厦门市疫情防控期间幼儿居家保育内容及活动建议

疫情防控期间，为了让小朋友“宅家”每一天过得健康、快乐、有意义，也为了让小朋友们复学后更顺利地适应幼儿园生活，3 月 21 日~3 月 27 日期间，我们推出幼儿居家一日作息时间安排及保育活动建议，幼儿园和家庭可根据实际情况灵活参考。

幼儿居家作息时间安排及保育活动建议

7:30～8:30　起床、盥洗&早餐

温馨提醒：

1.家长鼓励幼儿自己穿衣、整理床铺。

2.自主进餐，不用家人喂，餐后协助家人收拾餐具。

8:30～10:00　给自己安排一项或几项有趣的活动

活动建议：

小朋友可以看图书、画画、听故事、做手工（捏橡皮泥、剪纸、折纸、用废旧物品给自己做个小玩意儿）、搭积木、玩小汽车和娃娃，也可以照顾自己的小苗（松松土、浇浇水、量一量高度、拔拔草、捉捉虫），还可以试试我们每期推荐的活动哦！本周推荐活动如下：

1.“换季大整理”

天气转暖，是时候整理自己的衣橱啦。把不穿的厚冬装都收起来，春装都拿出来吧！小朋友可以尝试自己收拾整理衣橱。收拾整理衣橱是一项很有意义的活动，不仅使幼儿的动作（如用衣架撑起衣服、搬运衣物等）得到发展，也促使幼儿思考（如分类、配对等），还有助于培养幼儿自我料理能力，提升幼儿自我效能感。家长鼓励幼儿自己整理，根据实际需要提供必要协助。

2.小物件大用处

玩法：找一些家里日常用的东西，比如空鞋盒、瓶子盖、空罐子等等。家人随机挑选一样，鼓励小朋友尽可能多地说出这些东西可以用来干什么。比如：空罐子，可以铺一本厚书在上面当凳子坐，可以把东西藏在里面，还可以用来装水或者当鼓敲。小朋友为每一样东西想尽可能多的用途，有些可以实践的，就亲自试一试。

3.你来比划我来猜

玩法：家人和孩子轮流表演生活中的常见场景，比如刷牙、炒菜、穿衣服、穿鞋、洗澡、洗手、扫地、骑自行车等，让对方猜表演的是什么。

4.“玩具捉迷藏”

材料：家里的动物/娃娃/小汽车等玩具

玩法一：家长藏玩具，请幼儿找一找并说一说在哪里找到的。家长可示范用完整准确的语言复述幼儿的话，如：“哦，你是在门后面找到小猴的”，“你在桌子底下找到了小熊”。家长与幼儿交换角色。幼儿藏玩具，家长找一找并说一说。

玩法二：幼儿拿玩具，按家长说的方位放置玩具。如：放在头顶上、放在背后、放在衣服里面、放在桌底下等。

5.趣玩扑克牌

材料：一副扑克牌

玩法 1：按照数字或者颜色、花色分类。

玩法 2：手口一致一一对应点数扑克牌上花色的数量，并说出总数。

玩法 3：随意抽出两张牌，数一数牌面上花色的数量进行比大小游戏。

玩法 4：随机翻一张牌，上面显示数字几就要拍几次手，做错的人接受惩罚。

玩法 5：用长短均一的扑克牌测量生活中的各种实物，比如兔子玩偶的长度是 4 张扑克牌，帮助幼儿学习测量的正确方法：首尾相接、不能间断、不能重叠。

6.我是画记高手

小朋友可以和家人在阳台上（需家人陪护，注意安全）俯瞰楼下过往的汽车，每人选一种颜色，如选白色，就记录过往的白色汽车的数量，可以用画“正”字的方式记录过往的汽车数量。比比看谁记录的数量最多，谁就是画记高手，再换一种颜色的汽车比比看，可以反复玩。

7.“名人/名画模仿秀”

从网络、杂志上找一些名画、图片，仔细观赏，尝试模仿名画、图片中的人物、物品的动作、表情，请家人拍照，模仿的照片一定很有趣，可以发给班上的老师和小朋友们看看哦。

8.“生气的柠檬”

材料准备及玩法：准备一个柠檬和苏打粉。将柠檬切掉三分之一，挖掉其中的果肉，滴入颜料，再撒上苏打粉。看看柠檬会有什么反应？小朋友们会发现冒出很多泡泡，撒的苏打粉越多，泡泡越多，为什么呢？

9.“纸盘迷宫”

材料及玩法：准备一个纸盘。在纸盘上粘贴一些彩纸（呈拱桥状），让玻璃弹珠通过一个个小“拱桥”。小朋友可以增加迷宫的复杂度，除了钻“拱桥”，还可以让弹珠做什么高难度动作呢？

