



文晓萍 著

文晓萍 育儿宝典

和孩子一起玩

0~1岁 动作篇

中国医药科技出版社

文晓萍育儿宝典

和孩子一起玩

0 ~ 1 岁动作篇

文晓萍 著



中国医药科技出版社

内 容 提 要

《和孩子一起玩》这套丛书是以一周岁为一个单位,把孩子早期教育的知识溶入在每个游戏中。整套书分为动作篇、语言和认知篇、个人和社会行为篇,涉及到孩子的大动作、精细动作、语言能力、认知能力、社会交往能力、生活自理能力等各种能力的发展,涵盖了孩子智力和情商的培养、潜力的开发及良好生活习惯的养成。本书根据孩子动作发展的关键期,设置了简单、可行的亲子游戏。如果你按书中的指导,经常和孩子玩这些亲子游戏,孩子的运动能力就能得到最大程度的发展,潜力得以开发。

图书在版编目(CIP)数据

和孩子一起玩.0~1岁动作篇/文晓萍著. —北京:中国医药科技出版社, 2017.3

(文晓萍育儿宝典)

ISBN 978-7-5067-8913-4

I. ①和… II. ①文… III. ①游戏课-学前教育-教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第306444号

美术编辑 陈君杞

版式设计 麦和文化

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

规格 787×1092mm^{1/16}

印张 12^{3/4}

字数 154千字

版次 2017年3月第1版

印次 2017年3月第1次印刷

印刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8913-4

定价 39.00元

版权所有 盗版必究

举报电话:010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



爱孩子，就和孩子一起玩；陪伴孩子的时间长度，就是你对孩子爱的深度；给孩子快乐的童年是父母的责任。

《和孩子一起玩》就是告诉家长如何陪孩子玩，让父母能享受到幸福的育儿生活，让孩子能健康、快乐地成长。

在 0 ~ 1 岁年龄段我们分为动作篇、语言和认知篇、个人和社会行为篇。指导父母在陪孩子玩游戏的过程中，让孩子的大动作、精细动作、语言能力、认知能力、社会交往能力、生活自理能力等各方面都能得到良好发展，孩子的潜力得到充分地开发，情商得到培养，并养成良好的生活习惯。

本套丛书的每个游戏后都设有“发育时时评”。选择了本套丛书，父母能全面地掌握孩子的发育状况，并能抓住孩子的每一个闪光点，使之更加灿烂；也能随时发现孩子的微小不足，及时纠正。使家长在育儿中有了更多的喜悦、惊奇和成就，少了焦虑、不安和痛苦。



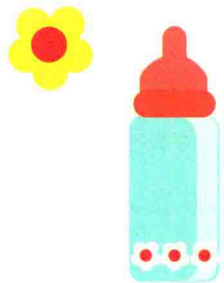
本套丛书为每个游戏配有彩色照片，它是孩子真实生活的写照。选择了本丛书，你就会知道这些游戏孩子能不能做、什么时候可做、该如何去做，让育儿变得更容易、自如而自信。

本套丛书还分别给出了每个月的世界卫生组织儿童身高、体重、体质指数的评价指标。选择了本丛书，父母能及时监测孩子身高水平和营养状态，不再为孩子的体格发育是否正常而担忧。

本套丛书还给你预留了“育儿随心记”，让你能记录育儿中的幸福与快乐、辛酸与苦辣。选择了本丛书，父母就能把孩子的每一个进步、每一次成长记录下来，为你和孩子留下最珍贵的记忆。选择了本套丛书，你快乐育儿的旅程就已经开启！

编 者

2015 年 8 月



本书导语

本书主要是通过亲子游戏有效地促进 0 ~ 1 岁孩子大动作和精细动作发育。0 ~ 1 岁孩子的大动作主要包括孩子抬头、翻身、坐、爬、站、行等大动作的发育，以及身体的协调性和平衡能力发展；精细动作主要包括对指、抓握等手指的精细操作能力的发育，以及眼 - 手协调能力和双手协调性的发展。

本书根据 0 ~ 1 岁孩子各项动作发展的关键期，设置了简单、可行的亲子运动游戏。如果你按书中的指导，经常和孩子玩这些亲子游戏，孩子的运动能力就能得到最大程度地发展，潜力得以开发。

运动中还能让孩子体验到兴奋、激动、愉悦等更多的积极情绪和情感；在运动中培养孩子自信、自制、坚强、勇敢、吃苦等良好的个性品质；让孩子养成运动的习惯；从而让孩子拥有健康的体魄、良好的心态和行为习惯。

