



根据最新《幼儿园教育指导纲要》编写



未来学前教育研究中心推荐

成功妈妈 聪明宝宝

未来出版社

1岁





成功妈妈

聪明宝宝

主编：周 详
编文：戴翠玲 陈 蕾
任筱全 周 全
插图：太阳娃工作室



未来出版社

目 录



- 22 扶物走
- 23 上台阶
- 24 追球
- 25 推小车
- 26 甩沙包
- 27 开火车
- 28 牵布带走

肌肉运动 · 学发音

新 妈妈技能训练

- 4 哺乳姿式“标准化”
- 5 哺乳妈妈什么该吃
什么不该吃
- 6 如何抚触宝宝
- 8 洗澡准备
- 9 宝宝洗澡的步骤

大 肌肉运动 · 学走路

- 10 新生儿迈步
- 11 踢球
- 12 学抬头
- 13 单肢活动
- 14 学翻身
- 15 被拉坐起
- 16 学打转
- 17 从匍行到爬行
- 18 大纸箱游戏
- 19 单手扶站
- 20 扶物坐下
- 21 学看门



- 29 应答说话
- 30 叫妈妈
- 31 叫爸爸
- 32 飞一飞
- 33 拿积木
- 34 用眼睛找东西
- 35 鸭子不见了

36 捉迷藏

37 再见

38 “拱手”表谢谢

39 学拍手

40 瓶中取物

41 捏珠子

42 食指伸进去

43 滚筒

44 我1岁了

45 拿取物品

46 一起看相册

47 小手

48 学接词

49 套圈

50 开纸包

51 听音乐拍球





认识活动 · 学认物

- 52 镜子
- 53 铃鼓
- 54 大皮球
- 55 背心
- 56 袜子
- 57 鞋子
- 58 帽子
- 59 被子
- 60 毛巾
- 61 小手绢
- 62 便盆
- 63 碗
- 64 勺
- 65 台灯
- 66 杯子
- 67 太阳
- 68 月亮
- 69 星星
- 70 苹果
- 71 香蕉
- 72 西瓜
- 73 青蛙
- 74 小鸡
- 75 鸭



社会活动 · 听故事

- 76 (故事) 小鸡盖房
- 82 (故事) 洗澡真好
- 87 (故事) 大香蕉
- 93 (故事) 追皮球



哺乳姿式“标准化”



提示：正确的母乳喂养方法包括：妈妈先要洗干净手，清洁乳头及乳晕。哺乳前妈妈用乳头轻触孩子的嘴角，待孩子嘴张大，将乳头和乳晕一同放入孩子口中，以免吸入空气；吸空一侧后，再吸另一侧，喂完后要挤出乳房多余的乳汁；哺喂完毕，要将宝宝慢慢地竖起来，头靠在妈妈肩上，轻拍孩子背部，打上几个嗝，排出胃内空气，以免吐奶。



哺乳妈妈什么该吃 什么不该吃



提示： 哺乳妈妈需要更多的营养和均衡的饮食，哺乳妈妈的饮食需要多样化，荤素搭配。饮食应清淡可口，不宜过于油腻。有人说梨等属凉性水果，哺乳妈妈不能吃，其实只要洗干净，削皮或用开水烫后再吃就可以；鱼、虾等海产品含有丰富的蛋白质，而且脂肪低，只要妈妈不过敏，完全可以放心大胆地吃；刺激性强的食品，如葱、姜、蒜、咖啡、辣椒等都不宜多吃；太凉或对牙齿过于刺激的食品，一般不要吃，容易引起牙周病。



如何抚触宝宝



第一步前额：用两手拇指触摸两眉间部位，再从两眉间的上部前额处滑至额部两侧。每个动作做四次。



第二步下颌：用两手拇指触摸下颌部位，滑至耳前。反复做四次。



第三步头部：左右手交替动作，用手指前发际滑向后脑直至耳后。每手反复做五次。



第四步胸部：左右手交替动作，用手指部位，从胸部外下方交叉向上，滑向胸侧至斜上方肩部。每手反复做四次。



第五步腹部：用右手指在腹部按顺时针方向做圆弧形滑动。反复做五次。



第六步上肢：用手握住上肢向下滑动。反复五次，再滑到手掌反复五次。再滑到手指反复五次。做完一只手臂，换另一只手臂。

提示：抚触是新妈妈对宝宝表达母爱，同时可以有效地促进宝宝的生长发育，与孩子建立温暖、亲密的关系，安抚宝宝的情绪，这对孩子的心理健康也至关重要。抚触时间最好选在沐浴后或睡觉前，不要在刚喂完奶之后。全部动作在10分钟左右，注意孩子的保暖。



