

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

做遵守规则的宝宝
“变化多端”的情绪
艺术让宝宝更有创造力

家有宝宝

2—3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

2—3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

2-3 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 978-7-5148-2350-9

I. ①2… 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 066879 号

2-3 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 橦

装帧设计: 王 卉
贾丽荣
封面设计: 贾丽荣
责任校对: 陈毕欣
责任印务: 杨顺利

社址: 北京市朝阳区建国门外大街丙 12 号

邮政编码: 100022

总编室: 010-57526071

传 真: 010-57526075

发行部: 010-57526568

网 址: www.ccppg.cn

电子邮箱: zbs@ccppg.com.cn

印刷: 北京缤索印刷有限公司

开本: 720mm × 1000mm 1/16

印张: 7.25

2015 年 4 月第 1 版

2015 年 4 月北京第 1 次印刷

印数: 8000 册

ISBN 978-7-5148-2350-9

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 运动真快乐	3
第二节 精细动作让宝宝更聪明	10
第二章 认知经验很重要	18
第一节 和宝宝一起玩分类	19
第二节 开始学数数	25
第三节 有趣的空间认知	31
第三章 轻轻松松学表达	37
第一节 不可小视的语言表达能力	38
第二节 让宝宝爱上阅读	44
第四章 做遵守规则的宝宝	52
第一节 帮助宝宝学规则	53
第二节 为何宝宝不“听话”	61
第三节 你的宝宝“自私”吗	68
第四节 性别意识的萌芽	76
第五章 “变化多端”的情绪	84
第一节 怎样应对宝宝的恐惧	85
第二节 让人头疼的坏情绪	95
第六章 艺术让宝宝更有创造力	102
第一节 宝宝需要音乐	103
第二节 画画很快乐	110

目 录



第一章 身体运动带给宝宝的乐趣	2
第一节 运动真快乐	3
第二节 精细动作让宝宝更聪明	10
第二章 认知经验很重要	18
第一节 和宝宝一起玩分类	19
第二节 开始学数数	25
第三节 有趣的空间认知	31
第三章 轻轻松松学表达	37
第一节 不可小视的语言表达能力	38
第二节 让宝宝爱上阅读	44
第四章 做遵守规则的宝宝	52
第一节 帮助宝宝学规则	53
第二节 为何宝宝不“听话”	61
第三节 你的宝宝“自私”吗	68
第四节 性别意识的萌芽	76
第五章 “变化多端”的情绪	84
第一节 怎样应对宝宝的恐惧	85
第二节 让人头疼的坏情绪	95
第六章 艺术让宝宝更有创造力	102
第一节 宝宝需要音乐	103
第二节 画画很快乐	110

第一章

身体运动带给宝宝的乐趣



第一节 运动真快乐



一、运动能力变强了

大运动，也叫大肌肉动作。在很多游戏活动中，跑、跳、投的动作大都是由躯干、四肢等肌体的大肌肉群参与完成的动作活动，所以大肌肉动作的发展与各种游戏活动密切相关。

2—3岁的宝宝体质不断增强，运动器官和神经系统也日见完善，爸爸妈妈会惊喜地发现宝宝变得越来越“了不起”：

- 他开始能用一只手扶着扶手下楼梯；
- 会蹲着玩；
- 不用扶东西也能从蹲姿转换成站姿或从站姿转换成蹲姿；
- 原地跳跃时，双脚能同时离地；
- 能单手过肩丢小球；
- 能脚踩踏板骑三轮车；
- 能双脚交替上下楼梯；
- 能单脚站立；
- 能平稳地跑步……

这一切变化都说明，这一阶段的宝宝已经具有了探索更大的活动空间和范围的能力。



二、行走、跑步、跳跃、投掷的方法

宝宝的运动能力越来越强，会玩的花样也越来越多。不过，怎样玩才能既安全又有趣，还能让宝宝的大肌肉运动能力不断加强呢？

1. 行走练习

走线游戏

在室外的空地上写一个大大的“田”字，或者画上一个大圆圈，爸爸妈妈引导宝宝沿着画好的线走。画“田”或圆圈的大小可以根据宝宝的实际情况确定。如果宝宝运动能力比较强，可以画得大一点儿；反之，画小点儿也可以。

走平衡木

多让宝宝走一走马路牙子、花坛的边沿等，既是身体运动，又可以锻炼四肢的协调性和平衡能力。爸爸妈妈可以先让宝宝从宽些的马路牙子走起，熟练了以后再走窄一些的。宝宝练习时爸爸妈妈要在旁边做好防护措施，以防宝宝摔伤。

