

主 审 胡 育 陈 莺 王穗芬
主 编 赵洲红 陈君贤 马 梅

婴幼儿教养活动

中国教育学会0~3岁早期教育研究课题项目

复旦卓越·全国0~3岁婴幼儿早期教育系列

(19~24个月)

复旦大学出版社



中国教育学会0~3岁早期教育研究课题项目

复旦卓越·全国0~3岁婴幼儿早期教育系列

主 审 胡 育 陈 莺 王穗芬
主 编 赵洲红 陈君贤 马 梅

婴幼儿教养活动

(19~24个月)



杨浦区0~3岁散居婴幼儿家庭教养中心课题组成员

杨浦区早期教育中心：李 俊 张 梅 张丽华 赵洲红

本溪路幼儿园：徐莉萍

延吉幼儿园：刘 峰

翔殷幼稚园：陈 婷

明园村幼儿园：杨 维

控江四村幼稚园：顾 彦

民星幼稚园：陈黎亚

儿童世界杨浦幼儿园：李 晶

杨浦区实验托儿所：汪 琴



 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿教养活动(19~24个月)/赵洲红,陈君贤,马梅主编.

—上海:复旦大学出版社,2010.8

(复旦卓越·全国0~3岁婴幼儿早期教育系列)

ISBN 978-7-309-07308-9

I. 婴… II. ①赵…②陈…③马… III. 婴幼儿-早期教育 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第097167号

婴幼儿教养活动(19~24个月)

赵洲红 陈君贤 马梅 主编

出品人/贺圣遂 责任编辑/宋文涛 魏 岚

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 3.375 字数 61千

2010年8月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-309-07308-9/G·886

定价:28.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究



前言

现代科学发展表明,0~3岁是人生发展的关键时期,对人的智力发展、性格培养起着十分重要的作用。随着婴幼儿教育越来越受到社会和父母的重视,能够对婴儿生理、心理、营养、保健、动作技能、智力开发、行为培养和人格培养等诸多方面的健康成长提供科学育儿指导的0~3岁早期教育师资需求及亲子活动方案的需求越来越迫切。鉴于此,复旦大学出版社邀请中国教育学会0~3岁早期教育研究课题组成员和全国幼儿师范学校、早期教育机构教师及医学专家组织成立“0~3岁早期教育系列教材及读物编纂委员会”(下设专家委员会和编委会),根据各校教学及市场需求,开发相关教材和读物。首批开发了3套系列:师资培训教材、0~3岁婴幼儿教养活动、家庭亲子教养读本。师资培训教材7本:0~3岁婴幼儿语言发展与教育、0~3岁婴幼儿动作发展与教育、0~3岁婴幼儿认知发展与教育、0~3岁婴幼儿社会性发展与教育、0~3岁婴幼儿营养与喂养、0~3岁婴幼儿卫生与保育、0~3岁早期教育事业发展与管理。0~3岁婴幼儿教养活动5本:0~6个月、7~12个月、13~18个月、19~24个月、25~36个月婴幼儿教养活动(均配DVD光盘)。家庭亲子教养读本4本:0~3岁婴幼儿音乐启蒙、语言启蒙、智力启蒙和0~3岁婴幼儿照顾(均配光盘)。

0~3岁婴幼儿教养活动是上海市杨浦区早期教育服务中心协同有关儿童保健专家进行长达7年共同实践研究的成果,提供全方位的0~3

岁婴幼儿机构和家庭教养活动，书中绝大多数的游戏和活动案例都是为相关机构和家庭所采用或者专家特别推荐的。

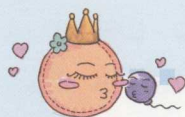
0~3岁婴幼儿教养活动结合0~3岁婴幼儿教养的全新理念，即关爱儿童、满足需求；以养为主，教养融合；关注发展，顺应发展；因人而异，开启潜能。根据婴幼儿的发展特性，按月龄分为0~6个月、7~12个月、13~18个月、19~24个月、25~36个月。每本书都包含婴幼儿在该月龄段的体格发育、育儿要点、养育建议、游戏活动特点，配上经典和推荐的活动方案（涉及生活活动、肢体游戏、听说游戏、创造游戏、探索游戏等），以及家庭的亲子活动案例；还配套精心制作了亲子游戏实录光盘，方便机构和家庭边看、边学、边做。

0~3岁婴幼儿教养活动在实践研究过程中，得到华东师范大学华爱华教授、上海市教科院家庭教育所胡育所长的指导，同时得到杨浦区教育局学前科、教研室、科研室、督导室，以及该区儿童保健机构、人口计划生育委员会、妇联的关心和支持，还得到杨浦区0~3岁散居婴幼儿家庭教养中心课题组成员和该区48家社区亲子指导站的鼎力参与、配合，在此一并表示衷心感谢！

