

(澳) 玛格丽特·萨瑟 (Margaret Sassé) 著
(澳) 乔治·麦凯尔 (Georges McKail) 绘 / 杨淼 唐大旻 译

越动越聪明

Smart Start: How exercise can transform your child's life



国际专业
早教机构
KindyROO
指定用书

[Smart Start]

每天十分钟，
用运动奠定宝宝美好人生。

国际著名早期教育专家**玛格丽特·萨瑟**倾力之作

100多个小活动 父母带着宝宝操练 简单易行



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

越动越聪明

(澳)玛格丽特·萨瑟(Margaret Sassé) 著

(澳)乔治·麦凯尔(Georges McKail) 绘/杨森 唐大旻 译



湖北长江出版集团

长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

越动越聪明/(澳)萨瑟著;杨森,唐大旻译.—武汉:长江文艺出版社,2010.6
ISBN 978-7-5354-4289-5

I.越… II.①萨…②杨…③唐… III.婴幼儿—智力开发 IV.G610
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第218536号

著作权登记图字 17-2009-064

SMART START: HOW EXERCISE CAN TRANSFORM YOUR CHILD'S LIFE by MARGA-
RET SASSÉ (ILLUSTRATOR GEORGES MCKAIL)

Copyright: ©2009 BY TODDLER KINDY GYMBAROO PTY LIMITED

This edition arranged with EXISLE PUBLISHING

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN,
MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 长江文艺出版社

All rights reserved.

策 划



长江出版集团湖北天一国际文化有限公司

Under One Sky Publishing Ltd (U.K.)

公司地址 武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 C 座 6 楼

E - mail hb_tianyi@yahoo.com.cn

公司网址 www.cjcb-ty.com

书 名 越动越聪明

著 者 (澳)萨瑟

责任编辑 张韵

出版发行 长江文艺出版社(武汉市雄楚大街 268 号 邮编:430070)

发行电话 027-87679087 87679362 传真:027-87679300

网 址 <http://www.cjlap.com>

集团地址 湖北长江出版集团(武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 邮编:430070)

集团网址 <http://www.cjcb.com.cn>

印 刷 湖北新华印务有限公司

开 本 720 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 10.5

字 数 180 千字

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5354-4289-5

定 价 20.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679267)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

谨以此书献给玛丽·路易·谢尔博士(1934—2000)和让·里格比(让曾任“成功新起点”机构负责30年之久,他于1996年去世)。他们以及其他很多为人父母的杰出研究者,对上世纪70年代到80年代KindyROO婴幼儿启育中心的发展影响深远。

推荐序

KindyROO 婴幼儿启育中心在中国推行玛格丽特·萨瑟女士的婴幼儿体操教学法,指导家长如何从宝宝出生就开始同宝宝做游戏,让宝宝快乐地成长,身体健康。

我国素有“东亚病夫”之称,人们身体素质下降,弱不禁风。其中最关键就是缺乏身体锻炼,尤其是在婴儿期经常被捆在蜡烛包里。这些宝宝运动落后、认知和语言也相应落后、随之智能也会落后。萨瑟女士推行的经过 30 多年行之有效的婴幼儿体操教学法正好可以弥补这方面的不足,使婴幼儿在与父母的互动下得以健康成长,很值得普及应用。

萨瑟女士总结了她毕生的经验,将促进婴幼儿大脑发育的运动、音乐、感官刺激以及父母参与等因素汇总而写出的一本书贡献给新的父母,使更多的婴幼儿和家庭受益。大力号召父亲参加体操游戏,这将会使宝宝以后学习得更专注,更能提升学习成绩。

目前大多数的宝宝缺乏运动,小胖墩增多。应当增加户外活动,在大自然环境中探索,享受运动和游戏的快乐。按照萨瑟女士的指导做好各项活动,使身体健康成长,这本书将会对许多家庭都有普及性的操作指导意义。

