



文晓萍 著

文晓萍 育儿宝典

和孩子一起玩

0~1岁 语言和认知篇

中国医药科技出版社

文晓萍育儿宝典

和孩子一起玩

0 ~ 1 岁语言和认知篇

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。本书根据孩子语言和认知发展的关键期,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岁语言和认知篇/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 978-7-5067-8915-8

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306439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 787×1092mm¹/₁₆

印张 12

字数 145千字

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 978-7-5067-8915-8

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
2016 年 8 月

本书导语

在孩子睁开双眼的那一瞬间,就具有感知能力;就具有注意力、观察力、记忆力;就具有学习能力;孩子1岁以后想象力开始发展,思维能力开始产生。因此,孩子并不是像我们想像的那样软弱无能。孩子一出生就通过视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等感觉器官开始了对自我及生活环境的感知之旅;孩子一出生就开始学习对自我及生活环境的适应、影响、改变、掌控之旅;而这一过程也是孩子大脑发育之旅,也是孩子智能和语言发育之旅。

孩子出生时大脑细胞的数量已经接近成人,但连接大脑细胞的神经纤维发育并未成熟,纤维少、短,髓鞘不多,神经网络尚未形成。特别是在孩子生长发育过程,那些没有使用的脑细胞会萎缩,没有使用的神经纤维会消亡。而促进孩子大脑发育的重要手段就是在孩子发育的关键期让孩子多看、多听、多闻、多尝、多接触各种事物;就是让孩子认识自己的身体、感觉和情绪;就是让孩子认识生活环境的人和物,从而强健孩子的大脑细胞,激活神经纤维和网络。

孩子的语言发展也是从一出生就开始的,孩子一出生就会听,就会咿呀发声,如果爸爸妈妈经常和孩子说话,多数孩子8个月开始理解一些词语,9个月能会

说出一个单词，14个月能用语言表达自己的要求，20个月会讲3~5个字的话，26个月会用你我提问和回答，28个月会背儿歌，29个月会回答故事中的问题。

孩子语言能力的发展，可以促进孩子认知能力、思维能力、情绪、情感、个性和性格的发展，影响孩子智商和情商，也是孩子发展和学习的重要内容之一。

激发孩子学习的动力就是孩子的好奇心和热情，因此，爸爸妈妈要和孩子一起玩，让孩子在愉快的游戏氛围中不知不觉地认识自己和世界，学习知识，让育儿变得更快乐和轻松。

编 者

2015年12月



目录 | CONTENTS



第 1 个月	(1 ~ 30 天)	/ 001
第 2 个月	(31 ~ 60 天)	/ 021
第 3 个月	(61 ~ 90 天)	/ 035
第 4 个月	(91 ~ 120 天)	/ 049
第 5 个月	(121 ~ 150 天)	/ 063
第 6 个月	(151 ~ 180 天)	/ 077
第 7 个月	(181 ~ 210 天)	/ 091
第 8 个月	(211 ~ 240 天)	/ 105
第 9 个月	(241 ~ 270 天)	/ 119
第 10 个月	(271 ~ 300 天)	/ 135
第 11 个月	(301 ~ 330 天)	/ 151
第 12 个月	(331 ~ 360 天)	/ 167

第1个月

(1 ~ 30 天)



孩子能做什么

- ❁ 能注意眼前摇晃的玩具，视线能跟随玩具左右移动。
- ❁ 听到声音可出现拥抱反射，或者有眨眼，面部表情改变，活动增加、减少或者停止等反应。
- ❁ 尝和闻到不适的气味会有不喜欢的表情。
- ❁ 能感知爸爸妈妈的抚触，拉手时会握紧拳头，抱起和抚触时安静。
- ❁ 除了哭会发出咕咕声、叫声、呼噜声等喉音。



父母能做什么

- ❁ 每天拥抱孩子，给孩子进行全身抚触，进行情感交流，满足孩子心理发育的需求，促进孩子身心健康。
- ❁ 多让孩子看一看、听一听、嗅一嗅、尝一尝，摸一摸，促进孩子感觉功能的发育和完善。
- ❁ 多和孩子说话，锻炼听觉，启发沟通欲望，促进语言能力发展。
- ❁ 经常给孩子听音乐，开发孩子的右脑。



