

中国婴幼儿素质训练方案

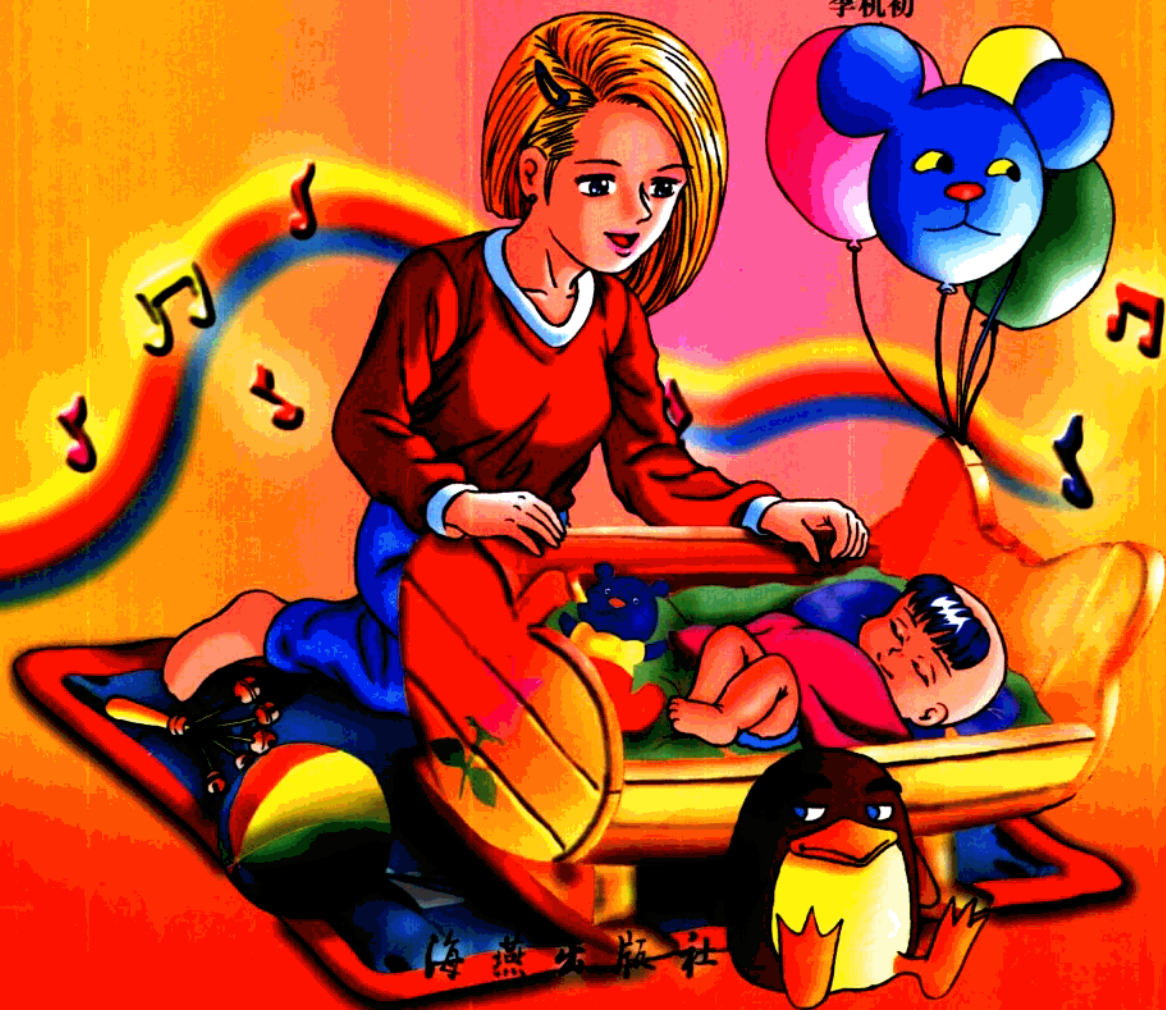
摇篮操

优良素质的早期培育

主 编 王有盛 刘嘉敏

绘 画 龚韵文 李 炯

李机初



中国婴幼儿素质训练方案

摇篮操

优良素质的早期培育



主 编：王有盛 刘嘉敏
副主编：柏家栋 峻 之
编 撰：刘嘉敏 程桂之 郎明琪
李 洁 伍树贤 宁文英
张浚溶 戴 明 梁亚珠
绘 画：龚韵文 李 炯 李机初

海燕出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

摇篮操: 优良素质的早期培育 / 王有盛等主编. — 郑州: 海燕出版社, 2002.10

(中国婴幼儿素质训练方案)

