



## 育儿知识：

### 冬季运动好

冬日虽寒，却挡不住孩子们好动的天性，适当的冬季运动更是幼儿健康成长的“催化剂”。冬季坚持运动，不仅能增强孩子的免疫力，抵御寒冷与疾病，还能锻炼肢体协调性、培养坚韧品格。为了让孩子们在冬日里安全、快乐地运动，我们特此分享这份育儿指南，愿家园携手，让孩子在运动中收获健康与活力。

#### 一、冬季运动，给孩子多重成长力量

冬季气温较低，幼儿新陈代谢变慢，坚持运动能促进血液循环，提升御寒能力，减少感冒、咳嗽等冬季常见疾病的發生。同时，户外运动能让孩子多接触阳光，促进维生素D的合成，助力骨骼发育。在奔跑、跳跃、攀爬等运动中，孩子的肢体协调性、反应能力会得到锻炼，还能在集体运动中学会合作、勇敢面对挑战，培养积极乐观的心态。

#### 二、园内冬季运动安排，守护安全与乐趣

幼儿园结合冬季特点，科学规划了运动内容：每日保证充足的户外运动时间，开展慢跑、器械游戏、集体体能活动等，避开气温最低时段，注重“热身-运动-放松”的完整流程。运动前，老师会引导孩子充分活动关节、拉伸肌肉；运动中，密切关注孩子的状态，及时提醒增减衣物、补充水分；运动后，帮助孩子擦干汗水、做好保暖，避免着凉。同时，园内会定期检查运动场地与器械，排除安全隐患，为孩子营造安全的运动环境。

#### 三、居家配合，让冬季运动更高效

1. 坚持规律作息，保证孩子充足睡眠，为运动储备精力。周末不妨抽出时间，带孩子到户外开展亲子运动，如散步、慢跑、放风筝、玩球类游戏等，既能增进亲子感情，又能让孩子享受运动的快乐。

2. 合理搭配饮食，为孩子补充蛋白质、维生素等营养，如瘦肉、鸡蛋、蔬果等，增强体质，为运动提供能量。运动后及时给孩子喝温水，避免饮用凉水。

3. 做好运动防护，为孩子穿戴合适的衣物鞋帽。遵循“三层穿衣法”，选择透气吸汗、轻便保暖的衣物，鞋子要防滑、合脚，避免穿臃肿衣物影响运动。同时，备好备用衣物，方便孩子出汗后更换。

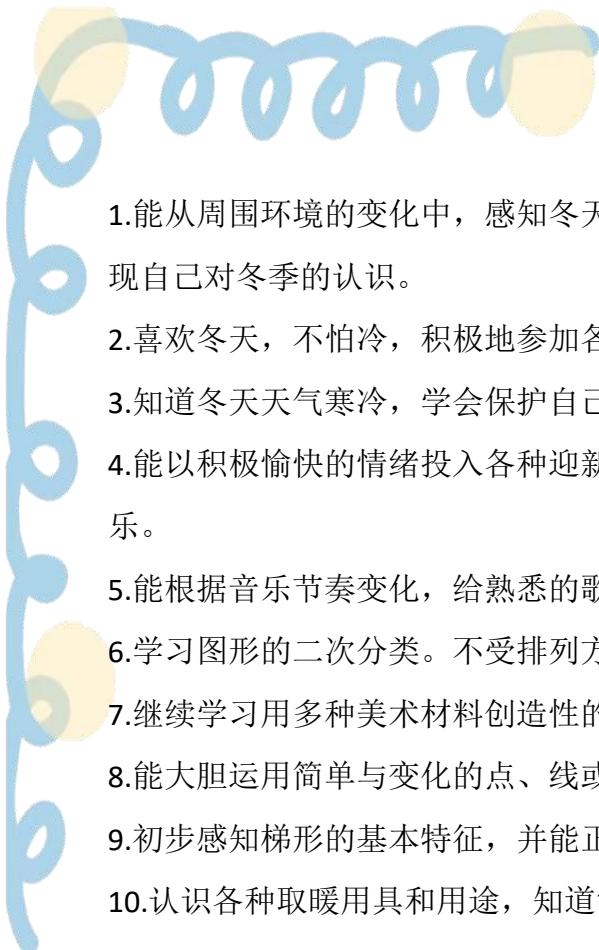
#### 四、温馨提示

请家长配合幼儿园，鼓励孩子积极参与运动，不因为天气寒冷而让孩子过度“宅家”。若孩子身体不适，如感冒、发烧、咳嗽等，请及时告知老师，我们会根据孩子情况调整运动安排。同时，引导孩子养成良好的运动习惯，遵守运动规则，学会保护自己和同伴。

