

依据教育部《3~6岁儿童学习与发展指南》纲要编写，
指导幼儿园和家庭实施科学的保育和教育，
促进幼儿身心全面和谐发展！

妈妈， 看我的

策划：芦军 袁野
编著：刘湟 杜宇



妈妈， 看我的

策划：芦军 袁野

编著：刘湟 杜宇



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

妈妈，看我的 / 刘湟，杜宇编著. —合肥：
安徽美术出版社，2014.1
(我的首套运动、游戏绘本)
ISBN 978-7-5398-4737-5

I. ①妈… II. ①刘… ②杜… 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(2014)第001134号

我的首套运动、游戏绘本

妈妈，看我的

Wo de Shoutao Yundong Youxi Huiben Mama Kan Wo de

编著：刘湟 杜宇

出版人：武忠平

策划：芦军 袁野

责任编辑：张婷婷 史春霖

责任校对：方芳 吴丹

助理编辑：刘欢

责任印制：徐海燕

版式设计：钟灵工作室

封面设计：刘蒙

出版发行：安徽美术出版社 (<http://www.ahmscbs.com/>)

地址：合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场14层 邮编：230071

营销部：0551-63533604（省内） 0551-63533607（省外）

印刷：北京阳光彩色印刷有限公司

开本：889mm×1194mm 1/16 印张：3

版次：2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5398-4737-5

定价：19.80元

如发现印装质量问题，请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

家长要重视孩子运动能力的培养

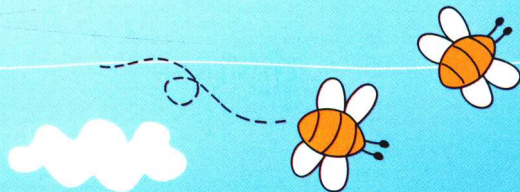
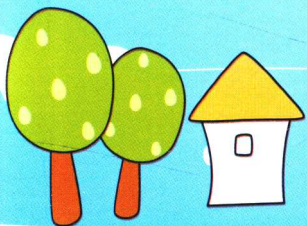
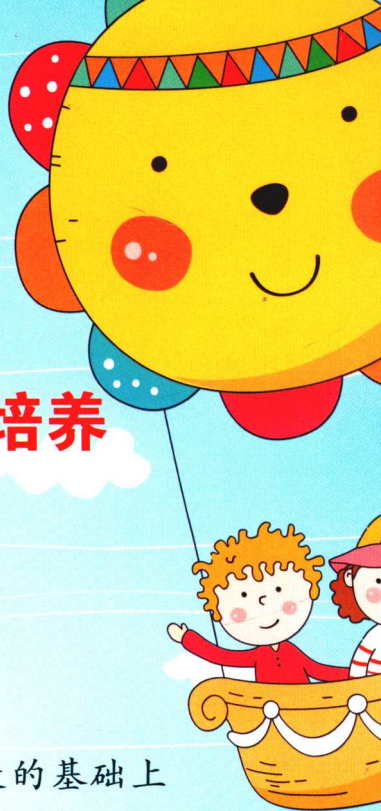
亲爱的家长朋友：

你们好！

大家都知道，孩子的智能开发是建立在身体健康的基础上的。随着孩子的成长发育，他的运动能力也需要逐步发展和提高，以促进其大脑的成熟发展。希望自己的孩子健康、活泼、快乐、聪明，这似乎是全天下父母的心愿。但要让孩子拥有健康的身体和较好的运动能力并非易事，因此家长要重视孩子运动能力的培养。

家长可以多带孩子参加各种体育活动，也可以鼓励孩子自己做手工。有人认为，孩子小不适合单独使用剪刀、刀片等工具。其实，只要大人在一旁陪同，完全可以给孩子一个机会，放开手让他自己来，这样可以训练孩子眼、手的协调能力。此外，还要适当训练孩子的平衡能力。良好的平衡力是大脑两半球协调发展的体现，也是小脑发展的一个重要标志。幼儿身体的敏捷性训练也很重要，做父母的应该抽时间，带孩子到户外走走看看，让他做一些自己喜欢的活动，如跑步、爬山等，让孩子在欢声笑语中锻炼身体的敏捷性。

