

开发儿童的生命潜能从0岁开始

梁志荣 / 主编

# 快乐亲子园



0-1岁亲子活动

- ◆ 身体活动
- 语言活动
- ◆ 音乐美术活动
- 认知活动
- ◆ 社会化活动



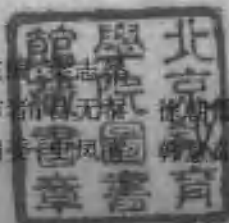
共

电话

# 快乐亲子园

——0~1岁亲子活动

主编 李志刚  
作者 肖月无 崔朝霞  
编委 李凤霞 韩冰 马 荃 贾秀兰



中国老教授协会学前教育研究所编写

台湾大地幼教机构协编

北京日日新文化传播有限责任公司策划

蓝天出版社

RAF84/08

北京教育学院图书资料中心



0000146864

796977

---

**图书在版编目(CIP)数据**

快乐亲子园/梁志荣主编。—北京:蓝天出版社,  
2003. 5

ISBN 7-80158-327-2

I. 快... II. 梁... III. 学前教育—教学参考资料  
IV. G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 033063 号

---

**蓝天出版社出版发行**

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码:100843)

电话:66983715

新华书店经销

北京柯蓝博泰印务有限公司

---

787×1092 毫米 20 开本 28 印张 570 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—10000 套

---

定价(全三册):42.00 元




## 前言

婴儿一出世便拥有巨大的可发展潜能，会哭、四肢会活动、睁开眼睛看世界……成人为他提供适合的环境，不束缚他的身体，婴儿便获得了活动的自由。他努力地、轻轻地与环境中的物体和人接触，是积累直接经验的开始。婴儿出生后的三年中，学会了走路，学会了说话，学会了用手做一些事情，还养成了许多的习惯，渐渐走向独立。婴儿各种能力的发展，都是在各种活动中频频练习的结果。

亲子活动是婴儿活动中必不可缺的成分。婴儿与亲人的依恋情感是自然的，又是十分重要的。婴儿喜欢亲人抱抱他、逗逗他，和他说话，与他玩耍，在浓浓的亲情中成长的婴儿，健康、活泼、聪明。为此，我们提倡以多元的内容、活泼有趣的方式，父母、孩子共同参与的亲子活动，有效地促进婴儿身体的、情感的、智力的交往和独立性的发展。在婴儿阶段每天都做一些有益的亲子活动，其潜在的教育作用犹如注入成长素一般。

本书根据上述需求，提供了适合0~3岁婴儿的亲子活



动。由于婴儿发展十分迅速，年龄差别非常显著，因此我们依据各年龄阶段婴儿发展的要求，分别为出生0~6个月、6~12个月、1~2岁、2~3岁等年龄阶段的婴儿提供了丰富而相宜的亲子活动。这些亲子活动可供家庭中使用，也可供亲子园和幼儿园托班的婴儿教育使用。

书中所列亲子活动分别有：身体活动，语言活动，认知活动，社会性活动，音乐、美术活动等。各类活动由易到难地排序，在使用时可根据婴儿发展的需要进行选择，在亲子园中使用时，每次可选2~3个不同种类相搭配。在幼儿园托班使用，则将各类活动分别进行，并将亲子活动的方式变化为师生的或婴儿的独立活动。家长或老师在使用本书的亲子活动时，可因地、因时、因人而做妥善的变化或延伸。一些亲子活动还可重复地进行。

