

· 科学早教丛书 ·

玩出来的智慧

- ★ 60多个简单易操作的 **亲子互动游戏**
- ★ 60多首朗朗上口的原创 **儿歌、童谣**
- ★ 一系列养育宝宝的具体 **指导方案**

黄绎霖 著



婴幼儿教育专家 黄绎霖

(0~1岁)

集**17年**早教实战经验倾情奉献



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

科学早教丛书

玩出来的智慧 (0~1岁)

黄绎霖 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书作者从0~1岁宝宝的身心发展特点出发,为家长揭示宝宝行为背后的心理,让家长轻松掌握简单易行的解决方法。作者还创编了60多个朗朗上口的、极易操作的亲子儿歌互动游戏,将宝宝的运动能力、精细动作能力、交往能力、认知能力、言语能力等方面的发展融入游戏中,使宝宝在快乐游戏的同时获得全方位的发展。

本书既是家长的家庭教育指导书,又是早教从业人员的工具书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之全部或部分内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

玩出来的智慧(0~1岁)/黄绎霖著.—北京:电子工业出版社,2011.5

(科学早教丛书)

ISBN 978-7-121-13224-7

I. ①玩… II. ①黄… III. ①学前教育-教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第055133号

策划编辑:张宏学

责任编辑:张宏学

印 刷:北京天宇星印刷厂

装 订:三河市鹏成印业有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本:720×1000 1/16 印张:9.75 字数:131千字

印 次:2011年5月第1次印刷

定 价:25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

序 言

黄绎霖老师真是一个有心人。

随着我国经济、文化发展水平的不断提高，每个家庭对养育子女的期待越来越高，社会上早期教育热持续升温，这就给提高全民族婴幼儿的素质创造了良好的条件和机会。为适应这种大量需求的局面，中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心（专家委员会）正组织有关专家编写一套《春芽工程——0~3岁婴幼儿身心发展指要》，希望为家长和早教工作者们提供科学、实用的育儿参考。就在这个时候，著名儿科专家籍孝诚教授向我热情推荐了黄绎霖老师编写的《玩出来的智慧》这套书。

《玩出来的智慧》是一套可操作的书。因为作者有很丰富的婴幼儿教学经验，她把科学的理论巧妙地转化成一系列可以实际操作的游戏活动，让家长带着小宝宝一起互动起来，既锻炼了身体，又启迪了认知。每位家长都一看就会，和照料孩子的日常起居紧密结合，简单易行，人人会做。这就犹如在科学理论和实际育儿之间架起了一座桥梁，使孩子得以在身心全面发展的道路上健康成长。本套书克服了不少书籍看似高深莫测，实则难以适从的欠缺，也是对《春芽工程——0~3岁婴幼儿身心发展指要》这类著述很有益的配



合与补充。

《玩出来的智慧》也是一套很有趣味的书。书中的游戏分别配有儿歌，按照儿童身心发展的脉络编排。家长可以边唱边做，宝宝可以边动边哼，在亲子交流温馨快乐的氛围中，促进儿童的早期发展。科学发现的是规律，规律符合的是自然，而自然的事情就是最快乐的事情。当母子相依，哼唱着优美的歌谣，做着轻柔的动作时，科学与爱，不是就达到美满结合了吗？

我还欣赏作者对家长及婴幼儿教育工作者平等交流的态度。作者不居高临下，充分肯定家长们每时每刻都在进行着早期教育，鼓励和协助他们步步向前。不像有的人一谈起早期教育，就给大家“众人皆错我独对”的感觉。相信作者这种自谦的精神，一定能使《玩出来的智慧》这套书和作者本人，不断进步，不断提高，说道理更科学，讲动作更标准，编歌谣更生动，“三结合”更完美。成为与孩子们和家长们更贴心的有心人！

佟乐泉 籍孝诚

2011年清明节后

（本序言作者佟乐泉为著名教育专家，语言心理学家；籍孝诚为国际知名的儿科专家，北京协和医院儿科前主任、教授）

前言

本套丛书是为0~3岁的宝宝及其家长们全心全意打造的，集专业性、科学性、趣味性于一体的家庭亲子游戏书，一套宝宝早期教育的快乐成长计划。本套丛书以“教家长，育孩子”为宗旨，从科学养育和教育两方面着手，为家长提供一系列简单易操作的育儿方案。

