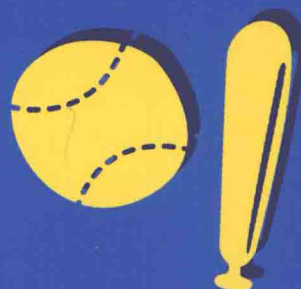


长高结实
自信满满



爸爸陪你玩

亲子体育游戏



每天20分钟，和爸爸一起锻炼，
改变着孩子的人生。
增强体质为主，提高自信力和指挥能力。

[韩]金都延 著
小 莺 译



3~7岁

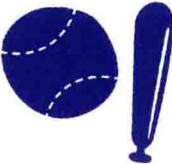


新时代出版社
New Times Press



爸爸陪你玩

亲子体育游戏



[韩]金都延 著
小莺 译

新时代出版社
New Times Press
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

爸爸陪你玩·亲子体育游戏 / (韩) 金都延著; 小莺译. — 北京: 新时代出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5042-1940-4

I. ①爸… II. ①金… ②小… III. ①体育—游戏—儿童读物 IV. ①G898.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第097228号

Copyright © 2010 by Login Book

All rights reserved.

Original Korean edition was published by Login Book

Simplified Chinese Translation Copyright © 2014 by National Defense Industry Press & New Times Press

Chinese translation rights arranged with Login Book through AnyCraft-HUB Corp., Seoul, Korea & Beijing Kareka Consultation Center, Beijing, China.

本书中文简体字版由Login Book通过韩国AnyCraft-HUB Corp与北京可丽可咨询中心授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

版权登记号: 军-2010-119号

出版总监 许西安

责任编辑 张圭子

责任校对 苏向颖

版式设计 付卫强

出版发行 **新时代出版社**

地址: 北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码: 100048

电话: 010-88540717 传真: 010-88540755

印刷 北京龙世杰印刷有限公司

经售 新华书店

开本 889×1194 1/16

印张 12½

字数 120千字

版次 2014年7月第1版第1次印刷

定价 39.80元



爸爸陪你玩

亲子体育游戏



[韩]金都延 著
小莺 译

新时代出版社
New Times Press
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

爸爸陪你玩·亲子体育游戏 / (韩) 金都延著; 小莺译. -- 北京: 新时代出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5042-1940-4

I. ①爸… II. ①金… ②小… III. ①体育-游戏-儿童读物 IV. ①G898.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第097228号

Copyright © 2010 by Login Book

All rights reserved.

Original Korean edition was published by Login Book

Simplified Chinese Translation Copyright © 2014 by National Defense Industry Press & New Times Press

Chinese translation rights arranged with Login Book through AnyCraft-HUB Corp., Seoul, Korea & Beijing Kareka Consultation Center, Beijing, China.

本书中文简体字版由Login Book通过韩国AnyCraft-HUB Corp与北京可丽可咨询中心授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

版权登记号: 军-2010-119号

出版总监 许西安

责任编辑 张圭子

责任校对 苏向颖

版式设计 付卫强

出版发行 **新时代出版社**

地址: 北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码: 100048

电话: 010-88540717 传真: 010-88540755

印刷 北京龙世杰印刷有限公司

经售 新华书店

开本 889×1194 1/16

印张 12½

字数 120千字

版次 2014年7月第1版第1次印刷

定价 39.80元

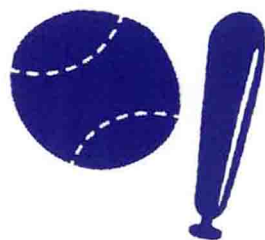
长高结实
自信满满



爸爸陪你玩



亲子体育游戏



爸爸们的亲身体验



孩子调皮爱玩是天性，可是做家长的，总是担心孩子做一些危险的动作而受伤。读完这本书，我认识到既要让孩子玩得尽兴，做家长的又要放心，最好的方法就是和孩子一起玩耍！

以前真是不知道和孩子玩些什么好，怎么做游戏。翻翻这本书就能获得很多启发与灵感。书中展示了很多有意思的游戏，还提供了详细的分步指导图，很容易跟着学。不得不说，自从我和孩子一起做体育游戏后，生活变得棒极了！强烈推荐当爸爸的都来读读这本书，相信你们一定也能成为会和孩子做游戏的好父亲！

