健康生活系列

0～6岁小儿养育百科

朱爱娥/主编

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.c

九

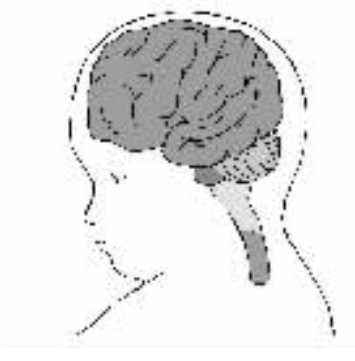
4～5岁小儿的养育



生长发育特征

1. 4岁小儿的身高与体重

很多家长常常会发现，原来较胖的孩子4岁以后会变得越来越瘦，但吃、喝、玩、睡等都很好。不少家长带着孩子到医院去检查变瘦的原因，可是经医生的全面检查，往往又发现不了什么问题，各方面的发育都很正常。这到底是什么原因呢？原来小儿体重、身高的增长速度在各个发育阶段是不均衡的，



4～6岁这个年龄阶段生长发育的特点是体重增长减慢，身高的增长加快。

小儿体重增长的速度：5个月的孩子体重为出生时的两倍，1岁时为三倍，以后直到6～7岁时才仅为出生时的六倍。这说明从1岁到6～7岁这五六年中体重增长的倍数与第一年增长的倍数是相同的。从第二年后体重增长的速度逐渐减慢，到6～7岁后体重的增长速度又逐渐上升。

身高的增长：由于3岁以后下肢增长的速度加快，所以，相对来说，身高的增长速度比体重的增长要快了。因而，给人的印象是“光长个子不长肉”。另外，随着年龄的增长，孩子的活动量大了，体力的消耗增加了；智力发育的猛进，对周围事物的反应复杂了。这些都必然地增加能量的消耗和皮下脂肪的耗损，这也是4岁小儿由胖变瘦的原因。

当然，孩子变瘦，应去医院检查。另外要注意孩子有无偏食、挑食的习惯，有无消化道或其他系统的慢性病 如果

经检查，没有发现什么不正常，那就用不着担心。

2. 4～5岁小儿的心脏与脑发育特征

4～5岁孩子的心脏发育较迅速，脑的发育也较快。5岁孩子心脏的重量比出生时重4倍，但容量仍较小，负荷力较差，所以还不能让孩子进行长时间的或剧烈的活动。

3岁孩子脑的重量已是出生时的3倍，约为1000克，到了5岁时脑的大小和重量已接近成人水平。脑的功能也不断趋向成熟，但神经系统的兴奋与抑制往往不平衡，单纯的或过多过久的活动容易引起疲劳。由于他们兴奋过程强于抑制过程，所以往往表现得易激动、好活动、自控能力较差，有时玩起来达到入迷的程度，连吃饭、睡觉都不顾了。所以家长要注意防止孩子过度兴奋和疲劳，不能任其自然。

3. 4～5岁小儿运动机能的特点

4岁以上的孩子，运动机能更进一步完善。孩子的肌肉开始能够支持自己的体重。他们能跑善跳，会灵活地抓起东西，垂吊、攀登和连续起跳等需要肌肉耐力的运动开始迅速发展。到了5岁时，孩子已基本掌握了主要的全身运动，开始能够把几个运动要素统一成为一个行动，于是就有可能做出复杂的动作。因此，玩球、跳绳以及爬攀登架、翻单杠等游戏活动在这个年龄段的孩子中盛行起来。

手的运动也日趋熟练，大部分孩子4岁以前就已经能够做抓、捏、画等基本动作。4岁的孩子能够完成一些简单的劳动、游戏并能生活自理。一般来说，女孩的手腕柔软些，在穿脱衣服方面的自立要早于男孩子。5岁孩子的手指不仅能自由活动，还能用力操作和迅速地活动，能不断做出新动作来。

如能玩一些操作比较复杂的玩具，能用油泥做出形态逼真的小动物或小人儿。手的动作可以看作是幼儿创造活动的基础，与智力的发育关系非常密切。因此，家长要为孩子提供丰富的、频繁使用手和手指的机会，促进小儿运动机能及智力的发展。

4. 进入全身运动阶段的4岁小儿

步行为一切运动的基础，孩子大致在4岁就已完全掌握了，这一年龄段的孩子跑、跳等动作也能顺利地做到。在这个阶段，幼儿最喜欢和妈妈或老师、小朋友们手牵着手，有韵律地作跳跃行



