



SPARKLE
TOTS PRESCHOOL
BY PAP COMMUNITY FOUNDATION



欢乐阅读推广活动

幼儿班



大自然的形状

使用自然元素，以有趣和创造性的方式学习形状。

准备内容：

1. 手套
2. 塑料袋
3. 帽子（可选）
4. 纸胶带（可选）

您可以和您的孩子做什么：

1. 计划和安排一次到附近公园或海滩的户外活动。
2. 带上必备的物品，并在出发前涂抹一些防晒霜。
3. 在户外活动时，提醒或者协助您的孩子在他们周围寻找一下物品：
 - 不同长度或形状的树枝/细枝
 - 一些树叶
 - 小石头或鹅卵石
 - 各种各样的种子
4. 提醒您的孩子只捡地上看得到的物品。
5. 戴着手套捡起地上的物品，并将它放入塑胶袋中。
6. 找一个宽敞的地方，鼓励您的孩子使用收集到的物品拼搭出不同的形状。
7. 结束后让他们清理地上物品。

我们正在学习的内容：

- 认识形状。
- 使用来自大自然的物品进行创意设计。



温馨提示：

您可以将收集到的物品带回家，并使用旧报纸或杂志将其设计出不同的形状。

花园瑜伽

练习瑜伽不仅仅适合成年人，也对幼儿有很多好处。在做各种瑜伽姿势的同时，它可以帮助孩子们了解他们的身体和自己能够做的动作。让我们开始吧！

您可以和您的孩子做什么：

1. 在房子里选择一个干净、宽敞的区域。
2. 在地板上放一块垫子或毛巾，然后站在上面。
3. 瑜伽前的准备动作，例如：呼吸法 5 次。
4. 引导您的孩子完成 5 种不同的瑜伽姿势：
 - 向阳伸展式
 - 树式
 - 飞鸟式
 - 雨式
 - 蹲式
5. 重复瑜伽动作 3 次。

准备内容：

1. 穿着舒适
2. 垫子或毛巾
3. 手机/电脑
4. 视频 <https://binged.it/3rrGJtJ>



我们正在学习的内容：

- 了解锻炼的重要性。
- 在尝试瑜伽运动时，使幼儿的大肌肉群运动技能得到发展。



温馨提示：

鼓励您的孩子创造其它瑜伽姿势并描述它们。