每个孩子都是运动小天才，只要我们家长加以引导，孩子的身体、大脑、自信心都能够在运动中得到更好的发展。



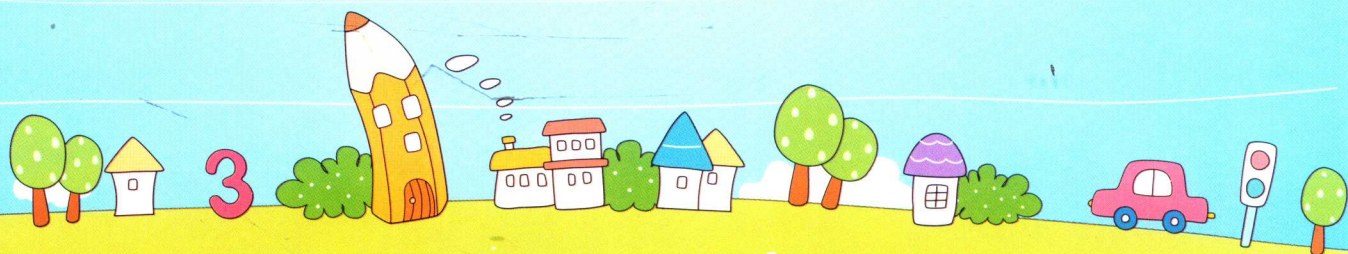
做个身体健康的好孩子

一个人的身体素质和运动能力是可经由后天的有意培养和训练来完善的，是能在后天的环境与教育中逐步发展和提高的。因此，身体素质和运动能力的早期培养有着重大的意义。

3~6岁正是孩子机体发展的关键时期，日常生活中的各种技能，如吃饭、穿衣等主要是由小肌肉动作动能引发的，幼儿阶段正是这些技能形成和发展的关键时期。手的动作发展使孩子具有一定的生活自理能力，可促进孩子独立性的发展，生活自理能力强也有利于孩子自信心的增强。为此，家长要有目的、有计划地培养孩子的生活自理能力，这样不仅可以有效地促进孩子肌肉的发育、动作的协调发展，而且还能促进孩子大脑潜能的开发和智力的发展。

《妈妈，看我的》通过讲故事的方式来对孩子进行运动能力培养的教育。这本书所包含的内容丰富全面，例如：自己起床，自己吃饭，自己穿衣，自己刷牙，学习打扫和整理，自己走路等，涵盖了孩子们在成长中要学习的一些基本运动技能和观念，父母可以陪孩子一起阅读。

孩子是祖国的未来，我们希望每个孩子都能健康、快乐地成长。





目录

1. 又迟到了



要早睡早起

2. 参加生日宴会



自己吃饭不要喂

3. 点点学穿衣



自己的衣服自己穿

4. 最爱的甜食



爱护牙齿常刷牙



5. 去公园

自己走路顶呱呱

6. 我爱看书

看书姿势要正确

7. 玲玲写字

写字姿势要端正

8. 遮阳伞在哪

学习整理自己的物品

附录

儿歌

学龄前儿童活动的特点

学龄前儿童进行运动三大要点

儿童在个人生活方面需要具备一定的自理能力，父母对孩子自理能力的培养要从小事抓起。首先要让孩子尽力去做自己能做的事情，而不是父母来帮忙，要相信孩子可以自己做好一些事情。这样可以促进他心理活动的发展，同时还可以帮助他养成良好的行为习惯，建立自信、自强、果敢的基本性格特征。





1. 又迟到了

要早睡早起



多多的父母出差了，他们拜托点点的妈妈这几天照看多多。

晚上九点钟了，点点和多多还在沙发上乐呵呵地看着动画片。点点妈妈催着他们早点上床睡觉，多多很乖地回房间睡觉去了。可点点就是坐着不动，非要看完动画片不可。



妈妈对点点说：“点点，你怎么还不睡觉，时间不早了，赶紧上床睡觉去，要不明天早上会起不来的。”点点盯着电视机，头也不回地说：“放心，不会的。”妈妈看着不听话的点点直摇头。



