



抓住敏感期，轻松提升专注力



幼儿

第3阶



专注力训练

120天

冯蕾/著



河北美术出版社



目录



选择性专注力

找钟表	2
认时间	3
下雨了	4
美丽的四季	5
小兔子的照片	6
万圣节的彩蛋	7



持久性专注力

按规律涂色	8
小兔子的画像	9
躲避大灰狼	10
热闹的沙滩	11
找绳子	12
最下面的手套	13
连线画图	14



视觉注意

寻找小蜜蜂	15
小狗集邮	16
找相同	17
找不同	18
藏在哪里啦 (一)	19
藏在哪里啦 (二)	20
热闹的公园	21

小兔子买蛋糕	22
小熊猫的摩托车	23
小丑的面具	24



记忆专注训练

翻翻扑克牌	25
填空缺的数字	26
森林里的运动会 (一)	27
你还记得吗 (一)	28
森林里的音乐会 (二)	29
你还记得吗 (二)	30



分配注意

漂亮的房子	31
神秘的蜂巢 (一)	32
神秘的蜂巢 (二)	33
花朵和草莓	34
送礼物	35
书上的字	36
黑板上的字	37
找一找	38
部分答案	39

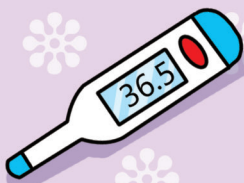
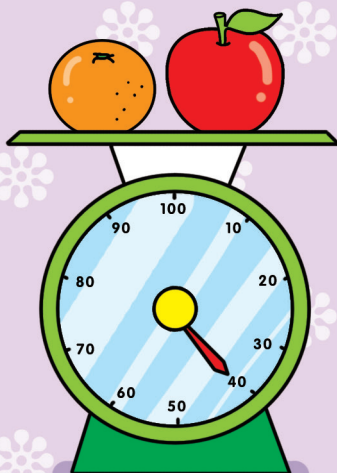




找钟表

选择性专注力

下面这几件物品都带有数字，你知道它们分别是什么吗？哪些是钟表？



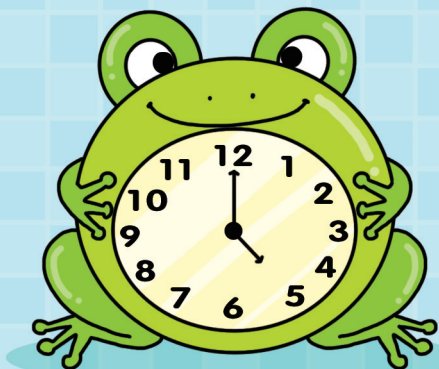
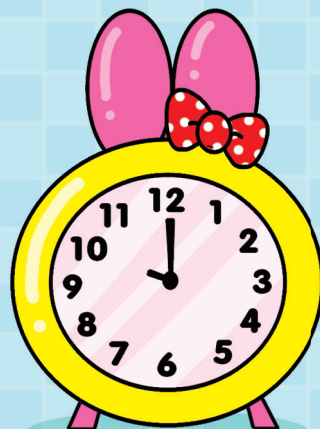
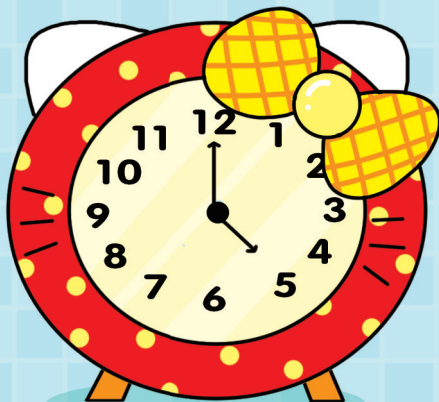
让宝宝一一认知图中物品的名称及特点，根据特点选出钟表。



