

中国民办教育协会学前教育专业委员会
中国教育学会家庭教育专业委员会
推荐用书

认知经验很重要
轻轻松松学表达
好习惯早养成

家有宝宝

1—2岁父母指导用书

红黄蓝教育研究院 编著



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

家有宝宝

1—2岁父母指导用书

红黄蓝教育研究院 编著



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

1-2 岁父母指导用书 / 红黄蓝教育研究院编著. —
北京: 中国少年儿童出版社, 2015.4
(家有宝宝)
ISBN 978-7-5148-2349-3

I. ①1… II. ①红… III. ①婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 066881 号

1-2 SUI FUMU ZHIDAO YONGSHU
(家有宝宝)



出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社

中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

执行出版人: 赵恒峰

总策划: 曹赤民 史燕来

执行策划: 陈婉茹 孙友超

张蕾 彭勤露

编著: 红黄蓝教育研究院

责任编辑: 李 瑾

装帧设计: 王 卉

贾丽荣

封面设计: 贾丽荣

责任校对: 夏明媛

责任印务: 杨顺利

社址: 北京市朝阳区建国门外大街丙 12 号

总编室: 010-57526071

发行部: 010-57526568

网 址: www.ccppg.cn

电子邮箱: zbs@ccppg.com.cn

邮政编码: 100022

传 真: 010-57526075

印刷: 北京缤索印刷有限公司

开本: 720mm × 1000mm 1/16

2015 年 4 月第 1 版

印张: 7

2015 年 4 月北京第 1 次印刷

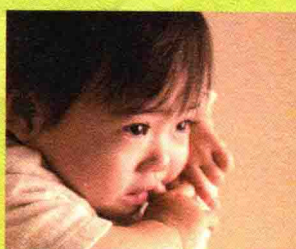
印数: 8000 册

ISBN 978-7-5148-2349-3

定价: 28.00 元

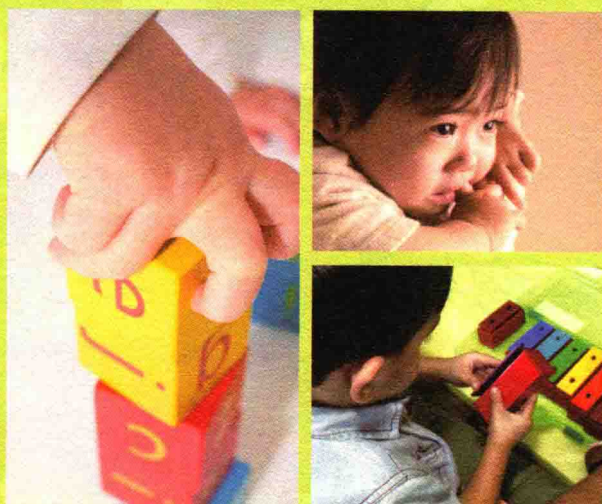
图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。(010-57526881)

目 录



第一章 身体运动带给宝宝的乐趣	2
第一节 不可小觑的户外运动	3
第二节 精细运动让宝宝更聪明	11
第二章 认知经验很重要	18
第一节 记忆力的奥秘	19
第二节 丰富多彩的想象	27
第三章 轻轻松松学表达	34
第一节 语言表达能力大发展	35
第二节 培养小小“社交家”	41
第四章 好习惯早养成	49
第一节 养成好习惯	50
第二节 让宝宝快乐如厕	61
第三节 做守秩序的宝宝	71
第五章 积极应对宝宝的焦虑情绪	79
第一节 轻松应对分离焦虑	80
第二节 让宝宝不再“怕生”	88
第六章 艺术让宝宝更有创造力	94
第一节 宝宝的涂鸦之旅	95
第二节 小小音乐家	105

目 录



第一章 身体运动带给宝宝的乐趣	2
第一节 不可小觑的户外运动	3
第二节 精细运动让宝宝更聪明	11
第二章 认知经验很重要	18
第一节 记忆力的奥秘	19
第二节 丰富多彩的想象	27
第三章 轻轻松松学表达	34
第一节 语言表达能力大发展	35
第二节 培养小小“社交家”	41
第四章 好习惯早养成	49
第一节 养成好习惯	50
第二节 让宝宝快乐如厕	61
第三节 做守秩序的宝宝	71
第五章 积极应对宝宝的焦虑情绪	79
第一节 轻松应对分离焦虑	80
第二节 让宝宝不再“怕生”	88
第六章 艺术让宝宝更有创造力	94
第一节 宝宝的涂鸦之旅	95
第二节 小小音乐家	105

