



第一周工作计划

班级：中3班 实施主题：快乐的小朋友 日期：3月2日—3月6日 带班老师：谷、何老师

工作要求	1.萌发新学期的向往与期待，慢慢适应幼儿园生活，增强归属感。（主题目标） 2.学习制定新学期的计划，初步了解计划的特点，感受长大的自豪和快乐。（主题目标） 3.了解各项环节的常规，能在老师的引导下初步遵守班级公约。（保育目标） 4.熟悉班级环境，能主动或在老师的提问下，向成人告知自己的需求。（常规目标）				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1.热情接待幼儿，与幼儿打招呼，安抚幼儿情绪。 2.进行二次晨检，了解幼儿身体情况、检查幼儿口袋是否有小玩具或食物等物品。				
晨间游戏	1.来园接待：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.重点区域：美工区：提供画纸、镜子、多种绘画工具，引导幼儿观察并画出长大一岁后的自己，感受成长变化。科学区：提供身高测量尺（贴于墙面）、记录纸、笔，让幼儿互相测量、记录身高，感知身体的变化和成长。图书区：提供与开学、朋友交往、假期生活相关的绘本，如《魔法亲亲》《小阿力的大学校》等，营造安静阅读氛围，舒缓焦虑情绪。 3.晨间谈话：开学第一天，我得寒假趣事，我的中班计划等。				
晨间活动	1.队列练习：能在老师的点名、引导下，按照序号排成两条队伍。 2.律动、早操：乐意跟随音乐，模仿老师的动作，进行韵律活动。				
户外锻炼	寒假假期		集体游戏：网小鱼 (综合1区) 锻炼反应能力	集体游戏：走荡桥 (山坡) 综合能力	
			分散活动：重点指导 平衡攀爬	分散活动：重点指导 半蹲上爬山坡	
学习活动			社会：开学第一天 适应幼儿园生活	综合：我的中班计划 制定新学期计划	
上午游戏			科发室	过家家	
下午户外活动			游戏活动	游戏活动	
日常生活	1.主动与每位幼儿拥抱、击掌，热情问候，帮助他们建立返校后的安全感和归属感。 2.带领幼儿熟悉教室的新布局、物品新位置，重温并讨论中班应遵守的日常行为规则。				
家长工作	1.通过钉钉群发送“开学寄语”，并简要介绍本周“开学适应”的重点。 2.邀请家长协助孩子准备1-2张寒假中有意义的照片，用于支持班级“寒假趣事”的分享活动。				
环境创设	在教室门口或显眼位置布置温馨的欢迎版面，包含“欢迎回家”等图文。				
本周反思	本周是我们开展的主题是《快乐的小朋友》，是开展主题的第一周。				



温暖重启，快乐返园

亲爱的家长朋友们：

大家好！带着新春的喜悦与期盼，我们终于迎来了中班下学期的开篇。经过一个假期的放松与陪伴，宝贝们即将重返熟悉的幼儿园，回归集体生活。开学第一周是幼儿心理适应、作息调整的关键期，需要家园携手搭建“温暖桥梁”，帮助宝贝们平稳过渡，以愉悦的心情开启新学期的成长之旅。

一、心理安抚：用“正向引导”化解返园焦虑

假期里，宝贝们习惯了家人的全程陪伴，面对返园可能会出现紧张、不安、哭闹等焦虑情绪，这是非常正常的表现。家长无需过度焦虑，可通过以下方式帮助宝贝疏导情绪：

提前“预热”，建立期待：在家中以轻松的语气和宝贝聊幼儿园的趣事，比如“还记得你最喜欢的滑滑梯吗？小伙伴们都在等你一起玩呢”“老师准备了新学期的小礼物，想不想早点去看看？”，避免用“再不乖就送你去幼儿园”等负面语言施压。

倾听感受，给予共情：如果宝贝表达“不想去幼儿园”，请耐心倾听他们的想法，比如“妈妈知道你舍不得在家，但是幼儿园有很多快乐在等你，放学后妈妈会第一时间来接你”，让宝贝感受到被理解、被重视，减少孤独感。

