



Chen zhou shou c
新世纪婴幼儿成长手册

Wanquanmama 完全妈妈

3—6





目 录



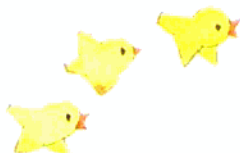
早睡早起	1
过布桥	2
脚趾夹绳	3
跳伞	4
炒小豆	5
吹蝴蝶	6
三人套圈乐	7
猜猜我在做什么	8
蹬车	10
送果子	11
边走边画线	12
长脚巨人	13

球操	14
孩子不宜服用成人药	16
翻跟头	17
旧袜巧玩	18
叠罗汉	20
抓手指	22
恐龙运蛋	23
抓环	24
快速躲闪	25
叠高	26
接球	27
家庭游戏几不要	28





保护孩子的嗓子	30	夹豆豆	45
跳袋	32	沙包填海	46
海狮顶球	33	滚球	47
小吊车	34	自制草莓酱	48
领头羊	35	变化着走	50
欢乐转转转	36	跳绳	51
多吃豆制品	38	小车手	52
单脚跳	39	穿针比赛	53
系手帕	40	小铃铛响了	54
挑棒	41	抓伞兵	56
钓鱼	42	跳皮筋	57
小小大力士	44	小猎手	58





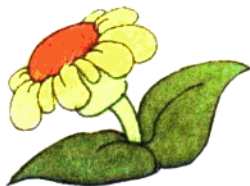
带纸赛跑	59
棒击纽扣	60
手心拍手背	61
打纸球	62
比一比	63
小小杂技演员	64
穿衣比武	66
跳长绳	68
跑楼梯	70
学单跳	71
椅子操	72
脚丫休息日	74

追两球	76
接收器	77
鞋盒巧用	78
手榴弹	80
赶球入圈	81
吊瓶子	82
手指射球	83
钓糖果	84
过河	85
蚂蚁搬家	86
用脚夹球	87
手推车	88





水果拼盘	89	猜物放宝	101
织地毯	90	听音抓人	102
缝鞋底	91	报纸载球	103
消防队员	92	看谁站得稳	104
吹羽毛	93	夹袋甩	106
气泡按摩	94	抓沙包	108
同手同脚	95	运娃娃	110
听掌声, 变步跑	96	孩子忌用耳机	111
不倒棒	97	孩子不宜练长跑	112
方位跳	98	孩子的头打不得	113
倒退跑跳	99	多吃粗纤维食物	114
巧取糖果	100		