本套丛书以0~3岁婴幼儿记忆、学习能力的心理发展过程及身心发育特点为理论依据，先解读宝宝在每一个年龄段常出现的易引起家长困惑的问题，然后为家长分享解决方案，并循序渐进地将手指游戏和语言游戏有机结合，使家长在与宝宝的互动中，能带着目标跟宝宝玩耍，做到寓目的于游戏中，寓游戏于亲子同乐中，从而达到宝宝各项能力协调发展的目的。我更希望家长们能在游戏中受到启迪，把美好的生活编成最动听的儿歌，说给宝宝听。

作为一名学者和儿童文学创作者，我尽力让每个游戏都适合孩子们的年龄特点，并让家长掌握一些更容易与孩子沟通的技巧，从而使孩子们更喜欢与家长一起游戏、一起完成活动。我将育儿方法设计成亲子游戏，并创编成了手指儿歌、运动儿歌、生活儿歌、自然常识儿



歌等多种形式的儿歌来为孩子们传达信息，使其成为孩子们的快乐使者。尤其是手指游戏儿歌，它通过家长和宝宝的手指动作互动，来发展宝宝的言语能力、精细动作能力、模仿力，培养他们良好的习惯。例如，宝宝长到5、6个月时，喜欢模仿一些手部动作，这时，我们给他说《风车》的儿歌，下回你一问他：“宝宝，风车是怎么转的呀？”你准会看到有两只小手乐呵呵地在那转个不停呢！还有运动儿歌，它通过身体的大肌肉活动，来达到亲子互动，从而使婴幼儿的大运动能力及言语能力得到发展。例如，宝宝学会走路了以后，就不愿自己走了，总是要抱着，怎么办呢？这时妈妈可以说上一段《小脚丫》，在说“踏踏踏”时，脚的动作做得夸张些，一定会吸引宝宝下来学一学的，这样问题不就很自然地解决了吗？

我国现代著名的教育家和儿童教育专家陈鹤琴认为，对于幼儿来说，“游戏就是工作，工作就是游戏”。游戏贯穿于幼儿生活的始终，因此，我们提倡让孩子在游戏中玩出智慧！让孩子在游戏中成长！在游戏中享受童年的幸福和快乐！

黄继霖

专家推荐阅读方法

- 您可以从头依次阅读，也可以根据育儿中的问题直接翻阅相应的解决方法。
- 您也可以从目录直接找到您感兴趣的游戏。
- 书的结尾附有游戏分类索引，您还可以根据自己的教育目标直接找到适合的游戏。

引文 0~1岁的宝宝的发展特点 001

- 每个健康的婴儿都是“身怀绝技”来到这个世界的，它与生俱来就有73种本能
- 在生命的头一年中，婴儿的大肌肉能力、语言能力、社会行为能力、认知能力、精细动作能力等方面都得到了快速发展

