

主 审 胡 育 陈 莺 王穗芬  
主 编 张 梅 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

## (7~12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 张 梅 马 梅

G61  
/69  
:1

# 婴幼儿教养活动

(7~12个月)



杨浦区0~3岁散居婴幼儿家庭教养中心课题组成员

课题组长：周叶萍 课题副组长：王海蕾 陈 莺

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(7~12个月)/张梅,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 978-7-309-07310-2

I. 婴… II. ①张…②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097168号

婴幼儿教养活动(7~12个月)

张梅 马梅 主编

出品人/贺圣遂 责任编辑/关春巧 肖英

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3.75 字数65千

2010年8月第1版第1次印刷

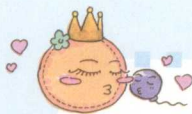
ISBN 978-7-309-07310-2/G·888

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教育。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。

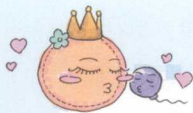
0~3岁婴幼儿教养活动结合0~3岁婴幼儿教养的全新理念，即关爱儿童、满足需求；以养为主，教养融合；关注发展，顺应发展；因人而异，开启潜能。根据婴幼儿的发展特性，按月龄分为0~6个月、7~12个月、13~18个月、19~24个月、25~36个月。每本书都包含婴幼儿在该月龄段的体格发育、育儿要点、养育建议、游戏活动特点，配上经典和推荐的活动方案（涉及生活活动、肢体游戏、听说游戏、创造游戏、探索游戏等），以及家庭的亲子活动案例；还配套精心制作了亲子游戏实录光盘，方便机构和家庭边看、边学、边做。

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~~有所~~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

育儿要点

005

养育建议

008

## 游戏活动特点

019

游戏兴趣

020

游戏环境

022

专家建议

024

## 经典活动方案

029

吃苹果泥

030



|        |     |
|--------|-----|
| 好玩的胶带  | 036 |
| 小狗汪汪   | 041 |
| 玩面团    | 046 |
| 杯子里的秘密 | 051 |

|               |            |
|---------------|------------|
| <b>亲子活动案例</b> | <b>057</b> |
|---------------|------------|

|          |     |
|----------|-----|
| 小楼梯上的故事  | 058 |
| 宝宝会走了    | 063 |
| 好玩的橡皮泥   | 068 |
| 豆腐与果冻    | 072 |
| 有趣的“抓小猪” | 076 |
| 好玩的杯子    | 080 |
| 玩汽车的学问   | 084 |



瓶子和夹子 087

到底听谁的——祖辈与父辈教养矛盾侧记 090

**推荐活动方案** 095

懒小猪 096

我要抓住小米粒 100

四处铃声响 103

小宝宝洗澡 106

抓住它 109

# 日常生活照料



## 体格发育

### 8~9个月



### 10~11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  $\pm 1.96$  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

### ☆ 7~9个月身心发展参考指标：



**大运动** 独坐自如，扶腋下能站；站立时关节能伸直；双手拿两物对击，并交换。



**精细动作** 用拇指和食指捡起小物体；拨弄桌上的小东西。



**语言** 重复发出“ma-ma”、“ba-ba”等元音和辅音，但无所指；模仿声音越来越像；懂“拍手”、“再见”等几个词；喜欢分辨家里每个人的声音并作出反应。



**社交行为与适应能力** 喜欢模仿成人的言行；会拍手点头；受责备不高兴时会哭；喜欢熟悉的人，害怕陌生人；喜欢与带养者通过游戏交流情感。



## 10~12个月身心发展参考指标:



**大运动** 会腹部离地爬行；自己扶栏杆站起、坐下；偶尔能独走几步；喜欢重复的游戏；可做周岁“抓图”游戏。



**精细动作** 手指协调能力更好；用动作来表示同意或不同意；会竖食指表示“1”；能按要求指向自己的五官。



**语言** 对发出声响的玩具感兴趣；能懂得一些词语的意义；有的宝宝能有意识地叫“爸爸”或“妈妈”；发声时会模仿他人的手势；用“哭”引人注意。

**认知** 向他（她）索要东西知道给；能听名称指物或指图4~6种；分辨玩具能力进一步提高；尝试使用工具解决问题；会听从带养者劝阻。



**社交行为与适应能力** 会用手指向他（她）感兴趣的東西；故意把东西扔掉或捡起，把球滚向别人；对同龄人表现出极大的兴趣；喜欢感情交流活动；显示一定的独立性。



7~12个月

## 育儿要点

**重点培养孩子——训练好的饮食习惯；  
安排合理生活制度；注意安全范围；  
执行预防保健措施。**

### ★ 训练好的饮食习惯：

宝宝能独坐后，就可开始入餐椅进食，提供各类适宜的食物，逐渐辅食多样化，10个月龄后逐步将辅食变为主食。大多数宝宝后半夜应不喂奶，让宝宝初步适应咀嚼、吞咽固体食品。7个月龄用训练杯学喝，10个月龄不用奶瓶，开始用杯喝奶；10个月龄前全喂，10个月龄开始可以让宝宝尝试学习用勺进食，逐步不喂，培养自我服务能力，逐步做到生活自理。上、下颌长出乳旁切牙和第一乳磨牙后能自己拿着饼干咀嚼吞咽，并会吃稀粥，但会有流涎现象。从出生开始，吃、喝后均喝几口白开水吞下漱口，长牙后开始被动刷牙，保护宝宝牙齿和口腔形状的正常发育，保持口腔卫生。

