

<<3-6岁儿童学习与发展父母大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<3-6岁儿童学习与发展父母大讲堂>>

13位ISBN编号：9787565606717

10位ISBN编号：7565606715

出版时间：2012-3

出版时间：首都师范大学出版社

作者：宏章家庭教育研究所 编

页数：186

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>

## 前言

在个体的发展历程中，生命的健康存在是保证个体全面发展的物质基础，人的认知、情感和行为等方面的发展，都必须建立在这个物质基础之上。

因此，个体要求得生存并获得社会化的发展，首先必须要有健康的身体作保障。

对于3~6岁的幼儿来说，拥有一个健康的身体，是智能素质、品德素质和审美素质培养的基础，对后期的综合发展有着积极的影响。

3~6岁这一阶段称为幼童期，也称学龄前期。

0~3岁的婴儿还处于生命的早期，其身体各个器官的生理机能尚未发育成熟，但到了3~6岁这个阶段，幼儿的身体将迅速发育，其身体各器官以及各器官之间的协调能力都将有一个质的变化。

因此，当孩子处于这个年龄段时，对孩子的健康状况和身体动作进行适时监测，及时纠正不良行为，就成为父母必须重视的问题。

尊重幼儿身心发展的客观规律和学习特点，是家庭教育的正确指导方针。

为了纠正和避免早期教育中存在的违背儿童身心发展客观规律与特点的超前学习、机械训练的误区，为了防止幼儿教育的小学化倾向，使每一个幼儿都受到科学优质的教育，获得快乐的童年生活和未来的可持续发展，编者父母精心编写了“3~6岁儿童学习与发展”父母大讲堂系列图书。

本书是“3~6岁儿童学习与发展”父母大讲堂系列图书的一部分，主要讲述孩子在“健康与身体动作”方面的育儿知识。

对幼儿成长期间经常遇到的问题做了分析，并提出了指导性的建议。

每节都设有亲子互动游戏和贴心提示，寓教于乐，更有利于亲子之间的交流和沟通。

一个人从出生到成年要经过几个不同的年龄阶段，每个阶段各有其不同的生长发育特点。

只有对儿童的正常生长发育过程有充分的认识，掌握正确的评价方法，才能及时发现生长异常，找出其在动作发育、行为习惯方面的错误，并予以纠正。

在家庭教育中，父母可根据孩子的年龄段，参考本书所阐述的身体动作发展标准，对孩子进行观察。

从孩子的日常表现中，全面深入地了解其身体动作方面的发展情况。

爱游戏是幼儿的天性，游戏是幼儿的基本活动，幼儿正是通过各种游戏进行学习和获得发展的。

在了解了相应的标准之后，父母可参考“亲子游戏”版块所推荐的游戏和活动，和孩子一起做游戏，帮助孩子提升身体素质。

体魄承载灵魂，健康成就未来。

努力使孩子拥有强健的身体，使他们在爱的环境中度过宁静而快乐的童年，自信地面对未来生活的挑战，是本书的宗旨所在。

愿本书成为天下父母科学育儿路上的良师益友。

## 内容概要

父母都希望孩子能健康成长，但依据何种标准、采取哪些方法，才是科学有效的呢？这就需要年轻的父母们了解儿童身体健康方面的检验标准，学习增强孩子体质的方法。把孩子养好、教好，为其今后的发展打下坚实基础。