随着孩子运动能力的提高，有更多的机会去探索和认识周围的环境，认知能力会得到更好的发展，智商得以提高；也让孩子有机会去结识更多的朋友，获得更多的社会交往的知识和技能，情商得以提高。

因此，这本书值得你选择！

编 者

2016 年 11 月

目录 | CONTENTS



第 1 个月	(1 ~ 30 天)	/ 001
第 2 个月	(31 ~ 60 天)	/ 025
第 3 个月	(61 ~ 90 天)	/ 047
第 4 个月	(91 ~ 120 天)	/ 061
第 5 个月	(121 ~ 150 天)	/ 075
第 6 个月	(151 ~ 180 天)	/ 089
第 7 个月	(181 ~ 210 天)	/ 103
第 8 个月	(211 ~ 240 天)	/ 123
第 9 个月	(241 ~ 270 天)	/ 139
第 10 个月	(271 ~ 300 天)	/ 153
第 11 个月	(301 ~ 330 天)	/ 167
第 12 个月	(331 ~ 360 天)	/ 181

第1个月

(1 ~ 30 天)



孩子能做什么

- ❁ 仰卧时，会伸臂和踢腿玩耍，两只手能放在胸前。
- ❁ 俯卧时，能抬起额头，左右转头，双腿爬动。
- ❁ 竖抱靠肩时，能主动调整姿势，间歇地抬头。
- ❁ 将玩具放入孩子手心，会抓紧，然后可再放松。



父母能做什么

- ❁ 密切观察孩子生理反射行为发生和持续时间，发现异常立刻就医。
- ❁ 不要束缚孩子的手和腿，让他自由活动，并经常抚触。
- ❁ 把玩具放入孩子的手中，让孩子感受物体的刺激，练习手的展开和合拢。
- ❁ 孩子睡醒后，抱起他走一走、看一看，练习颈部肌肉，促进头部稳定和平衡。
- ❁ 让孩子练习俯卧抬头和踏步游戏，为爬行和行走做准备。



1. 拥抱反射 了解孩子的发育状况及对声音的反应

方法

让孩子仰卧，一手托住孩子背部，另一手托着枕部抬高，托起枕部的手突然下移 15 厘米（不放手），观察孩子是否出现拥抱反射。

3 个月前的孩子会出现拥抱动作，表现为双上肢外展并伸直，手指张开，然后再屈曲回缩，成拥抱状态。有的孩子还会哭闹，像是在进行自我保护，又像是在呼救的样子。

4~6 个月的孩子出现伸展动作，表现为双上肢外展，没有上肢屈曲回缩动作。孩子会有不高兴的表现。

爱心提示

“拥抱反射”是孩子的一种防御反应，亦称惊跳反射。当有人突然走到孩子身旁，或发出较大的响声时，孩子会出现拥抱反射。

如果突然出现较大响声孩子没有出现“拥抱反射”，要留意孩子的听力是否有问题，最好尽早做听力诊断。

肌力低下、严重智力低下的孩子一般难引出拥抱反射；低钙、佝偻病、早产、核黄疸、脑瘫的孩子拥抱反射比较强烈，持续时间比较长；偏瘫的孩子两侧反射不对称。



壮壮 28 天，听到较大的声音出现拥抱反射，双上肢先外展再内收。



发育时时评 记录孩子点点滴滴的进步

★ 拥抱反射

◆ 发育评价

- 缺失 警惕神经系统和听力异常，及时求医，早期干预。
- 可引出 出现时间：出生_____（天） 持续时间：_____（天）

◆ 判断标准

- 4 个月后可引出 警惕神经系统异常，及时求医，早期干预。
- 7 个月后可引出 警惕存在脑损伤，尽早求医确诊和治疗。
- 对称性 一侧上肢缺失，及早求医，排除手臂神经和肌肉损伤。



2. 手抓握反射 了解发育状况及自我保护本能

方法

用手指或笔杆及其他物品从孩子的小手指侧插入，触及孩子的手心，孩子立即紧紧地抓住手指或笔杆不放，称为“抓握反射”或“握持反射”。孩子抓握反射的力量很大，提一提被孩子抓握的手指或笔杆，足以把孩子整个身体悬挂起来。

