# 0~3岁培养方案「下」

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-08-04

*0—3岁培养方案【下】1岁半～2岁小儿训练方案一、小儿认知能力的培养1、观察能力的培养（1）培养上下、里外、前后方位意识。如游戏时说：“球在箱子里。“，“小车在箱子外面。“等等。（2）辨别多少。如分糖果给家人，看看分的是否一样多，放桌上比比...*

0—3岁培养方案【下】

1岁半～2岁小儿训练方案

一、小儿认知能力的培养

1、观察能力的培养

（1）培养上下、里外、前后方位意识。如游戏时说：“球在箱子里。“，“小车在箱子外面。“等等。

（2）辨别多少。如分糖果给家人，看看分的是否一样多，放桌上比比看谁多谁少。也可以用专门的图画，训练孩子认识多少。

（3）比较高矮。让小儿看爸爸比妈妈高，孩子比妈妈矮。用玩具比比看，哪种动物高，哪种动物矮，或直接带小儿到动物园实地比较一下，也可看动物的画片，如小乌龟和小兔子，小猴子和长颈鹿，谁高谁矮?若小猴子爬到高高的大树上，是不是比长颈鹿更高了?

（4）指导小儿观察事物的特征，有助于随意注意的形成和发展。带小儿观察动物、自然景物，如“小猫在吃什么?“，“它怎么叫?“，“小鸟在哪里?“，自然：“红色的花在哪里?““闻闻看什么东西香香的?“。

2、记忆力的培养。

（1）词汇记忆。成人在讲述孩子较熟悉的故事，或教小儿念他熟悉的儿歌，或唱他熟悉的歌时，有意识地停顿下来让孩子补充，由简到难，开始让孩子续上单字，以后可逐渐让孩子续上一个词、一句话这既可促进记忆力的提高，还可发展小儿的语言能力。

（2）实物记忆。让小儿回忆起不在眼前的实物，可给孩子一件玩具，让他注视您将玩具放到盒中，盖上盖子，让他说出盒中玩具的名称。

3、1岁半以后应在孩子的游戏中增加一些较为复杂的内容，促进小儿思维发展。

（1）比较大小。用套蛋、套塔、或大小不同的纸盒等玩具，教小儿依尺寸的大小，将小尺寸的套入大尺寸的玩具中，让孩子在游戏中进行比较、概括、并做简单的分析。

（2）按颜色特征将物体归类。在游戏中，成人可让孩子他在各种颜色的物体中，将指认颜色的物体找出来。在游戏中，还可以让孩子按颜色分别放置物体。例如，将红色的木制小球放到红色盒子中，而将蓝色的小球放到蓝色盒子中去等等。

（3）发展幼儿解决问题的能力。如教小儿用小锤子将小木板钉进潮湿的沙土中，用木棍将手拿不到的环拉到跟前等。

4、想象力和创造力的培养。

（1）模仿游戏。游戏能促进孩子创造性想象的发展。成人可指导幼儿模仿日常生活情节的游戏，开始可由成人设想游戏的内容指导幼儿游戏。

（2）有意识、有计划地培养孩子绘画，不仅可以发展孩子认识事物的能力，而且有利于发展手部小肌肉活动的能力，也有利于对孩子进行审美教育。进而可以逐步发展想象力和创造力，培养感受艺术美、自然美和社会生活美的能力。绘画还可培养幼儿独立活动和专心作事的好习惯，促进智力的发展。

（3）培养听音乐和欣赏音乐的能力。音乐可以给人以美的感受，扩展幼儿对周围环境中各种不同事物的想象力，促进幼儿情感和智力的发育。小儿出生后的第一年是其音乐能力发展的起点，可通过培养孩子区分音的高低、音的长短、力度、音色、节奏、旋律等能力，来培养孩子的音乐感受力。熟悉的歌曲、有趣和有节奏的乐曲能发展幼儿的音乐想象力。