3岁男宝宝的父亲

我一直自认为是个称职有爱的好爸爸，无论下班后多么疲惫，一直坚持多陪陪孩子。我会陪他玩玩具，还会给他洗澡，相信大多数爸爸都没有我用心照顾孩子。然而当我看到这本书的时候，才恍然大悟原来可以和孩子一起做这么多有意思的游戏！和孩子一起尽情地玩耍，为生活增添了许多亲密快乐的时光，现在我相信自己不仅是个好父亲，更是孩子的好伙伴！

如果你也想和孩子更加亲近，成为他的好伙伴，那就来读读这本书吧！

4岁男宝宝的父亲

孩子大了，需要的运动量也随之增加。平时能和孩子一起做的伸展运动或身体活动游戏没有几种。读了这本书，我发现能和孩子一起玩的体育游戏真是琳琅满目，令人叹服。家长和孩子一起做游戏，能收获意想不到的乐趣，不仅有益于孩子的身体发育，还能培养孩子的好性情。这本书迸发出满满的正能量，让我和孩子在游戏中变得更加积极开朗。真诚地邀请更多家长加入到和孩子一起做游戏的队伍中来，相信每一个孩子，都会像我的孩子一样，在满满都是爱的亲子游戏中健康快乐地成长。



5岁男宝宝的父亲

妻子怀孕时每天都认真地做胎教，我这个准爸爸就认认真真地拜读这本书，眼前就浮现出和未来宝宝一起做体育游戏的场景。我常常读着读着书，就对妻子的大肚子说：“宝宝，等你出生，爸爸也和你做这些游戏好不好？”书里的游戏可真多呀，一看就能明白怎么和孩子做游戏，我现在简直迫不及待地要和宝宝一起玩呢！强烈推荐这本书，读一读就会充满了期待和激情！

准爸爸



平时对婴幼儿游戏关注得比较多，所以当我拿着《爸爸陪你玩亲子体育游戏》这本书时，心里真是激动不已。这本书针对各个月龄宝宝不同的身心发育特点，精心地设计了多种多样的亲子体育游戏。每一个游戏都有明确的锻炼目的，方法简单明晰，还特别制作了游戏小贴士，提醒爸爸在陪伴宝宝做游戏时应当注意的问题，十分细致贴心。读完这本书，我才注意到原来有些游戏不适合与未满24个月的宝宝玩儿，除此之外，宝宝的触觉在游戏中得到了充分的刺激。

也许是平常比较关心婴儿游戏的缘故，我拿着《爸爸陪你玩亲子体育游戏》兴奋不已。该书对不同年龄该做什么样的游戏、这个游戏有什么样的好处、游戏过程中该注意什么问题等都有描述，真的很好。这会让我们明白平常自己在家做的游戏对于儿童触觉发育有什么样的帮助，还有什么样的游戏不适合未满24个月的孩子等知识。由于本书配合了图片，容易理解和跟着学，也不需要特别准备东西，可以没有经济负担地玩游戏。这本书给我的感觉是眼前出现了一个强有力的指导老师，让我和女儿可以分享更多的亲密和欢乐。

3岁女宝宝的爸爸

我的孩子说话已经很利索了，和他一起做游戏时，看着孩子唧唧喳喳认真做游戏的模样，真让人兴奋之极，真后悔从前没有这样跟孩子玩。

说实话，在读这本书之前真不知道怎样跟孩子玩，宅在家里也不知道做些什么好，一直认为只有去儿童游乐园，才算是和孩子一起玩了。读完这本书就会发现，原来在家里也可以玩很多简单有趣的小游戏，不仅提升了身体的运动量，关键是能和孩子面对面地玩，真的很开心！