仪式感加持，强化安全感：开学第一天可以给宝贝准备一个小信物（如一张家庭合照、一个小玩偶），告诉宝贝“想爸爸妈妈的时候，看看它就像我们在身边一样”；送园时给予温暖的拥抱和明确的承诺（如“放学我们去买你爱吃的小蛋糕”），避免匆忙离开，让宝贝在安全感中告别。

二、习惯衔接：用“循序渐进”调整生活节奏

假期中，很多宝贝的作息、饮食规律被打乱（比如晚睡晚起、挑食偏食、过度依赖电子产品），开学后需要逐步调整，以适应幼儿园的集体生活节奏：

调整作息，同步园所时间：从开学前2-3天开始，每天提前15-30分钟让宝贝上床睡觉、早上起床，比如晚上9点前入睡，早上7点左右起床，逐步恢复幼儿园的作息规律，避免因睡眠不足导致宝贝入园后精神不佳、情绪烦躁。

规范饮食，培养自主进食：减少假期中零食、饮料的摄入，三餐定时定量，鼓励宝贝自主进食，不挑食、不偏食，尤其是早餐要吃好，为一天的活动储备能量；同时提醒宝贝饭前便后洗手，巩固假期中可能淡化的卫生习惯。



减少依赖，提升自理能力：有意识地让宝宝自己穿衣、脱鞋、整理玩具，比如“宝贝已经长大了，能自己穿外套了，我们来比一比谁穿得又快又好”，避免家人包办代替，帮助宝贝快速适应幼儿园的自理要求，增强自信心。

控制电子产品，丰富亲子互动：减少宝贝看电视、玩手机等电子产品的时间，多陪伴宝贝进行绘本阅读、亲子游戏、户外散步等活动，既有助于调整专注力，也能通过高质量陪伴缓解返园焦虑。

三、家园协同：用“有效沟通”凝聚教育合力

开学第一周，幼儿园会以“适应为主、游戏为重”安排活动，帮助幼儿重新熟悉环境、结交伙伴、适应集体规则。为了更好地了解宝贝的状态，需要家长与老师保持密切沟通：

主动分享，让老师精准关注：入园时可以简单和老师沟通宝贝假期的情况，比如“宝贝假期睡得比较晚，今天早上有点没睡醒”“宝贝有点挑食，麻烦老师多鼓励一下”，让老师能针对性地关注宝贝的需求。

耐心倾听，关注宝贝的“小细节”：放学后接宝贝时，多问问他们在幼儿园的生活，比如“今天和小伙伴一起玩了什么游戏呀？”“老师有没有讲有趣的故事？”，鼓励宝贝分享幼儿园的点滴，即使是负面情绪（如“和小伙伴闹别扭了”），也不要批评指责，而是和宝贝一起分析原因，引导他们学会解决问题。

积极配合，支持园所工作：请家长按时送园、接园，遵守幼儿园的接送制度；配合老师完成新学期的信息登记、物品准备等工作；如果宝贝身体不适需要请假，请及时告知老师，以便老师做好追踪记录。

四、温馨提示：这些“小细节”助力顺利返园

为宝贝准备整洁、舒适的衣物（便于活动）、吸水性好的汗巾、备用袜子，避免穿过于复杂的服饰影响自理；

不要让宝贝携带零食、玩具、贵重物品入园，以免发生误食、争抢、丢失等情况；

开学初期，宝贝可能会出现情绪反复、食欲下降等情况，家长无需过度担心，这是适应期的正常表现，随着对集体生活的重新熟悉，这些情况会逐渐改善。

亲爱的家长朋友们，宝贝的成长离不开家园的同频共振。开学第一周，让我们多一份耐心、多一份包容、多一份配合，用爱与陪伴帮助宝贝们尽快适应新学期的生活。相信在我们的共同努力下，宝贝们一定能在幼儿园收获快乐、健康成长，开启中班下学期的精彩旅程！



如果您在宝贝适应过程中遇到任何问题，欢迎随时与老师沟通交流。让我们携手同行，为宝贝的成长保驾护航!