爱心提示

“抓握反射”是一种先天性的、自我保护的本能反射。“抓握反射”的存在，也说明孩子的触觉器官已经发育好，能感受到外界的刺激，并能够做出反应。

此反射存在时期为0~4个月，一般在出生后第5周达到最强的程度，3个月左右，孩子逐渐能控制手的动作，抓握反射就会消失，被无意识的抓握动作取代。

肌力低下儿不容易引出此反射，脑瘫儿此反射会持续存在，偏瘫儿可两侧不对称，也可一侧持续存在。



壮壮32天，抓住姥姥的手指，能把自己吊起来。



育儿随心记

记录父母时时刻刻的感受



发育时时评 记录孩子点点滴滴的进步

★ 手抓握反射

◆ 发育评价

○ 缺失 警惕发育异常，最好求医，寻找原因。

○ 可引出 出现时间：出生_____（天） 持续时间：出生_____（天）

◆ 判断标准

○ 3个月仍紧握拳头不能松开 多加练习，防止发育落后。

○ 5个月仍紧握拳头不能松开 及时求医，排除脑损伤。

○ 对称性 一侧上肢缺失或持续存在，及早求医，排除手臂神经和肌肉损伤。

3. 足抓握反射 了解发育状况及自我保护本能

方法

在孩子清醒、处于安静状态时，让孩子仰卧，头位于中间位置，双下肢呈对称半屈曲位。用拇指按压孩子足底的第一个趾间处，孩子的5个脚趾像要将物体抓住一样会弯曲，称为“足抓握反射”。

爱心提示

“足抓握反射”与“手抓握反射”一样是孩子自我保护的本能反射。此反射1~4个月反应显著，以后逐渐降低。1岁左右随着脚底对体重的支撑而消失。足抓握反射缺乏或早期减弱预示着发育异常，要引起注意。



按压第一趾间，足趾呈抓握状。



育儿随心记

记录父母时时刻刻的感受



发育时时评 记录孩子点点滴滴的进步

★ 足抓握反射

◆ 发育评价

○ 缺失 警惕发育异常，及时求医，早期干预。

○ 可引出 出现时间：出生_____（天） 持续时间：出生_____（天）

◆ 判断标准

○ 1 ~ 4 个月内反射减弱 预示着神经系统的异常，及时求医，早期干预。



4. 踏步反射 检查神经反射功能是否正常，练习踏步动作

方法

让孩子光着脚，趴在地板上或桌子上，你双手放在孩子的腋下托起他面朝前站立，头部靠在你的胸前，两手大拇指扶住孩子的头部防止后仰。再轻缓地向前移动孩子，孩子能自发地产生几个一连串左右交换的“迈步”动作，这就是“踏步反射”。

爱心提示

“踏步反射”是因为脚掌和脚背接收到刺激，刺激经由神经传导至脊髓，引发反射，使髋与膝关节弯曲，产生踏步反射。

“踏步反射”存在期为0~3个月，3个月孩子站立时不再出现连续的“踏步反射”。

让孩子经常练习“踏步”，可增强孩子腿部的力量，促进神经系统发育，把“踏步”反射转变为有意识的踏步动作。

需注意，正常足月儿会用整个脚或脚跟着床“踏步”。早产儿往往是脚尖着床。

如果孩子站立时以足尖着地，而足跟悬空，形如马蹄，称为“马蹄足”“垂足”“尖足”，可能是脑发育不全的表现，常见于新生儿缺氧缺血性脑病、宫内发育异常、脑瘫等高危儿，需尽早到小儿神经内科检查、诊断及早期干预。



诗潼 18 天，妈妈扶着她站立，她能反射性地踏步。



育儿随心记

记录父母时时刻刻的感受



发育时时评 记录孩子点点滴滴的进步

★ 踏步反射

◆ 发育评价

○ 缺失 警惕发育异常，最好求医，寻找原因。

○ 可引出 出现时间：出生_____（天） 持续时间：出生_____（天）

◆ 判断标准

○ 4 个月后可引出 警惕神经系统异常，及时求医，早期干预。

○ 对称性 双腿踏步运动不对称，及早求医，排除一侧下肢损伤。



怎么和孩子玩

1. 伸臂踢腿玩耍 练习对肢体动作的控制

方法

将一个铃铛戴在孩子的手腕上，拿起孩子的手臂轻轻地摇晃，使铃铛发出声音，每天重复几次。让孩子学会有目的地活动手臂让铃铛发出声音。双手、双足交替进行。

爱心提示

也可同时给孩子戴上手、足铃，让孩子玩得更有兴趣。开始时孩子会全身滚动使铃铛发声，以后孩子会试着活动戴有铃铛的手足，学会有目的地活动手足让铃铛发出声音。

随时检查铃铛是否牢固，防止铃铛掉下，被孩子误食。睡觉时将铃铛取下，放在床外，以免铃铛伤着孩子。同时要观察孩子双腿的活动情况，如果1~2个月的孩子仰卧位时双下肢僵直，或活动不对称，最好到医院求医，排除脑瘫及其他神经系统异常。



壮壮 32 天，正挥动手臂玩耍。