

· 温馨亲子时光 · 引导宝宝成长 ·

亲 子 早 教 全 方 案

睡前10分钟

1 ~ 2 岁

青苗 编著



知识出版社

· 温馨亲子时光 · 引导宝宝成长 ·

亲子早教全方案

睡前10分钟

1~2岁

青苗 编著



知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡前 10 分钟 . 1 ~ 2 岁 / 青苗编著 . -- 北京 : 知识出版社 , 2014.6
(亲子早教全方案)
ISBN 978-7-5015-7975-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 112530 号

亲子早教全方案 睡前 10 分钟 (1 ~ 2 岁)

出 版 人 姜钦云
责任编辑 李易飏 李 蓓
装帧设计 李 洁
出版发行 知识出版社
地 址 北京市西城区阜成门北大街 17 号
邮 编 100037
电 话 010-51516278
印 刷 北京市玖仁伟业印刷有限公司
开 本 889 mm × 1194 mm 1/24
印 张 5
字 数 20 千字
版 次 2014 年 6 月北京第 1 版
印 次 2014 年 7 月北京第 1 次印刷
书 号 978-7-5015-7975-4

定 价 19.80 元

版权所有 侵权必究



目录

Contents

13~15个月



感知能力

认识颜色	2
指认身体	3
手指谣	4
神奇的贴画	5
吹气球	6

表达能力

听听看	7
录音机	8
搔痒痒	9
下雨咯	10

数学思维能力

长高和变矮	11
套塔	12
搭积木	13
一样的衣服	14

运动能力

爬阶梯	15
快接住	16
坐跷跷板	17
抓豆豆	18
我会翻页	19

人际交往能力

收拾玩具	20
喂妈妈	21
拜拜游戏	22
藏猫猫	23

艺术培养

听, 美妙的声音	24
唱歌的小鸭子	25
可爱的小海豚	26
章鱼宝宝	27





目录

Contents

16~18个月



感知能力

逛动物园	29
水果排排站	30
天气	31
什么时候用什么	32
小火车在哪里	33

表达能力

小小超市	34
这是什么	35
小手拍拍	36
数鸭子	37

数学思维能力

大和小	38
猜一猜	39
取出小玩具	40
小车为什么会跑	41

运动能力

抛球	42
用力跳	43
我能自己走	44
穿项链	45
做糖果	46
坐飞机	47

人际交往能力

给娃娃看病	48
独自睡觉	49
乖乖理发	50

艺术培养

新年好	52
粉刷匠	53
弯弯的豆角	54
美丽的彩虹	55

目录

Contents



19~21个月



感知能力

酸甜苦辣	57
宝宝的表情	58
哪个是红色的	59
哪些可以飞起来	60
给洋娃娃穿衣服	61

表达能力

按要求回答	62
郊游	63
可爱的小妹妹	64
小白兔	65

数学思维能力

上和下	66
太阳镜真有趣	67
动物宝宝爱吃什么	68
宝宝的东西	69

运动能力

踩石头过河	70
跨栏	71
我做小司机	72
我会穿卡片	73

人际交往能力

丢手帕	74
叠手帕	75
我喜欢做客	76
我会整理衣服	78
对不起，没关系	79

艺术培养

玛丽有只小羊羔	80
泥娃娃	81
好吃的西瓜	82
纸扇子	83
小鱼吹泡泡	84



目录

Contents



22~24个月

感知能力

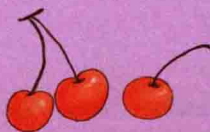
电线变形	86
正方形的积木块	87
凉和热	88
摸摸, 谁的手	89
红灯停, 绿灯行	90

表达能力

我会听命令	91
开火车	92
模仿小动物	93
讲卫生, 好习惯	94

数学思维能力

用什么够东西	96
动物拼图	97
从不同角度看	98
哪个多, 哪个少	99



运动能力

学踢球比赛	100
向左走, 向右走	101
贴邮票	102
串珠套环	103
点连线	104

人际交往能力

过家家	105
我能行	106
选衣服	108
不用大人催	109

艺术培养

可爱的小刺猬	110
小小发型师	111
捏橡皮泥	112
小花伞	113
快来吹一吹	114

13~15个月宝宝能力发展达标参考



★感知能力

此月龄是宝宝自我解放和建立自信的关键阶段。随着宝宝活动空间的增大，宝宝的空间感知以及社会认知能力进一步增强，也能感知比较简单的现象，如冷、热。

★表达能力

宝宝现在能从咿呀学语到模仿您说话了，与人交往的语言还是比较少，会借助肢体语言表达自己的意愿。在您的培养下，宝宝能有意识地说出几个简单的字、词，也能用手指指出身体三个以上部位。