### ★ 安排合理生活制度：

8个月龄夜间叫尿，10个月龄开始引导宝宝学习坐盆排便。已能有规律的在固定时间大便，每天1~2次，大小便时会有表



情或反应。把便具放在容易辨认、较固定的位置（不要把便盆放在黑暗的地方，冬天便盆不宜太凉，避免不良刺激）；定时让宝宝去坐盆，每次时间不宜过长（不超过10分钟）。训练穿脱、盥洗配合动作。

### ★ 巩固基本技能：

宝宝在1岁以内，不同关键期学会的技巧应天天用、天天练，巩固并熟练已学会的技能。如4个月自己会捧奶瓶了，以后带养者就不再扶奶瓶了，让宝宝自己捧奶瓶吃；7~8个月宝宝已会爬了，以后宝宝醒着时，就应放在地上，让其做爬、玩等自由活动，不必抱着了。

### ★ 培养独处能力：

宝宝若有怯生，应开拓接触面，鼓励宝宝多和外界接触。9个月开始应培养宝宝独处能力，减少父母陪伴、寸步不离的时间，以培养宝宝独立性，学会一个人玩、一个人看图片。一开始离开3~5分钟，以后逐步延长，当然要注意安全。

### ★ 安全防范：

随着宝宝活动范围的扩展，活动场所的电器装置、电线等要采取隔离措施；成人的化妆品、首饰要妥善保管；净水器、茶几以及洗头膏、洗涤剂等化学制剂应远离婴幼儿并妥善放置，避免意外伤害；家居环境保持清洁，每天用消毒液擦洗宝



7~12个月

宝活动场所，并对婴幼儿生活用品、玩具等定期分类消毒（特别是宝宝喜欢抠、塞、捡等，会用嘴巴感知物品）。室内离地1米以下的各种电源插座应安装安全扣；学习走路期间，应注意地面的条件，可以在室外草地上、室内铺垫的地板上或硬床上进行，要有成人看护，看护距离在一臂之距，便于带养者及时作出反应。

### ★ 睡眠与锻炼：

保证充足睡眠，形成宝宝定时睡眠（上、下午应各睡2~3次，一昼夜13~15小时）的习惯。适当晒太阳，多户外活动；被动操上、下午各一次；适当温水锻炼，加上恰当护理，确保宝宝有良好的抵抗力。

### ★ 预防保健：

定期体检及计划免疫：

- (1) 1、6个月：接种乙肝疫苗。
- (2) 8个月：接种麻疹减毒疫苗。
- (3) 6、9个月接种流脑疫苗；8个月接种乙脑疫苗；12月份至1月份可接种流脑疫苗。
- (4) 4~11个月：易出现贫血，可做血红蛋白或血清铁检查。1岁进行常规体检。





## 养育建议





7~12个月

## ★ 按阶段调整好宝宝的饮食：

7~9个月

| 食物   | 分析                               | 建议                                                                                                                                                                                                 |
|------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 形状   | 为锻炼宝宝的吞咽、咀嚼能力，促进胃肠功能发育，辅食成为独立的一餐 | 逐渐改变食物的质感和颗粒大小，从泥糊状向半固体过渡，如蛋羹→煮蛋→炒蛋，从碎末逐渐过渡到小块儿状的变化过程（如鱼类、瘦肉类、肝类、蔬菜类、水果类等），除水果外都宜煮烂                                                                                                                |
| 品种及量 | 宝宝胃蛋白酶开始发挥作用，故可开始接受肉类食物，品种可逐渐增加  | <p>荤菜泥、动物血、肝泥、豆腐等。荤菜逐步加到每天约1汤勺。一日奶量不少于800~900毫升</p> <p>面片、菜粥、鱼泥、虾泥、碎菜肉末烂粥、烂面条等逐步加到宝宝的小碗一次半碗。试着吃面包、小饼干</p> <p>7~9个月龄可开始吃少许杂粮，如玉米粉、小米粒等</p> <p>逐步增加荤、蔬菜品种，吃适量鱼肝油</p> <p>7个月龄开始单独有一餐辅食，8个月龄一天两餐辅食</p> |

009

009