



唯诗礼幼儿园中班生活作息安排 K2Daily Routine

中班 K2	课程环节 Schedule	备注说明 Comments
7:50-9:00	来园 School Arrival	来园5件事：①问好 ②换鞋 ③归置书包、衣物 ④洗手 ⑤喝水
	晨间运动(早操+体育锻炼) Morning Exercise	晨间运动时间(晴天在户外，特殊天气安排室内运动) 备注：•运动器械 3 种以上 •用适当的方式提升运动的趣味性和挑战性 (大声朗读第一组8:30-9:00 RA Group1)
9:00-9:15	盥洗, 点心 Snack Time	①入厕 ②洗手：用正确的方法认真洗手（洗手液、洗手步骤、擦手） ③点心：幼儿自主取、用餐
9:15-9:45	集中时间 Circle Time	幼儿晨间谈话 (大声朗读第二组9:15-9:45 RA Group2)
9:45-10:45	主题探究活动/主题区域活动 UOI /Unit Center Play	每学期2个超学科探究主题（详见备课本） 幼儿可以分组参与不同区域活动
10:45-11:25	户外运动 Outdoor Activity	晴天室外，特殊天气室内 周一升旗仪式10:45-11:00
11:25-12:05	午餐 Lunch Time	①落实“指南”精神、教师通过积极的方式引导幼儿养成良好饮食习惯和文明的进餐方式，鼓励和培养幼儿独立进餐和参与服务的能力。•鼓励孩子自己取餐，尽量不剩饭菜•细嚼慢咽，安静进餐• 11:25-11:35：餐前准备及餐前活动 11:35-12:05：用餐时间
12:05-12:20	餐后活动 Free Play	餐后三部曲：•餐具分类摆放 •擦嘴、洗手 •自由活动，散步
12:20-14:30	午睡 盥洗 午间操 点心 Nap Time Afternoon Snack	①午睡前上厕所 ②脱鞋、脱衣裤，并叠放整齐 ③起床后，学习穿衣裤、穿鞋 ④下午点心后可以自由阅读绘本故事
14:30-15:15	户外自主游戏 Free Play Time	晴天室外，特殊天气室内
15:15-15:45	社团活动 Hobby Activity	见社团活动时间表
15:45-16:10	Daily Reflection 离园时光 Departure 自由游戏 Free play	更换室外鞋，整理书包和个人物品，离园前和老师再见。 16:00-16:05 K2A,K2B ;16: 05-16: 10 K2C, K2D

说明：按照浙江省幼儿园等级评定工作指导意见的有关要求
一天多次累计120分钟以上户外活动，其中体育活动不少于60分钟。