

轻松游戏 快乐成长

李纳 等编著
高级育婴师

启迪宝宝的IQ和EQ

通过分阶段游戏培养孩子社会修养、
知识素养和情感性格

3~5 SUI BAobao
ZAOJIAO YU QIANNENG KAIFA

3~5 岁宝宝 早教与 潜能开

全彩
图解



化学工业出版社



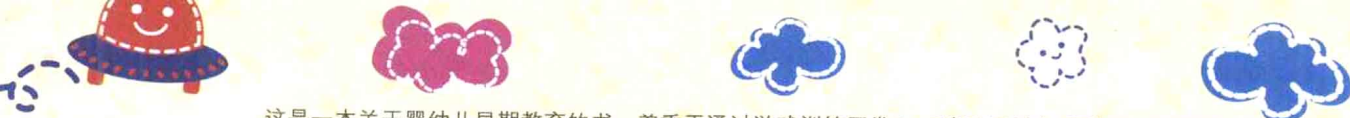
3~5岁宝宝

早教与潜能开发



化学工业出版社

· 北京 ·



这是一本关于婴幼儿早期教育的书，着重于通过游戏训练开发3~5岁孩子的各项潜能。孩子健康成长的同时，除了培养良好的生活习惯，更重要的是有针对性地发掘孩子们的各项潜能，让孩子赢在起跑线上是每个家长的心愿。本书精选各类能力训练和开发项目，将内容按照年龄分段，有针对性地介绍大动作、精细动作、认知、社会交往和语言五大方面的能力训练项目，书中介绍的各项游戏训练方法简单、有趣，对于儿童各项潜能的开发非常有效。

本书适合低幼宝宝家长阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

3~5岁宝宝早教与潜能开发 / 李纳等编著. — 北京: 化学工业出版社, 2011.8
ISBN 978-7-122-11727-4

I. 3… II. 李… III. ①学前儿童-早期教育 ②学前儿童-智力开发 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第130004号

责任编辑: 陈燕杰

装帧设计: 书易图书

责任校对: 陈 静

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张7 字数160千字 2012年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究





前言

欢迎阅读本书!

3~5岁是宝宝求知欲望很强的时期。适当的游戏和活动,能够充分开发和训练宝宝的潜能,让宝宝在快乐的玩耍中发展智力,使宝宝的身体更加强壮。

本书中每一项游戏训练都列出了适合的年龄、活动材料的准备、具体的活动步骤、活动目标以及小贴士等,还配有示范插图,方便家长使用。

此外,这里设计的每一种游戏都不需要昂贵、难找的材料,只需利用家中易找的用品,就能让您和您的宝宝获得一段开心的时光。

通过寓教于乐的游戏方式可有效开发宝宝的大脑,并使宝宝能充分接受良好的资讯。在游戏中开发潜能是宝宝最乐于接受的启智方法,也是爸爸妈妈掌握科学育儿和快乐育儿的有效途径。

对宝宝来说,没有比妈妈和爸爸更好的老师了。从现在开始,请带着宝宝、翻开本书,您就能看见宝宝的各项潜能正在萌发,并准备好成长为一棵茂密的大树!



目录

CONTENTS

PART 1 我三岁啦

- 1 生长发育指标参考
- 2 智力发育对照表
- 3 潜能开发方案

大动作

- 3 快乐跳
- 4 动物模仿秀
- 6 舞动彩带
- 7 采摘园
- 8 手足并用
- 9 小马过河
- 10 熊和木头人

精细动作

- 12 动物配配对
- 13 小猫钓鱼
- 14 照镜子

- 15 十指弹奏
- 16 捉太阳
- 16 DIY室内彩虹
- 17 天鹅嬉水
- 18 玩沙的乐趣
- 19 DIY 旋转洒水杯

认知

- 20 猜猜是什么
- 21 送水果蔬菜
- 22 巧搭配
- 23 少了哪一个
- 24 DIY书本
- 25 DIY六面立体书
- 26 魔法袋
- 27 家庭医生

