

幼儿园传统民俗活动总结报告 幼儿园立冬节气的民俗活动总结(精选5篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

幼儿园传统民俗活动总结报告篇一

活动已经告一段落了，我们一定积累了不少感想吧，不如让我们总结经验，展望未来。写活动总结可马虎不得哦，下面是小编精心整理的幼儿园大班冬至活动总结范文，希望对大家有所帮助。

虽然窗外寒气逼人，但昌乐育才幼儿园的每个教室里却是温暖喜气，原来这里正在进行着结合传统节日“冬至”开展的包饺子亲子活动。“冬至到，吃水饺”是中华民族的传统习俗。在活动现场，家长和孩子们共同配合，一起和面、揉面团、擀面皮、包饺子，一会功夫，就一起包好了许多饺子。

“作为我们家长来说，平时极少有时间陪伴孩子，尤其是中午，孩子都是在幼儿园吃饭睡觉，基本没有机会给孩子做午饭。幼儿园举办的这次活动刚好给了我们家长这个机会，尤其又是赶上了冬至，我们家长可以和孩子聚在一起，做一顿午饭，包一次水饺，看到孩子们开心，我们家长心里也是特别高兴。非常感谢幼儿园能给我们提供这样一个亲子相聚的机会。”小朋友家长徐爱霞说。

在活动过程中，家长和孩子们其乐融融，忙得不亦乐乎：有的擀面皮，有的做造型，有的捏花边，虽然包出来的饺子千姿百态，形态各异，但从家长和孩子们脸上洋溢的笑容中可

以看出来，他们的心里是多么开心快乐。

端着自己亲手包的水饺，大班的钱妍彤特别兴奋：“平时在家里都是爸爸妈妈爷爷奶奶做给我吃，今天我也自己参加劳动了，很开心！”

大班的季程在活动中也表现的非常积极：“今天我和妈妈一起包的水饺，包了二十多个，中午和小朋友们一起分享，我很高兴！”

昌乐育才幼儿园教师张洁表示，因为冬至是中华民族的传统节日，幼儿园之所以在冬至举办这样的活动，一是为了让孩子们了解冬至的由来，知道这个传统的节气，再一个就是让孩子们增强自己动手的能力，但是最重要的还是促进家长和孩子之间的交流，营造一个良好的亲子关系。

幼儿园传统民俗活动总结报告篇二

立冬习俗

立冬节气的天气特点

立冬养生饮食注意事项

立冬节气的祝福

立冬习俗

吃饺子

饺子的原名据称叫“娇耳”，是我国医圣张仲景首先发明的。他的“祛寒娇耳汤”的故事至今还在我国民间流传着。“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”，立冬意味着冬天的到来，天凉了，耳朵暴露在外边很容易就被冻伤了，因此，吃点长

得像耳朵的饺子，补补耳朵，这可是家里人对亲人最贴心的关怀了。

为什么立冬吃饺子？因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交子之时”的饺子不能不吃。现代人延续着这一古***俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。“好吃不过饺子”，在秋冬之交，饺子当然是最不可少的美食了。在北方地区，尤其是北京、天津一带有立冬吃饺子的习俗。

冬泳

有意思的是，庆祝立冬的方式现在也有了创新，在哈尔滨，立冬之日，黑龙江省冬泳协会的健儿横渡松花江，以这种方式迎接冬天的到来。对于冬泳爱好者，一定要有一定基础，循序渐进，应该从天气暖和时坚持每天下水，持续进行锻炼。另外，要选择熟悉水岸情况的地点冬泳，如果不熟悉水中及岸边的情况，就不要轻易下水，以免发生意外。另外，要结伴而行，以便互相照顾。

其实，无论室内运动还是户外运动，都要做好充分的准备活动。因为，冬季里场地、器械等密度加大，对人体的冲击力也加大。而且，天冷时人体的肌肉、关节组织活动性降低，具有一定惰性，因此锻炼时更要做好充分准备活动，循序渐进。

补冬

立冬后，就意味着今年的冬季正式来临。草木凋零，蛰虫休眠，万物活动趋向休止。人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。在南方，人们会吃些滋阴补阳，热量较高的食物，如鸡鸭鱼肉等，有的还会和中药一起煮来增加药补的功效，中药为当归、川芎、芍药、生地四味药。

