



## 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  
活动户外  
锻炼

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。

**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：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  
踩稳攀爬分散活动：重点指导  
乌龟车的玩法分散活动：重点指导  
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  
庆  
重  
阳****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

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口味的的小圆子，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



## 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！