走。

另一方面，他们也会时常要求和父亲一起赛跑、打架，把父亲当作耗费力气的运动对手。通常，在 4 岁阶段，女孩和男孩同样充满精力，喜欢和同伴及兄弟姐妹一起玩耍。

同时，对于秋千、单杠、滑梯、平衡台、投球等必须使用道具而且需要技巧的运动，也会显示很高的兴趣。

父母亲可以开始教给他避免危险的方法，从而让他尽情地运动。这个时期不常运动的孩子，进入小学之后，会很明显地跟不上爱运动的小孩。

5. 4 岁小儿手指的活动特征

4 岁幼儿开始对各种道具发生兴趣，喜欢使用剪刀、锯子、锤子等，这是因为 4 岁幼儿的手脚灵活度已有明显进步的缘故。不过，要求他的手指头也变得十分灵巧根本不可能。因为这个时期，4 岁幼儿还无法完成很细腻的动作。

但是，手脚的灵活度愈高，愈容易促进智力的发达。因此在日常生活中，就该训练孩子多使用手和脚，譬如让他自己穿衣服、洗脸、刷牙、洗澡等。

稍微加以指导，还可以发现他对整理自己的物品也很有兴趣，这也是因为手脚的技巧已经发展了。

在游戏之中，他会开始对需要速度加脑力的积木、拼图、画图等下功夫，而且感到乐此不疲。尤其是在画图方面，只要有范本可看，就能够很准确地画出圆形和三角形了。

如果父母有时间和精力，不妨让他开始学习需要使用手指尖的乐器，这样不仅能训练他的灵巧性，也可培养他的音感。但父母亲应该避免把他和其他幼儿加以比较。

我国用筷子吃饭，这种活动把人的手指和脑巧妙地联系在一起，对于身体健康、开发智力是很有利的。用筷子来夹食物的动作，要牵扯到肩部、胳膊、腕部、手掌和手指等 30 多个关节、50 多条肌肉的运动，而且时刻受脑部神经的控制。

如果每次吃饭用半小时，一日三餐加起来就是一个半小时的运动，这对于大脑来说是一种有益的连续性的刺激和锻炼。所以长期使用筷子吃饭有训练

需要全本请访问 www.ertongbook.c

大脑的作用，可以使人心灵手巧。对幼儿来说，早些让他们使用筷子吃饭，可以使他们的眼睛、手、嘴和大脑更好地协调起来，对他们的成长发育、智力提高很有好处。

手和手指的灵巧是在长期特有的生活和劳动方式中养成的。有研究证明，现在很多年轻人手指之所以不灵活，在相当程度上是因为没有自幼使用筷子的自然锻炼。因此，作为家长，应认识到使用筷子的重要性，让孩子早日学会正确地使用筷子。

6. 4岁小儿的语言发育特点

4岁的孩子，在日常的游戏、学习、劳动进一步复杂化的基础上，在与成人交际的范围日益扩大的基础上，言语能力也随之更快地发展起来。主要表现在以下三个方面：

1. 儿童言语中词汇的数量和质量都在不断地发展

4岁时掌握词汇量达1600个，5岁时达2100个，内容也在不断地丰富和加深，逐步掌握了一些抽象性和概括性比较强的词，如玩具、衣服、水果、动物、勇敢等。词类的范围也在不断扩大，在儿童的口语中，除了名词、动词、形容词外，对于各种关系词如副词、连接词、前置词等也能逐步掌握和运用。

2. 在语法的掌握和言语表达能力上也有较大的发展

逐步掌握了各种基本语法结构形式，能较自如地与别人对话，清楚地表达自己的要求、愿望和意见，能把自己看过的、听过的事情，把自己的体验和意图连贯地告诉别人。

3. 出现了内部言语的萌芽表现

内部言语是在外部言语发展到一定阶段的基础上逐步形成的。4岁儿童全部言语中近一半是一种介于有声盲语和内部言语之间的言语形式，即出声的自言自语。这是由言语的交际机能向言语的自我调节机能转化中的一种过渡形态，是人的盲语发展中的一个新的质变，是真正人的意识的开始。

这阶段儿童语言的特点之一是出现自我中心语言，表现为儿童常常自言自语。这种自言自语一般有两种形式，一种是游戏言语，这是一种行动的伴奏，儿童一面做游戏，一面嘀咕，如儿童在玩玩具时，常常一面玩一面说“小鸭在水里游水，小鱼游来了。”

