

科学育儿知识丛书

婴幼儿教育 (十一)

韩文 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿知识丛书/韩文主编.

—延吉: 延边大学出版社, 2004.11

ISBN 7-5634-1732-X

I. 科…

II. 韩…

III. 婴幼儿—保健—基本知识

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111169 号

延边大学出版社出版发行

(吉林延吉市公园街 105 号 邮政编码 133002)

中铁十六局印刷厂印刷

787×1092 32 开 495.75 印张

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

定价: 1504.00 元(本卷 16.00 元)

目 录

◎孩子快乐轮滑无极限.....	1
◎在游戏中与数学亲密接触.....	9
◎布绒玩具给宝宝别样的体贴.....	13
◎快乐锻炼：和孩子一起玩.....	16
◎做最佳室内游戏.....	18
◎让生活中的事像做游戏.....	21
◎“钓鱼”的启示.....	22
◎0—3岁宝宝的家庭想象游戏.....	24
◎和孩子玩玩图片归类游戏.....	26
◎游戏：我封你做国王(王后).....	27
◎和孩子做个印花玻璃游戏.....	28
◎将民间游戏流传到底.....	30
◎晚间游戏遥控吊球.....	32
◎用纸玩出花样来.....	33
◎玩具——孩子的世界语.....	39
◎让宝宝做做故事书以外的游戏.....	54
◎玩具：四方杯感受水容积.....	56
◎适合让宝宝们玩的晚间游戏.....	59
◎我家三岁半的超级小小车迷.....	60

◎卧室游戏伴随宝宝快乐成长	63
◎木制玩具：让宝宝敲敲打打	68
◎和两岁宝宝玩假装游戏	70
◎亲子奉献：快乐运动大推荐	73
◎小英英和她可爱的两只小鸡	77
◎玩里面有大学问	78
◎为孩子挑选开发智力的玩具	84
◎开发孩子创造力的游戏活动	90
◎戏——小小体操运动员	95
◎艺术游戏——树叶画	96
◎激发孩子创造力的有益游戏	97
◎游戏——抱抱熊的脚丫	100
◎艺术游戏——制作水族馆	101
◎亲子认知游戏——打电话	102
◎不让手工制作变得乱七八糟	103
◎亲子游戏——照顾娃娃	107
◎亲子游戏——家庭舞蹈队	108
◎教给宝宝穿衣小游戏	109
◎亲子游戏——捕小鸟	111
◎精细运动游戏——蜘蛛网	112
◎精细动作游戏——海绵画	113
◎木质玩具玩出聪明来	114

◎大运动游戏——流星雨	119
◎艺术游戏——一只小青蛙	120
◎亲子游戏——拍手歌	121
◎和孩子一起开心运动	122
◎创造出家庭游戏的新鲜玩法	125
◎0—3岁宝宝的游戏方案	129
◎游戏——锅碗瓢盆交响曲	137
◎艺术游戏——涂鸦小画家	138
◎亲子游戏——我来摆照片	139
◎陪孩子玩“过家家”	139
◎艺术游戏——时装设计师	142
◎认知游戏——找鞋	143
◎有趣的数字游戏	144
◎认知游戏——分水果	149
◎认知游戏——动物饼干	150
◎亲子游戏——追影子	150
◎亲子游戏——起床歌	151
◎大运动游戏——障碍爬行	152
◎三岁左右宝宝的的游戏	153
◎游戏——如果感到快乐	155
◎亲子游戏——美食家	156
◎亲子游戏——追追躲躲	157

◎ 亲子游戏——动物世界	158
◎ 游戏——会动的小花狗	158
◎ 亲子游戏——小小鼓乐队	159
◎ 亲子游戏——追逐小蜜蜂	160
◎ 亲子游戏之角色串演	161
◎ 亲子游戏——骑大马	164
◎ 动感新年	165
◎ 你看你看，妈妈的脸	178
◎ 让孩子通过游戏玩出自信来	179
◎ 一起来玩节日里的热闹游戏	181
◎ 零岁宝宝的运动及亲子游戏	188

◎孩子快乐轮滑无极限

记得有人说过：快乐在于过程，而不在于结果。看着刚学会走路的孩子穿上轮滑鞋，看着他(她)摔倒、看着他(她)站起、看着他(她)迈出第一步……你的心情是怎样的呢？心疼？欣喜？……无论怎样，轮滑将为我们的小宝贝带来快乐，它是一个生产快乐的过程。

