



婴幼儿早教中心

亲子乐园

早期教育指导手册

黄素霞 李庆业 主编



飞天出版传媒集团

 甘肃文化出版社



婴幼儿早教中心 亲子乐园

早期教育指导手册

黄素霞 李庆业 主编



飞天出版传媒集团

 甘肃文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

婴幼儿早教中心亲子乐园早期教育指导手册 / 黄素霞, 李庆业主编. -- 兰州: 甘肃文化出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5490-0619-9

I. ①婴… II. ①黄… ②李… III. ①学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第077976号

婴幼儿早教中心亲子乐园早期教育指导手册
黄素霞 李庆业 | 主编

出版人 | 王 奕

责任编辑 | 李浩强

封面设计 | 西宁倾城广告设计有限公司

出版发行 |  飞天出版传媒集团
 甘肃文化出版社

网 址 | <http://www.gswenhua.cn>

投稿邮箱 | press@gswenhua.cn

地 址 | 兰州市城关区曹家巷1号 | 730030 (邮编)

营销中心 | 王 俊 贾 莉

电 话 | 0931-8454870 8430531 (传真)

印 刷 | 兰州华峰印刷有限公司

开 本 | 889 毫米×1194 毫米 1/16

字 数 | 190 千

印 张 | 9.25

版 次 | 2014 年 4 月第 1 版

印 次 | 2014 年 4 月第 1 次

书 号 | ISBN 978-7-5490-0619-9

定 价 | 65.00 元

版权所有 违者必究 (举报电话: 0931-8454870)

(图书如出现印装质量问题, 请与我们联系)

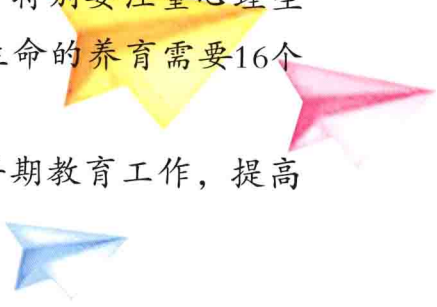
婴儿是世界的新客，从呱呱坠地的那一天起，他们就不断地接受着外界各种因素的刺激，不断地在成人的照料与教育之下，生长发育，逐渐长大成人。俗话说“三岁看大，八岁看老”，今天婴幼儿的教育好不好，对于他们将来能否成为优秀人才关系极大。

当今世界，由于科学技术迅速发展，许多国家都十分重视科技人才的培养，婴幼儿的早期教育问题也受到了越来越多的重视，并从多方面进行了研究。现代科学研究表明，人类生命的头三年是人生发展的基础时期，也是一个重要的教育时期。根据生理学家和心理学家研究，人的大脑在婴儿出生以后第五个月到第十个月发育最快，到第二年末，就基本完成了它的生长过程。在生命的头三年里，如果没有足以促使大脑发育的营养，特别是没有足够促使智力迅速发展的外界刺激的环境，将会使儿童智力的发展受到压抑。一个缺乏早期教育或是教育方法不当的婴儿，他一生智力的发展将会受到严重的影响。

我国一些心理学者对婴幼儿学习的实验研究表明：一岁半左右的儿童，平均每天用15分钟的时间就可以学习两三个汉字。如果坚持学到四五岁，就可以认识两三千个汉字，到六岁的时候，基本上就可以阅读一些书报了。

早期教育能够开发人类巨大潜能，这个潜能是人类亿万年进化的积淀，人人都有这种巨大的遗传潜能，但这种潜能只有在婴幼儿时期才得以较为充分地开发，不然将迅速被埋没。孩子出生至三岁是母亲、家庭的“二次孕育”期，即孕育孩子“心理生命”的成长——构建起人生的“潜意识板块”。人的潜意识板块从根本上影响乃至支配人一生的态度和行为，在今后的百年人生中都难以完全抹掉。因此，早期教育是“全素质教育”。科学育儿不仅要使孩子生理上强壮、发达，还要使心理上聪慧、卓越，特别要注重心理生命的科学养育，也即“第二生命”——心理的能量。第二生命的养育需要16个心理营养区和一百多种心理营养素。

