

妈妈宝宝系列

培养聪明小宝贝

在游戏中

Zai You Xi Zhong

Cheng Zhang

成长

0~4岁婴幼儿益智方案



辽宁科学技术出版社

LIANNING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

【美】 June R. Oberlander © 著

邵春艳 姜 梅 © 编译

在游戏中成长

——0~4岁婴幼儿益智方案

[美] June R.Oberlander 著

郝春艳 姜 梅 编译

辽宁科学技术出版社

Authorized translation of the original English language edition of SLOW AND STEADY,
GET ME READY by June R. Oberlander.

Copyright 1988,1989,1992,1997,2000 ISBN:0-9622322-1-1

本书原出版者为 Bio-Alpha, Inc. 原书名为 *Slow and steady, get me ready*, 现改为《在游戏中成长——0~4岁婴幼儿益智方案》。著作权合同登记号为 06-2001 年第 149 号
版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

在游戏中成长——0~4岁婴幼儿益智方案/[美] 奥
伯兰德 (Oberlander, J.R.) 著; 郝春艳, 姜梅编译.

沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.2

ISBN 7-5381-3570-7

I. 在… II. ①奥… ②郝… ③姜… III. 婴幼儿
- 智力开发 - 游戏 IV. G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 087743 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁省印刷技术研究所

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 170 千字

印 张: 8.75

印 数: 1~6000

出版时间: 2002 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 李丽梅

封面设计: 李若虹

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 席

定 价: 14.00 元

邮购咨询电话 024-23284502

E-mail: lnstp @ mail.lnpgc.com.cn

作者简介



June R. Oberlander 是美国一位退休的幼儿园教师，她在弗吉尼亚法尔法克斯镇公立学校任教19年，在此之前，她曾在是一所教会幼儿园任教3年。除此之外，她还曾教授过普通科学和生物学达6年。

June和她的丈夫Clyde有两个已经成年的孩子和6个孙子、孙女。她写这本书的目的是为了使她的孙子、孙女们以及其他孩子们能够从促进发育的学习经历中得到益处。

写在前面的话

由于孩子往往不听从指令，因此你可以尝试本书所介绍的方法，对孩子进行早期教育。

本书向家长们介绍了0~4岁期间的孩子在不同时期所应掌握的简单技能，通过密切的交互作用加强父母与孩子间的联系。

书中的活动有助于各年龄段儿童在下列方面的发育：

出生~1岁

- 与他人交往的兴趣
- 听觉的运用
- 触觉和感觉运动
- 视觉刺激
- 认识身体的各部分
- 空间知觉
- 抓握物体的技能
- 简单的大动作和精细动作的技能
- 对节拍的兴趣
- 解决简单问题的能力

1~2岁

- 眼手协调
- 服从简单的指令
- 词汇和语言的丰富
- 精细动作和大动作
- 解决问题的简单技能
- 简单的听觉技能
- 简单的视觉技能
- 认识形状和大小
- 自信心和独立性

2~3岁

- 不同形状的概念
- 搭配能力（图片、颜色和形状）
- 记忆
- 帮助别人的愿望
- 对相似和相异的认识
- 对服从和责任的理解决
- 词汇和语言的丰富
- 解决问题的简单技能
- 精细动作和大动作技能
- 自信心和独立性

3~4岁

- 推理能力和解决问题的能力
- 执行指令的能力
- 知道字母
- 视觉技能
- 听觉技能
- 精细动作和大动作技能
- 词汇和语言的丰富
- 简单的数数能力
- 自信心和独立性

婴儿早期脑的发育

有关脑发育的研究显示，任何提高智能的尝试都必须开始于3岁之前，孩子越小，效果越明显，如果5岁才刚刚开始就太迟了。1岁以内脑的发育速度比原先认为的要快。据估计在人类基因组中的100 000个基因中有一半以上与脑的生长发育有关。婴儿出生时有数亿个脑细胞，这比他们在3岁时的脑细胞数量多得多，几乎是成年时脑细胞数的2倍。生后的感觉经历能够影响脑细胞和细胞突触的生长。

