3~6岁小儿养育图解

戴耀华 何 惠 编著

河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

3~6岁小儿养育图解/戴耀华，何惠编著.—石家庄：河北科学技术出版社，2001
ISBN 7-5375-2406-8

Ⅰ.3… Ⅱ.①戴…②何… Ⅲ.①婴幼儿—哺育—图解②婴幼儿—保健—图解③婴幼儿—家庭教育—图解 Ⅳ.TS976.31-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 042003 号

3~6岁小儿养育图解

戴耀华 何 惠 编著

河北科学技术出版社出版发行（石家庄市和平西路新文里 8 号）
深泽县印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 3.875 印张 94000 字 2002 年 1 月第 1 版
2002 年 1 月第 1 次印刷 印数：1—3000 定价：8.00 元

SANZHILIUSUI XIAOER YANGYU TUJIE



前　言

儿童是人类生存的起点，也是人类发展的未来。每个儿童的健康成长关系到家庭的幸福、民族的兴旺。初为人父母者都迫切地想获得培育健康儿童的知识和技能。我们利用多年的儿童保健研究成果，参考了近年来国内外儿童保健和儿童发展最新知识和技术，编写了此书。

这是一本专门为年轻父母编写的有关学龄前期（3～6岁）孩子的培养、教育、保健与护理的育儿图解，是家庭日常所需的育儿参考书。该书以孩子生长发育进程为序，用直观形象的插图和浅简易懂的文字做介绍，使读者能很容易地领会其中的道理。

本书是我们儿童保健工作者继《0～3岁小儿养育图解》之后，献给读者的又一礼物。

编　者

2001年3月

目　录

3～4岁

生理特点 ……（1）
培养良好的饮食习惯 ……（5）
挑食偏食有对策 ……（6）
训练孩子用筷子吃饭 ……（7）
零食、饮料坏处多……（8）
能力来自早期训练 ……（9）
打扮孩子有讲究 ……（10）
四季服装的选择 ……（10）
饭前便后用肥皂洗手 ……（11）
手帕的好处 ……（12）
寓教育于游戏 ……（12）
到大自然中去 ……（17）
观察大自然的益处 ……（18）
怎样引导孩子观察大自然 ……（19）
训练口语 ……（22）
清楚正确地发音 ……（22）
丰富词汇 ……（25）
说完整的语句 ……（27）
连贯说话 ……（30）

讲话要有条理 …… (32)
回答问题要准确 …… (33)
给孩子讲故事 …… (35)
怎样选择故事 …… (35)
怎样给孩子讲故事 …… (36)
孩子好问要鼓励 …… (38)
教点知识 …… (40)
教孩子认识家庭 …… (40)
教孩子看电视节目 …… (41)
学习点数 …… (42)
孩子点数的特点 …… (43)
学习点数的方法 …… (44)
教点量词 …… (44)
错用量词的原因 …… (45)
教量词的方法 …… (45)
认识几何图形 …… (46)
绘画开发智力 …… (48)
提高绘画兴趣 …… (49)
对孩子的智力开发有益 …… (50)
教孩子学绘画 …… (51)
折纸是好手工 …… (52)
基本技能 …… (53)
教授方法 …… (55)
剪刀的妙用 …… (55)
教会孩子欣赏音乐 …… (56)
教孩子欣赏音乐的方法 …… (57)
教孩子欣赏音乐应注意 …… (58)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

教孩子在音乐伴奏下做动作 …… (58)
不溺爱孩子 …… (60)
把孩子放在适当的位置 …… (61)
对孩子要有要求 …… (62)
家长不能迁就孩子 …… (62)
对孩子的缺点不护短 …… (64)
不要打骂孩子 …… (65)
防止意外 …… (68)
扣紧窗户插销 …… (68)
防止脱臼 …… (69)
谨防异物入眼、耳、鼻、气管、消化道 …… (70)
谨慎放置家用药品 …… (72)
谨慎放置家用电器 …… (73)
谨防失火 …… (75)
4～6岁
生理特点 …… (77)
营养与健康 …… (79)
食欲不佳的原因 …… (81)
游戏与学习 …… (82)
睡眠障碍的原因 …… (83)
自然与锻炼 …… (84)
玩水 …… (84)
教孩子学游泳 …… (85)
旅游 …… (88)
容易发生意外的年龄 …… (89)
环境与品德 …… (90)
不宜乱打扮 …… (92)

