第一图书网, tushu007.com

<<越动越聪明>>

图书基本信息

书名：<<越动越聪明>>

13位ISBN编号：9787535442895

10位ISBN编号：7535442897

出版时间：2010.6

出版时间：长江文艺出版社

作者：玛格丽特·萨瑟（澳）,乔治·麦凯尔（绘图）

页数：149

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

针对0到5岁半的宝宝，本书设计了一百多种小活动，由父母带着宝宝操练。
借助父母的身体以及跳绳、呼啦圈、皮球等简单工具，促进宝宝的感官(视觉、嗅觉、触觉、听觉、平衡)以及运动和协调能力综合发展，为宝宝日后拥有良好的学习能力打下坚实的基础。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

享誉全球的著名早期教育专家，在儿童神经发展、早期思考和声音疗法等研究领域独树一帜，曾创建“成功新起点”、“KindvROO婴幼儿启育中心”等机构，帮助数以千计的有学习障碍的儿童成才，终身致力于早期教育事业，独创了一套以精神生理学为基础、以生理锻炼为重点的婴幼

<<越动越聪明>>

书籍目录

前言 术语列表 幼儿身心发展的螺旋图示 序 营养第一阶段：0岁到6个月 基础活动 帮助您的宝宝成长 抑制原始反射 按摩，按摩，按摩…… ……再多些按摩吧 基本的婴儿运动 婴儿运动 内耳前庭刺激蘸 地板也是运动场 俯趴训练 大脑刺激训练 不同的年龄，不同的音乐 运动训练：2—6个月 臀部和四肢练习 内耳前庭刺激 更多的内耳训练 儿歌、节奏和音乐 视觉训练：0—2个月 视觉训练：2—6个月 向前移动：3—6个月 发展宝宝的肌肉张力 腿、脚和手的刺激 运动带来的刺激 内耳前庭刺激第二阶段：6个月到1岁 手膝爬行、扶物行走、独立行走_ 给宝宝做按摩 按摩、运动和音乐 俯趴训练 匍匐向前 坐爬 肩膀、手臂和手的发育 通过刺激肌肉，练习平衡感 手膝爬行运动 梯子练习 扶物行走、屈膝和思考 运动练习：10—12个月 跳舞 摇摆、晃动和轻摇 视觉认知第三阶段：独立行走到1岁半 按摩、音乐和儿歌 基础的运动计划：12—15个月 平衡练习：15—18个月 发展运动：15—18个月 上肢练习：15—18个月 内耳前庭刺激 滚动和后仰 摇摆和滚动 音乐、旋律和歌曲 舞蹈练习 视觉训练 视觉认知第四阶段：1岁半到2岁 给宝宝做按摩 结合运动和音乐进行按摩 跟着音乐运动 儿歌与运动 肌肉张力的发展 上身的发育 动物运动 内耳前庭刺激之弯腰和旋转 手推车、抓杠运动和旋转 平衡练习 进一步的平衡练习4 婴儿打击乐队 通过舞蹈来训练运动计划能力 感觉、运动和知觉活动 豆袋和气球 球类练习 呼啦圈练习 彩带练习 视觉追踪 视觉认知第五阶段：2岁到2岁半 鳄鱼式按摩 沙滩天使训练 内耳前庭刺激和身体意识 滚动和翻跟斗 摇摆和旋转 晃动板和平衡木 运动计划：舞蹈 音乐、节奏、儿歌 节奏棒 怎样自制节奏棒 豆袋练习 球类练习 呼啦圈练习 绳带练习 视觉练习 视觉认知第六阶段：2岁半到3岁半 鳄鱼式按摩器 老虎爬 手指意识 弹跳练习9 身体意识和概念认知 旋转和摇荡 模仿动物的平衡练习 晃动板 3岁宝宝的单侧身体运动练习 交叉式协调动作 音乐、舞蹈和节奏 节奏棒 豆袋练习 球类练习 呼啦圈练习 绳带练习 视觉刺激 视觉认知第七阶段：3岁半到4岁半 按摩和交叉式匍匐爬行 沙滩天使训练 平衡练习 滑板练习 蹦床练习 单侧身体运动能力训练 舞蹈 3岁宝宝的节奏棒练习 4岁宝宝的节奏棒练习 豆袋练习鞋 球类练习 呼啦圈练习 绳索练习 视觉练习 视觉认知第八阶段：4岁半大到5岁半 按摩：鳄鱼式／突击式 蠕动、匍匐爬行和手膝爬行 翻跟斗、摇晃、摇荡 平衡练习 蹦床练习 交叉式协调练习 有氧舞蹈 古典音乐的熏陶 组建一支家庭乐队吧！
节奏棒 豆袋练习 球类练习 呼啦圈练习 绳索练习 视觉锻炼 视觉认知附录：儿歌参考文献索引