社会交往

- 28 泡泡浴
- 29 穿外套
- 30 电话交谈
- 31 DIY电话

语言

- 32 故事后来会怎样
- 33 方位
- 34 复读机
- 35 动物联欢会
- 36 游戏好帮手





PART2 我三岁半啦

37 生长发育指标参考

38 智力发育对照表

39 潜能开发方案

大动作

39 搬运工

40 我是飞行员

41 贴纸跑

41 打“雪仗”

42 玩纸飞机

42 DIY纸飞机

43 爬上钻下

43 追绳子

44 快乐小推车

45 红灯停绿灯行

精细动作

46 跟着绳子走

47 DIY圆规

48 艺术品

49 DIY彩泥

50 有趣的镊子

51 手指操

认知

52 自传

53 它的用处

54 影子游戏

55 沉和浮

56 相同与不同

57 手影游戏

58 给鞋子找伴

59 图形宝宝找家

60 超强记忆

61 我从哪里来

社会交往

62 服装秀

63 照顾娃娃

64 三字经

66 角色错位

67 家庭成员

语言

68 超级麦克风

69 声音模仿秀

70 新奇物品

71 换一种说法

72 游戏好帮手



PART3 我四岁啦

73 生长发育指标参考

74 智力发育对照表

75 潜能开发方案

大动作

75 球飞起来了

76 舞蹈定格

76 捉影子

77 斗牛士

精细动作

78 漂亮的家

79 DIY漂亮房子

80 灵活的双脚

81 演奏会

81 DIY沙锤

82 报纸撕贴

83 蔬菜印章

84 建高塔

85 保龄球

认知

86 声东击西

87 盖瓶盖

88 神奇图画

88 刮刮卡

89 吹画

90 水画

91 水果涂色

91 颜色找朋友

92 神秘礼物

93 形状配对

94 魔法图

95 创意拼图

社会交往

96 活DV

97 美发沙龙

语言

98 大嘴怪兽

99 DIY大嘴怪兽

100 逛超市

101 购生日礼物

102 游戏好帮手





PART4 我四岁半啦

103 生长发育指标参考

104 智力发育对照表

105 潜能开发方案

大动作

105 登山

106 连环操

107 转转乐

108 我是大力水手

109 DIY拉力器

109 DIY风火轮

精细动作

110 传送机

111 儿歌简笔画

112 高尔夫

113 钻电网

114 投球

115 一根一根拿小棍

认知

116 昆虫记

117 水奏乐

118 新鲜的空气真好

119 超人

120 熟悉的气味

121 手指人偶

社会交往

122 连体人

123 画脸谱

124 面部表情

125 小脚穿大鞋

语言

126 特别的人

127 动作识字

127 像什么

128 玩具的故事

129 贴字游戏

129 送字宝宝回家

130 游戏好帮手





PART5 我五岁啦

131 生长发育指标参考

132 智力发育对照表

133 潜能开发方案

大动作

133 超级雪橇

134 倒骑自行车

135 沙中行走

135 两人三足

136 袋鼠宝宝

137 跨过“岛屿”

精细动作

138 打“电报”

139 小手创作图

140 石头、剪刀、布

141 山洞

142 寻找宝贝

143 百发百中

认知

144 比较

145 有生命的和没生命的

145 分辨雌雄

146 春天来了

147 神奇的海绵

148 小小杂货店

149 DIY小秤

社会交往

150 时钟滴滴答

151 气象播报员

152 火车司机

153 DIY火车

154 我是小当家

155 家庭服务项目一览表

语言

156 加帽子

157 描述颜色

158 私家动物园

159 字的联想

159 变字游戏

160 游戏好帮手



生长发育指标参考

女
宝
宝

男
宝
宝

智力发育对照表

大动作

能双腿并拢从一个高20厘米的地方跳下来；
能向前翻一个跟头；
以单脚平稳站立5秒钟。

精细动作

从上向下画竖线，总体倾斜度在 30° 以内；
能画头尾相连的一个完整的圈，不够圆没有关系；
能自己完成从吻合拉链头部到拉上拉链的全过程；
模仿用积木搭成一个“品”字形的桥。