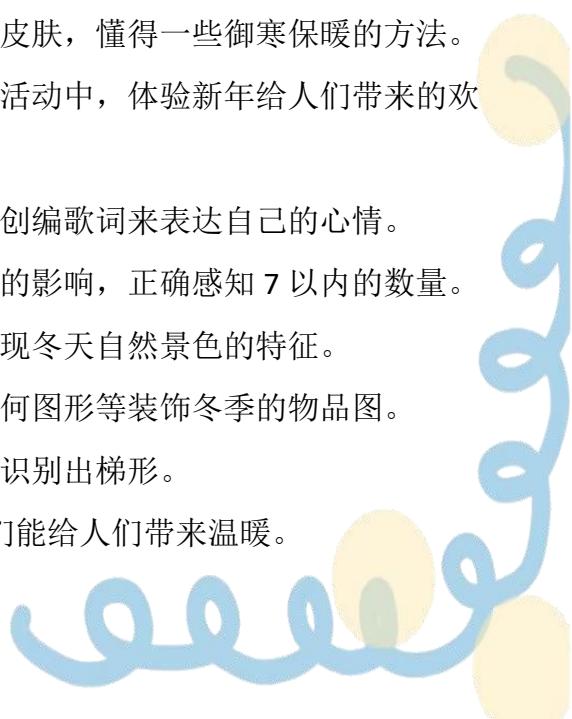
冬日暖阳，运动相伴。让我们一起鼓励孩子走出温暖的房间，在运动中感受冬日的美好，增强体魄、锤炼意志，让孩子健康快乐地度过这个冬天！



主题目标：



- 1.能从周围环境的变化中，感知冬天明显的季节特征，尝试用多种手段表现自己对冬季的认识。
- 2.喜欢冬天，不怕冷，积极地参加各种活动，能协调、灵敏地跑和跳。
- 3.知道冬天天气寒冷，学会保护自己的皮肤，懂得一些御寒保暖的方法。
- 4.能以积极愉快的情绪投入各种迎新年活动中，体验新年给人们带来的欢乐。
- 5.能根据音乐节奏变化，给熟悉的歌曲创编歌词来表达自己的心情。
- 6.学习图形的二次分类。不受排列方式的影响，正确感知 7 以内的数量。
- 7.继续学习用多种美术材料创造性的表现冬天自然景色的特征。
- 8.能大胆运用简单与变化的点、线或几何图形等装饰冬季的物品图。
- 9.初步感知梯形的基本特征，并能正确识别出梯形。
- 10.认识各种取暖用具和用途，知道它们能给人们带来温暖。





## 第二十一周工作计划

班级：中（2）班 主题：《冬爷爷的礼物》 日期：1月19日—1月23日 带班老师：钱、郭老师

工作要求	1. 初步了解超市物品种类的摆放规则，感知超市给生活带来的便利。（主题目标） 2. 能清晰学说故事中的角色对话，理解滚雪球、造房子等核心情节。（主题目标） 3. 养成良好的卫生习惯，勤洗手。（保育目标） 4. 准确感受物体前后、中间等空间位置的变化。（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. <b>来园接待：</b> 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. <b>重点区域：</b> 建构区利用各种材料（如纸杯、树枝、饮料瓶等）搭建新年的灯笼，搭建完后，请幼儿在集体中介绍自己的作品；生活区提供编织物，鼓励幼儿初步学习交替间隔编织的方法；阅读区提供关于冬天的图书，比如《雪人》、《冬眠旅馆》相关绘本，供幼儿选择，进行阅读，能流利的用普通话完整地讲述故事内容和自己想表达的事情，并且愿意阅读图书。 3. <b>晨间谈话：</b> 草地上的霜、大寒、我眼中的冬天、窗花、下雪等。				
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：蹦蹦高 (蹦床) 双脚向上跳	阳光大循环	集体游戏：人猿泰山 (滑索) 尝试玩滑索	阳光大循环	集体游戏：小能手 (篮球) 双手进行拍球
	分散活动：重点指导 尝试双脚跳		分散活动：重点指导 滑行一段距离		分散活动：重点指导 能够双手拍球
学习活动	社会：超市真方便 了解超市摆放规则	艺术：我眼中的冬天 掌握材料使用方法	语言：雪房子 感知故事内容	健康：下雪真好玩 学习向上挥臂投掷	科学：火柴棍拼图 正确感知7以内
上午游戏	区域游戏	图书室：重点指导翻阅图书	区域游戏	生活室：重点指导做肉沫炖蛋	户外美术：重点指导做冰花
下午户外活动	二楼建构：重点指导建构雪景	角色游戏	户外娃娃家：重点指导树叶饭	角色游戏	角色游戏
日常生活	1. 多进行长跑、拍球等活动，鼓励孩子积极参加锻炼。 2. 安静愉快地用餐，不吃冷饭冷菜。				
家长工作	1. 与幼儿一起收集一些有关新年的习俗。 2. 与幼儿一起剪一剪窗花。				
环境创设	1. 主题墙上展览幼儿作品，联合家长，充分利用家长资源，创设关于冬天的场景。 2. 布置主题墙饰《冬爷爷的礼物》。				
本周反思					



