

3-6岁

亲子教育



河北省妇女联合会 编著
河北省家庭教育学会
河北人民出版社

指南



前 言

当一个新生命呱呱落地之后，伴随着快乐、成功，烦恼也会接踵而来。“望子成龙、望女成凤”是每一个父母由衷的希望，但养育子女实在是一项伟大而艰巨的工程。你常常不知道孩子为什么会哇哇大哭；为什么一张纸片就会使他欣喜若狂；为什么他对高档玩具不屑一顾，却对一堆黄沙情有独钟；你想让他健壮如牛，但喂来喂去也许会喂出一个“小豆芽”或是“小胖墩”；你刚刚解决了孩子排便的问题，小宝贝的脾气又让你手足无措……

生命的头六年是人一生中最重要的发展时期，蕴藏着巨大的成长潜力，而家庭教育对人的一生成长起着启蒙和奠基的作用。怎样才能使孩子从出生起就得到科学的喂养、良好的教育？怎样使孩子拥有健康的身体、活泼开朗的性格、富有创造性的头脑、良好的社会交往能力？怎样教育孩子学会做人、做事、求知和与人共处，使孩子走向幸福、成功的人生？这是每一个家长都在关心和思考的问题。

为了帮助每一位有责任感的父母更好地教育自己所深爱的孩子，河北省妇女联合会、河北省家庭教育学会组织了几位

既是成功母亲又是优秀的早期教育和儿童卫生保健工作者的女性,策划、编写了这套《亲子教育指南》,分为0~3岁和3~6岁两册。几位作者在自己养育儿女和从事早期教育、儿童卫生保健工作亲身体会的基础上,借鉴了大量国内外最新研究成果,以新的亲子教育理念为指导,用母亲特有的细心和爱心、教育科学工作者的严谨和敏锐,对0~6岁儿童的身心发展提出科学的教养目标和建议,设计了一个个孩子乐于接受、父母容易操作的亲子游戏和活动,告诉你怎样和孩子一起玩、怎样选择游戏材料。这套书既可以作为亲子教育指导者的教学用书,又可以作为家长的科学育儿指南。如果你认同了这套书中所蕴含的教育理念,就会与孩子一起走进他的童真世界;你会发现孩子成长中的种种烦恼可以通过游戏去排解。亲子游戏不但可以启迪孩子的心智,培养他的想像力、创造力,开发孩子的潜能,而且可以使他快乐,使你快乐,使全家都快乐!随着孩子的成长,你还会发现,孩子和父母在快乐的亲子游戏中建立起了亲密无间的关系。这种关系使父亲、母亲、孩子融为一个不可分离的共同体;相亲相爱的一家人会共同面对未来的一切风霜雨雪。

读一读这套书,然后和孩子一起做游戏,幸福和成功就从这里开始!

目 录

三岁至三岁半

一、育儿指南	(1)
(一)身心发育特征	(1)
(二)教养指导	(3)
二、亲子活动指导	(7)
(一)健康活动	(7)
1.学做体操 2.跳纸棒 3.走太空步 4.老猫睡觉了	
5.捉泡泡 6.小兔跳得高 7.滚球、抛球	
8.踏水车 9.钓鱼 10.对碰球 11.学拍球	
12.走斜坡路 13.自己上厕所 14.叠衣服	
15.分沾左右穿鞋	
(二)科学活动	(12)
1.小喷泉 2.给鞋子配对 3.纽扣“住旅馆”	
4.最大的和最小的 5.该坐哪把椅子 6.哪些是电器	
7.看谁站得对 8.小兔该走哪条路 9.怎样放	
10.扑克牌分类 11.认动物 12.听数字,比大小	
13.钓着了什么	
(三)语言活动	(18)
1.点播台 2.找朋友 3.名字游戏 4.猜谜语	
5.猜猜她是谁 6.猜中指 7.我说——你对——	