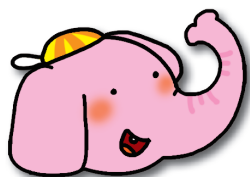
认时间

选择性专注力

你会认时间吗？请你认一认图中钟表上的时间，找一找，哪两个钟表上的时间一样？



亲子提示 家长可以和宝宝用纸餐盘做一面表盘，教宝宝认时间，还可以逐步教宝宝规划时间，培养时间观念。



下雨了

说一说，下雨时，你会用到什么？

选择性专注力



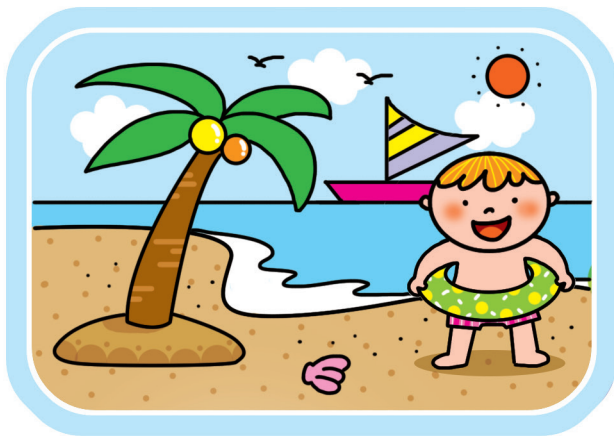
家长还可以换一个问题，比如去海边需要什么等，教宝宝认知图中物品的用途。



美丽的四季

选择性专注力

