

《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

出版社：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：150

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《越动越聪明》

内容概要

培养孩子的良好体质要从出生做起，本书全方位的设计了帮助宝宝学习站、爬、走、跳的方案，科学而系统的锻炼宝宝的手臂、腿、腰、脖子等各个部位，培养宝宝的平衡感、节奏感，配图详尽、简单易行、手把手地教新手父母为0到5岁半的孩子培养良好的体质。每天只需抽出10分钟，就能循序渐进地锻炼孩子的运动机能，为今后的成长打下坚实的基础。

《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卧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、运动和音乐俯卧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

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。慢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宝。宝宝出生后要尽可能早地对他进行身体按摩。宝宝出生后可以听、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 and 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。

《越动越聪明》

媒体关注与评论

这是一本针对0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了不起的贡献。——加拿大《婴儿杂志》

《越动越聪明》

编辑推荐

《越动越聪明》由长江文艺出版社出版。

精彩短评

- 1、很喜欢这本书，只是遇到它有点迟了，真希望怀孕的时候就开始看这本书了，这本书真的很hao!
- 2、为了自己的孩子,啥都舍得啦,买点相关的书很正常~~~~
- 3、做工具书用，很有帮助！
- 4、儿子小的时候就给他很多自由活动和运动，他现在4岁，比同龄孩子协调和运动能力好很多。所以买了送人的。
- 5、孩子长到5个多月时，我第一次听说了早教这个词，当我走进第一家早教中心去咨询的时候，我才发现早教早已经不是什么新鲜事了，是我太后知后觉啦。通过体验我发现早教要趁早，孩子虽然还不会说话，但五感及大脑却在迅速发展，发展的速度甚至超越我们教他的速度。kindyroom是一家启育中心，那里的氛围及资深教师的细心指导吸引了我，但是每一位参加早教的家长无不想把早教搬回家吧，这本书就可以还原你的梦想，在家做早教，手把手教你。书中的插图很多，语言简单易懂。看着书帮宝宝做运动，可以让宝宝顺利通过趴、爬、坐、走的阶段，除此之外音乐及读书还有可以帮助宝宝大脑的发展。总之，看着书就行动起来！！
- 6、各种姿势动作都很符合孩子发展的特点。很专业并且很实用的一本书。好
- 7、内容相当丰富，是亲亲袋鼠亲子园的教材辅助书。但编辑得不够好，逻辑不些混乱，如果编辑好，把版面撑开会容易阅读得多。
- 8、刚做妈妈，正愁如何和宝宝有效的交流，她就来了，非常及时，非常实用，简单易学。
- 9、书不错，照着给孩子做，希望能得到锻炼。不过有些道具不适合家庭用，早教中心都有的。
- 10、配有图画，简单易操作，挺实用的一本书
- 11、有些动作比较难，每个宝宝的发育不同，不一定能跟得上书上的进度。不过，做了并且坚持做了，应该都会有帮助的。
- 12、这本书很实用。因为之前那本书保存不当弄脏了，所以买了一本新的。会好好利用这本书开发宝宝的运动能力
- 13、孩子运动方面，这个书，真不错
- 14、书中很多实用的技巧，帮助我们更好的与孩子交流互动。孩子的情绪波动也有所稳定
- 15、很有用的，建议新妈妈一定要学习！
- 16、在老婆大人的不断督促下，终于买回了这本书，内容对刚做父母的人是很有教育意义的，值得一看。
- 17、内容有点少，没什么意思！
- 18、之前曾去过瑞德探知学堂，认为其理论很专业，方法很实用。一次就买了3本，自己一本，2本送人。拿到书后，感觉更是如此。和从事儿童感统训练多年的老师交流了一下，她也买了一本，认为非常的好。无论你是为人父母还是从事早期教育的专业人员，都强烈推进给大家，书很专业，实用性很强。
- 19、译自澳大利亚国家图书馆藏书「Tomorrow's Children」，有着澳大利亚严谨的脑神经研究理论，如能按其照做孩子一定受益匪浅！
- 20、对宝宝有帮助，快递也快，很好！
- 21、实用性最强的同类书籍
- 22、准妈妈必备。很有用感觉。大运动是宝宝聪明健康的基础。
- 23、这本书从宝宝几个月开始就介绍了妈妈如何与宝宝进行运动，内容配上图片简单易懂，孩子也很喜欢，与宝宝之间的感情也越来越亲昵！更不用愁要跟宝宝做什么运动；父母必备哦！
- 24、听早教的老师介绍的，看了部分，挺实用的，希望自己能坚持按着宝宝的月龄循序渐进做下去。
- 25、很开心，别人介绍的
- 26、旷世好书，值得好好看
- 27、以前就知道玩藏猫猫，总玩孩子也会腻的，这本书根据不同年龄段的孩子，设计不同的游戏，包括亲子游戏啊，宝宝体能锻炼游戏啊，平衡锻炼游戏啊，挺好的，虽然做起来挺麻烦的，但是玩了总比不玩好
- 28、领导推荐的!
- 29、很不错的书，新爸新妈必备

