

上海市人口与发展研究中心
上海市健康促进中心

组编

拓展兴趣游戏 培养幼儿注意力



主编 方凤

主审 金春林



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

上海市人口与发展研究中心 组编
上海市健康促进中心

拓展兴趣游戏 培养幼儿注意力

策 划

余 旬

主 编

方 凤

主 审

金春林

编 委

周汝琳 段娅莉 李悦铭

曹晓红 张建娥



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

【内容提要】

本书为家长介绍拓展兴趣游戏,培养宝宝注意力的方法,利用玩具指导家长巧妙地引导宝宝情绪愉快地进行游戏,达到成功培养宝宝的注意力、提高宝宝身体运动能力、动手操作能力和认知能力的目的。家长不必关注宝宝游戏的内容是否准确,也不必强迫宝宝按照家长的想法玩。请家长经常评定自己拓展宝宝游戏的水平怎样,家长得分越高,表明家长拓展宝宝游戏、培养注意力的水平越高。

图书在版编目(CIP)数据

拓展兴趣游戏 培养幼儿注意力/上海市人口与发展研究中心,上海市健康促进中心组编. —上海:上海交通大学出版社,2017
ISBN 978-7-313-17011-8

I. ①拓… II. ①上… ②上… III. ①注意-能力培养-儿童教育-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第092392号

拓展兴趣游戏 培养幼儿注意力

组 编:上海市人口与发展研究中心
上海市健康促进中心

出版发行:上海交通大学出版社	地 址:上海市番禺路951号
邮政编码:200030	电 话:021-64071208
出 版 人:郑益慧	
印 制:上海艾登印刷有限公司	经 销:全国新华书店
开 本:787mm×1092mm 1/32	印 张:2.5
字 数:69千字	
版 次:2017年6月第1版	印 次:2017年6月第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-313-17011-8/G	
定 价:28.00元	

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话:021-64966233



目录



引言/1

注意力概念/2

婴幼儿注意力特点/3

家长养育水平与注意力培养/4

一、拓展0~6个月宝宝听音乐兴趣培养注意力/5



拓展0~6个月宝宝听音乐兴趣培养注意力导航/7

二、拓展<1岁宝宝照镜子兴趣培养注意力/10



拓展<1岁宝宝照镜子兴趣培养注意力导航/12

三、拓展<1岁宝宝躲猫猫兴趣培养注意力/14



拓展<1岁宝宝躲猫猫兴趣培养注意力导航/15

四、拓展>10个月宝宝敲出声音兴趣培养注意力/16



拓展>10个月宝宝敲出声音兴趣培养注意力导航/18

五、拓展宝宝积木兴趣游戏培养注意力/21



拓展宝宝积木兴趣游戏培养注意力导航/23

六、拓展宝宝玩大球兴趣游戏培养注意力/25



拓展宝宝玩大球兴趣游戏培养注意力导航/27

七、拓展宝宝玩小球兴趣游戏培养注意力/31



拓展宝宝玩小球兴趣游戏培养注意力导航/33



(一) 新增小球拓展玩小球兴趣培养注意力导航/34



(二) 变化玩小球拓展玩小球兴趣培养注意力导航/37



(三) 旁白解说拓展玩小球兴趣培养注意力导航/39



(四) 制作球拓展玩小球兴趣培养注意力导航/41

八、拓展宝宝敲打兴趣游戏培养注意力/42



拓展宝宝敲打兴趣游戏培养注意力导航/44

九、拓展宝宝数字兴趣游戏培养注意力/46



拓展宝宝数字兴趣游戏培养注意力导航/48



数字卡拓展宝宝数字兴趣培养注意力导航51

十、拓展宝宝随意画兴趣游戏培养注意力/54



拓展宝宝随意画兴趣游戏培养注意力导航/56

十一、拓展宝宝语言兴趣培养注意力/58

十二、玩具管理培养注意力/61



玩具管理培养注意力导航/64

十三、管理电视等影像制品培养注意力/66



管理电视等影像制品培养注意力导航/69

十四、拓展宝宝兴趣游戏培养注意力家长养育行为总分表/71



(一) 拓展宝宝兴趣游戏培养注意力妈妈的养育水平得分/71



(二) 拓展宝宝兴趣游戏培养注意力爸爸的养育水平得分/73



(三) 拓展宝宝兴趣游戏培养注意力祖辈的养育水平得分/75

拓展兴趣游戏
培养幼儿注意力

☆ 引言 ☆

🎵 注意力的概念对家长来说并不陌生，当家长做事情感到厌烦时，可能会说“我累了，我的思想集中不起来”，意思就是这件事情不想再做下去了或这件事再做下去效率会很低，这就是注意力的内容！🎵





