

中班下学期生活活动参考表

生活环节	活动目标	幼儿活动流程建议	教师观察指导建议
来园活动	<div>1. 养成良好的礼仪礼貌习惯。</div> <div>2. 主动排队进行晨检。</div> <div>3. 有序地取放自己的物品,尝试参与晨练计划的制订,并积极参与。</div> <div>4. 尝试小值日生工作,有初步为集体服务的意识</div>	<div>1. 按时来园,主动排队接受晨检。</div> <div>2. 主动向老师问好,跟同伴打招呼,跟家人道别。</div> <div>3. 将自己的书包等物品整齐地摆放在固定位置。</div> <div>4. 自主选择或根据教师提供的材料,积极地参与到晨间活动中。下学期后半段可尝试与教师一起进行晨练计划的制订。</div> <div>5. 下学期后半段,可尝试小值日生工作,如为植物浇水、帮助保育教师擦桌子等。</div> <div>6. 如果幼儿园开早餐,主动地洗手、搬椅子、取筷子坐到餐桌旁</div>	<div>1. 主动热情地跟幼儿和家长打招呼,为幼儿做好榜样示范。</div> <div>2. 按卫生保健要求做好晨检工作(一摸:摸摸幼儿有无发热现象,可疑者测量体温。二看:观察孩子是否有外伤及外表情绪有无异常;根据气候情况留意幼儿所穿衣服是否适宜。三问:与家长沟通交流幼儿在园在家情况;询问服药幼儿身体状况及服药情况,请家长填写喂药委托书。四查:检查孩子是否随身携带不安全异物)。</div> <div>3. 观察幼儿是否按要求把自己的物品整齐地摆放到固定位置。</div> <div>4. 为幼儿提供适宜的晨练活动材料,向其调查“最喜欢的晨练项目”,尝试引导幼儿共同参与晨练计划的制订。</div> <div>5. 可先邀请能力强的幼儿参与小值日生工作,带领其为植物浇水、帮助保育教师擦桌子等。</div> <div>6. 观察幼儿是否能用正确的方法洗手、搬椅子等。</div> <div>7. 过程中用微笑、肢体动作和语言鼓励与肯定幼儿的正面行为</div>
早餐	<div>1. 养成良好的进餐习惯。</div> <div>2. 较为灵活地使用筷子,有自我服务能力</div>	<div>1. 进餐前:洗手、搬椅子、取筷子坐到餐桌旁,再自行取早餐。</div> <div>2. 进餐时:(1)保持安静,一手扶碗,一手拿勺或筷子。拿筷子的方法:将两根筷子从下端对齐,中段放于右手虎口。大拇指覆盖在筷子之上,无名指背面托住靠近身体同侧的筷子,食指与中指夹住另一只筷子。利用两指的活动,让两只筷子分合。(2)干稀搭配吃,如需添加食物向老师举手示意,做到不挑食,在规定时间内吃完自己的食物。</div> <div>3. 进餐后:(1)主动地用小抹布等工具整理桌面。(2)将碗、筷子分类放到指定的地方。(3)用正确的方法擦嘴,将毛巾摊开在双手掌上,放在嘴前,双手同时向中间轻轻擦拭,顺其方向对折毛巾,再同上方法擦一次嘴,最后将手上的油污擦干净。(4)双手搬椅子,一只手扶椅背,另一只手扶椅座,椅子脚朝下,提起朝前走,不能把椅子举在头顶或放在地上推、拖,将椅子轻轻地摆放到指定位置上</div>	<div>1. 餐前,观察幼儿是否能用正确的方法洗手、搬椅子。</div> <div>2. 向幼儿介绍早餐食谱。</div> <div>3. 进餐时:(1)观察幼儿干稀搭配吃和使用筷子的情况。(2)关注个别挑食、当天身体状况欠佳的幼儿,根据需要给予关注,确保进食量。(3)当幼儿发生状况,如不小心打翻食物时不要批评或斥责幼儿,让幼儿保持愉快的进餐情绪。</div> <div>4. 进餐后,观察幼儿是否能用正确的方法擦嘴、整理桌面、收拾餐具。</div> <div>5. 及时与家长沟通,引导幼儿正确使用筷子,了解幼儿的饮食习惯,逐步纠正挑食的不良习惯</div>