《越动越聪明》

- 30、书的质量很好，看上去应该是正品！还没仔细阅读，已经很开心了！
- 31、刚有了小宝宝，这本书看了后，感觉很实用。
- 32、很好的一本早教书~买了很多次送人了。自己也一直在研究。推荐新妈妈看哦~
- 33、这本书按月龄分别介绍适合孩子的活动，可操作性很强，难度小，就算我们这些没受过专业训练的妈妈们都可教自己的孩子做，其中有些活动需要用到的器材也很容易买到，甚至自己做都可以。书的质量也非常好。
- 34、据说对于小宝宝来讲，做运动很重要，这本具有实际操作性，就是要坚持去做
- 35、宝宝四个多月的时候就打算物色早教机构，价格真的蛮高，向做早教的朋友讨教，她推荐的这本书，买来后阅读，照着上面的方法和宝宝做运动游戏，因为平时白天上班，晚上就想多和孩子互动互动，这本书操作性强，我家宝宝胖胖的，就怕他不爱动所以开始利用资料来挑起他的活动欲望，循序渐进了
- 36、老师们强烈推荐的一本书，这本书很适合宝宝养育过程中使用
- 37、本身就是KindyRoo的老师,支持着吧
- 38、非常实用的一本早教用书
- 39、很好，就是买得有点晚，
- 40、这本书送给几位刚生了宝宝的好友了，非常实用，不但掌握宝宝在每个月龄段的运动发展规律，介绍了相关的科学依据，更提供了相当实用的家庭游戏，爸爸妈妈们照做就好了。3岁以前的宝宝们就是用身体在学习，在运动中学习，所以，运动很重要。我比较关注的是感统部分，比如前庭和本体感的训练，在书中都进行了充分的说明。隆重推荐。
- 41、真是一本好书,儿子也喜欢看,很好!
- 42、去过亲亲袋鼠后买的这书
- 43、很不错的书，指导性很强。以前带孩子做游戏总怕她受伤，不知道她哪个月龄能做哪些动作，这本书上都有。
- 44、买的有些晚了，不过现在来看还是很有指导意义，要好好看看。
- 45、很喜欢这本书，改变了我对孩子的一些教育方式
- 46、游戏很多
- 47、从封面的设计到书的字迹的清晰度和字体的大小都很好，书的内容也很实用，值得一看！
- 48、和亲亲袋鼠早教内容相匹配，正好能用上。
- 49、听说是早教机构自己用的教材，买了看来，还真是上早教班做的游戏。
- 50、可以帮助妈妈在宝宝的成长过程中，学到很多有益宝宝生长的知识
- 51、书上的例子操作起来很简单，对提高宝宝的智力很有帮助。
- 52、这本书对新生父母而言有非常大的帮助，因为具有很强的实用性
第一次买送给朋友了，
自己刚有孩子所有又买一本
- 53、记不得啥时买的了，应该不错吧
- 54、强力推销，真的不错
- 55、这本书很好，很值得家长去学习的。
- 56、好用，早教中心用的都是这本。
- 57、first job
- 58、书中针对不同月龄段，图文并茂的讲述一些适合宝宝的运动，不过有些游戏个人感觉没有专业人士的指导，不是很敢去让宝宝做，里面用到的道具也不是信手沾来，比较适合早教机构的参考用书。
- 59、这本书介绍的一些小游戏宝宝很喜欢，而且能锻炼宝宝的各方面能力。
- 60、当过早教老师的同学强力推荐~！
- 61、早教真的很重要，但是现在去A索真的效果不大，因为孩子更被动的，主要还是妈妈学了在家随时激发孩子潜能，有了这本书即经济又实惠，在家我也自信能教好
- 62、有孩子的父母一定要看这本书，这本书从不同的年龄段教父母怎样去和孩子玩，怎样锻炼孩子。
- 63、书中跟我的观点很相符，呵呵..
- 64、真的不错,很实用
- 65、同事买了，看的不错，所以过来买

