

亲亲
宝贝丛书

宝 贝

手指谣

舒立华 编著

● 念儿歌 做游戏



新世纪出版社

宝贝手指谣

念儿歌 做游戏



BAO BEI



SHOU ZHI YAO

● 亲亲宝贝丛书

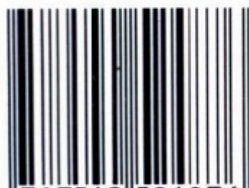
宝贝手指谣

宝贝学数谣

宝贝拼音谣

宝贝英语谣

ISBN 7-5405-2487-1



9 787540 524876 >

ISBN 7-5405-2487-1

G·1621 定价: 10.00 元

责任编辑：鲁 倩

美术编辑：蒙复旦 彭 岚

责任技编：梁 智

宝贝手指谣

舒立华 编著

出版发行：新世纪出版社

经 销：全国新华书店

印 刷：广州华南印刷厂（广州沙河濠泉路 42 号）

规 格：787mm × 1092mm 1/20 印张 3.5 字数 70 千

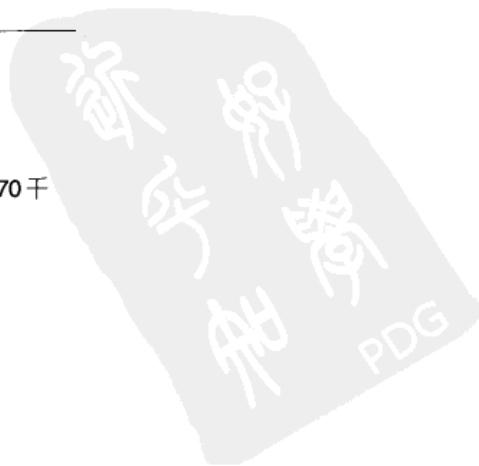
版 次：2002 年 9 月第 1 版

印 次：2002 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7 - 5405 - 2487 - 1/G · 1621

定 价：10.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。





宝贝 手指谣

舒立华 编著



新世纪出版社

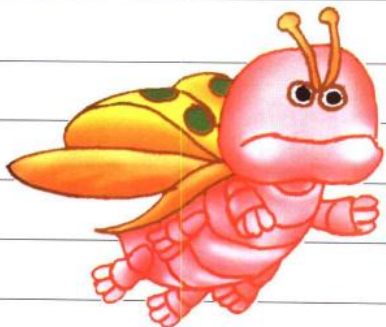


写在前面

俗话说：“十指连心”、“心灵手巧”。著名哲学家康德曾说：“手是身体外的大脑。”著名教育家苏霍姆林斯基也曾说过：“儿童的智慧在他的手指尖上”。对于婴幼儿来说，手指的活动，是大脑的体操。活动的是手，得到锻炼的是大脑。手的动作与人脑的发育有着极为密切和重要的关系，对语言、视觉、听觉、触觉等的发展也有极大的助益。

目录

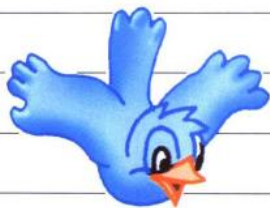
小脸蛋	4
洗澡	6
抱脚脚	8
纸风车	10
躲猫猫	12
点兵、点将	14
小木匠	16
虫虫飞	18
扯扯拉拉	20
白云	22
学说话	24
包子、卷子	26
桃花	28
盖花楼	30
十个好朋友	32



“宝贝手指谣”是专为 0 ~ 3 岁的儿童设计的，是一种最经济、最便捷的训练宝宝手指动作发展的游戏。它取材于儿童周围生活，内容浅显易懂，语言流畅生动，情节稚趣活泼。明快的节奏、优美的韵律，配合适宜的手部动作图解，提供家长与宝宝一起边念、边听、边玩、边做的机会。不但能使宝宝在充满亲情和乐趣的良好环境中陶冶身心，增进双手的灵活与协调；更是对大脑机能综合全面的训练，能有效地提高宝宝的学习能力和智力发展水平。

- 手指收紧 ○手指伸展 ○单指操作 ○单指力量 ○指腹力量 ○指尖力量
○双指合作 ○十指交叉 ○瞬间抓握 ○双掌配合 ○手腕力量 ○双手轮转

点点窝窝	34
摇啊摇	36
过大年	38
两只小鸡	40
红树叶、黄树叶	42
跑跑跑	44
小鸟	46
模仿歌	48
十指歌	50
灵巧的小手	52
四个小窗户	54
蜗牛	56
炒豆豆	58
上楼	60
声音	62