孩子好动不一定是多动症……（93）
做家长的技巧……（95）
如何表扬孩子……（95）
如何改掉孩子撒谎的坏习惯……（96）
发现孩子有偷摸行为怎么办……（97）
合格父母的评价……（97）
自立能力与成长……（99）
社交能力需培养……（100）
艺术才能非天生……（102）
阅读和兴趣……（103）
培养观察力……（105）
发展记忆力……（106）
丰富想像力……（107）
入学前的准备……（108）
思想及学习能力的准备……（109）
生活上的准备……（111）
附录
气管异物的处理方法……（113）
呼吸、心跳骤停的急救 ……（114）

3~4岁

生理特点

3~4岁的孩子已基本掌握了走的动作要领，走得比较稳了，动作也较协调，但步伐不均匀，节奏不明显。这就需要成人注意对孩子进行听信号有节奏地走和听信号变速度走的训练。结合日常生活中的参观、游览活动进行走的练习，练习中注意及时发现和纠正孩子走路时表现出的错误动作，比如，让孩子沿着地上的一条直线走，以纠正外八字、内八字的不正确姿势和训练动作平衡。



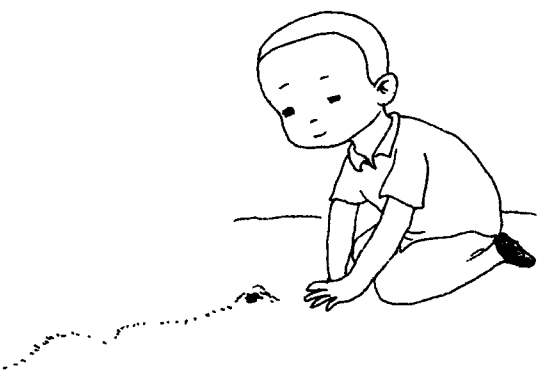
3岁孩子开始学习跑，已能做出明显的腾空动作，但由于孩子肌肉收缩控制能力差，跑时步幅小，而且不均匀。上下肢的动作也不太协调，跑的速度比较慢，不会改变跑步速度，平衡掌握不好。4岁以后，孩子跑的动作有了很大的进步，上下肢动作协调了，跑时也轻松自如，能按信号改变速度，改变方向，躲闪能力增强了。训练孩子跑步可利用游戏活动进行，例如，玩“摸摸小熊跑回来”的游戏来训练孩子听信号向指定方向跑。此外，还可利用外出游玩的机会让孩子练习跑。

3岁孩子开始学习跳跃动作时，比较困难，两脚不易同时离



地，跳得不高，姿势往往不正确，缓冲能力差，落地较重。这时可以有意识地教孩子双脚原地向上跳和双脚站立由 15～25 厘米处往下跳的动作，但要注意孩子年龄小骨骼肌肉发育不完善的特点，不要长时间进行跳跃练习，否则会因小脑受震荡，影响小脑的正常工作和发育。

3～4 岁的孩子感知迅速发展。3 岁以后的孩子逐步会辨别上、下、里、外、前、后等方位；逐步地掌握了早、晚，今天、明天，上午、下午等概念。3～4 岁的孩子能比较仔细地观察图片上的个别部分，能初步认识红、绿、黄、蓝、白、黑等颜色。听觉的精确程度也有所提高，能毫不吃力地通过讲话的声音辨别全班小朋友。



3~4岁的孩子注意的范围逐步扩大，能根据父母的要求，有意识地去注意观察某种花、某种动物、某件事情。对于自己感兴趣的事情，注意力集中的持续时间会长些。4岁孩子甚至可以几十分钟地注意观察蚂蚁搬家、小鱼在水中游等。然而，注意的无意性、不稳定性仍是这个时期的主要特点。

3~4岁有意记忆逐渐发展。到了4岁，能有意识地记住成人要他做的事情，例如，父母带他去公园玩之前，要求他记住在公园看到些什么，回家后说出来，他能够做到。4岁左右，理解记忆也明显发展，对于他们理解的儿歌或故事记得快、记得牢。3岁以后，对较为抽象的事物逐渐能够记忆了。例如，家庭住址、自己的左右手、老师或家长教的某个词能较顺利地记忆，这种变化到4岁就更为明显。



3~4岁想像力逐渐发展，水平逐渐提高，能模仿爸爸、妈妈做家务，模仿医生看病，把小凳子摆起来开“汽车”等。

3~4岁具体形象思维逐渐发展。这时成人可以通过画册或图片给他们讲故事、说明简单的道理。如用图片和实物教“大”、“小”、“飞”、“坐”等词，他们能掌握，如果只是口头讲解，他们就不会明白。



