

系列丛书之四

幼儿抚养 与早期教育

优生优育优教指南



李士金 王文杰 编著



中国妇女出版社

(京)新登字:117号

书 名:优生优育优教指南 系列丛书之四

著 者:杜文杰 李士奇 编著

出版者:解放军出版社

〔北京地安门西大街40号/邮政编码
100035〕

排版者:北京师范大学印刷厂

印刷者:北京师范大学印刷厂

发行者:解放军出版社

开 本:787×1092 1/32

印 张:7.875

字 数:176千字

版 次:1998年11月第1版

印 数:1—7000册

书 号:ISBN 7-5065-3178×/R·57

主 编 杜文杰 李士奇
副主编：肖 甦 潘 力 杜毅峰
编 委：孙汉银 黄同邦 曾世京
尹淑英 姚晓勇 王 云
刘 宇

内 容 简 介

幼年美好人生的起点，让孩子从幼儿阶段就有健康的身体，接受良好的早期教育，具有十分重要的意义。这不仅关系到一个人今后的身体健康，而且直接影响到事业的发展与对社会的贡献。因此，家长们都期望有一张能使孩子健康成长的良方，有一把能早期打开孩子智力宝库的金钥匙。本书从幼儿的生长发育特点与保健、幼儿的生活、饮食与营养、幼儿的心理发展与能力测试、幼儿早期教育总论、幼儿早期智力开发等五个方面，比较全面、通俗、系统地介绍了这方面的科学知识，是幼儿优养与早期智力开发的理想读物。

目 录

第一章 幼儿的生长发育特点与保健

第一节 幼儿的生长发育特点.....	(1)
一、生长发育速度减慢.....	(1)
二、骨化过程加速与动作的迅速发展.....	(2)
三、神经系统发育仍很迅速.....	(2)
第二节 幼儿卫生与体格锻炼.....	(3)
一、幼儿卫生保健的注意事项.....	(3)
二、幼儿良好卫生习惯的早期养成.....	(4)
三、幼儿乳牙在儿童发育中的作用.....	(4)
四、幼儿口腔卫生与乳牙发育.....	(5)
五、幼儿体操的选择.....	(6)
六、利用自然因素进行体格锻炼.....	(9)
七、幼儿体育活动的其它方式	(10)
第三节 幼儿心理异常的表现与矫治	(12)
一、吸吮手指	(12)
二、咬指甲癖	(12)
三、习惯性阴部摩擦	(13)
四、局部抽搐症	(14)
五、语言发育迟缓	(15)
六、儿童恐惧症	(15)
第四节 幼儿常见疾病的防治	(16)

一、病毒性心肌炎	(16)
二、尿路感染	(18)
三、急性胃肠炎	(19)
四、贫血	(20)
五、寄生虫病	(22)
六、五官疾病	(25)
七、病毒性脑炎	(29)
八、化脓性脑膜炎	(30)
九、结核病	(32)
十、小儿麻痹症	(33)
十一、细菌性痢疾	(35)
十二、肝炎	(36)
十三、乙脑	(38)
十四、白喉	(39)
十五、儿童类风湿病	(40)

第二章 幼儿的生活、饮食与营养

第一节 幼儿的生活安排与照料	(42)
一、幼儿一日生活制度	(42)
二、怎样安排好幼儿的生活	(43)
三、为幼儿选择适合的玩具	(44)
四、为幼儿选购玩具的注意事项	(45)
五、小儿生命安全的保护要点	(46)
六、正确处理孩子的哭闹	(47)
七、小保姆带孩子应注意的问题	(48)
第二节 幼儿睡眠的生活料理与卫生	(49)
一、充足的睡眠与幼儿健康发育	(49)

二、孩子单独睡眠的好处	(51)
三、幼儿爱踢被子怎么办	(51)
四、防止孩子睡眠时发生意外	(52)
五、小儿不宜开灯睡觉	(53)
六、小儿睡眠时的各种表现与疾病	(53)
七、睡姿不当给孩子带来的危害	(54)
第三节 幼儿的膳食营养与食谱	(55)
一、幼儿膳食的配制原则	(55)
二、幼儿每日进餐次数与食物参考量	(56)
三、幼儿每日膳食中营养素供给量	(57)
四、幼儿一日食谱举例	(57)
五、夏季幼儿一周食谱举例	(58)
六、幼儿食品的制作要求	(59)
七、幼儿菜谱 20 种制作方法	(60)
八、幼儿食谱 16 种制作方法	(67)
第四节 幼儿的营养与饮食卫生	(74)
一、营养过剩对幼儿健康的影响及纠正方法	(74)
二、幼儿营养不良的表现及饮食调理	(75)
三、患儿的合理营养与饮食	(75)
四、断母乳后幼儿的营养	(76)
五、不良进食习惯对幼儿健康的危害	(77)
六、食物的鉴别、处理及保管	(78)
七、常见食物中毒的预防	(79)
八、幼儿良好饮食习惯的及早养成	(82)

