



0~3岁婴幼儿

韩曙黎 主编

心智发展方案



游戏与智慧同在

成长与成功并蒂



青岛出版社

编 委 会

主 编 韩曙黎

副主编 徐书芳 王 铨 苏文洁

李世霞

编 委 付 平 李世霞 周 红

何怡峰 邱晓宁 王玉霞

邱淑云 纪爱红 朱云飞

于勇春



PREFACE

0~3岁婴幼儿心智发展方案

科学育儿是人类社会发展中一个永恒的主题。婴幼儿的早期教育和早期智力开发受到了越来越多家长和幼儿教育工作者的关注。在早期教育和开发婴幼儿心智潜能的时候,采用多种方式,特别是用那些自然温和、新颖有趣、充满欢乐、体现亲情的育儿方法,会达到事半功倍的效果。

20世纪90年代以来,青岛市幼儿的早期教育工作取得了显著的成绩。1995年和2001年,国家教育部先后两次在青岛召开全国幼儿教育工作会议,向全国推广青岛市幼儿园工作和学前教育经验。教育部王湛副部长称青岛市的学前教育在全国是一面旗帜,认为青岛发展的是具有中国特色的学前教育。青岛市作为教育部—联合国儿基会“早期儿童养育与发展”合作项目的城市,在探索幼儿园、家庭、社区教育一体化和0~3岁与3~6岁托幼教育一体化发展方面,取得了可喜的成果。

在多年积累的基础上,青岛市教育局组织了一批婴幼儿教育和保健专家编写了《0~3岁婴幼儿心智发展方案》一书。本书是编委们根据国家卫生部《三岁前小儿教养大纲》和教育部—联合国儿基会“早期儿童养育与发展”合作项目的目标,并结合多年先学前教育工作理论和实践的探讨成果而编写的。“方



PREFACE

0~3岁婴幼儿心智发展方案



案”按照婴幼儿年龄分段，从认知、语言、运动、操作、生活、交往等几个方面，设计了提升婴幼儿心智、开发婴幼儿潜能的多种活动方案，将科学的育儿理论融于各种游戏之中，以简练、平易的语言，介绍给广大读者，以帮助为父母者了解孩子应有的正常发展，主动为孩子建立良好的家庭环境，促进孩子心智体能的健康发展。

本书对幼教工作者也具有很好的参考价值。

受编者水平所限，本书难免有不足之处，恳请读者不吝赐教。

韩曙黎

2002年10月



CONTENTS

0~3岁婴幼儿心智发展方案

前 言	1
-----------	---

一、0~1岁婴幼儿心智发展方案

综 述	1
0~3个月	3
认知 语言	3
运动	8
操作	11
生活 交往	15
4~6个月	20
认知 语言	20
运动	23
操作	27
生活 交往	31
7~12个月	35
认知 语言	35
运动	41
操作	48
生活 交往	53

二、1~2岁婴幼儿心智发展方案

综 述	60
1~1.5岁	61
认知 语言	61



CONTENTS

0~3岁婴幼儿心智发展方案



运动	68
操作	73
生活 交往	80
1.5~2岁	87
认知 语言	87
运动	94
操作	101
生活 交往	111

三、2~3岁幼儿心智发展方案

综 述	117
2~2.5岁	119
认知 语言	119
运动	127
操作	136
生活	145
交往	153
2.5~3岁	160
认知 语言	160
运动	169
操作	178
生活	190
交往	196
后 记	205

0~1岁婴幼儿心智发展方案

综 述

从出生到1岁是人生心智发育最迅速的一个时期。

宝宝从刚刚降生的新生儿发育成为一个初步具备学习、生活能力的1岁小儿,这是他们变化幅度最大的一段过程:从只会哭到会说“爸爸、妈妈、拿拿”等,并能听懂一些吩咐;从只会躺着到能独立站立、领走;从连吃手都不会到能用笔画线;从什么都不懂到会表示一些需求,初步形成自我意识……

心智发育的基础是大脑发育。头围是反映大脑发育的一个较为直观的指标。婴儿初生时头围只有34cm左右,3个月已达39cm左右,6个月已达44cm左右,1岁时达46~48cm。成人头围只有56~58cm,小儿1岁内头围的增长占了一生头围增长的50%以上。同样,大脑发育、心智发育规律是相同的。

大脑的发育需两方面的营养,一是物质营养,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等,另一方面则是精神营养,即丰富适宜的环境刺激,包括视觉、听觉、触觉、味觉、情感等。这些丰富适宜的环境刺激要在一年内由妈妈、爸爸及照看人在日常生活中主动地、适时适度地给予宝宝。然而现在的独生子女物质营养比较容易满足,精神营养却不是每个孩子都能得到满足的,因为除了年轻家长对此问题的认识不足之外,还有许多客观原因,比如:初添宝宝家庭的忙乱,人工喂养的繁忙,辅食添加程序的复杂,宝宝还不时闹些小病,再加上睡眠不足,妈妈可能还未适应,产假很快就到期了等等。就这样,许多宝宝1岁内心智



开发的最重要时期往往一晃而过,留下许多遗憾!