2. 跑步练习

追动物玩具

爸爸妈妈可以为宝宝准备几个能够拖拉的玩具小动物，如小鸭或小鸡等。一个大人拉着拖拉玩具在前面跑，边跑边招呼宝宝：“小鸭（小鸡）都跑了，快来追呀！”另一个大人陪宝宝一起在身后追。一段时间之后，爸爸妈妈也可以和宝宝互换角色，让宝宝拉着玩具在前面跑，爸爸妈妈在后面追。

开飞机

让宝宝张开双臂学着开飞机的样子在场地里跑。爸爸妈妈嘴里可以给宝宝念一些歌谣，如：“小飞机，飞上天，我是小小飞行员，一直飞到白云间。”做这个游戏最好是爸爸妈妈或其他小朋友与宝宝一起做，这样还可以帮助宝宝学习在跑动时不与他人碰撞。

往返跑

往返跑可以提高宝宝跑步的速度，增强宝宝跑步的耐力。爸爸妈妈可以选择公园或者广场上的空地，让宝宝自由地滚爬、奔跑、追逐。然后让宝宝选择一棵大树作为目标，鼓励他跑过去，摸一下大树，再跑回来。为了增加游戏的趣味性，爸爸妈妈还可以与宝宝比赛，一起跑过去，看谁先跑回来。

3. 跳跃练习

双脚跳

爸爸妈妈拉着宝宝的双手，与宝宝面对面站立。爸爸妈妈先做一遍双脚跳起来的动作给宝宝看，然后让宝宝和自己一起跳。一开始练习时，爸爸妈妈最好拉着宝宝的双手让宝宝双脚跳，再逐渐过渡到让宝宝拉着爸爸妈妈的一只手或扶着东西跳，直至宝宝能够自己跳。

跳远

爸爸妈妈与宝宝面对面站立，拉着宝宝的双手让宝宝向前跳。等到宝宝熟练后，再让宝宝独自跳远。还可以让宝宝练习从最低一个台阶上跳下，并能控制好身体平衡站稳。

骑玩具车

让宝宝自己骑小三轮车。一开始宝宝骑得不好时，爸爸妈妈可以帮助宝宝用一下力。经过一段时间的练习，宝宝就能够独自骑着小车向前走了。骑三轮车能增强宝宝的身体平衡感和腿部力量，促进宝宝跳跃能力的发展，还能提高宝宝视觉与动作的协调性。

4. 投掷练习

滚球接球

爸爸妈妈可先同宝宝距离1米站好，再把球滚过去让宝宝学着接。宝宝接住球再向爸爸妈妈滚过来。等玩熟练后渐渐加大与宝宝的距离。

接弹跳球

爸爸妈妈站在距宝宝1—1.5米处，先把球掷向地面，让宝宝接反弹过来的球。这样多练习几次以后，宝宝就能准确地接住反弹过来的球。

直接接球

爸爸妈妈在距宝宝1米处轻轻把球扔向宝宝胸前，让宝宝练习直接接球。爸爸妈妈要注意，扔球的力量不要太大，以免伤着宝宝。当宝宝能够接住球后，可以渐渐增大与宝宝之间的距离。在选择球时可以选择软一点儿的布球或者沙包，保证不要让宝宝受伤。



三、竹兜和你做游戏



1. 西红柿大丰收

目 标：锻炼宝宝的行走能力。

准备材料：竹兜早教套装认知读物《西红柿丰收啦》、小球若干、小筐子。

参与人员：宝宝、爸爸或者妈妈。

游戏过程：

- 1 和宝宝一起阅读认知读物《西红柿丰收啦》（内容简介见参考资料）。
- 2 将小球当作西红柿放在房间的各个角落。
- 3 引导宝宝挎着小筐子去捡西红柿，然后放进筐中。

注 意 事 项

- 也可以将小球放在高低不等或者略微隐蔽的地方，再让宝宝去找去捡，增加游戏的难度和趣味性。

2. 动物运动会

目标：锻炼宝宝腿部肌肉力量，增强宝宝的耐力。

准备材料：竹兜早教套装认知读物《动物运动会》。

参与人员：宝宝和小伙伴们。



游戏过程：

- 1 和宝宝一起阅读认知读物《动物运动会》（内容简介见参考资料）。
- 2 让宝宝和其他小伙伴分别模仿小兔子和袋鼠，蹦蹦跳跳地往前走。
- 3 让宝宝和其他小伙伴分别模仿斑马和猎豹，一起向前跑。
- 4 让宝宝和其他小伙伴分别模仿老鹰和燕子，边挥动双臂边向前跑。
- 5 比赛结束后，给宝宝和的小伙伴们一些小奖励。