第三章 幼儿的心理发展与能力测试

第一节 幼儿语言、动作及个性的发展	(84)
一、幼儿动作的发展规律	(84)
二、幼儿活动的特点	(84)
三、幼儿“理解词”的迅速发展	(86)
四、幼儿“说出词”的发生与发展	(86)
五、幼儿口语发展的特点	(87)
六、三岁前幼儿个性的萌芽	(87)
七、三岁前幼儿品德的萌发	(88)
第二节 幼儿心理过程的发展	(89)
一、幼儿感知觉的发展	(89)
二、幼儿注意力的发展	(89)
三、幼儿记忆力的发展	(90)
四、幼儿思维的发展	(90)
五、幼儿想象的发展	(92)
六、幼儿情感的发展	(92)
七、幼儿意志的发展	(93)
第三节 幼儿发育与能力的测试	(94)
一、认知能力	(94)
二、大肌肉的活动与躯体动作能力	(96)
三、小肌肉的活动与精细技巧能力	(98)
四、生活能力	(100)
五、社交语言能力	(102)
六、画、写、算及识字能力	(104)

第四章 早期教育总论

第一节 幼儿早期教育的理论基础	(107)
一、幼儿早期教育的可能.....	(107)
二、幼儿智力潜力与早期智力开发的作用.....	(108)
三、早期教育与神童.....	(110)
四、早期教育与儿童健康发展.....	(112)
第二节 早期智力开发的基本认识	(113)
一、智力的概念与结构.....	(113)
二、人类智力的发展.....	(114)
三、影响智力发展的因素.....	(115)
四、早期智力开发失败的原因.....	(116)
五、早期智力开发要处理好四个关系.....	(118)
六、不要过早的为孩子预定模式.....	(121)
第三节 早期教育的基本要求	(122)
一、早期教育九项要求.....	(122)
二、早期教育要遵循的四个原则.....	(127)
三、早期教育要适应幼儿身心发展的规律.....	(128)
四、要重视教与学的双方积极性.....	(129)
五、要爱护和诱发孩子的好胜心、自信心.....	(130)
六、要发展孩子的好奇心、求知欲.....	(132)
七、要敞开孩子心灵的门户,让孩子活泼、专注	(133)
八、要提高家庭教育的水平.....	(136)
第四节 环境与幼儿的发展	(140)
一、物质环境.....	(140)
二、精神环境.....	(141)

三、环境变迁对幼儿的影响·····	(141)
四、优化家庭环境与早期教育·····	(145)

第五章 幼儿早期智力开发

第一节 幼儿综合智力的早期开发·····	(147)
一、语言表达能力的早期开发·····	(147)
(一) 听力的训练·····	(147)
(二) 正确发音的训练·····	(148)
(三) 注意给孩子积累词句·····	(149)
(四) 幼儿说话完整性与连贯性的训练·····	(150)
二、思维和想象能力的早期开发·····	(152)
(一) 思维和想象能力早期开发的意义·····	(152)
(二) 及早丰富孩子的表象积累·····	(152)
(三) 积极发展幼儿的再造性想象·····	(152)
(四) 尽早培养幼儿的思维感知能力·····	(153)
(五) 引导孩子回忆和想象某一事物的特征·····	(153)
(六) 引导孩子“多动”·····	(153)
三、数学能力的早期开发·····	(154)
(一) 及早丰富幼儿数学的表象基础·····	(154)
(二) 实物数数能力的早期训练·····	(154)
(三) 集合、对应、分类与排序能力的早期训练·····	(155)
(四) 口头数数能力的早期训练·····	(156)
(五) 倒数数能力的早期训练·····	(156)
(六) 特殊的手指数数法·····	(156)
四、识字与早期开发幼儿智力·····	(159)
(一) 幼儿有着独特的识字条件·····	(159)