在玩娃娃家游戏时常常扮演妈妈对孩子说这说那的，这种自言自语的伴奏直到游戏结束才停止。另一种自言自语的形式是问题语言，这是困难在言语中的表现，常常在遇到困难时出现，表现困惑、怀疑、惊奇等等。

当孩子忽然找到解决困难的办法时，也会自言自语。例如，在搭积木时，他们往往一边搭一边说：“把这个放在

哪里呢？……不对，应该这样……这是什么？……原来应该放在这里……”

儿童的自言自语是由外部言语向内部言语转化中的一种过渡形态，实际上是儿童思维的有声表现。有的孩子自言自语较多，这恰恰说明他们肯动脑筋。从儿童的自言自语中，我们能够了解到孩子的思考内容及方向，能够体察孩子的想像力，为进一步引导孩子的智力发展打下良好的基础。

所以，当孩子自言自语时，家长不要不以为然，而要琢磨他们的话，并注意对孩子的不解、疑惑给予一定的启发；当孩子能独立战胜困难时，还要给予鼓励。这样才能更好地促进其语言能力的提高。

7. 4 岁小儿的思维特点

具体形象性思维是 4 岁儿童思维的特点。所谓具体形象性思维就是指儿童的思维主要是凭借事物的具体形象或表象的联想来进行的，而不是凭借对事物的内在本质和关系的理解，即凭借概念、判断和推理来进行的。

他们头脑里所想的事情都是生动而形象的，叙述一件事情的时候，往往很具体。比如，在讲到小兔子时，孩子总是说‘蹦蹦跳跳的小白兔”。在他们的脑海里，没有抽象的“兔子”的概念，有的



只是一只活泼可爱的小白兔的形象。

这个年龄的孩子最喜爱游戏活动，因为游戏总是有具体动作，有角色人物，有游戏材料或玩具，非常适合他们的思维特点。

孩子最爱听故事、看图画书、看电影、电视等等，也是因为生动具体，孩子能够从中得到感性认识。如果只是空口对孩子说教一些枯燥抽象的概念，离开具体的事物，孩子就无法理解。

儿童的这种具体形象思维是跟他们知识经验的不足及对事物的理解能力稚嫩分不开的。

因此，在对孩子进行教育时，必须根据他们的思维特点，对孩子说些符合他们水平和经验的语言，说话内容要生动具体，充分利用表情、手势及各种具体的材料来辅助，这样才能加深孩子对事物的理解。

8. 有了判断力

4岁的孩子，由于接触外界的范围不断扩大，生活经验更加丰富，思维能力也进一步发展，对周围的事物反应更加敏感了，能表示出同情、生气、悲伤、愤怒、怀疑等表情；能分辨红、黄、蓝、白、黑等颜色；能辨别远近、高矮、长短、宽窄、大小等差别；并有了初步的审美观点，懂得好与坏、美与丑，如看电影电视时，看到坏人出场就会说："这是坏蛋，抓住他。"看到别的小朋友穿上新衣服，就会羡慕，向父母提出："我也要买一件。"

尤其是女孩，自己也会打扮起来，经常对着镜子自我欣赏；见了陌生人知道怕羞、害羞；说错了话或回答不出问题时，知道难为情，不好意思，小脸发红；他们还能从自己的兴趣出发挑选玩具，女孩爱挑布娃娃、小狗小猫，男孩喜欢汽车、冲锋枪等；对一些事情能表示"同意"或"不同意"，"要"或"不要"，"愿意"或"不愿意"。家长会感觉到，自己孩子的主意越来越多了，要求也越来越多了，有点不那么"听话"，"好办"了。

9. 求知欲日益增强

4岁的孩子对陌生的周围世界越来越感到新奇，他们会从早到晚地问妈妈"为什么？""怎么会？"之类的问题，如"为什么会打雷？""鱼为什么生活在水里？""糖怎么会是甜的？"等等。

孩子眼中的现实世界，什么都是新鲜的和令人惊奇的，遇到任何对于他们来说是新鲜、特殊的事物，都要问个没完，这正表现了孩子想了解事物的强烈愿望和认识兴趣。

孩子只有对事物产生了好奇心理，才能产生要认识该事物的愿望，通过动作、询问而思考、探索，从而认识这个世界。因此对于孩子提出的一系列"为什么"，做父母的应该给予支持，鼓励他们细致观察，好学上进，同时要耐心地回答。