区慕洁

国家计生委,早期教育培训部顾问
关心下一代委员会国网早教部顾问
优生科学协会理事

中文版序

在预防幼儿学习障碍和行为障碍的神经发展学领域,玛格丽特·萨瑟是一位先行者。她倾尽三十年之心力,在澳大利亚和全世界建立了数百家 KindyROO 婴幼儿启育中心,推广独一无二的家庭教育和早期教育项目。玛格丽特比其他人更早地关注到早期教育的重要性,她认为,特定的运动、音乐、感官刺激以及父母的参与和认识,是促进儿童脑部健康发育的关键因素。在没有任何政府、医疗或教育机构支持的情况下,玛格丽特义务地投身于这项事业中。

因为对澳大利亚的儿童和家庭贡献卓著,她获得了 2002 年澳新军团社区服务奖,两次被提名为“澳洲电信杯”澳大利亚年度商业女性。2009 年 3 月,KindyROO 婴幼儿启育中心荣获“代表北京最高教学水平的国际早教机构”称号。玛格丽特于 2009 年 5 月去世,本书是她的遗作。她决心通过此书,让世界上更多的父母有机会了解,怎样为孩子奠定快乐和成功的人生。

为了让此书在中国面世,KindyROO 大中华总部副总裁兼教育总监杨森与尹威老师在翻译上做出了很大贡献,她们让此书更加符合中国读者的阅读习惯。

简·威廉姆斯(玛格丽特之女)

KindyROO 婴幼儿启育中心负责人

前 言

玛格丽特·萨瑟女士是KindyROO婴幼儿启育中心的创始人,也是强调运动在孩子成长中以及在父母生命中的价值的国际权威中的先驱。去年我曾亲自拜访KindyROO婴幼儿启育中心,并参加了几节育儿课程,非常有趣。孩子们乐在其中,兴奋地运动着他们的小身体,并学到了重要的学前阅读与语言能力。

有意思的是,带宝宝来上课的多数是父亲。一般的看法总认为,比起母亲来,父亲并不太懂怎么和幼儿互动。但是,各种研究都证明,父亲在幼儿成长过程中的积极参与,对宝宝日后学习上的成功十分关键。

目前,全世界父母面对着一个共同的问题:宝宝总是运动不足。放眼望去,我们身边的小胖墩越来越多,而肥胖也日益成为威胁宝宝身心健康与学习的一大问题。运动、玩耍和接触大自然对于宝宝的身心发育至关重要。所以,读到这本书的父母们,多和你们的宝宝一起玩耍运动吧!这本书会给你们很多有用的建议和实用的经验,帮助你们和宝宝一同享受成长的快乐,从他呱呱坠地一直到读完幼儿园。你们将会和宝宝一起,收获欢笑和美好的回忆。

弗朗西斯·佩吉·格拉斯古
美国田纳西州纳什威尔市范得比尔特大学儿科教授

术语列表

■ **概念认知**:教育学术语。本书中,“概念”指的是诸如上、下、前、后、宽、窄等基本抽象观念的术语。本书一共用到 78 个与身体、运动、强度、速度、方向和空间有关的概念。

■ **交叉式运动**:标准的走路姿势,右臂和左脚向前,然后是左臂和右脚。这也是跑步、投掷和其他单独动作的标准姿势。

■ **外方向感**:指对于身体以外空间的方向认知能力。外方向感和单侧运动时常被混淆。

■ **精细运动技能**:往往依赖于大运动技能,它指的是通过运用身体里较小的肌肉群来运动,如使用铅笔和其他小型工具的能力。眼睛的运动依靠的是控制视觉追踪的小肌肉。

■ **大运动技能**:大幅度的肢体动作,如双脚跳、单脚跳、走、爬等。

■ **抑制**:指的是得到控制而不是去除特有的原始反射。未得到抑制的原始反射可能会阻碍婴儿的能力发展和学习。当然,突发情况和疾病都有可能使已经得到控制的原始反射重新出现用来维持生命。

■ **身体单侧运动**:在孩子发育过程中,这是指宝宝运用单侧肢体完成某些动作,以及双侧肢体协调完成综合动作的能力。例如使用剪刀就需要一手操作剪刀,另一手固定要剪的物体。身体单侧运动也是空间感的基础。此外还有身体双侧对称运动,比如骑滑板车的时候,就需要年幼的宝宝用双脚同时蹬地前进;这种两侧肢体做相同事情的运动能力被称作身体双侧对称运动。