时下，不少幼儿园里已经开设了专门的轮滑课。不过对于3岁以下的宝宝也能学习轮滑，我们可是第一次听说。到底轮滑对于小宝宝而言有什么好处？这么小的宝宝该如何学习轮滑？……带着一连串的疑问我们联系到了天津卓美天使婴幼儿园的李主任，请她为我们揭开宝宝轮滑的秘密吧。

天津卓美天使婴幼儿园是由天津卓美教育研究中心与和平区教育局合作创建的，以开发幼儿潜能和双语教育为特色的婴幼儿园。0—7岁的孩子可在此学习快乐轮滑、清爽游泳、大脑聪明体操等。

快乐轮滑的5个W

WHAT 什么是婴幼儿轮滑？

婴幼儿轮滑就是以轮滑为手段，采用游戏的方式促进智能的全面发展。运动刺激大脑所产生的神

经通路能够促进学习水平的提高。在学习轮滑的过程中，由于要克服自身与地心引力达到身体各个部位之间的协调，学习技能技巧、学习利用技巧与他人进行交往的次数与时间明显增加，从而锻炼了宝宝的胆量与毅力、自信及自控能力，培养宝宝优秀的品质。

WHO&WHEN 什么样的宝宝可以学习轮滑呢？

每个 1 岁半以上且健康发育的宝宝都可以学习轮滑。

WHERE 在哪能学习到专业的轮滑技术呢？

目前在全国范围内，0—3 岁的宝宝学习轮滑还只在北京、天津等地有专门的机构。很多爸爸妈妈要问了，我们能自己教孩子学轮滑吗？

李主任告诉我们说，如果家长本身并不是专业的轮滑运动员，那么训练出来的姿势就不太规范(可能会造成宝宝的腿变形哦)。另一方面，宝宝摔痛了之后，家长不太容易掌握尺度，很容易就会打消对孩子继续训练的念头，从而失去锻炼的机会。一般情况下，我们不鼓励家长自行训练，但是家长可以陪同孩子一起去专们机构参加训练，在训练当中，教练会提醒我们的爸爸、妈妈有哪些技术要点、安全事项需要注意，这样自己训练起来就不会进入误

区了。当然，有条件的家长可以按照我们提供的思路自己进行训练。

WHY 小宝宝要学习轮滑有何益处？

生命在于运动，不过婴幼儿运动的价值却远远超过运动本身。从仰卧到直立行走，短短的 1 年内完成了生命进化史上带有根本性的一次飞跃，0—3 岁是开发运动潜能的敏感时期，每个新生宝宝都蕴藏着无限的运动潜能。运动是一切智能的基础，是完成其他潜能开发的前提条件。在婴幼儿时期，它是智慧发展的领航员，又是智慧发展的外部标志。

轮滑能全面提高宝宝以下几个方面的运动潜能：体能，耐力，身体平衡性、灵活性，大脑与身体各部位之间的协调性，运动反映的快速准确性，能有效地改善和避免孩子因为运动智能开发不良而出现的问题，如躁动不安、注意力不集中、没有耐性、过分安静、胆小、没有表现欲等。

快乐轮滑 13 课

印象中，学习轮滑应该是有一个很强壮的教练在一旁指导，有些宝宝摔倒了在哭，有些在挨教练的“训”，焦急不安的家长在一旁等待着……总之，空气中应该有些紧张的成分。

然而，卓美天使婴幼儿园的快乐轮滑课堂和我们

想像的很不一样，他们把轮滑称之为快乐轮滑可不是随便给的一个定义，因为快乐是绝对的指导方向。首先这里的主角并不是教练，而是教练和老师，教练的身份是技术指导，老师则是贯穿这堂课的灵魂人物，她们负责编排游戏来吸引宝宝参与轮滑的兴趣。

下面的 13 节课，是按照宝宝一般的学习进程安排的。

THE FIRST LESSON

主要目标：学习“站”(穿上轮滑鞋站起来)，这是最基础的轮滑课，也是对宝宝胆量的第一个考验。

对于 1 岁半的宝宝而言，有的已经能走得比较稳了，有的则还不太稳，这个时候站在地面上对他们而言已经很轻松了，但是穿上轮滑鞋站起来可是头一次，因为这里面存在太多的不确定因素，宝宝不能确定到底有没有危险。这时候，老师就要鼓励宝宝勇敢地站起来。音乐响起来了，老师开始唱歌，“宝宝和老师一起唱歌！”果然，宝宝的注意力开始有点放松，“来，宝宝双手举起来，看看谁举得高。”……有些宝宝开始被老师吸引过去，“一不小心”就站起来，不过站起来的时候发现脚

