**蒲公英班动态表**

**一、户外：喂动物、草地大作战**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IMG_20250515_084843 | **IMG_20250515_084827** | IMG_20250515_090614 |
| IMG_20250515_090314 | **IMG_20250515_090350** | IMG_20250515_084959 |
| IMG_20250515_085415 | **IMG_20250515_085417** | **IMG_20250515_085542** |

**二、健康：保护小脚**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IMG_20250515_095838 | IMG_20250515_100224 | IMG_20250515_095650 |
| **活动目标：**1.了解脚的外形特征、作用，进行保护脚的安全教育。2.感受小脚丫带来的乐趣，产生初步的探索兴趣。3.培养幼儿爱护小脚，讲卫生的好习惯。 |

1. **运动：单脚跳、双脚跳、老狼几点啦**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IMG_20250515_102722 | **IMG_20250515_102540** | **IMG_20250515_102543** |

1. **餐点**

今日早点：牛奶、饼干

今日午餐：三文鱼烩面、牛股罗宋汤

今日午点：蓝莓、樱桃番茄、小米南瓜粥

**五、温馨提示**

单脚跳能有效锻炼幼儿下肢力量耐力，发展幼儿动作的灵活性及协调性，发展幼儿身体平衡能力。

动作要点：单脚平衡站立，摆动腿和手臂后摆，非支撑腿大腿带动小腿和手臂前摆，支撑腿快速蹬地后屈膝缓冲。手臂随跳跃前后摆动，维持身体动态平衡。

有兴趣的家长可以和孩子一起锻炼起来哦。