



38个成长中的关键游戏

身体能力游戏

主编：鲁杰 插图：文鲁插图工作室

0-3岁

中国幼儿教育专业委员会
主任：梁志荣

“幼儿思维发展与研究”十
五课题组专家：廖丽英

联袂推荐



华夏出版社



抚摩皮肤

游戏目的

锻炼宝宝的触觉，促进宝宝生长，传递亲子之情。

游戏内容

在宝宝睡醒后或和宝宝讲悄悄话时，父母应该轻轻地抚摩他的皮肤。抚摩部位可以是头发、四肢、腹部、背部、足背、手背、手指等。

每天至少5~6次，每次3~5分钟，即每天15~30分钟为宜。

游戏指导

1. 最好每天洗澡后进行抚摩。抚摩宝宝前要洗手、剪好指甲、摘下手表等金属物。

2. 可隔着一层衣服或用柔软的毛巾轻轻抚摩，以防身上的硬物弄伤宝宝柔嫩的肌肤。

育儿新知

0~3个月的宝宝，几乎每天都是在睡眠中度过的。当他感觉到饿时就会醒来，吃完母乳后又会继续睡觉。这个时期，宝宝一边打盹一边感受来自外界的光线和空气，与此同时也逐渐习惯着家人的对话及生活中的各种声音。因而“沉睡”对成长中的宝宝来说，是一种很重要、很舒服的体验。



追声寻源

游戏目的

用多种发声体训练宝宝的听觉辨别力和方位听觉。

游戏内容

准备铃铃棒、八音盒、钟表、小杯、小勺和橡皮捏响玩具等。把音高、响度均不同的各种发声体放在宝宝视线内，弄给宝宝听，并告诉他名称。待其注意后，再慢慢移开，让宝宝试着追声寻源，当宝宝辨出声源后，再变换不同的方向。

游戏指导

这个阶段的所有“发声”游戏，都必须控制好音量。尤其是在靠近宝宝的时候，绝对不能惊吓到宝宝。

宝宝感知能力的发展

宝宝的听力发展很快，1个月左右就能听铃鼓及音乐盒的声音，连很小的声音也听得到。到2个月时，宝宝的脸会转向发出声音的方向。3个月时，他会对很多声音都有反应，对电视声音也会出现反应。到了第4个月，宝宝已经能分辨声音发出的方向了。



铃儿响叮当

游戏目的

检查听力，锻炼视听觉。

游戏指导

以每天2—3次为宜。

游戏内容

在宝宝头的两侧摇铃，节奏时快时慢，音量时大时小，边摇边说：“铃！铃！铃！铃儿响叮当！”先不要让宝宝看到摇铃，而是姜观察其对铃声有无反应。如果宝宝听到铃声停止了哭闹或动作有所减少，再训练他根据铃声用眼睛寻找声源。

宝宝运动能力的发展

0~3个月的宝宝在仰卧时，头在中央位置占优势。下颌、鼻子与躯干的中线能保持在一条直线上，并且头可以自由地从一侧转向另一侧；仰卧时，双臂不是同时外展，就是把双手合在一起放在身体的中线位置上，两腿弯曲或伸直；当把宝宝面朝下放时，如果宝宝抬头，他能保持在中线的位置，而不是转向一边。



抬头挺胸

游戏目的

训练宝宝控制头部和用上臂支撑身体的能力。

游戏内容

给宝宝一面镜子，让他自由地摆弄镜子，妈妈可以指着镜中的宝宝，呼唤他的乳名。再让他俯卧在床上，把一面人脸大小的镜子放在他的头部上方距眼睛20厘米左右的地方，用铃铃棒或拨浪鼓在镜子后面逗引宝宝抬头挺胸，这样宝宝就能在镜中看到自己的小脸了。

游戏指导

游戏时间不宜过长，以宝宝不累为宜。

专家提示

宝宝想睡时就让他睡，当他醒来时，妈妈再温柔地抱着他说话。妈妈应该在宝宝完全清醒时再照料他，因为在这一时期对宝宝进行适当的“刺激性教育”，十分有助于良好亲子关系的建立。



舒展身体



游戏目的

舒展宝宝的身体，促进宝宝运动能力的发展。

游戏内容

洗澡或换尿布的时候，可帮宝宝舒展一下身体。

游戏指导

这个时期的宝宝，大人切不可用力拉他的手、脚。帮他伸展身体时，只须将关节稍微弯曲，宝宝就会反射性地伸开自己的关节。除了关节外，轻触宝宝的膝盖内侧、躯干、手等，宝宝也会反射性地伸展自己的身体。