■ **原始反射**:原始反射是在胎儿阶段形成并持续到出生之后的无意识运动。原始反射源自于人类生存本能,比如吮吸,它出现在高一级别大脑的链接发育之前,并为日后自主控制的技能提供基本的训练。在提供给孩子充足刺激的有利环境下,原始反射

才会被自主控制的运动所代替。

■ **姿势反射**:姿势反射产生于原始反射之后,并将陪伴人类一生。姿势反射分很多种,例如倒立的时候,手臂会自动下垂,这是降落伞反射;快要失去平衡的时候,两侧肢体会互相配合来重新获得平衡,这是平衡反射。

■ **感觉统筹**:大脑将从眼、耳、皮肤、鼻子、舌头、肌肉和关节等处接收到的外界信息统筹运用,并成为孩子以后发展的基础。

■ **感官运动知觉活动**:所有的感觉刺激一起传达到大脑(听觉、视觉、触觉、味觉以及体内的肌肉和韧带收到的各种信号),并且产生对事物的认识或对事物的理解,叫做知觉。

■ **循序通路**:循序指按照顺序。在协调中产生的一系列有序动作,或者因听觉需要,再或者因机械式学习,对大脑产生刺激,从而产生一些特定的神经“轨迹”,我们称之为循序通路。

■ **时间意识**:指对频率、时间和一系列运动、动作或节奏次序的认识。

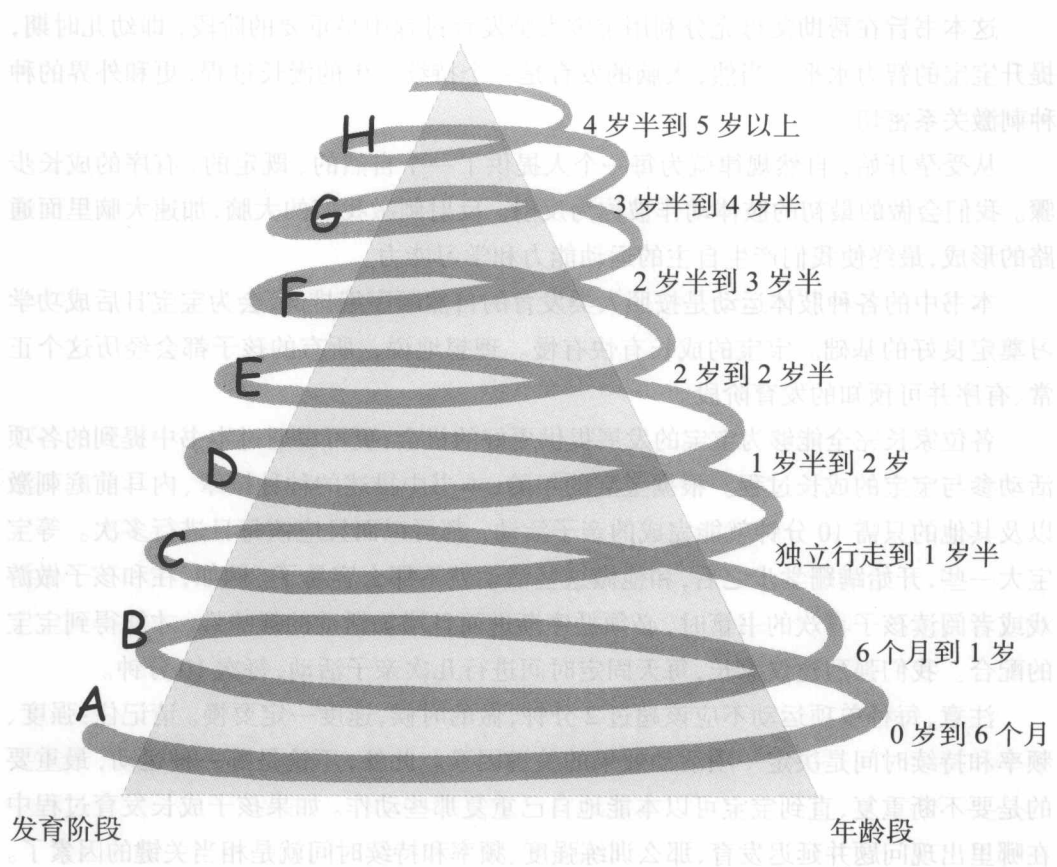
■ **内耳前庭刺激**:经过表面布满千千万万细小毛状细胞的内耳,刺激内耳中的液体。这些内耳小细胞对人类的空間认知至关重要,在感觉统筹中也发挥着很大的作用。