章节摘录

出生的时候，宝宝大脑里的听觉通路比视觉通路发展得更为完善。
在宝宝睡觉的时候，可以播放轻柔低沉的音乐或弄出自然的声响。
舞蹈可以培养节奏感。
跟着音乐边唱边跳——注意要随节拍舞动。
一切协调动作都需要节奏感，能起到促进语言和说话能力发育的作用。
每天给宝宝读有简单节奏感的故事和重复性较强的童谣。
陲慢地给宝宝做按摩及运动，能够使信息准确地通过中枢神经传达到大脑。
建立情感纽带　　不管是按摩、摇晃还是抱着宝宝跳舞，都可以增强亲子间的情感联系。
当您充满爱意地跟宝宝讲话或唱歌的时候，一定要直视宝宝的眼睛。
唱歌的时候，请随着节拍轻拍宝宝的身体。
一定要买一张可以摇晃的婴儿床。
学习认识和运用自己的肢体是婴儿进行运动的先决条件。
运动刺激大脑的发育，婴儿初期的运动（非自主性运动）是原始反射的结果。
原始　　反射是在妊娠初期形成，并在出生后显现出来的。
很多反射参与到宝宝的发育过程中。
通过按摩宝宝的皮肤及刺激皮肤下面位于关节、肌肉、韧带、内耳的神经末梢，可以使原始反射得到自主控制。
这一原始反射在出生前就产生了，并将持续到宝宝出生后3到4个月大的时候。
该反射对于宝宝的成长有极其重要的作用。
家长们应该能观察到，当把宝宝置于俯卧姿势时，宝宝会自动向前蠕动。
等宝宝长到2岁以后，还可以让他模仿虫子的姿态向前蠕动，这个动作可以促进他对两侧身体的认知和掌握。
颠动和摇摆　　当宝宝4周大的时候，让宝宝俯卧，用手稳固地托住宝宝的前胸，并引导他做向上抬头的动作。
这个动作可以加强宝宝颈部和肩部的肌肉群，也有助于他尽早克服原始反射——原始反射和头部的运动密切相关。
所以，要经常通过这个姿势来颠动和摇摆宝宅。
宝宝出生后要尽可能早地对他进行身体按摩。
宝宝出生后就可以听、看并感觉事物，但无法理解自己所听到、看到和感觉到的一切。
按摩没有定规，顺其自然，用自己和宝宝都感觉舒服的方式来做就好。
一边轻拍和按捏宝宝的身体，一边微笑着对宝宝唱儿歌。
按摩之前，将宝宝的衣物除去，并把他放在一块温暖的毛巾上。
确保按摩乳、您的手、房间的温度都温暖宜人。
动作尽量轻柔。
给宝宝翻身时要特别注意支撑宝宝的头部。
全身放松运动　　将宝宝平放在一只气不是很足的大充气球上，球表面的轻微颠动可以让他充分地放松。
握住宝宝的手臂，做缓慢轻柔的开合动作，然后握住他的腿，做抬起放下的动作。
最后，轻柔地给宝宝做引体向上动作，增强他的肌肉紧实度，过程中需要注意给予宝宝的头颈足够的支撑。
这些动作都可以让宝宝的肌肉和韧带得到锻炼。
按摩宝宝的腹背　　在宝宝的腹部顺时针画圈按摩，然后双手从腰部沿体侧下滑。
将宝宝翻转成俯卧，从背部轻拍其全身，接着再一次给宝宝翻个身，注意支撑好头部。
然后沿着宝宝的脊椎和后背慢速由上到下做画圈动作，到了臀部，可以拍打数次。
注意将轻柔的抚摸和更用力的拍打或按压相结合。

