

年轻父母必读丛书

亲子游戏

宋宁 潘月俊 主编
江苏科学技术出版社

10 分钟



年轻父母必读丛书



亲子游戏



10分钟

主 编 宋 宁 潘月俊

编写人员 李宗玉 吕亦枚

英 群 徐 静

插 图 胡 妮



江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

亲子游戏 10 分钟/宋宁,潘月俊主编. —南京:江苏科学技术出版社,2005. 4

(年轻父母必读丛书)

ISBN 7—5345—4521—8

I. 亲... II. ①宋...②潘... III. 婴幼儿—智力开发—游戏 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 023977 号

亲子游戏 10 分钟

主 编 宋 宁 潘月俊

责任编辑 庞啸虎

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 南京通达彩色印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/24

印 张 8

字 数 170 000

版 次 2005 年 4 月第 1 版

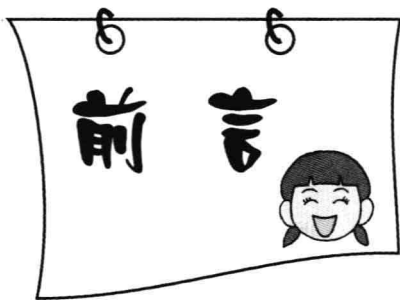
印 次 2005 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—4521—8/R · 858

定 价 16.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



孩子在灯光下追着自己的影子，转来转去，跑来跑去；孩子在用手把一张张纸条捏起来，揉成团，然后“砰”的一声，把“爆米花”炸向了天空；孩子在用小树枝把蚂蚁拨来拨去，一会儿叫它向前走，一会儿叫它爬上树。

孩子在做什么？孩子在做游戏，在自己做游戏，在与伙伴做游戏，在与小动物做游戏。游戏是儿童的课堂，游戏是儿童的生活，游戏是儿童的工作，游戏是儿童的生命。

儿童学习的方式有很多，但最基本的、最重要的学习则是在游戏中学习。在“影子游戏”中，他们领悟了影子的知识，形成了探究的欲望；在与蚂蚁的游戏中，他们体验到了动物世界，他们锻炼了观察能力。

上班、交往、做饭，生活、工作，构成了成人人生的主要时空。儿童也“上班”、也交往、也“做饭”，只不过他们是以游戏的方式在“上班”、在交往、在“做饭”，游戏是儿童生活的主要方式。

游戏也是儿童的生命。没有了游戏，儿童的生命就失去了光彩，失去了灵性。好像一池水，游戏使之活跃，使之奔涌，使之充满生机与活力。

亲子游戏，在儿童的成长中就更为重要了。你用几分钟的时间试一试，和孩子一起进行拍气球比赛，和孩子一起相互追逐踩踩“尾巴”，和孩子一起用筷子拣拣绿豆。此时，你注意一下孩子的表情，你观察一下孩子的眼睛，你会有很多



的感悟……

儿童在亲子游戏中发展的不仅是智慧、能力，而且是亲情，生命的热情。这些都是他一辈子的宝贵财富。因此，有人戏言：给孩子一百万钞票，远不如与孩子进行一百个游戏。

其实，在亲子游戏中收获的岂止是孩子，家长同样得到非常丰厚的“报酬”。通过游戏，了解孩子；通过游戏，活跃了家庭气氛；通过游戏，增进了亲子感情；通过游戏，自己也会感到年轻了许多，甚至仿佛又回到了童年时代。这一切，哪里是用金钱可以换来的？

谁不想和孩子一起游戏，一起玩耍呢？很多家长也许会发出这样的疑问：“时间呢……”是呀，孩子成长重要，家长工作也很重要，没有家长的工作，怎么可能有孩子成长的良好条件呢？正是考虑到家长的实际情况，我们编写了《亲子游戏10分钟》供三至六岁幼儿的家长阅读，让家长每天用10分钟左右的时间，与孩子一起开展健康身心、丰富智慧的游戏活动。每天10分钟，每年3650分钟，600多个小时，为孩子的健康成长奠定了坚实的基础。

与同类书籍不同的是，本书从儿童心理发展入手，设计开发潜能的游戏，设计培养品德的游戏，设计增长智慧的游戏，设计健全人格的游戏。为什么要设计“感觉统合”的专题呢？就是因为三至六岁的儿童容易出现感觉不协调的问题，就是因为三至六岁时是发展儿童感觉统合能力的关键时期，就是因为感觉统合在儿童今后的发展中起着重要的作用，许多学习与生活问题都与感觉统合发展不好密切相关。可以说，本书设计的十一个主题，都是具有针对性、关键性、发展性、超前性的。