温馨提醒：

1. 孩子画画、玩玩具时，家长**不打扰**（避免时不时地问孩子“喝水吗？”“吃东西吗？”）、**不干预**（如“你要这样画”“这样不对”“我来教你”），让孩子专心地、自在地做自己喜欢做的事。
2. 家里的空牛奶盒、矿泉水瓶、牙膏盒、纸袋、碎布、旧衣服等都是小朋友做手工或者玩游戏的好原料，家长请勿丢弃，处理干净后集中放在家里某个位置，让幼儿自主取用。中大班的小朋友可以给“材料百宝箱”里的材料按照熟悉或功能分分类。

10:00～10:30　动动你的身体

温馨提醒：做好运动前后的准备和放松，适时补充水分，根据幼儿需要补充小点心/水果。本期推荐室内运动小游戏如下：

1.昆虫骰子

制作一个骰子，骰子的每一面上画一种昆虫，昆虫旁边写上模仿动作，比如：像火烈鸟一样单脚站立、像蝴蝶一样飞、像毛毛虫一样爬、像小兔一样跳……。任意掷骰子，哪个面在上面就做哪个昆虫的动作。小朋友在模仿昆虫的动作过程中，既能运动，又能认识不同的昆虫。小朋友既可以自己掷骰子自己模仿动作，也可以和家人一起玩。

2.“烤香肠”

家长当“烧烤师傅”，幼儿当“香肠”。幼儿根据家长的语言指令或手势在床上或软垫上翻滚。

3.“纸球定点投篮”

材料：废纸、纸箱（篮子）、高矮不等的桌椅若干。

玩法：小朋友先用废纸做成纸球若干，做好后，站在固定地点，向纸箱（开口向上，远近不一放置）一一投球，数数自己一共能投几个球。

4.“跳数字”

材料：正方形（圆形、菱形也可）纸板若干。

玩法：每个纸板上写一个数字，将所有纸板放置在地板上（呈圆形状），幼儿根据家人的指令（如“左脚 3，右脚 4”）跳数字，幼儿可以跟家人互换角色继续游戏。

10:30～11:00　看看电视/电话诉衷肠

温馨提醒：

1. 动画片类推荐上海美术电影制片厂出品的《雪孩子》《长大尾巴的兔子》《小鹅和红房子》《快乐的数字》《九色鹿》《人参娃娃》《抢枕头》《老狼请客》和法国动画片《巴巴爸爸》等等。自然探索类节目如《动物世界》《荒野求生》、益智类节目《啊！设计》等，也可以让小朋友观看。注意用眼卫生，3-4 岁连续看电视不超过 15 分钟,4-5 岁不超过 20 分钟,5-6 岁不超过 30 分钟。看完节目后向远方眺望放松眼睛。
2. 小朋友们可以给班上的小朋友或老师打电话、视频连线表达想念，互相交流宅家期间如何打发时间。

11：00～14:30　食育时光&午休

温馨提醒：

1. 为家人做力所能及的服务，如帮家人洗、择菜（家人介绍蔬菜并帮助孩子了解其营养价值，让孩子对午餐有愉悦的期待），分发碗筷。大一点的孩子可尝试给家人制定营养菜谱、制作简单餐食（如蔬菜水果沙拉、搓面条、包水饺）、向家人介绍当日餐食、洗碗。
2. 午餐时愿意吃有营养的食物，不浪费。
3. 午休前和家人散散步、看看图书或听听轻音乐。

14:30～17:30　同上午的活动安排/家庭自行安排

17:30～20:30　晚餐&甜蜜的亲子时刻

温馨提醒：

童年不重来，早期发展奠定一生，请家长务必珍惜亲子时光。

活动推荐：

1.玩一个好玩的亲子游戏。本期推荐：（1）**“为你点赞”**。为当天做饭的家人点赞，每人说一句感谢她/他的话。（2）**心灵体操“照镜子”。**家长和幼儿面对面站立，家长做动作（越夸张越有趣哦），请幼儿模仿，也可以由幼儿做动作，家长模仿。

2.睡前亲子阅读。本期推荐阅读《欧马利家的画记高手》（数学启蒙绘本第二阶。作者：【美】斯图尔特·J.墨菲）。幼儿读完后就可以和家人一起玩本周推荐的数学益智游戏“我是画记高手”。

资源推荐：

幼儿膳食营养具体建议可百度查阅《中国学龄前儿童膳食指南（2016）》。

幼儿身体运动健康具体建议可百度查询《学龄前（3~6 岁）儿童运动指南》。

可供幼儿浏览学习的公众号有：国家地理中文网、国家地理影像经典（每日一图让幼儿了解大千世界千奇百态）、网易公开课、蒲蒲兰绘本馆等、绘心之本（内含经典儿童读物朗读音频如《不一样的卡梅拉》等）、嘀嗒阅读。
可供家长了解科学育儿的公众号有：中国学前教育研究会、学前教育、幼儿教育、早期教育、蔡蔚文儿童游戏工作室、易桥节气生活（在节气生活中让幼儿遇见最美的文化）。