ISBN 7-5350-2348-7

I. 摇… II. 王… III. 婴幼儿 - 素质教育
IV. G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 077662 号



海燕出版社出版发行

(郑州市经七路21号 邮编:450002)

河南金叶包装有限公司印刷

河南省新华书店经销

787×1092 16开本 4印张 80千字
2002年10月第1版 2002年10月第1次印刷
印数: 1-10 000册

定价: 13.00 元

培 养 优 秀 儿 童 的 科 学 训 练 方 法

素质教育要从婴
幼儿抓起

彭珮云

致幼教工作者及幼儿家长 (代序)

(一)

参天大树是从幼苗长起来的。

任何一个人，不论是凡人还是伟人，无一例外，都经历过孩提时代。若不关心孩子，不重视对孩子的培育，就是漠视未来。因此可以说，幼教工作是朝阳事业。

(二)

国家对幼教工作者提出的任务是：实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育，促其身心和谐发展。

这段话里有三点值得每位幼教工作者与幼儿家长注意：一是强调“保育与教育”相结合，二者不可分；二是对幼儿要实施体、智、德、美诸方面全面发展的教育，这里是把“体”摆在首位的；三是强调让幼儿身心“和谐”发展。所有这一切，正是素质教育在婴幼儿工作中的特殊体现。

(三)

对婴幼儿进行素质教育，从何处入手呢？

让婴幼儿从出生起，就能受到体育训练：

让婴幼儿的心灵充满了爱，富有同情心，善良真诚，这是人类优良道德情操的基石；

让婴幼儿从小就养成自己的事情自己做的习惯，这是人的生存能力与发展能力的最早起步；

让婴幼儿从小就习惯于不怕苦不怕难，这是一个人在风雨难测的人生道路上能否抗挫折、能否在艰难困苦面前进行不屈不挠斗争的意志品质的重要组成部分；

让婴幼儿学会遇事自己先动脑筋想一想，自己动手试一试，训练婴幼儿的创造性思维，具有创新精神，这是长大后勇于开拓进取所不可缺少的条件。

这五点，或者说素质教育中的五个重要方面，构成了本丛书的第一批书目。

(四)

对婴幼儿实施素质教育，有很多途径和方法。但无论哪种途径和方法，都必须服从一条原则，那就是“养成教育”。要善于用最生动、最适宜幼儿理解的教育方式，让幼儿喜欢看、喜欢听、喜欢做。在看、听、做的过程中养成良好习惯，并且渗透到他们的心灵与肌体中，成为他们良好人格中的一个组成部分。

为此，我们在每本书中设计了30个活动方案，重在请教师和家长在引导婴幼儿反复参与这些活动过程中，使婴幼儿获得最基本的素质教育。

(五)

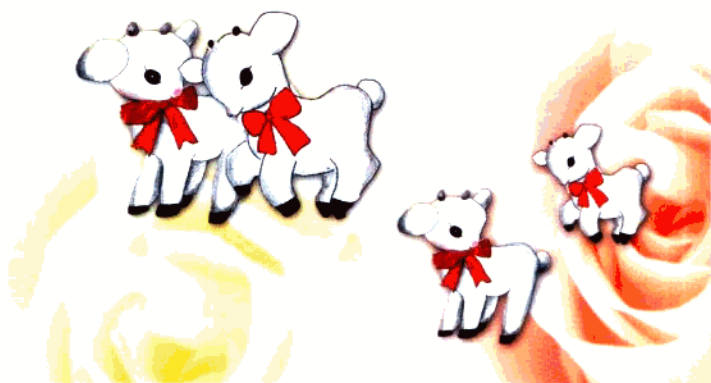
这套丛书试着一书多用。我们力图用最短的篇幅，为幼教工作者、为家长、为幼儿三个群体同时服务。多数活动方案既可作为幼儿教师的教案，也可作为家长的育儿指南；画页部分则供幼儿自己看，或供家长给幼儿指图讲故事。

