



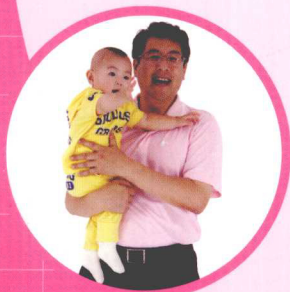
E BAOBEI QINZICAO



E 宝贝 baby 亲子操

郭建国·著

- 一位长期零距离与婴儿接触的大学教授
- 一位对数千婴儿长期跟踪教育的实践家
- 一位融合东西方婴幼儿教育理念的拓荒者
- 一位致力于提升中华民族素质的育婴师



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

E BAOBEI QINZICAO



E宝贝亲子操

郭建国 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

E 宝贝亲子操 / 郭建国著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5101-2890-5

I . ① E… II . ① 郭… III . ① 婴幼儿—保健操 IV .
① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 243067 号

责任编辑：张文超

出版发行 中国人口出版社
社 长 张晓林
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010) 83519392
发行部电话 (010) 83514662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054
印 刷 天津海顺印业包装有限公司 (分公司)
开 本 889mm×1194mm 1/20
印 张 7
字 数 60 千字
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-2890-5
定 价 59.80 元

阅读指导热线：010-85974647 服务时间：周一至周五 8:30 ~ 17:30

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

Contents



前言	04
绪论	08
横托抱	12
竖托抱	14
坐抱（1）	16
中托抱	18
反托抱	20
扭转运动	22
托腋站立	24
站抱（1）	26
竖托摆转	28
提腿运动	30
倒抱（1）	32
螃蟹抱（1）	34
小火箭（1）	36

拉腕抱	38
飞机抱	40
坐抱（2）	42
浴巾操（摆）	44
托腋转	46
卷卷提	48
跪抱	50
托腋爬大树	52
小钟摆	54
拉腕挺腹	56
不倒翁	58
托腋前抛	60
站抱（2）	62
拉腕站立	64
回环抱转（1）	66
搂腿抱	68
拉腕蹲站	70
倒拉车	72

浴巾操（颠）	74
倒抱（2）	76
拉腕摆	78
纵托转抱	80
提小猪	82
螺旋桨	84
后空翻	86
浴巾操（转动）	88
小火箭（2）	90
倒抱摆	92
拉腕转	94
大钟摆	96
拉腕爬大树	98
托腋前摆抱	100
坐山轿（1）	102
坐山轿（2）	104
搂腿弯腰拾物	106
小宇宙转	108

螃蟹抱（2）	110
同步走（1）	112
回环抱转（2）	114
提腿倒爬	116
升降机	118
拉腕跳	120
拉腕跳转	122
翻斗车	124
同步走（2）	126
大宇宙转	128
双人提	130
背娃娃（1）	132
背娃娃（2）	134
背娃娃（3）	136
0-3岁男宝宝体格发育对照表	138
0-3岁女宝宝体格发育对照表	139

E BAOBEI QINZICAO



E宝贝亲子操

郭建国 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



目录

Contents



前言	04
绪论	08
横托抱	12
竖托抱	14
坐抱(1)	16
中托抱	18
反托抱	20
扭转运动	22
托腋站立	24
站抱(1)	26
竖托摆转	28
提腿运动	30
倒抱(1)	32
螃蟹抱(1)	34
小火箭(1)	36

拉腕抱	38
飞机抱	40
坐抱(2)	42
浴巾操(摆)	44
托腋转	46
卷卷提	48
跪抱	50
托腋爬大树	52
小钟摆	54
拉腕挺腹	56
不倒翁	58
托腋前抛	60
站抱(2)	62
拉腕站立	64
回环抱转(1)	66
搂腿抱	68
拉腕蹲站	70
倒拉车	72

浴巾操（颠）	74
倒抱（2）	76
拉腕摆	78
纵托转抱	80
提小猪	82
螺旋桨	84
后空翻	86
浴巾操（转动）	88
小火箭（2）	90
倒抱摆	92
拉腕转	94
大钟摆	96
拉腕爬大树	98
托腋前摆抱	100
坐山轿（1）	102
坐山轿（2）	104
搂腿弯腰拾物	106
小宇宙转	108

螃蟹抱（2）	110
同步走（1）	112
回环抱转（2）	114
提腿倒爬	116
升降机	118
拉腕跳	120
拉腕跳转	122
翻斗车	124
同步走（2）	126
大宇宙转	128
双人提	130
背娃娃（1）	132
背娃娃（2）	134
背娃娃（3）	136
0-3岁男宝宝体格发育对照表	138
0-3岁女宝宝体格发育对照表	139