为了贯彻落实《中国儿童发展纲要》，规范婴幼儿早期教育工作，提高



儿童保健的服务水平和儿童健康水平，我们根据儿童生长发育的各阶段特点，特别是孩子形成最有效的脑功能大网络的大脑生长发育期的脑发育特点，结合婴幼儿早期教育实际现状，主要针对入托前0~3岁婴幼儿的早期教育，编写了本书。

本手册包括婴幼儿早教中心—亲子乐园早教训练指导手册（0~2岁4个月）、婴幼儿早教中心—亲子乐园早教操手册（新生儿~2岁半）、婴幼儿早教中心—亲子乐园亲子游戏手册（2月~3岁）三大内容。

在编写过程中，本着从实际出发、具体问题具体分析的原则，经过充分讨论和反复修改，借鉴了儿童保健中儿童早期教育的成功经验，力求使本手册更富有针对性和实用性，使其成为广大妇幼工作人员，乃至家长们必备的简明、便携的实用手册，力求使孩子在生活中教，游戏中学；教在有心，学在无意；环境濡染，榜样诱导；积极暗示，宽严并济；培养习惯，形成定势；促进发展，顺其自然。

由于我们的经验和水平有限，书中可能存在某些缺点或者失误，敬请广大读者批评指正。

随着社会的进步，经济文化的发展，儿童保健知识的需求和服务要求将会不断提升。在此，我们衷心希望保健工作者在临床与保健实践中不断总结经验，修改并充实这本实用手册，使之逐步完善和提高，为儿童健康事业做出更大贡献。

编 者

2014年1月



目 录

早教训练指导手册（0~2岁4个月）

婴幼儿早期发展教育训练中心——亲子乐园简介…… 002

婴幼儿早期发展教育训练中心——亲子乐园温馨提示… 003

新生儿早教训练…………… 004

1个月早教训练…………… 005

2个月早教训练…………… 006

3个月早教训练…………… 007

4个月早教训练…………… 008

5个月早教训练…………… 009

6个月早教训练…………… 010

7个月早教训练…………… 011

8个月早教训练…………… 013

9个月早教训练…………… 015

10个月早教训练…………… 016

11个月早教训练…………… 018

1岁早教训练…………… 019

1岁1个月早教训练…………… 021

1岁2个月早教训练…………… 023

1岁3个月早教训练…………… 025

1岁4个月早教训练·····	027
1岁5个月早教训练·····	028
1岁6个月早教训练·····	029
1岁7个月早教训练·····	031
1岁8个月早教训练·····	033
1岁9个月早教训练·····	034

1岁10个月早教训练·····	035
1岁11个月早教训练·····	036
2岁早教训练·····	038
2岁1个月早教训练·····	039
2岁2个月早教训练·····	041
2岁3个月早教训练·····	043
2岁4个月早教训练·····	045

早教操手册（新生儿~2岁半）

新生儿被动操·····	049
1~3个月婴儿被动操·····	051
4~6个月婴儿被动操·····	054
7~9个月婴儿主被动操·····	057
10~12个月宝宝的体操课·····	061
1岁1个月~1岁6个月幼儿竹竿操·····	064
1岁半~2岁半宝宝竹竿操·····	065