“十五”期间，我领衔主持一项国家教育部规划课题《中小学生心理监护系统的构建与运作》。在研究中，我们发现中小学生心理发展的基础，有相当一部分是在婴幼儿时期已经奠定的。婴幼儿时期，儿童游戏比较丰富，亲子关系比较亲切，中小学阶段心理发展就可能比较好，学习、交往、生活中



的问题就比较少。在研究中,我们也发现,中小學生许多心理和行为问题,都可以从他们的婴幼儿时期追溯到一些重要的渊源。因而,我们意识到中小學生的心理监护一方面需要就事论事,就他们现实的情况进行辅导,进行干预;另一方面则需要超前监控、超前辅导、超前干预。超前到幼儿时期,超前到婴儿时期,甚至超前到零岁。而超前监控、超前辅导、超前干预的最基本、最有效的方式就是游戏。超前监控、超前辅导、超前干预的最主要角色就是家长。

亲子游戏使儿童发展的监控、辅导、干预的功能得以整合,得以优化。以主题二“手眼协调”为例,你和孩子做一做“快乐的保龄球”游戏,你就会发现孩子手眼是不是协调,你就会发现连续几次的游戏之后孩子的手眼协调性有所增强,你就会发现孩子手眼不协调的问题得到一定的好转。当然,你得注意观察,你得有信心,你得有耐心。

现在,大家都在追求“快乐每一天”,生活着,快乐着,幸福着。《亲子游戏10分钟》以“快乐游戏,快乐生活,快乐成长”为基本理念,设计游戏,开展游戏,引领游戏。愿我们每位家长都加入到亲子游戏的行列中,愿每个家庭都充满亲子游戏的笑声,愿家长、孩子在亲子游戏中共同成长。

宋 宁

2005年初春于华清苑

国家教育部规划项目《中小學生心理监护系统的构建与运作》主持人

目 录



主题一 感觉统合

游戏1	气球游戏	3
游戏2	迷途知返	4
游戏3	摸鞋、穿鞋	5
游戏4	穿大鞋	6
游戏5	小蜗牛	8
游戏6	不倒翁	9
游戏7	踩“老鼠”	10
游戏8	网鱼	11
游戏9	连体人	12
游戏10	五门开开	13
游戏11	爆米花	14
游戏12	摸一摸,猜一猜	15
游戏13	沙滩寻宝	16
游戏14	平衡功夫(一)	17
游戏15	平衡功夫(二)	18
游戏16	父(母)子同乐	19
游戏17	击剑	20
心理小辞典	体育活动有利于促进幼儿感觉统合的发展	21
教你一招	感觉统合训练的注意点	21



主题二 手眼协调

游戏1	摸手猜人	25
游戏2	捉太阳	26
游戏3	追泡泡、躲泡泡	27
游戏4	小球爬山	28
游戏5	放风筝	29
游戏6	快乐的保龄球	30
游戏7	踩尾巴	31
游戏8	斗牛	32
游戏9	多米诺骨牌	33
游戏10	涂鸦世界	34
游戏11	车轮滚滚	35
游戏12	瓶宝宝找帽子	36
游戏13	滚元宵	37
游戏14	别让筷子掉下来	38
游戏15	运粮食	39
心理小辞典	什么是孩子的协调能力	40
教你一招	怎样培养孩子的协调能力	40

主题三 智力开发

游戏1	我的身体会唱歌	45
游戏2	变大了,变小了	46
游戏3	考考记忆力	47
游戏4	猜谜语	48
游戏5	像什么	49
游戏6	相同的连在一起	50
游戏7	想一想	51
游戏8	判断力训练	52
游戏9	树叶找家	54



心理小辞典 如何把握幼儿的思维特点	55
教你一招 教幼儿学会思维	55

主题四 学会发现

游戏1 碗琴真好听	59
游戏2 巨人的大脚印	60
游戏3 会变的沙	61
游戏4 彩色的世界	62
游戏5 走迷宫	63
游戏6 注意力的训练	64
游戏7 看一看,找一找	66
游戏8 找影子	68
游戏9 看一看,比一比	69
心理小辞典 幼儿探索精神调查	71
教你一招 如何对待幼儿的提问	72

主题五 集中注意

游戏1 哪个不见了	75
游戏2 传话	76
游戏3 听一听,辨一辨	77
游戏4 找影子	78
游戏5 走一走(一)	80
游戏6 走一走(二)	83
心理小辞典 什么是注意	85
教你一招 如何防止幼儿注意分散	85

主题六 快乐情绪

游戏1 笑娃娃,哭娃娃	89
-------------	----



游戏2	化装舞会	90
游戏3	挠痒痒	91
游戏4	捉迷藏	92
游戏5	玩水真开心	94
游戏6	照镜子	95
游戏7	会走路的彩色小水珠	96
游戏8	碰碰体操	97
游戏9	高先生和矮先生	98
游戏10	小鸡、小鸡在哪里	100
游戏11	扮家家	101
游戏12	小鸡回家	102
游戏13	会唱歌的小沙锤	103
游戏14	游泳池中来嬉戏	104
游戏15	小小角力赛	105
心理小辞典	消极情绪的产生及其原因	106
教你一招	教幼儿学会“开心”	106