底有些晃，有些宝宝害怕了，哭了起来。但是请记住，不要放弃！宝宝哭闹是因为他暂时的不适应，如果这样就放弃了，那么将无法享受到轮滑的乐趣了。

TIPS:

几次摔倒后孩子能不哭了，说明他们的意志力有所增强，已经能够正视困难。经过一段时间的训练，他们就能从总是摔跤逐渐过度到能顺利地滑出第一步，这一步使孩子的内心获得一种成功的满足感，就像我们做成一件很困难的事情，内心的快乐是普通的玩耍、游戏所不能替代的，这是一种较深层次的快乐。

THE SECOND LESSON

主要目标：学习蹲及转身。

做过热身运动后，老师“变”出了一根大竹竿，让小朋友双手抓住上上下下地做划船运动，小朋友们“玩”得可开心了，一会变高人，一会变矮子。

最后老师还要比比哪个小朋友是“蔬菜状元”：每个小朋友都是农民伯伯，大家提着小篮子去地里采摘各种“蔬菜”，谁采得多，谁就是“蔬菜状元”。将目标与游戏有机地结合在一起，孩子

就很容易在娱乐的同时就学会轮滑的技巧了。

THE THIRD LESSON

主要目标：学习夹腿蹲及走(送物)。

在做高人、矮人游戏的同时，在宝宝的大腿中间夹上一个好玩的小玩具来达到让宝宝夹腿的效果。当宝宝胆子大起来的时候，就可以做“大搬家”的游戏了，让宝宝穿着轮滑鞋来搬运自己喜欢的东西。宝宝的能力一步步增强了，轮滑的技能也一步步得到了提高。

THE FOURTH LESSON

主要目标：学习抬腿及重心的左右转移。

宝宝和老师一起做“迈圈圈”的游戏。道具其实很简单，将呼啦圈放在地上，宝宝穿上轮滑鞋排着队抬腿过圈，然后请宝宝扮演“不倒翁”，左右转移着前进。爸爸妈妈想要在家里训练宝宝的话，要注意宝宝的后腿一定要蹬直。

THE FIFTH LESSON

主要目标：学习抬腿行走、踏步及跺脚，这节课的学习主要是为了增强宝宝的腿部力量，为开始滑行做准备。

宝宝跟着音乐的节拍原地踏步，在地上贴上许多小脚印，让宝宝踏着脚印行走，练习抬腿行走

和跺脚。

THE SIXTH LESSON

主要目标：学习八字抬腿行走。

让孩子膝盖弯曲、大腿稍微并拢，就好像“八”字状，然后在事先设置好的有若干障碍物的场地上做“BOBO 探险”游戏(你可以自己设计各种有意思的游戏)，让宝宝学会大胆地向前抬腿迈步。

THE SEVENTH LESSON

主要目标：让孩子学会自我控制。

现在是在交通繁忙的大马路上，宝宝和爸爸妈妈一起准备过马路了，虽然年纪小，可是交通规则还是要好好遵守哦。遇到绿灯，宝宝和爸爸妈妈一起过马路，遇到红灯，就得停下来。一站一停，是不是发现自己对轮滑鞋的控制逐渐好了起来。

THE EIGHTH LESSON

主要目标：学习蹲取物品和模仿滑行行走。

在宝宝的身后放上一些玩具，请宝宝找到玩具，然后蹲下把玩具捡起来，并滑行送到前方的篮子里。当宝宝成功地把玩具放到篮子里后，别忘了给他一个奖励，这样你的宝宝就会更加地充满信心。

THE NINTH LESSON

主要目标：学习跳 90° 及并步滑行。

孩子们将“变”成小兔子，一蹦一跳地去找散布在角落里的萝卜，看看谁是最聪明的小兔子。

THE TENTH LESSON

主要目标：并步滑行。

开火车是小宝宝们喜欢玩的游戏之一，穿着轮滑鞋开火车过拱门就有点难度了。其实这还不算什么，等宝宝能过拱门之后，我们还要让他们学会手扶腿并行前进滑过拱门，听起来是不是有点不可思议。其实只要按照老师和教练的安排，坚持把每节课的内容都消化掉，对于你的宝宝而言，一点难度都没有。