亲子游戏手册（2月~3岁）

亲子游戏要根据年龄阶段来设计..... 068

1个月宝宝的亲子游戏..... 070

2个月宝宝的亲子游戏..... 071

3个月宝宝的亲子游戏..... 074

4个月宝宝的亲子游戏..... 077

5个月宝宝的亲子游戏..... 079

6个月宝宝的亲子游戏..... 081

7个月宝宝的亲子游戏..... 083

8个月宝宝的亲子游戏..... 085

9个月宝宝的亲子游戏..... 087

10个月宝宝的亲子游戏..... 089

11个月宝宝的亲子游戏..... 091

1岁整宝宝的亲子游戏..... 092

1岁1个月宝宝的亲子游戏..... 094

1岁2个月宝宝的亲子游戏..... 094

1岁3个月宝宝的亲子游戏..... 095

1岁4个月宝宝的亲子游戏..... 096

1岁5个月宝宝的亲子游戏..... 098

1岁6个月宝宝的亲子游戏..... 100

1岁7个月宝宝的亲子游戏..... 103

1岁8个月宝宝的亲子游戏..... 105

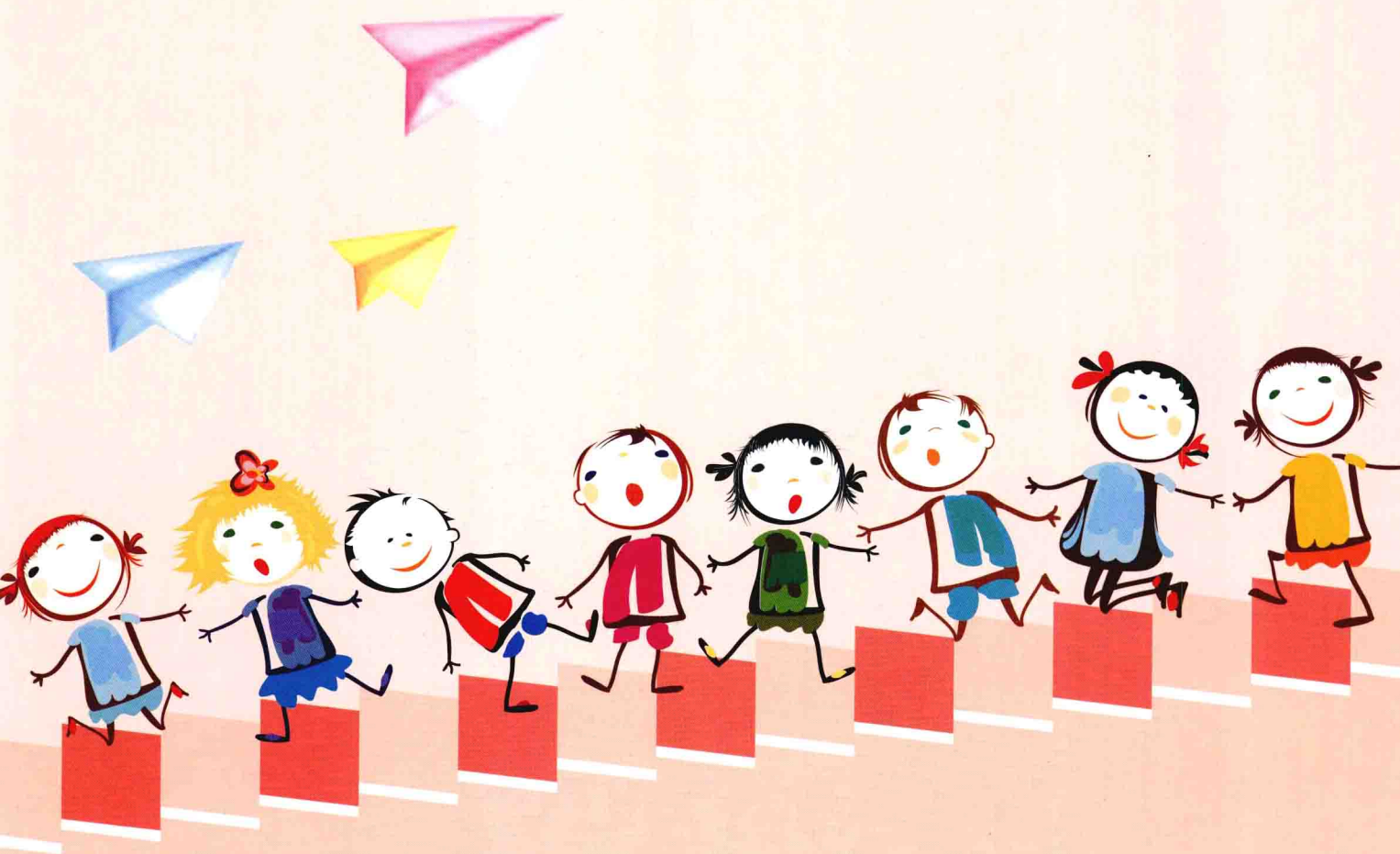
1岁9个月宝宝的亲子游戏·····	107
1岁10个月宝宝的亲子游戏·····	109
1岁11个月宝宝的亲子游戏·····	111
2岁整宝宝的亲子游戏·····	113