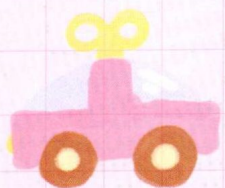
前言

在从事大学体育教育 30 多年的时间里，我目睹了当前社会物质文明越来越发达，而很多人的身体素质却越来越下滑的现状。由于体质的下降，伴随而来的是脑功能下降、心理不健全、性格扭曲等问题的频发，并因此影响到家庭的和谐、社会的稳定，以及民族的昌盛。

近 20 年来，我从事对人们婴儿时期到青年时期的跟踪研究，从中清楚地看到人的综合能力是如何下降的，也发现了出现这一问题的症结所在。因此，非常希望能与从事婴儿教育的工作者及家长们一起努力，共同行动，以阻止下一代的综合能力继续下降。

很多人都认为随着物质环境的优越，孩子应该成长得更好。其实不然，影响孩子健康成长的因素有很多，不仅有物质环境，还有人文环境。虽说目前物质条件改善了，但是我们的人文环境中的某些不良因素同样会影响孩子的身心发展。过于保护、限制、替代、满足孩子，剥夺他们正常的成长需求，势必会让孩子的成长质量下降，出现一系列问题：





-  **翻身晚：**4 ~ 5个月不会翻身，浑身肉乎乎，但是能够用劲的肌肉却很少，这和孕期成长有关。
-  **坐稳晚：**6 ~ 7个月弓着腰、低着头；左右倒、向后倒；坐不稳、坐不久；身体不能自主控制。
-  **爬得晚：**8 ~ 9个月不能手膝爬行，只会肚子着地匍匐爬，一锻炼爬就哭。
-  **走得晚：**13 ~ 14个月不会独自走路，腰部无力，内心恐惧，非得让大人领着才走，否则就大哭大闹；有的会走也不肯独自走路，担心摔倒。
-  **跑得慢：**2岁左右跑的时候抬不起腿，经常摔跤或者被绊倒；不喜欢运动。
-  **体质弱：**3岁后由于身体综合能力差，脏腑功能不强，且免疫功能不好，以致经常生病，睡眠不好；食欲不振或食欲过强，笑容很少；身高、体重不达标，身材偏瘦或者过胖。
-  **朋友少：**胆小孤僻，不喜欢和其他小朋友一起玩耍；爱哭、黏人，总让家人抱着；和小朋友一起玩耍时经常被欺负；缺少真正的朋友，因此不喜欢上幼儿园和参加集体活动，学习舞蹈、表演等技能时也经常被边缘化。
-  **学习能力差：**幼儿园到小学阶段注意力





不集中，学习不能专心致志；对作业产生畏惧，造成学业拖沓，学习成绩不佳；很难融入到团队活动中，易感到失落和挫败。个别孩子只知道学习，虽然学习成绩良好，但运动或者社交能力却明显逊于其他同龄人，身体的自控力、平衡感差，前庭发育不好，学习运动项目慢。

 **兴趣面容：**对事物缺乏探求的兴趣和热情；不喜爱户外活动类项目，兴趣爱好少。

 **情商低：**对自己没有自信，不愿意表现，容易被忽略；逆反心理强，做事很极端，也容易多愁善感；走入社会很难融入工作环境中，总是感觉别人与自己格格不入，怨天尤人；对人和社会有偏见，喜欢钻牛角尖，容易患抑郁、焦虑、强迫等精神障碍；成人后交友（尤其是异性朋友）难，恋爱失败率高，婚后生活争吵多，离婚率高。

这些是我近 20 年来跟踪研究发现从小运动能力不好的这类孩子所走过的路，如果您不想让自己的孩子沿着这条路成长，那么就请您在孩子 0 ~ 3 岁，尤其是一岁半之前做我们的“E 宝贝亲子操”吧！

研究表明：父母，尤其是父亲，如果每天都抽出数十分钟和孩子做肌肤的亲密接触并用力拥抱孩子，对孩子的海马区建立有很大的促进作用；对于肌肉





无力、身体不灵活的幼儿，通过亲子操的训练也可以得到有效的矫正。在“E宝贝亲子操”的学习和练习过程中，父母不仅能够建立起与孩子情感沟通的桥梁，促进亲子关系的和谐，还能使孩子的身心得到良好的发展，这也正是我编写《E宝贝亲子操》的缘故。

