽的高发期，做好日常防护至关重要。

穿衣遵循“洋葱式”法则：建议给孩子穿3-4层轻便衣物，如内衣+薄毛衣+外套，方便老师根据室内外温度（如户外活动、午睡时）及时增减，避免孩子因穿脱不便出汗受凉。

坚持“温水+润喉”小习惯：秋季空气干燥，可在孩子书包里备一个保温杯，入园时灌满温水，提醒孩子在活动间隙、饭后主动喝水；在家可偶尔煮少量梨水（不加糖）给孩子喝，帮助滋润喉咙，减少干燥不适。

警惕“秋季腹泻”早预防：秋季是轮状病毒高发期，请您在家中坚持“饭前便后洗手”的习惯，给孩子勤剪指甲；避免带孩子去人群密集、通风差的场所，若孩子出现呕吐、腹泻等症状，需及时就医并告知老师，待痊愈后再返园。

二、饮食营养：把秋天的“鲜味”端上餐桌

秋季是收获的季节，新鲜蔬果种类丰富，正好为孩子补充成长所需的营养，助力增强抵抗力。

多吃“应季蔬果”补能量：推荐给孩子吃南瓜、胡萝卜、西兰花等富含维生素的蔬菜，以及苹果、橙子、柚子等水分充足的水果，可将水果切成小块装在餐盒里，方便孩子在幼儿园分享（需提前确认班级无过敏幼儿）。

控制“生冷零食”不贪嘴：天气转凉后，尽量不给孩子吃冰淇淋、冷饮、生鱼片等生冷食物，避免刺激肠胃；零食可选择原味坚果（如核桃、杏仁，需磨成碎末防呛噎）、蒸山药等健康食品，减少糖果、薯片的摄入。

保持“规律进餐”好习惯：小班孩子正处于培养饮食习惯的关键期，请您尽量让



孩子在家的进餐时间与幼儿园同步（早餐 7:30-8:00，午餐 11:00，晚餐 18:00 左右），不追喂、不边吃边看电视，帮助孩子养成自主进餐的能力。

三、作息调整：跟着“太阳”定节奏

秋季白天变短，合理的作息能帮助孩子养足精神，更好地适应幼儿园的集体生活。

固定“睡前流程”助入眠：建议每天晚上 8:30 前让孩子准备睡觉，睡前 1 小时可做些安静的活动，如读绘本、听轻音乐，避免让孩子看手机、电视等电子产品（屏幕光会影响睡眠质量），保证孩子每天睡够 10-11 小时。

坚持“早起入园”不迟到：秋季早晨气温舒适，适合孩子早起活动。请您尽量在 8:00 前送孩子入园，既能让孩子赶上幼儿园的晨间游戏，也能帮助孩子养成不拖沓的好习惯，避免因迟到错过集体活动而产生焦虑。

利用“周末时光”多户外：周末不要让孩子睡懒觉（可比平时晚起 30 分钟），天气好时带孩子去公园、操场等地方散步、跑跳，接触新鲜空气和阳光，既能锻炼孩子的肢体协调性，也能让孩子在运动后晚上睡得更香甜。

四、情绪适应：用“耐心”陪孩子度过适应期

小班孩子入园才 1-2 个月，部分宝贝可能仍会有分离焦虑，尤其是秋季天气变化可能让孩子情绪更敏感，需要您的耐心陪伴与引导。

“正面告别”不偷偷溜走：送孩子入园时，可蹲下来和孩子约定“下午妈妈准时来接你”，然后果断离开，不要在门口徘徊、回头，也不要因为孩子哭闹就中途带离幼儿园，坚持一段时间后，孩子会逐渐适应。

“倾听分享”多聊幼儿园：晚上接孩子回家后，不要只问“今天有没有哭”，可以换些轻松的话题，比如“今天和小朋友玩了什么游戏呀？”“老师教你们唱了什么歌？”，鼓励孩子分享幼儿园的趣事，让孩子感受到“上幼儿园是开心的事”。

“接纳情绪”不批评指责：如果孩子回家后偶尔发脾气、撒娇，不要批评他，这可能是孩子在幼儿园压抑情绪后的释放。您可以抱抱孩子说“妈妈知道你今天有点累”，等孩子情绪平复后再慢慢沟通，让孩子感受到被理解、被接纳。

五、安全细节：把“保护”藏在日常里

秋季户外活动增多，加上孩子年龄小、好奇心强，需要您和我们一起关注细节，守护孩子的安全。

“物品检查”不让危险入园：每天送孩子入园前，请检查孩子的书包、口袋，不



要让孩子带硬币、小珠子、发卡等细小物品，避免孩子在幼儿园误吞、误塞；给孩子穿的鞋子要选防滑、方便跑跳的运动鞋，不要穿带鞋带、高跟的鞋子，防止活动时摔倒。

“安全教育”简单又好记：在家可以通过绘本、儿歌，教孩子一些基础的安全知识，比如“不跟陌生人走”“上下楼梯扶着栏杆”“玩滑梯时不推不挤”，用孩子能理解的语言，让安全意识慢慢扎根。

“信息畅通”保持联系不中断：如果您的联系方式、家庭住址有变化，请及时告知班级老师；若需委托他人接孩子，提前通过微信或电话和老师确认，确保孩子的接送安全。

家长朋友们，小班是孩子适应集体生活的第一步，也是培养习惯、建立自信的关键期。这个秋天，让我们带着耐心与爱心，一起陪伴孩子慢慢走、慢慢成长，见证他们每一个小小的进步。如果您在育儿过程中有任何疑问或建议，随时欢迎和我们沟通，让我们携手为孩子打造一个温暖、安全、快乐的秋季成长时光！