下图分别是什么季节呢？说一说，再把画图和对应的季节名称连一连吧！



春

夏

秋

冬



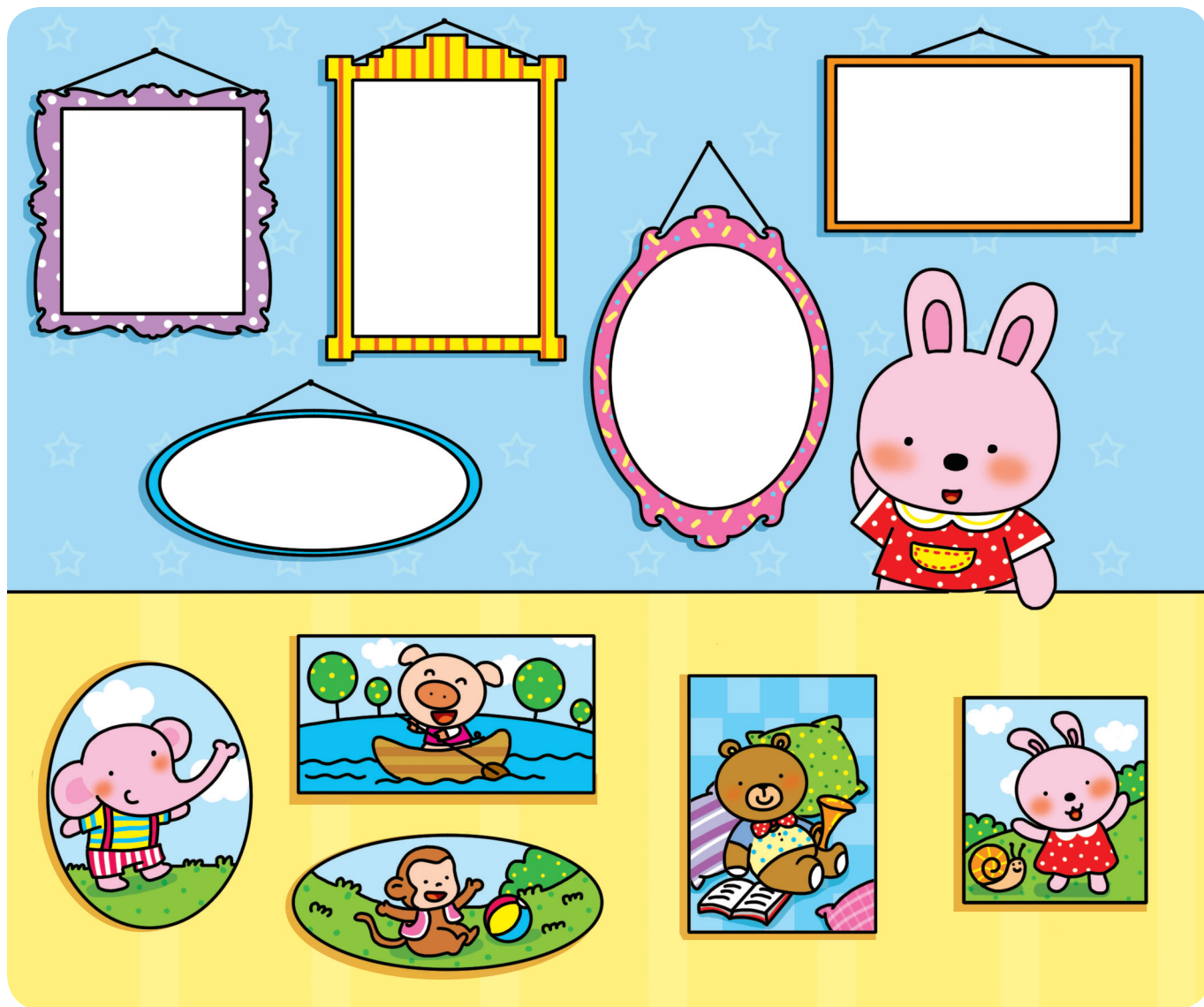
鼓励宝宝结合画面说一说，每个季节的特点是什么，在不同季节可以做什么事等。



小兔子的照片

选择性专注力

小兔子要把照片放到墙上的相框里，请你帮她把照片与合适的相框连一连。



让宝宝根据物品的形状、大小一一配对，可培养宝宝的选择性专注力，提高辨别能力。



选择性专注力

万圣节的彩蛋

万圣节到了，请你数一数图中的彩蛋各有多少个？把数字填在空格里。



先让宝宝分辨图中的彩蛋，再数数，可以让宝宝比较一下哪个最多，哪个最少。