可以轻吹宝宝的手掌和其他身体部位。
宝宝喜欢被轻风抚摩的感觉。
音乐、哼唱和歌唱都能够有效地刺激大脑和听觉的发展，您可以试着自己编一首歌，帮助宝宝认识自己的身体部位。
儿歌中包含音乐节奏。
按摩头部和胸部　　双手从头滑动到脚趾，给宝宝做抚触。
轻轻在头上画圈按摩，用双手盖住他的头顶，轻柔地按摩头部。
用更轻的动作轻拍宝宝的脸部，注意在眼睛和鼻子的部位改用指头。
从胸廓中间向两侧做抚触按摩，然后从肩膀跨越中线到另一侧胯部。
按摩手臂　　在全身抚触后进行。
从手部沿着手臂按摩到肩部，　　注意手心和每个手指都要按摩到。
按摩腿和脚　　用大拇指按摩足背，　　再往上按摩到脚踝。
注意转动和按捏每个脚趾。
给宝宝喂奶的时候，注意引导宝宝做抓取和吮吸的反射动作。
您可以看到，喝奶的时候，宝宝的双手会自动地一开一合。
不过如果这种反射到了上学的年纪还　　有残留，便可能成为阻碍宝宝学习写字的因素。
如果用奶瓶喂奶，一定要注意像母乳喂养一样，左右两个方向换着喂奶，好让宝宝的两侧身体都得到相同的运动刺激。
2到3个月宝宝的腿部、腹部运动　　坐在椅子上，将宝宝面朝上放在膝上。
此时，抬高宝宝的臀部会令宝宝不自觉地抬高并弯曲两腿，而放下臀部，他的腿也会自动放下并伸直。
这个活动会加强宝宝的腹肌能力，为未来的运动做好准备。
左右摇晃　　把宝宝面朝上平放在毛巾上，抓住他的手，左右摇晃他的身体，这时宝宝的头会随着左右摆动而相应地晃动，但要注意，摆动角度不要超过45度。

媒体关注与评论

这是一本针对O到5岁半幼儿、简便易行的指南，目标是激发宝宝的精神反应、协调能力，加强孩子的学习能力，让他们到学龄之后更快地进入角色。
——澳大利亚《晴天》 这是一本通过运动促进宝宝身心健康发育的实用指南。
这本贴心小书配有大量可爱的、指导性的插图。
——《澳大利亚自然健康》 如果你刚做父母不久，这本旨在用运动改变宝宝一生的书，就是你接下来五年最值得读的一本书。
——新西兰《南国时报》 书中的练习，所有的父母都可以做，不需要你是运动健将，也不需要昂贵的器械。
绝大多数运动只需很少的小道具，你想在室内、室外，或者在公园里做都可以…… ——新西兰育儿网站DIYfather 这本书告诉你，如何通过带孩子做运动来促进孩子发展。
你只用每天花十分钟，就能让孩子通过玩耍，获得最好的起点。
——新西兰《保健杂志》 这本书是一份绝妙的遗赠，对儿童健康和幸福做出了不起的贡献。
——加拿大《婴儿杂志》

编辑推荐

《越动越聪明》由长江文艺出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com