

0-3岁宝贝
最爱亲子丛书

宝贝上场

提高婴幼儿运动协调的

GAMES



游戏

66



YZLI0890148243

张荣 罗媛文 编著



江苏美术出版社

宝贝上场

0-3岁宝贝
最爱亲子丛书

提高婴幼儿运动协调的

GAMES



游戏



张荣 罗媛文 编著



YZLI0890148243



江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

提高婴幼儿运动协调的66个游戏 / 张荣, 罗媛文编
著. -- 南京: 江苏美术出版社, 2012.11

(宝贝上场)

ISBN 978-7-5344-5318-2

I. ①提… II. ①张… ②罗… III. ①游戏课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第282959号

出 品 人 周海歌

策划编辑 李欣

责任编辑 曹昌虹

装帧设计 霍贞

版式制作 张丽娟 谢文婷

责任监印 朱晓燕

书 名 提高婴幼儿运动协调的66个游戏

著 者 张荣 罗媛文

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 889 × 1194 1/24

印 张 7

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5318-2

定 价 29.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

序

无处不在的竞争催生了家长对儿童教育的空前重视，“不能输在起跑线上”的集体恐慌意识让孩子从娘肚子里开始就奔波于各种早教班。诚然，0-3岁这个阶段确实是孩子发育的黄金时期，但如何科学施教？如何让孩子快乐成长？许多家长其实毫无头绪，而这套丛书很好地回答了这几个问题。

0-3岁这个阶段，母婴依恋关系的良好建立对孩子人格、智力、情感发展的影响远远超出我们的想象。本丛书从亲子互动游戏入手，自始至终贯穿家长与孩子在生活中相互促进、共同成长的理念。以帮助家长更好地完成孩子基础的教育。

游戏是儿童获得快乐最好也是最简单的方式，著名教育家陈鹤琴先生在《家庭教育》一书里就提到了儿童的心理特点：小孩子是好游戏的、是好模仿的、是好奇的、是喜欢成功的……本丛书最突出的特点就是深入浅出，以操作性很强的游戏为切入点，将“寓教于乐”的教育理念蕴含其中。家长们回到家中，随手翻开，图文并茂的小游戏跃然纸上，家长与孩子的互动游戏就马上开始了。

更难能可贵的是，本丛书还设计了恰当的篇幅让家长记录孩子的成长足迹，不仅为孩子留下了珍贵的成长印记，还为家长分析孩子发展现状、制定未来的发展计划提供了详实的资料。

不管怎么说，对于所有刚拥有小宝宝的家长们来说，为人父、为人母，都是一件让人激动兴奋却又不知所措的事情，激动于小天使所带来的新奇美好的世界，不知所措于不懂得该如何让小天使成长得更健康更聪明。这套亲子游戏丛书，通过使用丰富却又易于制作的道具，在儿童的日常生活中融入情感、语言、感官、数字、运动、良好习惯的养成等教育元素，培养儿童独立、自信、注意力集中、意志坚定的优良品质，为孩子以后的发展打下良好的基础。

我由衷地相信，本丛书将会成为家长们亲子游戏时切实可行的手边书，真心期待每位宝宝都在爸爸妈妈的细心呵护中快乐成长！

总编辑 幼儿园园长 花素梅

How To Use

系列丛书使用手册

游戏是孩子的天性，也是孩子获取知识、掌握技能、提高智力的最佳途径。因此，简单易得的游戏材料、愉快亲和的游戏氛围、难易适度的游戏设计、温馨的游戏提示等，都是一套孩子游戏丛书能够得到读者青睐的必不可少的因素。《在游戏中成长》系列丛书，一共5本，图文并茂、科学合理、简单实用、信息丰满，涵盖了孩子在婴儿（0—3岁）阶段的有关育儿知识、亲子关系的五大话题：身体发育、运动协调、智力开发、情感个性、习惯养成。