本书中疏漏处及不妥处望使用者多加指正。

梁志荣

2002年11月



# 目 录

## 0~6 个月的亲子活动/2

### 0~6 个月的亲子游戏/2

1. 亲子关系/2
2. 神奇小小手/3
3. 大手牵小手/3
4. 小小运动员/4
5. 滚球与抓球/5
6. 浴后亲子乐/5
7. 虫虫咬手心/6
8. 虫虫爬爬/6
9. 抬一抬/7
10. 坐一坐/8
11. 小鸟飞飞/8
12. 爬一爬/9
13. 跳一跳/9
14. 虫虫飞/10
15. 婴儿被动操/11
16. 听词汇、学语句/12
17. 朗读优美的文章/12
18. 听外语感知各国语言/13
19. 妈妈的声音/13
20. 妈妈不见了的游戏/14
21. 看照片认识家人/15
22. 认识家庭环境/15
23. 藏猫猫/16
24. 看汽车听笛笛/17
25. 闻果香尝果汁/17
26. 浮与沉/18
27. 光照射天花板/19
28. 触摸光滑与粗糙/19
29. 神奇的水温/20
30. 为宝宝创设音乐环境/20
31. 听鼓声, 感受打击乐器/21
32. 节奏与律动/22
33. 感受弦乐的连续性/22
34. 宝宝听歌曲/23
35. 感知旋律/23

- 36.妈妈哼,宝宝听/24
- 37.布置美术作品环境/24
- 38.变幻的彩色光线/25
- 39.辨颜色/25
- 40.多变的线条/26

## 6~12个月的亲子活动/27

### 身体活动/27

- 1.小宝贝练翻身/27
- 2.小毛毛虫/29
- 3.学着坐起来/30
- 4.“宝贝,帮你坐起来”/31
- 5.找一找/33
- 6.自己坐坐看/34
- 7.稳坐不倒的的小宝贝/35
- 8.宝贝会坐、会爬/36
- 9.亲子保健操(1)/38
- 10.亲子保健操(2)/39
- 11.看东西/41
- 12.爬呀爬/42
- 13.我会爬/43
- 14.大家一起爬呀爬/44
- 15.有用的手指头/46
- 16.摇摇小铃铛/47
- 17.扔纸团/48

- 18.宝贝按摩操/49
- 19.看看会走的皮球/50
- 20.小脚踢踢/52
- 21.爬高/53
- 22.站稳了,不要跌倒(1)/54
- 23.站稳了,不要跌倒(2)/55
- 24.扶着站起来/57
- 25.用手指玩/58
- 26.蹲下捡东西/59
- 27.宝贝迈开第一步/60
- 28.我要走路/61
- 29.我学上楼梯/63
- 30.拿拿放放/64
- 31.膝盖和胳膊窝/65
- 32.拉拉手,走走走/67
- 33.响筒滚呀滚/68
- 34.灵活的手指/69
- 35.打开合拢/71
- 36.学爸爸戴帽子/72
- 37.我的手指真能干/74
- 38.喂娃娃/76

### 语言活动/77

- 1.嘴巴的游戏/77
- 2.学会叫妈妈/78
- 3.小嘴巴吹一吹/80

- 4.学会叫爸爸/81
- 5.叫名字/83
- 6.到外婆家去/84
- 7.手指点点/86
- 8.划呀划/87
- 9.蝴蝶和花/88
- 10.听一听,做一做/90
- 11.弟弟和小鸡/91
- 12.大公鸡/92
- 13.小鸡、小鸭叫/94
- 14.小狗叫,小鼓唱/95
- 15.指图回答问题/96
- 16.我喜欢儿歌表演/98
- 17.123街上走/99
- 18.你说“一”我做“--”/101
- 19.听口令“123”/102
- 20.小鱼游/103
- 21.推磨拉磨/105

## 认知活动/107

- 1.看看找找/107
- 2.小耳朵真灵/109
- 3.宝贝逛超市(1)/110
- 4.宝贝逛超市(2)/112
- 5.识别和记忆/114
- 6.小宝贝喝水/115

- 7.宝贝的眼睛/117
- 8.鼻子和嘴巴/119
- 9.我学玩玩具/120
- 10.宝贝的手和脚/122
- 11.拿一拿,找一找/124
- 12.玩米/125
- 13.刮刮叫,丢丢丢/126
- 14.学变脸/127
- 15.进去,出来/128
- 16.这是谁的名字? /130
- 17.找到了/131
- 18.看到了,找到了/132
- 19.我学看图片(1)/133
- 20.我学看图片(2)/135
- 21.宝贝的肚子和脖子/136
- 22.想一想,拿到了/137
- 23.我学看图书/139
- 24.和妈妈一起穿衣服/140
- 25.和妈妈一起穿裤子/141
- 26.积木长高了/143
- 27.手电筒/144
- 28.可以不可以/145
- 29.我学认字——“妈妈”/146
- 30.我学认字——“爸爸”/148
- 31.我玩套环/149
- 32.洗手吃饭/150



