



## 项目日程表

项目名称：《“衣”起成长》

立项时间：2025.11.21

班级：小6班

### 项目第1周

(11月24日—11月28日)

项目目标	1. 能说出3种以上常见衣服的种类，并结合调查表分享自己的衣物，提升观察与表达能力。 2. 初步了解衣服的基本构造（如领口、袖口、纽扣、拉链等），知道其各自的作用。 3. 掌握套头衫的正确穿脱方法，能独立完成穿脱动作，增强生活自理能力。 4. 学会外套的穿脱技巧，尝试配合扣扣子或拉拉链的动作，提升手部精细动作与协调能力。 5. 愿意参与衣物相关的实践活动，体验自理带来的成就感，培养独立生活的意识与积极性。				
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间游戏	1. <b>签到：</b> 能够自己走到签到的区域，将自己的小车开入指定位置。 2. <b>重点区域：</b> 娃娃家：投入各种衣物，让幼儿练习给娃娃穿脱衣服。生活区：投放带纽扣、拉链的外套，幼儿练习扣扣子、拉拉链；益智区：提供不同种类的衣服图片，幼儿按种类进行分类。 3. <b>晨间谈话：</b> 我的衣服、衣服的秘密、我会穿衣服等。				
晨间活动	1. 队列练习：能原地转身，抱臂向前靠拢。 2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，要求积极跟着音乐舞蹈。				
户外锻炼	集体游戏：走小桥 (综合1区) 尝试玩乌龟车、轮胎	集体游戏：投篮 (球区) 尝试投篮	集体游戏：向前冲 (跑酷区) 尝试自我控制	集体游戏：俯身爬 (探险1区) 尝试手脚并用爬	集体游戏：爬爬爬 (探险2区) 尝试各类攀爬
集体活动	谈话：衣服种类 我知道 (分享调查表)	综合：我的衣服 朋友 (了解衣服构造)	综合：我会穿套 头衫 (了解并掌握穿套 头衫的方法)	综合：我会穿外 套 (了解并掌握穿外 套的方法)	综合：我会扣扣 子和拉拉链 (讨论并相互学习 扣和拉的技巧)
上午游戏	区域活动	区域活动那个	区域活动	区域活动	区域活动
下午活动	图书室： 了解衣服相关绘 本	在午睡活动中发 现问题	分享并解决穿套 头衫遇到的问题	分享并解决穿开 衫遇到的问题	分享穿衣体验， 讨论做得好和需 要改进的地方
日常渗透	1. 引导幼儿在生活各个活动中关注同伴的衣服，并观察衣服的类型。 2. 午睡起床后引导班级幼儿尝试自主穿衣、拉拉链、扣扣子。				
家长工作	1. 请家长在家中根据调查表与幼儿共同了解家中衣物的分类。 2. 鼓励家长在家也让幼儿自主穿衣，提升幼儿的穿衣能力。				
环境资源	在区域中提供有关穿衣服的相关材料。				
本周					



本周表扬学习本领积极举手的小朋友：

张若水、林山、杨诗远、高苏泽、许珩、李成沐、胡芳浠、于依依、尹诗然、吴沐遥、李思颐

### 秋冬换季保健小知识

#### 穿衣保暖：遵循“洋葱式”穿搭原则

小班孩子活动量大但自主增减衣物能力弱，穿衣要兼顾保暖与透气。内层穿柔软透气的纯棉衣物，方便吸汗；中层穿保暖性好的毛衣或薄外套，外层搭配防风防水的厚外套，根据环境温度灵活增减。早晚接送时记得戴帽子、穿袜子，避免头部和脚部受凉；在幼儿园活动时，可根据孩子出汗情况及时脱掉外层外套，防止出汗后吹风感冒，牢记“春捂秋冻”适度即可，不宜过度保暖。

#### 饮食调理：健脾养胃，增强抵抗力

秋冬季节可适当增加温热性食物，如小米粥、南瓜、胡萝卜、瘦肉、鸡蛋等，帮助孩子健脾养胃。多吃新鲜蔬果，如梨、苹果、橙子等，补充维生素和膳食纤维，预防便秘。鼓励孩子多喝水，每天饮水量不少于 500 毫升，可适当喝些温水或淡蜂蜜水，缓解干燥气候带来的不适。注意饮食规律，不挑食、不偏食，少吃生冷、油炸食物，避免加重肠胃负担。

#### 日常护理：呵护皮肤与口腔健康

秋冬空气干燥，小班孩子皮肤娇嫩，容易出现干裂、瘙痒。每天早晚洗脸后，及时涂抹儿童专用润肤霜，重点呵护脸颊、手部等暴露部位；洗手后也要及时擦干并涂护手霜。同时注意口腔护理，早晚用儿童牙刷刷牙，饭后用温水漱口，预防口腔细菌滋生。此外，勤剪指甲，保持个人卫生，减少病毒接触传播的可能。

#### 作息与活动：规律作息，适度锻炼

保证孩子每天 10-12 小时的充足睡眠，晚上尽量在 8 点前入睡，帮助身体恢复体力、增强免疫力。天气晴朗时，多带孩子进行户外活动，如散步、跑跳、玩游戏等，每天户外活动时间不少于 2 小时，增强体质和耐寒能力。但要注意避免在雾霾、大风等恶劣天气外出，活动后及时擦干汗水、补充水分。

#### 疾病预防：做好防护，早发现早处理



秋冬是流感、手足口病等传染病高发期，尽量少带孩子去人群密集的公共场所，减少交叉感染风险。入园前做好晨检，若孩子出现发热、咳嗽、呕吐等症状，及时就医并居家休息，痊愈后再返园。家长和幼儿都要养成勤洗手的习惯，用七步洗手法清洁双手，降低病毒传播概率。