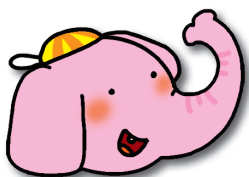
按规律涂色

持久性专注力

小猫正在用漂亮的珠子穿项链，你能发现她穿项链的规律吗？请你帮她把项链按照规律涂上颜色。



让宝宝先说一说规律是什么，再涂上颜色。生活中，可以让宝宝玩类似的规律游戏。



小兔子的画像

持久性专注力

圈一圈。

下图中的小兔子是由哪几个部分组成的？请你



亲子
提示

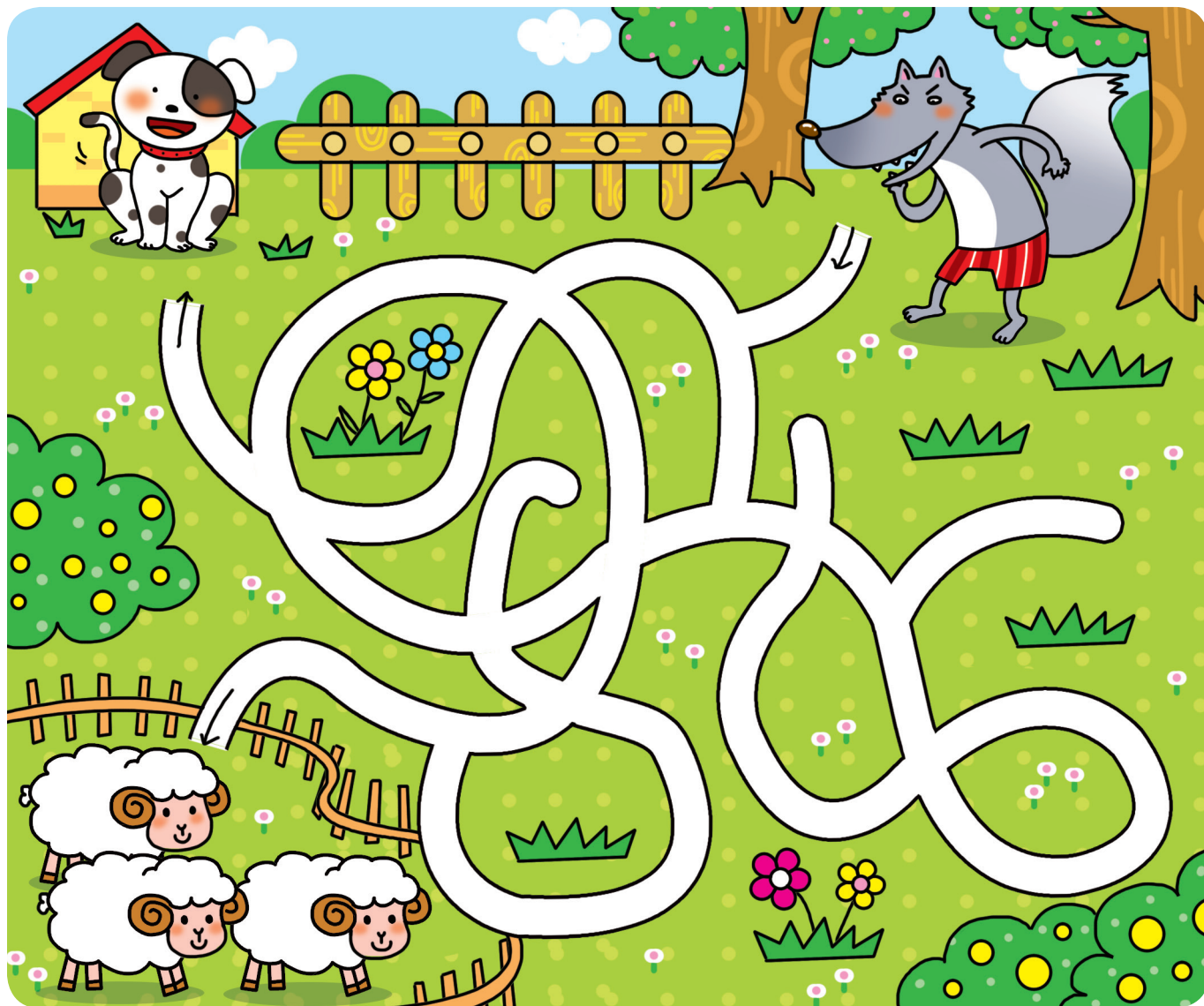
鼓励宝宝耐心选出小兔子的完整拼图，家长还可以剪下来一些其他的画面，让宝宝动手拼一拼。



