

# 3~4岁 育儿指导

(第三版)

主编 ● 文晓萍

一度得到读者热捧的畅销书再版上市  
教爸妈做孩子最好的早教师

早教并不需要父母多少时间  
也不需要父母有多么高的教育水平

阅读就有收获  
付出就有回报

中国医药科技出版社



第三版

# 3~4岁育儿指导

主编◎文晓萍



中国医药科技出版社

## 内容提要

本书是为养育3~4周岁孩子而编的通俗科普读物。书中包括了3~4岁孩子的发展目标、营养指导、大夫信箱、教育顾问、保健之窗、锻炼园地、温馨时刻等内容,重点在于帮助家长掌握科学地喂养孩子、充分地开发孩子的潜力、培养孩子的学习兴趣、对孩子进行合理的动作训练等方法,以达到培养孩子快乐、爱心、正直、勇气、信念五种品德的目的,使孩子将来成为一个热爱生活、有所作为的人。

该书图文并茂、语言简练生动、指导性强,最适合有相应年龄段孩子的家长阅读。

## 图书在版编目(CIP)数据

3~4岁育儿指导/文晓萍主编. —3版. —北京:中国医药科技出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5067-6238-0

I. ①3… II. ①文… 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(2013)第123318号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710×1020mm  $\frac{1}{16}$

印张 11

字数 147千字

初版 1998年5月第1版

版次 2013年8月第3版

印次 2013年8月第3版第1次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6238-0

定价 25.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 编写名单

## 名誉主编

叶广俊（北京大学医学部儿少卫生研究所所长，教授，博士生导师）

## 主 编

文晓萍（北京夏禹文化传播有限责任公司儿童部主任，主治医师，医学硕士）

## 编 委

鲍秀兰（中国医学科学院协和医院儿科教授）

吴光驰（首都儿科研究所儿童营养研究室主任，研究员）

李美珠（北京大学医学部第三临床医学院儿科副主任，主任医师）

马 婷（首都儿科研究所附属儿童医院儿童保健主任医师）

李鸿江（北京体育师范学院党委副书记，副教授）

高影君（北京师范大学教科所副研究员）

周桂凤（湖南医学高等专科学校妇幼卫生教研室副主任医师）

鲍慧玲（北京大学医学部第三临床医院儿科副主任医师）

## 编写人员

周俊鸣（中央教育科学研究所幼教室助理研究员）

李鸿江（北京体育师范学院党委副书记，副教授）

钮文异（北京大学医学部健康教育教研室副教授）

- 高影君 (北京师范大学教育科学研究所副研究员)
- 李美珠 (北京大学医学部第三临床医院儿科副主任, 主任医师)
- 鲍慧玲 (北京大学医学部第三临床医院儿科副主任医师)
- 诸慧华 (北京大学医学部第三临床医院儿科主任医师)
- 王 军 (北京大学医学部第三临床医院儿科副主任医师, 副教授, 医学博士)
- 周 微 (北京大学医学部第三临床医院儿科主治医师)
- 董红燕 (北京大学医学部环境卫生教研室讲师, 医学硕士)
- 丛中笑 (中华女子学院学前教育系系主任, 副教授)
- 郑 毅 (首都医科大学副教授, 北京安定医院儿科主任, 副主任医师)
- 周桂凤 (湖南省医学高等专科学校妇幼卫生教研室副主任医师)

# 再版前言

我身边有很多年轻的父母，第一次做爸爸妈妈，几乎没有任何经验，认为育儿是件特别复杂的事情，常常感到千头万绪，无从下手，有的人投入了大量时间和精力，身心俱疲却收效甚微。看到他们，我特别想分享自己30多年来从事儿童早期教育研究的心得感悟，我特别想告诉这些年轻的爸爸妈妈，对孩子进行早期教育并不需要父母多少时间，也不需要父母有多么高的教育水平，你需要付出的仅仅是爱心和科学的方法。付出就有回报，耕耘就有收获。