本套亲子操是我近20年来对数万名婴幼儿的跟踪研究凝结而成，其中包含的所有运动架构及动作内容契合宝宝生长发育的普遍规律，深受广大父母的喜爱，并成为很多早教中心的教学内容。

《E宝贝亲子操》是按照人类的大脑、生理及心理发展的自然规律，科学、系统地编排而成的，这里的“E”代表着能量，也象征着宝贝们充满光明的未来。希望普天下的广大父母能够在这本书的帮助下，赋予宝宝健康有爱的生活，为宝宝身体及心理素质的发展打下坚实的基础。

——郭建国





绪论

XU LUN

生命在于运动。小宝宝从躺卧到直立行走，短短的一年内完成了生命进化史质的飞跃，归根结底这是运动创造的奇迹。然而现今社会，人们对运动却缺乏足够的认识。

从生理方面来讲

当前全民健身活动发展极不平衡，突出表现为老年人惜命忙健身；中年人、青年人忙事业、忙家庭，忽略健身；少年儿童忙学习、忙考试，没时间健身；幼儿忙学知识、学特长，健身时间不足。很多家长只注重婴幼儿的吃穿，却忽略了他们的体能训练，或者怕孩子受伤，就过度限制他们玩耍、活动。因此，导致幼儿运动智能不达标，身体素质下降。



我国学生健康状况第二次检测结果显示：有时候学生营养好，但是身体素质不一定好。其中，爆发力、力量以及肺活量这三项结果，与 2002 年相比，绝大部分组别呈现不同程度的下降趋势。与此同时，超重的学生明显增多。另据天津市妇幼保健中心对 50000 名学龄前儿童的调查结果显示：超过 60% 的儿童患有各种身心疾病；对 1415 名 3 ~ 6 岁儿童进行的血糖、血脂、

尿酸生化指标的检测结果显示，每 10 名孩子中就有一个患有高血糖、高血脂、高尿酸血症，其中肥胖儿的高血压发病率为 30.3%。由此可见，国内儿童的健康状况令人担忧。

总体来说，现在大部分学生的身体素质可以用硬、软、慢来概括。

硬：即关节硬。关节是完成各种活动的枢纽，是运动信息传递的中转站，关节的特殊作用是保护大脑，防止各种意外伤害的发生。

软：即肌肉软。肌肉是完成各种活动的动力系统，人在完成生物性活动的过程中如果没有足够的动力，就无法完成所有的认知活动、社会活动。

慢：即学习各种运动技能的速度慢。由于关节的灵活性差，传递信息速度慢，大脑的运动企划能力弱，所以学习、掌握技能的速度就慢。

这些身体素质问题影响了人们其他方面的能力发展，并成为制约社会前进的一个重要因素。

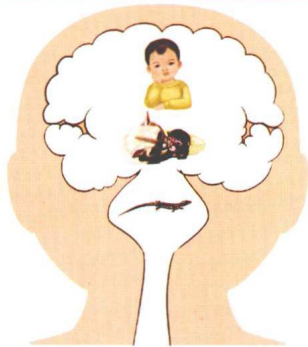
从心理方面来讲

一个人早期的运动状况与他的性格、心理、行为方式、认知学习的效果有着很大的关系。如果一个人胆小内向、焦虑孤僻、交往困难、注意力不集中、多动暴躁、学习困难、意志力差、团体意识差等，多半与他早期运动不足有着密切的关系。

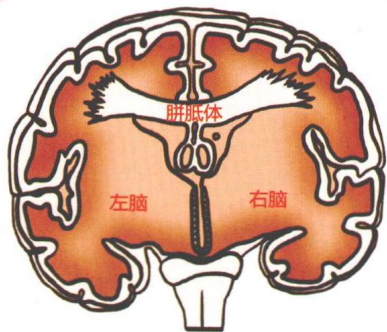
人类学专家认为，人的身体素质是一切人类活动的物质基础，是人类战胜自然、享受生活的前提，是人类发展的关键，而运动又是决定身体素质高低的最重要因素。婴幼儿的生长发育十分迅速，可塑性很强，活动欲望强烈。对于人们来说，身体的健康是进行其他一切学习活动的必要前提。因此，孩子身体素质的提高既需要外部的“健康促进”，又需要一个主动的发展过程。“健康促进”并不意味着婴幼儿只是被动地接受保护，接受照顾，而是需要婴幼儿力所能及地主动参与。他们的身体是否强健，关系到国家未来人口素质的高低，关系到国家未来能否良好发展，更关系到孩子一辈子能否幸福、快乐。