不要不关心孩子的提问，更不要简单地回答："不知道！"甚至表现出不耐烦。这样会伤害孩子的自尊心，压抑他们旺盛的求知欲。

当自己一时答复不出来孩子提的问题时，家长最好不要轻易地回答"不知道"或是自己胡编一通，这样，当你向孩子提出什么问题时，他也会不加思考地回答说"不知道"。

正确的方法是应该直言告诉孩子，这个问题妈妈现在回答不出来，让我去看看书里是怎样讲的，或是去问问爸爸，这样既给了孩子谦虚好学的熏陶，也让他们懂得了人必须不断学习的道理。

有时孩子未必完全是从求知的角

度去提出各种问题的，当他有了问题，一问妈妈就得到了解决，于是感到让母亲解答比自己去思索容易，孩子的提问往往是在这种心情驱使下提出来的。

因此，当孩子提出的问题能够通过自己的思索去解决时，父母最好不要立刻回答，可以反问他“你是怎么想的呢？”让他独立思考一下，或是让他直接观察、接触、验证，自己找到答案，以培养孩子爱动脑筋、善于观察思考的良好习惯。

总之，做父母的一定要注意保护好幼儿好问的积极性，耐心地解答他们提出的各种问题，培养他们追求知识、永不满足的精神。只有这样，孩子长大了才能在工作上有所发现、有所发明和有所创造。

10. 学习与劳动的发展

学习是一种有目的、有系统的社会性活动，这种活动的特点是在教师的指导下，儿童有系统地去掌握必要的知识和技能，并培养儿童的优良的个性品质。

对于儿童来说，学习是非常重要的，因为单靠日常生活经验的积累是不能系统地掌握人类创造的全部科学知识的。因此，就必须要求他们有系统地学习。

4 岁的孩子由于身心的发展，允许成人向他们提出一些基本的学习任务，并且逐渐教会他们完成这些任务，从而掌握知识、技能和形成个性品质。这时期的孩子也开始能对学习目的有一定的认识，能在比较短的时间内坚持完成自己的学习任务。

但是，由于这个时期孩子生理上还不成熟，心理发展也不够完善，所以他们的学习与小学生在学校从事正规的学习是有区别的。他们的学习活动主要是完成幼儿园里的作业，如手工、计算、常识、音乐等。

小学儿童的上课是一种社会义务，是他们必须完成的学习任务。教师还要对他们的学习进行调查、提问和记分，并且要把儿童完成学习任务的情况作为对他们评价的重要依据。而幼儿园里的作业没有这些要求。

另外，幼儿园里的作业不能作为儿童的主要活动，而且作业的时间不能长，难度不能大，否则就容易使儿童疲劳。再则，幼儿园里的学习还不能像小学的教学一样跟游戏严格分开，教师经常是通过游戏的方式来进行教学的，儿童也总



是把作业的任务当作游戏来完成的。

因此，作为家长及幼儿教育者，应该了解4岁孩子的学习特点，寓学习于游戏之中，如通过让孩子玩沙子，了解沙子的性能和特点；通过玩“看病”游戏，学习“医生”和“病人”的关系和态度；通过踢球来掌握踢球的技能，发展运动水平。

有的家长，希望自己的孩子早日成才，不顾孩子的身心特点，使他们从事过分紧张的学习活动。超越限度地“促进”幼儿的发展，反而是有害的。

劳动是一种有目的、有系统的社会性活动。从严格的意义上说来，劳动是人们改造自然、创造物质财富的活动，是社会活动的基础，是光荣的事情。

4岁幼儿，由于身心的发展，已经具备了从事一些简单的力所能及的劳动的能力，如自我服务的劳动，像自己穿衣、脱衣、洗脸、洗手等；还能参加一些家庭或幼儿园里的简单劳动，最常见的是值日生劳动，如擦桌子、扫地、收拾玩具、洗茶杯等；也可以做一些带有生产性的简单劳动，如拔草、浇水、捉虫、摘菜、剥豆等。这时，孩子已开始能计划自己劳动的过程，预见最近的劳动结果。儿童劳动的独立性也大大增加，能理解一些劳动的意义，如“人要是不劳动就没有饭吃”。