正是出于这种初衷，2005年我组织了当时在国内儿童教育学、心理学、生理学、医疗保健学、营养学和运动学领域富有盛名的30多位老中青三代学者聚集在一起，用3年时间，研究国内外成功的教育方案和科研成果，编写了《优生优育丛书》，向准备为人父母或初为父母的朋友，提供一套从孕期到7岁这段时间科学实用的早期教育方法。该书进入市场后很快销售一空，虽经多次重印，累计销量达十几万册，但全国各地索购此书的电话仍有增无减。我身边的很多朋友也是参照书中的方法来养儿育女的，时隔多年，当年的小婴儿已长成品学兼优的少男少女，可以说这套书指导了一代人科学育儿，也见证了一代人健康成长。

随着时间的推移，大家认为此书的育儿观念和教育理念仍然符合时代需求，同时本书内容简洁，操作性、实用性、可读性强，应该继续与更多初为人父、人母的朋友分享，为此，我们再次再版这套丛书，以回馈读者对它的厚爱。本次再版主要是对上版中过时的数据和内容进行修订，同时通过版式、配图等细节雕琢，使图书从内容到形式都更加符合现代爸妈的阅读需求。例如，新版丛书引入了最新的儿童生理指标——世界卫生组织儿童生长标准（2006年版），帮助家长轻松判断孩子的身高、体重是否正常。在益智游戏、身体锻炼、营养指导等内容中，新版在保留老版精华之

上进行了“更新换代”，囊括了新手爸妈不知道、想知道、应知道的常识，帮助他们解决在育儿中所遇到的种种疑惑。

相信这套育儿丛书能在上版的基础上，给天下父母带来更有益的感受和更新的收获。

借此机会，也感谢大家多年来对于本套丛书的厚爱！

最后，诚望广大读者在阅读之余，提出批评和建议，以资修订重版。

文晓萍

2013年5月于北京

# 前言

翻开这套书，您将发现我们对儿童的早期教育倾注了全新的理念。对早期教育的观点和方法给予了新的科学的诠释。

来自儿童教育学、心理学、生理学、医疗保健学、营养学和运动学等领域的30多位老中青三代学者聚集在一起，用3年时间，研究国内外成功的教育方案；借鉴最新的科研成果撰写这套书。向准备为人父母或初为父母的朋友，提供一套从孕期到7岁这段时间科学的早期教育实用方法。

我们强调优生从孕前起步，早期教育应从胎儿开始

优质的精子和卵子为胚胎的形成和发育提供了先天的良好的遗传基因。准备生育的父母可以通过提高营养、调节情绪、顺应生物节奏等方法来提高精子和卵子的质量，为新生命提供最好的“第一颗种子”。母体的身心健康是胎儿生长发育的优质土壤。母体中的胎儿，能敏锐地感受到母体的生理和心理的微小变化。科学的胎教可以促进胎儿的各种器官发育，改善大脑的功能。

我们认为早期教育必须适合年龄特点

我们根据普遍并可预知的生长发育的典型状况和各种能力发展的关键期，以月为单位，设计教育方法、安排教育内容、提出教育措施。

每月我们设置以下主要栏目：

- (1) 生理指标：主要介绍胎儿和儿童身体发育的各指标。
- (2) 营养指导：介绍孕妇和儿童的膳食营养知识。
- (3) 温馨时刻：提供促进胎儿发育的胎教措施和儿童发展的各种益智游戏。
- (4) 锻炼园地：介绍孕妇和儿童适宜的运动方法。
- (5) 教育顾问：阐述早期教育中的热点问题和特别需要注意的问题。
- (6) 大夫信箱：介绍孕妇和儿童预防疾病的知识。

(7) 保健之窗：提供孕妇和儿童保健方面的常识。

我们认为早期教育应适宜个体

每一个孩子都有不同的特质。在成长类型和发展进度上，都会有区别。孩子可能在某些领域优先发展，某些领域相对滞后。我们在每个发展关键期，提供了发展目标和发育评价，通过对照您可以随时了解孩子的发展水平，及时发现孩子在这些项目上的强项和弱项。根据教育指导，确定近期发展目标。使弱项得到改善，均衡发展；强项得到重视，重点培养。

