

## 0 - 3 岁婴幼儿认知能力培养

### 0~3 个月婴儿训练方案一、认知能力的培养

#### 一、认知能力的培养

1、视觉训练：婴儿仰卧位，在小儿胸部上方 20~30cm 用玩具，最好是红颜色或黑白对比鲜明的玩具吸引小儿注意，并训练小儿视线随物体作上下、左右、圆圈、远近、斜线等方向运动，来刺激视觉发育，发展眼球运动的灵活性及协调性。

2、听觉训练：家长可在小儿周围不同方向，用说话声或玩具声训练小儿转头寻找声源。母亲的声音是婴儿最喜爱听的声音之一。母亲用愉快、亲切、温柔的语调，面对面地和婴儿说话，可吸引小儿注意成人说话的声音、表情、口形等，诱发婴儿良好、积极的情绪和发音的欲望。可选择不同旋律、速度、响度、曲调或不同乐器奏出的音乐或发声玩具，也可利用家中不同物体敲击声如钟表声、敲碗声等，或改变对婴儿说话的声调来训练小儿分辨各种声音。当然，不要突然使用过大的声音，以免婴儿受惊吓。

3、触觉训练：婴儿面颊、口唇、眉弓、手指头或脚趾头等处对触压觉很敏感。可利用手或各种形状、质地的物体进行触觉练习。光滑的丝绸围巾、粗糙的麻布、柔软的羽毛、棉花、头梳齿、粗细不同的毛巾或海绵、几何形状的玩具均可让小儿产生不同的触觉感，有助于发展小儿的触觉识别能力。

4、味、嗅、温度等感知觉训练：利用日常生活，发展婴儿各种感觉。如吃饭时，用筷子蘸菜汁给婴儿尝尝；吃苹果时让婴儿闻闻苹果香味、尝尝苹果味道；洗澡时，让小儿闻闻肥皂香味，用奶瓶喂奶时，让孩子用手感受一下奶瓶的温度等等，均有助于婴儿感知觉

的发展。

## 二、动作能力的培养

### 1、抬头练习

（1）俯卧抬头：使小儿俯卧，两臂屈肘于胸前，成人在小儿头侧引逗小儿抬头，开始训练每次 30 秒钟，以后可根据小儿训练情况逐渐延长至 3 分钟左右。

（2）坐位竖头：将婴儿抱坐在成人一只前臂上，婴儿的头背部贴在成人前胸，成人一只手抱住婴儿的胸部，使小儿面前呈现广阔的空间，能注视到周围更多新奇的东西，这可激发小儿兴趣，使小儿主动练习竖头。也可让婴儿胸部贴在成人的胸前和肩部，使婴儿的头位于成人肩部以上，用另一只手托住婴儿的头、颈、背，以防止小儿头后仰。

### 2、侧翻训练

（1）转侧练习：用小儿感兴趣的发声玩具，在小儿头部左右侧逗引小儿，使小儿头侧转注意玩具。每次训练 2~3 分钟，每日数次。这可促进颈肌的灵活性和协调性，为侧翻身作准备。

（2）侧翻练习：小儿满月后，可开始训练侧翻动作。先用一个发声玩具，吸引小儿转头注视，然后，成人一手握住小儿一只手，另一只手将小儿同侧腿搭在另一条腿上，辅助小儿向对侧侧翻注视，左右轮流侧翻练习，以帮助小儿感觉体位的变化，学习侧翻动作。每日 2 次，每次侧翻 2~3 次。

### 3、手部动作训练

(1) 手部感知练习：除了前面所述训练小儿手部触觉的方法外，尚可在婴儿手腕部系上铃铛或红色手帕、鲜艳的手镯，来吸引小儿对手部的感知，帮助他感知手的存在、体验手的动作。可隔一段时间变更一种系法，看看婴儿注意到这些变化没有。脱下手镯、红绸带让婴儿瞧瞧、摸摸，让他感觉一下这些东西与手部动作的关系。还可让小儿仰卧，将一块布或手绢盖在他的脸上，也可只盖住小儿一只眼睛，开始时可抓住小儿的上臂引导他帮他试着用手移开布，逐渐减少帮助，使他自己将布从脸上移开。