3~4岁孩子的独立性渐强，且个性逐渐成熟，这就是俗话所说的“3岁看到大”。在安定、安全且充满爱的环境中成长的孩子，长大后其调适能力会较好。3岁的孩子和妈妈有很亲密的关系，当他遇到任何问题时，通常都比较想和妈妈谈。3岁半左右，母子间的关系可能比较难维系，这个阶段的小孩比较挑剔，也较叛逆，可能会违背妈妈的意思不吃饭、不穿衣服或不睡午觉，但却会听其他人的话。遇有此种情况，可以采取转移注意力的方法暂且渡过，事后再与他说理。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



培养良好的饮食习惯

3~4岁孩子独立生活能力逐渐发展，会自己穿衣服、扣钮扣、系鞋带，这使幼儿大肌肉、小肌肉动作得到锻炼和发展，也为使用筷子做了准备。孩子开始学拿筷子，往往不能同时拿住两根，或一根在手，一根落在地上，需要反复练习。用筷子扒饭、夹菜容易撒在桌上和地上，家长不要责怪，应给予鼓励。早期使用筷子可训练孩子的动作灵巧，当孩子能灵巧地使用筷子吃饭时，其他动作也显得准确、有力，捏泥工捏得细致了，画图用笔也熟练了。



定时进餐，不挑食，习惯吃各种食物，能吃完自己一份饭、菜、点心。

3~4岁的孩子生长发育快，需要

足够的营养。成人对孩子每顿饭食品种应合理调配，让孩子吃到富有营养的各种可口的饭菜。点心不要多，但要经常换花样，以引起孩子的食欲。

孩子吃饭还必须有固定的地点，不能边走边吃，边玩边吃，或一顿饭换几个地方吃，成人追着孩子喂，这样不卫生，孩子也吃不饱，因孩子注意力不集中，必然引不起食欲，影响进食。成人必须坚持要求孩子坐在固定的位置吃饭，不可过分迁就。

训练孩子吃东西要细嚼慢咽。有些家长给孩子吃开水泡饭或汤泡饭，让孩子大口吞下，这对胃很有影响。有时，成人贪快硬塞，引起孩子不舒服而对吃饭有反感。一定要教会孩子细嚼慢咽，一口一口地专心吃饭，成人可做样子给他看，并要讲点小道理，让孩子懂得食物经咀嚼后碎了，吃下去容易消化，身体长得好，细嚼慢咽还是吃东西的一种文雅行为。

挑食偏食有对策

有些孩子，特别是独生子女因家长溺爱或喂养不当养成了挑食、偏食的不良习惯。有的不吃蔬菜，有的不吃肉，有的爱喝饮料，有的专吃甜食。这种不良习惯会造成营养失调而有碍孩子的生长发育。

对于孩子的这种不良饮食习惯，家长并不是毫无办法，以下的这些办法会对您纠正孩子的挑食、偏食有很大帮助。

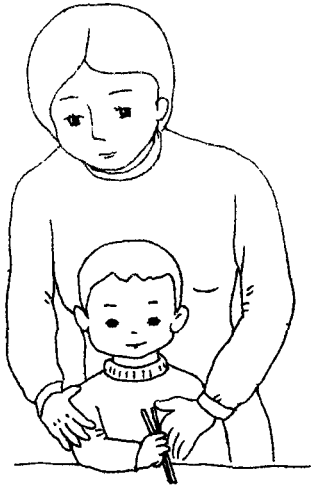
● 家长以身作则，为孩子做榜样。孩子的饮食习惯常受家庭的影响，母亲不爱吃肉，孩子也不吃肉。父母在孩子面前切忌议论这个菜好吃，那个菜不好吃，有时虽然是无意识的，孩子也听进去了并模仿着做。

● 饭菜品种多样化并注意色、香、味。每周应安排食谱，每餐

饭菜种类不一定多，常换花样。一种菜或主食，可换花样做，并注意色、香、味，以引起孩子的食欲。孩子的咀嚼能力差、消化系统幼嫩，不愿吃粗糙、多渣和不易嚼烂的食物，因此菜要新鲜，食物要细软。

● 按需喂养。当孩子偏食、挑食时，家长不必急躁、紧张，不要追着孩子强迫喂饭。家长要善于观察孩子什么时候饿了，进食可不随成人那样定时间。孩子想吃时就给他吃，但不要以零食或甜食充饥，要给他安排好的饭菜。如孩子不饿，实在不想吃时就不要强迫吃，以免造成逆反心理。

训练孩子用筷子吃饭



3～4岁的孩子，家长便可教他用筷子吃饭，这不仅是进餐的需要，同时也可训练孩子小肌肉的协调性和手的精细动作的发展。精细动作的发展又可促进孩子大脑的发育，就是俗话所说的“心灵手巧”。