33.奇妙的纸箱/151

### 社会性活动/154

- 1.我和你玩/154
- 2.“不见了”、“出来了”/155
- 3.我的小朋友/157
- 4.我和小朋友玩/158
- 5.和大人玩一玩/159
- 6.我和你一样做/160
- 7.找个好朋友/161
- 8.去找朋友玩/163
- 9.我会找朋友/164
- 10.请客/165
- 11.自己玩/166
- 12.在爸爸妈妈身上玩/167
- 13.宝宝表演会/170

### 音乐美术活动/172

- 1.好妈妈/172
- 2.声音真好听/174
- 3.谢谢,点点头/175
- 4.敲敲打打/177
- 5.开心动一动/178
- 6.欢迎,欢迎,招招手/179
- 7.小鸡叽叽叫/180
- 8.听音乐做动作/182

9.好听的琴声/183

- 10.找小猫/184
- 11.跟着音乐动/185
- 12.看爸爸妈妈画画/186
- 13.我学画画/187
- 14.看老师画画/188
- 15.我玩撕纸 189

0~1岁宝宝的发展评量  
(表1)/191

0~1岁宝宝的发展评量  
(表2)/192



\*\*\*

●

● 快乐亲子园

●

●

\*\*\*

1



## 0~1 岁宝宝的年龄特征

从出生至 1 个月时的婴儿称为新生儿。新生儿具有日常生活的一整套行为或活动状态模式。在一天中从睡眠到清醒或啼哭，处于几种不同状态。即规则睡眠状态、不规则睡眠状态、昏昏欲睡状态、觉醒状态、啼哭状态。当然，新生儿状态有很大的个体差异。

新生儿最初可能每次换尿布时都有些大便，但 1~2 周内就可以一天大便 2~3 次，一个月后就一天 1~2 次。年轻的父母要学会区分婴儿的啼哭，何时是饿、冷、尿湿的不适或疼痛的生理需要，何种情况是婴儿神经系统易激动的反应。

婴儿的语言发展一般是要经过哭叫——咕咕叫——咿呀作语——规范化语音这样四个阶段。1~2 个月会辨别照顾者的声音，4 个月会看说话者的嘴型，6 个月能发出声音（咿呀声），10 个月懂得语词含意，1 岁婴儿不但能发出连续的音节，音调也接近真正语音调，模仿和重复增多，某些音节与实物发生联系，词语开始出现。0~1 岁的孩子虽然还没有口语能力，但成人也要多和孩子对话，当婴儿听到成人会话时所用的语词，会把它们暂时储存于无意识的深处，而在某个时期会突然爆发式的表现出来。

初生婴儿的视、听、嗅、味等感觉都是低级的、原始的、不协调的，必须经过无数次丰富的感觉学习，才能使大脑把多种感觉信息综合起来。

婴儿期生长发育是快速的，出生 3 个月内，每天增加体重 25 克左右，每天增加身高 2.5~3.0 厘米，5 个月时体重为出生时的 2 倍，1 岁时为出生时的 3 倍。1 岁时脑重已接近成人脑的 60%；在环境刺激的影响下神经纤维迅速生成，建构神经网络。

婴儿的听觉和视觉在出生后迅速发展，表现出视、听协同活动，婴儿在听到声音时会将头转向声源；婴儿出生后，骨骼生长十分迅速，如抬头、翻身、坐、爬、站立、行走等逐步实现。此年龄段婴儿的动作发展规律，一般是先大动作（大肌肉活动），后是