早睡早起

从3岁起，家长就要培养孩子早睡早起的习惯。具体有以下几条措施：

- 一、要创造良好的睡眠环境；
- 二、要持之以恒；
- 三、要以身作则；
- 四、安排好作息制度，每天定时睡觉、起床。

专家提醒

幼儿不宜睡沙发、软床，以保证骨骼的正常发育。



完全妈妈教室

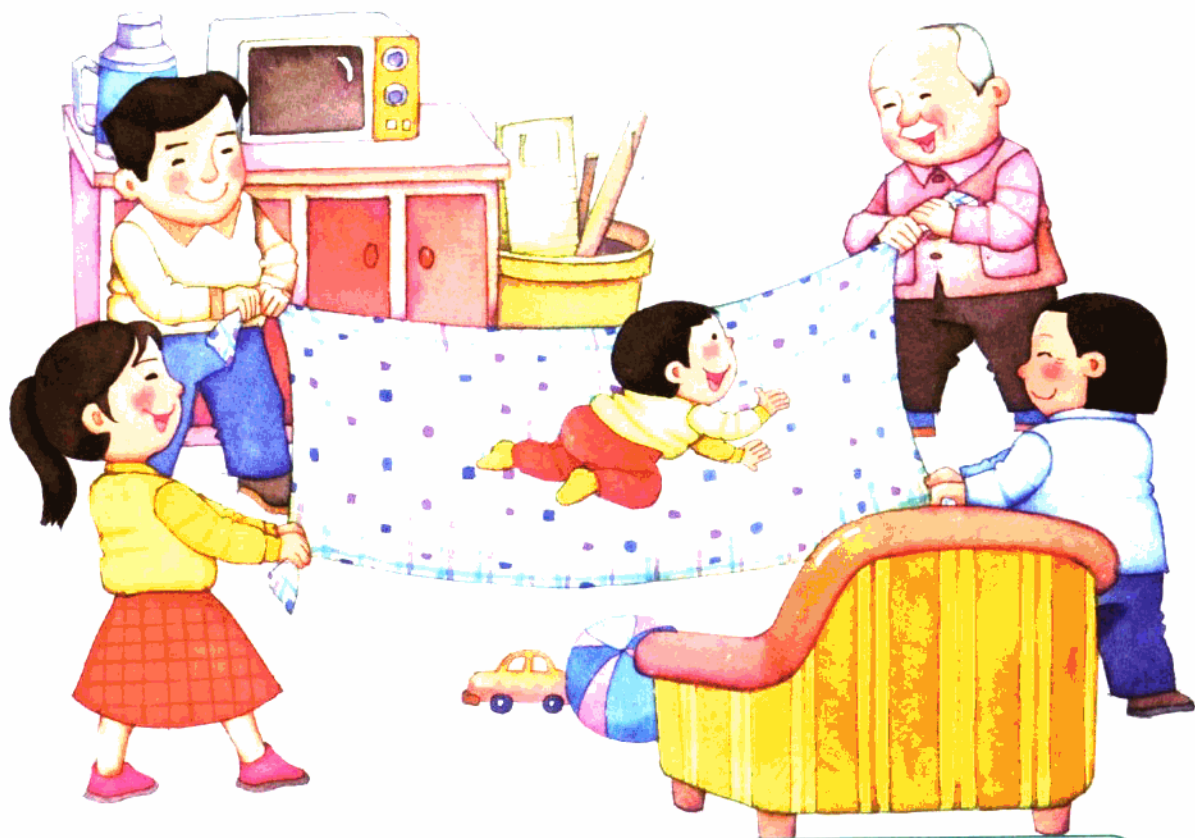
孩子在3~6岁期间，他们的体格发育减慢了，但大脑发育更加迅速、完善。他们的智力发展很快，理解能力明显增强了，他们好奇、好问、好模仿，能用正确的比较连贯的语言表达自己的思想和感情。他们运动的协调能力也进一步得到发展。

提示：家长睡前不要与孩子嬉戏打闹。家长自己也要有良好的作息习惯，不要让不好的习惯影响了孩子。坏习惯一旦养成就很难改变，家长一定要注意早培养孩子的好习惯。



过布桥

准备一块床单，由爸爸妈妈，爷爷奶奶各持一角，让孩子从一头爬到另一头。



提示：布桥较软，个别孩子可能不敢过，家长可用一只手给予帮助，逐步放手。活动可以训练孩子的平衡感及爬的动作，培养勇敢、大胆的性格。宜在3~4岁时进行。

完全妈妈教室

丰富的营养能促进幼儿身体的健康发育。反之，不仅影响发育还会导致疾病，造成身材矮小，智力落后。总之，营养对幼儿身体生长和智力都会产生暂时的和永久的影响。



专家提醒

要培养幼儿正确的坐、立、行、走姿势，防止脊柱和胸廓畸形。

脚趾夹绳

家长准备一些旧的毛线，剪成数段，撒在地上，让孩子用脚趾夹起，放进纸箱里。



完全妈妈教室

在幼儿期，虽然孩子对疾病的抵抗能力已明显增强了，但随着他们生活范围的不断增大，以及生活经验缺乏，孩子发生疾病和受伤的机会也增多了，所以此时要更加注意预防疾病，预防意外事故的发生。

提示：活动时，要将孩子的袜子脱掉。家长要提醒孩子，不能用手帮忙。该活动可训练孩子脚趾的力量及灵活性。活动宜在3~4岁时进行。



跳伞

专家提醒

幼儿用双肩背书包，
可防止造成脊柱歪斜。

孩子两手侧平举，走小碎步学飞机。当大人发出跳伞指令后，孩子站上小椅子，双脚合拢跳下。



提示：让孩子练习从高处往下跳，可以增强腿部肌肉的力量。椅子的高度在30厘米左右为宜。活动时家长应在一旁保护。活动还可以培养孩子的勇敢精神。宜在3~4岁时进行。



专家提醒

体育锻炼时，运动量要适当。



“炒小豆，炒小豆，炒好小豆翻个身。”大人和孩子面对面，手拉手，边念儿歌边左右摇动双手，等念到“炒好小豆翻个身时”，两人往一个方向同时转身。



完全妈妈教室

幼儿骨骼的成分与成人不同。在幼儿的骨骼中含有有机物比较多，含无机盐比较少，所以幼儿的骨骼较柔软，弹性也大，可塑性强，容易弯曲变形。随着年龄的增长，骨内的无机盐不断增加，硬度也逐渐增加。