(2) 抓握练习：握着小儿的手，帮助其触碰、抓握面前悬吊的玩具，吸引他抓握，可促进眼手的协调和视知觉的形成。

### 三、习惯和生活能力的培养

1、培养清洁卫生的习惯：小儿每次哺喂完，都帮他擦擦嘴。早晨起床后为他洗脸、洗手、入睡后再给他洗脸、洗手、洗脚、洗臀部，在固定时间洗澡等等，均可培养小儿爱清洁的良好习惯。

2、独立能力的培养：应尽量多和孩子交流，但整天陪在小儿身边也是完全不必要的。孩子醒来时，可让他独自躺在床上活动一下四肢、四处看看，睡眠时，成人也不必陪同躺下。

四、社会交往能力的培养      满足婴儿逐渐形成的各种生理需求和认识要求，是婴儿积极情绪产生的主要条件，也是婴儿学会与人交往的基础。借助以下方法，可促进婴儿社会交往能力的形成和发展。

1、善于辨别婴儿哭声，并作出应答：哭声是婴儿表示不满的主要手段。婴儿啼哭时，

闭着眼睛，嘴左右觅食或吮吸手指，双脚紧蹬、嚎叫不停，说明小儿是饥饿或口渴，应给婴儿喂奶或喂水。持续不断悲悲切切地嗯叫流泪，可能为尿布湿、衣着太紧或身体不舒服，成人可给婴儿宽衣带、更换尿布。如小儿是因为生病或身体不适啼哭，可抱抱婴儿，轻拍婴儿，和婴儿说说话，安慰他。哭而无泪或注视着成人，脸仅有哭的表情"哼哼"直叫，是想成人抱，可抱抱婴儿，但不要让婴儿养成非抱不可的习惯，可坐在婴儿床边逗逗小儿或在婴儿床头挂些色彩鲜艳的玩具，让他自己玩玩。夜间烦躁啼哭，夜惊多汗则常见于佝偻病的早期表现，大声阵发性尖叫常为腹部疼痛，均应尽早到医院就诊治疗。

2、培养小儿对语音的感知：利用小儿清醒时间，让他看看周围环境，并告诉他周围他注意到的东西的名称及行为。

3、引逗发声：和蔼微笑着和婴儿说话，引逗婴儿发出"哦哦""嗯嗯"声。也可模仿婴儿发出的声音，鼓励婴儿积极发音，对成人微笑，这可促进婴儿喜悦情绪的产生，激励婴儿与人交往。

#### 4~6个月婴儿训练方案一、认知能力的培养

##### 1、视觉训练

(1)训练小儿追寻物体。用玩具声，吸引小儿转头寻找发声玩具，每日训练 2~3 次，每次 3~5 分钟，以拓宽小儿视觉广度。

(2)颜色感知练习。让孩子多看各种颜色的图画、玩具及物品，并告诉孩子物体的名称和颜色，可使婴儿对颜色认知发展过程大大提前。

(3)婴儿视力迅速发展的时期主要在半岁以前。可选择一些大小不一玩具或物体，从大到小，让小儿用手抓握注视，然后放在桌上吸引小儿注视。还可训练小儿注视远近距离不等的物体，以促进视力发展。

## 2、听觉训练

(1)方位听觉练习：吸引孩子寻找前后左右不同方位、不同距离的发声源，以刺激小儿方位觉能力的发展。

(2)区分语调训练：根据不同情景，用不同语调、表情，使孩子逐渐能够感受到语言中不同的感情成分，逐渐提高对语言的区别能力。

(3)让孩子从周围环境中直接接触各种声音，可提高对不同频率、强度、音色声音的识别能力。

## 二、动作能力的培养

1、俯卧支撑练习：使小儿俯卧，两臂屈肘于胸前，鼓励、诱导孩子将头、前胸抬高，直至能用一只手支撑身体抬起头、胸。左右手轮流支撑训练，每日数次，每次数分钟。

2、翻身练习：训练小儿从仰卧位翻身至俯卧位。婴儿仰卧位，成人左手将婴儿右手向头部方向轻轻拉直，右手轻握小儿右膝盖内侧。让他左腿弯曲，并利用右手腕背力量使小儿右腿贴于床垫或地板上，然后轻轻提起小儿左边腿部，顺势让他右滚，翻成俯卧位。用同样步骤辅助小儿从左侧翻滚至俯卧位。每日训练 2~3 次，左右翻身各 1~2 次。逐渐训练孩子不需要帮助成功翻身。