餐后活动	<div>1. 遵守活动常规,提高规则意识。</div> <div>2. 教师点名时能大方应答,知道班级的实到人数,并较为主动地关注和关心同伴</div>	<div>1. 做好餐后整理,按教师要求搬椅子到指定的地方坐好。</div> <div>2. 先用完餐的幼儿,按教师要求开展安静活动,或进行自主进区活动。</div> <div>3. 活动后,主动按要求收拾好活动材料。</div> <div>4. 知道自己的学号,教师点名时认真倾听,点到自己时能大声应答,知道班级的实到人数,并较为主动地关注到没有来园的同伴</div>	<div>1. 根据活动空间和需要,合理安排幼儿餐后活动范围和材料。同时,应考虑活动内容的丰富性,一周内尽量不重复。</div> <div>2. 点名方式可多用学号,点完后可以问问小朋友当天来了多少人,还有谁没有来,是否知道他没来园的原因,同时教师提前了解缺勤幼儿的情况</div>
洗手	<div>1. 养成饭前便后洗手的卫生习惯。</div> <div>2. 坚持用正确的方法洗手、擦手。</div> <div>3. 遵守规则,主动排队,有节约意识,并能正确判断,提醒未做到的同伴</div>	<div>1. 饭前便后坚持用正确的方法洗手,洗手流程为:卷衣袖—开水龙头—打湿手—抹肥皂—搓洗手心、手背、手腕、手指—冲洗干净肥皂泡—捧水冲龙头—关龙头—甩手—毛巾擦手。</div> <div>2. 洗手时能主动排队,不拥挤、不玩水、不浪费水,并提醒未做到的同伴。</div> <div>3. 使用自己的毛巾仔细地擦手,擦手时能将毛巾摊开擦手,把手背、手腕上的水完全擦干</div>	<div>1. 组织幼儿分组有序地进入盥洗室。</div> <div>2. 盥洗室张贴洗手、擦手的流程图,观察幼儿是否能坚持使用正确的方法洗手、擦手,以及节约用水的情况。</div> <div>3. 观察幼儿是否能有序排队,注意安全,不在盥洗室打闹</div>
如厕	<div>1. 养成定时大小便的习惯。</div> <div>2. 便后自己整理衣服、使用手纸,提高自我服务意识</div>	<div>1. 有如厕需要时,能向教师表达。</div> <div>2. 如厕时对准厕位进行大小便。</div> <div>3. 女孩每次便后、男孩大便后会使用手纸:(1)根据需要,取适量的纸巾。(2)将手纸对折,从前往后擦拭。再对折、再擦拭,直至干净。(3)有困难时主动向教师求助,或请教师检查是否擦拭干净。</div> <div>4. 便后自己整理衣服,穿两件及以上衣服时,尝试自己扎裤子。先提起内裤,将内衣拉平。再用一只手压住内衣,一只手拉起内裤裤头,直至内衣完全扎进裤头里。</div> <div>5. 如厕后冲厕所、洗手</div>	<div>1. 允许幼儿按需要随时大小便,培养幼儿定时大小便的习惯。</div> <div>2. 准备好手纸放在固定的地方,指导幼儿如厕。</div> <div>3. 检查幼儿擦拭、整理衣裤及洗手情况。</div> <div>4. 站位合理,保证幼儿在老师视线范围内。</div> <div>5. 家园合作培养幼儿定时大小便的习惯,引导幼儿在家做到自己擦拭、整理衣服</div>