THE ELEVENTH LESSON

主要目标：提高宝宝滑行的速度。经过了上面 10 节课的训练，第 11 节课相对而言就容易多了。

这节课里，老师将和宝宝一起唱摆臂歌，然后做一些追球的游戏。

THE TWELFTH LESSON

主要目标：学习弯道滑行。

就像我们考驾照一样，这节课一开始老师将扶着孩子绕“S”形路线来获取宝物，然后慢慢地让孩子练习自己单独滑行。

THE THIRTEENTH LESSON

主要目标：训练转弯技术。

宝宝将一只脚抬于另一只脚上(迈过玩具)，然后绕圈滑行。转弯的时候，家长要注意提醒孩子重心下降。

轮滑装备

宝宝刚开始学习轮滑时，穿的是双排的轮滑鞋，双排的鞋子稳定性较好，但是所受的阻碍较大。当他能滑起来的时候，就可以换上单排的轮滑鞋了。一般而言，这种尺寸的轮滑鞋需要定制。

宝宝学习轮滑要特别注意安全，露在外面的关节处要好好地“保护”起来。需要准备的装备有：护腕、护肘、护膝和头盔。

◎在游戏中与数学亲密接触

1、适合 1 岁前宝宝的数学游戏

球到哪里去了

帮助宝宝感知空间位置，发展其对物体的认识、对空间的认知能力，以及对事物的好奇心等。

准备：玩具、口袋、枕头等。

玩法：和宝宝一起躺在床上，手里拿个球(或其他玩具)，对宝宝说球的名称；当着宝宝的面，把球藏起来，如放在你的口袋里或者放在枕头底下，

问：“球到哪里去了？”鼓励他把球找出来；

等宝宝找到后，父母可用语言描述出球的位置：“球在枕头下，宝宝找到了，宝宝真聪明！”

提示：你可以和宝宝反复玩这个游戏，每次都换一个藏球的地方。

游戏：盖盖子

促进宝宝观察能力及精细动作的发展。

准备：各种大小不一的瓶子和瓶盖。

玩法：宝宝都喜欢玩锅碗瓢盆，父母可教他如何盖盖子。在宝宝能盖好一个盖子后，再给他另一个不同大小的盖子，看宝宝是否知道在瓶上应盖哪一个盖子。父母也可以把小玩具或零食放在锅中，当宝宝掀开盖子时，会得到一个意外的惊喜。

2、适合 1~2 岁宝宝的数学游戏

配对游戏

有助于宝宝从具体形象思维向抽象逻辑思维发展，也能帮助他学习观察、比较等方法，培养其好奇心等。

准备：水果和果盘、洋娃娃与奶嘴、碗与匙、杯与盖、电筒与电池，你还可准备各种职业人员的小图片(可从旧画报上剪下)，如厨师、医生、军人等，以及对应的锅勺、针筒、手枪等图片。

玩法：如上述实物配对之外，你还可以与宝宝一起玩形状配对、颜色配对游戏。如将涂有各种深浅不同的红色图片放在设计好的红盘内，涂有翠绿、浅绿、嫩绿等各种深浅不同的绿色图片放在绿盘内等，还可让宝宝挑选相同形状的图片进行配对。待宝宝有了一定基础后，可进行物品的配对，如药盒与各类药瓶，铅笔盒与尺、橡皮、笔等文具。

猜谜游戏

培养宝宝对猜谜的兴趣，激发婴幼儿的推理能力及想像力；在猜谜的过程中聆听别人说话，启动宝宝头脑里存储的经验。

准备：多和宝宝观察不同的事物，以增加感性认识与体验。

玩法：按照从易到难的顺序，找一些谜语给宝宝猜。例如，可以用“红眼睛、长耳朵的动物”来猜“小白兔”，用“千根线、万根线，掉到水里就不见”来猜“雨”等；也可以用宝宝喜欢的东西给一些线索，让其提出题目、推想答案；还可以用“比手划脚”的方式要宝宝作答。

3、适合 2~3 岁宝宝的数学游戏

“1”和“许多”