### 3、练习坐

(1) 拉坐练习：4 个月时可开始训练小儿拉坐。婴儿仰卧位，成人双手的大拇指插入婴儿手中，让他握着，其他手指则轻轻抓着婴儿的手腕，使小儿双手伸直前举，手掌向内相对，两手距同肩宽，然后轻轻向前拉起婴儿双手，使小儿头、肩膀离开床面抬起。此时婴儿会试图屈肘用力坐起来，保持此姿势 5~6 秒，再轻轻让小儿躺下，再重复 2~3 次。应注意：拉坐练习是让小儿借助家长的轻轻帮助自己用力坐起。如果小儿被成人拉坐起来时，手无力屈肘，头部低垂，表示还不宜做这个动作，必须先进行俯卧练习，强化颈背肌肉及上肢肌肉力量，过些的时候再进行练习。

(2) 靠坐练习：5 个月左右训练小儿靠坐。将小儿放在有扶手的沙发上或有靠背的小椅子上或在小儿身后放些枕头、棉被让练习靠坐，以后逐渐减少小儿靠垫的东西，每日 1~2 次，每次 2~3 分钟。

### 4、手部动作训练

(1) 伸手够物：通过伸手够物来延伸小儿的视觉活动范围，使小儿感觉距离、理解距离，发展手眼协调能力。

(2) 训练抓握：选择大小不一的玩具，来训练小儿抓握，促进手的灵活性和协调性。

(3) 发展玩法：通过游戏，教小儿玩不同玩法的玩具，如摇晃、捏、触碰、敲打、掀、推、扔、取等，使他从游戏中学到手的各种技能。

5、蹬腿练习：小儿 4 个月时，就可以有目的地训练小儿腿的支撑。成人采取坐位，

双手从小儿腋下扶抱小儿，使小儿的腿支撑身体保持直立的姿势，成人扶抱着小儿做蹬腿动作。开始成人可将小儿抱起，再落下让小儿脚踏在成人腿上时，又再将小儿抱举起，再落下，来训练小儿蹬跳。蹬腿练习可促进双下肢骨骼和肌肉的充分发育。需注意的是，举落的动作应轻柔缓慢，力度不宜过大，时间也不应太长，一般每日 2 次，每次 1~3 分钟左右。

### 三、习惯和生活能力的培养

1、睡眠：应从小培养小儿有规律地作息。4 个月后可将小儿白天的睡眠时间逐渐减少 1 次，即白天睡眠 3~4 次，每次 1.5~2 小时。夜间如小儿不醒，尽量不要惊动他。如果小儿醒了，尿布湿了可更换尿布，或给他把尿，孩子若需要吮奶、喝水可喂喂他，但尽量不要和他说话，不要逗引他，让他尽快转入睡眠。要注意孩子睡觉的姿势，经常让小儿更换头位，以防小儿把头睡偏。

2、饮食：有规律地进食，可使神经系统、内分泌系统、消化系统等协调工作，并建立起对进食时间的条件反射，如，在接近喂奶的时间，胃肠就开始预先分泌消化液，并产生饥饿感，这有助于增加食欲，促进食物的消化与吸收。4 个月后，每日喂养次数可减为 6 次，白天哺喂 4~5 次，间隔 3~4 小时。夜间视小儿需要进行哺喂，一般 1 次即可，若小儿夜间不醒或不愿进食，可不哺喂。可开始逐渐训练让小儿学会用勺吞咽食物，为以后断奶用勺进食做准备。开始可先用勺喂开水，若不出现呛，可逐渐开始用勺喂果汁、菜汁、稀糊、蛋黄糊、果泥等。方法：将小儿斜卧位抱置于胸前，用小勺将食物轻缓置入小儿口中，当小儿吞咽后，再喂第二口。开始不必太多，1~2 勺即可，以后逐渐增多，可以于喂奶前训练，以防小儿吐奶。每次喂食时，告诉小儿所进食辅食的名称及味道等。