喝水	<div>1. 养成按需喝水、科学饮水的好习惯,并尝试统计自己每天的饮水量。</div> <div>2. 能遵守规则,物归原处,有序排队</div>	<div>1. 准确取放自己的杯子。</div> <div>2. 喜欢喝白开水,能根据自己的实际情况,每次饮用适量的水,并尝试统计自己每天的饮水量。</div> <div>3. 喝水时主动排队等待,不边喝边玩</div>	<div>1. 允许幼儿按需要随时喝水,帮助幼儿养成科学饮水的习惯。</div> <div>2. 观察并检查幼儿的饮水量,引导他们关注自己的尿液情况,可采取图片对比的策略,提醒其根据自己的实际情况,每次饮用适量的水,并重点关注体弱幼儿饮水情况。</div> <div>3. 可在饮水处的墙面创设“今天喝了几杯水”的主题。每位幼儿的姓名处粘贴一次性杯子,旁边有一处统一插有冰棒棍。幼儿每喝一次适量的水,便将一支冰棒棍放入自己一次性杯子内,以此统计每天的饮水量。</div> <div>4. 观察幼儿排队、取放水杯情况。</div> <div>5. 家园合作引导幼儿少喝饮料多喝白开水</div>

续表

生活环节	活动目标	幼儿活动流程建议	教师观察指导建议
餐前活动	1. 专注地跟随教师进行活动。 2. 愿意担任小值日生,为每桌分发筷子和餐盘,有为同伴服务的意识	1. 倾听教师的要求,专注地参与活动。 2. 担任小值日生,按照要求摆放筷子、餐盘,并轻声提示玩餐具的同伴	1. 选择的活动内容应遵循两项原则:(1)适宜性。以安静且双手不接触物品的活动为宜。(2)丰富性。以一周内不重复相同内容为宜,切不可每次采取看电视的方式。建议选择复习儿歌或歌曲、玩手指游戏、倾听故事、欣赏幼儿作品、讲述故事或表演节目等活动。 2. 根据不同内容进行组织,调动幼儿参与的积极性。例如,倾听故事前后可提出相关的问题,手指游戏可变换难度。 3. 采取轮流的方式,引导幼儿担任小值日生,为每桌分发筷子、餐盘,提示玩餐具的同伴
中餐及晚餐	1. 养成良好的进餐习惯,细嚼慢咽、不挑食。 2. 吃完饭后,主动收拾桌面、收整椅子,并能接自来水漱口,清理口腔	1. 进餐前:自主排队取分好的食物,并小心地端至自己的座位,不把食物洒出来。 2. 进餐时:(1)保持安静,正确使用餐具(方法详见“早餐”)。(2)需要添饭菜时,知道举手示意,不喊叫,也可尝试自主添饭菜。(3)细嚼慢咽、不挑食,能在规定的时间内吃完自己的食物。 3. 进餐后:(1)主动将掉在桌上的饭粒捡到碟子里,或用小抹布把自己的桌面整理干净,最后将碗、筷子分类放在指定的地方。(2)用正确的方法擦嘴(方法详见“早餐”)。(3)接半杯自来水漱口,以清理口腔	1. 餐前,向幼儿介绍菜名及菜的营养价值,也可请小值日生介绍菜名。 2. 进餐时,关注个别挑食、当天身体状况欠佳、特殊体质的幼儿(如肥胖儿、发育迟缓幼儿、贫血幼儿),确保进食量,提醒细嚼慢咽。 3. 进餐后,采用多种形式表扬吃饭有进步的幼儿。提醒幼儿吃完饭后,收拾桌面及餐具,擦嘴、漱口。 4. 可将擦嘴、整理桌面、收拾餐盘的方法,以图文并茂的方式粘贴在相应的位置,引导幼儿通过图文进行学习与巩固。 5. 及时与家长沟通,了解幼儿的饮食习惯,逐步纠正挑食的不良习惯