精细动作（小肌肉活动）。孩子的动作发展是需要成人创造条件，不断地加以练习才能正常发展。老人常说的三翻、六坐、八爬是符合婴儿成长规律的。一个身心健康的婴儿必须要完成抬头、翻身、坐、爬的动作。有的成人过于保护和溺爱孩子，总把孩子抱在手中，限制孩子活动，这会遏制孩子成长的最佳潜质，将会造成不可弥补的损失。因为坐的姿势把婴儿的双手解放出来；爬行扩大了婴儿接触和探索环境的范围，同时脊椎的活动也会刺激大脑神经的发育，对于孩子的智慧发展是有益的。6~8个月的婴儿总喜欢把抓到手的东​​西放进嘴里吮一吮、舔一舔、咬一咬，这正是他在这个时期重要的一种探索方式。通过吮、舔、咬等方式来尝试，探索，从质感上获得对物品的认识。年轻的父母不要阻挠孩子的这一探索活动，千万不要怕脏而不给孩子东西或把孩子的手包上。可常清洗玩具和提供无毒安全的玩具。

## 0~6 个月的亲子活动

### 0~6 个月的亲子游戏



#### 亲子关系

##### 活动作用：

婴儿出生 15 分钟后，妈妈爱抚婴儿，抱婴儿，亲婴儿，让婴儿感受母亲的体味、声音，可以建立良好的亲子关系。不但减少婴儿的哭泣和增强母爱，而且会对婴儿的心理产生重大的影响。

##### 活动准备：

毯子一条。

0~1 岁的亲子活动

**活动组织：**

婴儿出生 6 分钟后进行必要的处理，然后让他趴在母亲的腹部，用毯子盖住，接触约 5 分钟后，把婴儿挪至母亲的胸部，使婴儿能够吸吮母亲的乳房，与母亲接触的时间约 15 分钟，然后进婴儿室。

**活动建议：**

有过 15 分钟接触婴儿的母亲，要常常爱抚婴儿，抱婴儿，亲婴儿，对婴儿说话。

**神奇小小手****活动作用：**

通过看、玩小手，感知手与手指，促进手的精细动作发展。

**活动准备：**

擦净宝宝双手，剪去指甲。

**活动组织：**

2 个月的小婴儿天生非常喜欢看自己的小手，妈妈擦净宝宝双手，剪去指甲，拉住宝宝的小手，吸引宝宝看自己的手、玩自己的手和吸吮自己的手。

**活动建议：**

可以在宝宝的手上拴块红布或戴个发响的手镯，激发宝宝看手和玩手。

**大手牵小手****活动作用：**

训练宝宝手的握持能力，培养母子亲情。

**活动准备：**

妈妈洗净双手，擦上润滑油。

7-9 岁

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

3

### 活动组织：

妈妈洗净双手，擦上润滑油，将自己的食指塞入宝宝手中使其握住，并能留握片刻。

### 活动建议：

为了更好地训练宝宝手的握持能力，还可以准备一些抓握玩具，如摇铃、拨浪鼓，使其从抓、握开始，而后向摇、捏等动作的方向发展。



## 小小运动员

### 活动作用：

锻炼宝宝视觉和手的抓握能力。

### 活动准备：

玩具架一个，悬挂会发声的玩具 2~3 件。

### 活动组织：

宝宝仰卧于床，放悬挂有玩具的玩具架到宝宝的胸前，妈妈用手轻轻地拍打玩具，玩具随即晃动并发出声音，引起宝宝的注意和兴趣，妈妈轻轻地拉起宝宝的手拍打玩具，玩具发出同样的声音，连续拍打几次后，宝宝即可建立小手拍打—玩具晃动发声—再拍打—再晃动的概念。

### 活动建议：

可以更换玩具，也可以让宝宝用双腿踢玩具，锻炼宝宝双腿的力量。





## 滚球与抓球

### 活动作用：

培养宝宝的视觉追踪能力，初步感知球是可以滚动的。

### 活动准备：

彩色触觉球。

### 活动组织：

宝宝俯卧于床，妈妈站在宝宝的正前方，爸爸站在宝宝的后面。妈妈说：“妈妈的球滚到宝宝那里”，妈妈滚动自己手中的球到宝宝那里，爸爸说：宝宝把球抓住，爸爸和宝宝一起伸出手接过球。然后，爸爸和宝宝一起把球滚回到妈妈那里。



