

幼儿园立冬活动总结(大全5篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

幼儿园立冬活动总结篇一

为了使孩子们亲身感受中华民族的传统习俗，传承中华民族的优秀文化传统。12月9日上午，江溪幼儿园中五班盛邀家长，与孩子们一起开展了“迎冬至，包团子”实践活动。

活动中，孩子们通过老师的讲解了解冬至的由来，跟着老师念着数九歌：“一九、二九不出手，三九、四九冰上走，五九、六九沿河看柳，七九河开，八九燕来，九九加一九，耕牛遍地走”。家长们热火朝天地和面粉，调馅儿，为孩子们准备材料。孩子们在了解了包团子的要领后，迫不及待地挽起袖子动手操作。在欢乐、温馨的气氛中，孩子们认真参与其中，充分展示着自己的手艺，从中体验亲自动手参与的快乐，洋溢着兴奋与自豪，班里一片节日的欢悦与忙碌。活动结束后，老师和孩子们一起将包好的团子送到了厨房，午餐时间津津有味地品尝自己亲手包的团子，别提有多高兴了。

通过活动，不仅让孩子们了解了冬至的来历、了解了中国的传统文化，感受了家乡传统节日的氛围，更让孩子从中体验到了劳动的快乐，让孩子们过上了别具一格的冬至节。

幼儿园立冬活动总结篇二

由于天气渐冷，树木花草凋零在即，故人们谓此为“辞青”。

九九登高，还要吃花糕，因“高”与“糕”谐音，故应节糕点谓之“重阳花糕”，寓意“步步高升”。

花糕主要有“糙花糕”、“细花糕”和“金钱花糕”。粘些香菜叶以为标志，中间夹上青果、小枣、核桃仁之类的干果；“细花糕”有3层、2层不等，每层中间都夹有较细的蜜饯干果，如苹果脯、桃脯、杏脯、乌枣之类。

金钱花糕与细花糕基本同样。但个儿较小，如同“金钱”一般，多是上层府第贵族的食物。

2、饮菊花酒

寒露与重阳节接近，此时菊花盛开，为除秋燥，某些地区有饮“菊花酒”的习俗，这一习俗与登高一起，渐渐移至重阳节。

菊花酒是由菊花加糯米、酒曲酿制而成，古称“长寿酒”，其味清凉甜美，有养肝、明目、健脑、延缓衰老等功效。

在寒露这天，古人还要取井中的水用来浸造滋补五脏的丸药或药酒。古书记载：“九月九日，采菊花与茯苓、松脂，久服之，令人不老。”重阳时节插茱萸饮菊花酒，可使身体免受初寒所致的风邪。

3、农事习俗

寒露时天气对秋收十分有利，农谚有：黄烟花生也该收，起捕成鱼采藕芡。大豆收割寒露天，石榴山楂摘下来。寒露蜜桃属北方晚熟桃品种，成熟期在寒露前后，故名“寒露蜜桃”。

4、登高

众所周知，重阳节登高的习俗由来已久。由于重阳节在寒露

节气前后，寒露节气宜人的气候又十分适合登山，慢慢的重阳节登高的习俗也成了寒露节气的习俗。登高寓意“步步高升”、“高寿”。古时登高源于“避祸”。

登高不仅可以怀古、陶冶情操，而且通过登高，人们可以借此抛开工作烦恼，通过与自然的接触，缓解压力，放松自己，所以在秋高气爽、天高云淡的季节，登高远眺，高喊几声呼出胸中浊气，对抑制悲伤的情绪大有好处。

5、吃芝麻

寒露到，天气由凉爽转向寒冷。根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的四时养生理论。这时人们应养阴防燥、润肺益胃。

于是，民间就有了“寒露吃芝麻”的习俗。在北京，与芝麻有关的食物都成了寒露前后的热门货，如芝麻酥、芝麻绿豆糕、芝麻烧饼等。

芝麻分为白芝麻和黑芝麻。食用以白芝麻为好，药用以黑芝麻为好。白芝麻通常称为“二芝麻”，而黑芝麻的“黑”字是不能省略的，也不是多余的。谚语说：“嚼把黑芝麻，活到百岁无白发。”意思是说黑色芝麻养黑发。