语言

会用完整的句子说明某人做某事，并表明动作对象的特征；
爱问“为什么”；
能辨认四种颜色卡片中的三种；
能跟着儿童节目或者示范者哼唱简单歌曲。

认知

能辨认性别；
能将圆形、方形、三角形正确挑出并放入相应形状的孔内；
能区分“大小”、“多少”、“高矮”、“长短”等相反概念4组以上；
能说出7~10种常见物品的用途；
能答对5~10种家用电器的用途；
能辨认3种职业。

社会交往

大小便时会自己拉下裤子；
能自己脱上衣和裤子，自己扣上上衣的纽扣；
能独自穿脱鞋袜，整理床铺；
会用语言来表达自己的需要；
能自觉而得当地使用“请”和“谢谢”，懂得讲礼貌。

潜能开发方案



大动作

快乐跳

妈妈说几个简单的口令，如“单脚跳”、“原地跳”、“向前跳”，要让宝宝认真地听，否则当妈妈说“单脚跳”或者“原地跳”的时候，宝宝可能“向前跳”了。

◆找一块较大的空地，能让宝宝有足够的空间执行口令。

◆妈妈发出一个指令，如“单脚跳”、“原地跳”、“向前跳”……让宝宝按指令做动作。

◆再说一个，让宝宝变换动作。

◆继续说下去，并且越来越快，直到宝宝忍不住咯咯笑或者做错了为止。

◆再玩一次，增加口令的种类，如“跳舞”、“旋转”、“向前跑”……

◆如果宝宝觉得游戏太难或者失去兴趣，就放慢说口令的速度或停止游戏。



小贴士

平时带着宝宝在小区里散步时，让他做各种动作，如慢走、快走、倒着走、斜着走、小步走、大步走、单脚跳、原地跳，以及向前跳等。妈妈也可以边走边变换动作，让宝宝模仿。

Baby可以学到



提高宝宝的协调性和反应能力



发展大运动技能



增强语言能力和听觉辨别能力



增加词汇量





动物模仿秀

学动物走路会让宝宝觉得很有趣！让他充分发挥想象力，将身体的各个部位都活动开。在这个有趣的游戏中学会更多关于动物的知识。

◆妈妈和宝宝一起翻看各种动物图片，聊聊不同的动物，它们是如何行走的。如果宝宝不知道，妈妈可以带宝宝到动物园去玩，或者播放一些动物影片，让宝宝观察这些动物的样子。

◆一边看，一边鼓励宝宝模仿动物行走的姿势。妈妈可以用语言增加宝宝模仿的兴趣：“呜……大灰狼来了，小动物们快快回家啊！”