8. 说相反	9. 说绕口令	10. 送信	11. 讲故事	
(四) 艺术活动				(21)
1. 七彩音乐瓶	2. 鼓上的小米粒	3. 音乐游戏《小 鱼游水》	4. 看谁拿得快	5. 撕纸
6. 自制画框	7. 色彩画	8. 纸盒游戏	9. 果冻盒做玩具	
10. 瓜皮帆船	11. 画格子衣服	12. 折金鱼		
(五) 社会性活动				(26)
1. 到幼儿园过生日	2. 我的好朋友	3. 小医生		
4. 做妈妈的小帮手	5. 花儿好看我不摘			
三、发展水平测试				(27)
(一) 动作				(27)
(二) 认知				(28)
(三) 语言				(29)
(四) 艺术				(30)
(五) 社会性				(31)

三岁半至四岁

一、育儿指南	(33)
(一) 身心发育特征	(33)
(二) 教养指导	(35)
二、亲子活动指导	(39)
(一) 健康活动	(39)
1. 玩“保龄球”	2. 打棒球
3. 套圈	4. 投篮游戏
5. “猫”逗“老鼠”	6. 缠毛线
7. 青蛙捉虫子	
8. 看谁是个木头人	9. 手影游戏
10. 翻跟头	
11. 找小兔	12. 交通警察
13. 拉拉链	14. 穿 脱衣比赛
15. 宝宝睡觉不用陪	
(二) 科学活动	(44)

1. 哪条路最近 2. 谁被挡住了 3. 小兔吃萝卜
4. 谁进来了, 谁出去了 5. 画相同 6. 对手倒数数
7. 和我一样多 8. 摸一摸, 配成对 9. 水变了吗
10. 谁和谁在合作 11. 纸筒喇叭 12. 猜拳比多少
13. 分左右摸部位 14. 分蛋糕

(三)语言活动 (50)

1. 听听有什么不同 2. 是男还是女 3. 大拇指
4. 串字游戏 5. 逗虫儿 6. 猜谜语 7. 欣赏散文
8. 按我说的做 9. 半个西瓜皮

(四)艺术活动 (53)

1. 树叶花布 2. 自己办画展 3. 画西瓜 4. 画小手
5. 做纸帽 6. 会说话的娃娃 7. 剪剪拼拼
8. 画身边的事 9. 跟着节拍摇 10. 拉个圆圈走走
11. 化装舞会

(五)社会性活动 (57)

1. 自己来 2. 独自在外过夜 3. 讲讲我的好朋友
4. 这不是我的 5. 过家家

三、发展水平测试 (59)

(一)动作 (59)

(二)认知 (60)

(三)语言 (61)

(四)艺术 (62)

(五)社会性 (63)

四岁至四岁半

一、育儿指南 (64)

(一)身心发育特征 (64)

(二)教养指导 (66)

二、亲子活动指导 (73)

(一)健康活动 (73)

- 1.骑小车 2.小骏马 3.螃蟹爬 4.小袋鼠跳口袋
5.变换走 6.占圈 7.弹球 8.拍手
9.托汽球 10.挑工具 11.自己走回家

(二)科学活动 (76)

- 1.认脚印 2.小鸡和小鸭 3.摘枣 4.画伞
5.奇妙的牙膏管 6.小小听诊器 7.谁的数字大
8.找邻居 9.配对 10.做反动作

(三)语言活动 (81)

- 1.小兔子开铺子 2.说“子” 3.说“有……有……
还有……” 4.找找小动物 5.仿编《小雨点》
6.看谁说得多、说得好 7.起名字 8.顶锅盖

(四)艺术活动 (85)

- 1.神奇的糖纸 2.糍粑画 3.美丽的树叶 4.我
自己 · 5.美丽的蝴蝶 6.找一找 7.张打铁、李
打铁 8.拍一拍

(五)社会性活动 (88)

