

家庭中的 | MONTESSORI
EARLY EDUCATION GAMES IN FAMILY

蒙台梭利早教游戏

蒙台梭利丛书编委会 / 编译

0~5岁

儿童生活能力培养

原汁原味蒙氏早教游戏
抓住孩子最珍贵的敏感期



中国妇女出版社

家庭中的 | MONTESSORI
EARLY EDUCATION GAMES IN FAMILY

蒙台梭利早教游戏

0~5岁

儿童生活能力培养

蒙台梭利丛书编委会 / 编译



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~5岁儿童生活能力培养 / 蒙台梭利丛书编委会编
译. — 北京: 中国妇女出版社, 2014.1
(家庭中的蒙台梭利早教游戏)
ISBN 978-7-5127-0724-5

I. ①0… II. ①蒙… III. ①智力游戏—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(2013)第253080号

0~5岁儿童生活能力培养

作 者: 蒙台梭利丛书编委会 编译

选题策划: 姜 喆

责任编辑: 吴晓莉

文字编辑: 万立正

封面设计: 柏拉图

版式设计: 天露霖

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 185 × 210 1/24

印 张: 4.5

字 数: 100千字

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0724-5

定 价: 19.80元



前言



玛丽亚·蒙台梭利博士是意大利第一位女医学博士，是 20 世纪享誉世界的杰出幼儿教育家。她在实验、观察和研究的基础上，创办了“儿童之家”蒙台梭利学校，创立了给世界教育带来翻天覆地变革的蒙氏幼儿早期教育法。这套早期教育法风靡整个西方世界，对欧美国家的教育和社会发展产生了深刻的影响。

玛丽亚·蒙台梭利博士认为，一直以来，儿童的成长受到了成人的压制，成人在各个方面干涉儿童的自由行动，成人对儿童的教育带有强制性。她提出，成人必须信任儿童内在的力量，因为儿童有一种与生俱来的“内在生命力”，而教育只是为了促进儿童“内在潜能”的发挥。蒙台梭利博士通过观察和在“儿童之家”进行的大量实验，提出了儿童发展敏感期、心理胚胎期、儿童在“工作”中成长等一系列对今天的早期教育仍然影响广泛的理论。

到目前为止，玛丽亚·蒙台梭利博士的著作被翻译成 37 种文字，蒙台梭利学校遍及 110 多个国家和地区。

为了更好地使蒙台梭利经典早教理念为广大父母所用，我们策划出版了这套《家庭中的蒙台梭利早教游戏》系列丛书。本套书中的所有游戏都源自蒙台梭利原著，并结合当前实际情况进行了适当调整，配以方便操作参照的插图。希望爸爸妈妈们通过科学、丰富的蒙氏早教游戏，让孩子实现自我教育、自我成长。

参与本书编写的人员有陈逸昕、陈磊、张雨、王红霞、陈计华、张波、李会玲、刘桃、刘建萍、张春燕，在此对大家的辛勤付出表示感谢。

蒙台梭利丛书编委会
2013 年 12 月

目录



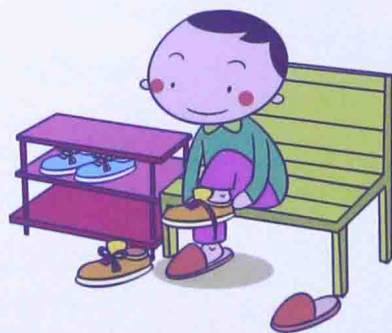
阅读指导 / 1

Part1

生活技能

让孩子掌握生活的本领

- 和衣服躲猫猫——学会穿脱衣服 / 2
- 鞋子回家了——学会自己穿鞋子 / 4
- 纽扣小伙伴——掌握扣纽扣的方法 / 6
- 给拉链找朋友——了解怎样拉拉链 / 8
- 绳子钻“山洞”——掌握系鞋带的方法 / 10
- 按扣对对碰——学习按扣的方法 / 12
- 折衣服啦——学习简单的折叠法 / 14
- 衣服挂起来——掌握挂衣服的方法 / 16
- 衣服回家了——学会整理自己的物品 / 18
- 端水果盘——练习正确端餐具 / 20
- 小勺做运动——学习使用小勺的方法 / 22