### 活动建议：

此活动可以持续进行。



## 浴后亲子乐

### 活动作用：

培养宝宝的触觉和前庭固有的平衡发展。

### 活动准备：

柔软的浴巾一条。

### 活动组织：

洗澡后，用浴巾包住孩子在床上滚动，这有助于身体各部位触觉刺激的强化，对婴儿触觉及前庭固有平衡的发展有帮助；还可以让孩子躺在软垫上，在孩子的腋下、胸口搔痒，依孩子的反应来控制用力的大小及刺激的强度，训练宝宝的触觉，防止触觉敏感和触觉迟钝。

### 活动建议：

注意场地的安全，成人的动作要适度。



## 虫虫咬手心

### 活动作用：

刺激孩子的手心、脚心，提高触觉反应能力，促进智力的发展。

### 活动准备：

妈妈洗净双手，擦上润滑油。

### 活动方法：

妈妈用食指当虫子，在孩子的手心、脚心爬来爬去，同时可以念一些宝宝熟悉的儿歌。妈妈可以跟着儿歌的节奏在宝宝的手心或脚心做一些摩擦运动。

### 活动建议：

妈妈应经常训练宝宝的触觉和肤觉，克服宝宝的皮肤饥饿，为培养良好的个性打下基础。但妈妈要注意在做这些刺激运动的时候，动作要轻柔、缓慢。



## 虫虫爬爬

### 活动作用：

通过刺激宝宝的皮肤，促进宝宝触觉和肤觉的发展，培养良好的个性，促进母子亲情。

**活动准备：**

妈妈洗净双手，擦上润滑油。

**活动组织：**

将宝宝放置在一个舒适的地方，妈妈从摸宝宝的手开始逐渐慢慢地摸遍宝宝的全身。妈妈每天安排3~5次，每次3~5分钟的时间做这个训练。

**活动建议：**

抚摩时要注意室内温度，不要因此使宝宝感冒，同时用手抚摩可以转化为吻、抱等皮肤接触，并且，要尽量增加这些接触的时间。

**抬一抬****活动作用：**

锻炼颈部、背部肌肉，使脖子早点稳固，促进宝宝早抬头，可扩大宝宝的视野。

**活动准备：**

较硬的床，发声的玩具。

**活动组织：**

方法一：从半个月开始，在两次奶间可开始此项练习。让宝宝趴在较硬的床面上，头放在枕头上或垫子上，脸朝侧放，以免口和鼻部完全陷入枕头中造成窒息。

方法二：小儿空腹时，将宝宝放在妈妈胸腹前，并使小儿自然地俯在家长的腹部，用双手放在孩子的背部按摩，逗引小儿抬头，宝宝有时会抬头。

**活动建议：**

新生儿俯卧时，应有人在旁边看护，避免孩子的口鼻被枕头或被褥堵塞。





当婴儿2个月时，每天让孩子俯卧一会儿，并用玩具逗引他抬头，以促进颈部肌肉张力。时间不要过长，以免孩子太累。



## 坐一坐

### 活动作用：

逐步锻炼颈、背、腰和腹部肌肉力量；增加手的握力和臂力。为独坐做准备。

### 活动准备：

床、柔软的被单。

### 活动组织：

宝宝仰卧，两手一起握住妈妈的拇指，妈妈一手紧握宝宝的手腕，另一只手扶宝宝头部坐起，再让他躺下，恢复原位。

### 活动建议：

要求小儿扶着大人的拇指能坐起，若宝宝头能挺直不后倒，可渐渐放松扶头的力量，每日可练习数次。



## 小鸟飞飞

### 活动作用：

活动双臂，训练腰肌，为宝宝真正的坐做准备。

### 活动准备：

妈妈穿柔软的衣服。

### 活动组织：

让孩子坐在妈妈腿上，妈妈用手托住孩子的双臂，根据儿歌的节奏做上下的飞翔动作。



0~1岁的亲子活动

