

第 13 周温馨提示

一、保健育儿

紧身牛仔裤、过于厚重的裤子、过于松垮的裤子都不利于孩子在上完厕所后自主整理衣裤，请大家检查孩子的衣着，为孩子养成良好习惯提供必要的前提条件哦！

二、体育锻炼

跳绳可以有效锻炼孩子的协调能力、肌肉力量，是大班幼儿应该掌握的技能。老师发现目前已经熟练掌握跳绳技能的孩子均有在家中自主练习跳绳的习惯，并且越是技能掌握熟练的孩子越有坚持练习的意愿，而未掌握跳绳技能的孩子在锻炼时间则显得懒洋洋的。因此请大家每日预留 10-30 分钟的时间，协助孩子进行跳绳练习，帮助孩子掌握初步技能，提升孩子的运动自信心。下周将会进行跳绳小测试哦！