第一章 身体运动带给宝宝的乐趣

第一节 不可小觑的户外运动



一、宝宝大肌肉运动能力飞速发展

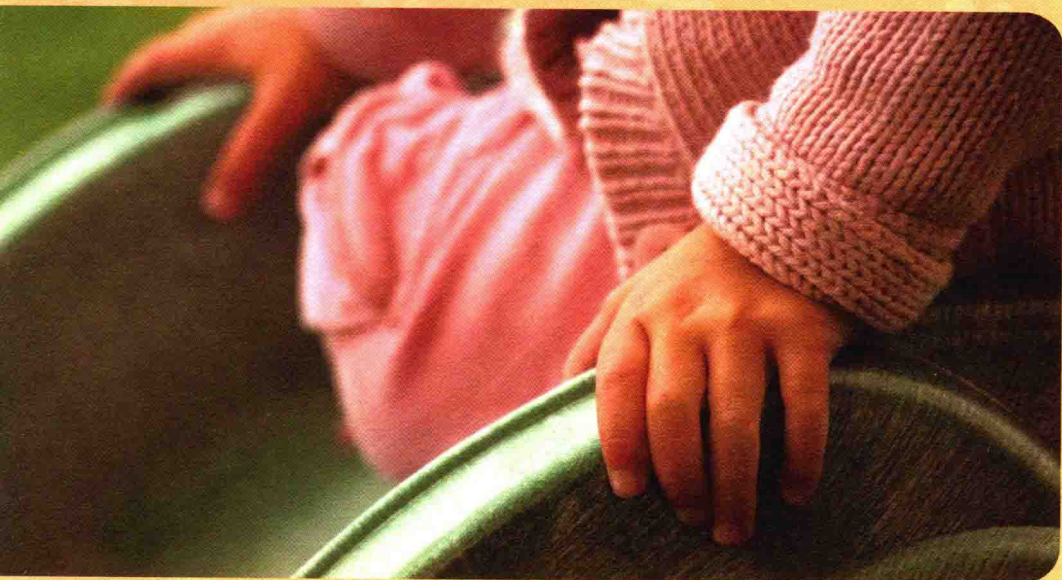
12个月左右的宝宝能够从一个物体到另一个物体之间走几步，还能爬上台阶；

15个月左右的宝宝能够独自走稳，拉着大人一只手能走上楼梯；

18个月左右的宝宝会拉玩具倒退着走，能自己扶栏杆走上楼梯；

2岁时的宝宝跑得好，会双脚跳，能够独自上下楼梯，会扔球、踢球。

1—2岁这个年龄段的宝宝身体发育迅速，动作技能的各个方面发展突飞猛进。特别是学会独立走路和跑步，让宝宝逐渐掌握了探索世界的基本能力。在这一时期，宝宝对外面的世界充满了好奇心与求知欲，户外运动为宝宝提供了探索外界环境的重要途径，有助于提高宝宝适应环境的能力，促进认知能力的发展和意志品质的培养。





二、如何引导宝宝进行户外活动

这个年龄段的宝宝身体运动能力虽然有了迅猛的发展,但是,他的运动技能非常有限,动作较迟缓,不够协调,难以有效地分配注意力。因此,爸爸妈妈要重视宝宝的户外运动,为他提供合适的锻炼机会,也要充分了解宝宝动作技能的发展特点,为他提供适当的帮助,让宝宝在安全、快乐的户外运动中充分认识大自然,促进身心健康发展。

1. 选择适宜的活动内容

每个宝宝有不同的兴趣爱好和能力。但是由于有的活动较难,不适合年幼宝宝的发展特点,他会因无法很快掌握而产生倦怠;有的活动内容却是简单、单调,宝宝很快便学会或多次玩过,也会逐渐失去耐心。因此,爸爸妈妈要根据各个阶段宝宝的发展特点选择活动的内容,要注意生动、有趣、动静结合,交替进行相对安静和相对热闹的活动,从而激发宝宝活动的兴奋点。同时,爸爸妈妈还要仔细观察宝宝的行为,如果他显出倦意,要及时变换游戏内容。

2. 创设良好的活动环境

爸爸妈妈要根据宝宝的年龄特点,创设一个自由、安全、宽松的环境,尽量少干预、多观察,少讲、多听,让宝宝有更多的机会和充足的时间活动,让他在实践中积累成功的情感体验。爸爸妈妈也可以在活动中放一些轻松的音乐,或者提供一些宝宝喜欢的卡通图片或毛绒玩具,让他体验亲切的活动环境,提高他的活动兴趣。