☆ 注意力概念 ☆

 注意力是指小儿能将认识活动集中在某一事物上，而不被外界刺激所干扰的能力。注意力属于一般能力的范畴。能力分为一般能力和特殊能力，一般能力是所有小儿从事活动都必须具备的心理条件，注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力等都是能力。特殊能力是在一般能力基础上发展起来的，是通过教与学的过程获得的，因此特殊能力不会自然形成。特别引出注意力话题，是因为注意力在这5项能力中是基础，没有注意力发展，也就没有办法去发展观察力、记忆力、思维力、想象力等能力了。注意力是基础，注意力直接影响学习效率和学习品质。

☆ 婴幼儿注意力特点 ☆

 注意力分无意注意力和有意注意力。无意注意力是没有预定的目的和任务，不由自主地、不要做出努力地、无意地关注某件事情。有意注意力是根据一定的任务和要求，要做出一定的努力，有意地去关注某件事情。婴幼儿时期的注意力均为无意注意力。因此兴趣才能吸引宝宝的无意注意力，拓展宝宝兴趣相关的游戏，既能延长宝宝无意注意力的时间，又起到促进宝宝无意注意力向有意注意力发展的作用。家长们在养育中应及早有培养宝宝注意力的意识，使孩子在今后的学习和生活中养成良好的习惯。



☆ 家长养育水平与注意力培养 ☆

1 遗传和环境两大因素决定着小儿能力的形成。遗传基因是父母决定的，也是稳定因素，通常后天不能改变。环境因素是后天影响小儿能力的重要因素，家庭养育环境和养育人水平在某种程度上对小儿的能力起决定性作用。家庭养育环境和养育人水平决定小儿获得的能力状态，每个家长无疑是希望宝宝今后注意力集中，家长完全可以在养育中培养孩子的注意力，关键是要有此意识，只要在养育中有培养宝宝注意力的意识，就等于在培养孩子今后学习的好品质和做事情专心的好习惯。



2 注意力是在伴随孩子成长中逐渐发展起来的，家长的养育水平关系到婴幼儿注意力发展，兴趣和协调运动技能是婴幼儿注意力发展的重要因素，因此给家长列举多方面拓展宝宝兴趣的游戏中，许多内容都融入协调运动游戏内容，让游戏在达到培养婴幼儿注意力目的的同时，也提高婴幼儿协调运动技能的水平，有效地促进小儿早期综合发展水平。



 本册着重介绍拓展宝宝兴趣游戏，培养注意力的内容，列出多个大项目拓展宝宝兴趣的游戏供家长参考，但因为每个宝宝和每个家庭养育环境都是不同的，家长需要根据自己家宝宝的兴趣特点，进行拓展兴趣游戏，达到培养注意力的目的。因此特别列出孩子的特点与注意力家长评测内容，同时列出其他培养注意力方面家长养育行为的加分内容，供家长参考！家长们获得的加分越多，表明家长培养宝宝注意力的智慧养育水平越高，为宝宝大脑中的社会认知、学习效率和学习品质方面建立了许多信息道路，使宝宝一生得益！



☆ 一、拓展0~6个月宝宝听音乐兴趣培养注意力

☆ 加分项

(1) 观察到宝宝听音乐或声音时的快乐情绪反应，加1分。

(2) 白天宝宝清醒状态时，经常放舒缓的音乐给宝宝听，加2分。

(3) 有意识地多放宝宝喜欢听的音乐，加3分。

(4) 记录宝宝喜欢听的音乐名称或声音，以及宝宝听音乐或声音时的有趣情景，加3分。

(5) 注意控制声音强度，避免噪音伤害宝宝耳朵，加3分。



☆ 加分理由

 (1) 家长能够观察到宝宝听音乐或声音时的快乐情绪反应，表明家长在注意观察宝宝的情绪，当宝宝的快乐情绪时间增加，则有助于宝宝的注意力发展。

 (2) 通常0~6个月宝宝偏爱优美、缓慢和重复的音乐，因此家长经常放舒缓的音乐给宝宝听，有意识地多放宝宝喜欢听的音乐，都有助于培养宝宝的注意力。

 (3) 记录宝宝喜欢听的音乐名称或声音，记录游戏中有趣的情景、有趣的语言和有趣的照片等，不仅使得家长多观察宝宝感兴趣的内容，而且记录的内容就是养育资料，宝宝长大后家长会发现这些记录会有许多价值，如编故事、回忆养育情景等。