- 1.聚餐 2.小小理发师 3.让孩子夸自己 4.我
长大了 5.轻轻地……

三、发展水平测试 (90)

(一)健康 (90)

(二)认知 (91)

(三)语言 (92)

(四)艺术 (92)

(五)社会性 (93)

四岁半至五岁

一、育儿指南 (94)

(一)身心发育特征 (94)

(二) 教养指导	(95)
二、亲子活动指导	(101)
(一) 健康活动	(101)
1. 抢球 2. 跳台阶 3. 家长在做什么 4. 做个能干的好娃娃 5. 推小车 6. 请你来回答 7. 八只老鼠	
(二) 科学活动	(103)
1. 谁重谁轻 2. 玩绳子 3. 水上动物幼儿园	
4. 小燕子找家 5. 请你像我这样做 6. 有趣的肥皂泡 7. 小纸桥 8. 二人给牌分类 9. 数字绕口令	
10. 跳图形 11. 接数	
(三) 语言活动	(108)
1. 仿编诗歌 2. 拍电报 3. 幻想旅行 4. 问答游戏 5. 有什么用 6. 接着说 7. 开火车	
(四) 艺术活动	(110)
1. 制画书 2. 做贺卡 3. 拼拼画画 4. 做面具	
5. 做棉制玩具 6. 制鲜花标本 7. 用蚕豆造型	
8. 骑小车 9. 我会变 10. 不同的声音	
(五) 社会性活动	(114)
1. 乘汽车 2. 元宵节逛灯会 3. 旅游趣事 4. 我为妈妈过节日 5. 我的一家 6. 去拜年 7. 我喜欢.....	
三、发展水平测试	(115)
(一) 健康	(115)
(二) 认知	(116)
(三) 语言	(117)
(四) 艺术	(118)
(五) 社会性	(118)

五岁至五岁半

一、育儿指南	(120)
(一)身心发育特征	(120)
(二)教养指导	(121)
二、亲子活动指导	(126)
(一)健康活动	(126)
1. 你追我赶 2. 小树不倒 3. 两人三足 4. 捉尾巴	
5. 谁在动 6. 水上滑板 7. 炒豆 8. 跨大步	
9. 翻绳	
(二)科学活动	(128)
1. 任意起止顺序数数 2. 听数取物 3. 倒数数	
4. 棋类游戏 5. 全家数数 6. 图形复原 7. 数列接力赛	
8. 比一比 9. 小老鼠怎样逃回家	
10. 该用什么工具 11. 几条腿 12. 会变魔术的水	
13. 磁铁作画 14. 奇妙的万花筒 15. 双色花	
(三)语言活动	(133)
1. 词汇“开花” 2. 看看说说 3. 用“被”字说话	
4. 看谁说得好 5. 两人说三字 6. 听话要仔细	
7. 不准说黑白 8. 摆图讲述 9. 你知道哪些	
10. 打大麦 11. 警察与司机	
(四)艺术活动	(137)
1. 树叶喷刷 2. 画彩虹 3. 磨出来的画 4. 小石头画	
5. 美丽的海底 6. 手掌画 7. 小小气象员	
8. 凑数歌	
(五)社会性活动	(141)
1. 我是小主人 2. 娃娃家	
三、发展水平测试	(142)
(一)健康	(142)

(二)认知·····	(143)
(三)语言·····	(145)
(四)艺术·····	(146)
(五)社会性·····	(147)