本套丛书力求从0—3岁孩子不同年龄阶段的生理和心理发展中找到科学性的普遍规律，针对家庭教育的状况和需求，设计出具有可操作性的亲子互动游戏，并将这些游戏以步骤图的形式进行真人示范。游戏的设计以儿童生理发育、心理发展为理论依据，设计的游戏通过实际操作还原到生活，即依从“理论基础→设计创意→生活还原”这条线索。同时，游戏的设计既有科学理论的基础，又经过实际操作的检验，摒弃了一些亲子书“从理论到理论”“纸上谈兵”的假象经验，也避免了那些脱离真实场景的插图本亲子游戏书难以模拟学习所造成的弊端。这套丛书共有330个游戏，既各具特色又相互关联，以下是对如何更好地使用本丛书的几点简明介绍。



步骤+示范：一目了然的互动指导

所有游戏的设计简单明了，每个游戏都统一以文字说明分解为三个步骤。

每个步骤相应的配置了一张家长和宝贝实际进行该游戏时的示范照片。

配图意在真实还原游戏场景，家长根据参照示范图了解游戏过程中可能出现的状况。

理论+生活：植根科学的亲子娱乐

本书以发展心理学为科学理论依据，严格按照孩子不同年龄阶段生理和心理的发展规律来对游戏进行精心的设计。

本书宗旨意在通过游戏的训练，主动刺激孩子在身心发育发展不同阶段的关键点进行潜力开发。



游戏简单、实用、通俗，理念来自于心理科学，实际操作却取自生活场景，无生僻晦涩之嫌。

育儿+乐趣：贯穿始终的快乐体验

每章之前列有本章内容的简单理论解释及关键词，并附有0-3岁孩子各年龄阶段相应的典型特征及参照指标，帮助父母增加科学育儿知识。

每个游戏页内标注有适宜年龄、游戏目标、贴心提示及相应的材料准备、专家建议等。

游戏材料大多来自生活中随手可取的物品，提倡生活娱乐化、游戏生活化的低碳低成本家教理念，并且举一反三，具有启发性和原创性。

成长+记录：同步成长的珍贵收藏

1.每个游戏页留有专门位置记录孩子动态的资料：此刻的年龄、游戏情绪、当天天气，特别腾出空间让父母用文字记录孩子在成长过程中值得纪念的瞬间。

2.每章结束处都有一个特别设计的表格，由父母代为填写宝宝成长过程中容易忽略的各种记忆点滴。

3.本书不仅是一本亲子游戏的工具书，同时还是一本父母与孩子同步成长可资珍藏的互动实物。

图片+欣赏：简单纯粹的视觉享受

1.全套丛书游戏由许多0-3岁的漂亮可爱的孩子出任模特，神态各异，萌态可掬，图片视觉形象丰富。书中图片由具有丰富经验的儿童摄影师精心拍摄。

2.书本在编排、构图、色调、情态等方面兼顾，丛书虽为亲子教育类书籍，在审美方面毫不逊色。

3.本书同时可以作为家庭摄影的参考样本，多样化的亲子造型和POSE现学现用，丰富家庭相册。

一套精心设计的亲子的游戏丛书，要传递给年轻父母的不仅仅是育儿的基础知识，我们更希望传导的是一种爱的理念，珍藏与孩子共同成长的美好心情。

Key words learning

本册各游戏单元关键词

宝宝的运动协调是由全身的各个部位配合完成的，无论是抬头、抓握、爬行、行走等，都与宝宝的感觉系统有着密切的关系。在游戏的过程中，通过对宝宝不同身体部位的侧重训练，使宝宝的身体发育更良好、协调平衡能力更优秀。以下是建议家长们在每个单元的游戏模仿中需要重点观察和引导的要点，在开始训练前牢记这些要点，会让游戏的效果更佳。