这本书的内容很充实，书里讲到伸展运动解除疲倦的方法，我觉得很好。

5岁男宝宝的爸爸

为梦想成为优秀爸爸的人准备的礼物

你是和孩子一起玩，能玩到什么水平的爸爸呢？

教孩子们教幼儿体育已经十多年了。现在各个教育机构一年至少组织一到两次父亲参与的培训课程。虽然时间短，但毕竟是父亲和子女在一起尽情地亲子体育游戏的快乐时光。在这样的时刻提醒爸爸们：你们别想玩什么特殊的，你们要跟着自己的孩子一起地跳跳、转转、跑跑！在这个过程中你们发现自己是个多不会和孩子做体育游戏的爸爸。曾几次提问爸爸们：“请你们静下来想想，自己陪伴孩子做游戏的能力和水平到底怎么样？”在教育现场上问过孩子们：“爸爸是做什么的？”绝大多数孩子的回答都是大家熟悉的那句话：“爸爸是挣钱的人。”这个回答在我们目前的社会上肯定是对的，不会造成尴尬的气氛。父亲因为承担一家的生计，早晨早早上班，晚上下班回来洗洗吃饭、看一会儿电视，一天就过去了。在这样一天一天的重复中能有多少爸爸有时间陪孩子玩呢？

孩子们是通过游戏学习和认识世界的！

正在成长的孩子们精力充沛，整天都忙于玩这玩那闲不住，虽然有时看书、看电视，但大多数时间是通过身体活动在游戏中成长的。这种身体运动的环境是非常重要的，但是孩子们游戏的文化范围越来越小，逐渐转变成对抗性游戏，这是相当令人深思的问题。

居住环境的改变使得孩子们很难在胡同里玩耍，在“安全”的理由下很多大动作游戏和带有勇敢性的游戏都受到限制。另外，电视、电脑、游戏机、玩具等坐着玩的娱乐产品越来越多，导致孩子们的活动量减少、反应迟钝、体能下降，肥胖带来的负面影响随之增多。此外孩子充沛的精力得不到有效的释放，会致使积压力与紧张感无处排解，孩子的积极性和自信心就会不足，变得胆小怯懦，出现逆反心理倾向。孩子们游戏环境的变化导致了社会问题，其中相当部分的问题，实际上是父母造成的。

如果父母多一点关心，就会给孩子创造很好的游戏环境。实际经验证明，跟爸爸一起玩的孩子，比跟妈妈玩的孩子受益更大，教育效果更好。大部分孩子整天和妈妈在一起，尤其是妈妈们担负着育儿的全部责任，同时负责家务劳动，所以相对来说很难成为活力充沛的玩伴。相反，爸爸们若能抽空在一定时间内全心地跟孩子做游戏的话，游戏经验会越来越丰富，灵活性更好。爸爸的体力更强，可以更容易地控制和调动孩子的身体，成为有活力的玩伴。

跟随爸爸玩游戏，孩子能获得更多的游戏体验，可以参与更积极且有活动力的游戏，这



样爸爸和孩子都适当地释放了能量和压力。爸爸在和孩子一起做游戏的过程中，融洽了感情，纠正了孩子感情只偏重于妈妈的偏差，让家庭关系得到平衡，并且在游戏中，明白了规则和秩序，懂得了谦让和照顾，培养了社会性。

能和孩子玩得好的爸爸，就是优秀爸爸！

有的爸爸和孩子玩得有呼有应非常好，而有的爸爸却不知怎样恰当地呼应和配合孩子。这是由和孩子一起玩的经验多少来决定的。在前面已经讲过，实际上大部分父亲跟孩子玩得不好，有的爸爸甚至有一定拘束感，或者信心不足，每当看见样的爸爸，我心里既难过又着急。

当有人提议以阿爸为主题写一本书时，我痛快地答应了，虽有一些担心，但我想通过这本书向更多的爸爸传递身体游戏对孩子们的成长是多么重要，跟爸爸一起做游戏，给孩子带来多大的好处，拿什么道具，怎样进行游戏等知识。我经常向孩子爸爸们呼吁“请稍微关心子女们的身体运动吧”，在这里提出的“稍微”就是下班后20~30分钟，周末1~2小时。只要减少一点喝一杯茶、看电视或睡午觉时间就足够了。

跟孩子做游戏对爸爸也有很多意义。看着孩子快乐兴奋的模样，可以忘却烦恼，父子彼此的心贴得更近，关系越来越坚实，作为爸爸体会到幸福感，幸福就是亲身体会孩子成长的历程，这是天下最大的幸福。从此给孩子留下爸爸不只是能挣钱，同时还是最好的伙伴的印象。一定要记住：在孩子眼里，永远是玩的好的爸爸才是最优秀的爸爸！期待这本书成为很多“生手”爸爸的有良师益友。