幼儿的劳动和成人的劳动在意义和内涵上有所不同，主要意义不在于产生物质财富，而在于通过这些劳动活动，使儿童理解劳动的社会意义，并使儿童初步掌握最简单的劳动技能和技巧，使儿童养成热爱劳动的习惯，培养儿童热爱劳动人民、克服困难、勇于吃苦耐劳、完成劳动义务的道德品质。因此，要从小培养孩子热爱劳动的习惯。只有这样，将来孩子走上工作岗位后才会有主动性和责任心，才能懂得劳动的艰辛，才能尊重别人的劳动成果，成长为一个体格健壮、身心健康的对社会有用的人。

营养与早期教育

1. 4岁幼儿对营养的需要有哪些

一般说来，4岁幼儿的膳食组成特点是，从婴幼儿的膳食组成逐渐过渡到成年人的膳食组成。但是，由于这一时期的幼儿还在继续生长发育，他们的消化器官还没有完全成熟，因此，膳食组成又不能和大人完全一样。

概括地说，就是膳食的营养质量要比成年人高一些，并且要容易消化一些。

所谓质量高一些，就是在满足幼儿热能需要的同时，供给比大人相对来说多一些的其他营养素。

不同食物在供给同等热量时，所提供的其他营养素是不同的。如能供给418.4千焦(100千卡)热量的面粉，同时能供给2.8克蛋白质和10毫克钙，及一些其他营养素 能供给418.4千焦(100千卡)热量的豆腐，则同时能提供10克左右的蛋白质和69毫克的钙，及一些其他营养素，而供给同样热量的马铃薯(土豆)则只能供给0.9克蛋白质和14毫克钙等。

所以，应该有意识地根据幼儿的营养需要来为孩子选择食物，制定食谱。当然在为孩子搭配食物时，除了考虑各种食物的营养成分外，还要考虑一些其他因素：如饮食习惯、食物来源和家庭经济条件等。不能因为豆腐的蛋白质和钙的含量较高，就多吃豆腐，少吃粮食。



需要全本请访问 www.ertongbook.c

根据幼儿的营养需要及我国的饮食习惯，在我国膳食中，蛋白质的主要来源有三类：一是谷类食物；二是豆类食物；三是动物性食物，如鱼、肉、蛋、乳等。

一般说来，动物性食品不仅蛋白质含量高，而且由于含有丰富的氨基酸，所以，营养价值也较高。

大豆及豆制品含蛋白质也很高，但价格却比动物性食品低。乳类在幼儿食品中应占有特殊的地位，因为它不但是很好的蛋白质来源，而且钙和核黄素(一般幼儿容易缺乏)的含量也较高。所以，在有条件的情况下，每天能给孩子吃一定量的乳类食品最为理想。目前，市场上还有以大豆为主要原料的代乳粉，通过动物实验和人体试验证明，其营养价值和牛奶相当。

所以，没有条件经常吃牛奶的儿童，每天能吃一定量的豆制代乳粉，也是有益的。37 克豆制代乳粉，相当 250 毫升鲜牛奶。总的说来，学龄前儿童每日能喝到 250 毫升牛奶，或吃到 37 克豆制代乳粉，再加上 50～100 克动物性食品和豆类食品，就能基本上满足机体对蛋白质的需要量。

蔬菜和水果是提供维生素和矿物质的主要食物。它们是膳食中维生素 C 的主要来源，甚至是唯一的来源。在选用蔬菜时，要注意多选用一些绿叶蔬菜，如小白菜、油菜、雪里蕻、苋菜、菠菜等。但由于苋菜、菠菜中含草酸较多，不利于钙的吸收，烹调前最好先用水焯一下，使草酸溶解到水里。

为了避免在烹调过程中维生素 C 被破坏，可以给幼儿多吃一些生的蔬菜，如西红柿、胡萝卜以及水果等。平均每个幼儿每天需要 200～400 克蔬菜。

谷类食物含碳水化合物比较高，是供给身体热能的主要来源。进食量可依据儿童的食欲而定，但要注意品种的多样化，可吃稻米、小麦面及部分杂粮(小米、玉米等)，以利于食物中蛋白质的互补作用。精米白面，由于碾磨度高，以致蛋白质及 B 族维生素含量下降，所以应与粗粮搭配着吃为好。