二、动作能力的培养

1、扶栏上、下楼梯。训练小儿学习上、下楼梯。训练上下楼梯时，开始选择的楼梯不要太多层，以便于孩子能够较顺利地上完楼梯，体验到成功的快乐。

2、跑步练习。家长可通过游戏来训练小儿跑步的灵活性和稳定性，如灵活的向前跑，转弯跑。

3、通过游戏、手工、鼓励小儿做力所能及的事，促进手动作的稳定性、协调性和灵活性。

三、习惯和生活能力的培养

1、白天睡眠的次数逐渐减为1～2次，可根据作息制度，将小儿白天的睡眠安排在午饭后，睡眠时间为1.5～2小时。孩子改用新的作息制度需要有一个过程，家长可根据自己孩子的身心特点，逐渐使小儿的作息时间向新的制度过渡。

2、可安排孩子每日早、中、晚三餐主食，在早中餐及中晚餐之间各排一次点心。培养孩子进餐的正确姿势，教会幼儿正确使用餐具，不要边玩边吃，不要在饭桌上引逗孩子大笑，以防呛咳窒息，饭后不要让孩子做剧烈活动，可让孩子轻微安静地活动半小时，避免呕吐。

3、教小儿养成饭前便后洗手的习惯。对于幼儿来说，学会任何一种新的本领都是一件复杂的事。成人要帮助孩子减轻掌握这些新技能的困难。成人要有耐心，使孩子能顺利地掌握构成技能的一个个动作。

4、培养幼儿爱护玩具的习惯。

四、社会交往能力的培养

1、与人交往。此时期的小儿已有了语言，可以较多的和人交往，要教育小儿初步懂得与人交往中一些简单的是非概念。

2、幼儿在1岁半后，言语发展会突飞猛进，他们不仅重复成人说的言语，而且想要自己说出周围东西的名称。语言来源于生活，家长应常带小儿到户外、公园去玩，鼓励他与人交往，并引导小儿仔细观察遇到的事物，告诉小儿他遇到事物的名称和特点。回家后，要他回忆在外面接触的人，看到的东西，并尽量帮他用较完整的话叙述出来。这样，不但丰富了他的语言词汇，而且巩固了记忆，增长了知识。

2～2岁半小儿训练方案

一、认知能力的培养

1、观察能力的培养

(1)观察事物的特性。

①比较形状。用一些不同形状的积木，也可用硬纸板剪成不同形状的纸卡，教小儿学会认识图形，如圆形、方形、三角形等，懂得选择同样的图形进行匹配。

②比较远近。培养孩子远近意识。在日常生活中，可用含远近的词引导孩子行为，加强对远近概念的意识，如“和妈妈靠近点“。还可在游戏中，教小儿领会远近的意思。

③培养孩子观察的更全面，这样孩子可扩大观察的范围，促进思维的发展。带孩子到户外观察，教小儿学会先观察周围总体概况，再集中观察某一特定的事物。

(2)发展幼儿注意力

要注意培养幼儿注意的持久性，集中性。

2、记忆力的培养。

（1）复述话语。随着小儿语言能力的提高，可让孩子复述成人的话语。可从简单的短句开始，然后教长一点的句子如背诵歌词、儿歌、古诗等，以促进小儿记忆能力的提高。

（2）数字记忆。虽然此时小儿对数的概念还不清楚，但机械记忆能力强，通过数字记忆练习，可强化小儿机械记忆能力，如可教小儿记门牌号、电话号码、历史年代等各种数字材料。

3、思维能力的培养

（1）培养幼儿对因果关系的认识。让孩子看看吹风能使小风车旋转，还能使脸盒里的水出现波纹，将肥皂水吹出五颜六色的肥皂泡。这可激发幼儿的好奇心，激发其学习探究的热情，促进认知发育。

（2）归类练习。可教小儿根据事物的某些性质练习分类。可按声音分类，将能发出声音和不能发出声音的东西归类，还可按颜色、形状、大小、用途分类等等，以提高小儿归纳、概括的能力。