《越动越聪明》

- 66、内容还不错 邻居推荐的 里面有好多训练的方法
- 67、挺好,有很多图片,家长容易学会跟孩子互动
- 68、很适合妈妈们阅读,图文并茂,易理解,每个动作讲解很详细,细节提醒非常到位,推荐给每一位准妈妈。唯一不足的就是书皮有些脏脏的!
- 69、图文并茂,很实用的育儿书
- 70、早教不错
- 71、第一次在当当上买书,20多本书就啥保护都没有的装在一个纸箱子里。。。看的爱书的我很是心痛啊,而且一半以上的书上都有大黑印子(手印子?),但书是正版没跑,所以5分。
- 72、是在亲子园看到这本书,就在当当买了。如果能照着书做,就不用去亲子园上感统课了哈。比较简单,易行。
- 73、其实有的不用看书也是照着做的。
- 74、很推荐,应该一出世就买就好了,自己在家上早教!
- 75、实操性强,值得购买。
- 76、实用、易操作,关键是字少图多
- 77、昨天刚收到,还没具体看,从目录来看感觉应该不错。
- 78、不错,这本书挺实用的,简单,容操作。
- 79、个人很喜欢这本书,书里的活动都是紧跟宝宝的生长发育特点来设计的,很科学
- 80、很实用,喜欢下次找到更好的书
- 81、听广播里德宣传买的,觉得不是特别好,还行吧
- 82、书好,价格也便宜!
- 83、不错的书,值得一读,这是给家长看的!领着孩子玩!
- 84、内容很丰富,学到了很多和孩子一起游戏的方法,特别是一些帮助孩子抑制原始反射和锻炼前庭器官的小游戏和按摩。到货也很快。
- 85、一般·给3周岁的孩子买的·不太适合
- 86、去亲亲袋鼠听过一次试听课,觉得对小小孩来说,自己在家就能做这些活动,就买了一本,还不错
- 87、很不错的书,告别适合初次有宝宝的新爸爸妈妈,给人以指导*
- 88、在早教机构看到才买的.好
- 89、很好,为了孩子
- 90、买这本书是因为去听了亲亲袋鼠的公开课,说实话,我没报亲子班。他们的儿童成长的理论非常好,但是亲子班作用有多大我不妄置评论,我倒是希望按照他们的理论研究自己更上心些孩子的教育,说来惭愧,我因为已经上班,这本书买回来我母亲比我看得时间多,并且在按照书上年龄段以及发展能力所需运动在训练孩子。还是很不错的一本书。
- 91、阳阳从5个月去的亲亲袋鼠上亲子班,到现在三岁多了还在学瑞德英语,比起金宝贝等性价比比较高,至于这本书是他们教育的精髓部分,但是比较适合婴儿,从小儿学,还是很有助益的。大孩子父母就不用买了
- 92、弟媳的宝宝还有几个月就要出生啦,买来送给她,希望小侄或者小侄女越动越聪明
- 93、这本书很实用,没有那些冗长的句子,操作性强,值得推荐,很好的一本书哦
- 94、很不错的书,按月份,很清晰
- 95、每天都会给宝宝玩里面的游戏,会告诉妈妈里面这些游戏是锻炼宝宝什么的,分阶段,但是不是很详细。更详细的描述一下,几个月或者几周的宝宝适合哪个游戏就好了。现在只能大概的估计宝宝的能力,
- 96、书很好,精致且实用。
- 97、能给很多启示,但是外国人写的书读起来思维有点跳跃
- 98、介绍了很多活动方法,对于尤其是初为家长的我们来说,受益很大,如果月龄,年龄分的再细点更好
- 99、很好!值得一读,里面的小游戏很有趣,可以照着跟宝宝做一做。
- 100、详细介绍了每个阶段小朋友的生理发育特征,针对性的进行锻炼,按摩或者运动,以及注意事项和运动效果,并且预言生动活泼,我看了一直笑,推荐

101、平时看了，可以按书上的游戏，和孩子一起玩，不错

《越动越聪明》

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:www.tushu000.com