提示：家长要用半蹲的姿势与孩子开展游戏。一开始动作要慢，熟练后可适当加快速度。此游戏有利于孩子动作的协调性，还可以培养孩子的合作能力。宜在3~4岁时进行。



吹蝴蝶

用糖纸扎好两只蝴蝶，分别放在桌子两头，桌子中间画一条线，大人与孩子各在一边用力吹蝴蝶，先将蝴蝶吹到中线为胜。

专家提醒

幼儿多在户外活动，多晒太阳，可预防佝偻病。



提示：活动前可带孩子一起扎蝴蝶，发展孩子小肌肉的灵活性。此外，通过吹蝴蝶的活动可以锻炼孩子的肺活量。宜在3~4岁时进行。

完全妈妈教室

要保证幼儿骨骼的健康发育，还要多晒太阳，以促进身体对钙的吸收；多参加体育活动，但运动项目及运动量要适宜，不要进行拔河、长跑等剧烈的活动。要保证幼儿获得充足的营养，如钙、磷、维生素D等营养素的摄入。



三人套圈

专家提醒

幼儿不宜进行拔河、长跑等剧烈活动，也不宜长时间站立。

妈妈头上戴着高帽，孩子骑在爸爸的肩上，手拿圈，套妈妈戴的高帽。妈妈在前面跑，爸爸和孩子在后面追。



完全妈妈教室

幼儿骨骼发育不良的直接原因是缺乏维生素D，它使钙在肠内的吸收减少，发生钙的代谢紊乱。所以，单纯补钙是不能防止幼儿缺钙的，还要注意对维生素D的补充。

提示：爸爸要紧紧抓住孩子的双腿，活动时应注意安全。妈妈不要跑得太快，应让孩子有套住帽子的机会。游戏可训练孩子的反应能力、平衡感等。宜在4~5岁时进行。



猜猜我在做什么

孩子模拟开汽车、吹喇叭、小兔跳、骑马、游泳、踢球、射击、练武术等动作，让家长猜猜在做什么。



完全妈妈教室

可半年为孩子测量一次身高，3个月测一次体重，然后与标准值对照。以下公式能粗略估计出2岁以上儿童的身高、体重的增长情况。

幼儿身高的推算公式：身高（厘米）= 年龄×5+80

幼儿体重的推算公式：体重（公斤）= 年龄×2+8

提示：一开始家长可先做动作给孩子一些启发。活动可以训练孩子的四肢，同时还可以培养孩子的模仿能力。宜在3~4岁时进行。



专家提醒

应避免用力牵拉幼儿手臂，防止脱臼和肌肉损伤。



完全妈妈教室

要让孩子多在户外活动，多晒太阳，并且要使阳光直接照在皮肤上，因为只有这样紫外线才能将皮肤中的 7-脱氢胆固醇转变为维生素 D，促进钙磷的吸收。而玻璃、衣服、纸等都会阻隔住紫外线的通过，使其丧失作用。