教材链接：

## 《雪房子》

雪花飘飘，飘呀飘呀，天上地上一片白茫茫……咕噜噜，不知道是谁捏的一个雪球，滚到了一棵大树底下。有只小松鼠，钻出树洞：“咦？一座圆圆的雪房子！”它跳下了树，在雪球上开了一扇门，钻了进去：“嘻！风儿吹不进，雪房子里真暖和！”

“咚咚咚！”谁在敲门？小松鼠开门一看，是小白兔！“让我进你的房子躲躲雪好吗？”小白兔问。“好呀！”小松鼠说，“可是，房子太小了，你等等。”小松鼠推了推雪球，咕噜噜，雪球滚了起来，滚了一个大圈，变成了一个大雪球。小松鼠对小白兔说：“现在房子变大了，你进来吧！”小白兔很高兴，钻进了雪房子里。

“咚咚咚！”谁又在敲门？小松鼠开门一看：是小熊！“让我进你的房子躲躲雪，好吗？”小熊问。“好呀！”小松鼠说，“可是房子不够大，你等等。”小松鼠和小白兔一起推雪球，咕噜噜，大雪球滚了起来，滚了一圈又一圈，变成了一很大的雪球，小松鼠对小熊说：“现在房子变大了，你进来吧！”小熊很高兴，爬进了雪房子里。

“哟，房子里还挺挤哩！”大伙都说。咕噜噜，咕噜噜……大雪球滚呀滚呀，越来越大变成了一个很大很大的雪球。这下，雪房子变得可宽敞了，大伙儿住在一起，一点儿也不挤了。

北风“呼呀，呼呀”吹着，雪房子里暖暖的，大伙儿舒舒服服睡着了。不知道睡了多久，大伙儿醒来一看：啊？红红的太阳挂在头顶上，雪房子不见了，身旁是一片绿草地……

“啊哈，春天来了”大伙儿高兴得又蹦又跳。

可是，大伙儿又都想念起雪房子来：“住雪房子又暖和、又舒服！”小熊说。“大家住在一起，真开心！”小白兔说。“是呀！”小松鼠说，“明年下雪的时候，我们再造一座房子，还在一起住！”



表扬栏：

表扬在绘画活动中专注的小朋友

谢衍知 成昕和 梁子浩

邢朗 汪知珩 吴煜远 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 杨黄帅





温馨提示：

## 冬季穿衣指南

亲爱的家长朋友们：

您好！随着冬季气温逐渐下降，为了让孩子们在园期间既温暖舒适，又能自由活动，我们特别为您准备了一份冬季穿衣小指南，希望能帮助孩子度过一个健康、温暖的冬天。

一、穿衣要“保暖但不臃肿”冬季穿衣建议采用“三层穿衣法”：贴身层（透气吸汗）、保暖层（毛衣或抓绒）、外套层（防风防水）。这样既能保持体温，又不会让孩子活动不便。

二、注意头部、手部和脚部保暖孩子的头部散热快，外出时可给孩子戴上帽子；小手容易受凉，可准备一双轻便手套；鞋子要选择保暖、防滑、合脚的款式，避免因鞋子过大或过小影响活动。

三、根据气温及时增减衣物早晨入园时气温较低，可适当多穿一件；到了中午气温回升，老师会根据情况提醒孩子脱外套。请家长在书包里放一件备用衣物，以便孩子出汗后及时更换。

四、避免穿长围巾、长带子衣物为了防止孩子在活动中发生意外，请勿给孩子佩戴长围巾、长带子衣物或带有小装饰物的衣服。

五、衣物要方便孩子自己穿脱中班孩子正处于学习自理的阶段，建议选择拉链、魔术贴等容易操作的衣物，帮助孩子提高自我服务能力。

六、保持衣物干净、干燥冬季孩子活动量较大，容易出汗，请家长及时清洗、晾晒衣物，保持干爽，减少感冒的发生。

感谢您的配合与支持！让我们一起守护孩子们的健康与温暖，让他们在幼儿园度过一个快乐、安全的冬天。

祝您和家人冬日安康！