书籍目录

第一部分 身体状况检验标准

1. 衡量健康的体态标准

4岁儿童标准

5岁儿童标准

6岁儿童标准

2. 衡量适应一定生活环境的能力标准

4岁儿童标准

5岁儿童标准

6岁儿童标准

第二部分 大肌肉动作检验标准

1. 衡量一定的身体平衡能力标准

4岁儿童标准

5岁儿童标准

6岁儿童标准

2. 衡量身体动作的协调性和灵敏性标准

4岁儿童标准

5岁儿童标准

6岁儿童标准

3. 衡量一定的力量和耐力标准

4岁儿童标准

5岁儿童标准

6岁儿童标准

第三部分 小肌肉动作检验标准

1. 衡量手眼协调标准

4岁儿童标准

5岁儿童标准

6岁儿童标准

2. 衡量使用一定工具标准

4岁儿童标准

5岁儿童标准

6岁儿童标准

第四部分 生活习惯与生活能力检验标准

1. 衡量良好生活习惯与卫生习惯标准

4岁儿童标准

5岁儿童标准

6岁儿童标准

2. 衡量基本的生活自理能力标准

4岁儿童标准

5岁儿童标准

6岁儿童标准

3. 衡量基本的安全知识和自我保护能力标准

4岁儿童标准

5岁儿童标准

6岁儿童标准



## 章节摘录

版权页：学龄前期的儿童与外界的接触机会日益增多，孩子处于很活跃的阶段，但生长速度较婴儿期缓慢了许多。

在这个时期，孩子的体格发育方面出现了一些特点：体重每年增加约2千克，身高的增长也比较稳定，每年大约增长5—7厘米。

不过，没有哪个孩子的发育是完全直线上升的，所以可能会出现几个快速生长期。

从外表上来看，孩子显得细长了些，因此这个阶段的儿童，其活动量在加大，体力的消耗也增加了，所以家长会觉得孩子没有“婴儿肥”了，显得消瘦了。

幼儿4岁左右的时候，脂肪会进一步下降，肌肉组织将进一步强化，使孩子具有更加强健和成熟的外观，幼儿的上下肢更加苗条，上身狭窄成锥形。

每天精力都非常充沛，活动量很大，这个年龄段的幼儿需要通过感觉、知觉以及各种操作活动来探索周围世界，建立对周围环境的认识和概念。

体重是体格发育的重要指标之一。

4岁左右的幼儿，其体重增长的速度与1岁以内时相比显得慢了不少，平均每年约增加2千克。

有些家长会发现，孩子的饭量似乎并不随年龄的增长而增大，有的家长甚至会担心孩子是否有病而使体重的增长速度减缓。

事实并非如此，这是3~6岁幼儿体重增长的正常规律。

4岁幼儿的身体状况有一个参考标准：身高和体重适宜，男孩身高96.0~111.7厘米，体重13.25~20.00千克；女孩的发育稍慢一些，身高的参考值为95.5—110.5厘米，体重为13.04—19.45千克。

需要指出的是，遗传因素和生活方式对儿童的生长发育有很大影响，比如中国北方地区的孩子普遍会比南方地区的孩子高，城市中长大的孩子比农村的孩子高。

因此，父母如果感觉自己的孩子比其他孩子的个头矮，或者显得消瘦，也不要觉得是孩子出现了大问题。

个体差异是普遍存在的，不必过度担忧。

4岁孩子的协调和运用手指的技能进一步提高，在他人的提醒下，他能将身体自然坐直、站直，并进行一些跑动、蹦跳的动作。

典型案例乐乐刚过了4周岁生日，乐乐妈妈就带她去医院进行了一次体检。

乐乐身高94厘米，体重20千克。

医生说，乐乐的身高与体重的比例有些失衡，孩子有些“营养过剩”了。

对此，乐乐妈妈并不感到意外。

因为她和乐乐爸爸都是南方人，乐乐爸爸身高168厘米，她身高156厘米，而且两人都比较瘦。

为了让孩子能长高点、长胖点，乐乐妈妈在怀孕的时候就非常重视补充营养，乐乐出生后，更是“变本加厉”，生怕她以后长不高、长不胖。

现在，乐乐已经4岁了，个头比同龄的小朋友稍矮了一些，但体重指标却有些超前，乐乐妈妈很担心孩子会过度肥胖，成为“小胖墩”。

案例分析乐乐妈妈的这种情况非常普遍，很多家长总担心自己的孩子输在起跑线上，所以非常关注孩子的身体变化。

他们认为，多增加营养就能让孩子长高、长胖，其实不然，影响幼儿生长发育的因素有很多。

1. 遗传因素 幼儿生长发育的特征、潜力、趋向、限度等都受到父母双方遗传因素的影响，一般来说，高个子父母所生宝宝的身高，比矮个子父母所生的同龄宝宝身高要高一些。

南方人的身高普遍低于北方人，这是自然环境导致的客观存在，不必过度担忧。

2. 营养 营养也是影响幼儿生长发育的重要因素之一，充足、调配合理的营养是幼儿生长发育的物质基础，营养不足会导致幼儿体重不增甚至下降，最终也会影响身高的增长和身体其他各系统的功能。

人体必需的营养素有六大类：蛋白质、糖类、脂肪、矿物质、维生素和水。

这些物质都与儿童的身高增长有密切关系。

## <<3-6岁儿童学习与发展父母大讲堂>>

合理、多样、均衡的饮食结构不仅能使儿童有一个健康的体质，还能有助于身高的增长。

随着居民生活水平的提高，儿童的饮食逐渐丰富，但仍存在饮食结构不合理的情况。

调查显示，北方地区的儿童主食摄入偏多，城市儿童蛋白质摄入偏多。

现代营养学研究发现，少儿每日糖类食物摄入过多，会影响钙的吸收；肉类食物摄入过量，会引起儿童血液胆固醇升高，性激素分泌旺盛，加速长骨发育中骨骺与骨干的愈合，抑制生长素的分泌和合成。

而营养素缺乏，也会导致儿童生长发育迟缓，甚至引起疾病。

3. 疾病疾病对幼儿的生长发育也会产生影响，急性感染常使体重不增或减轻，慢性感染则同时影响体重和身高的增长，内分泌疾病常引起骨骼生长和神经系统发育迟缓，先天性疾病对儿童的体格发育和智力发育都会产生明显影响。

4. 运动适量的体育运动有助于儿童肌肉的增长和长骨中骨细胞的生成、骨小梁的纵向排列和骨密度的增加。

因此，儿童要多运动，保证每天不少于1小时的室外游戏和运动。

媒体关注与评论

强国必先强种，强种必先强身。

——张伯苓 健康是智慧的条件，是愉快的标志。

——【美】爱默生 关心儿童的健康，是教育者的最重要的工作。

儿童的精神生活、世界观、智力发展、知识的巩固性、对自己力量的信心，都取决于他的生命活力和精力充沛的程度。

——【苏】苏霍姆林斯基

编辑推荐

《3-6岁儿童学习与发展父母大讲堂:健康与身体动作》对幼儿成长期间经常遇到的问题做了分析,并提出了指导性的建议。

每节都设有亲子互动游戏和贴心提示,寓教于乐,更有利于亲子之间的交流和沟通。

尊重幼儿身心发展的客观规律和学习特点,是家庭教育的正确指导方针。

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>