编者

2010年7月





目录

日常生活照料 001

体格发育 002

生理与心理发育 003

育儿指导 004

养育建议 006

游戏活动特点 013

游戏兴趣 014

游戏环境 016

专家建议 018

经典活动方案 021

五彩饭 022



小水滴搬家	027
星星和月亮	033
下雨了	038
鸡蛋宝宝	044

亲子活动案例 049

我家宝宝不说话	050
外婆，让我自己来	054
一位母亲的等待和介入	056
家长别急	058
巧玩生活中的“创意”玩具	061
一样的游戏，不一样的玩法	064
宝宝为什么这么内向——安安爸爸的焦虑	067



宝宝的“逆反” 071

不愿剥豌豆的宝宝 073

包着橡皮泥的玩具 075

夹夹子 077

尿裤子 080

推荐活动方案 083

喝水 084

串珠链 087

青蛙跳水 090

小鱼吹泡泡 093

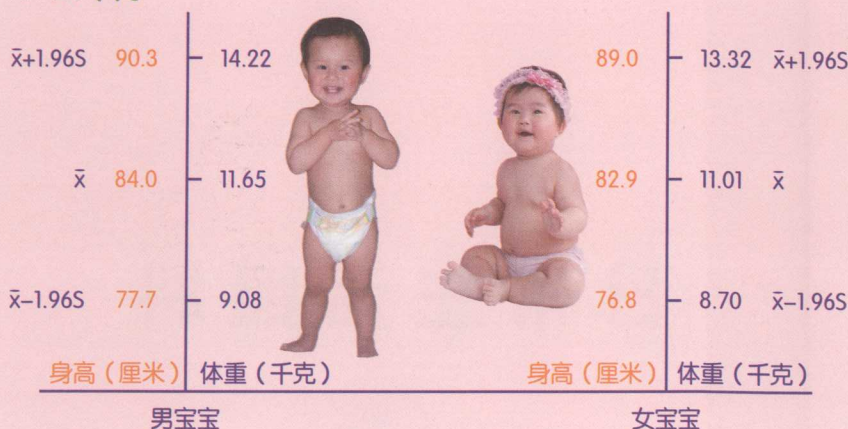
钻山洞 096

日常生活照料

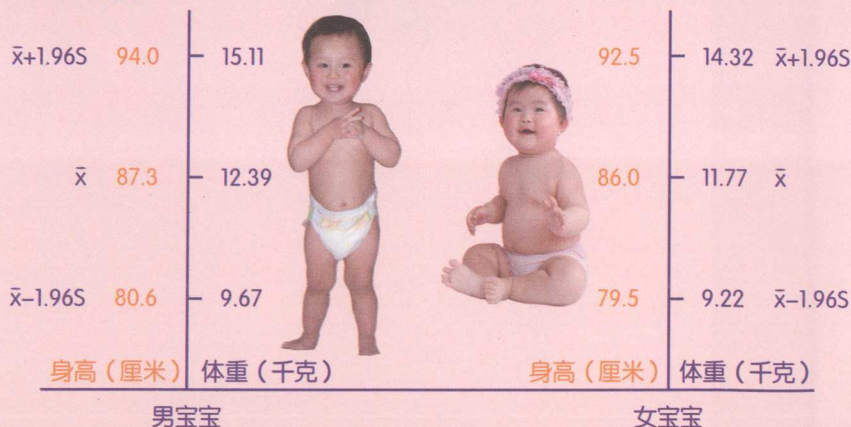


体格发育

18~20个月



21~23个月



资料来源:《2005年中国九市7岁以下儿童体格发育调查研究》中的九市城区7岁以下儿童体格发育测量值。 $\bar{x} \pm 1.96S$ (均值 ± 1.96 标准差)即95%的该月龄段小儿体重(身高)在此范围内。



生理与心理发育



大运动 能连续跑3~4米，但不稳；能一手扶栏杆自己上下楼梯；开始做原地跳跃动作，双脚能同时跳起；能踢大球，喜爬上爬下、蹲着玩，并能双手举过头顶向不同方向掷球；还能根据音乐的节奏做动作；会跨骑在四轮小车上；能模仿做操。



精细动作 会用鞋带串大珠子；会垒5~6块积木；会划线；会打开盖子；能认两种颜色；能自己用汤匙吃东西。



语言与认知 开口表示个人需要，对声音的反应越来越强烈；喜欢听重复的声音，如一遍又一遍地听一首歌、读一本书等；已能有意识叫“爸、妈”，能说几个字的简单句，如“宝宝要糖”等；能分辨一本书的封面及基本结构，开始辨认书中角色的名字，会主动看图讲简单的话；开始知道大小、多少，到2岁会说自己几岁；能记住生活中熟悉物放置的固定地方；能按指示做连续的2~3件事，如把球扔出去，然后跑去追。