3、卫生习惯的培养：当小儿将有危险或不干净的东西放入口里，成人应立即制止，用

严肃口气对孩子说："不行"。并将放入口的物品取走。小儿会从成人的行为、表情和语调中，逐渐理解什么可进食，什么不可以放入口中。

4、独立能力的培养：可在小儿身边放些玩具，让他自己单独玩一会儿，在孩子有困难时，成人可给予适当的帮助和指导，支持鼓励孩子施展自己的能力。

#### 四、社会交往能力的培养

1、认识自我：将小儿抱坐在镜子前，对镜中的小儿说话，引小儿注视镜中的自己和家长及相应的动作，可促进小儿自我意识的形成。

2、应随时随地教小儿周围东西的名称。多听多练，孩子的言语能力很快会发生惊人的变化。和小儿说话，不仅有意识地给予不同的语调，还应结合不同的面部表情，如笑、怒、淡漠等，训练小儿分辨面部表情，使他对成人不同语调，不同表情有不同的反应，并逐渐学会正确表露自己的感受。

3、发音训练。和孩子说话时，应坐在孩子正对面的位置，使小儿能够清楚看到您的口形、表情，说话速度要慢、而明确。

4、躲躲藏藏游戏：既锻炼了小儿感知觉的能力，培养小儿的注意力和反应的灵活性，还促进了小儿与成人间的交往，激发小儿愉快的情绪。

#### 7~9个月婴儿训练方案一、认知能力的培养

##### 1、视觉训练

(1)不断更新视觉刺激、扩大小儿的视野。教小儿认识、观看周围生活用品、自然景观。可激发小儿的好奇心，发展小儿的观察力。

(2)利用图片、玩具培养小儿观察力。教小儿认识、观看周围生活用品、自然景观，并与实物进行比较。

## 2、听觉训练

(1)辨别声响。将同一物体放入不同制品的盒中，让孩子听听声响有何不同，以发展小儿听觉的灵活性。

(2)发展对音乐的感知。仍以轻柔、节奏鲜明的轻音乐为主，节奏要有快有慢，有强有弱。让小儿听不同旋律、音色、音调、节奏的音乐，提高对音乐的感知能力。家长可握着小儿的两手教小儿合着音乐学习拍手，也可边唱歌边教孩子舞动手臂。这些活动即可培养小儿的音乐节奏感、发展孩子动作，还可激发小儿积极欢快的情绪，促进亲子交流。

(3)敲敲打打。让小儿敲打一些不易敲碎的物体，引导小儿注意分辨不同物体敲打发出的不同声响以提高小儿对声音的识别，发展对物体的认识能力。

## 二、动作能力的培养。

1、独坐练习。当小儿能稳定的独坐后可着重训练小儿的平衡能力。让小儿独坐在床上或地铺上，训练小儿坐着转头转身寻找。还可准备一张适中的小凳子，孩子坐上去时，双脚刚好可触及地面，而且脚掌与小腿、小腿与大腿、大腿与躯干的角度均成直角。家长用手扶住孩子大腿，不要扶他的背，让他自己寻找平衡点。待孩子坐直后，成人可试着松开

一只手，只用一手扶住孩子的一侧大腿，另一手以玩具吸引小儿转头转身寻找玩具。左右交替诱使小儿左右侧转，在学习转侧中寻找平衡点，并且练习用脚来支撑身体。

2、爬行练习。爬行使婴儿能够主动地移动身体、去探索周围的事物，大大地提高婴儿的认知范围。爬行动作是依靠颈背部及四肢肌肉的力量和协调动作完成的。在小儿 7 个月时，已具备翻身、坐等一系列能力，说明其颈背部及四肢肌肉已较有力量并具备一定的协调性，这时就可以训练爬行。

(1)爬行预备的动作。家长用一手抱着婴儿的膝部，另一手环抱在他胸前，让婴儿双手放在桌上或地上来支撑身体。然后家长可慢慢放松放在小儿胸前的手，鼓励小儿直立支撑自己，每日练习 1~2 次，视小儿耐受情况，决定练习时间，一般每次 3~5 分钟。