宝宝身体能力的发展

4~6个月的宝宝手和脚都已经有了力气，运动能力也有了惊人的进展，很多6个月左右的宝宝已经能“坐下来”了。

抬抬肩膀

游戏目的

促进宝宝翻身及爬行能力的发展。

游戏内容

让宝宝半躺，妈妈一边用手撑起宝宝的肩膀，慢慢将他的肩膀抬高，一边跟他说：“翻翻身，翻翻身。”当宝宝身体转到一半时，再让他恢复原来的姿势。左右交互转动几次后，宝宝就能自己抬起肩膀了。

游戏指导

游戏时特别注意用力要轻，不能让宝宝感到不舒服。

宝宝认知能力的发展

4~6个月的宝宝对人、事、物或场所都有了很大的兴趣，开始能够区分看过的东西和陌生的东西，懂得怕生了。有时宝宝的这种情感认知会从6个月大一直持续到1岁左右。



触摸玩具

游戏目的

训练宝宝的运动能力。



游戏内容

利用宝宝床的栏杆，在他手碰得到的地方，吊一些颜色漂亮、会发出声音的玩具。如果宝宝只看不碰，妈妈可以拉他的手去碰玩具。当玩具发出好听的声音时，妈妈要高兴地说：“声音出来了，宝宝好棒哦！”如此反复几次后，宝宝就会喜欢触摸吊在那里的玩具了。

游戏指导

游戏时间不宜过长，以宝宝不疲惫为宜。

育儿新知

在精细动作方面，4—6个月大的宝宝喜欢拿着东西敲打，并全神贯注地摇动手部或用手敲出声音。此年龄段的宝宝几乎已经脱离了整日睡觉的“时代”，他们能够坐在妈妈的膝盖上，自己拿着玩具玩；仰躺时也能滚动身体，伸手去拿玩具。这时的宝宝基本都可以自己翻身，并用爬的方式玩耍。

滚皮球

游戏目的

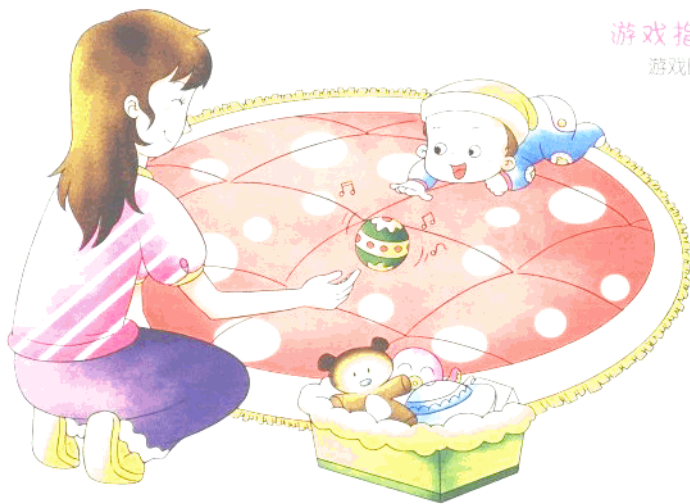
训练宝宝的爬行，让宝宝的身体能力得到进一步的发展。

游戏内容

这是让宝宝以趴着的姿势进行的游戏。刚开始，先让宝宝触摸有铃铛的球，然后将球放在他的手边滚动。接着，从稍远的地方将球滚向宝宝，甚至滚过宝宝的旁边。这时候，宝宝一般会移动整个身体去找寻球的方向。

游戏指导

游戏时，爸爸妈妈不要让球滚得太快。



育儿新知

6个月以后的宝宝，开始逐渐手脚并用地趴着爬行，用这种方式慢慢移动身体。等宝宝脚部力量增强后，他坐在妈妈膝上时，会不断地踢妈妈的膝盖，想要自己站起来。同时这一时期，好奇心会使宝宝不断产生触摸的欲望，他笨拙地尝试、摸索，能使身体的运动机能得到更好的发展。

跳一跳

游戏目的

训练宝宝的踢腿能力，同时让宝宝的大脑得到愉快的刺激体验。

游戏内容

宝宝坐在妈妈的腿上会开始乱踢时，妈妈可以配合他的动作，一上一下地让他在腿上跳跃。每当宝宝用脚尖踢时，力量就会进入脚拇指，进而刺激宝宝的大脑。同时，跳跃还可以培养宝宝的平衡感，这是宝宝学会走路的基础。妈妈要配合宝宝的节奏，让宝宝尽情地跳。

游戏指导

游戏时间不宜过长。

专家提示

脚尖在宝宝学爬或学走时非常重要。当宝宝的脚部肌肉有一定力量后，坐在妈妈膝上的宝宝会开始不断地踢动脚尖。这个阶段，可以让宝宝玩一些刺激脚底，让膝盖和脚底有节奏弹踢的游戏。和手指一样，脚底是很重要的感觉器官，所以父母要尽量让宝宝脚底能触碰到各种东西。