我们认为早期教育要涉及儿童发展的各个领域

我们不仅注重儿童的智力发展，而且注重非智力发展。在激发和培养孩子的感知能力、观察力、注意力、创造力、记忆力、思维能力的同时，还有意识塑造孩子的人格，培养孩子的独立性、广泛的兴趣爱好、强烈的求知欲、充分的自信心、坚韧不拔的毅力、健康的情感和良好的性格。

我们认为早期教育要从培养兴趣着手

早期教育的动力来源于孩子对周围环境和事物的好奇心。这种原动力直接影响早期教育的成果。我们将教育科学的理论用通俗易懂的文字和图画表达出来，把早期教育的知识和技能融汇在日常生活和丰富多彩的游戏当中。根据孩子的兴趣和需要，把玩具和各种实物作为教育的工具和媒介，寓教于乐。使父母在与孩子的交流和游戏的过程中，达到教育的目的。

对孩子进行早期教育并不需要父母多少时间，也不需要父母有多么高的教育水平。付出的仅仅是爱心和科学的方法。付出就有回报；耕耘就有收获。

在本套书的撰写过程中，得到了吴凤岗先生、吕姿之女士、钱玲娟女士、佟静洋先生的鼎力支持，在此，谨表示诚挚的感谢！

谨以此书献给天下父母！

文晓萍

二〇〇五年五月

# 目 录

## 第一章 3岁1个月

|                    |   |                    |    |
|--------------------|---|--------------------|----|
| 3~3.5岁发展目标 .....   | 2 | 谈孩子入园的“分离焦虑” ..... | 8  |
| 3~3.5岁教育要点 .....   | 2 | 帮助孩子适应从家庭到幼儿园      |    |
| 生理指标 .....         | 3 | 的转折 .....          | 8  |
| 营养指导 .....         | 3 | 教孩子折纸的基本技能 .....   | 9  |
| 3岁孩子的膳食量和时间 .....  | 3 | 3~4岁孩子的适龄玩具 .....  | 9  |
| 温馨时刻 .....         | 4 | 锻炼园地 .....         | 10 |
| 点数说总数 .....        | 4 | 钻洞 .....           | 10 |
| 学序数 .....          | 4 | 边跑边敲 .....         | 11 |
| 这些是谁的脑袋 .....      | 5 | 坐、卧、仰、爬 .....      | 12 |
| 小动物坐汽车 .....       | 6 | 水中移动 .....         | 12 |
| “石头、剪子、布” .....    | 6 | 保健之窗 .....         | 12 |
| 哪两个娃娃的衣服完全一样 ..... | 7 | 加强乙脑疫苗的注射 .....    | 12 |
| 教育顾问 .....         | 8 |                    |    |

## 第二章 3岁2个月

|                 |    |                   |    |
|-----------------|----|-------------------|----|
| 营养指导 .....      | 16 | 拼娃娃头 .....        | 19 |
| 3岁孩子的进食心理 ..... | 16 | 看图识字 .....        | 20 |
| 温馨时刻 .....      | 16 | 教育顾问 .....        | 21 |
| 认读数字 .....      | 16 | 3岁孩子的“自我中心” ..... | 21 |
| 区分动植物 .....     | 17 | 教孩子学会与他人相处 .....  | 21 |
| 他们在做什么 .....    | 18 | 让孩子掌握基本生活技能 ..... | 22 |
| 辨左右 .....       | 19 | 锻炼园地 .....        | 22 |



|              |    |                    |    |
|--------------|----|--------------------|----|
| 高矮、高矮 .....  | 22 | 大夫信箱 .....         | 25 |
| 踩线走（跑） ..... | 23 | 孩子咳嗽的护理 .....      | 25 |
| 大步跨 .....    | 24 | 保健之窗 .....         | 25 |
| 团身滚动 .....   | 24 | 锻炼身体提高机体适应能力 ..... | 25 |