发育中的脑对环境尤为敏感。环境因素影响脑细胞的数量和细胞之间的突触连接，到成年时，脑重量约达到1500克。脑皮层的灰质由数个脑细胞和无数的突触组成，这些细胞和突触的数量有赖于儿童是生长在一个优越丰富的环境中，还是生活在贫乏的、少有刺激的环境中。环境就像一把刻刀一样去掉脑内多余的细胞，使脑功能更为高效。在这一过程中时机非常重要，生后早期的环境刺激对于婴儿感觉功能的发育至关重要。受到丰富刺激的孩子在3岁时的智商（IQ）比未受到丰富刺激的孩子的IQ高20点，很少接受游戏和触觉刺激的孩子的大脑可能比正常小20%~30%。

生后早期的音乐训练可以促进孩子大脑的发育，增加孩子的学习潜力，有助于孩子的逻辑和抽象思维、记忆力和创造性的发育。舒缓的音乐，特别是古典音乐有助于孩子在下列方面学习技能的发育，如数学、工程学和象棋等，因为这种刺激可以作用于脑内与时间/空间推理相关的区域。

生后早期的环境因素对脑发育的影响作用是长久的。如果

对一个高危新生儿在生后6个月时即开始教育训练计划，那么他的认知缺陷将被减少80%。至3岁时这些孩子的智商会高于未接受训练的孩子。甚至到12~15岁时，这些孩子的脑功能仍在较高的水平，这表明生后早期的训练计划具有长久和累积性的效果。

生后早期的不利因素对于脑功能具有消极的影响。由于这些消极的经历能够改变脑的结构，因此其作用也是长久的。生活在贫乏（缺乏刺激）环境中的孩子在18个月时会表现出认知方面的缺陷，这些缺陷可能是不可逆的。尽管他们也可能表现出进步，但不会完全弥补他们在3岁前所错过的东西。

家长需要知道对于孩子的发育他们能够做什么和应该做什么。对孩子进行恰当的刺激很简单，但是需要时间。同样，要树立孩子对于学习和生活的积极态度也需要时间。

遗传和环境均影响脑的结构和潜力，因此家长在孩子出生以后应给孩子提供一个恰当的环境。

发育中的大脑仅对那些在恰当时机进行的刺激有反应，如果错过了恰当的时机，孩子则需要更长的时间来掌握这一技能。研究证实，接受过刺激训练的大鼠其神经元连接的数量比未接受刺激训练的大鼠多25%。

大脑由分析、协调和储存信息的神经元组成。大多数神经元有输出信号的运动纤维和接受信号的感觉纤维。在轴突（神经纤维）的末端，信号导致一种或多种神经递质的释放，这些化学物质通过轴突和树突间的突触传递，树突将信息转化为电信号传导至感觉神经元。运动信号以每小时322千米的速度发生，每秒钟可能重复600次。

人的智力取决于脑细胞的数量和脑内神经连接的数量。脑的发育也呈现出一定的阶段性。在18个月以前语言没有明显的发育，语言的学习完全依赖于感觉输入，只有多次重复的声音

刺激才能在脑内建立起相应的连接。大多数幼儿可以容易地掌握一种以上的语言，而10岁以上的孩子学起语言来却相对要困难得多。

婴儿能够区分上百个声音。随着婴儿的发育，家长应采用短语、简单的句子、富于色彩性的语调对婴儿讲话，用婴儿的名字代替“你”，并尽可能多地对婴儿讲话。电视和收音机的声音并不能取代父母对婴儿的语言刺激和交流。

不恰当的刺激（如喊叫、粗暴地抱起婴儿、暴力、恐吓、虐待等）可以在婴儿脑内建立错误的突触连接，从而使脑对于不恰当的反应易感（如生气、冲动等），这样的孩子长大以后可能会出现人际关系障碍、事业不良、行为问题或需要特殊教育等现象，至青春期后易发生药物滥用及酗酒等。

临床研究显示大约2/3的早产儿的认知功能低于平均水平，一半以上的运动发育落后于平均水平，而适当和充分的神经刺激有助于这些婴儿的正常发育。

在所有动物中，人类生后完成基本功能发育所需要的时间是最长的。

切 记

父母送给孩子的最好的礼物就是他们的时间！请多陪一陪自己的孩子吧！

Clyde G.Oberlander
(本书原出版者)

