



38个成长中的关键游戏

手脑协调游戏

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：梁志桑

“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



38个成长中的关键游戏



0~3岁·手脑协调游戏

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

38个成长中的关键游戏. 0~3岁. 手脑协调游戏/鲁杰主编. —北京: 华夏出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5080-4613-6

I. 3… II. 鲁… III. 智力游戏—儿童读物 IV. G898.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第039465号

出品策划:



转头训练

游戏目的

训练宝宝的感觉能力，发展宝宝转动头颈的能力。

游戏内容

在宝宝吃饱后清醒的情况下，让宝宝仰卧进行下面的训练。

妈妈在宝宝的左侧，用手指轻轻触摸宝宝的左脸、左耳，并说：“转过来，转过来”，引诱宝宝把头向左转。

妈妈在宝宝的右侧，用手指轻轻触摸宝宝的右脸、右耳，并说：“转过来，转过来”，引诱宝宝把头向右转。

游戏指导

每个宝宝的发展差距较大，有些宝宝在1个月的时候还不会转头，妈妈不必担心，可以重复进行几次这样的训练。

育儿新知

1个月左右的宝宝手脚活动频繁，精力非常充沛，开始养成白天醒着，晚上睡觉的睡眠习惯。有些宝宝在2个月时就能将头抬起数十秒钟。3个月的时候，部分宝宝的脖子已经比较稳固了，这表明宝宝的脑部正在发展，神经开始对身体各部分别下达指令。



感知训练

游戏目的

训练宝宝的感知能力，引导宝宝的动作需求。

游戏内容

妈妈用一些色彩鲜艳、能发出悦耳声音的物品，激发宝宝的兴趣。这样，不但可以训练宝宝的听觉和视觉，更重要的是还能引导宝宝的动作需求。例如妈妈在宝宝眼前摇拨浪鼓，出生1个月的宝宝虽然还不能伸出手去拿，但只要认真观察就能感觉到，宝宝的双手和身体的一部分已经表现出想要拿取的需求和欲望了。

育儿新知

到了2个月左右，有的宝宝听到妈妈的声音会露出微笑。这时宝宝的体格已逐渐稳健，可以经常让他趴着玩，以促进其脖子的发育。在宝宝高兴的时候和他做做游戏，这一点非常重要。

游戏指导

刚出生不到3个月的宝宝，尽管还不能进行四肢的大运动和手指的精细动作，但已有了动作需求。这个阶段的训练任务是培养宝宝的动作需求和欲望，妈妈可以利用各种机会进行灵活、多样的训练。



视觉训练

游戏目的

训练宝宝的视觉能力，为宝宝手眼协调做准备，同时训练宝宝的注意力。

游戏内容

在宝宝清醒的情况下，妈妈把各种常见的不同大小、形状、质地的物品拿给宝宝看，并告诉宝宝物品的名称，可能的话还要拿着宝宝的手抚摸一下物品。

游戏指导

此项训练可以在宝宝出生半个月后进行，这时宝宝的视力虽有了进一步发展，但仍较弱，因此妈妈要注意加强这方面的训练。

专家提示

对0—3个月的宝宝来说，接触和看、听一样重要。多让他们触摸不同质感的东西，让他们拿在手中摇动、敲打，尽量多利用手指头玩游戏。宝宝想做动作、想玩游戏的时候，是身心发展的最佳时机，每个宝宝都是从这里开始自己成长的第一步的。



手指训练

游戏目的

训练宝宝双手的握持能力，发展宝宝双手的感觉能力。

游戏内容

妈妈在宝宝清醒时，把一个手指伸给宝宝，引逗宝宝握持。妈妈可以轻轻移动手指，引导宝宝用手握持。

游戏指导

刚开始时，妈妈可以训练宝宝单手握持，宝宝熟练握持妈妈的手指后，可以进一步训练宝宝双手握持。此项训练可以在宝宝出生20天以后进行。

育儿新知

3个月左右的宝宝，主动抓握的能力有了很大发展。用拨浪鼓柄触碰宝宝的掌心，他能抓握住拨浪鼓并举起，而且拨浪鼓能留在手中达半分钟之久。在仰卧时，宝宝能用手指抓自己的身体、头发和衣服，有时还能将较轻的物品抓起来或举起来。