 (4) 拓展0~6个月宝宝听音乐兴趣培养注意力方面，家长养育行为加分项目总分为12分，家长只要能够加分就是智慧养育之举，当然加分越多，智慧养育水平越高，请家长判断一下自己在拓展0~6个月宝宝听音乐兴趣培养注意力方面有加分吗？只要有加分，那就祝贺家长已经在智慧养育宝宝了！





培养宝宝注意力家长养育行为自评

——0~6个月宝宝听音乐兴趣培养注意力

 宝宝 ____ 月

 家长养育行为自评日期： ____ 年 ____ 月 ____ 日

 _____ 家长在0~6个月宝宝听音乐兴趣培养注意力方面加多少分 _____ 啦！

 _____ 家长在0~6个月宝宝听音乐兴趣培养注意力方面加多少分 _____ 啦！

 _____ 家长在0~6个月宝宝听音乐兴趣培养注意力方面加多少分 _____ 啦！



★ 拓展0~6个月宝宝听音乐兴趣培养注意力导航

(1) 婴儿期宝宝的注意力时间是短的,对许多事物的兴趣都不到1分钟,但婴儿有对某些方面偏爱的特点,对偏爱方面事物的兴趣会增加,注意力可超过2分钟。

(2) 通常0~6个月宝宝偏爱优美、缓慢和重复的音乐。

(3) 判断0~6个月宝宝偏爱听音乐的方法。



 让宝宝自然卧位或家长抱着宝宝听音乐,宝宝清醒状态下,家长放舒缓的音乐给宝宝听,当宝宝烦躁或哭闹时停止,如果宝宝能听音乐超过2分钟,就提示宝宝偏爱听舒缓的音乐。

(4) 拓展0~6个月宝宝听音乐培养注意力。

 ① 婴儿偏爱音乐,加上音乐本身就有助于婴儿语言的发展和良好情绪的形成,因此充分利用音乐提高宝宝注意力。对喜欢听舒缓音乐的宝宝,建议家长在养育中多给宝宝听音乐,既发挥音乐对宝宝早期发展的促进作用,又逐渐延长宝宝听音乐的时间。

 ② 当宝宝不乐意听音乐就停止,避免强迫宝宝听音乐。

 ③ 公认的适宜宝宝听的名曲:如舒曼的《儿童钢琴曲集》;贝多芬的《小步舞曲》,《欢乐颂》;格里格的《晨曲》;比才的《哈巴涅拉》;巴赫的《加沃特舞曲》;舒伯特的《军队进行曲》,《摇篮曲》;柴可夫斯基的《两只知更鸟与王子之舞》,《胡桃夹子》;雨果的《牧童短笛》和《莫扎特小步舞曲》等。

 ④ 不适宜宝宝听的音乐:如迪斯科音乐、摇滚乐、噪音等。

5. 给家长参考的拓展0~6个月宝宝听音乐培养注意力方法

 (1) 先让宝宝自己听:发挥宝宝偏爱优美、缓慢和重复的音乐的注意力特点,让宝宝先自己听音乐。

 (2) 家长和宝宝一起听:家长用亲切的语言陪伴宝宝一起听音乐,延长宝宝每次听音乐的时间,达到提高注意力的作用。

 (3) 家长随着音乐旋律对宝宝说话:家长融入儿歌并陪伴宝宝说话,延长宝宝每次听音乐的时间,达到提高注意力的作用。

 (4) 理想状态是每周听一首曲子,听熟后再听新曲子。最好不要同时听多首新曲子,也不能仅反复听1~2首曲子。



6. 避免噪音伤害宝宝耳朵

 (1) 噪音会引起宝宝耳朵内的听力组织（医学名称是毛细胞和毛细血管形态）损伤，导致宝宝听力下降、听觉辨别功能下降或听力障碍等。研究显示内耳毛细胞损害后再生能力很弱或难以再生，因此噪音对宝宝听力组织损伤一定要重视，以避免小儿听力永久性下降或丧失的严重后果。