既是实验，就必有欠缺和疏漏，不足之处，欢迎批评指正。

编者谨识

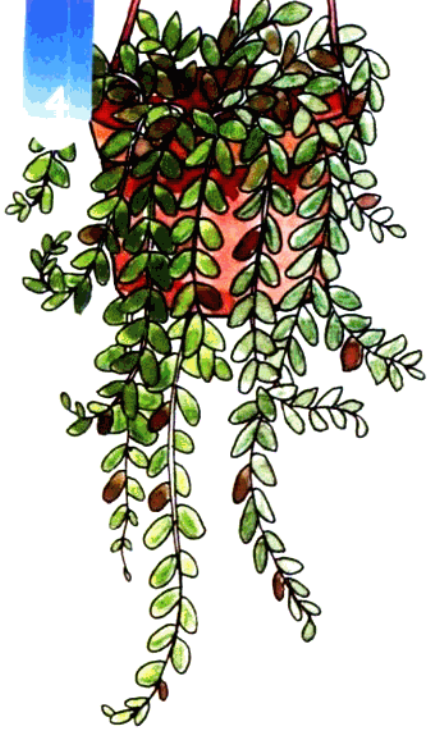
YAO LAN CAO





1 从0岁开始	4	16 发音练习(二)	34
2 婴儿体操 第一、二节	6	17 认识颜色(一)	36
3 婴儿体操 第三、四节	8	18 认识颜色(二)	38
4 婴儿体操 第五、六节	10	19 感受音乐(一)	40
5 婴儿体操 第七、八节	12	20 感受音乐(二)	42
6 婴儿体操 第九、十节	14	21 认识玩具和日常用品	44
7 婴儿体操 第十一、十二节	16	22 认识小动物	46
8 婴儿体操 第十三、十四节	18	23 学数数	48
9 听觉训练	20	24 学会问好	50
10 认识父母	22	25 尊敬长辈	52
11 认识自己的眼、耳、嘴、鼻	24	26 协调动作	54
12 认识自己的手和脚	26	27 学会比较大小	56
13 触觉训练(一)	28	28 善待小朋友	58
14 触觉训练(二)	30	29 手舞足蹈	60
15 发音练习(一)	32	30 参观幼儿园	62





从0岁开始

一个人应该从什么时候起开始接受教育？

以前，教育学家说应从孩子上学时候起；以后有人把这个时限提前到幼儿时期；后来，人们把这一时限又提前到婴儿时期；再后来，人们提出了胎教理论，索性提出从胎儿时期就开始对孩子进行教育。根据科学研究，是有道理的。无数事实证明，人的身体发育、能力的形成以及意志品质的奠基等，无不是一个渐进的成长过程，无不是积累的结果。教育学家把这叫做“养成教育”，这是很科学的。

由此说来，在婴儿阶段就施教，一点儿也不为过。对婴儿施教的教师是谁呢？当然首推养育婴儿的父母亲，他们是每个人的第一任教师。

在学校当教师，需要从师范院校毕业。可惜我们千千万万个初为人父、初为人母的年轻朋友，尚不知该怎么做才能胜任这人生的第一任教师的职责。须知，如果由于我们缺乏育儿知识，而耽误了最重要、最宝贵的教育时机，贻误了孩子，岂不是令人惋惜的吗？

让我们从人生的第一声啼哭开始吧！从0岁开始！





活动目的

1. 让孩子一出生就得到科学养育。
2. 让家长充当合格的第一任教师。
3. 让素质教育的甘霖洒在初生儿的身上。

活动准备

1. 家长应接受医生、专家的建议，学习育儿常识，包括接受给婴儿喂奶、洗澡、用药等方面的指导。
2. 请家长充分利用本书提供的方案，持之以恒、循序渐进地做下去。

注意与建议

本方案不是一套全方位的训练手册。这里提供给家长的主要是一种思路。各位家长应该而且必须在此基础上，从自己的家庭环境和婴儿的实际出发，制订适合自己的活动方案。



婴儿体操 第一、二节

活动目的

1. 使婴儿的脸部感受到成人的抚摸。
2. 训练婴儿对成人的逗笑举动有所反应。
3. 训练婴儿的听觉，让婴儿逐渐熟悉做操时的音乐和语言信号。
4. 培养亲情关系。

活动准备

1. 在婴儿睡醒吃饱后，将婴儿放在床上或台子上，仰面躺好。成人站在婴儿的身边，确保婴儿的安全。
2. 放音乐。乐曲要舒缓、柔和、优美，声音不要太大，以免刺激婴儿的神经。