1. 你为孩子做“早教”了吗 007

- 从孩子出生开始，就在接受家长对他实施的独特的、唯一的早期教育
- 孩子需要科学的早期教育
- 让孩子在游戏中学习

2. 了解孩子的潜能从“头”开始 013

- 3岁前是大脑潜能开发的关键期
- 遗传的成熟为早期经验的积累打下基础，早期经验的积累需要成人的支持和创造

3. 给初生宝宝的触觉刺激 017

- 给宝宝做配乐按摩，除了对婴儿的身体各部位进行抚触以外，还要与婴儿进行言语和眼神交流
- 提供不同质地的物品供宝宝抓握

4. 给初生宝宝的视觉刺激 020

- 黑白图片是最优质的视觉刺激源
- 视觉刺激的“三部曲”：注视力的训练、追视力的训练、短时记忆力的训练

5. 给初生宝宝的言语刺激 022

- 多跟宝宝说话，把握为宝宝积累语素的“十一字方针”：做到哪，说到哪；看见啥，说啥

Contents

- 为宝宝提供其他国家的语言、不同语种的儿童歌曲或经典歌曲
- 每天为宝宝阅读3~5分钟

6. 给初生宝宝的反射刺激 025

- 学会用“一分钟刺激法”对宝宝进行刺激
- 掌握行走反射、爬行反射、抓握反射的刺激方法

7. 给初生宝宝的听觉刺激 027

- 用固定的名称称呼宝宝
- 为宝宝提供丰富的声音源
- 为宝宝解读声音

8. 你给宝宝游泳了吗 029

- 游泳的三大好处
- 为宝宝游泳要坚持定时原则、以人为本原则、温度调控原则
- 为宝宝选择合适的音乐，成人要做宝宝的陪伴者和鼓励者

9. 如何给宝宝拍奶嗝 031

- 拍奶嗝的困惑
- 拍奶嗝要掌握好姿势、手势、频率和力度

10. 为宝宝构建最初级的逻辑推理思维 033

- 现成的玩具会让宝宝产生“审美疲劳”
- 自制玩具虽简单，但能使宝宝构建最初级的逻辑推理思维

11. 能让宝宝吃手吗 035

- 宝宝不是在吃手，而是在用口腔探索
- 给宝宝戴上手套，一方面禁锢了他的探索，另一方面阻碍了他精细动作的发展
- 引导宝宝从用口腔探索发展到用手探索：赞赏加引导、提供不同质地的

物体供宝宝抓取、加强宝宝的手部按摩

12. 宝宝睡反觉怎么办 037

- 在上午或中午给宝宝洗澡，之后按摩，缩短宝宝白天的睡眠时间
- 运用“浅睡聊法”为宝宝重新建立生物钟
- 把宝宝换个方向睡

13. 宝宝爱趴着睡，怎么办 039

- 俯卧的好处和应注意之处
- 仰卧的好处和应注意之处

14. 哎呀！我的宝贝流口水啦 041

- 宝宝流口水最多的两个时期：淀粉酶分泌期、出牙期
- 帮助宝宝收住口水的游戏

15. 学会倾听宝宝的“哭”声 043

- 生理上的哭的表现及应对方法
- 心理上的哭的表现及应对方法

16. 孩子一哭就满足他吗 045

- 0~1岁宝宝处于信任与不信任的心智成长阶段
- 家长要满足宝宝生存的基本需求，让宝宝感知到自己的重要性
- 家长要常对宝宝说爱的语言

17. 如何培养负责任的宝宝 048

- 负责任不是天生的，是用“心”培养出来的
- 许多时候，是我们培养了孩子推卸责任的态度
- 让负责任从心态成为思维模式——当宝宝摔跤时，你该如何做

18. 抱出来的目标感 051

- 孩子的目标去哪了

Contents

- 目标感是孩子与生俱来的生存能力
- 是我们让孩子远离目标
- 请用背靠坐胯式抱宝宝，让他们的眼界更开阔，活动更方便

19. 多跟宝宝说书面语 054

- 书面语是优化的言语信息，便于宝宝的大脑存储
- 重复的语言信息刺激，可以加速婴儿大脑突触的联结，从而使记忆更牢固

20. 婴儿的文学启蒙从儿歌开始 056

- 文学为婴儿的大脑提供了优良的语言信息
- 儿歌是婴幼儿最早接触到的文学作品，是孩子的精神母乳

21. 说儿歌的技巧 059

- 要会用儿歌，把儿歌放到适合的生活情境中
- 说儿歌要有节奏
- 吐字要有弹性
- 动作要做得夸张些

22. 我们这样做亲子阅读 061

- 0~1.5岁宝宝适宜以儿歌为主，故事为辅
- 注意阅读时的坐姿、阅读方式和阅读的步骤
- 0~1岁宝宝的阅读书目

23. 把握宝宝的关键期 063

- 人的心智发展关键期主要在婴幼儿期
- 0~1岁宝宝经历的关键期：视觉刺激关键期、口腔探索关键期、单字表达关键期、对细微事物感兴趣的时期、抓握物体的关键期、认识“客体永存”的关键期、安全感初步意识建立的关键期、吞硬物的关键期