2岁1个月宝宝的亲子游戏·····	115
2岁2个月宝宝的亲子游戏·····	118
2岁3个月宝宝的亲子游戏·····	120
2岁4个月宝宝的亲子游戏·····	123
2岁5个月宝宝的亲子游戏·····	126
2岁6个月宝宝的亲子游戏·····	129
2岁7个月宝宝的亲子游戏·····	131
2岁8个月宝宝的亲子游戏·····	134

2岁9个月宝宝的亲子游戏·····	136
2岁10个月宝宝的亲子游戏·····	137
2岁11个月宝宝的亲子游戏·····	139
3岁整宝宝的亲子游戏·····	141

婴幼儿早教中心 亲子乐园

早教训练指导手册 (0~2岁4个月)





婴幼儿早期发展教育训练中心 ——亲子乐园简介

婴幼儿早期发展教育训练中心——亲子乐园是以医疗、保健、营养、心理教育相结合，由儿童保健医生、新生儿医生、儿科医生、护士和专业早教教师协作，专门从事0~3岁婴幼儿的早期潜能开发的医疗保健机构内设科室。

根据现代脑科学的最新研究成果和3岁前婴幼儿身心发育的生理成熟度以及各种能力的关键期，结合国内外先进的儿童早期综合发展理念，精心制定了系列的训练方案。让孩子在互动游戏中发展运动、语言、认知、音乐等能力。采取小班教学，定期为宝宝做生长发育检测、营养指导、早期发育水平评估，并制定相应的家庭训练计划。同时致力于为年轻的父母提供专业的育儿指导，解决育儿过程中的各种困惑，让父母成为优秀的启蒙老师，并通过启智健心的教具、快乐的游戏、科学的训练方法，营造一个快乐、温馨的氛围，让宝宝乐在其中，自由地成长，最大限度发挥宝宝潜能，帮助每一个宝宝走好人生第一步。

婴幼儿早期发展教育训练中心——亲子乐园

温馨提示

儿童早期发展教育训练中心竭诚欢迎您！为了达到最佳训练效果，请家长积极配合我们做好如下工作：

1.自觉保持训练室的环境卫生。请自备袜套、浴巾（运动时垫在地垫上），鞋子请上鞋架；训练时请给宝宝穿上尿不湿，尿不湿、纸巾用后请入篓；勿在训练室吃东西，给宝宝喂奶请到母乳喂养室。