五岁半至六岁

一、育儿指南·····	(148)
(一)身心发育特征·····	(148)
(二)教养指导·····	(150)
二、亲子活动指导·····	(156)
(一)健康活动·····	(156)
1.跳门槛 2.盘脚盘 3.拾子儿 4.蹦台阶	
5.跳绳 6.走边边 7.小小杂技师 8.连线	
9.淘气宝宝	
(二)科学活动·····	(162)
1.涂涂看看 2.猫捉老鼠 3.水陆迷宫 4.计算接龙	
5.看看哪个高 6.猜猜星期几 7.猜猜我想要什么东西	
8.手势复做 9.小老鼠吃蛋糕	
10.数字迷宫 11.你看到了什么 12.会燃烧的氧气	
13.光线接力游戏 14.镜子的魔术 15.看谁画得多	
(三)语言活动·····	(170)
1.看图说话 2.听听哪儿错了 3.说幻想 4.捏捏讲讲	
5.救小兔 6.排词成句 7.给故事开个头	
8.堆馒头 9.乒板儿 10.说结果 11.字是怎么变的	
(四)艺术活动·····	(175)
1.连线成画 2.瓶子娃娃 3.剪花样 4.趣味积竹	
5.美丽的小帽子 6.会开的小船 7.铁筒高	

跷 8. 家具 9. 秫秸秆制作 10. 纸浆玩具

11. 针线游戏 12. 小鸡喂食

(五) 社会性活动…………… (181)

1. 给爷爷、奶奶过节 2. 我要上学了 3. 找错误

三、发展水平测试…………… (183)

(一) 健康…………… (183)

(二) 认知…………… (184)

(三) 语言…………… (185)

(四) 艺术…………… (186)

(五) 社会性…………… (186)

附录 3~6 岁幼儿常见病和意外事故的预防、护理和 应急处理

一、常见病的预防和家庭护理…………… (188)

(一) 疾病预防最重要…………… (188)

(二) 定期健康检查不可少…………… (189)

(三) 及时进行预防接种…………… (189)

(四) 常见病的预防和护理…………… (190)

1. 感冒 2. 肺炎 3. 水痘 4. 腮腺炎 5. 营养
性贫血 6. 锌缺乏症 7. 肥胖症

二、常见意外事故的预防和应急处理…………… (195)

(一) 创设安全的生活环境,防患于未然…………… (195)

(二) 进行安全教育,增强安全意识…………… (197)

(三) 常见意外伤害的应急处理…………… (198)

1. 摔伤和碰伤 2. 割伤、刺伤和擦伤 3. 烫伤

4. 呼吸道异物 5. 吞食异物 6. 异物进入鼻子或眼
睛 7. 溺水 8. 触电 9. 鼻出血

三岁至三岁半

孩子3岁时，开始从家庭走向幼儿园，从只和家人接触的小范围扩大到和许多同龄小朋友生活在一起，这是他迈向社会的第一步。因为这时孩子对成人的依赖感较强，所以入园初期，经常抹着眼泪和父母再见，甚至有的孩子会哭闹不停。本年龄段的孩子做事情的目的性不强，常常是先做后想，不能事先想好自己要做的事。如在玩积木时，总是先搭好，然后再根据搭好的结果说出搭的是什么，如果家长要求孩子先想好再去做，反而会使他丧失玩积木的兴趣。

一、育儿指南

(一)身心发育特征

请记录孩子3岁时身体的发育情况：



身高_____厘米(正常平均值为 94.2~95.1 厘米)
体重_____千克(正常平均值为 13.44~13.95 千克)
头围_____厘米(正常平均值为 48.1~49.1 厘米)
胸围_____厘米(正常平均值为 49.5~50.9 厘米)
龋齿_____颗(正常平均值为 0 颗)

1. 动作迅速发展。能够熟练地进行走、跑、跳、钻爬、攀登等动作,喜欢两人配合着做游戏,能听口令做操,并能躲闪着做跑、跳等动作。手部的基本动作已经比较自如,能剪直线、折简单的纸、撕纸、用笔画出各种图形,用泥工塑造较简单的造型等,并能在家长的帮助下制作玩具,会折叠衣服,独立地上厕所等事情。

2. 较为清楚地表达意愿。语言方面主要表现为口语表达能力提高,基本上能够向别人表达自己的思想和要求,不需要成人过多地猜测他的意愿;能听懂成人的指令并按照指令去行动;会进行自我介绍;能描述所看到的事情;一般能掌握 800~1000 个左右的词汇,会使用多种复合句。有时会使用一个你根本没有教过的词语。孩子学习语言就是在这样与同伴和成人的交往中不断得到锻炼。