3. 提供丰富的活动材料

活动材料是促进宝宝开展户外活动的重要条件和手段。充实、丰富的活动材料能充分调动宝宝的各种感官去体验；生动、有趣的活动材料能激发宝宝对活动的积极情感。因此，爸爸妈妈要善于利用身边的材料，为宝宝提供丰富、有趣的活动材料。比如，小枕头可以玩“顶球”，废旧报纸可以玩“钻山洞”，饮料瓶可以玩“滚滚乐”等。

4. 给予适当的活动指导

在户外活动中，爸爸妈妈的态度和行为对宝宝有着重要影响，爸爸妈妈要及时鼓励和指导宝宝。当宝宝不能认真参与活动时，爸爸妈妈不要严厉斥责，而要从实际情况出发，观察他的现实需要，寻找能激发他积极情感的方法，使宝宝愉快地认同并转化为自己的意愿或行为，继续参与活动，让他体验户外活动的乐趣和成功的喜悦。爸爸妈妈要积极地与宝宝交流和互动，使他充分感受和体验爸爸妈妈的关注和支持。例如，爸爸妈妈可提出一些要求，宝宝完成任务后，爸爸妈妈要及时给予表扬，提高宝宝对活动的热情和兴趣。

5. 培养宝宝对户外运动的兴趣

对这个阶段的宝宝来说，游戏是一种很好的户外运动形式。宝宝在活动中不但锻炼了体魄，而且学会与别人合作，发展了协作精神。爸爸妈妈应当带领宝宝多做户外游戏，通过游戏使宝宝热爱运动。

6. 创设良好的家庭气氛

爸爸妈妈要以身作则，带头运动，成为宝宝的学习榜样。爸爸妈妈的言行是宝宝最好的老师，爸爸妈妈的行动要比任何说教都管用。例如，爸爸妈妈可以尝试与宝宝一起进行户外运动，采用“比赛”的方式激发他的参与兴趣。



三、在户外运动中引导宝宝学习跑步

长到12个月大之后，宝宝的运动技能有了很大提高，大部分宝宝都能够独立行走，开始接受新的挑战。在13—18个月，他能够熟练地行走，而这个阶段正是学习跑步的重要时期。户外运动为宝宝提供了广阔的空间和自由的练习机会。因此，爸爸妈妈要充分把握这个机会，促进宝宝跑步技能的发展。但是，这个阶段宝宝的动作稳定性和自控力较差，跑不稳，还不会自动停下来，爸爸妈妈要注意循序渐进地进行引导。

1. 练习牵手跑

爸爸妈妈和宝宝先面对面站好，牵着宝宝的两只手，爸爸妈妈开始向后慢慢退着跑；然后，只牵着宝宝的一只手退着跑；最后，爸爸妈妈从侧面牵着宝宝的一只手，让一只皮球向前滚动，陪伴宝宝一起追皮球。在活动过程中，爸爸妈妈不要过分用力握紧宝宝的手，而要尽量让他自己掌握平衡，以防爸爸妈妈用力不均造成宝宝前臂关节脱臼。

2. 练习放手跑

当宝宝能够熟练地完成“牵手跑”动作以后，爸爸妈妈可以逐渐放开自己的双手，让宝宝独立地练习跑步。宝宝向前跑时，爸爸妈妈要在前方半米远的距离上退着慢跑，时刻防止宝宝头重脚轻或前倾时摔倒。

3. 练习自动停稳跑

宝宝跑步时能自动放慢脚步平稳地停下来，才算真正学会跑。在这个阶段，爸爸妈妈可以和宝宝玩“木头人”游戏。在宝宝跑动时，爸爸妈妈用口令“1、2、3，木头人”做指挥，让宝宝学会渐渐将身体伸直、步子放慢而平稳地停下来。





