

0-3岁亲子活动方案

指导者用书

上海市宝山区早教指导中心 编著



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

0—3岁亲子活动方案/上海市宝山区早教指导中心编著. —上海:华东师范大学出版社, 2010. 6

(ok 宝贝)

ISBN 978-7-5617-7848-7

I. ①0… II. ①上… III. ①婴幼儿—早期教育
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 108516 号

0—3岁亲子活动方案

编 著 上海市宝山区早教指导中心
组稿编辑 谢少卿
审读编辑 陈锦文
责任校对 汤 定
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537(兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 上海丽佳制版印刷有限公司
开 本 889×1240 24开
印 张 4.5
字 数 100千字
版 次 2010年8月第1版
印 次 2010年8月第1次
印 数 5100
书 号 ISBN 978-7-5617-7848-7/G·4572
定 价 30.00元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)



0-3岁亲子活动方案



指导者用书

上海市宝山区早教指导中心 编著

主 编 丁玉

副主编 戴 红 杨金凤

编 者 杨芳红 郭莉萍 张文珍 黄小玲 李燕霞 顾玉娟

胡雅萍 唐 君 吕 敏 朱 玮 黄春红 罗国瑶



华东师范大学出版社

前言

亲爱的早教指导老师们：

当您面对0—3岁可爱的宝宝时，肯定会有一种快乐与喜悦之情，但是我们想，您同时也增添了一份责任感与使命感。

上海市宝山区0—3岁婴幼儿指导与服务工作在整合性早教服务理念指导下，取得了一定的成效。为了进一步发掘宝山区早期教育工作内涵，提高每年四次亲子活动的质量，我们以《上海市0—3岁婴幼儿教养方案》为依据，编撰了《0—3岁亲子活动方案》（指导者用书）。

我们知道：0—3岁婴幼儿的早期教养主体是家长，亲子活动是为宝宝创设丰富的环境、为家长提供科学育儿交流的平台。

“给指导者所启示，给家长以方法”是《0—3岁亲子活动方案》（指导者用书）的初衷。本书是为早教指导老师编写的，按照婴幼儿不同的月龄段划分，本书设计为五个部分：0—6个月、7—12个月、13—18个月、19—24个月、25—36个月。在每一部分的亲子活动方案前，我们根据《上海市0—3岁婴幼儿教养方案》归纳了每个月龄段宝宝的主要发展目标。

在每个亲子活动的方案中，我们设计了活动目标、活动准备、活动过程、活动迁移、温馨提示、观察要点等板块，并附有一些儿歌、故事、歌曲等。

在使用这本书的过程中，老师应注意与家长建立平等、尊重、合作的良好互动关系，让家长成为亲子活动的参与者、观察者、引导者；注重亲子活动对家庭的迁移影响，实现家长、宝宝、指导老师的共同成长。

老师们可以根据各亲子苑/宝宝苑的具体情况，根据宝宝的能力、兴趣，根据当时活动场地的安排，创造性地使用本活动方案，既可以单独使用，也可以组合使用，让亲子活动更符合实际，建议在亲子活动中记录下家长和宝宝的行为表现，以便进行实践后的反思。

“一切为了宝宝，为了宝宝的一切。”亲爱的早教指导老师们，让我们共同努力，使每个0—3岁的宝宝都有良好的人生开端。

编者

2010.6

上海市宝山区早教指导中心简介

上海市宝山区早教指导中心坐落于宝山二村，隶属宝山区教育局。中心建于2004年10月，是宝山区学前教育校外公益性服务指导机构，也是宝山区妇联亲子俱乐部指导基地、宝山区人口和计划生育委员会科学育儿实验基地。

早教指导中心与区妇联、卫生、人口计生等部门共同携手，依托街道、乡镇，建立和完善了面向0—3岁婴幼儿看护人员的普及科学育儿指导管理网络和工作机制，形成了以学前教育机构为中心、以社区为基础、向家庭辐射的科学育儿指导服务体系。