作者 金都延



致谢

我在四个月的写书期间，疏忽了公司业务，向为了不耽误公司业务努力工作的“天下孩子俱乐部”李室长、杨队长、郑主任，表示谢意；向辛苦的抚养刚过百日儿子的爱人表示歉意和感激之情，向在酷热夏天大汗淋漓辛苦着的侄子和灿益表示感谢，向休息日也上班并借给我们摄影场地的徐院长致谢意，向每天愉快地给我们开门的老姐表示感谢，尽管每次摄影之后把房间搞得乱糟一团；感谢改变自己的工作计划不嫌麻烦给我们摄影的李室长和给我写书机会的注册株式会，以及提出建议并费心设计图书封面的有关人员。

目录



已做过游戏的爸爸们的推荐评语/4
为梦想成为优秀爸爸的人准备的礼物/6
第一步：体育游戏，有这样的好处！/14
第二步：体育游戏，这样做更有兴致！/15
第三步：把孩子培养成什么样的身体素质呢？/16
个子噌噌长，身体好棒棒，每日十分钟伸展运动！/18

第一部分 加深情意的抚摸游戏

25个月

滚滚转转，把自己包裹起来的卷寿司游戏/28
把身体交给爸爸来回滚动吧。

25个月

嘀嘀哒哒！钟摆游戏/30
把身体当钟摆左右摇摆吧。

25个月

和爸爸一起进行兴趣盎然的宇宙旅行游戏/32
在爸爸身上做一个漂亮的飞船翱翔宇宙吧

25个月

红红绿绿——气球果实游戏/34
跳高摘气球果实，认识色彩吧

25个月

活动隧道游戏/36
快速穿过隧道吧

25个月

晃晃悠悠——掌握平衡游戏/38
小心谨慎掌握身体平衡吧



36个月

“得儿，驾！”——骑马游戏/40
骑着爸爸马不摔倒

36个月

爸爸的脚步和我的脚步——同走一条路游戏/42
和爸爸协调步伐同走一条路

36个月

呜呜呜——火车游戏/44
和爸爸身体连接起来开动火车

36个月

紧紧地吊在爸爸身上！吊挂游戏/46
用力挂在爸爸身上不掉下来

36个月

嘿！我的力气也不小！推挤游戏/48
用全身力气推挤爸爸身体吧

36个月

拉过来拉过去——拔河游戏/50
谁的力气大，试试拉动爸爸吧

48个月

颠倒！相反！青蛙游戏/52
和爸爸反向运动吧

48个月

浑身爽快——皮球平衡游戏/54
用身体滚动球，再坐在皮球上掌握平衡吧

48个月

推推挤挤——力量交锋游戏/56
快点行动，挤挤推推，和爸爸比比谁的力量更大吧



第二部分 有助于长身体的跳跃游戏

25个月

怎样活动自己身体呢？模仿秀游戏/60
创造性地表现胳膊腿等各部位吧

25个月

全身模仿秀——动物园游戏/62
观察动物的活动，用自己的身体表现吧

25个月

咕噜！咕噜！滚动吧身体！——滚动游戏/64
先用力扭曲自信满满地滚动吧

25个月

跳得高高地吧！跳跃游戏/66
在爸爸的助威下跳得高高的

25个月

高些！再高些！击掌游戏/68
和爸爸来个高举手击掌庆祝



36个月

流畅地蹬腿——游泳游戏/70
先聊聊游泳话题，再用各种方法表演

36个月

椅子也是我的玩具！椅子游戏/72
从椅子上自信满满地跳下来吧

36个月

蹦蹦跳跳——猴子玩球游戏/74
模仿猴子的模样蹦蹦跳跳

36个月

噌噌长高的跳跃游戏/76
和爸爸共呼吸跳过爸爸的两腿

36个月

跳吧，跳吧！穿过万水千山！跨跳游戏/78
往高、往远跳吧，不要踩到画册和呼啦圈。

36个月

穿越隧道啦！龟兔游戏80
听听龟兔赛跑的故事，像兔子似的有力跳跃吧

36个月

渐宽渐窄的绳子之间——V跳游戏/82
不踩绳子用力跳过去吧





48个月

运动全身的综合石头剪子布游戏/84

