

第二十二周工作计划

班级：大3班 实施主题：冬日喜洋洋 日期：1月26日—1月30日 带班老师：沈、郑老师

工作要求	1. 能大胆表达对雪孩子行为的看法，学会关心他人、乐于助人。（主题目标） 2. 理解水遇冷结成冰，以及雪的形成和冰雪遇热融化、蒸发、形成白云的自然常识。（主题目标） 3. 能坚持参加体育锻炼和户外活动，提高自己适应寒冷气候的能力，增强体质。（保育目标） 4. 日常生活中，引导幼儿自主阅读，阅读时注意保持安静。（常规目标）				
星期 内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿来园，帮助幼儿进行测体温和消毒手部。 2. 引导主动问好，并指导幼儿先去洗手，再进行游戏。				
晨间游戏	1. 签到 ：学写自己的名字，能够根据人数统计缺勤。 2. 重点区域 ：建构区：提供积木、雪橇车图片，引导幼儿观察图片，了解雪橇车的基本结构，选择合适的材料进行组合，表现出雪橇车的多种造型；美工区：提供油画棒、水彩颜料、毛笔，探索油水分离画的简单技巧，感知油水分离画的奇妙等。 3. 晨间谈话 ：御寒小知识、户外体锻的作用等等。				
晨间活动	1. 队列练习：能自如的抱臂向前靠拢，调整队形。 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。				
户外锻炼	集体游戏：翻一翻 （探险2区） 尝试翻越障碍	阳光大运动	集体游戏：爬一爬 （探险1区） 尝试攀爬平衡	阳光大运动	集体游戏：运一运 （综合2区） 尝试协调运球
	分散活动：重点指导根据材料调整方法		分散活动：重点指导用正确的方法运动		分散活动：重点指导花样玩球
学习活动	语言：小雪花 讲述故事	音乐：堆雪人 合作演唱	美术：霜花满窗 画剪贴表现植物	数学：旋转的雪花 粗细比较	社会：雪孩子 充分锻炼全身
上午游戏	快乐骑行	创意社	宝贝泥土	花点时间	骨碌碌小山坡
下午户外活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	图书室
日常生活	1. 引导幼儿每日定时饮水，洗手脸后涂护肤霜，养成护肤习惯以健康活力迎新岁。 2. 鼓励幼儿尝试多样年节食物，均衡摄入肉蛋坚果面食，感受食俗添健康强体质。				
家长工作	1. 指导家长关注冬季膳食搭配，多备温补果蔬，培养孩子均衡饮食好习惯。 2. 建议家长与孩子共赏冬日景致，观察霜雪变化，记录自然笔记激发探索欲。				
环境创设	1. 制作春联福字生肖剪纸装饰主题墙，展示作品营造喜庆传统氛围。 2. 用红包彩带松枝等立体布置“新年小景”，引导幼儿观察创作感受年俗增兴趣。				
本周反思					



大班保健知识

一、认识水的重要性，争做“补水小达人”

我们可以用孩子能理解的方式告诉他们水的好处：

“运输员”：水能把我们吃进去的营养运送到身体的每个地方，让我们长得高、长得壮。

“清洁工”：水能把身体里的垃圾和毒素变成汗和尿排出去，让身体里面也干干净净。“润滑

剂”：水能让我们的关节活动起来更灵活，还能让我们的大脑更聪明，上课精神更集中。“消

防员”：秋天天气干燥，多喝水可以防止上火、嘴唇干裂和便秘。

二、培养主动饮水好习惯，家园同步是关键

幼儿的自觉性仍在培养中，需要成人的适时提醒和积极鼓励。鼓励主动请求：在幼儿园，我们鼓励孩子感到口渴时，能主动向老师表达“老师，我想喝水”。我们会定时组织集体饮水，并确保每位孩子的饮水量。家园行为一致：请家长在家中也同步鼓励孩子自己主动去喝水，而不是一味地追喂。您可以为他准备一个专属的、可爱的水壶，激发他喝水的兴趣。合理安排时间：提醒孩子饮水应少量多次，不宜一次性大量喝水。最佳饮水时间包括：早起后、两餐之间、户外活动后、洗澡后和睡前半小时。饭前饭后半小时内尽量避免大量饮水，以免影响消化。

三、优选白开水，拒绝不健康饮品

喝什么水，比喝多少水同样重要。最佳选择是白开水：白开水不含任何添加剂和糖分，最易于被人体吸收，是孩子最理想的饮用水。请帮助孩子建立“白开水是最好的饮料”这一观念。严格限制饮料摄入：各类碳酸饮料、果汁饮料、乳饮料等通常含有大量的糖分、色素和防腐剂，会影响孩子的食欲，损害牙齿健康，并可能增加肥胖风险。请尽量不要让孩子接触这些饮品。慎喝各类“水”：不宜用汤、粥、果汁等完全替代饮水。果汁虽源自水果，但在榨取过程中损失了大量纤维素，且糖分浓缩，同样不宜多喝。

四、巧妙引导，让喝水变得有趣

对于不爱喝水的孩子，我们可以尝试一些有趣的方法：游戏法：可以和孩子玩“干杯”游戏，或者和他比赛谁先喝完一杯水。“趣味”水杯：让孩子自己挑选一个喜欢的水杯，吸引他主动使用。榜样示范：家长以身作则，和家人一起开心地喝水，营造良好的家庭氛围。适度“调味”：如果孩子实在抗拒白开水，可以在水中偶尔放入一两片柠檬、橙子或苹果片，赋予水一点点天然的味道，但切记不要加糖。

表扬积极制作冬日作品的小朋友

焦辰阔

邓晨瑾

孔成羲

王佳钰

朱晓熙

王昕琪

顾嘉名

王昱苏

黄彦鸣

徐晨逸

朱予安

周依堇

姚答李

张悦苒

黄泽之

潘裕琬

杨文煊

蔡仁玟华

周睿宸

王悦颖

倪熳

李梓涵

武赫奕

高雨晴

邢喜雅