2.每次训练务必按预约时间准时前来。若有特殊情况不能坚持者，请提前一天告知工作人员。

3.为了避免交叉感染，宝宝在训练时请只留一位家长陪护。

4.为了更好地配合训练，请家长自觉调整宝宝的睡眠和饮食时间（最佳喂奶时间为训练前半小时至一小时）。

5.请家长自带婴儿润肤油、浴巾、尿不湿等。

6.请留下可靠的联系方式。

7.请遵照指导每天在家坚持给您的宝宝做家庭训练2~3次。

8.请各位家长在训练过程中做好安全防范工作，严禁私自开窗户，谨防滑倒绊倒，并保管好自己的贵重物品。



新生儿早教训练

1.游泳

2.抚触（从头顶到足底）以末端为主，约15分钟

3.新生儿被动体操（教妈妈给宝宝活动四肢）

扩胸运动：握住新生儿的双手，令双臂屈曲于胸前，双臂打开，平伸于身体两侧。

伸展运动：握住新生儿的双手，上举至头两侧，双臂慢慢放下至身体两侧。

屈腿运动：握住新生儿的双小腿，令双腿膝关节上抬，并屈曲成90度，双腿慢慢伸直并拢。

抬腿运动：握住新生儿的双小腿，双腿伸直举至与身体呈90度，双腿慢慢放下。

转手腕：一只手握住新生儿的前臂，另一手握住新生儿的手掌，沿顺时针慢慢转动掌心，再沿逆时针缓缓转动，然后换手。

转脚腕：一只手握住新生儿的一侧小腿，另一只手握住新生儿的脚心，沿逆时针缓缓转动，然后换另一只脚。

翻翻身：一手扶住新生儿腹部，另一手扶住新生儿肩背部，同时稍用力推肩，新生儿即可翻身呈俯卧状（锻炼颈部作抬头训练）30秒~1分钟，然后转身呈仰卧位。

备注：避免在新生儿过饥或过饱的状态下进行，最佳时间应选择喂奶后1小时左右进行。

一旦新生儿哭闹，不愿意继续，应立即停止。

做操时，居室要保持安静，光线要柔和，还可以为新生儿播放一段优美的音乐。做操时，手法一定要轻柔和缓，并始终微笑地注视着新生儿的眼睛，把爱传递给幼小的宝宝。每个动作重复四遍，做操时间全过程不宜超过15分钟。每天做两次即可。

4.欣赏《摇篮曲》（勃拉姆斯）

明亮纯净的音符，愉快的旋律，一如孩子天真的儿语，使人也变得纯真而愉悦。水晶般宁静的音符如同一阵柔和轻缓的微风，又像母亲慈祥的手拂过，跟随音乐的律动，让身体在轻轻的晃动里安睡。

1个月早教训练

- 1.抚触（从头顶到足底）以末端为主，约15分钟。
- 2.1~3个月婴儿被动体操（教妈妈给宝宝活动四肢）

第一节 准备活动

第二节 上肢运动(活动肩部肌肉及关节)

第三节 扩胸运动（活动肩、肘关节及上肢、胸部肌肉）

第四节 下肢运动（活动膝、髋关节及下肢肌肉）

第五节 举腿运动（活动髋关节及韧带）

第六节 抬头运动（训练颈部肌肉，促进抬头）

第七节 翻身运动（促进小儿翻身动作的发展）

第八节 放松运动（使植物神经系统由紧张状态恢复到放松时的水平）

3.平衡训练：摇摇篮

4.智能促进训练

（1）听觉：听拨浪鼓、轻音乐等。

（2）视觉：黑白格子，红色球，手电光（用玩具训练目光固定，两眼协调集中在物体上的能力和追视能力）。

（3）触觉：抓握手感不同的物品。

（4）大运动：训练俯卧抬头。

（5）社交行为：眼睛跟走动的人，与人眼神交流，模仿吐舌等口型动作。

5.欣赏

（1）儿歌《太阳》

太阳太阳红又亮，
照在身上暖洋洋。

（2）音乐《春之歌》（维瓦尔第）

作品大约作于1725年，是维瓦尔第五十岁时出版的十二部协奏曲的第一部到第四部，合称《四季》。这四部协奏曲是维瓦尔第最著名的作品，其中的旋律至今仍历久弥新。《春之歌》的第一乐章（快板）最为著名，音乐展开轻快愉悦的旋律，使人联想到春天的葱绿。