感觉训练

游戏目的

训练宝宝的听觉和感觉能力，满足宝宝的动作需求，同时促进注意力的发展。

游戏内容

妈妈用色彩鲜艳、能发出声音的物品，在宝宝的眼前从左缓慢移动到右，再从右缓慢移动到左，重复进行几次，以吸引宝宝的注意力。

游戏指导

使用的物品一定要色彩鲜艳、能发出声音，这样才能更好地吸引宝宝的注意力。

专家提示

书上的内容永远都是有限的，平时妈妈应尽量多提供纸笔，鼓励宝宝多画自由画、想像画、命题画、情景画，多使用色彩表达感受，最终达到较理想的水平。除此之外，手眼协调能力是随时随地都可以进行训练的，如鼓励宝宝生活自理、多动手玩玩具等。



母子协作训练

游戏目的

训练宝宝四肢的运动能力，激发宝宝对活动的需求。

游戏内容

让宝宝仰卧，妈妈握住宝宝的双手，把宝宝的双臂向左右展开，再把双臂在胸前交叉，反复4次。

让宝宝仰卧，妈妈握住宝宝的双手，把宝宝的双臂放在体侧，再把双臂复原，反复4~5次。

游戏指导

妈妈的动作要缓慢、轻柔。

育儿新知

多数4~6个月的宝宝在仰卧时，会立即接近和抓握拨浪鼓或悬环，会用双手接近和抓握方木，能抓握2块以上的方木，能抓起掉落的玩具。



俯卧抬头训练

游戏目的

训练宝宝颈、胸、背的肌肉，发展宝宝动作的协调性。

游戏内容

妈妈让宝宝俯卧在软床上，让宝宝双臂曲肘，双手向下支撑住身体。妈妈在前面引逗宝宝，训练宝宝抬头，让宝宝产生向上、向前运动的欲望。

游戏指导

游戏应当在宽大一些的床上进行，以避免发生危险。

专家提示

当宝宝能够拍打、抓握各种不同质地的悬挂玩具时，训练宝宝控制头部和用上臂支撑身体的能力，就显得尤其重要而紧迫。同时，4~6个月的宝宝普遍对语气、语调感兴趣，应注重训练宝宝的听觉能力、语言理解能力，通过语言引起宝宝的愉快情绪，养成与宝宝说话的习惯。



握持训练

游戏目的

训练宝宝的握持能力，发展宝宝手的肌肉运动能力，丰富宝宝的触觉刺激。

游戏内容

妈妈把光滑的棒状物放到宝宝手上，注意物体的大小要和宝宝的手相当，引导宝宝握持。宝宝握住后妈妈就放开手，看看宝宝能握持多久，训练宝宝独立握持的能力。

游戏指导

1. 妈妈可以经常更换各种材料的物体，如木头的小棒、金属的小棒、塑料的小棒、纸的小棒，这样可以丰富宝宝手的感知能力。

专家提示

训练手的握持能力，妈妈应注意应从训练宝宝的单手握持开始，过一段时间后再进行双手的训练。训练应循序渐进，否则欲速则不达。

2. 在宝宝能够握持物体较长时间后，妈妈要试着轻轻地“抢”宝宝手中的物体，以促使宝宝加大握力，为以后的动作发展打基础。



敲打手指训练

游戏目的

训练宝宝手指的感觉能力。

游戏内容

妈妈一手拿着宝宝的一只手，用另一只手的食指按顺序轻轻敲打宝宝的大拇指5下、食指5下、中指5下、无名指5下、小指5下。敲打完宝宝的一只手后，换另一只手。

游戏指导

有些宝宝如果不愿意把手指伸开，游戏时就不要强求宝宝。

育儿新知

4~6个月的宝宝，经常会注视自己的小手或眼前的玩具。这个时候，父母安排的游戏应当注重发展宝宝的触觉与手眼协调能力，以训练宝宝手的动作技能。



抓物的训练

游戏目的

训练宝宝手的运动能力，发展宝宝的手眼协调能力。

游戏内容

妈妈用色彩鲜艳、能发出声音的玩具，逗逗宝宝，让宝宝伸手来抓。当宝宝刚要抓住玩具时，妈妈就将玩具移开一点，让宝宝再努力去抓，这次妈妈应让宝宝拿到玩具。妈妈逗逗宝宝时，可以配合语言，如可以说：“宝宝来抓呀，来抓呀！”