Unit 1 抓握抬头

关键词

原始反射

主动抓握

俯卧抬头

Unit 2 爬行迈步

关键词

身体
协调性

重心转移

拉物站起

直立行走

Unit 3 大、小肌肉

关键词

动作
精准度

粗大动作

感觉系统

抓握能力

Unit 4 精细动作

关键词

触摸抓握

手指对捏

玩具对击

Unit 5 协调平衡

关键词

单腿跳跃

前庭
平衡感

协调能力

本体感觉

目录

contents

Unit 1

抓握、抬头：掌握更多一点

- 002 发育指标：0—1岁零6个月宝宝抓握和抬头动作发展表
- 004 抬头看妈妈 游戏目标：通过与妈妈在游戏互动，训练宝宝逐步懂得有意识地抬头寻找妈妈
- 006 寻找小铃铛 游戏目标：观察宝宝熟悉和喜欢的声音是什么，把这种能引起宝宝反应的声源放置在合适的高度，在游戏中引导宝宝寻找声源，训练宝宝抬头，达到锻炼宝宝颈部和背部肌肉的目的
- 008 彩色小手帕 游戏目标：在快乐的情绪中能很好地锻炼宝宝手部的抓握能力
- 010 小船划呀划 游戏目标：与妈妈一起握住木棍划小船情境游戏能够让宝宝全身心地投入其中，锻炼宝宝手部的抓握能力
- 012 捡乒乓球 游戏目标：让宝宝从无意识到有意识地控制抓握和松手，可以让抓握能力有质的提升
- 014 小鱼游走了 游戏目标：锻炼宝宝在爬行过程中抬头、追踪抓握的动作，是抬头和抓握的升级强化训练
- 016 我们来涂鸦 游戏目标：变换花样、制造趣味，使宝宝的手部抓握能力有机会得到反复的锻炼
- 018 赶球球 游戏目标：设置目标和任务，让宝宝看得见自己的进步，让宝宝手腕更灵活
- 020 球球到处跑 游戏目标：让宝宝把到处乱跑的乒乓球捡进纸箱，锻炼宝宝手部的抓握能力和反应能力
- 022 涂涂画画真有趣 游戏目标：随着年龄的增长，游戏难度有所提升，宝宝也会因为能在纸张上涂画出色彩和痕迹而更有趣参与训练，进一步锻炼宝宝手部抓握的技能
- 024 成长记录：宝宝第一次涂鸦

Unit 2

爬行、迈步：延伸更远一点

- 026 发育指标：0—3岁宝宝爬行、迈步发育表
- 028 宝宝弯膝盖 游戏目标：每天都进行几组这样的弯曲膝盖动作，有助于锻炼宝宝腿部的力量，为宝宝以后爬行作准备

- 030 **宝宝弹弹腿** 游戏目标：多激发宝宝做一些小腿弹跳的动作，增强腿部力量
- 032 **抓球球** 游戏目标：引导宝宝追逐某个喜欢的玩具，提升主动爬行的能力
- 034 **快到妈妈身边来** 游戏目标：妈妈永远是宝宝最希望靠近的目标，用妈妈的呼唤吸引宝宝主动爬行非常奏效，经常做这样的练习可锻炼宝宝的爬行能力
- 036 **上台阶** 游戏目标：相较于平地的站立、迈步练习，有台阶的迈步更适合宝宝掌握自然抬腿迈步的姿势，对增强腿部的力量十分有效
- 038 **老虎来喽** 游戏目标：宝宝对于和妈妈一起的游戏互动总是热情高涨，不知不觉宝宝的能力就会得到超常发挥
- 040 **青蛙蹦蹦跳** 游戏目标：宝宝站立时的腿部力量锻炼，为即将到来的行走作准备
- 042 **勤劳的小马** 游戏目标：培养宝宝爬行的能力，促进宝宝身体的发育，增加游戏的乐趣和故事情节，使宝宝保持锻炼的积极性和乐趣
- 044 **火车轰隆隆** 游戏目标：锻炼宝宝行走中的方向感和跟随性，为日常的外出行走进行模拟训练
- 046 **障碍走** 游戏目标：在妈妈的辅助之下，增加宝宝练习的乐趣，同时也提高行走练习的难度，这样更有助于加强宝宝练习时的专注力
- 048 **跨圈圈** 游戏目标：一定目标和任务的设置能够帮助宝宝提高训练的难度和专注精神，对宝宝跨步行走能力的提升有积极效果
- 050 **小锤子敲敲敲** 游戏目标：锻炼宝宝的腿部力量，训练宝宝快步走的能力，培养宝宝移动过程中的目标感
- 052 **老鹰抓小鸡** 游戏目标：传统游戏训练宝宝快步行走的能力，锻炼宝宝腿部的力量和灵活控制能力
- 054 **猫抓老鼠** 游戏目标：在有趣的情境之中训练宝宝爬行的灵活性和控制能力
- 056 **成长记录：宝宝体重大公开**

