

2011年儿科护理：宝宝手指操 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_84_BF_c21_3843.htm 100test手指操分8个阶段的手指训练。每个妈妈都有切身体验，刚出生的100test就会用他的小手紧抓住你的大手不放，要知道，这可是100test的指尖在“说话”，是100test认知世界的见证哦！人们常说“心灵手巧”，“心灵”与“手巧”是相辅相承的，手指与大脑之间存在着广泛的联系。对孩子而言，手的动作代表着他的智慧，因为大脑皮层有相当大的区域是专门指挥手指、手心、手背、腕关节的感觉和运动，所以手的动作，特别是手指的动作，越复杂、越精巧、越娴熟，就越能在大脑皮层建立更多的神经联系，从而使大脑变得更聪明。接下来，就跟着我们一起来做8个阶段的手指训练吧：第1阶段：1个月刚出生的100test紧紧攥着两只拳头，一副好斗的小模样。当你用手指去“骚扰”时，他立即产生抓握反射，这是与生俱来的本领，是不用老师教的。训练要点：轻轻抚摩100test的手指，刺激他手部皮肤的感觉。第2阶段：2个月100test的小手开始松开了，虽然有时也会伸展手指，但仅仅是一种无意识的动作。训练要点：1.可以在上个月的基础上，继续按摩100test的小手，从指尖到手腕，之后轻柔地屈伸每个手指。2.训练他的小手张开握住你的食指，抽出来再放进去，如此重复几次。第3阶段：3个月100test的小手大有长进，喜欢抓握一切摸得到的东西，而且常饶有兴致地玩弄自己的一双小手。起初只是一些无意的抓握动作，眼睛并不看着手的动作，也不会有意识地伸手去抓看到的東西，但随着这些动作的发展，100test逐渐

把看到的東西與手的運動聯繫起來，產生了有意的抓握動作。訓練要點：1.這個時期的100test經常吮吸手指，大人不要去阻止，因為這也是一種學習，既通過嘴來確認眼睛看到的物體。2.可以準備一些簡單的玩具，誘導100test伸手去拿，刺激他養成“見到東西就要伸手”的進取精神。注意不能給100test一些小的玩具，以免100test放進口中造成危險。

第4階段：56個月100test眼和手的動作開始協調，能隨意抓取周圍的東西，雖然還不是手指的動作，但大拇指和其他四指可以分開來抓握。訓練要點：1.設置小目標，讓100test有目的的抓取玩具或其他物品，並搖晃、敲打。2.準備一些彈性的橡皮玩具讓100test隨意抓捏。

第5階：78個月100test可以用雙手抓東西。在抓握技巧上，他已經初步掌握了人手的抓握特點，拇指能與其他四指相對。訓練要點：1.訓練100test用雙手扶握奶瓶。可以教100test學撕、招手、拍手、握手等動作。2.抓東西的動作可以促進手指的發育，媽媽和100test一起玩耍的時候，要更多地注重讓100test運用手指。

第6階：910個月100test的手指變得更加靈活。會用拇指和食指捏取小物品。尤其喜歡將小的物體放入瓶子里。訓練要點：1.100test喜歡玩弄小顆粒的物體，媽媽就應該加強看護，不要把那些小的物體給100test玩耍，防止100test將鈕扣和一些豆类物體塞進鼻子、耳朵或是放到嘴里吃。2.100test喜歡開關盒子、箱子，可以給100test各種各樣的盒子，練習開啟、合攏的動作。

第7階：1112個月100test的兩隻手活動自如。他能同時做不同的動作，其指尖的靈巧程度也進一步提高，能把盒蓋打開，喜歡將手指伸入瓶子里探險，會用畫筆到處亂畫。訓練要點：1.訓練100test搭積木，先少量，隨著手指的發育，可以逐步增

加积木的数量。 2.鼓励100test在规定的区域内用蜡笔涂鸦，满足他创作的欲望。 第8阶：1318个月100test手指的灵敏度更好，可以自己玩弄积木。 训练要点： 1.可以和100test一起完成他的“建筑”。 2.可以让100test做旋瓶盖、解钮扣等动作。让他拿勺吃饭，并训练他自己端碗、端小杯子让100test小手灵活的10步走 特别推荐：[#0000ff>2011年执业护士资格考试考后真题与答案](#) [#0000ff>2011年执业护士资格考试成绩查询](#) [#0000ff>2012年执业护士考试介绍](#) 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班](#) [#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年儿科护理：计划免疫](#) [#0000ff>2011年儿科护理：如何护理早产儿](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com