婴儿抚触

方法

将室温调至 25℃，播放柔和的音乐，让母婴身心放松。准备好毛巾、尿片、换洗的衣物以及孩子的润肤油。将指甲修剪整洁，摘掉戒指等可能对孩子造成伤害的饰品。让孩子仰卧在床上，面对孩子站好，双手洗净抹上婴儿润肤油、摩擦发热后就可以开始给孩子抚触了。

1. 头面部抚触 依次抚触孩子前额、上唇、下唇、面部和耳廓



(1) 额部抚触：拇指由前发际正中推向太阳穴数次。



(2) **上唇抚触**：拇指由上唇仁中处向外、上推至耳垂处，画笑面数次。



(3) **下唇抚触**：拇指由下唇中点向外、上推至耳垂处，画笑面数次。



(4) **面部抚触**: 双手放在面颊上, 由下向上抚触数次。

(5) **双耳抚触**: 拇食指捏住耳垂, 沿耳廓上下不断揉捏, 最后在耳垂处反复向下轻轻地拉几下。

2. 肩胸部抚触

依次抚触胸部和肩部



(1) **胸部抚触**: 双手放在孩子身体的两侧、胸腹交界处, 右手从左侧滑向右肩, 左手从右侧滑向左肩, 在胸前画一个大大的“X”, 数次。





(2) 肩部抚触：双手放在孩子的肩上，从前往后轻轻抚触数次。

3. 腹部抚触



双手平放在孩子的肚脐上方，双手沿顺时针方向画圆反复抚触孩子的腹部。注

意动作轻柔，如果孩子脐带未脱落前不要抚触肚脐处。

腹部抚触时也可让孩子躺在你的腿上。



4. 手部抚触

依次抚触手臂、手掌、手指和手背

(1) 手臂抚触：一手抓住孩子的手腕，一手握住孩子的上臂；来回轻轻按捏手臂数次；再握住上臂，轻轻地上下搓手臂数次。



(2) 手掌、手背抚触：一手托起孩子的手掌，另一只手的拇指放在孩子手掌根处，沿每根掌骨向指尖方向按压数次。再将孩子的四指并拢，从指根向指尖处按压数次。

抚触手背的方法与手掌相同。





(3) 手指抚触：一手扶孩子的手掌，一手抓住手指，从指根往指尖方向旋转按压数次，再轻轻地拉伸每根手指。

5. 腿部抚触

依次抚触大腿、小腿、足掌、足趾、足背

(1) 大、小腿抚触：一手握住孩子的踝关节，一手握住孩子的大腿，抚触方法与手臂相同，在整个大腿部来回轻轻地按捏和搓动数次。





(2) 脚底和足背抚触：用大拇指在孩子的脚底来回地抚触数次，再如同抚触手指一样，旋转按压、拉伸每个脚趾。

再用大拇指从踝关节处往趾指方向抚触数次。

6. 背部抚触

双手放在孩子的背上，左右手向外的方向抚触数次，再将双手拇指平放在孩子脊柱的两侧，其他手指扶住孩子的身体，用拇指指腹分别由内向外抚触，从肩部往尾部移动。



7. 臀部抚触



一手抓住孩子的双腿，一手来回地抚触孩子的臀部。



8. 肩部抚触

孩子6个月前可爬在床上，6个月后可坐着。双手放在孩子的肩部，拇指从脖子的根部向上臂方向抚触。



9. 抚触结束



给孩子一个温馨的拥抱，感谢孩子和你渡过了这段愉快的时光。

爱心提示

孩子一生下来就有被人触摸、拥抱的需求，如果这种需求被剥夺，孩子就会处于“皮肤饥饿”状态。得不到爸爸妈妈充分抚触和拥抱的孩子，可能会食欲不振、生长迟缓，甚至智力低下，成长过程中还可能会出现行为异常，如会自发地咬手指、啃玩具、哭闹不安，甚至头或身体乱撞等；这些都是“皮肤饥饿症”的表现。常被拥抱和抚触的孩子有安全感，啼哭少、睡眠好、体重增加快、抵抗力较强，智力发育也明显提前。因此，爸爸妈妈要尽可能每天给孩子1~2次完美的抚触。

抚触可在孩子一出生就进行，可以持续到孩子1岁或更大年龄。注意不要在孩子太饿或者太饱、过于疲倦的时候进行抚触。抚触可以适当用力，以孩子感觉舒服为宜。抚触时不要让孩子躺在灯光下，避免孩子眼睛受到光源刺激，对眼睛造成伤害。