(二) 早期识字有利于开发幼儿多项智力	(159)
(三) 幼儿早期识字应遵循的原则	(162)
(四) 幼儿早期识字九大方法	(165)
(五) 三岁前幼儿识字的具体指导	(170)
五、其它综合智力的早期开发	(176)
(一) 幼儿概括能力的早期培养	(176)
(二) 早期发展幼儿模仿能力	(176)
第二节 特殊智力的早期开发	(177)
一、音乐才能的早期开发	(177)
(一) 早期进行音乐潜能训练	(177)
(二) 乐器的选择与初学年龄	(179)
(三) 小提琴的培养艺术	(181)
(四) 小提琴学习掉队的原因与纠正方法	(183)
二、绘画艺术才能的早期培养	(185)
(一) 怎样教幼儿早期认识颜色	(185)
(二) 幼儿的色彩感觉训练	(186)
(三) 未来画家的处女作——涂鸦	(187)
(四) 让孩子在游戏中学绘画	(189)
(五) 如何看待孩子的绘画	(189)
(六) 如何为孩子绘画创造条件	(190)
(七) 幼儿造型艺术教育的时机与方法	(191)
(八) 幼儿做泥工的快乐	(192)
(九) 小建筑家与积木	(193)
三、幼儿外语能力的早期培养	(196)
(一) 幼儿什么时期开始学习外语为好	(196)
(二) 幼儿外语能力早期培训的基本方法	(197)
(三) 幼儿外语能力早期培训应注意的问题	(199)

第三节 幼儿非智力心理品质的早期培养	(201)
一、优良个性的早期培养	(201)
(一) 个性的概念及制约因素	(201)
(二) 父母的养育态度与孩子的个性形成	(202)
(三) 及早培养幼儿的自我意识	(203)
(四) 幼儿的“反抗性”行为与独立性的发展	(205)
(五) 幼儿任性的原因	(206)
(六) 避免孩子形成任性的方法	(208)
二、幼儿其它心理品质的早期培养	(211)
(一) 幼儿依恋行为的发展与教育	(211)
(二) 怎样对待小儿的体验性行为	(212)
(三) 幼儿独立性的早期培养	(213)
(四) 幼儿的劳动实践	(214)
(五) 幼儿时间观念的早期培养	(216)
第四节 游戏与幼儿早期智力开发	(218)
一、游戏在早期教育中的作用	(218)
二、幼儿认知游戏	(219)
三、动作与模仿游戏	(223)
四、家庭活动游戏	(226)
五、社交语言游戏	(228)
六、绘画艺术游戏	(233)
七、综合智力游戏	(234)

第一章 幼儿的生长发育特点与保健

第一节 幼儿的生长发育特点

一、生长发育速度减慢

小儿周岁以后，生长发育速度相对缓慢。第二年内，身长增加 10 厘米，体重增加 2.5—3.5 公斤，和第一年相比生长速度下降了 150%，2—3 岁时增长速度下降更加明显，身长只增加 8 厘米左右，体重只增加 2 公斤左右。但是，每个儿童生长发育有他自己的特点，由于先天遗传以及先天、后天环境条件的差异，个体发育不可能一致，必然呈现高矮、胖瘦、强弱以及智力的不同。在评价某一儿童的生长发育状况时，应将他以往的情况与现在的情况进行比较，观察其发育动态，才更有意义。

为便于计算，周岁以后小儿的平均体重可按 $[(\text{年龄} \times 2) + 7 (\text{或 } 8)]$ 公斤的公式推算出大概数字。比如三岁小儿的体重约等于： $(3 \times 2) + 7 (\text{或 } 8)$ 公斤，即十三公斤或十四公斤。周岁以后小儿的平均身长可按 $[(\text{年龄} \times 5) + 80]$ 厘米的公式推算出大概数字，比如三岁小儿的身长约等于： $(3 \times 5) + 80$ 厘米，即九十五厘米左右。

家长可以随时检查一下自己的孩子，看他是否在按照以上的规律逐渐增长着，如果与平均体重相差的比较远，就要认真地分析一下原因，除了受遗传因素的影响目前尚不能解决以外，如果是因为对小儿护理的不周到，小儿营养不良以及患病等因素造成的，则应该尽快地解决。