在这里,我们非常恳切地提醒年轻的爸爸妈妈,提高认识,抓住时机,从产前开始充分准备,产后合理安排,定期带宝宝看儿童保健医生,充分利用宝宝1岁内大脑发育的黄金时期,对宝宝进行心智开发,为其日后的生活和成才打下坚实的基础。

心智开发可寓于日常生活中,关键是父母、照看人要做有心人,充分利用好365天的每时每刻,参照本书提供的方案进行,还可进一步发挥和扩展。

机会无时无刻不在。无数世界英杰的成长以及狼孩、孤儿院儿童存在心智障碍的大量事例,将是父母科学育儿最大的动力和最好的警钟!





0~3个月

认知 语言

○ 发育标志

1. 1个月的婴儿刚出生几天就会对声音有反应,表现为惊吓、呼吸频率改变或停止哭闹等。能凝视妈妈的脸,可短暂追视20~30厘米处的红色物体,偶尔微笑。

2. 2个月的婴儿对声音更敏感,追视可达90~180度,可发出“啊、欢、呜”等声音,喜欢有人与之视听交流,被逗引时经常微笑,有时能笑出声。

3. 3个月的婴儿追视可过180度,看到喜欢的人和物有反应,被逗引能笑出声。

○ 特别提示

婴儿出生后就有情感、语言交流的需求及学习模仿能力。家长千万不要认为孩子什么都不懂,仅满足于对宝宝的生活关照,忽略了宝宝的精神需要。要给孩子提供充足的视觉、触觉、听觉等刺激,多与其进行语言、情感交流,使孩子能在更好的养育环境中发展心智。

○ 教养方案

1. 多彩世界

目的 为宝宝提供丰富多彩的动、静环境,促进视觉发育。

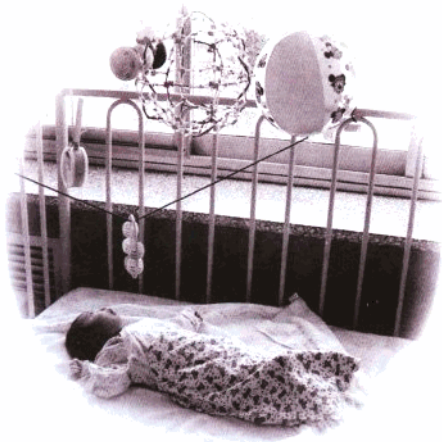
环境 室内。

材料 彩色充气玩具、旋转风铃、儿童画等。

方法 在婴儿床上方1~1.5米处悬挂彩色充气玩具、旋转风铃



等,位置可经常变动;在宝宝的房间四周张贴色彩鲜艳的儿童画。照看人经常抱宝宝靠近不同的位置,让宝宝能从不同的角度去观察这多彩的世界。宝宝出生后即可布置,可定期更换,以引起宝宝的兴趣。



2. 呼唤宝宝

目的 通过呼唤宝宝名字,让宝宝认识到“我是谁”,促进角色认知。

环境 室内。

方法 从小给宝宝起定名字,家人统一叫法,在宝宝清醒安静时,呼唤宝宝的名字,同时摇晃宝宝,逐渐在宝宝的侧面、背后呼唤他,宝宝会做出侧头、回头寻找的反应。同时,在与宝宝进行每项活动时,都可呼唤他的名字,如“甜甜吃奶了”、“甜甜穿衣服了”等。

注意 从宝宝出生后即开始进行。



3. 追视妈妈

目的 训练宝宝注视、追视能力,促进其注意力的建立。

环境 室内。

材料 红色及其它色彩鲜艳的玩具、绒球、图片等。

方法 在宝宝清醒安静时,妈妈在宝宝正前方 30 厘米左右,当宝宝发现目标并注视时,妈妈可慢慢移动自己,使宝宝目光能追逐过来。妈妈始终是微笑的、亲切的,并轻声与宝宝“说话”。可用红绒球、色彩鲜艳(红色调)的图片等交替进行,每天 3~4 次,每次 1~5 分钟,要使宝宝注视的时间逐渐延长,追视角度逐渐增大,由眼球移动追视,到转头进一步追视。从宝宝出生 10 天左右进行。