2个月早教训练

- 1.抚触（从头顶到足底）以末端为主，约15分钟。
- 2.1~3个月婴儿被动体操（帮妈妈给宝宝活动四肢）
- 3.平衡训练：摇摇篮
- 4.智能促进训练

（1）嗅觉：香袋（嘱家庭训练）。

（2）味觉：甜、咸、酸水的品尝（嘱家庭训练）。

（3）听觉：轻音乐，抬头看铃等。

（4）视觉：悬吊玩具，黑白格子、彩色气球、彩色图片（用彩色玩具训练目光固定，两眼协调集中在物体上的能力和追视能力）。

（5）触觉：质地不同的物品，游戏《摸娃娃》。

（6）大运动：拉腕坐起，头可竖立片刻，并游戏《动一动，响一响》。

（7）社交行为：逗引孩子有反应，游戏《随音乐跳舞》。

5.欣赏

（1）儿歌《月亮》

月亮圆，月亮弯，

月亮月亮挂天边。

（2）音乐《莫扎特弦乐小夜曲》（莫扎特）

该曲是18世纪中叶器乐小夜曲的典范，莫扎特于1787年8月24日在维也纳完成，第一主题开门见山，以活泼流畅的节奏和短促华丽的8分音符，组成了欢乐的旋律，其中充满了明朗的情绪色彩和青春气息，随后是轻盈的舞步般旋律。



3个月早教训练

- 1.抚触（从头顶到足底）以末端为主，约15分钟。
- 2.1~3个月婴儿被动体操（帮妈妈给宝宝活动四肢）
- 3.平衡训练：游戏《摇呀摇》
- 4.智能促进训练
 - （1）嗅觉：香味较浓的水果（嘱家庭训练）。
 - （2）味觉：果汁（嘱家庭训练）。
 - （3）听觉：带响玩具，儿歌等，游戏《哪里响》。
 - （4）视觉：可悬挂玩具，游戏《变魔术》。
 - （5）触觉：手感不一的物品，游戏《摸娃娃》。
 - （6）大运动：俯卧抬头90度，游戏《踢打吊环》。
 - （7）社交行为：见人会笑，游戏《辨认父母》或《谁笑得最响》。

5.欣赏

（1）儿歌《春晓》

春眠不觉晓，处处闻啼鸟。

夜来风雨声，花落知多少。

（2）欣赏巴赫的音乐《G弦上的咏叹调》

此曲为巴赫《第三号管弦乐组曲》的第二乐章主题，充满诗意的旋律美，使此曲成为脍炙人口的通俗名曲。小提琴奏出悠长而庄重的旋律。全曲后半段出现的新旋律产生了更丰富的变化，最后在静似祈祷般的气氛中结束。



4个月早教训练



1.抚触（从头顶到足底）以末端为主，约15分钟。

2.4~6个月被动体操（帮妈妈给宝宝活动四肢）

第一节 准备活动（同1~3月）

第二节 上肢运动（同1~3月）

第三节 扩胸运动（同1~3月）

第四节 下肢运动（同1~3月）

第五节 举腿运动（同1~3月）

第六节 翻身运动（发展巩固翻身动作，促进动作的灵活性）

第七节 提臂坐起（活动颈部、腰部肌肉，促进小儿坐）

第八节 放松运动（同1~3月）

3.平衡训练：游戏《摇呀摇》《弹起来》

4.智能促进训练

（1）嗅觉：香甜味的水果（嘱家庭训练）。

（2）味觉：果汁（嘱家庭训练）。

（3）听觉：带响玩具，点名。

（4）视觉：捉迷藏，看滚球，追手电光。

（5）触觉：手感不一的物品，游戏《打娃娃》。

（6）大运动：翻身，游戏《抓核桃》。

（7）社交行为：认识亲人《辨认父母》，游戏《找朋友》。

5.欣赏

（1）儿歌《千颗星》

千颗星，万颗星，点点星，点点明。

一闪一闪亮晶晶，闪闪烁烁数不清。

（2）欣赏《童年情景》（舒曼）

这首曲子主题非常简洁，具有动人的抒情风格和芬芳的幻想色彩，旋律线几经跌宕起伏，婉转流连，使人不觉中被引入轻盈缥缈的梦幻世界。梦幻般的音符，娓娓动听中绽开的是那一脸灿烂如花的微笑，枕着快乐和惬意，梦也沉醉。

备注：防止坠床。本月宝宝应口服麻痹丸，接种白百破疫苗。