学撕纸

游戏目的

发展手的操作能力，促进神经系统发育。

游戏内容

准备一些干净的白纸。

让宝宝坐在妈妈的腿上，妈妈先撕纸给宝宝看，然后让他抓住纸的一边，妈妈抓住纸的另一边开始撕纸，以引起宝宝的兴趣。最终让宝宝学会自己撕纸。

游戏指导

给宝宝的纸应当清洁、硬度适中。

宝宝精细动作的发展

1岁左右的宝宝在吃饭时，喜欢自己拿汤匙、杯子进食。虽然动作还不是很熟练，但不妨让他自己多练习。在这个时期，多数的宝宝会自己打开抽屉或容器的盖子，拿出里面的东西来玩。



捉迷藏

游戏目的

让宝宝快乐，增进与父母的情感交流，发展感知能力。

游戏指导

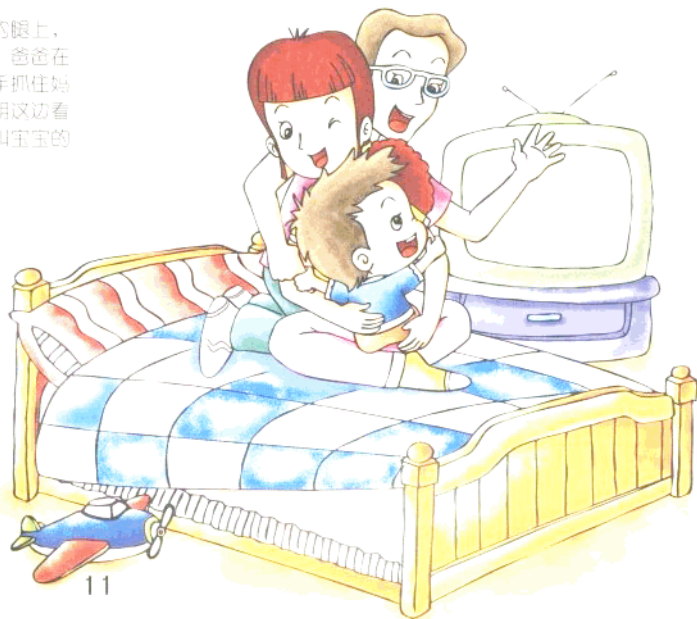
爸爸妈妈可交换游戏角色。

游戏内容

妈妈在床上盘腿而坐，让宝宝面对面坐在自己的腿上，手扶着宝宝的腰部，一手扶着他的腋下保持平衡。爸爸在妈妈背后，让宝宝一只手抓着爸爸的手指，另一只手抓住妈妈的胳膊。爸爸先拉一下被宝宝抓住的手，当宝宝朝这边看时，爸爸却从妈妈背后另一边突然伸出头来亲热地叫宝宝的名字，当宝宝转过头找到爸爸时会“咯咯”地笑起来。

育儿新知

一般来说，7~9个月的宝宝就已经有了记忆力、预测力和期待力。玩躲猫猫游戏时，妈妈还没说“哇”之前，他就会先说“哇”了。他会记得好玩的游戏，有时还会拿着玩具或者其他东西到妈妈跟前，要求妈妈告诉他物品的名称。



匍匐拿物

游戏目的

学会匍匐前进，促进大脑发育。

游戏内容

宝宝俯卧，用前臂支撑上身，腹部着床。妈妈可用双手推着他的脚底，爸爸在前面用玩具逗引他爬行，使宝宝学会用一只手臂支撑身体，另一只手试着去拿玩具。

游戏指导

此时宝宝的匍匐爬行能力还不是很强，因此游戏时间不宜过长。

宝宝身体能力的发展

宝宝的力量进一步增强后，会从腹部爬行发展到匍匐爬行，由匍匐爬行发展到能抓住高一点的东西爬行，一步一步慢慢地加快爬行速度和增加爬行方式。利用爬行锻炼腕力、肩力、腹肌和背肌的力量，这样当宝宝开始走路后，就不容易跌倒，就算跌倒也能自己用手撑住身体了。



抠动手指



游戏目的

训练食指动作，促进小肌肉的发育。

游戏内容

让宝宝坐着，妈妈可以用手把住宝宝的食指，教他拨弄玩具，如小转盘、小按键、算珠等，使玩具转动或发出响声，以引起他拨弄的兴趣。或自制一个练习抠洞的硬纸盒，纸盒上面贴上有兴趣的图画或画上小动物的脸，在上面开一个个的小洞，让宝宝用食指抠洞玩。