在教孩子使用筷子时，成人要边教、边示范、边讲解。由于孩子手的力量小，要为他们准备适用的小筷子，并要随时纠正使用筷子的不正确方法。

孩子在学习用筷子吃饭时，要尽量防止把饭菜掉在桌上、地上。当孩子把饭菜吃得很干净时，应给予鼓励，培养孩子从小不浪费粮食的好习惯。

零食、饮料坏处多

零食的范围很广，随着食品工业的现代化，零食的种类和品种也越来越多，特别是繁多的饮料及电视广告，使有的孩子几乎天天零食不断，有的孩子不喝白开水，专喝可乐、雪碧、椰子汁等。成人为了哄孩子，孩子喜欢吃什么便给买什么，于是一些孩子养成了好吃零食，不爱吃饭的坏习惯。



孩子吃零食、喝饮料无节制对健康是有害的。首先孩子胃的容量有限，零食吃多了，尤其在饭前吃零食、喝甜饮料，必然影响孩子的食欲和进食量，影响对所需营养素的全面摄取。久而久之，便造成营养失调或营养不良，影响孩子的生长发育和健康。

其次零食吃多了必然增加胃肠的负担，引起消化功能的紊乱。对于消化能力较弱的孩子，必然会引起食欲下降、消化不良而导致消化系统的疾病。

零食和饮料中的色素和防腐剂也会对儿童发育中的大脑造成损害。国外一些研究指出：过多的色素和防腐剂可能是儿童多动症的病因。因此，为了孩子的身体健康，家长应少给孩子买零食和饮料，更不能以零食充饥和以饥料代水。

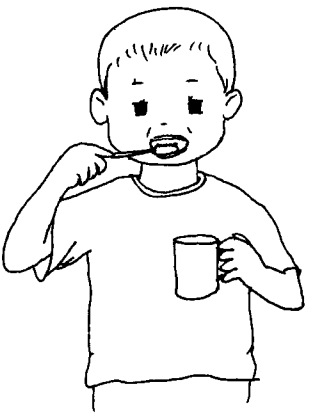
能力来自早期训练

保护过度、养尊处优的环境会剥夺孩子实践的机会，以至长大后独立生活能力差，适应环境的能力也差。从幼小时学做一些力所能及的、切身的、简单的劳动，对孩子一生会有良好的影响，逐步养成爱劳动、爱整洁、有条理的生活习惯，长大了有利于学习专心、做人严谨、意志顽强。孩子在自我照顾时，总是通过视觉、触觉等各感官来感知事物，探索窍门，通过做能想出各种办法，人会变得聪明。因此，家长要重视培养幼儿“自己的事情自己做”的好习惯。

根据不同的年龄培养幼儿做不同的事情。3岁的幼儿可用勺子自己吃饭，穿脱袜子，扣钮扣，玩完具玩后放在固定的地方。

4岁的幼儿可以开始学刷牙、洗手、洗脸，擦鼻涕、洗手帕、饭后擦嘴，自己穿脱衣服、袜子、鞋（系鞋带），搬小椅子、帮大人拿递小物件。





打扮孩子有讲究

适当的打扮会使孩子变得漂亮且更可爱，但怎样打扮孩子是有讲究的。



从小要注意孩子仪表大方，把孩子打扮得整洁、天真活泼、美一些，这对发展孩子向上品格和自尊心都有良好影响。孩子的头、面、手指、衣服、鞋袜都要干净、利落，不拖拖拉拉。早晨和午睡起来都要梳头、洗脸，洗脸不忘擦洗耳朵和脖子。勤剪指甲、勤理发，定时更换衣服。同时要注意培养孩子自己慢慢学会料理，养成爱整洁的好习惯。

四季服装的选择

孩子的服装要合体、舒适，以便于孩子活动为原则，切不可追求时髦，什么“宽松式”、“紧身式”。服装过于肥大，孩子穿着不舒服，也不利于活动；服装过小不利于孩子发育。选择的服装要让孩子走、跑、跳、攀登等都十分方便。服装的式样要简单，在简单中可以适当加以点缀，但点缀不要过度。如春秋穿套色（白、天蓝、粉红）上衣和裤子，在衣袋或裤腿上用花朵、彩球或小动物等装饰。有的女孩穿短袖白衬衫，配上花格背带短裙；男孩穿花格衬衫配一色短裤，都很别致。夏季，女孩适宜穿宽松式的裙子或短裤，既凉爽透风，又可掩盖挺腹无腰的外型，显得天真可爱。男孩

需要全本请访问 www.ertongbook.com