## 第三章 3岁3个月

|                     |    |                   |    |
|---------------------|----|-------------------|----|
| 营养指导 .....          | 28 | 与孩子共享读书的乐趣 .....  | 33 |
| 照顾3岁孩子膳食的注意事项 ..... | 28 | 培养孩子对生活的热情 .....  | 34 |
| 温馨时刻 .....          | 28 | 重视孩子的音乐启蒙教育 ..... | 35 |
| 按数取物 .....          | 28 | 锻炼园地 .....        | 35 |
| 食物有哪几类 .....        | 29 | 沿线爬行 .....        | 35 |
| 拼图案找形块 .....        | 29 | 摆振 .....          | 36 |
| 复述句子 .....          | 30 | 接反跳来的球 .....      | 37 |
| 哪些方法可过河 .....       | 30 | 翻跟头 .....         | 37 |
| 走迷宫 .....           | 31 | 大夫信箱 .....        | 38 |
| 点和线 .....           | 32 | 如何掌握小儿用药量 .....   | 38 |
| 感知空气的存在 .....       | 32 | 保健之窗 .....        | 38 |
| 教育顾问 .....          | 33 | 家庭小药箱使用须知 .....   | 38 |

## 第四章 3岁4个月

|                   |    |                  |    |
|-------------------|----|------------------|----|
| 营养指导 .....        | 42 | 学画基本线条 .....     | 46 |
| 为什么要给日托孩子加餐 ..... | 42 | 拍手操 .....        | 47 |
| 温馨时刻 .....        | 42 | 教育顾问 .....       | 48 |
| 有几只小鸟 .....       | 42 | 什么样的孩子具有良好的音乐    |    |
| 学排序 .....         | 43 | 感受能力 .....       | 48 |
| 涂画 .....          | 44 | 三四岁孩子易发怒 .....   | 48 |
| 卖柿子 .....         | 44 | 发展孩子认识图形能力 ..... | 49 |
| 哪一个动作先发生 .....    | 45 | 锻炼园地 .....       | 49 |
| 找相同的手套 .....      | 46 | 滑坡 .....         | 49 |



|            |    |                 |    |
|------------|----|-----------------|----|
| 隔棒传球 ..... | 49 | 如何防治“红眼病” ..... | 51 |
| 钻椅子 .....  | 50 | 保健之窗 .....      | 52 |
| 大夫信箱 ..... | 51 | 儿童衣着卫生 .....    | 52 |

## 第五章 3岁5个月

|                     |    |                            |    |
|---------------------|----|----------------------------|----|
| 营养指导 .....          | 54 | 在日常生活中帮助儿童掌握分类和对应的概念 ..... | 59 |
| 3~4岁孩子食谱举例 .....    | 54 | 锻炼园地 .....                 | 59 |
| 温馨时刻 .....          | 54 | 钻后再跑 .....                 | 59 |
| 小白兔找妈妈 .....        | 54 | 单脚跳 .....                  | 60 |
| 数字圆点拼图 .....        | 55 | 水中翘翘板 .....                | 61 |
| 宝宝吃小的 .....         | 56 | 滚球 .....                   | 61 |
| 看图说故事回答问题 .....     | 56 | 大夫信箱 .....                 | 62 |
| 时间概念 .....          | 56 | 暴怒发作可能是一种心理障碍 .....        | 62 |
| 直线构图 .....          | 57 | 保健之窗 .....                 | 63 |
| 哪支冰棒先融 .....        | 57 | 3~5岁孩子需选择哪些衣物 .....        | 63 |
| 教育顾问 .....          | 58 |                            |    |
| 3~4岁孩子可以学写字了吗 ..... | 58 |                            |    |
| 培养孩子的耐性 .....       | 58 |                            |    |