◆必要的时候，妈妈可以给宝宝描述并示范一下。

◆宝宝熟悉动物行走的姿势后，妈妈就可以和他轮流模仿不同动物的行走姿势，让对方猜猜是什么动物。

Baby可以学到



-  锻炼宝宝的体育运动技能和耐力
-  培养表演能力和开朗的性格
-  认识各种动物并了解动物行走的样子



小贴士

如有动物头饰、图片，可以让孩子戴在头上或挂在胸前表演以增加游戏的趣味性。通过说说、做做、玩玩，使孩子轻松地掌握小动物走路的姿态和特征。

妈妈必修课

青蛙——蹲下，双手弯曲，两脚同时起跳，一步一步跳着走。

企鹅——两脚脚后跟相对，张开手掌，手腕置于腰部后开始行走。

毛毛虫——俯卧，双手撑地，将身体升高，手不要动，先用双脚慢慢移动几步，接近双手，让背像毛毛虫一样拱起，然后双脚不动，双手向前移几步，手按住不动，再移动脚。

兔子——两只手放在头上，竖起食指和中指代表兔子耳朵，蹦跳着走。

鸭子——小鸭的嘴是扁扁的，模仿小鸭走路时两只手在胸前合拢，一只手向上，另一只手向下，作鸭嘴状，走路时左右摇摆。

猫咪——学小猫走路步子要轻，两手在嘴边向外划，好比小猫的胡须。

大象——一只手臂举到鼻子前，甩动着手臂模仿大象鼻子，慢慢悠悠地走。

长颈鹿——脖子使劲向上举起，像吃树叶一样，舌头每秒向外伸出一次。

舞动彩带

宝宝通过挥动彩带可以练习两侧协调能力。两根彩带究竟可以变出多少花样来呢？彩带可以充分释放出宝宝的创造力，伴着音乐，看彩带飘舞喽！

◆选择两条与宝宝的身高一样长的彩带，准备一段宝宝熟悉的音乐，两根筷子（也可以选用长短、粗细差不多的小棍）。

◆将彩带的一头系在筷子的一端，做成了两根神奇魔带。

◆选择一块较大的活动场所。妈妈播放准备好的音乐。妈妈可以拿着彩带在空中画图形、画数字；或者挥动双臂即兴舞蹈，以引起宝宝游戏的兴趣。

◆让宝宝两手各拿一根筷子，开始舞动彩带。

◆鼓励宝宝随着音乐舞动身体，并且让彩带更大幅度地飘舞起来。

◆宝宝会舞后，妈妈和宝宝各拿一根系着彩带的筷子，一起跳舞。时不时地将彩带交叉舞在一起，这样更能增加游戏的乐趣。

◆宝宝舞得很好后就可以让他自己按照音乐编一段简单的彩带舞。



小贴士

如果宝宝偏好右手的动作，妈妈就要加强对宝宝左手的开发了。游戏的场所里要确保没有障碍物。不要把彩带系在宝宝身上，这样宝宝有可能被彩带缠住并摔倒。

Baby可以学到



- 舞动双臂来训练身体两侧的协调能力
- 利用创造性素材完成造型与自身肢体的探索
- 通过即兴舞蹈让宝宝抒发情感



采摘园



小贴士

开始时，绳子的高度不宜太高，宝宝掌握纵跳摘物的技能后，可以适当增加高度，以提高游戏的难度。

带宝宝去采摘园是一件让他无比快乐的事，没机会去也没关系，家里自制的“采摘园”同样能让宝宝玩得很开心。

◆用硬纸片剪若干个水果纸模，再准备一根绳子和数枚回形针。

◆将剪好的水果纸模用回形针夹住，然后串在一根绳子上，爸爸和妈妈用手拉住绳子的两端，将水果高高挂起，高度略高于宝宝手臂上举的高度。

◆宝宝学着小猴子的动作，一边念着儿歌，一边走到水果下面。

◆宝宝上举手臂摘水果，当发现够不着时，妈妈要引导宝宝向上跳起来，伸手摘水果。

◆当宝宝摘到水果后，爸爸和妈妈应给予称赞。

Baby可以学到



练习屈膝纵跳摘物的技能



促进宝宝全身协调能力的发展



小猴子，出了山，
东瞧瞧，西望望，
看到蜜桃心痒痒，
摘不到手急得慌！

手足并用

宝宝能区分自己的手和脚，但他能区分手印和脚印的左右吗？让他沿着手印、脚印边走边体会乐趣吧！

◆用一支水彩笔，把爸爸、妈妈和宝宝的手与脚的轮廓画在纸上，然后剪下来做成手印和脚印。

◆多复制几个手印和脚印。在手印、脚印背面贴上双面胶。

◆将爸爸、妈妈和宝宝的手印、脚印混在一起贴在地板上，从房间的一头到另一头设计一条路线。

◆让宝宝把脚踩在自己脚印上，或将手按在自己手印上。注意不要将左右搞反。

◆让他沿着路线一直走，将手、脚放在相应的手印或脚印上，一直走到房间另一头！

◆游戏可以在室外进行，用硬纸板制作手印和脚印会比较耐用。



小贴士

在第一次游戏时，确保手印、脚印放得足够近，方便宝宝够着。

Baby可以学到



- 发展认知能力和思维能力
- 发展平衡能力和重力感
- 增强宝宝的肌肉耐力
- 培养解决问题的能力