Unit 3

大、小肌肉：动作更准一点

- 058 **发育指标：0—1岁零6个月宝宝大、小肌肉发展历程表**
- 060 **踢踢腿** 游戏目标：把玩具放在宝宝脚边，引导宝宝小腿动一动、踢一踢，锻炼宝宝的腿部肌肉
- 062 **宝宝扭呀扭** 游戏目标：锻炼宝宝腰部和手臂大肌肉的力量，主动性的扭腰动作在这个年龄不会太多，妈妈帮助宝宝扭动腰部的练习不可忽略
- 064 **宝宝弯弯腰** 游戏目标：弯腰动作可加强对宝宝腰部的锻炼，经常有意识地让宝宝进行弯腰训练，对宝宝腰部力量的增强很有帮助
- 066 **敲敲小鼓** 游戏目标：引导宝宝把鼓槌敲在鼓面上并发出声音，能吸起宝宝连续击鼓的兴趣，对锻炼宝宝手指和手臂的肌肉十分有效

- 068 **宝宝坐起来** 游戏目标：在安全的前提下，力度适宜地进行这个练习对宝宝腰部和腹部的肌肉锻炼都非常有益，可增强宝宝的体质
- 070 **我们来撕纸** 游戏目标：这个阶段的宝宝对撕纸有着特别的兴趣，喜欢看到纸撕开的效果，喜欢听撕纸的声音，每天都做这个练习，可以很好地锻炼宝宝手指和手腕的肌肉
- 072 **包糖果** 游戏目标：把好吃的糖果包进彩纸，训练宝宝手指小肌肉的灵活性
- 074 **揉纸团** 游戏目标：综合锻炼宝宝手指、手腕和手臂的肌肉
- 076 **小青蛙吃害虫** 游戏目标：锻炼宝宝腿部的肌肉，训练宝宝向上的弹跳力，经常做向上的弹跳练习还有助于身高的发育
- 078 **拔拔拔萝卜** 游戏目标：妈妈可以根据孩子的状况调整掌控用到的力度，锻炼宝宝手部的肌肉
- 080 **网小鱼** 游戏目标：用灵巧的小手网小鱼，锻炼宝宝手腕和手臂的肌肉，训练宝宝手部的灵巧度
- 082 **拍皮球** 游戏目标：你拍一下，我拍一下，妈妈与宝宝轮流进行，保持和激发宝宝的学习热情，在游戏中锻炼宝宝手部、手臂、肩膀的肌肉，促进宝宝身体的发育
- 084 **纸飞机飞呀飞** 游戏目标：这类传统游戏的核心在于引入了竞争，提升了宝宝的参与兴趣，并可以在游戏中达到同时训练宝宝手部小肌肉拿捏和手臂大肌肉投掷能力的目标
- 086 **踩气球** 游戏目标：有时候天然的破坏力是最好的驱动力，偶尔利用宝宝的这种天性设置游戏项目，锻炼宝宝腿部的肌肉
- 088 **成长记录：第一次亲子厨房**

Unit 4

精细动作：行动更巧一点

- 090 **发育指标：0—3岁宝宝手部精细动作发展表**
- 096 **抓手指** 游戏目标：新生儿宝宝手部抓握是原始的条件反射，利用这种条件发射帮助宝宝反复练习，促进宝宝手部的精细动作发育，能锻炼宝宝手部的灵活性
- 092 **扯丝巾** 游戏目标：利用丝巾顺滑柔软的质感，引导宝宝抓扯，用合适的力度进行辅助对抗练习，可以促进宝宝手部的精细动作发育，锻炼宝宝手部的灵活性和力量
- 094 **宝宝撕纸** 游戏目标：作为简便易实施的家庭游戏，撕纸游戏很容易吸引到宝宝的注意和参与，经常性地练习可以促进宝宝手部精细动作的发育，锻炼宝宝手部的灵活性和力量