★数学思维能力

宝宝能玩沙、玩水，拼搭、拼接玩具了。您可以在宝宝游戏的时候，为宝宝设置小障碍，如让宝宝练习怎样将积木搭得更高，鼓励宝宝开拓数学思维。

★运动能力

宝宝可以不摇摆地独立行走啦！您会发现更大的惊喜：宝宝可以扶着扶手走上楼梯，和您玩球，也能稳稳当当地站住，他能做的精细动作更多了。

★人际交往能力

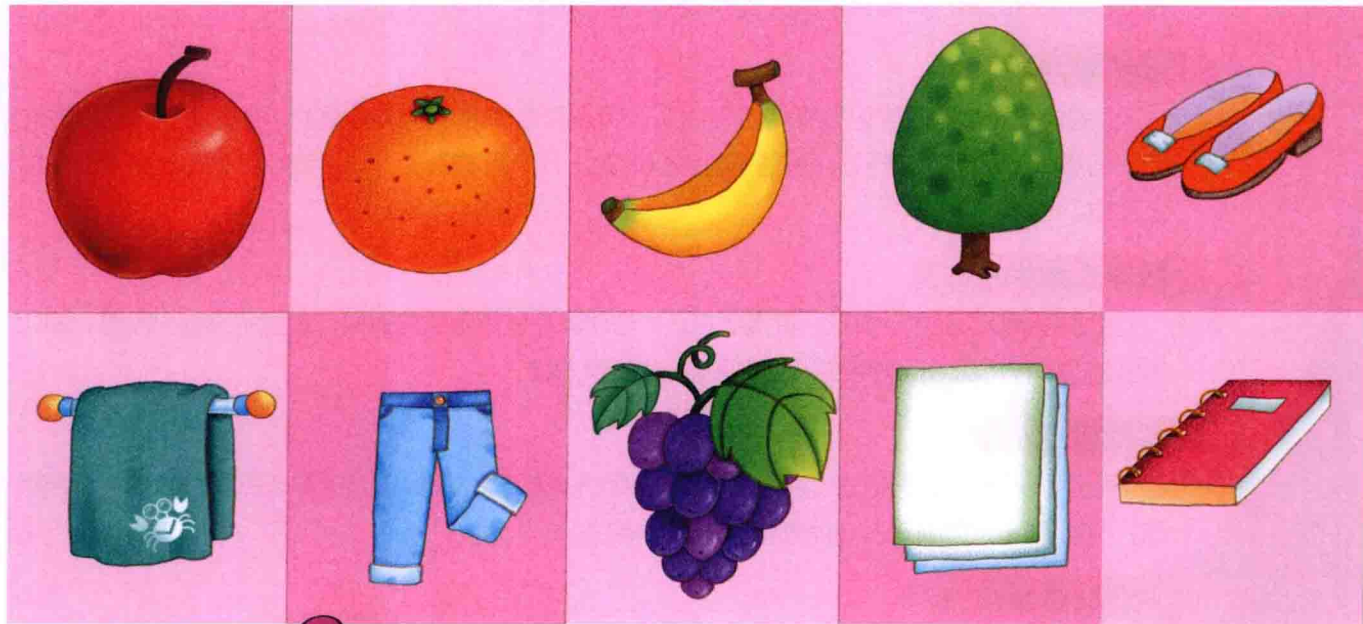
宝宝的情感有了很大发展，表现为易受外部环境变化的影响，要是宝宝闹点小脾气，您不妨好好安慰他。此时宝宝害怕陌生人和陌生环境，对熟悉的家人表现出较强的依赖性。