（3）发展幼儿解决问题的能力。有意造成一些明显的错误，让孩子去发现，并鼓励他说出错误所在及解决办法，以培养小儿分辨问题的能力。

4、想象力和创造力的培养。

（1）表演游戏。可根据故事或童话的情节和内容，让孩子表演，在表演游戏中，小儿可发挥自己的想象力和解决问题的能力。

（2）绘画。通过绘画可以提高小儿手眼动作的协调性。引导小儿根据自己对周围世界各种事物和现象的认识，仔细观察自己所画图画的构图，看看由这些粗细不同的线条搭配成的图像轮廓是否像要画的事物。

（3）音乐。幼儿两岁时就具有听成人有表情唱歌的能力，听歌曲可大大丰富幼儿的音乐听觉感受性。教幼儿留心听歌曲旋律的同时，还要教他留心听歌词。引导小儿注意乐器发出的声音表现的意思，让孩子根据歌词、旋律，构思与乐曲相符合的音乐形象。

二、动作能力的培养

1、独自上、下楼梯练习。用玩具在上逗引或鼓励小儿上楼，使其能不依靠家长或栏杆自己上、下楼梯。可选择无扶手、只有3～4层的阶梯练习。

2、双足跳练习。成人可牵着小儿两只手，教小儿蹦跳，逐渐训练小儿不要扶持，双足能同时抬起跳离地面。但是，不应当让孩子过分迷恋于跳跃(特别是从高处跳下)，因为幼儿在这个年龄段还没有形成脚弓，过多的跳跃有可能形成平足。

3、继续让孩子多做动手游戏，发展手部动作。可用积木搭楼房，和孩子玩比赛拾物的游戏，比赛用绳子串珠的数目，学习用筷子来取东西，折纸等等，发展手部动作。

4、两岁后可让幼儿学做主动操。

三、习惯和生活能力的培养

继续鼓励小儿做力所能及的事，培养良好的睡眠、饮食、卫生等习惯和爱劳动，关心别人的品德。教小儿自己解开扣子，脱掉衣服，大小便后自己帮忙提裤子，洗手后用毛巾擦干手并将毛巾放回原处，自己用勺进食，游戏结束后将玩具收拾放回原处等。还应鼓励小儿树立克服困难的信心，这对将来智能发展和学习关系有较大促进作用。如小儿搭积木不成功，要求成人帮助，成人应鼓励小儿再试一试，而不要马上伸手相助，当孩子重复多次尝试成功时，应鼓励表扬孩子。

四、社会交往能力的培养

1、与人交往。训练小儿和别人一起玩合作游戏，使小儿在游戏中懂得遵守一定规则，相互合作，团结友爱。多带小儿接触社会，教会小儿有礼貌地称呼周围的人。

2、利用各种机会扩大幼儿的词汇量。如带小儿上公园时，给他讲他所看到的花草树木的名称，等等。教小儿用完整的句子表达意思，可经常让小儿看图片，给他讲简短故事，教他说歌谣。随着幼儿理解能力的加强，在适当的时候，可教孩子掌握一些比较抽象的时间名词、方位名词的用法，如“今天不去姥姥家，明天才去。“，“刚才你吃了一块糖，现在别吃了。“，“你在前边走，爸爸在后面跟着你“等。并经常在话语中使用常用代词“我、你、他(它)、我们、你们、他们、自己、咱们“，使孩子逐渐理解各个代词的指代关系。教小儿使用表达动作的词，如“你拿着“、“扶着我“，“我领你走“、“抓住我的手“、“他们在踢球“、“上医院扎针“、“用手拍球“。还可以通过说“不能一边吃，一边玩“，“我有手和脚“，等等，让孩子掌握“一边……一边、也、以及、和、同、跟“等连词的用法，使孩子能准确、完整、连贯地表达意思，这对于提高小儿的交流能力起了很大作用。