## 第六章 3岁6个月

|                |    |                          |    |
|----------------|----|--------------------------|----|
| 营养指导 .....     | 66 | 种植物 .....                | 70 |
| 注意饮食预防龋齿 ..... | 66 | 奇妙的照相术 .....             | 70 |
| 温馨时刻 .....     | 66 | 教育顾问 .....               | 71 |
| 对应比较 .....     | 66 | 让孩子在讲故事、背儿歌中发展语言能力 ..... | 71 |
| 学画圆 .....      | 67 | “冷处理”的好处 .....           | 72 |
| 动物爱吃什么 .....   | 68 | 指导孩子玩拼图游戏 .....          | 72 |
| 学说地名 .....     | 69 | 锻炼园地 .....               | 73 |
| 不同的季节 .....    | 69 | 踩木棒 .....                | 73 |
| 今天我们做了什么 ..... | 70 |                          |    |



|            |    |                    |    |
|------------|----|--------------------|----|
| 滚球 .....   | 73 | 小儿病毒性肝炎是怎么得的 ..... | 75 |
| 跳木棒 .....  | 73 | 保健之窗 .....         | 75 |
| 角力 .....   | 74 | 如何预防小儿病毒性肝炎 .....  | 75 |
| 大夫信箱 ..... | 75 | 发育测评 .....         | 76 |

## 第七章 3岁7个月

|                   |    |                    |    |
|-------------------|----|--------------------|----|
| 3.5~4周岁发展目标 ..... | 80 | 家长怎样配合幼儿园教育孩子 ...  | 87 |
| 3.5~4周岁教育要点 ..... | 80 | 让孩子在玩沙、玩水中学习 ..... | 88 |
| 生理指标 .....        | 81 | 使用玩具应注意些什么 .....   | 89 |
| 营养指导 .....        | 81 | 锻炼园地 .....         | 89 |
| 食物混合食用营养好 .....   | 81 | 跨圆圈运动 .....        | 89 |
| 温馨时刻 .....        | 82 | 抡摆绳 .....          | 90 |
| 谁多谁少 .....        | 82 | 持球滚动 .....         | 91 |
| 照顾小弟弟 .....       | 83 | 跳转体 .....          | 91 |
| 踩一踩 .....         | 83 | 大夫信箱 .....         | 92 |
| 复述故事 .....        | 84 | 感觉统合失调的儿童有什么表现     |    |
| 曲线、垂线 .....       | 84 | .....              | 92 |
| 我不怕 .....         | 85 | 保健之窗 .....         | 92 |
| 做动作学认字 .....      | 86 | 传染病的防治与家庭护理 .....  | 92 |
| 教育顾问 .....        | 87 |                    |    |
| 孩子为什么自言自语 .....   | 87 |                    |    |

## 第八章 3岁8个月

|               |    |                 |     |
|---------------|----|-----------------|-----|
| 营养指导 .....    | 96 | 哪些动物会游泳 .....   | 99  |
| 孩子食品制作 .....  | 96 | 找相同的树叶 .....    | 99  |
| 温馨时刻 .....    | 97 | 手指游戏 .....      | 100 |
| 什么是角 .....    | 97 | 比较轻重 .....      | 100 |
| 按数连图 .....    | 98 | 教育顾问 .....      | 101 |
| 他们是什么做的 ..... | 98 | 保护好孩子的好奇心 ..... | 101 |



|                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 鼓励孩子参加集体活动 ..... | 102 | 腿绕环 .....        | 105 |
| 如何发展孩子动作的灵活性和    |     | 大夫信箱 .....       | 106 |
| 连贯性 .....        | 103 | 孩子为什么反复吸吮手指和     |     |
| 锻炼园地 .....       | 104 | 咬指甲 .....        | 106 |
| 追着绳子跑 .....      | 104 | 保健之窗 .....       | 107 |
| 持球摆动 .....       | 104 | 注射甲肝疫苗预防甲型肝炎 ... | 107 |
| 滚下坡 .....        | 105 |                  |     |