本书的独特之处

——请参考本书 266 ~ 270 页

本书中有关儿童发育情况的评价参数部分采用评分的方式，帮助你判断孩子从出生至4岁期间的发育情况。其进行评价的条目与书中介绍的儿童所应达到的水平是一致的，从而使你不至于忽略那些孩子所应掌握的技能。这套评价系统是按年龄划分的，但在第一年中包括两部分（0~6个月和6~7个月）。通过评分使你了解孩子的发育是正常还是延迟，何时应该上幼儿园，等等，孩子在成长的过程中从各种经历中学到东西，在引导孩子的过程中需要爱心、耐心、鼓励和各种最适合孩子发育特点的活动，从而使孩子在成长的过程中成功多于失败。

进行书中各项活动的有关建议

本书从婴儿出生至4岁期间，每周提供一项与儿童的发育水平相适应的活动，所需物品均为家庭日常生活中的常用东西。在每项活动中均用通俗的语言，说明了该项活动的具体做法，并在结尾处简要说明了该项活动的目的。书中有些活动看起来是相似的，但在不同的年龄阶段这些活动的意义是不同的。

有些家长过早地对孩子进行某些技能的训练，结果不但未收到预期的效果，反倒使孩子产生挫折感；或者相反，一些家长开始某项活动过晚，这些家长都未掌握最佳的训练时机。近来的研究证实，对孩子进行早期训练可以促进孩子入学后的学习，但是这些训练必须要在恰当的时机进行。

25年的幼教经历使我深知如果在孩子的恰当年龄针对孩子的发育程度对孩子进行短暂的、有意义的训练，可以避免孩子今后在学习上可能出现的一些问题。

如何使用这本书

008

- 首先阅读每项活动的具体内容和方法，要注意安全第一。
- 了解该项活动的意义。
- 准备好所需的物品。
- 事先想好你要如何来完成这项活动。
- 选择一天中最合适的时间进行（如孩子精力充沛时），但不一定每天均在同一时间进行。
- 避免空洞的说教。
- 了解每项活动的评价方法，并评价孩子有无进步。
- 请记住孩子刚出生时几乎不能集中注意力，在生后的头几个月内注意力集中的时间可逐渐延长至15秒，但直至4岁之前也只能短暂地集中注意力。每个孩子集中注意力时间的长短各不相同，这有赖于家长的耐心和正确地引导。
- 要经常重复所做过的活动，这一点很重要。
- 当孩子表现出无兴趣或注意力分散时要停止活动，以后再行，随时根据孩子的需要进行调整。
- 避免过快地进行新的活动，要循序渐进。
- 每完成一项活动后，请参考测量参数表，用铅笔标出孩子的情况，并写出孩子对该项活动的反应。

目 录

第一部分 出生~1岁

简述		018
第1周	观察婴儿身体的活动	020
第2周	对光的反应	021
第3周	移动的物体	022
第4周	婴儿床上的玩具运动	023
第5周	镜子和“钟摆”	025
第6周	小林球	026
第7周	对声响的反应	027
第8周	初步认识自己的身体	028
第9周	了解你的宝宝	029
第10周	大肌肉运动	031
第11周	眼—手协调	032
第12周	注意不同的面孔	033
第13周	观察人的面孔	034
第14周	腹卧位与身体的运动	035
第15周	听声音	036
第16周	练习抓物和眼—手协调性	037

第 17 周	听与做	038
第 18 周	听儿歌	039
第 19 周	伸手抓物	040
第 20 周	认识两手	041
第 21 周	认识手指	042
第 22 周	认识脚趾	043
第 23 周	移动身体以抓住物体	044
第 24 周	扔与落	046
第 25 周	听声音	047
第 26 周	扔袜球	048
第 27 周	向上扔袜球	049
第 28 周	认识脚	050
第 29 周	擦积木	051
第 30 周	团纸的声音	052
第 31 周	摇一摇，听一听，并找到它	053
第 32 周	盯住口袋里的皮球	054
第 33 周	看盆中滚动的球	055
第 34 周	感受物体的大小	056
第 35 周	吹泡泡和玩水	057
第 36 周	鞋盒做成的房子	058
第 37 周	感受不同的布块	059
第 38 周	魔镜	060
第 39 周	头像	061
第 40 周	翻滚	062
第 41 周	将手指伸进小洞里	063
第 42 周	把积木扔进罐子里	064