冬令进补吃膏滋是苏州人过立冬的老传统。在旧时苏州，一些大户人家还用红参、桂圆、核桃肉，在冬季烧汤喝，有补气活血助阳的功效。通常每到立冬节气，苏州中医院以及一些老字号药房都会专门开设进补门诊，为市民煎熬膏药，销售冬令滋补保健品。

拜师

冬季里，好多村庄都举行拜师活动，是学生拜望老师的季节。入冬后城镇乡村学校的学董(学校管理人员)，领上家长和学生，端上方盘(盘中放四碟菜、一壶酒、一只酒杯)，提着果品和点心到学校去慰问老师，叫做“拜师”。有些老师人家，在立冬或冬至这天，像过大事一样，设宴招待前来拜师的学生。在庭房挂孔子像，上书“大哉至圣先师孔子”。学生在孔子像前行脆拜礼，口念：“孔子，孔子，大哉孔子!孔子以前未有孔子，孔子以后孰如孔子!”然后学生向老师请安，礼毕，学生分头在老师家中做一些家务活。

冬学

冬天夜里最长，而且又是农闲季节，在这个季节办“冬学”是最好的时间。冬学非正规教育，有各种性质：如“识字班”，招收成年男女，目的在于扫盲；“训练班”招收有一定专长的人，进行专业知识训练，培养人材；“普通学习班”主要提高文化，普及科学技术知识。冬学的校址，多设在庙宇或公房里。教员主要聘请本村或外村里人承担，适当的给予报酬。

祭祖祭天，庆丰收

旧时，立冬这天，人们还要举行祭祖祭天的活动。即便再忙的农人也要在家休息一天，杀鸡宰羊，准备时令佳品，一方面祭祀祖先，以尽为人子孙的义务和责任；一方面祭祀苍天，感谢上天恩赐的丰年，并祈求上天赐给来岁风调雨顺；而祭祀

仪式后的酒食也可让辛苦一年的农人，好好犒赏一下自己。

[返回目录](#)

立冬节气的天气特点

立冬前后，我国大部分地区降水显著减少，空气一般渐趋干燥，土壤含水较少。高原雪山上的雪已不再融化。在华北等地往往出现初雪，北京的初雪比较难预报，影响也大，往往需要特别关注。长江以北和华南地区的雨日和雨量均比江南地区要少。此时，降水的形式出现多样化：有雨、雪、雨夹雪、霰、冰粒等。当有强冷空气影响时，江南也会下雪。

西南地区典型的华西连阴雨结束，但相对全国雨水基本都少的情况，它还是雨水偏多的地方。按照西南降水的时间分布，11月进入了一年中的干季。西南西北部干季的特点更加明显。四川盆地、贵州东部、云南西南部，11月还有50毫米以上的雨量。在云南，晴天温暖，雨天阴冷，流传有“四季如春，一雨便冬”的说法。如果遇到较强的冷空气入侵，有暖湿气流呼应，南方地区的过程雨量还会较大。

随着冷空气的加强，气温下降的趋势加快。北方的降温，人们习以为常。从10月下旬开始，先后供暖，人们好在还有一个避寒之地。而对于此时处在深秋“小阳春”的长江中下游地区的人们，如果遇到强冷空气迅速南下，有时不到一天时间，降温可接近8-10℃，甚至更多。但毕竟大风过后，阳光照耀，冷气团很快变性，气温回升较快。气温的回升与热量的积聚，促使下一轮冷空气带来较强的降温。此时，令人惬意的深秋天气接近尾声，明显的降温使这一地区在进入初霜期的同时，也进入了红叶最佳观赏期，并在11月底陆续入冬。

正常年份的11月，北起秦岭、黄淮西部和南部，南至江南北部都会陆续出现初霜。偏冷的年份，11月中旬，南岭以北也会出现初霜。

11月的北方，随着冷空气的前锋移出，锋后的冷空气团开始向暖的方面变性，如果没有后续的冷空气补充，几天之后，温度虽回升了，空气质量却逐渐变坏。特别是大城市，大气中积累的水汽和污染微粒结合凝结后，形成烟雾或是浓雾，影响着人们的健康和交通运行。在我国西南、江南，水汽条件比北方要好，如果早晨气温偏低，往往有成片大雾出现。

[返回目录](#)

[立冬养生饮食注意事项](#)

[进补前先引补](#)

立冬后进补要给肠胃一个循序渐进的适应过程，所以要做好引补。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等。此外，冬季喝热粥也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦，芝麻粥可以益精养阴，萝卜粥可以消食化痰，茯苓粥可以健脾养胃。