(2)学习爬行动作。方法：①使小儿趴着，两腿伸直，手肘弯曲支撑上半身。家长以右手抓住小儿双脚掌。②家长抓住小儿双脚往前画个半弧，使膝盖尽量弯曲，脚跟碰到屁股，如此反复画弧，做屈伸运动 3~5 次。③最后一次伸腿运动做完后，家长两手分别握住小儿两大腿后侧，使双腿轮流弯向腋部，做屈伸动作 3~5 次。④在小儿前方放个玩具，引诱他爬过去取玩具，成人扶住小儿的小腿，或用手托住小儿脚掌，左右交替地弯曲其膝关节，助其向前爬行，重复 2~3 遍，每日 1~2 次。

3、站立训练：训练小儿站立时，可将其双腿略为分开，以降低重心，使之站得更稳些。每次扶站时间不宜过久。

(1)可扶着小儿腋下让他练习站立。

(2)让小儿扶着小车、床、栏杆及椅背等练习站立。

#### 4、手部动作训练。

(1)学习拇食指准确捏取，以加强婴儿手指动作的灵活性和视觉-触觉活动的协调。选择一些小的、可食用物品如米花、小饼干等，让小儿捏取。教的时候家长可给予示范，如用拇食指捏取饼干放入口中，让小儿模仿练习。

(2)双手协调动作。①双手玩玩具：在小儿准确抓握的基础上可给小儿多个玩具，训练他抓住一个玩具后再抓另一个玩具，或向小儿同一只手上送玩具两次，教小儿学会将玩具从一手换到另一只手上后再取第二个玩具。②双手对击运动：当小儿两手均有玩具时，可教小儿两手对击玩具。还可让小儿两手持细柄玩具如摇铃或汤匙，模仿敲鼓动作，双手轮流敲打面前的小桶或空奶粉罐。③教小儿双手协调的撕纸。

(3)训练小儿遵循指令有意识的拿起、放下玩具。投掷游戏可增强小儿上肢的运动能力与手的控制技巧、提高视觉定位能力，激发小儿积极愉快的情绪。准备一个容器(如纸盒或小桶)和一些彩色塑料小球，先给小儿做示范说：“我们来比赛扔球”，将小球一个个扔进容器里，然后让小儿模仿。开始时，可将容器和球放在接近孩子身体的地方，随着小儿能力的提高，可逐渐将纸盒前移。游戏可增进亲子交往，激发小儿积极愉快的情绪。

### 三、习惯和生活能力的培养

1、睡眠：7~9个月的婴儿不仅具有一定活动能力，而且容易接受任何环境，是培养小儿独自入睡习惯的良好时期。小儿半夜惊醒时，家长可去看看，安抚小儿，但不要将小儿抱回自己床，否则一旦养成习惯，孩子会要求大人陪伴，这会给家长带来不必要的麻烦，尤其对睡觉时间较晚或有夜间工作习惯的家长来说更是如此。此年龄小儿白天睡眠次数，一般仍为2~3次，每次2~2.5小时。

2、饮食。此阶段，每日给小儿喂养的次数可减为每日 5 次，间隔 4 小时左右，夜间停喂一次。可开始训练小儿用杯喝水、用手拿东西吃，这既可发展小儿手眼动作的协调，还可为其今后的独立吃东西做准备。

3、大小便。7 个月后，小儿已能较稳当地独坐，而且由于辅食增加，大便次数也相应减少，每日约 1~2 次，大便性状也逐渐接近成人，可根据婴儿排便规律安排小儿坐便盆的时间。一般在饭后 10~15 分钟或睡醒后立即坐盆，但最好安排在晨间起床时。便盆要放在固定的地方，每次用完洗净。婴儿坐盆要有专人照顾，每次坐盆时间不要超过 5 分钟，一日次数也不宜过多。坐盆时不能给小儿吃食物或让小儿玩耍。若小儿不愿，不要强迫其坐盆，以免对坐盆产生抵触情绪。

4、独自玩耍习惯的培养。成人不必始终陪伴在小儿身边，小儿已有一定活动能力了，能翻身、独坐、并逐渐学会爬行，只要注意玩耍环境的安全，就可让小儿独立玩玩。如果孩子醒很早，家长还想多睡一会儿，家长可让闹钟在小儿通常醒来的时间五分钟以后再响，两天以后再推迟五分钟，以此类推，等闹钟响后，家长再起床。这样，小儿醒来，可能又会重新入睡，或自己独立玩一会儿，等大人起床。如果小儿哭醒，大人也不必急于去照料他，因为他很可能会自己安静下来。家长应该抽出时间陪孩子玩，但不要在孩子每次哭闹后才陪孩子玩，以免小儿养成用哭闹要求家长陪伴的习惯。