活动过程

成人用手抚摸婴儿，随着音乐声慢慢地有节奏地念着歌谣。

歌谣：小宝宝，小宝宝，听音乐，来做操。

一二，一二，宝宝健康身体好。

第一节 摸脸

成人用手掌轻轻地抚摸婴儿的小脸，一边摸一边慢慢





地念着歌谣：摸摸脸，摸摸脸。摸左脸（帮助婴儿转头），向右看；摸右脸，向左看。左右转转脸，宝宝多舒坦。

第二节 逗笑

成人用手指轻轻地抚摸着婴儿的脸和下巴，反复念着歌谣。

歌谣：小宝宝，对我笑。

笑一笑，笑一笑，笑声多美妙。

注意与建议

1. 成人帮助婴儿运动时，动作要轻、要慢，防止扭伤婴儿。
2. 摆放婴儿的床或台子要平坦，铺垫得要舒适，要保证婴儿的安全。
3. 此项活动每日进行1~2次。



婴儿体操 第三、四节

活动目的

1. 在成人的帮助下，使婴儿的腹部、腿部得到运动。
2. 训练婴儿的听觉，使婴儿逐渐熟悉做操时的音乐和语言信号。
3. 培养亲情关系。

活动准备

与第一、二节相同。

活动过程

第三节 摸肚子

音乐起，成人将两只手轻轻地放在婴儿的肚子上，从上向下轻轻地抚摸，口中念着歌谣。

歌谣：摸摸小肚肚，肚肚圆鼓鼓。

肚肚圆鼓鼓，像只小老虎。（可连续做两次。）



第四节 伸腿

成人用双手轻轻抓住婴儿的两条小腿，轻轻地、有节奏地上下移动，边动边念歌谣。

歌谣：宝宝伸伸腿，腿像小鼓槌。

小腿真有力，一蹬就能飞。（可连续做两次。）

注意与建议

1. 成人帮助婴儿运动时，动作要轻、要慢，防止扭伤婴儿。
2. 成人的手要温热。
3. 此项活动每日可进行1~2次。





婴儿体操 第五、六节

活动目的

1. 在成人的帮助下，使婴儿的手臂、头部得到运动。
2. 训练婴儿的听觉，使之逐渐熟悉做操时的音乐及语言信号。
3. 培养亲情关系。

活动准备

与前几节相同。

活动过程

第五节 伸臂

音乐起，成人的两只手各伸出食指，分别放到婴儿的左右两只手中，





让婴儿握住成人的手指，然后让婴儿的手臂轻轻地在身前左右摆动。成人随音乐的节拍念歌谣。

歌谣：抓住妈妈手，左右扭一扭。

锵、锵，喊锵喊，

锵、锵，喊锵喊，

扭呀扭，扭到咱家大门口，

扭到大门口，咱再往回走。

第六节 抬头

成人抱起婴儿，一手托住婴儿的后脖颈，一边念歌谣，一边将婴儿的头慢慢向上托，让婴儿练习抬头。托起的角度最多不超过 45° （可连续做两次）。

歌谣：宝宝抬抬头，看看大气球。

气球飞得高，宝宝伸伸腰。

注意与建议

1. 帮助婴儿运动时，成人的动作要轻、要慢，防止扭伤婴儿。
2. 如果婴儿啼哭、不乐意做时，不要勉强，待婴儿情绪好时再训练。



婴儿体操 第七、八节

活动目的

1. 对出生6个月以上的婴儿进行四肢向前爬行及腰背直立的训练。
2. 训练婴儿的听觉，使之逐渐熟悉做操时的音乐及语言信号。
3. 培养亲情关系。

活动准备

1. 练爬行时最好把婴儿放在一个大床(硬床)上，或干净的地毯、体操垫子上。
2. 婴儿练习爬行的周围环境不要有其他杂物，以免妨碍婴儿的活动，更不要有尖利的杂物，以防伤着婴儿。
3. 成人要紧随在婴儿的身边，寸步不离，以防婴儿跌伤。



活动过程

第七节 练爬

把婴儿放在床上趴着，成人在前面，引导婴儿向前爬。

歌谣：宝宝像青蛙，

会蹦又会爬。

爬呀爬，向前爬，

呱、呱，呱呱呱(学青蛙的叫声)。

第八节 骑马

成人将婴儿抱起，坐在椅子上，让婴儿骑在成人的大腿上，成人的双手扶住婴儿的腰和背部。动作开始时，成人的腿有节奏地上下颤动，让婴儿有骑在奔跑的马背上的感觉。动作随着歌谣的节奏。

歌谣：骑大马，呱嗒嗒，

一跑跑到姥姥家。

见了姥姥送枝花，

姥姥拍手笑哈哈。

注意与建议

1. 做骑马的动作时，成人一定要扶好婴儿的腰和背部，防止扭伤。
2. 颤动不要太剧烈，要使婴儿有轻松愉快的感觉。