小脸蛋

xiǎo liǎn dàn

小脸蛋，

pàng dū dū

胖嘟嘟，

xiàng píng guǒ

像苹果，

hóng pū pū

红扑扑。

qīn yì kǒu

亲一口，

pū

噗！

pū

噗！





1 小脸蛋。

宝宝躺在床上，双手握拳靠近脸颊。（或由成人用手包住宝宝的小手移至脸颊。）



2 胖嘟嘟。

双拳慢慢自转。（或由成人握住宝宝的拳头转动。）



3 像苹果。

双拳合在一起。（或由成人握住宝宝的双拳向胸前合拢。）



4 红扑扑。

双拳在脸颊两边轻碰三下。（或由成人握住宝宝双拳在脸颊两边轻碰。）



5 亲一口。

把双拳靠近嘴巴。（或由成人将宝宝的双拳移近他的嘴边，再将自己的嘴也靠近宝宝的双拳亲吻。）



6 噗！噗！

发出“噗！”声时双拳移开。（或由成人发出“噗！噗！”声，同时将宝宝双拳移至体侧两边。）

致家长： 这是专为小宝宝设计的游戏活动。宝宝刚出生就会很自然地握紧双拳。可这只是一种本能的无条件反射。等到两三个月后，反射动作消失了，反而不容易抓握。此时，父母若能有意识地陪宝宝玩一些握拳游戏，不仅能让宝宝多体验手指收、放的力度反应，更能使宝宝感受父母的爱抚，从而心神愉快。

洗澡

bǎo bǎo xǐ zǎo
宝宝洗澡，

shuǐ lǐ pào pào
水里泡泡，

pāi pāi xiōng
拍拍胸，

cuō cuō jiǎo
搓搓脚，

xiǎo shǒu dǎ dǎ shuǐ
小手打打水，

bǎo bǎo xī xī xiào
宝宝嘻嘻笑。





1 宝宝洗澡。

右手由上向下抚摸左手臂，左手由上向下抚摸右手臂。（或由成人握住宝宝的手抚摸手臂。）



2 水里泡泡。

两手在身体两侧前后摆动。（或由成人握住宝宝的手前后摆动。）



3 拍拍胸。

双手在胸部拍拍。（或由成人握着宝宝的双手拍胸。）



4 搓搓脚。

双手放在腿上前后搓动。（或由成人握住宝宝的双手在腿部前后搓动。）



5 小手打打水。

双手手掌向下拍打水面。（或由成人握住宝宝的双手打水。）



6 宝宝嘻嘻笑。

双手在胸前拍一下，然后将双手食指轻碰嘴边两颊。（或由成人握住宝宝双手拍胸，然后将其食指轻碰两颊。）

致家长： 随着宝宝感知觉的发展，他对自己的拍拍打打动作会很感兴趣。父母在对宝宝进行生活护理的过程中，一边有节奏地念儿歌，一边和宝宝一起在水中玩手指游戏，会使宝宝非常高兴。

抱脚脚

bào jiǎo jiǎo
抱脚脚，

bào jiǎo jiǎo
抱脚脚，

bào dào zuǐ lǐ yǎo yì yǎo
抱到嘴里咬一咬，

xiǎo jiǎo yǎo téng le
小脚咬疼了。

bào jiǎo jiǎo
抱脚脚，

bào jiǎo jiǎo
抱脚脚，

bào jìn bí zǐ wén yì wén
抱近鼻子闻一闻，

èn——
嗯——

bú bào la
不抱啦！





1 抱脚脚。

宝宝躺在床上，双手抱住左脚。（或由成人帮宝宝慢慢把脚抱住。）



2 抱脚脚。

动作同“1”。



3 抱到嘴里咬一咬。

将小脚抱至嘴边，张口做咬的动作。（或由成人帮宝宝将小脚放至嘴边。）

4 小脚咬疼了。

双手仍抱住脚，并对被“咬”的地方做吹气的动作。（或由成人对着宝宝被“咬”的地方吹气。）



5 抱脚脚。

放下左脚抱右脚。（或由成人帮宝宝用双手抱住右脚。）



6 抱脚脚。

动作同“5”。



7 抱近鼻子闻一闻。

将小脚抱至鼻前，并做闻的动作。（或由成人先将宝宝的小脚放到他的鼻前闻一下，然后再放到自己的鼻前闻。）



8 嗯——不抱啦！

做出难闻的样子，然后放开双手。（或由成人做出难闻的样子，再将宝宝的双手放开。等到宝宝熟悉了这一动作后，再与宝宝同时做这一表情。）

致家长： 宝宝在生长发育过程中，往往有通过皮肤和粘膜的感触来探索、认识事物的需求。针对这一生理特征，设计出“抱脚脚”的游戏。让宝宝用手抱抱、摸摸，用嘴和鼻去体验和感知自己的小脚，不仅可以增进宝宝的抓握能力，锻炼身体的大、小肌肉的配合互动；而且能使宝宝在与成人的嬉戏活动之中更加欢快活泼。