[多温热少寒凉](#)

天冷的时候，适量增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的吸入，对抵御低温很有好处。例如多吃一些糯米、高粱、栗子、大枣、核桃仁、桂圆、韭菜、南瓜、生姜、牛肉、羊肉等温热性质的食物。

[增加维生素a和c的摄取](#)

增加维生素a和c的摄取，可以增强对寒冷的适应能力。维生素a主要来自动物的肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等，维生素c则主要来自于新鲜水果和蔬菜。此外，冬天多吃点辣椒，可以促进血液循环，还能增进食欲。

[咸味入肾补益阴血](#)

根据“秋冬养阴”，“冬季养肾”的原则，冬季可以适量多吃点鲜味食物，如海带、紫菜以及海蜇等，具有补益阴血等作用。

返回目录

立冬节气的祝福

1、草青黄，寒风狂，纷纷叶落树旁；花带露，月如霜，江湖夜雨思念长；立冬到，你登场，今晚我要你来暖床；别误会，我说的是热水袋！祝立冬快乐！

2、用最真诚的问候，为你织条最温暖的围巾。五彩缤纷的好运为线，空灵飘逸的成功穿针，热情如火的思念构图，愿在立冬之时，带给你最温馨的感觉。

3、春有春的风情，夏有夏的热情，秋有秋的柔情，冬有冬的温情，我有我的专情，那是不变的友情。立冬了，发条短信把你念：朋友，天冷保重身体！

返回目录

幼儿园传统民俗活动总结报告篇三

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。

幼儿园传统民俗活动总结报告篇四

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。

幼儿园传统民俗活动总结报告篇五

“扫疥”

过去立冬，河南、江苏、浙江一带民间还有用各种香草、菊花、金银花煎汤沐浴的活动，称为“扫疥”，以求治愈疾病，保证身体健康过冬。

舂“交冬糍”

这一天，漳州的乡村人家要舂“交冬糍”庆祝好收成。糯米蒸熟后倒入石臼，舂得韧韧的，黏黏的，揪成乒乓球大小，细细地揉成团；花生米炒得香香的，磨得细细的，与白糖拌在一起。做好的小糍粑滚以白糖花生粉，摆放在大海碗里。食用时用筷子一口气串上几粒，就像拨浪鼓，所以也叫“拨浪糍”。做好“交冬糍”，得敬一敬土地神，感谢他慷慨的给予。

吃生葱

南京有句谚语：“一日半根葱，入冬腿带风。”一立冬，老南京人就特别注意吃生葱了，以抵抗南京冬季湿寒，减少疾病的发生。按老人的讲法，葱性温味辛，能发散让人出汗，使体内郁滞不通的阳气随着汗液排出，阳气运行便通畅了，病邪也就随汗被驱除了。南京人还常把“立冬嗖嗖疾病盘，大葱再辣嘴中盘”这句老话挂在嘴边，为了入冬后的健康，南京人此时也学着北方人吃起了生葱。

立冬谚语

立冬打雷要反春。(北方)

雷打冬，十个牛栏九个空。(北方)

立冬之日起大雾，冬水田里点萝卜。(北方)

立冬北风冰雪多，立冬南风无雨雪。(北方)

立冬那天冷，一年冷气多。(北方)

霜降腌白菜。立冬不使牛。(北方)

立冬前犁金，立冬后犁银，立春后犁铁(指应早翻土);(客家)

立冬晴，一冬晴;立冬雨，一冬雨;(客家)

立冬落雨会烂冬，吃得柴尽米粮空。(闽南)

立冬补冬，补嘴空。

立秋摘花椒，白露打核桃，霜降下柿子，立冬吃软枣。

立冬东北风，冬季好天空;(闽南)

立冬南风雨，冬季无凋(干)土;(闽南)

立冬有雨防烂冬，立冬无鱼防春旱;(闽南)

立冬节气农事活动

高空西风急流在亚洲南部地区已完全建立。此时高空西风南支波动的强弱和东移。当亚洲区域成纬向环流，西风南支波动偏强时，会出现大范围阴雨天气。此外，纬向环流结束和经向环流也会建立，并有寒潮和大幅度降温。农事活动降温防寒。立冬后，北方农林作物全面进入越冬期，江淮地区

的“三秋”（秋收、秋管、秋种）也接近尾声，南方则是抢种晚茬儿冬麦的最佳时期。