

小班幼儿一日活动作息时间表

（春秋）

2022.9 修订

时间	活动内容	
8: 10(疫情错峰) --9: 00	来园活动、游戏（一）（区域游戏）	
	生活活动（盥洗、点心）	
9: 00-- 10: 00	晨间锻炼	
10: 00--- 10: 15	集体活动	
10: 15--- 10: 55	游戏（二）（创造性游戏/特色体验游戏）	
10: 55---12: 00	午餐、餐后活动	
12: 00---14: 50	午睡、生活活动	
14: 50---15: 40	户外活动	游戏（三）（户外特色体验游戏）
	游戏（三）（区域游戏/创造性游戏/专室活动） （建议 25~30 分钟）	
15: 40（疫情错峰）	离园	

备注：

1.作息时间表制定原则为：保证一日一小时体锻、两小时户外，三小时游戏时间，两餐(主餐)间隔不少于 3 个小时，保证一定的自由活动时间。

2.集体活动时间小班 10-15 分钟，上下学期可以适当调整，活动形式可以以集体、分组、区域等方式灵活进行。

中班幼儿一日活动作息时间表(中 1、中 2)
(春秋)
2022.9 修订

时间	活动内容	
7: 45---8: 00	来园活动	
8: 00--- 9: 00	游戏（一）（区域游戏/创造性游戏）	
	生活活动（盥洗、点心）	
9: 00--- 10: 00	晨间锻炼	
10: 00---10:25	集体活动	
10: 25--11:05	游戏（二）（区域游戏/创造性游戏/特色体验游戏）	
11: 05---12: 10	午餐、餐后活动	
12: 10---14: 45	午睡、生活活动	
14: 45---15: 50	游戏（三）（区域游戏/创造性游戏/专室活动） （建议 25~30 分钟）	游戏（三）（户外特色体验游戏）
	户外活动	
15: 50（疫情错峰）	离园	

备注：

1.作息时间制定原则为：保证一日一小时体锻、两小时户外，三小时游戏时间，两餐(主餐)间隔不少于3个小时，保证一定的自由活动时间。

2.集体活动时间中班 20-25 分钟，上下学期可以适当调整，活动形式可以以集体、分组、区域等方式灵活进行。

中班幼儿一日活动作息时间表（中3、中4、中5）
（春秋）
 2022.9 修订

时间	活动内容	
7: 45--- 8: 00	来园活动	
8: 00--- 9: 00	晨间锻炼	
9: 00--- 10: 00	生活活动（盥洗、点心）	
	游戏（一）（区域游戏/创造性游戏/特色体验游戏）	
10: 00-- 10: 25	集体活动	
10: 25---11:05	游戏（二）（区域游戏/创造性游戏/特色体验游戏）	
11: 05---12: 10	午餐、餐后活动	
12: 10---14: 45	午睡、生活活动	
14: 45---15: 50	游戏（三）（区域游戏/创造性游戏/专室活动） （建议 25~30 分钟）	游戏（三）（户外特色体验游戏）
	户外活动	
15: 50（疫情错峰）	离园	

备注：

1.作息时间制定原则为：保证一日一小时体锻、两小时户外，三小时游戏时间，两餐(主餐)间隔不少于3个小时，保证一定的自由活动时间。

2.集体活动时间中班 20-25 分钟，上下学期可以适当调整，活动形式可以以集体、分组、区域等方式灵活进行。

大班幼儿一日活动作息时间表

(春秋)

2022.11 修订

时间	活动内容	
7: 45—8:00	来园活动	
8: 00-- 9: 00	晨间锻炼	
9: 00--10: 00	生活活动 (盥洗、点心)、谈话活动	
	集体活动	
10: 00---11:10	游戏 (一) (区域游戏/创造性游戏/特色体验游戏)	
11: 10---12: 15	午餐、餐后活动	
12: 15---14: 45	午睡、生活活动	
14: 45---16: 00	户外活动	游戏 (二) (户外特色体验游戏)
	游戏 (二) (区域游戏/创造性游戏/ 专室活动) (建议 25~30 分钟)	
16: 00 (疫情错峰)	离园	

备注：

1.作息时间制定原则为：保证一日一小时体锻、两小时户外，三小时游戏时间，两餐(主餐)间隔不少于3个小时，保证一定的自由活动时间。

2.集体活动时间大班 25-30 分钟，上下学期可以适当调整，活动形式可以以集体、分组、区域等方式灵活进行。