6、观红叶

寒露时节到香山赏红叶早已成为北京市民的传统习惯与秋季出游的重头戏。秋风飒飒，黄护叶红。

寒露过后的连续降温催红了京城的枫叶。金秋的香山层林尽染，漫山红叶如霞似锦、如诗如画。

7、南方较流行秋钓边

在江南地区，对喜欢垂钓的人来说，寒露之后的一段时间是

不容错过的好时节。

进入“白露”后，天气已逐渐凉爽，水温也下降到鱼类喜爱的温度。此时，饱受盛夏苦日的鱼儿又活跃起来，四处游弋觅食。

尤其是在“寒露”之后、“霜降”之前的一段时间，向阳的浅水区域温度较高，浮游生物比较丰富，因此鱼儿们喜聚这样的地方觅食，此时钓鱼易上钩、易钓获，也就是钓谚所说的“秋钓边”。

在这段时间里，垂钓经验丰富的人一般选择水面小、水较浅的钓场。只有温度较高的晴好天气，鱼儿才会活泼爱寻食，因此一般选择在上午10时到下午5时之间下竿，尤其是下午，效果更佳。

此外，为避免人影竿影对水中鱼儿的影响，最好使用长竿斜向垂钓，这样下钓点与垂钓者距离较远，钓点环境相对安静，鱼儿敢于大胆进窝和毫无顾忌地摄饵吞钩。

8、北京流行斗蟋蟀

白露、秋分和寒露，是老北京人斗蟋蟀的高潮期。蟋蟀儿也叫促织，一般听见蟋蟀儿叫就意味着入秋了，天气渐凉，提醒人们该准备过冬的衣服了，故有“促织鸣，懒妇惊”之说。

据记载，斗蟋蟀儿始于唐朝天宝年间，南宋权相贾似道，“少时游博无行”，掌权后尤喜促织之戏，还专门写了一本书《促织经》。

明朝宣德皇帝也爱斗蟋蟀儿，致使一只好蟋蟀儿价至数十金，上有所好，下必甚之，北京人玩蟋蟀儿，大概也始于明朝吧。

寒露节气的天气特点

气温降得快

气温降得快是寒露节气的一个特点。一场较强的冷空气带来的秋风、秋雨过后，温度下降8℃、10℃已较常见。不过，风雨天气大多维持时间不长(华西地区除外)，受冷高压的控制，昼暖夜凉，白天往往秋高气爽。

平均气温分布差异大

10月份，我国平均气温分布的地域差别明显。在华南，平均温度大多数地区在22℃以上，海南更高，在25℃以上，还没有走出夏季；江淮、江南各地一般在15℃-20℃之间，东北南部、华北、黄淮在8-16℃之间，而此时西北的部分地区、东北中北部的平均温度已经到了8℃以下。青海省部分高原地区平均温度甚至在0℃以下了。

寒露吃什么传统食物

螃蟹

寒露的一大习俗是吃螃蟹。古人诗曰：“九月团脐十月尖，持螯饮酒菊花天。”民间也有“九雌十雄”的谚语。蟹肉质细嫩，味道鲜美，为上等名贵水产。螃蟹的营养也十分丰富，蛋白质的含量比猪肉、鱼肉都要高出几倍，钙、磷、铁和维生素a的含量也较高。中医认为，河蟹性寒，味咸，具有清热散结、通脉滋阴、补益肝肾、生精益髓、和胃消食、散热通络、强壮筋骨等功效。煮螃蟹以清蒸最原汁原味，营养价值高。

芝麻

民间有“寒露吃芝麻”的习俗。芝麻，在《神农本草经》和

《本草纲目》等医药学专著里都享有很高的评价：健脾胃、利小便、和五脏、助消化、化积滞、降血压、顺气和中、平喘止咳，可治神经衰弱，抗衰老。

柑橘

柑橘也是最佳的寒露养生食物。柑橘一般在秋季大量上市，它还有大量的维生素b1。维生素b1对神经系统的信号传导具有重要作用。而在秋季盛产的水果当中，柑橘的维生素b1含量最高。此外，柑橘的果实、果皮、果核以及根等都有不同的药理作用。

花生

“寒露收豆，花生收在秋分后”。花生是寒露前后的时令食物。因花生有滋阴润肺，抵抗肠道病毒等保健作用，而秋季保健的工作重点就是养阴防燥，所以大家可多食花生。

山药

山药属于薯类，含有丰富的碳水化合物和膳食纤维，多种维生素，包括胡萝卜素、维生素b1、b2和钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、铜等多种矿物质。山药虽然可以同时滋补很多脏器，但最终还是以补肾为主，经常吃山药可以增强肾脏的排毒功能。拔丝山药是很好的一种食用方法，用焦糖“炮制”过的山药，补肾抗毒的功效会相应增强。