二、骨化过程加速与动作的迅速发展

囟门一般在一岁半左右闭合，形成完整的颅骨。一岁时在腕部已有 2—3 个骨化中心，三岁时 4 个。乳牙共有 20 个，在两岁左右已全部出齐。乳牙及骨化中心的发育是骨骼发育的重要标志。肌肉也在不断地发育，因此，小儿动作的发展在迅速地形成。从走不稳，到走得很稳，并且开始学习跑、跳，2 至 3 岁的小儿已经很喜欢活动，到 2 岁时，走、跑、跳运用自如，能单足站稳，单足跳跃。但运动的能力还不完善，成年人要注意多加保护。

三、神经系统发育仍很迅速

由于脑细胞的体积和神经纤维的增长，脑的重量也随之不断增加。3 岁时脑细胞分化和神经纤维髓鞘化已基本完成，脑重量增加到 900—1,011 克，相当于成人脑重的三分之二。锥体束在胎儿期 5—6 个月开始发育至生后 2 岁完成。出生时脊髓的发育已较成熟，2 岁时构造已接近成人。与婴儿期相比，1—3 岁小儿神经的兴奋和抑制越来越趋向于平衡，由于抑制过程的发展，神经活动过程更能集中，更有利对外界事物进行分析综合。因此，1—3 岁小儿基本具备早期教育与智力开发的生理学基础。当然，1—3 岁小儿的抑制过程还是很差的，孩子还是易激动、易疲倦、易受外界的影响，因而注意力不集中、不稳定等等。父母与幼教工作者，在教育工作中既要锻炼孩子的神经系统，使之能健全地发展，同时又要根据他们的特点，不要过急地提出不切合实际的要求。

第二节 幼儿卫生与体格锻炼

一、幼儿卫生保健的注意事项

1. 不要揉眼。幼儿随便揉眼，既不卫生，又会伤眼。据化验，一只手上有4万—40万个细菌和寄生虫卵。

2. 不要食指。幼儿常喜欢食指，这是一种不良习惯，既不卫生，又会引起流口水，还会影响牙齿的正常生长。

3. 不要挖耳。乱挖耳朵，危害大，尤其是幼儿，既不卫生，又会损害耳朵。在一克重的指甲垢里含有几十亿个细菌和产生的虫卵。

4. 不要过冷。幼儿体温调节和抗寒能力不强，常因气候变化而发热生病。身体受凉也会刺激肠蠕动加快而腹泻等。

5. 不要过热。俗话说，要得小儿安，须有三分饥和寒。不能因为大人嫌冷或担心小孩冻着，就一味加衣服。受热也会引起腹泻和感冒等。

6. 不要贪睡。幼儿白天要有适量的睡眠，但不能因大人有事就任他自由地贪睡。失去作息规律或玩的时间太少是不利幼儿健康和智力发育的。

7. 不要含异物。幼儿口含异物，有的太脏，很不卫生，如玩具、钱币等；有的太危险，如扣子、筷子、笔等等。

8. 不要滥用药。幼儿有病应及时就医，不能滥用药，尤其是抗菌素、退热剂、止痛药等。否则容易引起副作用或耽误治疗。

9. 不要蒙头睡。蒙头睡是个不好的习惯，对幼儿的健康不利。这样既不卫生，又会妨碍正常呼吸，易出现缺氧、头晕、胸闷等现象。

二、幼儿良好卫生习惯的早期养成

一岁至三岁的幼儿每天要按时洗脸、饭前便后洗手、晚上洗脚，女孩要洗屁股，冬季要每周洗澡、洗头一次，夏季每天一次。幼儿一般都喜欢玩水和洗澡，但也要注意避免造成个别小儿对洗澡有反感，水温一般在摄氏三十七度左右，成人手试着冷热合适即可。洗头时不要让水流进孩子的耳朵和眼睛里。对不爱洗澡的孩子，可在澡盆中放些能浮在水面的玩具。理发最好由家长来作，因为大多数幼儿都不喜欢理发，去理发馆，人地两生，很容易引起大哭大闹。

培养幼儿经常保持手脸干净，嘴边的饭粒、菜汤、鼻涕都要随时擦净。要培养幼儿有鼻涕就感到不舒服、并能主动让人擦的习惯。到一岁半就可经常提醒他用手帕自己去擦，擦不干净时，成人再帮助。手脏了随时给洗，逐渐养成幼儿自动要求洗手的习惯。人的双手接触外界机会最多，防护又最差，最容易受污染，特别是东摸西摸到处玩耍的幼儿。有人观察，经常居在手和指甲缝里的病菌有三十多种。