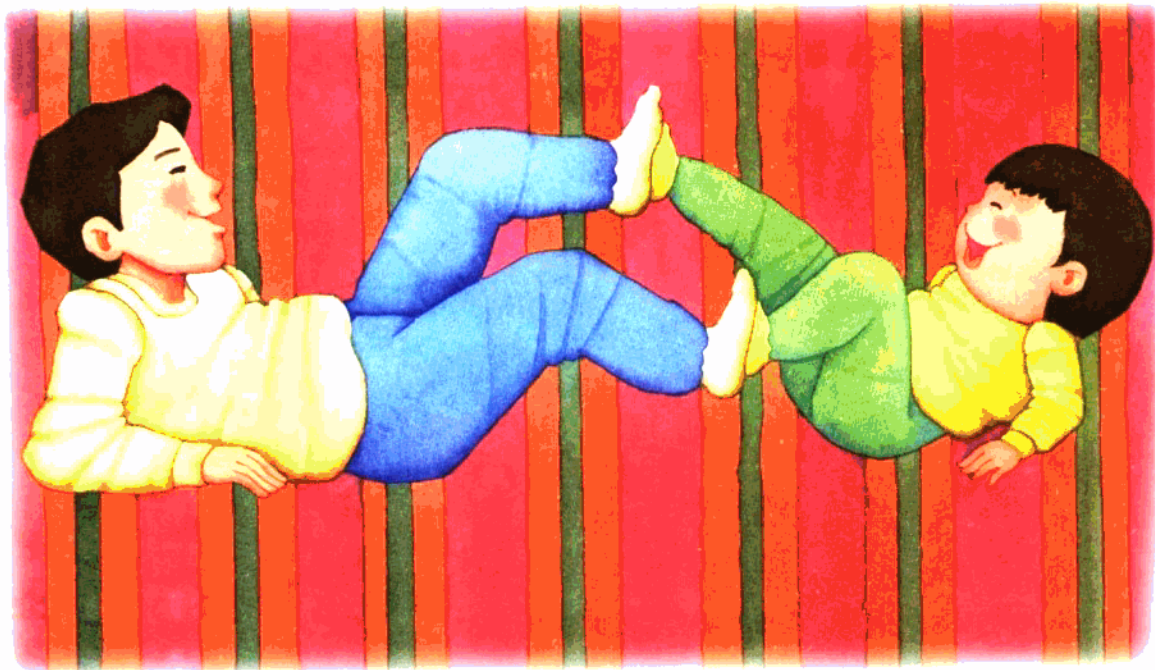


蹬车

专家提醒

幼儿在感染水痘、麻疹、猩红热、百日咳等传染病时要注意预防肺炎等并发症的发生。

大人和孩子躺在地毯上，双脚相对，像蹬车一样一进一退。开始速度慢些，而后，逐渐加快，也可快慢交替进行。



提示：家长与孩子玩时，可用语言增添情趣，如：“现在车子已经骑到上海啦！”启发幼儿边“蹬车”边讲述。活动可发展幼儿的腿部力量及动作的协调性。宜在3~4岁时进行。

完全妈妈教室

要注意保护幼儿的关节。因为孩子的关节窝浅，关节附近的韧带松，肌肉纤维细长，所以幼儿关节的伸展性及活动范围较大，但同时关节的牢固性也较差，过度牵拉或猛烈活动，容易引起关节脱臼。



专家提醒

幼儿不要穿窄小的衣服、鞋子，以免影响骨骼和肌肉的发育。

送果子

孩子手拿水果(也可用卡片), 躺倒侧滚, 将水果从一头送到另一头。孩子每送到一个水果, 家长都应给予鼓励。



完全妈妈教室

幼儿脊柱的生理弯曲虽已形成但尚未固定, 当幼儿卧床时弯曲便消失了, 一般到 7 岁以后这些弯曲才能被韧带固定, 基本定型。另外, 幼儿椎骨间的软骨发达, 如体位不正则易引起脊柱变形。

提示: 家长可根据自己孩子的运动能力设定滚动的距离。活动可训练孩子动作的灵活性。宜在 3~4 岁时进行。



边走边画线

孩子手拿小棒或粉笔，边走边在地上画直线、曲线或各种图案。

专家提醒

幼儿要多吃含铁和蛋白质的食物，如猪肝、瘦肉、大豆等，可防止发生贫血。



提示：活动旨在训练孩子手、眼、脑的协调性及平衡感。孩子在活动时，大人要在一旁给以保护，以免孩子因失去平衡而摔跤。宜在3~4岁时进行。

完全妈妈教室

幼儿的髌骨还没有发育为一个整体，它由三块骨构成，中间由软骨组织连接，一般在19~25岁时，才骨化为一块完整的骨骼。所以，幼儿的骨盆不牢固，易错位变形。在幼儿活动时，不要让其从高处往坚硬的地面跳，尤其女孩更应注意，以免造成伤害，影响今后的发育。