游戏指导

玩具色彩要鲜艳，以激发宝宝的游戏兴趣。妈妈对宝宝说话时，声音要清晰、缓慢。

育儿新知

宝宝的认物一般分两个步骤：一是听物品名称后学会注视，二是学会用手指物。通常，学会认第一种东西用15~20天，学会认第二种东西用12~18天，学会认第三种东西用10~16天，也有1~2天就学会认识一件东西的。



屈伸手指训练

游戏目的

训练宝宝手指的灵活性，发展宝宝手指的肌肉运动能力。

游戏内容

妈妈拿着宝宝一只手的大拇指进行屈伸练习，反复5~6次，动作要轻柔。以此类推，按顺序分别拿着宝宝的食指、中指、无名指、小指进行练习。

妈妈训练完宝宝一只手后，再训练另一只手。

游戏指导

训练宝宝屈伸手指时要有耐心，不能催促宝宝。

育儿新知

在此之前的宝宝，只能用手指和手掌抓东西，现在宝宝已能用拇指和食指拿东西了，进步是相当大的！

7~9个月的宝宝会打开抽屉或容器的盖子，拿出里面的东西来玩，对生活中的各种用具相当好奇，经常会动手去拿。妈妈需注意不要让宝宝接近危险的东西。



手指相对训练

游戏目的

训练宝宝手指的感觉能力。

游戏内容

妈妈拿着宝宝的双手，让宝宝双手的大拇指轻轻对拢后再分开，反复几次。以此类推，按顺序分别拿着宝宝双手的食指、中指、无名指、小指进行练习。

游戏指导

游戏时，妈妈要先给宝宝作示范，让宝宝学习怎样使手指对拢后分开。

育儿新知

7—9个月的宝宝，能从杯中取出方木，能将方木拿起投入到水杯；能用拇指和食指捏起小丸，平剪式（即平着握剪刀的姿势）抓握时，能成功地用拇指和卷曲的食指侧面抓起小丸。



接物训练

游戏目的

训练宝宝双手的协调性。

游戏内容

妈妈用双手握着宝宝的手腕，做接物的样子。爸爸把手帕、袜子轻轻掷向宝宝，妈妈握着宝宝的手接住，并对宝宝说：“宝宝接住了。”

游戏指导

游戏时很多宝宝喜欢玩手帕，可以先让宝宝玩一会儿，然后再进行游戏。

育儿新知

7~9个月这一阶段，与宝宝玩“一来一往”的语言游戏有利于发展宝宝的社会参与能力。越是能和妈妈快乐地玩在一起的宝宝，社会参与能力越强，也就更容易建立学习语言的基础。



捏糖丸

游戏目的

训练宝宝用拇指和食指配合捏物的灵活性和手眼协调能力。

游戏内容

让宝宝坐在妈妈的腿上，两肘搁在桌面上。在桌上的盘子里放一个有盖的透明的杯子，里面装有彩色糖丸。妈妈先摇动杯子让糖丸在杯中跳动并发出柔和的响声，引起宝宝游戏的兴趣，再打开盖子让他发现糖丸，把糖丸倒在盘子里，告诉他“这是糖”。

妈妈边说边示范把一粒糖丸从盘里捡起放进杯子里。放进几粒后，再让宝宝用拇指和食指捏起小丸放进杯子中。一开始妈妈可以手把手教他，稍熟练后可让他自己玩。糖丸都放进杯里后再加盖摇一摇，发出好听的声音，以此作为鼓励。

专家提示

7~9个月的宝宝，什么事都想做做看，简直是一个不知疲倦的活动家！当宝宝知道仅依靠自己的力量做不到时，他就会想法子要求妈妈帮他做，他会用“啊！啊！”一类的声音来表达，妈妈不在身边时也会设法呼唤。这种行动建立在信任关系的基础上，宝宝知道妈妈会满足自己的要求。

游戏指导

游戏时妈妈一定要集中注意力，细心观察，防止宝宝吞食糖丸或发生呛噎、窒息等现象。