2007年3月，早教指导中心与英国伦敦Portman儿童早教中心签约，结为国际友好早教中心。

早教指导中心下设7个早教实验基地、11个早教指导站和93家社区亲子苑/宝宝苑。中心以“抓一代，促两代，影响三代”为服务理念；以实现全覆盖、均衡化、整合性为服务宗旨；以提供多元化、多样性、多渠道的各类早教指导为服务对策，为宝山区0—3岁散居婴幼儿的成长营造一个良好的成长环境和提供全面有效的教养服务，优化对婴幼儿成长发展起着至关重要作用的家庭环境，提升看护人员的科学育儿素养，保障0—3岁婴幼儿的健康成长。

0—6个月

0—6个月亲子期望 / 7

亲子抚触 / 8

翻身 / 9

亲子被动操 / 10

追声寻物 / 11

腿部力量 / 12

抓握 / 13

前庭平衡(一) / 14

前庭平衡(二) / 15

自我认知 / 16

手眼协调 / 17

亲近他人 / 18



7—12个月

7—12个月亲子期望 / 21

亲子主被动操 / 22

亲子抚触 / 24

目标追踪 / 25

前庭平衡(一) / 26

前庭平衡(二) / 28

追声寻物 / 29

障碍钻爬 / 30

空间感知 / 32

音乐欣赏(一) / 33

音乐欣赏(二) / 34

亲子阅读 / 36

竹竿操 / 37

精细动作 / 38

手眼协调(一) / 40

手眼协调(二) / 41

站立行走 / 42

行走 / 43



13—18个月

13—18个月亲子期望 / 45

目标追踪 / 46

音乐欣赏 / 47

精细动作 / 48

粗大动作——投、踢球 / 50

手眼协调(一) / 52

手眼协调(二) / 54

精细动作——拆、盖、塞 / 56

听声寻物 / 58

语言交往 / 59

声音模仿 / 60

听听说说 / 62

物卡对应 / 64

涂鸦 / 66

站立行走 / 68

自我意识 / 69





19—24个月

19—24个月亲子期望 / 71
多样行走 / 72
手臂运动 / 73
粗大动作——投、踢球 / 74
精细动作——揉、搓、压、切 / 75
空间建构——垒高 / 76
音乐欣赏 / 78
涂鸦 / 80
社会交往 / 81
语言表达 / 82
亲子阅读（一） / 84
亲子阅读（二） / 85
自我服务（一） / 86
自我服务（二） / 87

25—36个月

25—36个月亲子期望 / 89
粗大动作——走、滚、钻 / 90
定向投、滚球 / 92
精细动作——撕、捏、搓 / 93
涂鸦 / 94
动作模仿 / 95
观察比较（一）——大小 / 96
观察比较（二）——长短 / 97
空间感知——里外 / 98
情绪表达 / 99
数数 / 100
语言表达 / 102
观察表达 / 103
语言交往 / 104
亲子阅读 / 106



0—6个月





0—6个月亲子期望

- ❖ 眼睛能注意并追随较大的物体。
- ❑ 会用目光找寻物品。
- ❖ 靠坐稳，独坐时身体稍前倾。
- ❑ 能俯卧抬头90°；能双臂支撑抬胸，学习（能够）翻身。
- ❖ 双脚会有意识地蹬踢。
- ❑ 能主动抓住玩具，开始将玩具从一只手换到另一只手。
- ❖ 会对着镜子中的像微笑、发音，会伸手试拍自己的镜像。
- ❑ 会用哭声、面部表情和姿势、动作与人沟通。
- ❖ 看见熟人、玩具能发出愉悦的声音。
- ❑ 开始发辅音，如d、n、m。