中餐后散步	养成饭后散步的习惯	1. 散步前:在教师的提醒下,收整好玩过的区域或玩具,摆放好椅子。 2. 散步时:跟随教师,不与同伴追跑,也不掉队,并专注地参与散步中的观察、讨论、游戏等互动。 3. 散步后:主动做好午睡前准备	1. 待全班 2/3 的幼儿吃完中餐后,组织散步活动。陆续吃完的幼儿由保教个别组织。 2. 散步过程中,可组织幼儿开展观察、讨论、安静游戏活动,如观察动物饲养角、说说中餐吃了什么、复习学过的儿歌等。 3. 注意散步时的安全,让幼儿保持在自己的视线范围内,适时进行安全教育
午睡	1. 养成良好的午睡习惯,自主安静入睡。 2. 自己脱衣物,且速度较为迅速	1. 午睡前:主动做好睡前准备,如如厕、女孩子将皮筋放在指定位置等。 2. 午睡时:(1)找到自己的小床。(2)将鞋子脱下,整齐摆放在床头的指定位置,不摆反左右脚。(3)较为迅速地脱下衣物。脱裤子的方法:站在床上将裤头脱至膝盖下,坐下后,先用一只手拉扯不同边的裤脚直至全部脱出,再换用手同样的方法将另一只裤腿脱下。然后将裤子整齐地摆放在床框上或床尾。(4)脱套头衫或开胸衫。脱套头衫的方法:先用一只手拉扯不同边的衣袖直至全部脱出,再换用手同样的方法将另一只衣袖脱下;然后,双手抓两侧衣领,同时用力,将套头衫脱下;最后将衣服整齐地摆放在床框上或床尾。脱开胸衫的方法:打开拉链或解开扣子,先用一只手拉住另一只衣袖,帮助这只手脱出;再换另一只手,脱出衣袖;最后将衣服整齐地摆放在床框上或床尾。(5)打开毯子或被子,安静躺下。知道不蒙头睡觉,尽量仰卧或侧卧	1. 午睡前:(1)调适室内温度,拉上窗帘,做好环境准备。(2)观察幼儿是否做好了睡前准备,检查他们是否携带玩具或物品,并在进入寝室后保持安静,或轻声说话。 2. 午睡时:(1)检查每位幼儿是否睡在了固定的那头。(2)观察幼儿是否能较为迅速地脱下衣物,尤其是寒冬季节,提醒幼儿在脱完裤子后,坐在被子里脱衣服,并要摆放整齐。(3)深秋及寒冬季节,检查幼儿是否把被子盖好,以免着凉。(4)待全体幼儿睡下,可播放十分钟轻音乐或故事。(5)待幼儿睡着后,做到勤走动、勤检查。例如,检查幼儿的睡姿、检查个别特殊体质的幼儿出汗情况、对有情绪难以入睡的幼儿多关注等,并做好班级工作人员的交接。 3. 可将脱鞋、裤、套头衫、开胸衫的方法,以图文并茂的方式粘贴在相应的位置,引导幼儿通过图文进行学习与巩固。 4. 及时与家长沟通,逐步纠正不良习惯
起床	1. 安静起床,知道起床后要先做什么,再做什么。 2. 较为迅速地穿好衣物,并将其整理好,有一定的自理能力	1. 起床时:(1)在教师的轻声唤醒下苏醒。(2)坐起,较为迅速地穿衣服。当有多件衣服时,能分辨穿衣顺序,先穿里面的,再穿外面的。穿套头衫的方法:先分辨套头衫前后,将衣服前面朝下摆放在床上;双手提起套头衫下部开□部,将头从此处往上钻,直至伸出领□;接着,一只手撑起下部,另一只手伸进同边的衣袖里(如之前穿了一件长袖衣,还需抓紧衣袖),直至手掌完全从衣袖伸出;用同样的方法将另一只衣袖穿好;最后,将套头衫下部往下拉,并整理好衣袖。