先学会怎样用身体做石头剪子布，然后就进行比赛吧

48个月

用腿部的力量前进的坐垫游戏/86

安全地跳过坐垫，生龙活虎地学习跆拳道

48个月

与绳子成一条线——跳绳游戏/88

绳子不许落脚底跳跳拉拉活动吧

48个月

钻过一次比一次更低横杆的林波舞游戏/90

小心翼翼不碰绳子钻过去吧

48个月

呼啦呼啦——呼啦圈跳绳游戏/92

使劲转动呼啦圈跳过去吧

第三部分 加大运动量，让你变结实的健康游戏

25个月

骨碌碌——咚咚！传接球游戏/96

准确地滚球吧

25个月

黑咕隆咚！洞穴探险游戏/98

不害怕、敏捷地钻出洞穴吧

25个月

乒乒乓乓！气球游戏/100

手脚并用准确地拍打和握住气球吧

25个月

穿着巨人鞋，吼吼吼！巨人游戏/102

穿巨人鞋走路不能摔倒哦

25个月

躲躲闪闪——活动的尾巴游戏/104

聚精会神赶快捉住尾巴



36个月

锻炼腰部力量——磨房磕头锤游戏/106

把腰部和腹部锻炼得更加结实吧

36个月

让肌肉鼓起来，锻炼胳膊游戏/108

把胳膊、肩膀锻炼地结结实实地吧

36个月

用力踩踩，踩踩游戏/110

快速踩破气球吧

36个月

让你长出饱满肌肉的爬行游戏/112

把胳膊、肩膀、腰部锻炼得结结实实地吧

36个月

嘀嘀！呜呜！包袱布汽车游戏/114

开动包袱布汽车锻炼腿部和腹部力量吧

36个月

犄角旮旯都要干干净净——清扫擦地游戏/116

干净地擦拭房屋，既做了家务劳动又锻炼了身体

36个月

嗨！健身房游戏/118

举起举重器锻炼臂力吧



48个月

嗨哟！嗨哟！毛巾拔河游戏/120
拽拉毛巾和皮球锻炼胳膊的肌肉

48个月

咚咚弹起来！——捉球游戏/122
弹起来后抓住，学会玩球的基本动作

48个月

嗖嗖！往篮子里投球的投篮游戏/124
集中精神把球投进篮子里

48个月

把球嗖嗖地投进帽子里！往帽子里投球游戏/126
手拿帽子传接球



第四部分 充满乐趣的团队合作游戏

25个月

呼呼呼！嗖嗖嗖！结伴绳游戏/130
和爸爸齐心协力，顺畅地移动绳子

25个月

哗啦！小心！别洒水！倒水游戏/132
送水时不让水洒出来

25个月

时髦体育——高尔夫球游戏/134
聚精会神地击球，了解高尔夫知识

25个月

倒下去才有收获的保龄球游戏/136
把球滚过去摔倒球瓶，了解保龄球知识



36个月

啪啪！碰碰！手脚对对碰游戏/138
和爸爸一起有节奏地拍摸手脚

36个月

像海一样波浪起伏的包袱布游戏/140
和爸爸齐心协力用包袱布制造风浪

36个月

骨碌碌转的陀螺游戏/142
克服眩晕掌握身体平衡

36个月

同心同步、协调一致的行走游戏/144
和爸爸协调步伐一致地整齐行走

36个月

击球！本垒打！棒球游戏/146
用手投球，用球棒击球，了解棒球知识

36个月

轻轻飘动——气球羽毛球游戏/148
用衣架做球牌轻拍气球，了解羽毛球知识

36个月

射门！进球！当前锋！足球游戏/150
踢球学会踢的基本动作，聊一聊有关足球话题

36个月

跳吧！跳吧！篮球游戏/152
投篮！漂亮的进球，聊聊篮球知识





48个月

集中精力——堆塔游戏/154
小心翼翼堆积漂亮的塔或多米诺骨牌

48个月

手传手脚传脚！传球游戏/156
努力让球在胳膊和腿上不掉下来地传球吧

48个月

手对手、脚对脚，两人同心！同心游戏/158
和爸爸同心合力做身体活动

