



第 一 周工作计划

主题：《我上幼儿园了》 小（2）班 日期：9月1日—9月4日 带班老师：杨老师、包老师

工作要求		1. 知道自己上幼儿园了，初步适应集体生活，愿意亲近本班老师和同伴。（主题目标） 2. 初步形成基本常规，如：愿意自己进餐、入睡，学会洗手、如厕，能在集体中倾听教师和同伴讲话等。（保育目标） 3. 熟悉幼儿园的环境，对幼儿园产生安全感和亲切感，能有礼貌与人交往。（主题目标） 4. 乐意用纸和笔大胆涂鸦，喜欢和同伴一起唱歌，跟着音乐做动作。（主题目标） 5. 对体育活动感兴趣，愿意与教师一起做模仿操。能够听信号向指定方向走和跑。（主题目标）				
星期内容		一	二	三	四	五
	接待	1. 热情接待幼儿，与幼儿有礼貌地打招呼，引导幼儿主动问好、洗手。 2. 进行二次晨检，了解幼儿身体情况及情绪状态。				
晨间活动	晨间游戏	1. 签到 ：能够在家长的带领下找到班级位置。 2. 重点区域 ：1. 设置多个娃娃家，营造温馨的环境，并提供相应的游戏材料。 2. 开设温馨小屋，提供小型的帐篷，让幼儿在其中游戏，也可让幼儿自带玩具在小屋内自由游戏。 3. 晨间谈话 ：我是幼儿园的小朋友、我会自我自我介绍、我的老师和伙伴				
		1. 队列练习 ：能够尝试跟着老师的小火车，排成一条队伍 2. 律动、早操 ：能够跟着音乐和老师的动作做出相应的律动				
	户外活动	新生报到	游戏 1. 听指令举手 训练幼儿专注倾听和快速反应能力。 游戏 2. 小耳朵寻宝 训练幼儿倾听信息和理解指令的能力。 游戏 3. 我说你做 训练幼儿倾听完整指令和执行任务的能力。	游戏 1. 小手变干净 帮助幼儿掌握正确的洗手流程，养成讲卫生的常规。 游戏 2. 排排小火车 训练幼儿自觉排队、不推不挤的常规。 游戏 3. 餐具管理员 训练幼儿进餐环节的自主管理常规。 游戏 4. 安静小使者 训练幼儿在集体中保持安静、倾听他人的常规。	游戏 1. Hi!你好 训练幼儿主动问好的礼貌常规。 游戏 2. 玩具请你玩 训练幼儿友好分享的交往常规。 游戏 3. 我会说谢谢 训练幼儿使用礼貌用语的常规。	游戏 1. 整理小书包 训练自主整理书包的自理能力 游戏 2 穿鞋小达人 养成自己的事情自己做的习惯 游戏 3. 椅子送回家 训练幼儿活动结束后主动整理物品、将椅子归位的集体生活常规。
	学习活动					
	上午游戏					
下午户外活动						
日常生活		1. 在晨间谈话中，引导幼儿认识班级教师和同伴，知道自己的组别。 2. 在过渡环节向幼儿介绍茶杯架、毛巾架等生活设施的位置，提供幼儿主动喝水。				
家长工作		1. 建立班级钉钉群，及时通过网络平台向家长介绍幼儿在园的生活、学习等情况。 2. 为家长提供一些帮助幼儿顺利度过入园关的经验信息及育儿知识。				
环境创设		1. 娃娃家：营造幼儿熟悉的家庭环境，提供家庭成员角色牌与服装，以及娃娃、摇篮、电视等。 2. 甜品屋：准备仿真奶油、纸杯蛋糕模型、小勺子、纸质餐碟等各类仿真甜品材料，摆放温馨可爱的店铺招牌。				
本周反思						



和幼儿一起“软着陆”入园

亲爱的家长：

九月的风里飘着桂花香，幼儿园门口又迎来了哭成“小泪包”的小班新生。您站在教室窗外，看着孩子攥着小熊玩具的手死死拽住您的衣角，听着他撕心裂肺地喊“妈妈不要走”，心里一定像被揉皱了的纸——心疼、着急，又有些无措：“这么小，怎么适应得这么难？”

其实，入园焦虑是每个孩子成长的“必经关卡”。3岁左右的孩子，正处在依恋期与探索期的交叉点——他们既深深依赖熟悉的家人，又对未知的新环境充满好奇。当“妈妈”这个“安全基地”突然消失，面对陌生的教室、不认识的老师和小朋友，害怕、委屈、不知所措的情绪便会像潮水一样涌来。

但请您放心：这种焦虑是暂时的，更是孩子学习“独立”的珍贵契机。只要我们用对方法，就能帮孩子平稳度过这段适应期，甚至让他爱上幼儿园。以下是几点具体建议，或许能给您一些启发。