- 🍌 香蕉分开啦——学习如何用刀切东西 /24
- 🍌 报纸团搬家——学习使用筷子的方法 /26
- 🍌 水杯口渴了——学会用水杯来倒水 /28
- 🍌 瓶盖转转转——学习如何拧、盖瓶盖 /30
- 🍌 小椅子真听话——学习轻拿轻放物品 /32
- 🍌 锁开了——掌握开锁的方法 /34

Part2

卫生习惯

让孩子保持整洁



- 🍌 小手搓搓搓——洗掉手上的脏东西 /36
- 🍌 洗洗小脸——养成主动洗脸的习惯 /38
- 🍌 小脚丫“游泳”——清洗脚上的脏东西 /40
- 🍌 牙齿白又白——学会正确的刷牙方法 /42
- 🍌 指甲变长了——要及时剪指甲 /44
- 🍌 头发真听话——学习梳理头发 /46
- 🍌 抹布滑呀滑——了解擦桌子的方法 /48
- 🍌 椅子变身记——学习如何擦椅子 /50
- 🍌 玻璃明晃晃——学习如何擦玻璃 /52
- 🍌 给小碗“洗澡”——学会清洗易碎品 /54

🟡 笤帚旅行记——掌握基本的扫地方法 /56

🟡 好脏的袜子——学习洗简单的衣物 /58

🟡 毛巾飘呀飘——掌握晾衣服的方法 /60

Part3

健康生活

培养孩子健康的体魄

🟡 我做小厨师——吸引孩子来进食 /62

🟡 小小营养师——搭配食物不挑食 /64

🟡 肚子在说话——养成按时吃饭的习惯 /66

🟡 餐桌围围坐——吃饭时要专心致志 /68

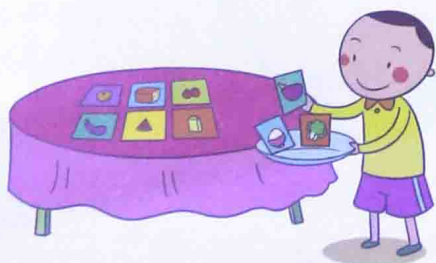
🟡 水果拼图——激发孩子对水果的兴趣 /70

🟡 蔬菜采购员——让孩子认识更多蔬菜 /72

🟡 我是面点师——了解主食的作用 /74

🟡 一起碰碰杯——养成喝水的好习惯 /76

🟡 到睡觉时间了——在固定的时间睡觉 /78



Part4

行为礼仪

让孩子拥有优秀的气质

- 📖 鼻涕不见了——能够主动擤鼻涕 /80
- 📖 喷嚏来了——掌握打喷嚏的处理方法 /82
- 📖 我坐好了——端正孩子的坐相 /84
- 📖 大家站起来——端正孩子的站姿 /86
- 📖 听音乐来踩线——塑造优雅的走路姿势 /88
- 📖 我回来啦——进门时要礼貌地敲门 /90
- 📖 门儿吱扭响——学会正确开关门 /92
- 📖 物品接过来——学习正确接送物品 /94
- 📖 握一握手——掌握握手的方法 /96
- 📖 你好和再见——会用简单的问候语 /98
- 📖 我来泡茶——学习待客的基本礼仪 /100





阅读指导

生活能力培养是蒙氏教育的重要组成部分，蒙台梭利认为：“当孩子能够独立完成某项工作的时候，孩子的自尊心和自信心会得到极大满足。通过发展他们的日常生活技能——照顾自己和照顾环境，可以培养孩子的责任感。”

《0~5岁儿童生活能力培养》将蒙台梭利儿童教育中的日常生活教育用有趣、生动的早教游戏的形式表现出来，分别从生活技能、卫生习惯、健康生活、行为礼仪四个方面阐述了蒙台梭利的教育精髓。书中不仅对经典的蒙氏生活能力培养游戏进行了详尽的诠释，而且在此之上还有所创新和延伸，即为中国孩子度身定做属于他们的生活游戏。