主题七 尝试交往

游戏1	打电话	111
游戏2	接电话	113
游戏3	猜猜我想说什么	114
游戏4	串门	115
游戏5	学做小客人	116
游戏6	迎接新朋友	117
游戏7	换着玩好吗	118
游戏8	好朋友来了	119
游戏9	我和朋友拉拉手	121
游戏10	跳个朋友舞	122
游戏11	四个好朋友	124
心理小辞典	幼儿孤独感的表现及其原因	125



教你一招 怎样评价幼儿的交往态度

126

主题八 培养胆量

游戏1 打针我不怕	129
游戏2 抬轿子	130
游戏3 走小桥	131
游戏4 怪兽	132
游戏5 小白兔过桥	133
游戏6 跌倒了,自己爬起来	134
游戏7 我不怕冷	136
游戏8 水上世界	138
心理小辞典 什么是恐惧感	139
教你一招 如何帮助幼儿克服恐惧心理	139

主题九 分清你我

游戏1 认识自己	143
游戏2 自我介绍	144
游戏3 他是谁	145
游戏4 男孩、女孩	146
游戏5 爸爸的东西	147
游戏6 妈妈的东西	148
游戏7 这是我的	149
游戏8 我的,你的	150
心理小辞典 什么是自我认识	152
教你一招 如何评价幼儿的自我认识	152

主题十 遵守规则

游戏1 拉勾勾	157
---------	-----



游戏2	小手拍拍	158
游戏3	碰碰游戏	160
游戏4	长高了,变矮了	161
游戏5	我们都爱玩	162
游戏6	猴子学样	163
游戏7	照相	165
游戏8	开火车	166
游戏9	等一等	167
心理小辞典	什么是规则意识	168
教你一招	怎样培养幼儿的规则意识	168

主题十一 亲近自然

游戏1	踏青	171
游戏2	小雨点	173
游戏3	蓝天白云	175
游戏4	可爱的小蝌蚪	176
游戏5	小鸡和小鸭	177
游戏6	沙滩游戏	179
心理小辞典	为什么要让孩子关爱大自然	179
教你一招	带着孩子走进大自然	180

主题一

感

觉

统

合





气球游戏

游戏目标

让幼儿手、眼、口协调地击打、吹气球，体验活动的乐趣。

游戏准备

气球、纸筒。

游戏玩法

1. 拍气球。

家长将气球抛向空中，和孩子一起轮流击打气球，不让气球落地。

2. 吹气球。

家长和孩子面对面趴在地上，手拿纸筒，将气球置于两人中间，家长将纸筒置于嘴上，对准气球用力吹气，当气球吹到孩子面前，孩子也用相同的方法吹气。

家长在活动中要不停地鼓励孩子，表扬孩子，以增加孩子活动的兴趣。

游戏建议

此活动器材也可用“乒乓球”或“鸡毛”替代。





游戏 2

迷途知返

游戏目标

促进幼儿方位感觉灵活化,强化触压觉、听觉体系。

游戏准备

蒙眼布。

游戏玩法

1. 家长帮助孩子蒙眼原地旋转3圈至5圈后停下,家长离开孩子随意站一处,呼唤孩子或敲击东西,孩子循着声音走向家人。

2. 家长和孩子一同游戏。

鼓励孩子不怕黑暗,仔细倾听,勇敢地顺着声音向前走。

家长的位置可由近慢慢到远,增加游戏难度。

游戏建议

一定要在比较空旷的地方玩这个游戏,注意玩游戏的安全。





摸鞋、穿鞋

游戏目标

强化幼儿手的触觉刺激,增强双手协调性。

游戏准备

爸爸、妈妈、孩子的鞋各一双,蒙眼布。

游戏玩法

1. 比一比,谁的鞋大。

孩子和爸爸、妈妈比一比谁的脚最大,谁的脚最小,再比一比谁的鞋大,谁的鞋小。

2. 游戏:摸鞋、穿鞋。

家长将三双鞋放乱,妈妈先把爸爸的眼睛蒙起来,然后请爸爸从鞋堆里摸出自己的鞋子,并快速穿好,完成任务后,爸爸摘掉眼布交给妈妈,再把鞋子放进鞋堆里,接着蒙孩子的眼睛……游戏依次类推,继续进行。

游戏建议

游戏中宜选择穿脱方便的鞋子,如孩子对穿鞋有困难(如分辨左、右脚),家长可适当用语言指导,提供相应的帮助。