四、社会交往能力的培养。 培养小儿懂礼貌、乐于与人交往。这时期小儿对人的分辨能力已较好，可以认出自己家里的人，出现认生现象，但和不认识的小朋友交往却没有这种情况，他们能与同伴交往中获得乐趣。因此，家长应努力创造条件，让婴儿多与小伙伴们接触、交往，从而促进其社会性发展。对成人的认生也不是不好的现象，而是小儿发育的一个阶段，如果小儿特别认生，可暂避生人，先训练小儿多与熟人交往，慢慢地小儿对生人也能接受。10 ~ 12 个月婴儿训练方案一、认知能力的培养。

## 10~12个月婴儿训练方案一、认知能力的培养

1、视觉训练。除了在日常生活，不断引导小儿观察事物，扩大小儿的视野外，可培养小儿对图片、文字的注意、兴趣，培养小儿对书籍的爱好。教小儿认识实物，图片，把几种东西或几张图片放在一起让小儿挑选、指认，同时教小儿模仿说出名称来。也可以在婴儿经常接触的东西上标些文字，当婴儿接触到这些东西时，就引导他注意上面的字，增加他对文字的注意力和接触机会。外出时，可经常提醒他注意遇到的字如广告招牌、街道名称等。应尽早让婴儿接触书本，培养小儿对文字的注意力。教小儿识字应在快乐的游戏气氛中自然而然地进行，而不应该给孩子施加压力，硬性规定必须每日记多少字，以免造成孩子抵触心理。

2、听觉训练。积极为婴儿创造语言环境，可促进婴儿更多听到语言，熟悉语言和渐渐理解语言。用语言逗引婴儿活动和玩玩具，听磁带，观看周围的人物交谈，唱儿歌、唱歌曲给婴儿听。和小儿咿呀对话。

## 二、动作能力的培养。

1、站立练习。站立练习时，要注意保护好小儿，循序渐进，逐渐延长站立时间。

(1) 两手扶站。当小儿两手扶站较稳时，可训练一手扶站，可让小儿一手扶站，另一只手去取玩具。

(2) 练习独站。成人可双手扶着婴儿的腋下，让婴儿背和臀部靠墙，两足跟稍离墙，双下肢稍分开站稳，然后慢慢放手，并拍手鼓励小儿独站。

2、起立练习。教婴儿从俯卧位双手撑起身体，再双腿跪起来，呈爬姿，抓住栏杆站起来。

(1) 从站位至坐下。婴儿扶站位，用玩具引导小儿慢慢坐下，教小儿从站位扶着栏杆慢慢坐下，而不是一下子摔坐下。

(2) 站稳练习。 ①让小儿先观察一下不倒翁玩具，推一下、站起来的样子，然后对小儿说："你也像不倒翁一样，把你推一推，你就站起来。"成人让婴儿站好，用一只手在婴儿躯干一侧轻轻推一下，使他失去平衡，另一只手挡住婴儿另一侧身体，并帮助小儿恢复到站位，成人应在轻快地游戏气氛中和婴儿进行练习，鼓励表扬婴儿，以训练小儿平衡感。 ②将婴儿扶站好，并把婴儿感兴趣的玩具置于婴儿身体一侧，鼓励他尽可能弯曲身体去拾取玩具，左右侧交替练习，可增强婴儿腰部肌肉的力量和协调性。

3、行走练习。 应循序渐进。刚开始练习时，一定要注意保护，防止小儿跌倒，减少他的恐惧心理，使他乐于行走。在学走期间尽量不要靠"学步车"一类工具帮助，以免小孩形成不正确的行走姿势。可拉着小儿的双手训练其迈步，或让小儿扶着栏杆或床边迈步行走，还可用较长的围巾从婴儿前胸、腋下围过，成人在孩子后方，拉紧围巾，让孩子练习独立走步。孩子会独走数步后，可在小儿的前方放一个他喜欢的玩具，训练他迈步向前取，或让婴儿靠墙独站稳后，成人后退几步，手中拿玩具，用语言鼓励婴儿朝成人方向走去，小儿快走到成人身边时，成人再后退几步，直到婴儿走不稳时把婴儿抱起来，夸奖他走得好并给他玩具。