躲避大灰狼

持久性专注力

狼要溜进羊圈去吃羊，请你看一看，他走哪条路会到达羊圈？走哪条路会遇上牧羊犬？



让宝宝用手指走一走迷宫，找到答案，可以建立宝宝的空间感知。



热闹的沙滩

持久性专注力

请你按照“热闹的沙滩”的顺序，从→走到→。



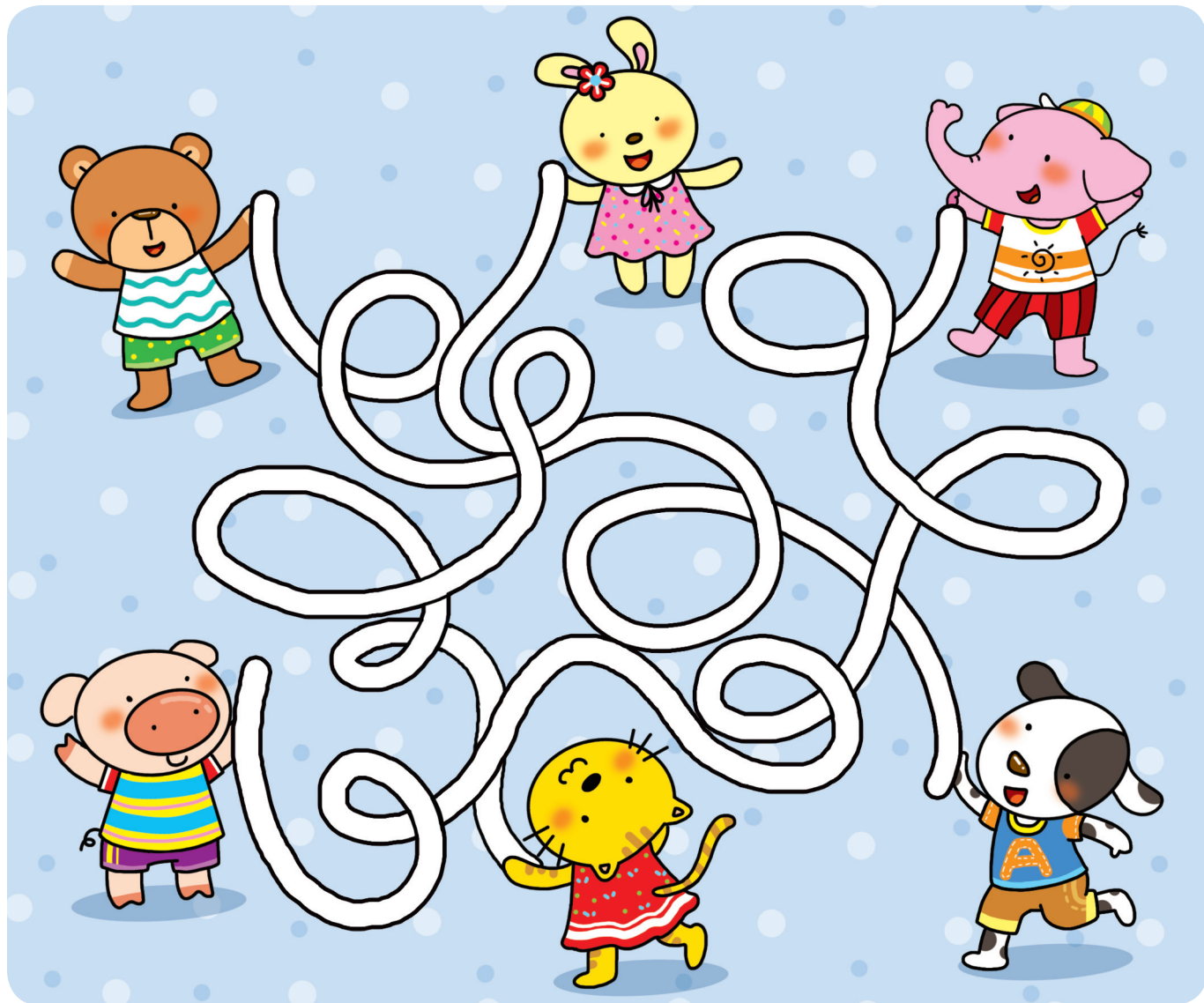
边念句子边走迷宫，不仅可锻炼宝宝的持久性专注力，还可培养宝宝的语言能力。