3、培养小儿良好的道德品质和情感

此阶段小儿已形成了最基本的道德情绪，对成人的赞许会出现满意的情感，对成人的谴责会产生羞耻的情感。开始能辨别简单的是非行为。家长在进行道德教育时，除了以身作则外，还要激发儿童对符合社会道德的行为产生愉快、自豪、羡慕、向往的情绪体验，而对违反社会道德的行为表示厌恶、羞耻、蔑视。及时表扬孩子好的行为批评纠正孩子不良行为习惯。教育孩子爱护玩具，有礼貌、不乱扔果皮、主动收拾玩具、公园的花不能摘、不随地大小便，等等。要从小发展幼儿的美感，使他们学会看到美的东西会感到愉快，审美能力。

2岁半～3岁小儿训练方案

一、认知能力的培养

1、观察能力的培养。

(1)观察事物的特性

①比较长短。也可在纸上划线段，教小儿比较长短。还可比较长裤和短裤，长袖衫和短袖衫，长铅笔和短铅笔，长凳子和小方凳等。

②比较厚薄。让孩子拿一本小画书，你拿一本更厚一点的书，同孩子比较，说“我的书比你的书厚“。“你的书比我的书薄“。然后，鼓励孩子寻找一本更厚的书，孩子就可以说上边的话，其后你再找一本更厚的，依此类推。以后可以倒过来玩，“我的书比你的薄。““你的书比我的厚。“这种游戏也可以用于比较被子、衣服等其他物品。

③综合比较。引导孩子善于发现近似事物中的不同点和不同事物中的相似点，来培养小儿观察比较的能力。

(2)

发展幼儿注意力。教小儿按成人的指示、集中精力完成一件事情或一种游戏。成人提示任务越具体，就越容易引起幼儿集中注意，明确注意的目的，在儿童完成作业时成人可不断给予帮助，赞许，鼓励幼儿正确的行为，表扬孩子的成绩。可利用比赛的形式，激发幼儿积极性，鼓励他集中精力。

2、记忆力的培养

(1)利用游戏培养记忆力。将几种幼儿熟悉的玩具，如小动物、汽车、球等摆在桌子上，请小孩说出玩具的名称，然后用布把玩具盖上，成人从盖布下取走一个玩具，再将盖布打开，让幼儿看一看，少了什么玩具。也可以地上放几个圈，每个圈中放一个小动物玩具，表示小动物的家，然后让幼儿记住每个动物家的位置，并请小动物出来玩，最后再叫幼儿将小动物逐个送回“家“--即原来的位置。

（2)图象记忆。让孩子看一张画有数种动物的图片，限定在一定时间内看完，开始时时间可长些，逐渐减少看的时间，然后将图片拿开，让孩子说出图片上有哪些动物，如果孩子记住的不多，还可以教他使用一些记忆的方法如，有翅膀、能飞的有哪些？

（3)在日常生活中培养小儿记忆。如小儿游玩回来，让孩子回想一下玩了什么东西，遇上了什么人，经过了什么地方，等等。还可在日常生活中，要求小儿按成人说的先后次序去做，逐渐可用语言指导小儿按指令先后做更多的事情。

3、思维能力的培养。

(1)学会数数并理解数量的概念。

(2)利用语言促进思维。幼儿在多样化的活动中发展了直观具体性思维，并有了简单的判断能力和推理能力，学会对各种物体或现象进行简单的比较、概括。并确定它们之间的联系。可经常用

“为什么?“、“在哪里?“、“干什么?“、“怎么办?“等，引导小儿思考。

(3)发展幼儿解决问题的能力。让孩子预想事情的结果，从而教会孩子去思考、推理并学会应当怎样做，如冰糕一直拿在手中会怎样?让孩子先预想一下事情的结果后，做做实验看看。

4、想象力和创造力的培养。

(1)角色游戏。随着年龄的增长，认识能力的加强，孩子逐渐能理解并模仿人们之间的关系。此时可引导小儿做扮演角色的游戏，可以让他注意现实生活中角色的特点，来丰富他的游戏情节，如上公共汽车观察售票员是怎样工作的？到理发店理发，留心观察理发师的一举一动，等等。