第 43 周	拉出来和缩回去	065
第 44 周	按名字找东西	066
第 45 周	猜猜在哪只手里	067
第 46 周	听与做	068
第 47 周	听指令做活动	069
第 48 周	它应穿在哪儿?	070
第 49 周	指出五官	071
第 50 周	熟悉家中常听到的声音	072
第 51 周	翻过去	073
第 52 周	放进去和拿出来	074

第二部分

1~2 岁

简述		075
第 1 周	头、脸游戏	077
第 2 周	玩小线轴	079
第 3 周	拾物游戏	080
第 4 周	带盖的容器	081
第 5 周	玩皮球	082
第 6 周	练习走直线	083
第 7 周	看看我是什么样	084
第 8 周	这是什么声音?	086
第 9 周	外面的东西是什么?	087
第 10 周	什么东西在动?	089
第 11 周	闻到了什么味?	090

第12周	钓鱼	091
第13周	能自己穿衣服吗?	092
第14周	玩儿土、沙子或米	094
第15周	我的新房子	095
第16周	节拍	096
第17周	玩儿水	097
第18周	把它从狭口中扔进去	098
第19周	有趣的手指画	099
第20周	毛笔画	100
第21周	里面和外面	101
第22周	上楼梯和下楼梯	102
第23周	玩儿粘土	103
第24周	纸板拼图	104
第25周	将小东西扔进瓶中	105
第26周	我能端起托盘	106
第27周	把鱼放在船里	107
第28周	房间在哪里?	108
第29周	大与小	109
第30周	“踏脚石”	110
第31周	按纸壳模画画	111
第32周	蔬菜印画	112
第33周	这边, 那边	113
第34周	套上去和摘下来	114
第35周	吸管和线轴擦	115
第36周	把它塞进盒子里	117
第37周	晾衣夹	118

第 38 周	摇一摇, 再找到它	119
第 39 周	篮子里的花	120
第 40 周	戳与印	121
第 41 周	将物品收起来和送回去	122
第 42 周	撕纸	123
第 43 周	盒与盖	124
第 44 周	漏斗游戏	125
第 45 周	大纽扣	126
第 46 周	折纸	127
第 47 周	指出身体的部位	128
第 48 周	小滴管	129
第 49 周	纽扣, 拉链, 按扣和万刺布	130
第 50 周	听与画	131
第 51 周	打开和关上	132
第 52 周	捉迷藏	134

第三部分

2~3 岁

简述		135
第 1 周	矮胖子	136
第 2 周	盒子里的杰克	137
第 3 周	顶部和底部	139
第 4 周	大与小	140
第 5 周	将球扔进盆里	142
第 6 周	我们一起做项链	143
第 7 周	穿着鞋盒走路	145

第8周	我的名字	146
第9周	我的衣服是什么颜色?	147
第10周	手和手指的移动	148
第11周	双脚或单脚跳	149
第12周	我的一家人	150
第13周	我也能画画	152
第14周	小动物	154
第15周	把东西摆在一条线上	155
第16周	聪明灵巧的杰克	156
第17周	袋中摸物	157
第18周	三只小熊的故事	158
第19周	袜子配对	159
第20周	围出圆形和正方形	161
第21周	向上和向下	162
第22周	抽屉里面有什么?	164
第23周	咚咚声	165
第24周	找红色, 找蓝色	166
第25周	洗衣机	167
第26周	滑动与滚动	168
第27周	我能自己穿衣服	169
第28周	拍手游戏	170
第29周	从斜坡上滚下小线轴	171
第30周	小“篮筐”	172
第31周	走梯子	173
第32周	鸡蛋托架	174
第33周	看、摸、闻和尝水果	175