24. 别小看婴儿翻身

066

- 翻身是6个月大的婴儿大运动发展的一个里程碑，宝宝翻过身来才能看到更多的事物，才有更开阔的视野
- 掌握帮助宝宝翻身的小步骤训练法，每天为宝宝进行翻身训练

25. 宝宝拿什么都往嘴里放怎么办

068

- 宝宝不是在“吃”东西，而是通过舌头对物品的接触来认识它
- 引导宝宝从用口腔探索过渡到用手探索

26. 宝宝出牙了

070

- 了解宝宝出牙的顺序
- 宝宝出牙晚与缺钙没有直接关系
- 做好宝宝的口腔护理工作

27. 把握宝宝的感官刺激关键期

073

- 把握感官刺激关键期的三个方法：亲子游戏法、实物认知法、重复积累法

28. 如何培养宝宝良好的生活习惯

076

- 在愉悦的氛围中培养宝宝穿衣服和洗脸的良好习惯
- 有步骤地训练宝宝的大小便
- 从小为宝宝培养良好的饮食习惯
- 户内玩耍、户外玩耍都可养成良好习惯
- 养成良好的沐浴习惯
- 让宝宝的睡眠更有规律

29. 如何让宝宝爱上吃饭

081

- 喂食要适量、尽量不喂零食
- 定点、定时进餐，餐前为宝宝创造一个轻松、和谐的进餐氛围

Contents

- 让宝宝自己动手吃饭
- 30. 如何给宝宝穿衣 084
 - 根据婴儿的手温来判断身体的冷暖是不科学的，可根据背部探测原则和多半件原则为宝宝增减衣服
 - “捂四冻九”是一条根据季节的变化来增减衣服的原则
- 31. 名正言顺地剪剪剪 086
 - 偷偷地给宝宝剪指甲会无意识地剥夺了宝宝的体验权和学习权
 - 做好剪之前的准备，正确指引、明确要求，善用实物认知法克服宝宝的恐惧和紧张
- 32. 别小看宝宝撕纸 088
 - “会撕纸”是6个月的宝宝精细动作发育水平的一项评估指标
 - 家长要引导宝宝撕纸：动作要标准化，以表演为目的示范
- 33. 如何应对宝宝的“认生” 090
 - “认生”是宝宝情绪情感发展的一个飞跃，是宝宝成长过程中经历的第一个“焦虑期”
 - 家长要注意合理引导：尊重孩子、请陌生人与孩子保持适当距离、积累愉快的交往经验、做好宝宝的代言人
- 34. 把握“物体永存”探索关键期 094
 - 藏猫猫、扔东西、把衣服全抖开、把物体放到容器里又拿出来……这些都是宝宝在“物体永存”探索关键期的表现
 - 当宝宝扔东西时，家长需要这样做：立刻捡回并用语言确认，告知物体的准确名称及质地
 - 满足宝宝的探索欲望，以防宝宝出现异常行为
- 35. 何时对宝宝进行安全教育 097

- 4个月至3岁是婴儿建立安全意识的关键期，安全意识培养的真正意义和目的是通过让孩子认识“不安全”、接触“不安全”来帮助他们积累自我保护的经验
- 让宝宝认识“不安全”的两大原则：准确定位原则、维护体验权原则
- 家长要多用眼，少用嘴和手，来维护宝宝的体验权
- 让宝宝掌握认识烫、认识高处、开关门、吐异物的能力

36. 宝宝一见到书又啃又撕怎么办 101

- 啃书、咬书、玩书、翻书、撕书这些都是婴儿的前阅读行为
- 引导宝宝爱护书的三个方法：有备而来，示范撕纸、主动交换，跟书道歉、我补你看

37. 为宝宝的爬行把脉 103

- 手膝爬行是9个月的宝宝大运动能力发展的一次飞跃，爬能促进大脑的感觉统合平衡，有益于婴儿语言的发展
- 由于腿部刺激不当或者手臂锻炼不足，宝宝经常会出现不正确的爬行姿势
- 针对原因找到适合自己宝宝的训练方法