亲子抚触



活动目标

- 一、指导家长对宝宝进行抚触，增进亲子感情。
- 二、促进宝宝感知能力发展，建立对妈妈的信任感。

活动准备

轻音乐，柔软的垫子。

活动过程

一、身体抚触

播放轻音乐，让宝宝躺在柔软的垫子上，家长用手依次抚摸宝宝身体各部位（脸—胸部—腹部—手臂—手—腿—脚）。

二、宝贝亲一亲

家长跪坐在地上，把宝宝抱在胸前，眼睛注视宝

宝，对宝宝轻声地哼唱或说话，然后亲一亲宝宝，让宝宝体验被爱抚的感觉。

播放轻音乐，家长抱起宝宝，前后或左右轻轻地摇。

三、手指谣

家长将宝宝抱在怀里，拉着宝宝的小手，边念儿歌边做动作。

❁ 附：儿歌

手指谣

你睡了，我睡了，大个子睡了，四胖子睡了，小不点睡了，我们大家都睡了。

你醒了，我醒了，大个子醒了，四胖子醒了，小不点醒了，我们大家都醒了。

❁ 温馨提示

游戏时，家长的目光要经常注视宝宝，给宝宝足够的安全感。

❁ 观察要点

宝宝在接受抚触时的情绪状态，对家长声音的反应情况。

活动迁移

在家庭中，家长可在宝宝洗澡后适时进行亲子抚触。

翻身

活动目标

- 一、指导家长掌握帮助宝宝练习翻身的方法。
- 二、通过游戏让宝宝被动翻身，促进其大动作发展。

活动准备

浴巾，铃铛。

活动过程

一、包春卷

将浴巾横放在地上，宝宝躺或趴在浴巾上，侧前方放一个宝宝喜欢的玩具，家长一边用语言提示宝宝，一边用一只手托住宝宝的手臂和后脑勺，帮助宝宝翻身。

* 此项可连续反复若干次。

二、吃春卷

家长坐在地上，抱起包着浴巾的宝宝亲一亲，嘴里边说：“吃春卷喔，大家来吃春卷喔。”