48个月

心意相通——协调合作游戏/160
和爸爸做同样动作的运动



第五部分 用心专一的集中注意力游戏

25个月

好味道炸酱面！夹报纸游戏/164
把报纸撕成细长条吧

25个月

营养满分炒鸡蛋，呼拉圈转皮球游戏/166
小心转动不要捅破鸡蛋球

25个月

哇！一尺来长的大鱼！有趣的垂钓游戏/168
集中精神钓更多的鱼吧

25个月

蹒跚挪步——平衡木游戏/170
踏着绳子和报纸做成的平衡木行走，掌握好身体平衡哟

25个月

骨碌、骨碌滚滚动！滚球游戏/172
不让球滚落或乱跑地滚动球吧



36个月

不慌不忙，小心翼翼——货物搬运游戏/174
让大豆和小珠子都不撒落到地上地搬运货物

36个月

叮叮当当——易拉罐游戏/176
把易拉罐竖着放，像陀螺似的转动转动吧

36个月

晃晃悠悠——稻草人游戏/178
模仿稻草人的样子，掌握身体平衡吧

36个月

让孩子变聪明的绳结图游戏/180
用绳子做各种图案吧

36个月

全家一起玩的投壶游戏/182
把箭矢准确地投进壶里吧

36个月

摘摘、捡捡、打打、报纸大豆游戏/184
集中精力采摘收获报纸王豆子吧





48个月

战战兢兢，掌握平衡！保持平衡游戏/186

保持身体平衡不摔下来

48个月

集中手脚力量的竖空塑瓶游戏/188

把力量集中在手和脚上，竖起空塑料瓶

48个月

摇摇晃晃的跨越垫脚石游戏/190

保持平衡跨过垫脚石吧

48个月

和竿子成为一体吧！竿子游戏/192

灵活迅速地移动身体，掌握平衡，不让竿子倒下

48个月

滴溜溜！用浑身转动的呼啦圈游戏/194

用胳膊、脖子和腰部转动呼啦圈吧



附录1孩子沐浴时喜欢玩的10种玩水游戏/196

附录2自制玩具方法/198

索引/199



凡例

本书记录了关于体育游戏的丰富信息。

★体育游戏的好处和须知记录在第一步至第三步里。

★记录了非常适用于每天做10分钟的非常棒的基础运动和伸展运动游戏内容。

★体育游戏过程的指导以及爸爸与孩子的对话放在对话框里。对话框中黑色文字为游戏指导，绿色文字为爸爸的话，棕色的为孩子的话。



体育游戏有这样的好处！

1. 个子噌噌地拔高

适当的身体运动、合理均衡的摄取营养、充分的睡眠是影响孩子长高的三要素。跳跳、跑跑、活动胳膊腿的游戏，均衡地刺激身体各个生长点，全面地促进身体生长。



2. 不用担心肥胖

小儿肥胖越来越成为社会问题，尤其是80%以上会延续为成人肥胖，导致各种因肥胖而引起疾病的概率也高。因肥胖产生的自卑感，如有时胖孩子会遭受粗鲁的对待，因而有严重的心理负担。导致小儿肥胖的最大原因是过度的营养摄取和能量消耗的不足，即运动不足。当然，均衡的营养摄取很重要，但通过运动消耗并转换能量更重要。兴致勃勃地玩游戏，跳跳跑跑、开心做运动的话，不仅获得健康，而且也消除了肥胖的担心。



3. 自信心上升，指挥力上升

身体健康、运动技能好的人在人际关系把握上更主动。对自己身体的自信心带来心理上的安全感和自豪感，因此，自然流露出积极性和自信感。你会发现在幼儿园，身体健康、运动技能好的孩子与同伴的关系更主动，指挥能力更强。



4. 释放压力，相互感到温暖

孩子们多余的能量不能适当地释放，就会变得自闭或表现出逆反心理。通过体育游戏充分地活动身体、释放能量，有利于解除心理压力和不安的因素，养成正确的行为习惯，并帮助身体正确的发育发展。尤其和爸爸一起做，感受互动的温暖，情绪更放松、更安全。