一、入园前：提前“预演”，给孩子掌控感

孩子对未知的恐惧，往往源于“不确定”。提前帮他建立对新环境的“熟悉感”，能大大降低焦虑。

1. 带孩子参观幼儿园：开学前一周，不妨带着孩子去幼儿园附近玩几次。指着教室的窗户说：“看，这里有好多积木，等你上幼儿园就能和小朋友一起搭城堡啦！”蹲下来指认卫生间、午睡室的位置：“等你玩累了，老师会带你来这里换尿布/午睡，床上有软乎乎的小被子哦。”

2. 模拟短暂分离游戏：在家玩“妈妈上班”游戏——您假装去厨房做饭，让孩子在客厅玩玩具，约定“5分钟后回来”。逐渐延长分离时间（从5分钟到15分钟），离开前明确说：“妈妈去做饭，马上回来，宝宝自己玩积木好不好？”让孩子明白：“分离是暂时的，爸爸妈妈一定会回来。”

3. 调整作息，匹配幼儿园节奏：提前1个月按幼儿园时间安排孩子的饮食、午睡（比如中午12点吃饭，12:30午睡，下午3点起床）。规律的生活能给孩子“安全感”——他知道“到了这个时间，该做什么事”，减少因混乱产生的焦虑。

二、入园初期：坚定而温柔，守住分离仪式

第一天送园，孩子哭闹是最常见的场景。此时，您的态度比哄劝更重要——既不能心软妥协（“算了，我再陪你一会儿”），也不能强硬拖走（“不许哭，再哭妈妈不要你了”）。用仪式感帮孩子建立预期，用信任传递安全感。

1. 告别时说清楚，不拖延：蹲下来和孩子平视，用简单的语言告诉他：“妈妈现在要上班，你在幼儿园和老师、小朋友一起玩，午睡起来妈妈就来接你。”说完轻轻拥抱，果断转身离开（不要反复



回头或长时间逗留)。孩子哭闹是情绪的释放，您越犹豫，他越会哭泣。

2. 用具体事件代替空洞承诺：与其说“下班就回来”（孩子可能对下班没概念），不如说“等你吃完第二顿点心（大约10点），就来接你”。用孩子能理解的具体事件（“吃完水果”“滑滑梯三次”）作为等待锚点，减少他对未知等待的恐惧。

3. 接园时及时反馈：放学时第一个冲到教室门口，蹲下来抱抱他，问：“今天在幼儿园玩了什么呀？有没有认识新朋友？”（先关注积极体验，再问情绪）。如果他说“不好玩”“想妈妈”，别急着否定：“妈妈知道你刚才有点害怕，但你看，你今天自己吃了半碗饭，还把玩具收好了，你真的很棒！”用具体的进步帮他建立“我能行”的自信。

三、家园配合：同步信息，让孩子感受到双重安全感

孩子的分离焦虑，往往源于信息不对称——他在幼儿园哭，回家后家长也焦虑，双方的情绪会互相强化。和老师保持沟通，让家庭和幼儿园“统一战线”，能帮助孩子更快适应。

1. 主动和老师同步日常：入园前告诉老师孩子的习惯（比如睡觉要抱着小毯子、挑食不吃胡萝卜）、性格（比较内向/活泼），方便老师针对性照顾。入园后，每天简单交流：“今天他午睡时哭了5分钟，后来自己睡着了”“回家路上一直哼唱新学的儿歌”。老师了解孩子的进步，会更关注他的闪光点，孩子也会因为“老师和妈妈都知道我做得好”而更有安全感。

2. 避免负面暗示：有些家长接园后会说：“今天又哭了？老师是不是没哄你？”“幼儿园的饭是不是不好吃？”这些话会让孩子觉得上幼儿园是不好的事，甚至故意哭闹来验证家长的担心。不妨换成：“今天你主动和老师说‘我要喝水’，妈妈真为你骄傲！”“你和小朋友一起搭的积木房子，老师发照片给我看了，特别漂亮！”

3. 在家延续幼儿园规则：比如在家用餐时说：“像在幼儿园一样，自己拿勺子吃饭哦”；午睡时说：“和幼儿园一样，躺好闭上眼睛。”环境的一致性能帮助孩子更快适应不同场景。

四、心态转换：允许孩子慢慢来

每个孩子的适应节奏不同：有的入园一周就能笑着和家长说再见，有的可能需要一两个月，甚至更久。如果您的孩子依然会在早晨哭闹，别着急——这恰恰说明他对您有深深的依恋，而这份依恋，会成为他未来勇敢探索世界的底气。

不妨把入园焦虑看作一场“爱的练习”：孩子在学着告别依赖，您在学着放手信任。终有一天，他会背着小书包蹦蹦跳跳进幼儿园，回头对您笑：“我要去幼儿园啦！”而那时的您，会骄傲地发现——那个曾经哭着不肯松手的小不点儿，已经悄悄长大了。

愿每个孩子都能在爱与耐心中，顺利踏出成长的第一步。