## 第九章 3岁9个月

|                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 营养指导 .....        | 110 | .....            | 116 |
| 让孩子多吃鱼好 .....     | 110 | 看图说话——锻炼孩子语言表达的好 |     |
| 温馨时刻 .....        | 110 | 方法 .....         | 117 |
| 学习数的形成 .....      | 110 | 锻炼园地 .....       | 117 |
| 认识三角形 .....       | 111 | 骑跨皮筋 .....       | 117 |
| 墨迹作画 .....        | 111 | 跳起击掌 .....       | 118 |
| 小朋友抢我的玩具怎么办 ..... | 112 | 拍球跑 .....        | 119 |
| 续编故事 .....        | 113 | “飞机” .....       | 119 |
| 有序观察动物 .....      | 114 | 大夫信箱 .....       | 120 |
| 声音是怎样产生的 .....    | 115 | 小儿厌食有哪些原因 .....  | 120 |
| 教育顾问 .....        | 116 | 保健之窗 .....       | 120 |
| 游戏就是学习 .....      | 116 | 偏食和挑食的防治 .....   | 120 |
| 温馨的家庭环境有益于孩子成长    |     |                  |     |

## 第十章 3岁10个月

|                 |     |              |     |
|-----------------|-----|--------------|-----|
| 营养指导 .....      | 124 | 正方形、菱形 ..... | 126 |
| 大豆制品营养好 .....   | 124 | 分份 .....     | 126 |
| 温馨时刻 .....      | 124 | 学折纸 .....    | 127 |
| 哪两样东西常一起用 ..... | 124 | 会变的水 .....   | 128 |
| 比赛 .....        | 125 | 教育顾问 .....   | 129 |

|                    |     |               |     |
|--------------------|-----|---------------|-----|
| 3~4岁的孩子爱问为什么 ..... | 129 | 拉橡皮条 .....    | 132 |
| 夫妻关系影响孩子个性的形成 ...  | 129 | 大夫信箱 .....    | 133 |
| 学习弹奏乐器有益于孩子成长 ...  | 130 | 癫痫是可治之病 ..... | 133 |
| 锻炼园地 .....         | 130 | 保健之窗 .....    | 133 |
| 脚夹沙包 .....         | 130 | 当心养猫、狗带给您和孩子  |     |
| 单杠悬垂 .....         | 131 | 带来危害 .....    | 133 |
| 跳木棒 .....          | 132 |               |     |

## 第十一章 3岁11个月

|                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 营养指导 .....        | 136 | 引导孩子进入科学世界 ..... | 141 |
| 不要随便给孩子吃补品、补药 ... | 136 | 锻炼园地 .....       | 141 |
| 温馨时刻 .....        | 136 | 投带球 .....        | 141 |
| 默数 .....          | 136 | 举腿 .....         | 142 |
| 拼摆图形 .....        | 137 | 大夫信箱 .....       | 142 |
| 快速找图 .....        | 138 | 孩子进食动作不协调是       |     |
| 想一想像什么 .....      | 139 | 什么原因 .....       | 142 |
| 买东西 .....         | 139 | 保健之窗 .....       | 143 |
| 摩擦生热 .....        | 139 | 冠心病、高血压要从儿童期     |     |
| 教育顾问 .....        | 140 | 开始预防 .....       | 143 |
| 孩子玩弄生殖器时怎么办 ..... | 140 |                  |     |

## 第十二章 4周岁

|                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 营养指导 .....       | 146 | 粘贴图画 .....       | 149 |
| 合理营养促进大脑功能 ..... | 146 | 红绿灯 .....        | 150 |
| 温馨时刻 .....       | 146 | 教育顾问 .....       | 150 |
| 瓶中取物 .....       | 146 | 孩子是父母的影子——谈孩子的模仿 |     |
| 猜谜语 .....        | 147 | 能力 .....         | 150 |
| 一样长 .....        | 148 | 培养孩子绘画的兴趣 .....  | 151 |
| 折、画、剪 .....      | 148 | 充分利用废旧图书 .....   | 151 |



|              |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 锻炼园地 .....   | 152 | 大夫信箱 .....    | 154 |
| 蜈蚣竞走 .....   | 152 | 小儿便秘的处理 ..... | 154 |
| 带球 .....     | 153 | 保健之窗 .....    | 155 |
| 跟随自行车跑 ..... | 153 | 小儿便秘的预防 ..... | 155 |
| 划线走 .....    | 154 | 发育测评 .....    | 156 |

第一章

3岁1个月