提出问题

和孩子读到这里，可以问问孩子：晚上很晚了点点还在看电视，这样做对吗？多多按时睡觉是不是值得我们学习？让孩子想一想再回答。



第二天，多多一大早就起床了，然后开始晨练，之后吃完早点开开心心上学去了。

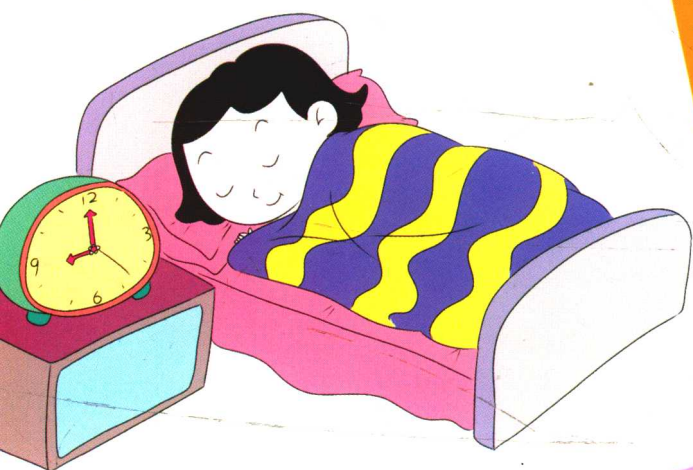
点点却起不来，妈妈叫了好几次，他还是蒙头大睡。等点点醒来后，校车早走了，点点又迟到了。

讨论故事，获取知识，实际演示

- 👑 爸爸妈妈读完故事了，可以和孩子一起说说：点点做得对，还是多多做得对？
- 👑 告诉孩子要像多多一样早睡早起，坚持晨练，让自己健康成长。
- 👑 孩子经常晚睡或者是睡懒觉，不仅上学会迟到，还会打乱生活规律，影响身体健康。

坚持早睡

每天晚上九点左右一定要上床睡觉，最好是九点之前，以保证充足的睡眠。



睡前要关灯

睡前要记得关灯，保证良好的睡眠环境。

设定闹钟

设定闹钟，帮助孩子养成好习惯，闹钟一响就起床，不要赖在被窝里。





2. 参加生日宴会

自己吃饭不要喂

今天是王奶奶的生日，玲玲和珍妮都和妈妈一起参加了王奶奶的生日宴会。生日宴席上，摆满了各种好吃的食物，两个小朋友馋得口水直流。



宴席开始了，玲玲乖乖地坐在位子上，自己拿着碗筷开心地吃着自己喜欢的食物。而另一边的珍妮却不肯自己吃饭，非要妈妈喂。稍有不如意，还向妈妈发脾气。

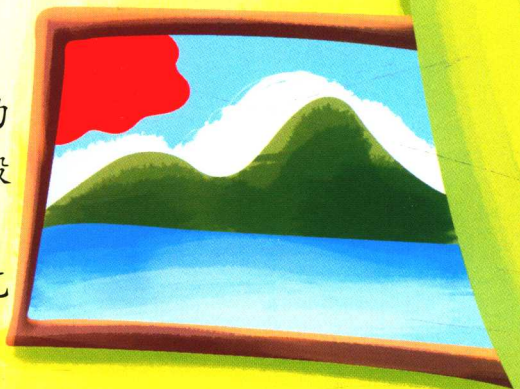
提出问题

和孩子读到这里，可以问问孩子：在王奶奶的生日宴席上，玲玲和珍妮谁的做法正确？如果是他，他又会怎么去做呢？



旁边的王奶奶笑眯眯地对珍妮说：“珍妮，和我们一起自己吃饭吧，自己动手好处多，想吃什么就夹什么，还可以锻炼手臂肌肉，你要不要试一试啊？”

珍妮听了，赶紧接过碗筷自己动手吃了起来。大家都高兴地笑了。



讨论故事，获取知识，实际演示

- 👑 爸爸妈妈读完故事了，可以和孩子一起说说：珍妮开始为什么不愿自己吃饭？
- 👑 告诉孩子应该养成自己动手吃饭的好习惯。
- 👑 自己动手吃饭不光可以增长生活技能，还可以锻炼身体的协调能力。



自己动手吃饭

尽量自己动手吃饭，不要总是让爸妈喂，这样不利于成长。



不暴饮暴食

吃饭要适量，吃太少或太多都不好，更不能暴饮暴食。



按时吃饭

孩童阶段正值长身体的关键时期，一日三餐一定要按时吃。





3.点点学穿衣

自己的衣服自己穿



在幼儿园里，老师总是表扬多多自己穿衣穿鞋很棒，这让点点特别羡慕。于是，点点决定也要像多多一样。周末早上，点点起床了，妈妈准备帮他穿衣服。点点摆摆小手对妈妈说：“妈妈，你教我，我要自己穿。”