38. 妈妈上班，宝宝哭，这可怎么办 107

- 6个月至2岁是婴幼儿依恋发展的敏感期，要光明正大地跟宝宝说再见，让宝宝有安全感
- 保护宝宝心理“安全岛”的两个方法：开场白法、打长效预防针法

39. 宝宝爱抠人怎么办 110

- 宝宝爱抠人，其实是他的空间探索关键期到来了，当他发现他的手指伸进去后不见了，可拿出来却还在时，更激起了他的好奇心
- 提供给宝宝捏取的物品，创造适合他探索的环境供其探知

40. 让宝宝生活在多语言的环境中 112

Contents

- 多语言环境对1岁以下的婴儿而言是好事，不同的语言可以刺激婴儿听觉皮层的神经细胞联结
- 丰富的语言信息和刺激就如同向婴儿的大脑银行存钱，他将来不管要表达哪一种语言时，都能有信息可提取

41. 把握宝宝单字表达的关键期 114

- 9个月至1.5岁是宝宝单字表达的关键期，家长说话要开始简短，易模仿
- 把握单字表达关键期的三个方法：单字重复，易模仿；词组分家，易接上；掌握问话的金钥匙

42. 如何促进宝宝手眼协调能力的发展 118

- 为宝宝提供锻炼手部灵活性的机会
- 让宝宝有机会自己抓取食物
- 早让宝宝拿起笔

43. 如何从小培养宝宝的专注力 120

- 增强互动性，增加刺激组合
- 告知刺激物的准确名称，帮助孩子确立概念影像，在大脑中储备准确的概念
- 轻言细语，不要先于孩子放弃
- 坚持让训练的效果更显著

44. “隔代教育”不好教育 123

- “隔代教育”中老人的苦衷
- 客观地看待“隔代教育”，家人应互相尊重

45. 别让孩子处于矛盾中 126

- 家人经常当着孩子的面争辩、埋怨，会对孩子的自我意识建立造成消极影响，因此，请不要无意识地为孩子制造分歧环境

46. 统一家庭教育细节的方法 128

- 分工明确、用人所长，把意见用建议的方式表达出来
- 统一口径：有宝宝在场时，只听到一个声音
- 定期召开家庭会议，制定目标

47. 用怎样的心态对待“隔代教育” 130

- 用换位思考法对待家庭中的分歧
- 家长要互相鼓励、互相提醒

48. 快让宝宝拿起笔 133

- 1岁的宝宝拿起笔并能在纸上留下笔痕时，不仅表明其精细动作发生了质的飞跃，更重要的是他的大脑分析问题和解决问题的能力获得了发展

游戏分类索引 135

games contents

游戏1	小猴子	010	游戏23	摇呀摇	053
游戏2	宝宝飞	011	游戏24	大气球	055
游戏3	顶牛牛	015	游戏25	小雨点爱唱歌	058
游戏4	圆圆歌	016	游戏26	我是乖乖	060
游戏5	香饽饽	018	游戏27	飞翔的世界	062
游戏6	小脸蛋	019	游戏28	拨浪鼓	065
游戏7	大红球	021	游戏29	小乌龟	067
游戏8	小汽车	024	游戏30	手指树	069
游戏9	逗娃娃	026	游戏31	爸爸刷牙	072
游戏10	小铃铛	028	游戏32	荡秋千	074
游戏11	宝贝游泳	030	游戏33	卖小猪	075
游戏12	月光曲	032	游戏34	洗脸歌	079
游戏13	小转铃	034	游戏35	小便盆	080
游戏14	炒豆子	036	游戏36	一只老虎	083
游戏15	小星星	038	游戏37	穿衣歌	085
游戏16	小香蕉	040	游戏38	咔嚓咔嚓剪指甲	087
游戏17	喉结滑动表演	042	游戏39	撕面条	089
游戏18	做口水泡泡	042	游戏40	小鸭	091
游戏19	打哇哇	044	游戏41	虫虫飞	092
游戏20	树熊	046	游戏42	藏猫猫	095
游戏21	脚丫	047	游戏43	花丝巾	096
游戏22	藏起来	050	游戏44	爬高高	100