- 098 **小鸭子嘎嘎叫** 游戏目标：专门为低龄宝宝设计的玩具中有一类通过挤捏就会发出声音，这种通常由柔软橡胶制成的玩具专门用于训练宝宝的拇指和食指相互挤捏的精细动作
- 100 **抓花生** 游戏目标：锻炼宝宝手部的灵活性，培养宝宝手部抓握物体的准确性，训练宝宝有意识地抓物体及松手
- 102 **彩色雨** 游戏目标：精细动作的训练绝大部分都是对于固定物体的捏拿训练，从空中飘洒质感轻飘的纸片，让宝宝对移动物体进行准确抓握，能很好培养宝宝手部的灵巧度，锻炼宝宝手部的精细运动机能
- 104 **豆子搬家** 游戏目标：把豆子从这个瓶子搬到那个瓶子，增加了游戏难度，对训练宝宝手部动作的灵活性和准确性十分有益
- 106 **舀豆子** 游戏目标：利用工具掌握对细小物体的搬运平衡，比徒手练习增加了难度，除了锻炼宝宝手部的精细动作外，对手腕、手臂、肩部的大肌肉锻炼和控制都有积极作用
- 108 **小小储钱罐** 游戏目标：在促进宝宝手部的精细动作发育的训练中，交替改变训练物品的质感、形状、大小、动态，能多方位促进宝宝小肌肉的发育，如硬币和豆子的交替利用
- 110 **宝宝捞面条** 游戏目标：孩子对于模仿成人行为一贯具有热情，利用这个兴趣点教宝宝学习使用筷子，也是培养宝宝手部的灵巧度，训练宝宝手部的精细动作的有效方法
- 112 **宝宝晾衣服** 游戏目标：利用宝宝参与到家务劳动的积极性，培养宝宝手部的灵巧度，训练宝宝手部的精细动作的机会比比皆是，只要父母做个有心人，日常生活本身就是早教训练
- 114 **小蜘蛛结网** 游戏目标：如果有一个喜欢十字绣的妈妈，在做十字绣的时候也给宝宝准备一些简易的游戏玩具，纸板和细线，让宝宝在一旁编织纵横交错的蜘蛛网，也能很好锻炼宝宝手部精细动作的技能
- 116 **我们来剪纸** 游戏目标：因为安全的考虑，父母常常将剪刀与宝宝隔离，但被压抑的好奇心反倒增加了安全隐患，不如准备好宝宝专用剪刀来满足宝宝的好奇心，同时提高宝宝手部的灵巧度
- 118 **小豆子回家喽** 游戏目标：随着年龄的增长，在训练肌肉的游戏中增加数数和认数的内容，使游戏难度增加，对宝宝的挑战也不断提升，游戏才具有吸引力和新奇性
- 120 **成长记录：宝宝第一次做手工**