社交行为与适应能力 能区别成人表情中蕴含的情绪；开始用名称呼自己；当父母或看护人离开房间时会感到沮丧，与父母分离有恐惧；在有提示的情况下，会说“请”和“谢谢”；对自己独立的表现一些技能感到骄傲；不愿把东西给别人，只知道是“我的”，开始萌发自我意识；情绪变化趋于稳定，能初步调节自己的情绪；交际性增强，较少表现出不友好和敌意；会帮忙做事，如学着把玩具收拾好；游戏时能模仿父母更多的细节动作，想象力增强。



育儿指导

重点培养：平衡运动能力，以及独立完成能力，如定时、定点睡觉、进餐，自己吃饭、坐便盆大小便。

这个月龄段的宝宝在生活自理方面已具备一定的独立完成的能力，父母要多给宝宝锻炼的机会。

★ 育儿要点：

- ☾ 训练侧身走、倒着走、脚尖走、玩橡皮泥、玩球。每天至少给宝宝讲一次短故事，鼓励宝宝大胆说话。
- ☾ 让宝宝逐步养成定时定点睡眠、进餐、盥洗的好习惯，生活有规律。
- ☾ 在盥洗时帮助宝宝学着使用肥皂（洗手液）、毛巾，学脱鞋子、裤子、袜子和外衣。
- ☾ 培养宝宝尝试用餐时吃一口、嚼一口、咽一口的习惯。让宝宝自己用餐。
- ☾ 大小便时已能坐便盆，夜间叫尿1~2次，培养清晨解大便的习惯。



19~24个月

★ 预防保健、体检与习惯培养：

- 24个月接种乙脑疫苗、白百破疫苗、甲肝疫苗。
- 开始长第二乳磨牙，部分宝宝已出齐20颗牙；牙齿长出16颗以后，要做一次口腔检查。
- 应避免含奶瓶睡觉和睡前吃甜食（10个月就不应吃奶瓶了）。





养育建议

★ 宝宝爱发脾气怎么办？

19~24个月可以安静3~5分钟，有期待表情出现。在2岁左右已会说出3种以上自己的需要，如“外外去”、“吃饭饭”、“抱抱”等（不是手势表示）。这阶段宝宝忍受挫折的能力很差，会发脾气、赖地、拒绝安抚、吵闹不休，可用转移注意力、离开等“冷处理”方法让宝宝安静下来。到2岁，宝宝控制情绪的能力会好些，22个月时亲人离开不闹的时间可以达到10分钟左右。





★ 如何培养良好的排便习惯？

☾ 大多数宝宝在在这个月龄段想排便时，通常会有一些肢体动作迹象，如突然停着不动达数秒钟，或拉扯自己的尿布等。带养者应仔细观察，把握时机，及时引导宝宝坐便盆排便。

☾ 在固定地方摆放便盆，把便盆放在宝宝容易看得见的地方。

☾ 用固定、简洁的语言向宝宝解释上厕所过程，如“小便”和“大便”、“嗯嗯”，给予固定的语言信号，以便建立条件反射。

☾ 鼓励宝宝学会用语言或手势告诉带养者要大小便。

☾ 每天可有两个小时不给宝宝使用尿布，掌握其大小便规律，提醒宝宝如厕。

☾ 当宝宝成功地完成一次大（小）便后，应用语言给予鼓励。当宝宝尿湿裤子或把大便拉在身上时，不要指责，避免让宝宝感到难堪，应鼓励宝宝下次做得好一些。





★ 如何养成良好的进餐习惯?

- ❶ 品种多、花样翻新，能激发宝宝良好的食欲，有利于培养良好的饮食习惯。要从小做起，及时添加辅食，让宝宝品尝各种食物。
- ❷ 定时、定位进食，这样可以形成宝宝饥饱分明的条件反射；宝宝要有一套固定的餐具，要有一个固定的位置坐定就餐，由固定的带养者教宝宝自己吃饭。
- ❸ 良好的进餐环境：进餐时保持安静，心情愉快，可播放一些轻音乐。
- ❹ 进食各种食物，不偏食、不挑食、饮食多样化。
- ❺ 控制宝宝吃零食，饭前2个半小时内不吃零食。
- ❻ 注意饮食卫生和就餐习惯培养：坐进餐椅，思想集中，细嚼慢咽，不看电视，不玩玩具；可让宝宝自己用小手或小勺拿食物吃，增加兴趣，一餐约30分钟。用语言提醒宝宝吃东西时细嚼慢咽，不看电视、不玩玩具。



19~24个月