找绳子

持久性专注力

小动物们一共有 3 条绳子，他们每个人都拿着绳子的一端。请你找一找，谁和谁拿着同一条绳子？



家长可以和宝宝反复地进行这个游戏，找到答案要鼓励宝宝，会增加宝宝的学习热情和自信心。



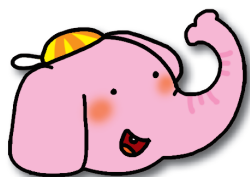
最下面的手套

持久性专注力

漂亮的手套都叠在一起了，找找看，最下面的手套是哪一只？



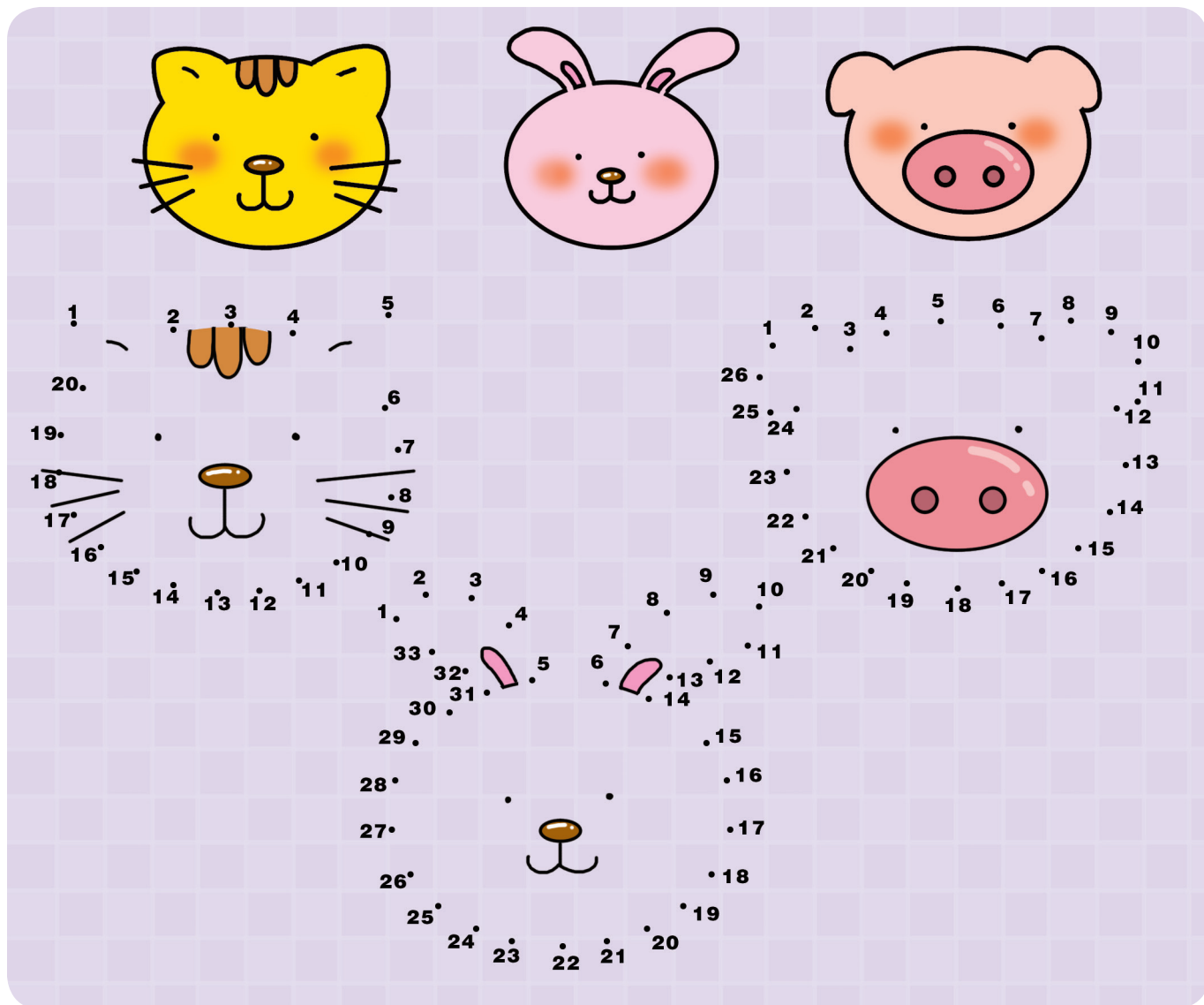
鼓励宝宝耐心寻找答案，——看图，培养持久专注力，找到答案要给予鼓励。



连线画图

请你连接下图中的各点，画出小动物头像吧！

持久性专注力



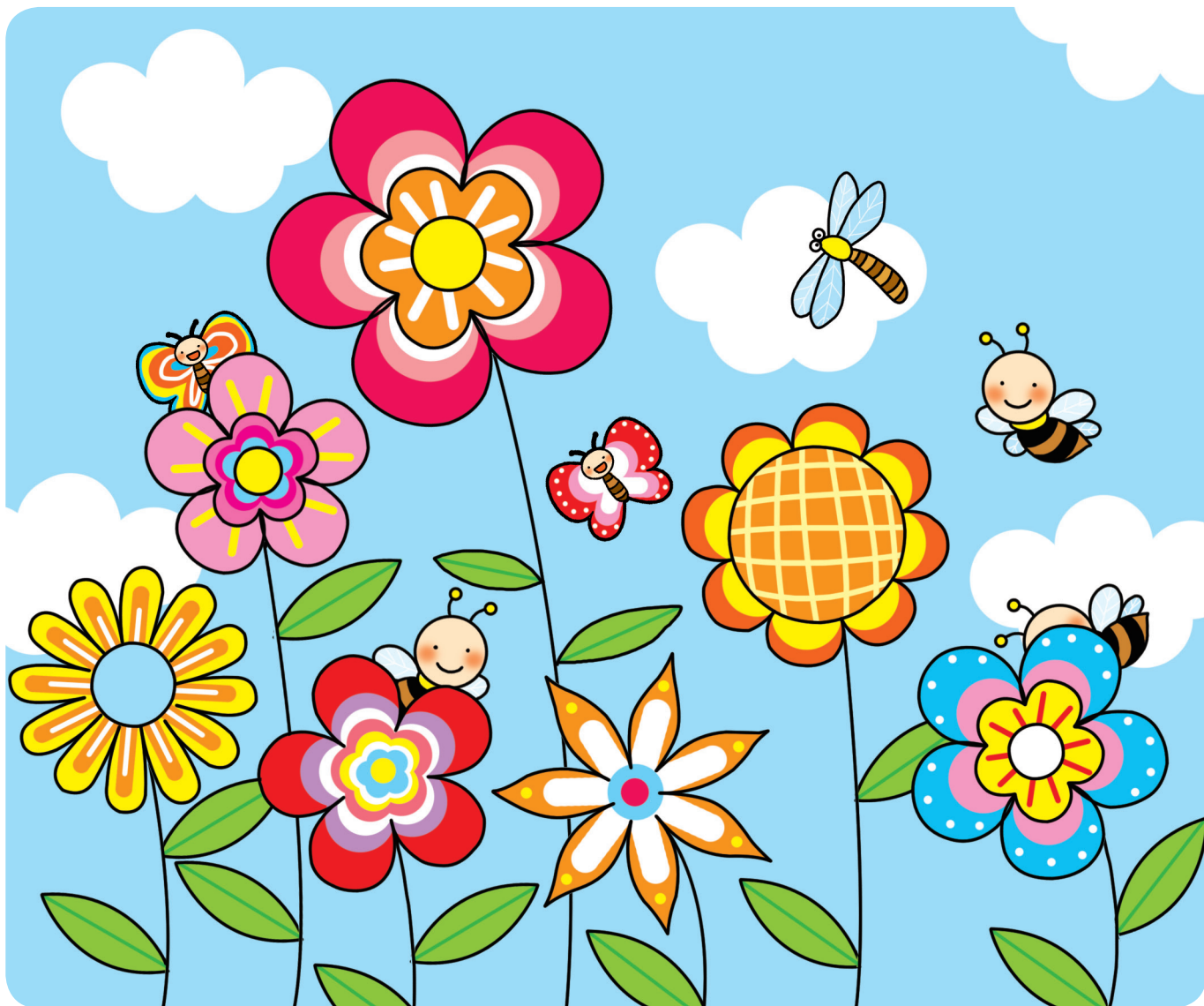
宝宝在充满欢乐的连线游戏中，可以使眼、口、耳、脑、手同时得到充分锻炼，还能够培养持久专注力。