■ **视觉认知**:大脑拥有“看到”记忆中事物的能力。有了视觉认知的能力,大脑就可以记忆运动的模式、一系列声响的次序、物体的外观触觉,这包括文字和字母的排列。

■ **视觉跟踪**:不转动脑袋,仅用眼睛来跟踪运动物体的过程。

注:本书讲述的所有理念和方法既适用于男孩,也适用于女孩。为了表示公平,在第1、3、5、7阶段的章节里我用男孩来举例,而在第2、4、6、8阶段的几个章节里,我用女孩来做例子。插图中则既有男孩也有女孩。书中所有训练都不分性别。

幼儿身心发展的螺旋图示



序

这本书旨在帮助父母充分利用宝宝大脑发育过程中最重要的阶段，即幼儿时期，提升宝宝的智力水平。当然，大脑的发育是一个持续一生的漫长过程，更和外界的各种刺激关系密切。

从受孕开始，自然规律就为每一个人提供了一个自然的、既定的、有序的成长步骤。我们会做的最初的肢体动作被称为反射。反射刺激我们的大脑，加速大脑里面通路的形成，最终使我们产生自主的运动能力和学习能力。

本书中的各种肢体运动是按照人类发育的自然顺序编排的，会为宝宝日后成功学习奠定良好的基础。宝宝的成长有快有慢。理想地说，所有的孩子都会经历这个正常、有序并可预知的发育阶段。

各位家长完全能够为宝宝的发展提供更好的机会，更可以通过本书中提到的各项活动参与宝宝的成长过程。根据宝宝的年龄，本书中描述的种种按摩、内耳前庭刺激以及其他的只需10分钟就能完成的亲子活动，都可以而且应该每日进行多次。等宝宝大一些，开始蹒跚学步之后，和他做这些活动就不那么容易了。例如，在和孩子做游戏或者阅读孩子喜欢的书籍时，必须循序渐进而且增加活动的趣味性，才能得到宝宝的配合。我们强烈建议家长，每天固定时间进行几次亲子活动，每次10分钟。

注意，每种单项运动不应该超过2分钟，做的时候，速度一定要慢。请记住：强度、频率和持续时间是决定一项活动效果的关键因素。此外，不论是哪一种运动，最重要的是要不断重复，直到宝宝可以本能地自己重复那些动作。如果孩子成长发育过程中在哪里出现问题并延迟发育，那么训练强度、频率和持续时间就是相当关键的因素了。

营 养

食物和营养对于宝宝的身心发育有很大影响。这里我们谈到的营养知识适用于孩子早期发育的各个阶段。

食物为一切身体和大脑的活动提供能量,它是成长的引擎、能量的来源、细胞修复和荷尔蒙分泌的原动力。食物的质量和品种,以及进食的时间,都会影响到宝宝的身心发育、健康状况和学习能力。值得注意的是,比起不动的时候,运动的时候能量可以发挥更大的作用。

每当家长们关注孩子的身心发育、学习能力和行为举止时,都要特别注意现在充斥于各种食品中的人造色素、食品添加剂和过量的蔗糖。实验证明,很多化学成分和食品种类会引发宝宝长期的行为和学习障碍。为了宝宝的健康着想,希望家长们能严格控制宝宝对人工色素、防腐剂和过量糖分的摄入。