2. 如何让小儿高兴的吃饭

父母能做到让孩子高高兴兴地吃饭是件非常不容易的事。要么是父母的一片厚爱孩子不接纳，要么是父母的要求孩子还做不到，总之，饭桌上的纠纷在现在的小家庭中是常有的事。

本来进餐前愉快融洽的气氛不知不觉就会变成妈妈和孩子的吵架擂台，一个要孩子吃，一个偏不吃，或者就成了爸爸和孩子的谈判场所，我给你买什么，你把饭给吃了。

常常见到的是孩子饭桌前堆了一大堆的饭菜，妈妈在一旁看着，一边口中说个不停一边夹菜，像是关心又像是

监督 要是孩子没完成定量还得受到父亲的训斥。想想看，处于这种环境的孩子哪有愉快轻松的心情去对付饭菜，摆在他面前的分明是一个沉重的包袱。

其实，只要父母改变自己的态度，能够从容、冷静、和蔼地对待孩子的吃饭，问题就解决了。

吃饭不在于强求孩子吃多少，而重要的是让孩子自己想吃饭，愉快地进食。孩子比平常吃得多，不要去夸奖他；比平常吃得少，也不要露出失望的表情，慢慢地孩子就对吃饭的事不再介意了，压力一旦消失，孩子自然就会愉快地去进食。平时多做些孩子喜欢吃的食物，让他们一到吃饭的时候就口水直流，迫不及待，让他觉得吃饭是件高兴的事。

另外，饭前孩子挨骂会带着情绪去吃饭，吃饭肯定不会开心，所以父母应尽量避免在进餐前训斥孩子。

3. 让孩子养成良好的生活习惯

虽然 4 岁幼儿有过于自信的倾向，但是对接触的事物都很热衷。只要父母亲用心地加以指导，即可培养他的自立心。这个时期即是所谓的完成期。

不管是上了幼儿园的儿童，还是未上幼儿园的幼儿，也要有重点地让他处理自己的事。

1. 饮 食

能够正确地使用筷子吃饭，是 5 岁幼儿的事。4 岁的幼儿虽然还掌握不住拿筷子的要领，但是也要让他时常使用，渐渐学会正确的用法。



4 岁幼儿的食欲相当旺盛，不过，在兴奋、疲倦、运动过度、睡眠不足、生活无规律等时，也会出现短暂性的食欲不振。这时不必固执于非要他摄取一定的量，也不要强迫他吃饭，能吃多少就让他吃多少。

4 岁幼儿通常已经和家人共同进食了，但有时因为他太过热衷说话、看电视或其他原因，而使饮食中断。有这种情形时，父母要及时纠正，不要让他养成边吃边玩的习惯。

“你可以吃快一点吗？”“不晓得等一会儿的甜点是什么？"你帮妈妈把味精拿来，好不好？”——像这样给予幼儿

一点刺激，也是预防不专心饮食的方法之一。如果一餐饭超过了 40 分钟，就算他还没有吃完，也要把他的碗收起来。如果事后他大叫肚子饿，也只能表示同情，而不再给予正餐。这样才能使他养成定时饮食的习惯。不过，点心则要照常供应。

2. 排 泄

到了 4 岁左右，排泄的习惯会逐渐养成；而 4 岁半时，幼儿就能够自行用卫生纸来擦屁股，不再像往常由于热衷游戏而将大便随处排泄。如果是憋到极限才跑到厕所，却已排泄出来，父母亲就应该宽容；而且，幼儿半夜要上厕所时，也要给予协助。

此外，幼儿到了 4 岁阶段，会慢慢对上厕所感到害羞，这时，父母亲就可以把握机会，教导他不该在别人面前说“我要尿尿”或“我要大便”的话。

3. 穿 衣

这个阶段的幼儿对穿衣、脱衣会显出极高的兴趣，如果不顺心的话，还会大发脾气。这时，父母亲可以教给他们穿衣的顺序、衬衫或毛衣的前后区别、扣纽扣的顺序、叠衣服的方法，以及如何取出和放入要换穿的衣服。

如果一开始就能让他养成正确的方法，那么，4 岁幼儿已经可以自己处理穿衣的问题了。

4 岁幼儿对于穿袜子、皮鞋，戴手套、帽子等小事情尤其感兴趣。一般来说，幼儿在 5 岁以前已经可以区别鞋子的左右了。如果他因受到其他事物的吸引而中断穿衣，则不必责怪他，应该用幽默的口气来提醒他，让他自己去发现。

还有一点要提醒的是，这个阶段也要教育孩子，不能光着身体到处乱跑。

4. 清 洁

尽管容易把衣服弄脏，但爱干净也是 4 岁幼儿的特点之一。这个时期，如漱口、刷牙、洗脸、梳头等工作，大致已经做得很好了。就连 3 岁前对干净不太在乎的幼儿，这时也会敏感起来。