洗手一定要用肥皂，用肥皂比不用肥皂的杀菌效果要大七至八倍，用肥皂，手上的细菌能除去百分之九十左右，如果从一岁开始就培养孩子早晚和饭前便后洗手的习惯，到三岁时，一般都能学会自己洗手了。

三、幼儿乳牙在儿童发育中的作用

幼儿的乳牙虽然迟早要换，但它要在儿童身体上生存3—8年，对于儿童有着非常重要的作用。主要有以下几点：

1. 咀嚼食物，帮助消化。婴儿时期小儿靠唇、颊的动作来吸吮乳汁或流质食物。随着幼儿生长发育的营养需要，供

给幼儿食物的种类逐渐增多，尤其一些较硬的食物更需要用牙齿把它咬碎、磨细；并且通过咀嚼刺激唾液分泌，这样咽下去的食物才容易被胃肠消化吸收，才能丰富幼儿的营养。相反，如果咀嚼不充分，胃肠负担加重，不仅不利于消化吸收，而且容易引起胃肠疾病，影响身体健康。

2. 乳牙还与孩子的音容笑貌有关。3岁以前正是幼儿颌面部迅速发育的阶段，婴儿刚出生时颌骨很薄，幼儿脸面宽而扁。随着乳牙的萌出与咀嚼，不仅促使颌骨和面颊肌的发育，而且还使幼儿的面容端正、和谐、自然。

3. 乳牙与孩子的发音有关。3岁以前还是幼儿学习口头语言的重要阶段，乳牙正常萌出、不过早丢失，有助于正常发音，使孩子口齿伶俐。

4. 乳牙齐整对恒牙顺利萌出有重要作用，若乳牙过早缺失，邻近的牙向空隙倾倒，恒牙就不能在正常位置萌出，导致牙列不齐。

四、幼儿口腔卫生与乳牙发育

1. 从胎儿时期就要注意对乳牙发育的保护。乳牙钙化始于胎儿5—6个月。因此，母亲在妊娠时期就要注意营养，尤其是维生素D和钙等无机盐类的摄入，还要多晒太阳，不要服四环素类影响牙齿发育的药物。

2. 适宜的刺激。俗话说“牙不嚼不长”。小儿5—6个月将要出牙时，要及时添加辅食，如烤馒头片、面包干等较硬的食物，磨磨牙床，使牙齿萌出。断奶以后，逐渐添加些富于纤维和韧性的食物，在咀嚼过程中，对牙齿也有磨擦和洗净的作用。

3. 注意幼儿口腔卫生。给婴儿喂奶后要喂点开水，2岁

左右，饭后或吃糖要用清水漱漱口，3岁左右就该学着刷牙了。要养成漱口、刷牙的好习惯，预防龋齿的发生。

4. 要注意对乳牙生长的保护。家长平时要多观察孩子的牙齿生长变化，如发现颜色、形态等方面有异常变化时，要及时去医院检查。有了龋齿要及早治疗，因为乳牙龋齿发展速度快，引起的合并症多，而且影响将来恒牙的生长。幼儿学刷牙时，要选择儿童保健牙刷。乳牙釉质不如恒牙坚硬，要教育孩子不要咬果壳等硬东西，以免损伤牙齿。对孩子吸吮手指要及时纠正，因为吸吮手指影响牙床的正常发育，可导致牙列不齐。

五、幼儿体操的选择

幼儿虽然具备活动的 ability，但平衡能力还很差，动作不灵活、不协调，所以为他们选择的体操，动作要简单易学，自然活泼，形象，能为孩子理解和胜任，做起来兴奋愉快。如：母子竹杆操，幼儿模仿操。

（一）母子竹杆操（适宜12—18个月）

1. 准备：家长或看护者坐在小凳子上，双手各握两杆的一端，杆距离地面的高度，以幼儿两臂自然下垂能握住杆为宜。幼儿站立在家长的对面，双手紧握杆的另一端。

2. 动作要领：家长使杆前后交错摆动来带动幼儿双臂。

（1）挥臂运动：

随杆前后摆动，状如原地踏步摆臂动作。

（2）伸展运动：

家长将杆向两侧平行分开，带动孩子双臂侧平举，然后再上举，使幼儿双臂自然伸直为宜，再还原为准备姿势。

（3）体侧运动：