游戏指导

自制的硬纸盒不宜过大，纸也不宜过厚、过硬。

育儿新知

8个月左右的宝宝，爬行技巧更加熟练，可以自由自在地爬到自己想去的地方，行动范围进一步扩大。宝宝在这个时期的运动能力因人而异，相对来说，温顺、不喜欢活动的宝宝或体重较重的宝宝，运动能力的发展要慢一些。

碰碰头

游戏目的

促进语言与动作的联系，引起宝宝愉快的情绪。

游戏指导

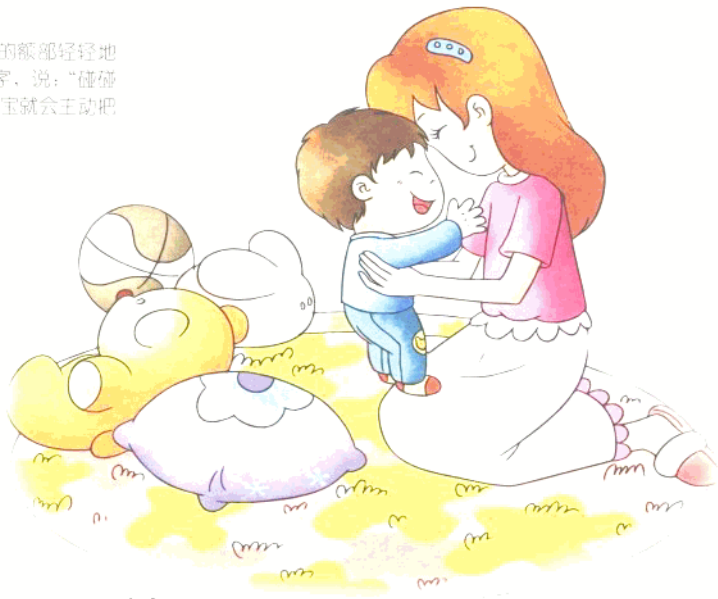
游戏时要注意保护好宝宝的颈部。

游戏内容

妈妈面对着宝宝，扶着他的腋下，用自己的额部轻轻地触及宝宝的额部，并亲切愉快地呼唤着他的名字，说：“碰碰头。”重复几次后，当妈妈的头稍向前倾时，宝宝就会主动把头凑过来，并露出愉快的笑容。

专家提示

会走路之前的宝宝的的确是个小小的探险者，当你的宝宝会满屋子乱爬时，父母应当把屋子尽可能安排成一个十分安全的地方。此时的父母最好为你的宝宝准备一个“百宝箱”，让他可以专心致志地在干净的地上玩他感兴趣的东西。



跳弹簧床

游戏目的

锻炼大、小腿肌肉，促进宝宝运动能力的发展。

游戏内容

在沙发上宝宝即使站得很稳也会摇晃不定，所以父母不妨在沙发上面跟宝宝玩弹簧床游戏。爸爸扶着宝宝的两腋，让他尽情享受弹跳的乐趣。

弹跳中偶尔做些变化，除了可以让宝宝在爸爸的膝上跳，也可以把被子折叠起来代替沙发。

游戏指导

有的宝宝精力旺盛能玩很长时间，有的宝宝则不太适合玩很长时间。游戏时要因人而异。

宝宝身体能力的发展

1岁左右的宝宝，体格发育已经很健全了，体重约为出生时的3倍，身高约为1.5倍。在运动能力方面，宝宝已能自己扶着东西走路，而且走得很好。握着他的手诱他前进，他的脚会向前移动，父母的手放开时，他可以自己站立2~3秒钟。



绕转走

游戏目的

训练宝宝身体的灵活性，促进宝宝运动能力的发展。

游戏指导

游戏时要控制好宝宝的速度，掌握好宝宝的平衡感。

游戏内容

妈妈坐在地上，让宝宝扶着妈妈的后背站好，然后跟他说：“过来，过来，妈妈在这里。”看宝宝能不能走到妈妈的面前，如果宝宝办到了，妈妈一定要赞美他，然后让他再反复做几次。

还可以利用桌子让宝宝学习扶着东西走路。如果还不熟练，妈妈可以坐在桌子的对面招呼他。等宝宝走得很好后，也可以利用桌子和宝宝玩“追老鹰”的游戏。

育儿新知

1岁左右的宝宝，大部分都可以摇摇晃晃地开始走路了。他们从爬行及坐着的姿势中，慢慢学习站立、半蹲及走路时平衡身体的能力，最后才学会用两脚走路。刚开始时，宝宝会用两脚张开的方式来降低重心，保持身体平衡。但当宝宝学会弯着手，将力量集中在肩膀上之后，不用多久，他们就能走得又快又好。