Unit 5

协调平衡：世界更加完整

- 122 发育指标：0-10个月宝宝身体协调平衡能力发展表

- 124 **宝宝飞起来喽** 游戏目标：锻炼宝宝的平衡能力从空中俯看妈妈的脸，能克服宝宝的恐惧心理和畏惧情绪，增加宝宝的安全感。所有游戏的进行都要考虑宝宝的情绪，只有放松才能达到良好效果
- 126 **转转真好玩** 游戏目标：适宜的速度和轻缓的动作帮助宝宝扭转身体，间或进行类似的练习，可以增强宝宝的平衡感
- 128 **一起往前走** 游戏目标：妈妈和宝宝一起光着脚丫，大脚小脚贴在一起同时移动，这样的练习宝宝会比较喜欢，可以锻炼宝宝身体的平衡和协调性
- 130 **宝宝荡秋千** 游戏目标：平衡训练动作幅度相对较大，安全措施是基础，只有让宝宝感觉到安全不抵触才能达到良好的训练效果，利用妈妈的臂力和腿部力量支撑宝宝身体重量，训练宝宝的身体平衡
- 132 **滚圆筒** 游戏目标：左右骨碌滚一滚，让宝宝通过被动地移动增加平衡感，促进宝宝平衡器官的发育
- 134 **宝宝滚呀滚** 沙滩球锻炼的移动带动宝宝运动，教会宝宝借助工具自主地进行身体的平衡能力和协调能力训练
- 136 **我是小小电风扇** 游戏目标：宝宝原地转圈的游戏对宝宝来说充满了挑战，既喜欢又有些害怕，爸爸妈妈要给予足够的保护和支持，让宝宝在一种充满了动感的游戏中锻炼平衡能力
- 138 **青蛙跳进池塘里** 游戏目标：“池塘”边缘设置要有障碍感，游戏的规则和宝宝的动作要有相对严格的要求，这样才能起到锻炼宝宝身体平衡能力的作用
- 140 **小脚印** 游戏目标：锻炼宝宝身体的平衡能力需要保证彩色小脚印有充足的数量能摆出较长的距离，以便达到较佳效果
- 142 **走呀走** 游戏目标：向前向后走一走，宝宝平衡更出众，这个练习非常方便，可以经常性地进行的，能很好地锻炼宝宝的平衡能力
- 144 **小路弯又弯** 游戏目标：这个游戏的目标设置为需要爬过多处障碍，具有一定距离之后才能拿起玩具，目的是锻炼宝宝身体的平衡能力和协调能力，障碍物的设置要考虑到多样性和安全性，也要考虑到适当的难度
- 146 **顶气球** 游戏目标：努力不要让气球掉下来，锻炼宝宝身体的平衡能力和协调能力，同时也培养了宝宝的反应力
- 148 **捧乒乓球** 游戏目标：教会宝宝如何玩这个游戏，帮助宝宝设置一定的任务和目标，让宝宝不断挑战难度，这个游戏能很好地锻炼宝宝身体的平衡和协调性
- 150 **摘草莓** 游戏目标：这一类的情境游戏只要家长能很好地渲染情节，将宝宝带入到故事的主角，都可以设置目标和任务，让宝宝在身心愉悦的游戏中接受平衡和协调能力的训练
- 152 **成长记录：宝宝表情大放送**

Unit 1

抓握、抬头： 掌握更多一点

训练宝宝的抓握能力很重要，

小宝宝只有学会**抓握**东西，
才能开始自己玩、吃饭、看书……

抬头有助于增加颈部的血液循环，

从而促进**大脑**中的血液循环，

同时，抬头可以锻炼颈部肌肉，

帮助**脊柱**更好地发育。

INDEX!

发育指标

0-1岁零6个月宝宝 抓握和抬头动作发展表

宝宝常常抓握他周围能拿到的东西，这是他用手认识周围世界的表现。宝宝从只懂得挺直脖子到学会抬头、从刚出生时就懂得握拳到1岁多的自由抓取物品，整个成长发育的过程不仅加强了与触摸觉和视觉的联系，还能够促进大脑的发育，能够更有效地认识物体。家长们可以参考以下发展表格，观察宝宝的发育情况，并根据不同月龄的发育特点进行有针对性的训练。

年龄	通常宝贝可以做到
1-2个月	脖子开始可以挺直，懂得伸手抓东西（但抓不到）。
2-3个月	可以抬头，可自主地抓握。
3-4个月	可由趴翻转为仰卧，会伸手抓东西。
6-7个月	可由仰卧翻转为趴伏。
9个月	可以不靠支撑而坐，拇指与其他手指可以捏东西。
10个月	可以握手。
1岁-1岁零2个月	可以松手放掉物品（但注意不能完全控制）。
1岁零6个月后	控制自如地松手放物。



抬头看妈妈

P4



球球到处跑

P20



捡乒乓球

P12



抓握、抬头：掌握更多一点

抬头看妈妈

- **适宜年龄：**0—3个月
- **游戏目标：**通过与妈妈在游戏中的互动，训练宝宝逐步懂得有意识地抬头寻找妈妈

妈妈将宝宝抱在胸腹前(和妈妈面对面),妈妈慢慢地斜躺或平躺在床上。

1



日期：_____年____月____日
宝宝年龄：____月____天

宝宝自然而然地俯卧在妈妈的胸腹部，妈妈扶宝宝头部至正中，并将宝宝两手臂置于其头的两侧。

2



天气: ☐  ☐  ☐  ☐ 

心情指数: ☐  ☐  ☐ 