从智能方面来讲

21 世纪是智能（脑）发展的世纪，世界各国对脑的研究都投入了巨大的人力、物力。美国、日本、中国等国家在脑的结构功能、区间功能研究方面取得了丰硕的成果。这些研究不仅揭示了许多过去无法解释的问题，印证了许多教育理论，同时也为新的教育体系提供了理论依据。美国著名的心理学家、脑精神学专家霍华德·加德纳提出的多元智能教育理论，把脑神经、心理研究和教育有机地结合起来，使教育者在设定教育目标时不仅站在教育学的角度，更站在教育、心理、生理、神经、社会学的综合角度考虑问题。



三位一体大脑示意图



左右脑示意图

在各种智能系统中，运动智能是一切智能发展的基础，是婴幼儿大脑发育的催化剂，也是全脑开发的重要形式。

通过对脑的研究，我们发现：人的大脑由下向上分为三层，最底层是爬行脑（本能脑）、中间为情感脑、上层为思维脑。爬行脑主管着人的所有运动，因此，在人的成长过程中，爬行脑的开发建构十分重要，它是生命发展的基础工程，不但在自我完善中使机体可以应付复杂的身体位置变化，同时也为情感脑的发展打下基础，使人在心理发展个性行程中更加健康。有了爬行脑、情感脑的合理发展，人的高级脑——思维脑才能有更高质量的发展。

人类的大脑分左右半球，在婴幼儿时期即快速成长，并作左右半球专责化发展。其中左脑区以语言、听觉、嗅觉及逻辑推理能力为主，右脑区主管视觉、空间、方位、

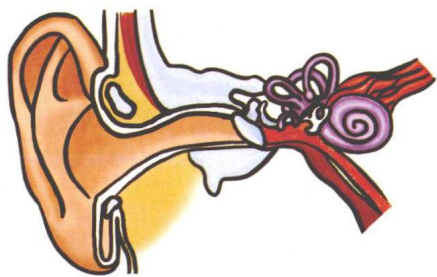
图像及记忆。把左右脑连接在一起的桥梁是胼胝体，它是一个鉴别脑反应速度快慢的高速公路，这个高速公路的建构质量与婴幼儿的早期运动体验有着密切的关系。

感觉统合是生命高质量发展的重要标志，而影响感觉统合好坏的生理位置就是前庭器官。前庭器官是

人对环境变化、身体位置变化的鉴别器，也是调整身体适应变化的指挥器。当人的头部出现位置变化时，前庭器官就会通知大脑变化的状态，神经系统随之发出相应的命令指挥身体做出调整。调整速度的快慢、好坏直接影响着人的注意力，从而对知识学习、心理变化、性格养成等产生作用。

因此，人类的各种感觉是大脑与身体互相平衡、协调学习的重要条件。科学研究显示，人们几乎80%的感觉学习是在2岁以前完成的。婴幼儿如果能够正确运用对前庭器官、半规管、皮肤触觉、本体感觉的有效刺激，就可以最大限度地减少甚至避免由感觉统合失调而引发的多动症、学习困难、思维迟钝，以及胆小等现象。

对人类来说，运动智能是大脑发育好坏的重要标志。0~3岁是婴幼儿运动潜能开发的敏感期，科学适宜的运动不仅能增强宝宝的体质，还能提高宝宝身体控制的准确性、灵活性和协调性，为宝宝智力、心理的高质量发展奠定坚实的基础。我们根据美国艾尔丝博士的感觉统合理论，在运动智能发展规律的基础上设计的《E宝贝亲子操》即贴合了儿童发展的规律，适合婴幼儿及家长互动锻炼。这一套亲子操不仅能够强健宝宝的体质，还能够促进大脑的发展，从而使宝宝的素质获得全面提高。



前庭器官示意图

横托抱

锻炼方法

每天练习 2 ~ 3 次，每次 2 ~ 3 遍。随着宝宝能力的提高，可相应延长挺胸的时间，但次数尽量保持不变。



专家示范 →

适宜年龄：

出生 10 天 ~ 3 个月

锻炼意义



宝宝

本套操充分利用了宝宝先天防御性反射能力，有助于锻炼宝宝身体的自控能力，增强背底脊肌肉力量，预防驼背；增加腹压以促进大肠蠕动，促进宝宝肠胃的发育，使大便通畅。



妈妈

促进腕部、上肢、腰部脂肪燃烧，增强上肢肌肉力量。