父母亲对子女不小心弄脏了衣服，不要神经质地斥责“脏死了！”只要指导他彻底做到饭前和便后要洗手，饭后要漱口即可。

一般不要在晚餐前让幼儿洗澡，这样在吃过饭后，还可以让他从事其他活动。洗澡时，只要告诉幼儿应该洗的部位，他们大致都可自己洗澡，如果不告诉他的话，他很可能会只洗固定部位。

5. 睡 眠

睡眠一般来说大约为 11 小时，但各人差异很大，并没有一定的标准。有

许多幼儿有睡午觉的习惯，但有些幼儿却不爱午睡，即使强迫他上床，也会乘父母不注意而溜下来玩，甚至于溜到屋外去玩。

勉强孩子午睡是不必要的，这样做只能使他产生抗拒心理。除了特别容易疲倦的孩子以外，事实上，并没有非得午睡的必要。

此外，对黑暗有恐惧心理的幼儿，最好在他入睡之前留一盏小灯，或是父母亲在床边为他念一段故事，看着他入睡。有些孩子很容易被恶梦惊醒，因此，父母亲的卧室最好不要与孩子的卧室距离太远。

4. 对大肌肉动作的训练

孩子从 3 岁开始，已经具备了走路的能力。他们的生活范围日益扩大，能够接受更多的事物，独立性有所发展。

从身体发育来看，孩子也不那么软弱了，骨骼、肌肉都有了发展。这时候，对孩子进行教育，首先要在身体素质方面为孩子打下基础，这就是要发展孩子的动作能力，尤其是大肌肉动作能力。大肌肉动作发展好了，身体运动才能更灵敏、协调，并且能够提高身体各器官的机能，促进肌体的发育。

大肌肉动作主要包括走、跑、跳、投掷、平衡、攀登和钻爬等，这是孩子生活中不可缺少的最基本的活动技能。家长可以通过日常生活，有目的、有计划地发展孩子的这些基本动作。

为了方便孩子在家里进行大肌肉动作的训练，房间的布置应该有利于孩子自由走动。孩子经常磕磕绊绊，不仅容易受伤，而且还可能挫伤他们运动的积极性和自信心；也不要把危险的物品放在他们能随手拿到的地方。

应该鼓励孩子到户外宽敞的场所去玩，家长不要过多地包办代替，遇到台阶、坡路，不要马上把他们抱起来，而要牵着手，或者在他们身后保护，让孩子慢慢适应不同的行路环境。

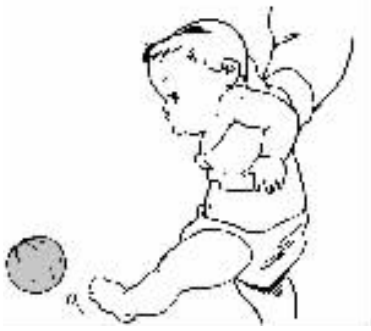
出门不能嫌孩子走得慢，老是抱着走，可以在走的过程中指明目标，如附近的房屋、树木、电线杆，一段一段往前走，以提高孩子的兴趣，同时也培养了行动的目的性。走走跑跑，累了歇一歇，还可以同孩子做游戏，如小猫跟妈妈散步，鹿弟弟和爸爸赛跑，孩子们对这些都是很喜欢的。

孩子到了 4 岁，经过训练后，走路、跑步时上下肢可以摆得比较协调，能随着信号的节拍（如音乐、鼓点、哨音、口令）有节奏地运动，但最初节奏性不强，有点紧张。这时可以玩解放军出操的游戏：父母喊口令“一二一”，孩子随着口令走。要求孩子挺胸、收腹、抬头，上身要直，身体要正，眼睛向前看，双臂前后自然摆动、双腿正常往前迈步，两脚不成八字、不成罗圈，走得自然、轻松。

对 4 岁孩子的跑步，同样要训练他能做到 :胳臂和腿协调配合、摆臂自然、步幅均匀，使他跑得轻松。

跳跃对孩子的心脏、肺部都是极好的锻炼，有助于腿部肌肉的发育，加强腿部力量和弹性，对提高全身各部位的协调能力也有很大的帮助。

4 岁的孩子应当训练正确的跳跃姿势 :双脚稍微分开、脚尖向前站立，两臂后伸，屈膝，脚掌蹬地，起跳，两臂配合两腿屈伸前后摆动，落地时屈膝，保持身体平衡。经过多次训练，从双脚跳，进而学会单脚跳，渐渐掌握要领 :起跳蹬地要用力，落地要轻、要稳。