注意事项

- 游戏地点选择在户外宽敞安全的地方。
- 爸爸妈妈也可以参与到游戏中来。
- 游戏中应注意动静结合，可以让宝宝玩 10 分钟休息一下。

参考资料

《西红柿丰收啦》认知读物故事内容

小小熊在地里种了一些西红柿的种子。过了几天，小苗从地里钻了出来，小小熊特别开心。他每天给小苗浇水施肥，小苗越长越大，开出一朵朵黄色的小花，花朵凋谢后结出一个个小小的西红柿。小西红柿越长越大，由绿变红，最后小小熊收获了好多好多西红柿。西红柿真是太好吃了，丰收的日子真快乐呀！

《动物运动会》认知读物故事内容

森林里正在举行动物运动会，很多小动物都来参加了。乌龟和蜗牛参加了爬行比赛，斑马和猎豹参加了跑步比赛，兔子和袋鼠参加了跳远比赛，老鹰和燕子参加了飞行比赛，旗鱼和海豚参加了游泳比赛。大家都觉得运动会真是太有趣了。

第二节 精细动作让宝宝更聪明



一、小手越来越能干

爸爸妈妈可能会发现，宝宝到了2岁左右，小手变得越来越灵活，开始能做很多事情了。其实，这都是精细动作的发展带给爸爸妈妈的惊喜。精细动作的发展能促进宝宝对事物的认识和理解。在发展早期，宝宝的手部精细动作技能迅速发展，主要表现在以下几个方面：



1. 抓握动作的发展

在通常情况下，30个月左右的宝宝可以真正连续地把扣子穿起来，也可以进行简单的搭建活动（如搭积木等）。

2. 写字动作的发展

这个时期是宝宝握笔动作技能迅速发展的阶段。在这个阶段，宝宝会不断地尝试绘画书写，爸爸妈妈要注意让宝宝模仿学习绘画和书写中所必需的握笔动作。

3. 绘画动作的发展

大多数宝宝在15—20个月时就开始出现无规则、无目的的乱涂乱画。在33—36个月大时，宝宝就可以模仿画横线、竖线、十字和圆等简单图形。在开始的时候，爸爸妈妈可以让宝宝自由随意地涂鸦。然后，可以让宝宝学习画简单的图形，如竖线、横线、圆形和交叉线等，也可以有意识地在图画中少画一部分（如缺少眼睛的脸、缺少轮子的汽车等），让宝宝自己添画。

4. 生活自理技能的发展

基本的生活自理能力是宝宝早期发展的重要任务之一。在这一年龄段，可以多让宝宝练习穿衣、洗漱和吃饭等基本生活技能。



二、让小手变得更“厉害”

2岁以后是宝宝精细动作技能发展的重要时期，也是智力发展的重要时期。精细动作的发展能够促进大脑的发育和认知能力的发展。那么，如何促进宝宝精细动作能力（特别是手部功能）的发展呢？爸爸妈妈可以从以下几个方面着手：

1. 创设良好的环境

爸爸妈妈要为宝宝准备良好的环境，多为宝宝准备各种操作材料，如蜡笔、水彩笔和剪刀，以及各类益智玩具等；在操作活动中，爸爸妈妈要尽量用适宜的语言引导宝宝，鼓励他动手和动脑，让宝宝在愉快的动手活动中促进脑发育和认知能力的发展。

2. 积极的亲子互动

在亲子活动中，宝宝活动的情绪高涨，参加活动的自主性也会提高。爸爸妈妈在活动中要努力激发宝宝的活动热情和兴趣，鼓励他积极参与和思考。向宝宝提问题时不能只从一个角度思考，或只是让宝宝回答“是”或“不是”，而是要尽可能引导他多向思维。如在拼搭积木时，要引导宝宝想出自己想要怎样的飞机模型、如何搭建、是否有其他方法、怎样搭得更好，等等。



三、家务劳动让宝宝变得心灵手巧

在日常生活中,有的爸爸妈妈可能担心宝宝太小或者收拾东西太麻烦,凡事都为宝宝准备好,很少让他做“家务”。其实,许多家务活儿都是锻炼宝宝手部动作技能的好机会,蕴藏着大量的教育因素。因此,聪明的爸爸妈妈要学会向宝宝“求助”,让他们在“帮助”做家务的过程中学习如何运用自己的双手和享受动手的乐趣与喜悦。一起来看一下让宝宝变得心灵手巧的7种家务劳动吧。

1. 洗米和择菜

洗米和择菜等家务活儿,要借助小肌肉的精细动作,有助于促进宝宝手部精细动作的发展。爸爸妈妈可以尝试和宝宝一起做这些家务活儿。比如,在洗米的时候,给宝宝一小把米,让他学习洗米,或者让宝宝将花生米从一个容器捡到另一个容器。

2. 捡垃圾

在清洁打扫房间的时候,爸爸妈妈可以向宝宝“求助”,让他帮忙将一些细小的纸屑和垃圾丢进垃圾筒里,锻炼他小肌肉的精细动作能力。