# 项目日程表

**项目名称：《“衣”趣小当家》入项时间：2026.11.16 班级：小 6 班**

**项目第 2 周**

**（11 月 23 日—11 月 27 日）**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 项目目标 | 1.能独立地完成穿脱裤子、上衣的动作，掌握将反穿衣服翻正的基本方法，提升自理能力。<br>2.理解穿衣比赛的基本规则（如快速、整齐等），愿意遵守规则参与比赛，增强规则意识。<br>3.在穿衣、比赛过程中锻炼手眼协调、肢体灵活性，培养动作的协调性与敏捷性。<br>4.乐于参与集体穿衣活动，体验与同伴合作、竞争的乐趣，增强自信心与集体荣誉感。<br>5.愿意主动尝试自己的事情自己做，养成独立、自主的生活习惯，萌发自我服务的意识。 | | | | |
| 星期<br>内容 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 晨间活动 晨间游戏 | **1.签到：**引导幼儿按时入园，签到洗手。进行二次晨检，了解幼儿身体情况及检查幼儿口袋是否有小玩具等物品。<br>**2.重点区域：**生活操作区：投放不同款式衣物（松紧裤、带扣衣），练习穿脱与翻正。角色扮演区：扮演“小老师”，互相指导穿衣技巧。<br>**3.晨间谈话：**裤子的秘密、脱衣小技巧、衣服穿反怎么办、合作真快乐、比赛规则我知道。 | | | | |
| 晨间活动 户外锻炼 | 1.队列练习：能跟着老师有序站点排直队伍，站姿挺拔。<br>2.律动、早操：师幼一起律动、早操，要求动作合拍有力。 | | | | |
| | **集体游戏：翻山越岭（探险 1 区）**<br>尝试大胆翻越 | **集体游戏：独木桥（平衡区）**<br>尝试走过低矮窄桥 | **集体游戏：快乐小球（综合 2 区）**<br>**用脚运球** | **集体游戏：大闯关（蹦跳 2 区）**<br>尝试过翻越攀爬架 | **集体游戏：滚滚乐（综合 1 区）**<br>尝试连向前滚轮胎 |
| | 分散活动：重点指导翻越攀爬架 | 分散活动：重点指导保持平衡通过木桥 | 分散活动：重点指导足球规则 | 分散活动：重点指导在蹦床上保持平衡 | 分散活动：重点指导幼儿使用滚筒和轮胎自主游戏 |
| 集体活动 | **综合：衣正衣反**<br>（学会辨认衣服正反并掌握翻衣技巧） | **综合：穿裤我能行**<br>（了解并学穿裤子） | **综合：我会拉拉链**<br>（讨论并相互学习扣和拉的技巧） | **综合：比赛规则我知道**<br>（了解并掌握穿衣比赛的规则） | **穿衣大比拼** |
| 上午游戏 | 蓬蓬乐园 | 星光小舞台 | 科发室 | 图书室 | |
| 下午活动 | 角色游戏 | 分享并解决穿裤子遇到的问题 | 分享并解决拉拉链遇到的问题 | 光荣代表落谁家 | 分享成长体验 |
| 日常渗透 | 1. 在午睡前后，引导幼儿自主穿脱衣物，鼓励幼儿相互帮助，提醒幼儿检查衣物是否穿整齐。<br>2.开展“穿衣小挑战”游戏，，让幼儿巩固技能。 | | | | |
| 家长工作 | 1.建议家长在家中为幼儿提供自主穿脱衣物的机会，减少包办代替。<br>2.与幼儿共同制定穿衣小计划，记录幼儿一周穿衣进步，家园共育助力幼儿掌握穿衣技能。 | | | | |
| 环境资源 | PBL 板、区域材料的提供等 | | | | |
| 本周反思 | | | | | |



# 表扬积极学穿衣服的小朋友：

陈廷宇、陈宥灿、吴泽辰、周霖岳、王聿恒、赵长屹、武巴尔、杨知钰、王锦宸、靳越轩、钱昱珩、陈文蔚、翁钧维、高佳榆、高成曦、柏锦颜、余苏西、陈鹿茗、孙瑞聪、侯梓怡、刘远依

# “衣”趣小当家，自己穿衣服

小班宝贝正处在生活自理能力快速发展的阶段，学会自己穿衣服，不仅是简单的生活技能，更是宝贝自信心、独立性发展的重要一步。近期我们班级正在开展《“衣”趣小当家》自理活动，引导孩子尝试自己穿套头衫、外套，分清衣服前后、学会拉拉链、扣纽扣。

一、为什么鼓励孩子自己穿衣？

《3-6 岁儿童学习与发展指南》中提出，鼓励幼儿做力所能及的事情，对幼儿的尝试与努力给予肯定，不因做不好或做得慢而包办代替。自己穿衣服，可以锻炼宝贝手部小肌肉、手眼协调，慢慢养成不依赖别人、愿意尝试的好习惯。

二、在家可以这样陪伴练习。

1.放慢节奏，多给孩子时间。不要着急上手帮忙，允许穿反、穿慢，先让宝贝大胆试一试。

2.巧用儿歌，轻松学习 套头衫儿歌：小衣服，盖头上，钻山洞，伸出手，拉一拉，穿好啦！外套儿歌：抓领子，盖房子，小老鼠，钻洞子，左钻钻，右钻钻，吱呀一声房子关。

3.选方便练习的衣物。优先选择宽松、领口大、拉链顺滑的衣服，暂时避开复杂扣子、紧身款，减少挫败感。

4.正向鼓励，看重过程。多夸努力：“你愿意自己尝试穿衣服，真棒！”，少纠结“有没有穿整齐”。

5.小游戏练习：和宝贝玩穿衣比赛、衣服找正反小游戏，在玩中学，不变成任务。

三、温馨小提示。

入园时可以给宝贝内搭宽松打底衫，方便在园练习套头衫；尽量少穿装饰繁琐、很难自主穿脱的服饰。 自理能力不是一天练成的，放手一点点，孩子就会带给我们惊喜。让我们家园携手，耐心陪伴，一起做宝贝成长背后的支持者！