(2)绘画。在幼儿能画出一些线条和形状后，成人可引导小儿将他所画的东西同实物作比较，这样孩子会更有兴趣在绘画中想象、构图。

(3)音乐。培养孩子听音乐和欣赏音乐的能力。教孩子理解歌曲的内容，感受歌曲的思想感情，并要求孩子在唱歌时用歌声表达自己的内心情感，想象歌曲提供的音乐形象，从而激发幼儿的想象力。

二、动作能力的培养

1、独脚站立练习，两脚可交替训练，使双下肢力量均衡。开始时小儿可能要扶着人和物才能抬起一只脚，逐渐地训练小儿不依靠人和物自己能够单足稳定地站立几秒钟，并逐渐训练小儿单足独站由几秒到10秒左右时间。可用竞赛的形式鼓励小儿，使小儿能够逐渐地较稳定地单脚支撑。

2、跳高、跳远练习。可在地上放一张纸或划二道线，要求小儿向前跳时不能踩到纸张或线内，调节纸张或两条线的宽度，训练小儿向前跳跃的距离。还可训练小儿跳高，可在地面上设置有一定高度的障碍物，如一本书或一块砖，让小儿跳越过去，并逐渐地增加难度，如再加一本书或一块砖，变得更高；或两本书或两块砖平放，变得更宽，让孩子练习。要注意孩子的安全，给予适当的防护。

3、发展动作协调能力。泥塑、拼贴画，既可发展小儿手动作的灵巧性，还可促进小儿想象力和创造力。教会孩子搓、揉、压、卷、捏等动作，并在此基础上塑造各种物和人的形象。家长可适当给于指导和帮助，从容易的形象学起，以发展小儿的想象力，创造力，提高动手创造的能力。三轮童车是这个年龄段小儿特别喜爱的玩具，骑三轮童车既增强孩子的体质，又培养小儿胆大心细、集中注意力的良好习惯，还可以借此训练小儿动作的协调性、敏捷性和良好的反应能力，并能帮助小儿理解交通常识。

三、习惯和生活能力的培养。

教小儿练习自己穿衣服，认识衣服的前后，并试着穿好衣服，扣上简单的扣子。脱衣服时，先自己解开扣子，再脱掉衣服。可用一些较宽松的外衣先让孩子练习，一般小儿先学会脱衣裤，再学会穿衣服。还要教小儿试着自己穿鞋子。教会小儿能够明确的表达要大小便，可训练小儿自己脱裤子蹲盆或上厕所，教小儿如何才能不弄脏裤子，并教小儿在中午和晚上上床睡觉时知道先去厕所。

四、社会交往能力的培养。

1、与人交往。可教小儿与其他孩子一起做集体角色游戏，通过这种游戏培养孩子建立起与同龄人的关系。在指导孩子们玩角色游戏时，家长可帮助幼儿分配游戏的角色，教幼儿如何遵守角色的各项义务，在角色游戏中领会人与人的交往和联系，丰富生活经验。例如，扮演保育员的孩子，应该温和地和孩子说话，给他们玩具，哄他们玩等，而扮演托儿所孩子的，则要认真听“保育员“的话。

2、发展语言能力。鼓励小儿自己叙述一些事情，如

“今天做了什么?“，“上公园看到了什么“等，让他复述故事，讲述图中所描绘的内容。教小儿记住父母的名字、家庭住址、父母的职业、单位，自己的年龄等。

3、培养小儿良好的道德品质和情感。孩子的道德评价能力是在大人的影响下形成的，开始他们常常只是重复父母或老师的看法，以后才慢慢地学会独立分析。教育孩子文明礼貌、团结友爱、尊重长辈、尊重老师、爱祖国、爱劳动、正直善良、富于同情心，教孩子遇到困难应努力克服并培养孩子学会从生活中获得美的感受。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！