5

4. 模仿口型

目的 通过伸舌、张口等模仿训练,促进宝宝对自己口舌的定位使用,为日后学习说话及自我认识打好基础。

环境 室内。

方法 当宝宝清醒安静时,妈妈坐在床边或抱起孩子,母子脸相距 30 厘米左右。宝宝注视妈妈脸后,妈妈尽可能伸出自己的舌头,每 20 秒钟一次,慢慢地重复伸出舌头,大约 20~30 秒钟后,宝宝能将舌头



伸出嘴外,如果不成功可重复进行。同样,如果将伸舌改为张嘴,宝宝



也能模仿。

注意 宝宝生后10天左右开始进行。

5. 尝一尝

目的 通过让宝宝尝各种味道,促进其味觉感知发育,为日后接受各种食物打好基础。

环境 室内。

材料 食醋、橘子汁、菜汤、牛奶、奶粉、糖水、稀饭汁。

方法 在两次喂奶中间宝宝清醒安静时,用筷子将上述食物中的一种滴入宝宝口中,并描述其味道:“好酸好酸”、“啊,好香啊”、“好甜啊”、“好咸啊”等等,让宝宝感知各种味道,并适应各种口味,为日后添加各种辅食做好准备。

注意 味道不要太浓,原料、容器必须清洁卫生,量仅一滴或几滴,只是尝味而非喂食,结束后喂食少量白开水,每天或数天进行一次,每次仅一种食物。从宝宝出生十几天后进行。

6. 坐起来看世界

目的 通过给宝宝以坐姿,扩大其视野,促进其智力发育,因为智力发育80%来源于视觉刺激。

环境 客厅、椅子、沙发。

方法 家长坐在高度适宜的沙发上,使身体躯干与大腿基本成直角,将宝宝以相同的方向、姿势叠坐于家长的大腿上,家长躯体轻轻后仰,让宝宝靠在上面,这样宝宝颈部、腰部基本不需受力便可坐起来了。





这时,你会发现宝宝好奇的眼睛简直不够用了,妈妈可在前方逗引宝宝追视指认物品等。

注意 自宝宝1个月左右开始,每天1~2次,每次5分钟左右,可持续到会坐。

7. 讲故事、唱儿歌

目的 为宝宝讲故事、唱儿歌,尽管他们听不懂,但可促进亲子感情、培养聆听习惯,学习发音、感受情感,为日后学习说话打好基础。

环境 室内。

材料 录音机、录音带。



方法 宝宝清醒安静时,妈妈或照看人可用舒缓亲切的语调,面对面为宝宝讲简短有趣的小故事,表情要丰富。也可为宝宝说唱儿歌,比如“小燕子”、“小白兔白又白”等。如果条件不允许,也可用录音机播放。宝宝可由被动听逐渐随故事情节融入自己的情感,或高兴,或紧张,并学习其中的部分发音,还可发问、复述、续编。家长一定要充分利用讲故事这一古老而有效的教育方式。

注意 从宝宝出生后即可进行,每天1~2次,每次5分钟左右。要长期坚持下去。

8. 追寻铃声

目的 通过让宝宝注意、追寻声响,训练其注意力、观察力,促进视听协调,并能尽早地发现听力障碍。

环境 安静的房间。

材料 金属、塑料摇铃、拨浪鼓、内装黄豆的塑料瓶等。

方法 宝宝清醒安静时或非饥饿、痛苦性的啼哭时,在宝宝看不见的地方(如他的头顶或两侧),摇动上述可发声物件,宝宝可出现眨眼、停止哭闹、呼吸频率改变等反应。两个月后,头可转向发出声音一侧寻找声源。





注意 宝宝出生后最初几天,中耳鼓室羊水尚未完全被吸收,影响声波传导。此种游戏可从宝宝出生10天后开始,每天1~2次,每次摇动2~3次。过于频繁进行,宝宝不再敏感。若发现单侧或双侧无反应,应去医院进一步检查,听力障碍干预越早效果越好。

运 动

◎ 发育标志

1. 1个月内的婴儿仰卧时能左右转动头,俯卧时能短暂抬起头。
2. 2个月时,俯卧时抬头达20秒钟以上,能挺胸。
3. 3个月时能稳定地俯卧抬头,前臂不仅能支撑头部,而且能支撑体重,挺起胸。

◎ 特别提示

0~3个月婴儿的运动发育主要在头部,由仅能短暂抬头到双上肢支撑胸部抬头,主要靠颈背部、上肢肌肉力量完成。家长应注意为孩子提供训练颈背部肌肉的机会,如俯卧抬头、拉起抬头,同时应为四肢运动发展做准备,如做被动体操、练踏步走等。有的家长总是让0~3个月的宝宝躺着或平抱之,这对运动发育是不利的,而过多的竖抱对宝宝的脊柱发育不利。