3. 思维缺乏可逆性,观察依赖于动作。一般孩子思维缺乏可逆性,只能理解身边一些简单的事情,不能理解反话,如大人对他说:“你不吃完碗里的饭,我就不带你出去玩。”孩子会马上放下饭碗,让成人领他出去玩。注意力集中时间延长到 10~15 分钟,有了一定的观察能力,能在三种不同大小的事物中找出最大和最小,在众多的物体中找出没有关系的东西。但其观察活动始终伴随着手的指点,说明观察依赖于动作进行。

4. 社交范围扩大,情绪喜怒无常。孩子的社会交往范



围扩大，喜欢和同龄的孩子玩，经常向父母讲起自己与同伴玩的事情。情绪时好时坏，有时大发雷霆；有时又主动地提出遵守家长的要求。喜欢在游戏中模仿成人生活中的片段。

5. 艺术才能开始展示。喜欢听熟悉的音乐和歌曲；能演唱完整的儿童歌曲；能够听音乐信号和大人一起玩游戏；能认识五六种颜色，并在绘画中运用；可以进行简单的手工活动，在大人的帮助下学习制作简单的玩具。

(二) 教养指导

1. 要从孩子的角度看问题。3岁的孩子有时非常固执，成人理性的讲解不能改变他的认识，如家长告诉孩子杯子是圆的（主要是指杯子口是圆的），可孩子说：“不，杯子是长方形的。”家长很生气，埋怨孩子连圆的方的都分不清。其实当家长站到孩子的位置，蹲下身来和孩子保持同样的高度，就会发现，从这个方向看上去，杯子果然是一个长方形。因此，当孩子和你的看法有分歧时，不要轻易地否定孩子的观点，应试着从孩子的角度去想一想、看一看，即使孩子的认识存在错误，也要首先对其观点和做法表示理解，然后再引导孩子顺着自己的思路去做。在碰钉子后，孩子就比较容易接受建议。孩子通过实践纠正自己观点、探索新出路的过程对他终身都会产生积极的影响。

2. 要利用孩子的同情心来纠正其不良行为。3岁的孩子有时很难控制自己的行为，如抢别人的玩具、把不是自己的东西拿回家……家长怎样说也不行，无奈，有的给以惩罚，有的给以物质奖励，但整体来看效果甚微。遇到这样的情况，家长可以考虑利用孩子的同情心来纠正其不良行为。如孩子抢了别人的玩具，家长就可以假装被抢的玩具说：“哎



呀，我的妈妈去哪儿了，我要回家！”孩子听后就会主动地把玩具还给人家。孩子很容易受他人情绪的感染，如刚入幼儿园时，看到身边的伙伴大哭，自己也很难过，一边哭一边说：“我不哭了。”这说明孩子正处于从不会调整自己的情绪向有意识地自我调节情绪过渡的时期。

3. 要掌握表扬的技巧。家长在孩子的成长过程中一般都会用到奖与罚这两种手段，但在具体实施时，还要注意以下几个方面：

(1) 表扬要具体。家长在表扬孩子时要力求具体，就事论事，避免评价孩子本人和他的个性。如应说：“我太高兴了，因为你自己都能穿上衣服了。”而不应说：“你真是个好孩子。”

(2) 表扬要及时。当孩子产生积极行为时，家长要及时给予表扬和鼓励。如孩子不等你提醒就把玩具收拾好了，家长看到后就可以马上肯定：“××真的长大了，不用妈妈说自己就能把玩具收好。”而不要等到某一天家长想起来再表扬。表扬的目的在于让孩子感觉到家长在关注他的表现，使他产生行为的动力。