❁ 附：儿歌

包春卷

包春卷，包春卷，包成一个小春卷。包春卷，包春卷，包成一个大春卷。

❁ 温馨提示

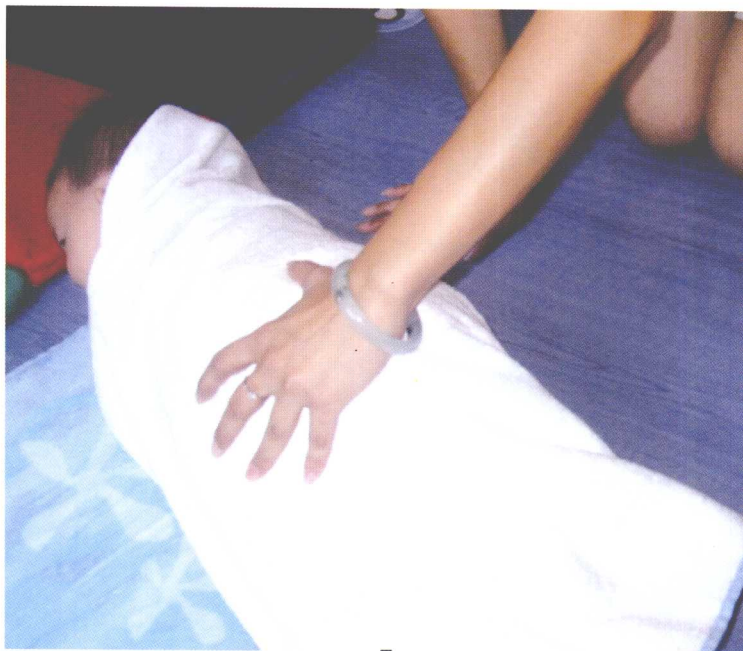
给宝宝翻身时，家长的双手一定要托住宝宝的手臂和头部，以免发生危险。

❁ 观察要点

宝宝自主翻身情况，翻身时投入的情况。

活动迁移

此活动可以配合宝宝洗澡后擦身的时候进行。





亲子被动操



活动目标

- 一、指导家长为宝宝做亲子被动操。
- 二、促进宝宝手臂、腹部、腿部力量发展。

活动准备

轻音乐，娃娃，柔软的垫子。

活动过程

一、小手操

家长抱起宝宝围坐在指导老师旁边，拉住宝宝的小手，边念儿歌边做小手操。

二、亲子被动操

家长跪坐在地上，将宝宝放在面前，跟着指导老师

的节奏为宝宝做亲子被动操，边做边念儿歌。

三、爬行取物

让宝宝趴在地上，前面放一个玩具，用手顶住宝宝的脚后跟，鼓励宝宝向前爬行。

❁ 附：儿歌

小手操

手背手背摸摸，手心手心摸摸，小手小手抓抓，小手小手捏捏。

（手）门儿门儿开开，门儿门儿关关。

（脚）小鸭子游游游，拍拍脚掌游游游。

❁ 温馨提示

宝宝刚刚开始学习爬行时，腹部还不能离地，可以两位家长配合，其中一位用手稍微托一托宝宝的腹部。

❁ 观察要点

做亲子被动操时宝宝的配合情况，宝宝身体各部位的力量发展情况。

活动迁移

家长可在家庭中进行爬行取物训练，引导宝宝更好、更快爬行。

追声寻物

活动目标

- 一、引导家长对宝宝进行听觉训练。
- 二、通过游戏的方式促进宝宝听觉能力发展。

活动准备

轻音乐，带响声的花铃。

活动过程

一、亲子交流

宝宝躺在家长面前，家长俯身注视宝宝并轻声念儿歌。

二、会唱歌的小花铃

1. 宝宝趴或躺在地上，家长拿着花铃，边念儿歌边引导宝宝寻找花铃。

2. 家长坐在地上，将宝宝抱在怀里，拉住宝宝的小手触碰花铃发出声音。

三、音乐欣赏

播放轻音乐，家长与宝宝一起用各种方式表现音乐，可以合着节奏拍拍宝宝，也可以抱起宝宝摇一摇等。

❁ 附：儿歌

宝宝听一听

宝宝宝听一听，唧唧唧唧，谁在唱？唧唧唧唧，小鸡唱。宝宝宝听一听，喵喵喵喵，谁在叫，喵喵喵喵，小猫叫。

宝宝宝听一听，小铃小铃，在哪里？叮铃铃，叮铃铃，小铃小铃在这里。

❁ 温馨提示

宝宝的听觉器官很稚嫩，在摇铃的时候一定要离远一点或摇轻一点。

❁ 观察要点

宝宝听到声响时的反应情况，宝宝听音乐时的情绪表现。

活动迁移

在家庭中，家长之间可以用呼唤宝宝名字的方法来训练宝宝的听觉。



腿部力量



活动目标

- 一、指导家长通过游戏促进宝宝腿部力量发展。
- 二、促进宝宝腿部力量发展，感受亲子游戏的快乐。

活动准备

色彩鲜艳的玩具。

活动过程

一、骑大马

宝宝坐在家长的大腿上，家长托住宝宝的腋下，边念儿歌边做动作。

二、数青蛙

家长双手撑在宝宝的腋下，帮助宝宝的双腿在家长的腿上蹬跳，边蹬边数青蛙。

三、爬行取物

宝宝趴在地上，前面放上宝宝喜欢的玩具，家长用手顶住宝宝的双脚，鼓励宝宝向前爬行，拿到玩具。

附：儿歌

骑大马

咚咚锵，咚咚锵，宝宝骑大马。咚咚锵，咚咚锵，骑马去买糖。

数青蛙