#### 4、手部动作训练。

(1)训练小儿手的控制能力。在小儿能够有意识地将物品放下后，训练小儿将手中的物

品投入到一些小的容器中。让小儿将小木块放到一个小盒子中，将小粒的东西拾起来放进小瓶中。还可给小儿选择一些带孔洞的玩具，让小儿将一些东西从孔洞中投入。

(2)训练小儿用手的能力。可通过游戏，成人示范，教小儿学会手的多种用途。比如把木块搭起来，打开或盖上盒盖、瓶盖，拉电灯开关线，用笔画线条，用手翻书，按按钮、扔皮球，拾东西，模仿用手推玩具火车，拿勺子在碗中搅拌，用勺吃饭，用手挖抠东西等等。

### 三、习惯和生活能力的培养

1、睡眠。白天睡眠次数可逐渐减至每日 2 次，每次睡眠时间 2 小时。每天应定时让小儿上床睡觉，睡眠前不要引导小儿过分地兴奋，此时小儿能理解成人部分语言，可预先告诉小儿您的安排，如母亲与孩子游戏，说："我们把玩具收起来，要睡眠了。"然后收拾玩具，抱小儿上床睡觉。

2、饮食。随着小儿年龄增长，喂养次数每日可逐渐减到 4~5 次。定时进餐，有助于消化系统有节律地工作，进餐时要有固定的坐位，训练进食自理的能力，如让小儿自己用手拿饼干吃，独自抱奶瓶吃奶、用杯喝水，试着拿汤匙舀东西吃。

3、大小便。教小儿在大小便前有所表示，如在大小便前发出"嗯嗯"声音。

4、穿衣服。教小儿配合成人穿衣、戴帽、穿袜、穿鞋等，这不仅能培养小儿生活自理能力，而且能强化左右的方位意识。

### 四、社会交往能力的培养。

1、与人交往。此时，婴儿已经有一定的活动能力，对周围世界有了更广泛的兴趣，有与人交往的社会需求和强烈的好奇心。因此，家长每天也应当抽出一定时间和小儿一起游戏，进行情感交流。一个乐观向上，充满爱心的家庭气氛，会使小儿幸福开朗，乐于与人交往。家长还应经常带小儿外出活动，让小儿多接触丰富多彩的大自然，接触社会，从中观察学习与人的交往经验，在小儿与人交往过程中，应继续培养文明礼貌的举止、言语。

2、在日常生活中引导小儿主动发音和模仿发音，积极为婴儿创造良好的语言环境。让孩子学习用“叔叔”、“阿姨”、“哥哥”、“姐姐”等称呼周围熟悉的人。如成人问“这是什么？”让小儿回答。鼓励小儿模仿父母的表情和声音，当模仿成功时，亲亲他，并做出十分高兴的表情鼓励他。

### 1~1岁半幼儿训练方案一、认知能力的培养。

#### 1、观察能力的培养。

观察是一种有目的的感觉知觉活动，是发展智力的主要途径。儿童观察事物是通过各个感觉器官来进行的，因此，培养儿童的观察能力，应从发展视觉、听觉、嗅觉、触觉等感觉能力入手，从他们感兴趣的、注意到的事物开始，有意识地引导他们去观察事物。

(1) 观察事物的特性      ①识别大小。教小儿比较物体的大小，开始可选择形状类似，大小差别显著的物体来练习，如大娃娃与小娃娃，大杯子与小杯子等。      ②识别形状。教小儿识别物体的各种形状，对发展观察能力十分有好处。先教小儿识别简单的几何形状，如圆形、椭圆形、三角形、正方形等，可用同种颜色的纸板如红色、黄色，剪成两套形状不同的图形如圆形、椭圆形、三角形、正方形，让小儿和家长分别拿一套，教小儿把他手中的圆圈重叠到家长的圆圈上，指给他看，这两个圆圈的形状是一样的“都是圆的。”再让

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/28803606510006050>