◎ 教养方案

1. 俯卧抬头

目的 通过俯卧抬头,训练宝宝颈部肌肉,提前扩大视野,为日后抬头、坐、爬做好准备。

环境 室内,床。

方法 两次喂奶间,宝宝安静时,将其体位翻成俯卧状,使头偏向一侧,以免影响呼吸,将其双手分于身体两侧或屈曲至胸前。妈妈在



宝宝前方,呼其名字或以彩色摇铃吸引宝宝抬头。

注意 从宝宝出生后十几天即可开始,每天3~4次,每次5~15分钟。如果条件允许,可同时暴露宝宝的屁股或肢体晒太阳。不要在哺乳后即刻进行,以防溢乳,半小时后乳汁可基本由胃排空。宝宝俯卧时,大人不要离开,以防窒息。宝宝每回抬头可能仅几次,每次几秒钟,家长不要着急,不要急于将宝宝翻回仰卧状,因俯卧对哺乳动物并非不舒服的姿势。



2. 被动体操

目的 通过辅助宝宝四肢活动,训练其肢体灵活性,为日后大动作发育打好基础,并能促进其认知、感知发育及神经肌肉协调。

环境 室内温度要适宜,床。

方法 宝宝清醒安静时,两次喂奶间,妈妈手握宝宝双手或双脚,边做边说:“伸伸胳膊,弯弯胳膊,向上伸伸,向下伸伸,小手碰碰;伸伸腿,弯弯腿,小脚碰碰……”

注意 从宝宝出生10天后开始,每天1~2次,每次5分钟左右。应根据环境温度为宝宝穿不同厚度的衣服,以防着凉。哺乳后不要立刻进行,以防溢乳。进行前先将宝宝四肢揉舒展,不要强行伸屈。



3. 踏步走

目的 通过辅助宝宝双腿活动,训练其肢体灵活性,为日后大动作发育打好基础,并能促进其认知、感知发育及神经肌肉协调。

环境 室内温度要适宜,床。

方法 之一,仰卧:将宝宝的包裹打开,宝宝腿呈自然弯曲状,妈妈两手掌紧贴于宝宝两脚掌上,以其中一手向前推,另一手放松,双腿交替进行,并反复说

“蹬蹬腿,一二一;蹬

蹬腿,一二一”。宝

宝两条腿像是在原

地踏步走。之二,直

立:妈妈在宝宝俯卧

状态时,用双手握紧

其肩部,拇指在宝宝

背后,手掌在宝宝胸前,

慢慢将宝宝扶起呈站立状,

宝宝双脚自然为交

替起落呈踏步走样,

妈妈带宝宝向前用力便可使宝宝“行走”,同时也喊

口令:“走走走,一二一。”



注意 从出生后十几天开始,可持续到会走。室温要适宜,扶宝宝直立踏步时,妈妈手指要分开,尽量多接触宝宝躯干,以保持稳固,防滑脱及扭曲。

4. 助翻身

目的 通过协助宝宝翻身,促进其大动作发育,为日后翻身爬打基础。

环境 室内,床。

方法 宝宝呈仰卧位,将其一侧肢体轻轻向对侧抬移,并用手轻轻推其背部,帮助宝宝翻为侧卧位,紧接着可延续为俯卧抬头游戏。



注意 从宝宝2.5个月开始进行,每天2~3次。冬天室温应适宜,不要给宝宝穿太多衣服。另外,宝宝4个月前后,随时有可能自己翻身,要注意安全,如能在地板(铺泡沫板)上进行更安全。

5. 拉起来

目的 通过拉仰卧位宝宝的双臂,使宝宝头部跟随抬起,促进颈背肌肉发育,为日后抬头、爬做准备。

环境 室内,床。

方法 宝宝仰卧位时,妈妈双手握其上臂,轻轻向前拉起来,宝宝的头可跟随抬起,随后顺势将宝宝竖抱,头不稳可让其伏于妈妈的肩上。开始由于宝宝颈肌力量太弱,妈妈可用手托宝宝颈背部,将其抬起呈半坐位,之后逐渐减少辅助可改为拉上臂,再改为拉手前臂,逐渐改为拉手。

注意 从宝宝2个月开始进行,直至宝宝颈、肩能保持在同一条直线上,大约为4~5个月。

操 作

◎ 发育标志

1. 刚出生的婴儿手有反射性握持功能,双手经常呈握拳状,拇指内收。
2. 2个月的婴儿经常抬起自己的手细看或送入口中吸吮,双手握拳时常松开。
3. 3个月的婴儿双手握拳有时松开,拇指有时不呈内收状,可握较大的球状物,想伸手抓东西。

◎ 特别提示

0~3个月的婴儿手由刚出生时的紧握拇指内收状态逐渐向松开