穿开胸衫的方法:先用双手抓住衣领,衣服外部朝自己身体,稍稍用力甩到身后,将衣服披在肩上;再将一只手伸进衣袖,如里面是一件长袖,还需抓住内衣衣袖,直至手伸出后松开;然后再用同样的方法,将另一只袖子穿好;接着将拉链或扣子对齐,从下往上拉或扣好;最后整理好衣领、衣袖和衣边。(3)坐在床上或床边穿裤子。先分辨裤子前后,将前面朝上平铺好;双手分别拉起裤头,将一只脚伸进同边裤脚,直至脚掌完全从裤腿伸出;再用同样的方法将另一只裤腿穿好;最后,站在床上将裤头提至腰处。(4)坐在床边,将两只脚放入摆好的鞋子内。再拿起其中一只鞋子,一手抓住鞋舌,一手提起后跟,同时,脚往里蹬,直至全脚掌穿入鞋内,松开两手。接着用同样的方法,穿好另外一只鞋。 2. 起床后:(1)如厕,整理好衣物,天冷时扎好裤子。(2)接半杯水喝下,并洗手,做吃午点准备。(3)女孩子找到自己的梳子,先将头发梳顺,再等待教师梳头	1. 唤醒:以轻音乐或轻声的方式,将全体幼儿唤醒。对于个别入睡沉的幼儿,需逐个唤起。 2. 整理:(1)观察幼儿是否能较为迅速地穿好衣物,适时用语言轻声提醒。尤其是寒冬季节,提醒幼儿先坐在被子里穿衣服,再出被子穿裤子。(2)观察幼儿如厕、喝水、洗手、女孩子梳顺头发情况,提醒幼儿整理好衣物。同时,利用契机,对幼儿进行逐个午检,做到“一摸、二看、三查、四问”(具体要求见“来园活动”)。(3)班级工作人员应沟通好站位及分工,确保每个幼儿在教师视线范围内活动,缩短整理时间。同时,做好午睡时的交接。 3. 组织衔接活动:可采取播放音乐、故事等形式,边为女孩子梳头,边请幼儿自取午点,以减少消极等待时间。 4. 可将穿套头衫、开胸衫、裤、鞋的方法,以图文并茂的方式粘贴在相应的位置,引导幼儿通过图文进行学习与巩固
午点	1. 自取午点,安静食用,并主动清理桌面。 2. 自主进区域活动	1. 午点时:(1)根据午点内容,自主打开包装或剥开果皮食用。(2)保持安静,必要时可小声交流。 2. 午点后:主动用小抹布将桌面整理干净,并自觉洗手,自主进区域活动。小声交流,遵守区域规则	1. 观察幼儿自取午点、打开包装或剥开果皮的情况和方法。 2. 关注每一个幼儿食用午点的情况,对挑食的幼儿进行个别轻声教育。 3. 观察幼儿午点后收整情况
离园活动	1. 专注地参与活动,耐心等待家人接,并能主动收拾好玩具或图书。 2. 尝试担任小值日生,帮助幼儿做好收整工作。 3. 主动地与教师道别,愉快离园	1. 离园活动时:(1)知道活动内容,会按规则取出材料。(2)专注地参与活动,有问题或有需求时轻声交流。(3)耐心地等待家人,不左顾右盼。(4)尝试担任小值日生,检查收整情况,并提醒未按要求收整的同伴。 2. 离园活动后:(1)看到家人来接,主动收拾好玩具或图书。(2)主动地与教师告别。如父母和教师在交流,能耐心等待	1. 离园活动的内容应以安静活动为主,如看图书、玩桌面玩具、折纸、剪纸等,便于有需要时与家长交流。同时,也要注意内容的丰富性,每周不重复。切忌以看电视为主。 2. 观察幼儿是否能主动收拾玩具或图书,以及值日生工作情况。 3. 对于最后未离园的幼儿,要耐心陪伴,让幼儿有安全感。切忌催促家长。 4. 班级工作人员应沟通好站位及分工,避免在接人环节出现混乱,甚至出现幼儿私自离开班级的情况。当遇接人高峰时期,可引导家长排队等待,有序接人