寻找小蜜蜂

花朵中藏着几只小蜜蜂？请你找一找，圈一圈吧！

视觉注意



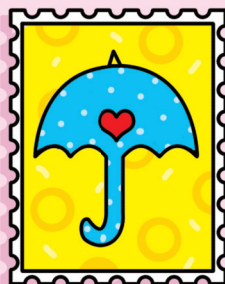
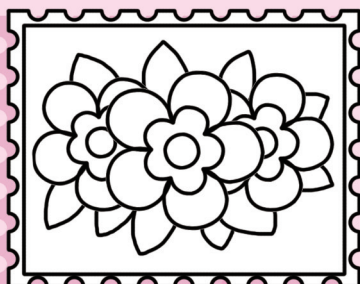
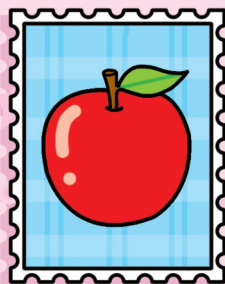
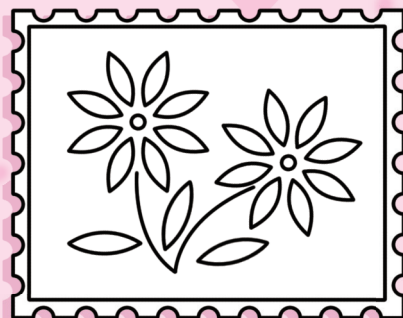
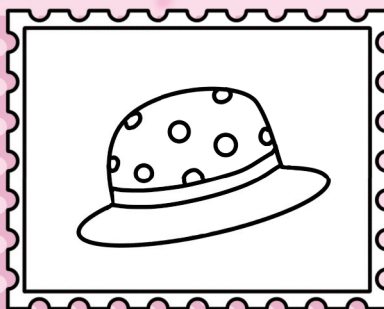
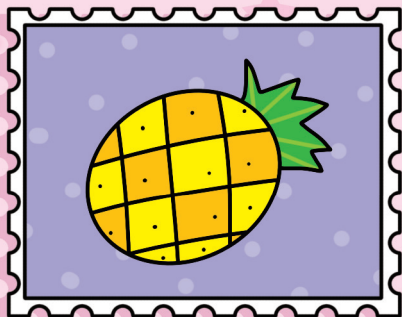
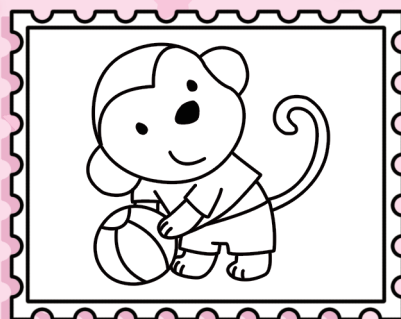
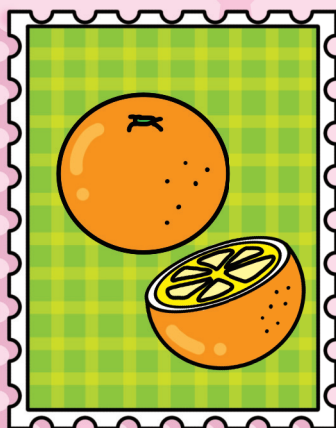
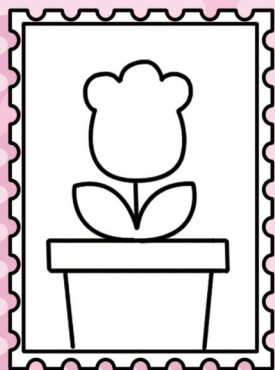
鼓励宝宝从花朵中分辨出小昆虫，并从它们中再辨别出蝴蝶、蜻蜓、蜜蜂，可锻炼宝宝的视觉注意力和持久专注力。



小狗集邮

视觉注意

请你仔细观察小狗集的邮票，把花朵图案、动物图案的邮票找出来，涂上颜色。



按要求找出邮票，然后涂上颜色，可以锻炼宝宝的视觉注意力和持久专注力。