第七步下肢：与手部动作相同，从大腿根部向下滑动到脚裸，反复五次。再做脚掌上下滑动反复五次。再做脚趾反复五次。做完一只腿再做另一只腿。



第八步背部：把宝宝反过来双手交替做背部抚触。用手指和掌部分从脊椎向两侧滑动到臀部上边。双手交替做，反复四次。



第九步臀部：用手指在宝宝屁股上做弧形滑动，像在轻揉宝宝的屁股。反复五次。



避免着凉：由于抚触时宝宝未穿或穿得较少，因此注意室温要保持在 28°C 左右。如果温度偏低，可为宝宝包上一个大浴巾，只露出做抚触的部位，做完的部位马上包上浴巾，以免着凉。

提示：抚触不是按摩，只是触摸肌肤，所以不要用力。抚触时妈妈最好同时用语言与宝宝交流，如“让妈妈摸摸小脚丫，宝宝真乖”。同时，可放柔和的音乐。



洗

澡

准备



提示：宝宝新陈代谢很快，每天排出的汗液、尿液会刺激他的皮肤，如不注意清洁，皮肤皱褶处容易溃烂甚至感染，因此要经常洗澡。夏天可每天洗澡，冬天可一周洗一次。给宝宝洗澡要准备一个大的专用塑料盆、洗澡毛巾、婴儿沐浴露、擦身的干毛巾、婴儿爽身粉、干净衣服、换尿布的用品等。注意水温在 38°C 、室温在 22°C 左右，10分钟内洗完。



宝宝洗澡的步骤



提示：先洗脸、洗头，婴儿脸朝上，成人用左手掌托头部，右手将湿毛巾叠成4层，取其一角，从里向外轻拭婴儿眼部一侧，最后擦拭整个脸部。左手拇指及中指捏住两个耳廓盖住耳孔，防止水进入耳内，右手抹少许婴儿沐浴露，抹在婴儿头部，再用水冲洗干净，用毛巾擦干。再分别洗上下身，洗净后立即用干净的大浴巾裹住婴儿，尽量减少光着身子的时间。



新生儿迈步

3

6

月



提示：扶着新生儿在桌上，他会主动迈步，每天练习2—3次，每次迈5—8步，可以锻炼双腿肌肉，提早学会走路。如不锻炼，出生2个月后这种本能会自动消失。



踢球

一二三，向上踢。



大肌肉运动·学走路

提示：第2个月以后，可以让孩子仰卧，让他踢吊在上方的彩球，最好会发出响声，这时是无意识踢球，但可以使全身运动，促进新陈代谢。



学抬头

0
3
个月



提示：2个月左右，可让孩子俯卧床上，在头顶上摇动玩具，逗他抬头观看。可训练孩子颈部的肌肉，使之逐渐能支撑头部的重量。



单肢活动

大肌肉运动·学走路



提示：2—3个月，可进行这个感觉统合的游戏。在大床上方拉一条长绳，吊一些带响或柔软的小玩具，他能很快寻找到动哪一个肢体可接触到小玩具，这是让孩子从看到支配全身选择运动，是感觉统合过程。



学翻身



提示：3个月左右，孩子能自己作90度的翻身，从无意识到有意识，这种活动可促进大脑的发育，扩大视野。



被拉坐起

大肌肉运动·学走路



提示：4个月左右，孩子的颈部肌肉可支撑头部重量，成人可用双手拉着孩子的肘部前臂，边说“坐起”，边拉、扶他坐。让孩子学会配合成人，调动全身运动。



曾 策划

学 打 转

6

9

月



06: 孩子5个月左右，可让他趴在地毯或地板上，成人用玩具在他头前按顺时针方向引逗，让孩子以腹部为支点，头胸转动，为匍行打下基础。