纸风车

zhǐ fēng chē xiàng lún pán
纸风车，像轮盘，
yáo yì yáo zhuàn yí zhuàn
摇一摇，转一转，
chuī yì chuī zhuàn de huān
吹一吹，转得欢，
chuī chuī zhuàn zhuàn zhēn hǎo wán
吹吹转转真好玩。





1 纸风车, 像轮盘。

伸出双手, 五指分开, 分别朝左右转动。(或由成人握住宝宝的手腕, 轻轻转动。)



2 摇一摇, 转一转。

动作同“1”。



3 吹一吹, 转得欢。

对着双手吹气, 双手张开五指转得更快些。(或由成人对着宝宝的双手吹气, 然后握住宝宝的手腕转得快一些。)



4 吹吹转转真好玩。

动作同“3”。

致家长：当宝宝最初抓握东西时, 是一把抓。这是因为宝宝的手部动作正处于整体发展阶段。此时若能和宝宝一起玩运用到手腕力量的转手游戏, 能让宝宝在转手的过程中, 体验放松手掌及手指的动作变化, 增进手指收、放的功能, 并从中取得一些新鲜的经验。

躲猫猫

miāo miāo
喵！喵！

duǒ māo māo
躲猫猫，

miāo
喵！

māo māo bú jiàn le
猫猫不见了。

miāo miāo
喵！喵！

duǒ māo māo
躲猫猫，

miāo
喵！

mō dào yì zhī xiǎo māo
摸到一只小猫





1 喵!喵!

双手手掌向内,横放在脸颊两边,做摸胡须的动作。(或由成人握住宝宝的手指做摸胡须的动作。)



2 躲猫猫。

双手遮住眼睛。(或由成人帮助宝宝用双手遮住眼睛。)



3 喵!

双手移开。(或由成人帮宝宝将双手移开。)



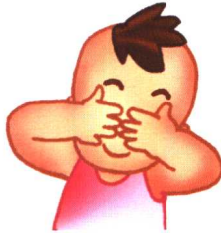
4 猫猫不见了。

摇头,同时双手五指分开左右摇摆。(或由成人做摇头动作,同时帮宝宝伸开五指摆手。)



5 喵!喵!

动作同“1”。



6 躲猫猫。

动作同“2”。



7 喵!

动作同“3”。



8 摸到一只小猫。

一只手轻轻抚摸另一只手的手背。(或由成人握着宝宝的一只手,抚摸另一只手的手背或成人的手背。)

致家长: “躲猫猫”历来就是宝宝们最喜欢玩的游戏,它不仅为宝宝提供了视觉、听觉、触觉的刺激,满足其追寻、发现事物的好奇心,而且通过双手配合儿歌做摸胡子、遮眼、移开、摆手、抚摸手背等动作,促使左右手协调配合。若在念“喵!”时,成人的语调和面部表情能夸张些,那就更有情趣了。

点兵、点将

diǎn bīng

点兵、

diǎn jiàng

点将，

pái duì

排队，

zhàn gǎng

站岗，

qí zhú mǎ

骑竹马，

káng mù qiāng

扛木枪，

diǎn gè xiǎo bīng

点个小兵当队长。

dāng duì zhǎng

jìng lǐ

敬礼！



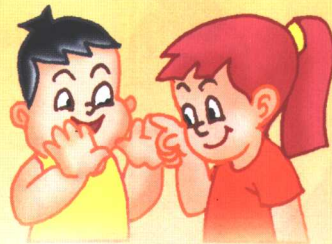
1 点兵、点将。

宝宝伸出十指，成人或小伙伴一边念儿歌，一边用一只手的食指轮流点碰宝宝的每个手指尖。



2 排队，站岗。

动作同“1”。



3 骑竹马，扛木枪。

继续点碰宝宝（或小伙伴们）的手指尖。