四、竹兜和你做游戏



1. 木头人

目 标：让宝宝学习跑步时能自动放慢脚步平稳地停下来；锻炼宝宝的反应能力。

准备材料：竹兜早教套装 DVD 动画片《1、2、3，木头人》。

参与人员：宝宝和他的小伙伴们。

游戏过程：

1

和宝宝一起看 DVD 动画片《1、2、3，木头人》（内容简介见参考资料）。

2

在户外，引导几个宝宝自由站好。

3

请一位大人喊开始，宝宝们开始自由活动。

4

当大人喊“木头人”时，宝宝们要随着口令停下所有的动作站好。

5

宝宝们玩熟练后，大人也可以设置其他口令，如可以喊“机器人、老爷爷、老奶奶、小巫师、小青蛙”等口令，并让宝宝模仿，增加趣味性的同时也锻炼宝宝的反应能力。

注 意 事 项

- 游戏场地要选择在开阔的广场或者公园。

2. 小兔子去散步

目标：培养宝宝的户外运动兴趣，锻炼宝宝身体的平衡能力。

准备材料：竹兜早教套装认知读物《兔子小姐去散步》、粉笔。

参与人员：宝宝、爸爸或妈妈。

游戏过程：

- 1 陪宝宝一起阅读认知读物《兔子小姐去散步》（内容简介见参考资料）
- 2 在户外的广场用粉笔画一条线路，这条线路可以包括曲线、直线、波浪线、螺旋线等（根据宝宝的实际情况来确定线路的难易程度）。
- 3 引导宝宝沿着画好的线路往前走。
- 4 也可以让宝宝像小兔子一样蹦蹦跳跳地沿着线路往前走，增加游戏的趣味性。



**参考
资料****《1、2、3，木头人》DVD 动画片故事内容**

竹兜和的小伙伴们一起玩木头人游戏，这个游戏的规则就是当有人喊“1、2、3，木头人”时，参加游戏的人就不能再说话和走动啦。游戏开始了，大家高兴地玩起来。不过，只有好动的球球总是忍不住会动来动去，让他长时间地像木头人一样不动真是太难了。最后在大家的帮助下，球球终于能够管住自己了。大家一起开心地玩木头人游戏。

《兔子小姐去散步》认知读物故事内容

兔子小姐出门去散步。她跨过笔直的木桥，爬过高高的斜坡，经过弯弯折折的栅栏，翻过连绵起伏的大山，走过弧形的拱桥。最后，兔子小姐安全地回到了家。

第二节 精细运动让宝宝更聪明



一、小手越来越灵巧

宝宝的精细动作主要是指手和手指的运动，以及手眼协调操作物体的能力，如抓饼干、捏小花生米、握笔绘画、使用剪刀等。

1—2 岁的宝宝，小手已经变得越来越灵活。

12 个月：会灵巧地捏起小丸，一手能同时抓握 2—3 个小物品，会轻轻地抛球。

15 个月：能垒 2—3 块积木，大把握笔自发乱画，会用勺取食物。

18 个月：能垒 4 块左右积木，能几页几页地翻书。

21 个月：能双手端碗。

24 个月：能垒 6—7 块积木，能一页一页地翻书，能粗略模仿画简单的线条，如画不规则的圆形和竖线等。





二、多和宝宝玩手的游戏

多玩手的游戏不仅可以促进宝宝的小肌肉发展，还可以很好地刺激宝宝的脑部发育。为了能够促进左右脑的均衡发展，最好让宝宝的左右手都能得到充分的活动。

1. 捡碎纸

准备一些容易撕的纸。先让宝宝把纸撕成小纸片，扔向空中。等纸片散落到地上时，再让宝宝一片一片地捡起来。如果使用各种颜色的纸，还可以增加宝宝游戏的兴趣。捡纸片游戏不仅可以锻炼手指的力量，还有利于提高宝宝的注意力。

2. 画画

一岁多的宝宝已经能够认识到自己的动作和所画图形之间的关系了，可以说，这是教宝宝涂鸦很重要的时期。爸爸妈妈可以和宝宝一起画，也可以给宝宝笔和纸，让他随心所欲地想画什么就画什么。画画不仅可以刺激视觉，促进肌肉发育，还有利于提高宝宝的手眼的协调能力。

3. 折纸

准备几种质地、厚度不同的纸。先让宝宝摸一摸，感觉一下不同纸的质地，然后再让宝宝随意地折叠。折纸时发出的微小的声音，可

以刺激宝宝的听觉；折纸动作可以锻炼宝宝手部的力量，同时可以帮助宝宝感受不同纸的触感。

4. 按电话键

准备一个玩具电话，让宝宝随意地去按电话键。有些玩具电话还可以发出声响，以增加宝宝玩的兴趣。

提示：很多宝宝都喜欢玩电话机，有时大人会把手机给宝宝玩。但是，手机具有辐射，最好不要让宝宝玩，而是专门给宝宝买一个玩具电话，或者把家里用旧的电话拆除电池给宝宝玩。

5. 手指交叉

教宝宝将双手的手指相互交叉在一起。开始时，宝宝可能做不好，爸爸妈妈可以帮助他做。等熟练后，可以在爸爸妈妈的语言提示下，让宝宝自己做手指交叉的动作。这可以促进宝宝手部小肌肉的发育，并且可以使手指关节的活动变得更加灵活。