➔ 在做亲子生活游戏的时候，如下说明可供父母参考：

本书游戏，有助于促进孩子的社会化，完善人格；帮助孩子学习独立，确立自信，体验自我成长；培养孩子的独立性、自主性、专注性、秩序感、理解力和意志力；让孩子尽快适应幼儿园生活。

在本书的编译过程中，将游戏的难度指数按孩子的一般发育情况进行评定。但0~5岁的孩子个体差异较大，相同年龄段的孩子可能会有不同的表现，这都是正常的。父母不必过于纠结孩子的表现，重要的是在做游戏的过程中和孩子一起感受快乐！这也是为何在游戏中没有标明游戏适合年龄的原因。

在准备做生活游戏时，父母不必拘泥于游戏中所提及的教具和环境，根据自己孩子和所处环境的特点，灵活运用家庭中的物品就好。当然，等孩子稍大一些，能够与父母一起按照书中的方法制作教具也是一种不错的亲子互动！

和衣服躲猫猫



——学会穿脱衣服



听一听蒙台梭利怎么说

当孩子能够独立完成某项工作的时候，孩子的自尊心和自信心会得到极大满足。在生活中，孩子们想要自己照顾自己，首先需要学会的就是穿脱衣服和穿脱鞋子的能力。这两项工作对大人来说是很简单，但对孩子来说并不是那么容易就能完成的。

在“儿童之家”，训练孩子穿脱衣服和穿脱鞋子最佳的时间是午休前后。这时，孩子们就像早上刚起床或晚上刚睡觉一样，要穿脱自己的衣服和鞋子。游戏最好的教具就是孩子自己的衣服和鞋子。老师用自己的衣服，给孩子们做示范，动作的过程尽量要慢，步骤要尽量详细，让孩子把每一个步骤都看清楚。其实，老师不用一一指导每个孩子，因为孩子们之间可以相互帮助和学习。他们在学习的时候，会很有耐心地对每个动作和步骤分析和研究，之后会详细且认真地完成。通过这样的练习，孩子们就能轻松学会这两项基本的生活技能了。



做一做蒙台梭利小游戏

- **游戏名称：**和衣服躲猫猫
- **难度指数：**★★☆☆☆
- **游戏目的：**让孩子学会主动穿衣服和脱衣服



step 1 为孩子准备一件合身、带着纽扣的上衣，一面穿衣镜。

step 2 把上衣的纽扣解开，并打开衣服的前襟。

step 3 用左手提起上衣右侧的衣襟，让右手先从袖子内穿过去。

step 4 当右手穿过衣服后把左手放开，之后用右手将上衣右侧披到肩膀上。

step 5 接下来，用右手捉着左边的衣襟，让左手伸进袖子中。

step 6 将上衣左右的衣襟对齐，把纽扣系好，一边照镜子，一边整理衣服。



蒙台梭利小贴士

- 如果里面的内衣是长袖，要让孩子先捉住内衣的袖口，然后再将胳膊伸进外套的袖子内。
- 脱衣服时，先将纽扣解开，两手转到背后，用右手抓住左边的袖口，让左手拿出来。接下来两手来到前面，用左手抓住右边的袖口，将右手抽出来，这样衣服就完整脱下来了。等到脱下来后，父母要及时提醒孩子整理衣服，养成良好的习惯。
- 如果是套衫，在穿时，先用两手捉住衣服的下面，将头从领口钻进去，然后再分别把两只手从袖子中伸出去，最后对衣服做一下整理就可以了。在脱时，两手捉住衣服的下面，沿着衣服向头的方向拉，让头钻出领口，再把手从袖子中拉出来，最后叠放整齐即可。