一只青蛙一张嘴，两只眼睛四条腿。两只青蛙两张嘴，四只眼睛八条腿……

温馨提示

家长在抱起宝宝做骑马和数青蛙动作时，动作要轻柔。

观察要点

宝宝腿部力量发展情况，活动时神情投入情况。

抓 握

活动目标

- 一、指导家长帮助宝宝进行双手协调锻炼。
- 二、促进宝宝手部抓握能力，双手协调发展。

活动准备

乒乓球、触摸球等，不同材质的纱巾，轻音乐。

活动过程

一、手指谣

家长将宝宝抱在怀中，拉着宝宝的小手，边念儿歌边做动作。



二、小球传起来

将装有小球 of 筐筐放在宝宝面前，鼓励宝宝用手去抓。在家长的帮助下，鼓励宝宝将球从一只手传递到另一只手。

三、有趣的纱巾

宝宝躺在地上，家长提起纱巾，放在宝宝正前方25厘米左右的位置，边晃动边鼓励宝宝用双手来抓纱巾。

❁ 附：儿歌

手指谣

一个手指点点点，两个手指剪剪剪，三个手指捏捏捏，四个手指搓搓搓，五个手指抓抓抓。五个兄弟爬上山，叽里咕噜滚下来。

❁ 温馨提示

宝宝的双手还不能很自如地配合，如果不能进行双手传递小球，可不必勉强。

❁ 观察要点

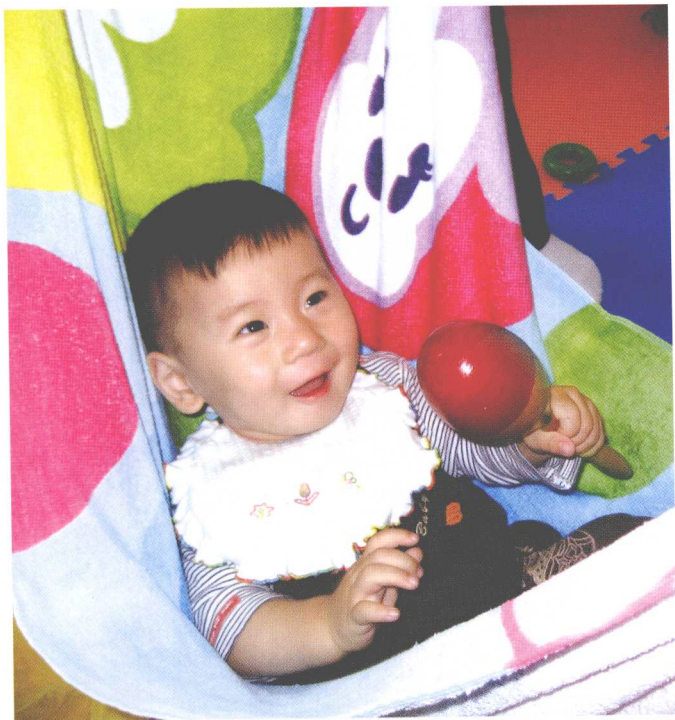
宝宝双手配合情况，抓握情况。

活动迁移

对2个月以上的宝宝还可以做“抓手指”的游戏，家长伸出食指放在宝宝的手心，鼓励宝宝抓握。



前庭平衡（一）



活动目标

- 一、指导家长掌握促进宝宝前庭平衡发展的不同游戏。
- 二、促进宝宝前庭平衡发展。

活动准备

抱枕，浴巾，音乐《摇啊摇》。

活动过程

一、音乐欣赏

播放音乐《摇啊摇》，家长抱起宝宝边听音乐，边摇晃。

二、好玩的抱枕

将抱枕呈一定坡度地摆放在地上，宝宝趴在抱枕上，家长左右摇晃抱枕，边摇边念儿歌。

三、摇小船

宝宝躺在浴巾里，两位家长分别抓住浴巾的四个角，左右和上下摇晃。

❁ 附：儿歌

摇啊摇

摇啊摇，摇啊摇，摇到×××

❁ 温馨提示

家长在进行左右和上下摇晃的时候动作要轻柔，并根据宝宝的情绪调整摇晃的幅度。

❁ 观察要点

宝宝神情投入的情况。

前庭平衡（二）

活动目标

一、指导家长通过不同游戏促进宝宝前庭平衡发展，感受亲子游戏的快乐。

二、促进宝宝前庭平衡发展。

活动准备

音乐《摇篮曲》，大龙球，毛毯。

活动过程

一、亲子游戏：摇啊摇

播放《摇篮曲》，将宝宝放在毛毯上，两位家长分别捏紧毛毯的四个角随着音乐左右摇晃，边摇边念儿歌。

二、坐飞机

让宝宝俯卧在大龙球或大彩球上，成人用手扶住宝

宝的身体，配合儿歌的节奏将球缓慢地向前向后或圆圈式滚动。滚动时对着宝宝念儿歌《大皮球》。

三、跟着妈妈来跳舞

家长抱着宝宝随音乐跳舞，在有节奏的旋律中左右摇晃身体。也可以让宝宝躺在毛毯中，家长随音乐缓慢摇晃宝宝。

✿ 附：儿歌

摇啊摇

摇啊摇，摇啊摇，摇到外婆桥，外婆叫我好宝宝。

大皮球

大皮球，圆溜溜，向前滚，向后滚，宝宝玩得真开心。

✿ 温馨提示

转动幅度不宜过大，速度不宜太快，要循序渐进。

✿ 观察要点

转动的过程中注意观察宝宝的情绪变化。



活动迁移

可以家庭成员之间共同游戏，将小飞机来来回回开到不同的家庭成员处，让宝宝辨认不同的家庭成员，熟悉不同的称呼。