★艺术培养

现在宝宝能用笔在纸上乱画，能将比较小的物品轻松地放入瓶中再倒出来，能自己动手成功地搭2~4块积木。

认识颜色

宝宝，你能说出下面的物品分别是什么颜色吗？



亲子游戏

1+1

妈妈可以让宝宝先说一说，图中出现了哪些颜色，再在家里找一找相同颜色的物品。

早教一点通



妈妈要让宝宝对一种颜色熟悉后再认识另一种，也可以让他用不同颜色的画笔涂涂画画，发现颜色的差异。

身体认知

指认身体

感知能力

宝宝，你能准确指出身体的各个部位吗？



亲子游戏

1+1

您和宝宝面对着坐好，然后指着自己的身体示范给宝宝看：“妈妈的膝盖在这里，宝宝的膝盖在哪里呢？”用这种方式帮助宝宝认识自己的身体吧。

早教一点通



这个游戏可以让宝宝开始认识和了解自己的小身体。

手指谣

大拇指，
二拇哥，
三板凳，
四兄弟，
小妞妞。



亲子游戏



您可以抓住孩子的小手，边点着他的手指头边念童谣，宝宝对这种抚触游戏非常有兴趣。

早教一点通



童谣对于提高宝宝的认知能力起着重要的作用，让宝宝在听的过程中感受愉快的韵律吧！

触觉感知

神奇的贴画

感知能力

贴画真好看，宝宝快来贴一贴。



亲子游戏

1+1

您可以训练宝宝自己撕贴纸，可以贴到鼻子上、后背上或鞋子上，也可贴到宝宝自己的肚子上或脸蛋上。

早教一点通



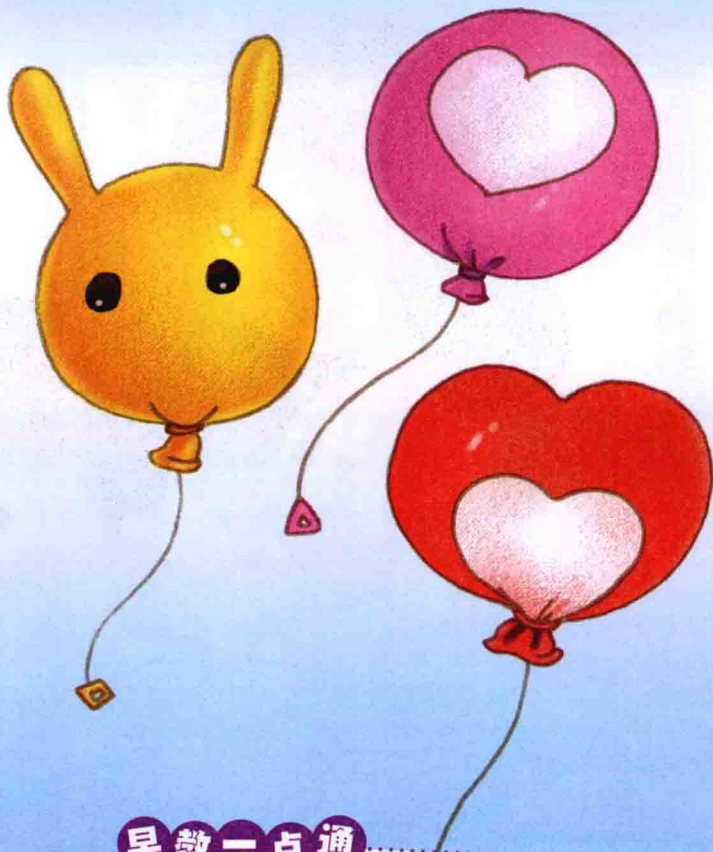
贴纸的面积比较小，孩子在贴纸游戏中也可以同时提高做精细动作的能力。

触觉感知

感知能力

吹气球

气球真好玩，宝宝快来玩吧！



亲子游戏



您可以用手拿着气球，让宝宝伸手拍打，也可抛给他，让他用脚踢。

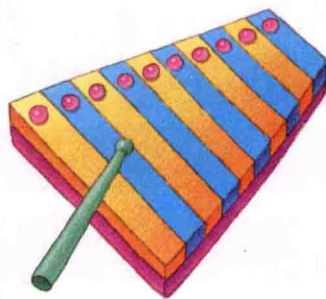
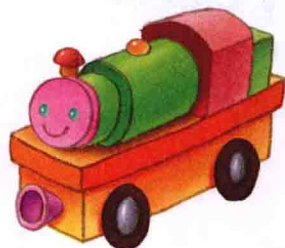
早教一点通



玩气球的过程可以让宝宝感受气球带给他的手感，同时也能锻炼手臂肌肉力量。

听听看

喇叭嘟嘟叫，铃铛叮叮当，
吹吹小口哨，唱支小歌曲。



亲子游戏

1+1

您让宝宝听玩具发出的声音，然后问：“刚刚是什么在发声呢？”只要宝宝能够准确指出玩具，就说明他听懂了。

早教一点通



这个游戏让宝宝能听懂大人的话，让他理解语言代表的意义。

录音机

学人说话不走样，
开动机器它就忙。
歌曲唱得呱呱叫，
重复播音它最棒。



亲子游戏



您可以把宝宝的声音录下来，放给他听。当宝宝情绪好时，可以边逗宝宝边说：“宝宝在哪儿？”“宝宝在这儿！”

早教一点通



您可以多和宝宝做语言练习，刺激宝宝语言能力的发展。

儿歌

搔痒痒

胳膊，胳膊。
好痒痒。
宝宝，宝宝，
乐呵呵。

表达能力



亲子游戏

1+1

您可以自己编一些有韵律的童谣来逗宝宝，让宝宝感受浓浓的亲子氛围。

早教一点通



在此月龄期间，要充分训练宝宝对语音和节奏的感知，让宝宝对语言产生兴趣。

儿歌

表达能力

下雨咯

喷头哗啦啦，宝宝洗澡啦。
水儿乐开花，宝宝笑哈哈。



亲子游戏

1+1

在给宝宝洗澡的时候，给宝宝唱儿歌，让宝宝感受到洗澡的快乐的同时，用语言表达出快乐之情。

早教一点通



在游戏中培养宝宝的语言表达，宝宝会非常感兴趣的。