(3) 要把握表扬的度。家长对孩子的表扬要适度，不能不停地表扬孩子。当你想培养孩子某一方面的习惯时可以表扬他的进步，如果连续几天孩子总是那样，就要有选择地表扬，不要形成规律，要避免孩子产生自满和为表扬而做事的心理。

(4) 表扬时不要许诺，更不要总进行物质奖励。表扬是为了促进孩子向更好的方向发展，不要随便地许下诺言。如果已经许诺就要兑现，要言而有信，不能空许愿。有的家长认为，奖励就应该是物质奖励，其实孩子同样需要精神的鼓



励。物质奖励要适可而止，否则就会使孩子养成片面地追求物质奖励的不良习惯。

4. 要帮孩子顺利度过入园关。有些孩子刚入幼儿园时，对家长的依恋性很强，每天都是用手拉着妈妈，眼泪汪汪地不让妈妈离开，这时候妈妈真是心疼极了，无奈地带着千万种挂念离开。孩子这种对亲人的依恋是正常的，家长要对孩子的情绪表示理解。这一阶段的孩子已经懂得道理，只是自控能力差。因此，在对待孩子入园的问题上，家庭各成员的态度要一致，让孩子觉得上幼儿园是理所应当的事。当然，家长要更多地抱一抱孩子，与他说说话，让孩子觉得家长很爱他。否则，有一人提出：“今天别送了。”孩子就像找到了靠山，说什么也不会上幼儿园了。家长要坚信孩子会顺利地度过这一关，同时要注意观察孩子身体的健康状况。

5. 学习语言首先从倾听开始。3岁的孩子正是口语发展的关键时期，但学习语言还有一个重要的因素，就是首先要听懂别人的话。有的孩子对成人的话听得清，理解非常快，他对词汇的积累和运用能力，就比其他的孩子要强。因此，家长可以和孩子做锻炼听力的游戏，如让孩子按连续几个要求做动作，安静地听大人讲故事等。孩子能安静地听别人谈话，不仅是一个习惯的问题，还是理解语言增加交流的基础。口语能力的锻炼要在不断地与成人或同伴的交流中得到强化。倾听和讲话就像是计算机的输入和输出，输入是为了更多地积累资料，而真正外显的是输出的结果。要孩子学好语言，首先就要教孩子学会倾听。

6. 为孩子选择合适的玩具。可选娃娃家玩具、拼图、接龙卡片、中小型积木、橡皮泥、皮球、图案精美的图书、拼插玩具、剪贴游戏类图书。



7. 要注意营养保健。

(1) 营养食谱参考：

三岁至三岁半幼儿营养食谱

星期	早餐	午餐	午点	晚餐
一	鲜牛奶 蛋黄酥	洋白菜肉丝 炒面条原汤	橘 子	紫米粥 馒头 鲜贝瓜条
二	玉米面粥 油 卷 卤鸡蛋	包子(茴香、 肉、面) 大米粥	香 蕉	百合米粥 小花卷 炒佛手、 香干、银耳
三	鲜牛奶 跳刀卷 果 酱	大米饭 栗子鸡块 鲜苔烧菜心	苹 果	玉米面山药粥 三色糕 金钩菜花
四	小米粥 馒头 酱豆腐	千层饼 白萝卜羊肉 香菜炖鸡	橘 子	五彩炒饭 (鸡蛋、蒜薹、 木耳、肠、饭)
五	鲜牛奶 花 卷 火腿肠	大米饭 西红柿炒鸡蛋 鲜蘑炖豆腐	香 蕉	二米粥 跳刀卷 炒黄瓜肉片
六	红米枣粥 银丝卷 酱豆腐	面 条 (肉末炸酱、 绿豆芽)	冰糖梨水	小米豆粥 门钉馒头 鲜贝冬瓜条
日	鲜牛奶 油 卷 果 酱	米 饭 红烧排骨 清炒洋白菜	苹 果	挂面蛋花汤 饺 子