为了提高幼儿对跳跃训练的兴趣，可以让孩子跳起来够家长的手。此时孩子一般身高 1 米，加上小臂和手的长度约 30 厘米，家长的手可以放在离地 1. 5 米处，介于孩子跳起来刚够着又不容易够着的位置，随着孩子弹跳力的增加，逐步提高高度，还可以加助跑，手里可以拿个玩具，够着了就可以给他玩，这种游戏孩子百玩不厌。

投掷要求手腕、手臂、腰、腹、背及腿等全身肌肉协调一致地活动，能加强孩子的上肢、腰部、腹部的肌肉力量，使上肢关节、韧带都得到锻炼。还能提高孩子的灵敏性和目测力。

4 岁的孩子可以和家长互相抛接皮球，要求两手去抛和接，并要求他从肩上投出并高于头，手臂要弯，不能平直，方向是斜上方，不能向下扣。也可以自己向墙上抛小皮球，弹回来自己接住，投得缓，接起来就容易 :或者用缝制的沙包自己抛接，最好是左右手都能得到练习。还可以让孩子学习拍皮球，左右手交替拍，和家长一起拍。

攀登、钻爬对增强背肌、腹肌和四肢肌，对脊柱发育也有益处。4 岁的孩子家里可以拉一根离地 60 厘米的绳子，要求幼儿手不着地，也不能碰到绳子，紧缩身子从绳下钻过。

孩子最喜欢握住爸爸的手臂打秋千或悬垂，在这个基础上，可以教孩子像体操运动员那样，收腹、把腿抬起，爸爸可以同时握住孩子的胳臂肘，不让他滑手摔下来。家里场地有限，家长在下面做好保护，在那里孩子可以玩个痛快。练习攀登时一定要注意安全，太小的孩子不宜爬得太高，不要对孩子提出不切实际的要求，鞋底不要太滑，还要有充分的保护。

平衡能力也是需要训练的。可以在家里或在院子里的地上划上 20 厘米间

隔的两条线，让他在里面行走，不许踩线，进一步还可以在地上平放一排砖，让他在上面行走，不要踩到地上，注意砖要只放一层，而且要平放，免得把砖踩塌崴了脚。

距离逐渐可以从一两米延长到十米，家长可以在行走的终点安排一点小余兴，比如：打打小鼓、摸摸妈妈的脸，摸摸娃娃的小脚等等，使孩子不感到枯燥。

5. 对小肌肉动作的训练

学龄前儿童小肌肉动作，主要是指手的动作。家长可不要小看孩子的这双小手，它也是发展智力的重要手段。因为手受大脑的支配，同时，手的动作又促进大脑的发展，孩子在进行精细的手的活动中，需要看、听等多方面感觉信息的综合，这就调动了眼睛、耳朵等各种感觉器官，大脑以及身体各器官的机能都得到进一步完善、协调。

手还是孩子认识世界的工具。在孩子最初的游戏、学习、劳动中，手帮助他们认识物体的性质，加深对物体的认识。

孩子在进行游戏活动时，往往没有明确的目的性，他们只满足于活动的过程，并且从过程中得到快乐。我们常常看到，孩子在搭积木、绘画时边玩、边说、边唱，十分高兴，完全忘了周围的世界，这就是小肌肉运动对孩子情绪的调节作用。

同时，孩子每完成一件美术作品，如美丽的画、精巧的纸工，都会感到成功的喜悦，也发展了他们的美感。孩子的小肌肉动作发展了，手巧了，独立生活能力必然增强，从小养成不依赖别人的好习惯，自信心提高了，这对以后的生活都有好处。

此外，学龄前期的孩子要求活动的积极性比较高，一天到晚手脚不闲，什么东西都爱动，什么东西都要探求个究竟，因此，在这个基础上因势利导，训练孩子的双手，他是极其乐于接受的。

在实际生活中我们看到，勤于动手操作的人往往注意力集中，善于观察，思路开阔，富有创造精神，有些难以解决的问题，经他一摆弄，问题就解决了。

幼儿的手部骨骼、肌肉正处在生长发育迅速时期，家长应当抓住这个时机，通过有趣的活动来训练孩子的双手，既能促使手动作的灵活、准确性，又促进脑的发展，真是两全其美。

6. 对小儿进行运动训练时的注意事项

有关运动机能的训练，希望父母亲能注意以下几点：

需要全本请访问 www.ertongbook.c