此外,宝宝对于常见的食物产生不良反应的情况也屡见不鲜。例如,有些宝宝对小麦制品过敏,有些对奶制品过敏。浆果和核果类食品所含的水杨酸盐,也会导致一些宝宝大脑不清醒和行为混乱。

一直以来都有人主张,食品中的化学成分的害处被夸大了,但无数家长的亲身体验已经证明,有些化学成分的确会导致宝宝的不良反应。有人认为,宝宝的不正常行为是由父母的疏忽导致的,这种看法无论对宝宝、家庭还是社会,都是不公平的。举例来说,食品中的一点添加剂同样可以对孩子产生不良的影响。例如蔗糖,一些食品生产商无需在包装标注就可以将少许糖分添加入食品当中。

食物对宝宝的影响如此之大,以至于有些患食物和化学品过敏症的宝宝,其症状的严重程度,竟然和泛自闭症障碍以及注意力缺乏多动症的症状类似。如果您发现宝宝表现出咬人、讲脏话和踢人,无法集中注意力,感觉过度敏感,沉浸在自己的世界里停止和他人交流等症状,就得当心,这也许是孩子摄入了过量化学物质的表现。

就我的经验来看,即便给宝宝提供运动刺激训练,也几乎无法消除由不恰当饮食和食物不良反应引起的各种成长问题。

再次提醒各位家长,一定要注意宝宝的饮食!

如需了解更多关于食物添加剂和化学物质敏感知识,您可以访问一个关于“食物不耐受”的专题网站 Food Intolerance Network(www.fedupwithfoodadditives.info)。

目 录

前言	6
术语列表	7
幼儿身心发展的螺旋图示	9
序	10
营养	11



第一阶段:

0岁到6个月

基础活动	1
帮助您的宝宝成长	2
抑制原始反射	3
按摩,按摩,按摩……	4
……再多些按摩吧	5
基本的婴儿运动	6
婴儿运动	7
内耳前庭刺激	8
地板也是运动场	9
俯卧训练	10
大脑刺激训练	11
不同的年龄,不同的音乐	12
运动训练:2-6个月	13
臀部和四肢练习	14
内耳前庭刺激	15
更多的内耳训练	16
儿歌、节奏和音乐	17
视觉训练:0-2个月	18

视觉训练:2-6个月	19
向前移动:3-6个月	20
发展宝宝的肌肉张力	21
腿、脚和手的刺激	22
运动带来的刺激	23
内耳前庭刺激	24



第二阶段:

6个月到1岁

手膝爬行、扶物行走、独立行走	25
给宝宝做按摩	26
按摩、运动和音乐	27
俯卧训练	28
匍匐向前	29
坐爬	30
肩膀、手臂和手的发育	31
通过刺激肌肉,练习平衡感	32
手膝爬行运动	33
梯子练习	34
扶物行走、屈膝和思考	35
运动练习:10-12个月	36
跳舞	37
摇摆、晃动和轻摇	38
视觉认知	39



第三阶段:

独立行走1岁半

按摩、音乐和儿歌 ■ 41

基础的运动计划: 12-15 个月 ■ 42

平衡练习: 15-18 个月 ■ 43

发展运动: 15-18 个月 ■ 44

上肢练习: 15-18 个月 ■ 45

内耳前庭刺激 ■ 46

滚动和后仰 ■ 47

摇摆和滚动 ■ 48

音乐、旋律和歌曲 ■ 49

舞蹈练习 ■ 50

视觉训练 ■ 51

视觉认知 ■ 52



第四阶段:

1岁半到2岁

给宝宝做按摩 ■ 54

结合运动和音乐进行按摩 ■ 55

跟着音乐运动 ■ 56

儿歌与运动 ■ 57

肌肉张力的发展 ■ 58

上身的发育 ■ 59

动物运动 ■ 60

内耳前庭刺激之弯腰和旋转 ■ 61

手推车、抓杠运动和旋转 ■ 62

平衡练习 ■ 63

进一步的平衡练习 ■ 64

婴儿打击乐队 ■ 65

通过舞蹈来训练运动计划能力 ■ 66

感觉、运动和知觉活动 ■ 67

豆袋和气球 ■ 68

球类练习 ■ 69

呼啦圈练习 ■ 70

彩带练习 ■ 71

视觉追踪 ■ 72

视觉认知 ■ 73



第五阶段:

2岁到2岁半

鳄鱼式按摩 ■ 75

沙滩天使训练 ■ 76

内耳前庭刺激和身体意识 ■ 77

滚动和翻跟斗 ■ 78

摇摆和旋转 ■ 79

晃动板和平衡木 ■ 80

运动计划: 舞蹈 ■ 81

音乐、节奏、儿歌 ■ 82

节奏棒 ■ 83

怎样自制节奏棒 ■ 84

豆袋练习 ■ 85

球类练习 ■ 86

呼啦圈练习 ■ 87

绳带练习 ■ 88

视觉练习 ■ 89

视觉认知 ■ 90



第六阶段:

2岁半到3岁半

鳄鱼式按摩 ■ 92

老虎爬 ■ 93

手指意识 ■ 94

弹跳练习 ■ 95

身体意识和概念认知 ■ 96

旋转和摇晃 ■ 97

模仿动物的平衡练习 ■ 98

晃动板 ■ 99

3岁宝宝的单侧身体运动练习 ■ 100

交叉式协调动作 ■ 101

音乐、舞蹈和节奏 ■ 102

节奏棒 ■ 103

豆袋练习 ■ 104

球类练习 ■ 105

呼啦圈练习 ■ 106

绳带练习 ■ 107

视觉刺激 ■ 108

视觉认知 ■ 109



第七阶段:

3岁半到4岁半

按摩和交叉式匍匐爬行 ■ 111

沙滩天使训练 ■ 112

平衡练习 ■ 113

滑板练习 ■ 114

蹦床练习 ■ 115

单侧身体运动能力训练 ■ 116

舞蹈 ■ 117

3岁宝宝的节奏棒练习 ■ 118

4岁宝宝的节奏棒练习 ■ 119

豆袋练习 ■ 120

球类练习 ■ 121

呼啦圈练习 ■ 122

绳索练习 ■ 123

视觉练习 ■ 124

视觉认知 ■ 125



第八阶段:

4岁半到5岁半

按摩:鳄鱼式/突击式 ■ 127

蠕动、匍匐爬行和手膝爬行 ■ 128

翻跟斗、摇晃、摇荡 ■ 129

平衡练习 ■ 130

蹦床练习 ■ 131

交叉式协调练习 ■ 132

有氧舞蹈 ■ 133

古典音乐的熏陶 ■ 134

组建一支家庭乐队吧! ■ 135

节奏棒 ■ 136

豆袋练习 ■ 137

球类练习 ■ 138

呼啦圈练习 ■ 139

绳索练习 ■ 140

视觉锻炼 ■ 141

视觉认知 ■ 142

附录:儿歌 ■ 143

参考文献 ■ 144

索引 ■ 147

第一阶段:0岁到6个月

基础活动

- 母乳喂养是最自然的,但并不是每个母亲都有条件哺乳。
- 如使用婴儿配方奶粉,一定要咨询医师。
- 如使用奶瓶喂奶,左右侧轮换喂奶,这对于刺激宝宝两侧的身体是很重要的,而且允许宝宝在吃奶的时候抓住妈妈胸前的衣服。

将宝宝面朝上抱起

平着抱起宝宝,使宝宝的头部枕在一边手臂的臂弯处,左右两手轮流来,分别做3到5次。



将宝宝面朝下抱起

和前面的动作基本一致,这一次,让宝宝背朝上,俯视地面。



将宝宝以坐姿抱起

让宝宝坐在您的手臂上,用另一只手搂住宝宝身体,使他的背部紧靠您的身体。



在宝宝出生后,尽早让宝宝在醒着的时候俯卧,让他们对于这个姿势习以为常,使新生儿应有的“蠕虫反射”重复出现。这对于克服新生儿无意识原始反射是非常重要的。此外,俯卧也能够加强宝宝的颈部肌肉,这对于克服原始反射及使婴儿期的自主运动得以发展也是至关重要的。