鞋子回家了



——学会自己穿鞋子



做一做蒙台梭利小游戏

- **游戏名称：**鞋子回家了
- **难度指数：**★★☆☆☆
- **游戏目的：**让孩子学会穿鞋子和脱鞋子的方法



step 1 为孩子准备一双外出穿的鞋子，一把小椅子。

step 2 让孩子坐在椅子上。把鞋子放在椅子前面的地上，让孩子首先确定左脚和右脚。

让其中一只脚先找到对应的鞋子。首先，把鞋带解开，把脚尖伸进鞋子内，用一只手牢牢抓住鞋子的后面，用力向后拉，让脚全部进入鞋子内部，最后把脚跟蹬上，系好鞋带就完成了。

step 4 采用上述相同的方法来穿另外一只鞋子。等到把鞋子穿好后，让孩子把拖鞋和小椅子放到指定位置。



蒙台梭利小贴士

- 孩子在穿鞋子时，可能会用很大的力气。即使这样，父母也不要粗暴干涉，让孩子自己慢慢穿。
- 脱鞋子的方法也很好学，坐到椅子上，将鞋带解开，用手握住鞋子的跟部向下拉，等脚跟露出来后，把脚从鞋中抽出来就可以了。

纽扣小伙伴



——掌握扣纽扣的方法



听一听蒙台梭利怎么说

在生活中，孩子们练习穿衣服、穿鞋子的时候，常常会遇到拉链、扣子和鞋带等。为了让孩子们顺利学会穿脱衣服和鞋子，应该让他们熟悉系或拉这些简单的动作。在“儿童之家”有这样一套教具，它是一个四方框，上面钉着各种布料或皮革。在四方框上设有拉链、扣子和带子等，教具几乎囊括了人们日常生活中接触到的用来系衣服、裤子以及鞋子等各种不同的方式。

孩子在刚开始练习时，老师可以坐在孩子身边，详细讲解系带子、扣扣子、拉拉链等步骤，把步骤一点点地向孩子展示出来。比如系扣子。首先，把四方框上的布块对齐，用一只手的手指把扣子捏住，另一只手找到相对应的扣眼，之后对准扣眼把扣子系好。系好扣子后对布料做适当调整，让它看起来整齐些。

通过这样的练习，孩子的手会变得很灵巧，有的孩子甚至会抓住机会给真正的衣服扣扣子等。不仅如此，四方框还会激起孩子对穿衣服的兴趣，我们经常会发现，就连最小的孩子有时也想要自己穿脱衣服。



做一做蒙台梭利小游戏

- **游戏名称：**纽扣小伙伴
- **难度指数：**★★☆☆☆
- **游戏目的：**让孩子掌握系纽扣的方法，学习怎样系纽扣



step 1 准备一件有纽扣的上衣、一面穿衣镜。

step 2 让孩子把上衣穿在身上，站在穿衣镜前。

step 3 将左右衣襟合到中间，用右手捏住纽扣，左手捉住扣眼，让扣子和扣眼相对应。

step 4 对准扣眼后，用右手将纽扣通过扣眼穿进去，左手捏住纽扣，把它拉出来放平就可以了。



蒙台梭利小贴士

- 在刚开始训练时，可以将上衣放在桌子上，熟练后再穿在身上练习。
- 解开纽扣的方法很简单，只要用左手或右手的拇指和食指捉住扣眼上的衣襟，右手拿住纽扣，将纽扣向下方稍微扭转一下，让它从扣眼钻出来即可。

给拉链找朋友



——了解怎样拉拉链



做一做蒙台梭利小游戏

- **游戏名称：**给拉链找朋友
- **难度指数：**★★☆☆☆
- **游戏目的：**让孩子学习拉拉链的方法，学会基本的生活技能



step 1 准备一件带有拉链的孩子的上衣。

step 2 把衣服平放到桌子上，把上衣的左右襟合到一起。

step 3 用左手的食指和拇指捉住拉链的头，右手捉住拉链沟，将拉链头由上到下套在拉链沟上。

step 4 完成后，用左手捏住和衣襟套在一起的拉链上，右手捏着拉链的拉环向上轻轻拉，直到合适的位置。



蒙台梭利小贴士

- 在练习多次孩子的动作娴熟后，可以让孩子将衣服穿在身上练习。
- 将拉链拉开时，用左手按住前襟的上方，用右手的食指和拇指捏住拉链的拉环，向下慢慢拉，拉到最后时将拉链头从拉链沟内取出，就能将拉链成功分开了。