 (2) 国家居民区环境噪声标准GB3096-82规定：常态白天控制在50分贝以内，夜间控制在40分贝以内。

 (3) 请家长注意控制给宝宝听音乐或对宝宝说话声音的强度，避免噪音伤害宝宝耳朵。

(4) 列出人说话时的声音强度。

- ①低声说话的强度为30分贝左右。
- ②普通亲切谈话声的强度为40分贝左右。 
- ③相互对话的强度为60~70分贝。
- ④高声说话的强度达到80分贝，大声喧哗的强度则为90分贝。

(5) 年龄越小，听力系统越稚嫩。

- ①对0~6个月宝宝来说超过65分贝的声音就是噪音。 
- ②对宝宝说话声音强度控制在45~60分贝比较理想，因此请家长平时养成低声、亲切和蔼地对宝宝说话，避免大声说话产生噪音伤害小儿的听觉系统。 

③养育中难免有意见不一致，请家长避免在宝宝面前争吵，家长养育态度一致性本身也是一门艺术，这里主要强调控制噪音事宜，因为当家长争吵时必然提高嗓门，就成为强度超过80分贝的噪声了，不仅有害宝宝的心理健康，还严重伤害宝宝的听力系统。

☆ 二、拓展<1岁宝宝照镜子兴趣培养注意力

☆ 加分项

- (1) 观察到宝宝照镜子后的快乐情绪反应，加1分。
- (2) 白天宝宝清醒状态时，给宝宝玩照镜子游戏，加2分。
- (3) 有意识多带宝宝玩照镜子游戏，加3分。



☆ 加分理由

★ (1) 家长能够观察到宝宝照镜子后的快乐情绪反应，表明家长在注意观察宝宝的情绪，当宝宝的快乐情绪时间增加，则有助于宝宝的注意力发展。

♥ (2) 对喜欢照镜子的宝宝，家长拿镜子给宝宝多玩照镜子游戏，既发挥照镜子游戏对宝宝早期发展的促进作用，又增加了宝宝照镜子游戏的时间，就在培养宝宝注意力！



🍀 (3) 记录游戏中有趣的情景、有趣的语言和有趣的照片等，不仅使得家长多观察宝宝的兴趣内容，而且记录的内容就是养育资料，宝宝长大后家长会发现这些记录有许多价值，如编故事、回忆养育情景等。

💜 (4) 拓展宝宝照镜子兴趣培养注意力方面，家长养育行为加分项目总分为6分，家长只要能够加分就是智慧养育之举，当然加分越多，智慧养育水平越高，请家长判断一下自己在拓展宝宝照镜子兴趣培养注意力方面有加分吗？只要有加分，那就祝贺家长已经在智慧养育宝宝了！





培养宝宝注意力家长养育行为自评

—— 拓展宝宝照镜子兴趣培养注意力



宝宝 ____ 月



家长养育行为自评日期： ____ 年 ____ 月 ____ 日



____ 家长在宝宝照镜子兴趣培养注意力方面加多少分 ____ 啦！



____ 家长在宝宝照镜子兴趣培养注意力方面加多少分 ____ 啦！



____ 家长在宝宝照镜子兴趣培养注意力方面加多少分 ____ 啦！

有趣的语言
(记录人,
地点、日期)

有趣的情景
(记录人,
地点、日期)

有趣的图片
(记录人,
地点、日期)



★ 拓展<1岁宝宝照镜子兴趣培养注意力导航

1. 判断宝宝偏爱照镜子的方法

家长将镜子拿到宝宝面前，让宝宝自己照镜子，看镜子中的宝宝影像。当宝宝目光转向其他方向或哭闹需立即停止。记录宝宝注意镜子中影像的时间。当宝宝能照镜子超过2分钟，提示宝宝偏爱照镜子。

2. 通常4个月以上的宝宝就可以观察镜子了

★ （1）对喜欢照镜子的宝宝，家长要充分利于宝宝对镜子有偏爱的特点，让宝宝多对着镜子玩耍，达到延长宝宝注意力的作用。

🔍 （2）通过反复照镜子游戏，既发挥照镜子游戏对宝宝早期发展的促进作用，又逐渐延长宝宝照镜子游戏的时间。

🎈 （3）当宝宝不乐意进行照镜子游戏就停止，避免强迫宝宝做游戏。