幼儿园立冬活动总结篇三

立冬，是我国二十四节气之一，在我国的北方，立冬包饺子吃饺子已成为多年的风俗。为了让幼儿深入了解立冬的由来和风俗习惯，传承中华民族的传统习俗，11月7日，郑州市管城回族区花溪路幼儿园开展了“知民俗，迎立冬”节气活动。

今天一大早，中班“美食坊”社团的孩子就带着擀面杖早早地来到幼儿园。10点钟社团开始，孩子们就穿上围裙，武装整齐的进入厨房开始战斗。美食坊孙老师这样说道：“今天我们的活动重点就是让孩子们体验和面的过程，感受擀饺子皮的乐趣，为冬至包饺子活动打好基础。”孩子们跟着孙老师有模有样的和面、擀皮，忙得不亦乐乎。这边，“创意画坊”社团的教室里却很安静，原来孩子们正在认真画画，立冬了，他们要给自己亲手设计一件棉衣。走进“泥工坊”社团，孩子们正在用黄泥捏着各种造型的饺子，不仅有大人理解的饺子形状，还有孩子们理解的太阳形状的，小花形状的饺子。

活动结束后，该园的教学主任马梦星说：“此次活动，孩子们通过动手擀饺子皮、为自己设计棉衣、用黄泥捏饺子等活动，不仅锻炼了动手能力，又更加深入的学习到了立冬的来历，感受到了中华传统二十四节气文化。”

幼儿园立冬活动总结篇四

立冬，作为农历二十四节气之一，典籍中记载：“立冬，十月节，立，建始也；冬，终也，万物收藏也”。随之而来，本年度最后一个季节也悄然来临，为了让孩子们感受中华民族的传统文​​化，了解立冬的由来与风俗，丁堰镇丁堰幼儿园开展了“开心立冬”民俗活动。

在活动中，教师以诗仙李白的诗《立冬》作为活动的开场，接着以故事的形式分享了关于立冬的由来及风俗习惯，同时提醒孩子们冬天了，要及时添加衣物，保护自己的肠胃。中国还有句俗语：“立冬不端碗饺子，冻掉耳朵没人管”，所以，孩子们兴高采烈地拿起彩泥制作起各种各样的饺子，“老师，我做的是芹菜饺子”“老师，我包的是糖饺子”“老师……”，每个孩子都沉浸在动手动脑的快乐之中。

通过此次活动，孩子们不仅了解到立冬来历及习俗，增强了

孩子们冬季预防疾病、强身健体的意识，更感受到中华二十四节气的文化。

幼儿园立冬活动总结篇五

11月7日，是我国传统文化二十四节气中的立冬，为了让孩子们了解中国的传统文化，感受祖国传统文化的魅力，香园幼儿园开展了“情暖立冬、传承文化冬”主题教育。

根据不同幼儿的年龄特点，每个年龄段针对性地开展了多种形式的活动。小班幼儿戴上青蛙、大狗熊的头饰，摇身一变成了要冬眠的小动物。中班的小朋友则利用黏土制作了饺子、用画笔制作了手套，提前迎接冬至的到来。大班幼儿的想象和创造力更加丰富，他们利用棉花、餐巾纸皱纸等丰富的材料，合作创作出一副副美丽的雪景，感受冬天独到之处，深刻体验大自然赋予的别样冬之景。

通过立冬活动不仅激发了孩子们探索新知的欲望，也加深了他们对祖国传统文化的认识。让孩子们用心去体验和感受中国传统文化的深厚底蕴。

立冬之日，水始冰，地始冻。立冬是冬季的开始，是二十四节气之一，也是我国的传统节日之一。立冬不仅代表着冬天的来临，也是万物收藏，归避寒冷的意思。我们北方在立冬都有吃水饺的习俗。

为了让孩子们感受“立冬”的氛围，了解立冬的来历及风俗。傅庄幼儿园组织中二班幼儿开展了《饺子温暖整个冬天》习俗教育活动。

活动中，教师用彩泥与幼儿一起制作水饺、通过故事讲解、游戏活动等形式加强对幼儿进行冬季防寒保暖教育，让孩子们了解立冬的来历，知道立冬后要经常搓擦双手、双耳及面部，坚持用热水洗手、洗脚，要加强锻炼，提高身体对寒冷

的适应性等。

通过开展此次活动，不仅让孩子们了解了传统文化，感受了家乡传统节日的氛围，更让孩子们懂得中国的传统文化和传统美德需要在他们身上不断的传承下去。