

和孙辈亲子互动





上海市老年教育普及教材
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

和孙辈亲子互动

图书在版编目 (CIP) 数据

和孙辈亲子互动/上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室编著. —上海: 中西书局, 2015.9

(上海市老年教育普及教材丛书)

ISBN 978-7-5475-0881-7

I. ①和… II. ①上… III. ①老年人—亲子关系—游戏 IV. ①G898

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第149834号

和孙辈亲子互动

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室 编著

责任编辑 邓益明

装帧设计 孙 曙 杨智仁 梁业礼

出版发行 中西书局 (www.zxpress.com.cn)

地 址 上海市打浦路443号荣科大厦17F (200023)

经 销 各地新华书店

排 版 南京展望文化发展有限公司

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 700×1000毫米 1/16

印 张 4.75

版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5475-0881-7/G·250

定 价 26.00元



目录

0—2岁

宝宝唱歌了	1
大摇篮	2
小钟摆	4
XXX,你好	5
爬大山	6
坐小船	7
小老鼠,偷油吃	8
请你做	10
碰一碰	11
宝宝大变脸	12
打电话	13

2岁以后

分果子	15
教教小猴	16
手印画	17
彩车开来	19
猜猜谁来了	20
炒萝卜	21



小小不倒翁	22
小鼓咚咚敲	23

3 岁以后

包糖纸	25
开汽车	26
猫捉老鼠	27
坐飞机	29
木头人	30
开火车	31
咕噜咕噜	33
耳语传话	34
小手拍拍	36
拖车运球	37
捕鱼网	38
小小机器人	39

4 岁以后

敲敲乐	41
-----------	----

防水小故事	42
家庭生活棋	44
小袋鼠	45
谁的力气大	46
报纸过河	47
小鱼游	48
手拉手	49
足球小将	50
母鸡下蛋	51
揪尾巴	53

5 岁以后

竹竿舞	55
全家来找茬	56
铃铛手链	57
豆子摇铃	58
各种各样的声音	59
面具派对	61
正反话	62



0—2岁

游戏名称：宝宝唱歌了

适合年龄段：1个月以上



需要做的准备：

1. 家长的准备：一张舒适的大床、一个柔软的靠垫或枕头、温暖的双手、亲切的笑容。

2. 宝宝的准备：吃饱小肚子，换上干净的尿布，有个愉快的心情。

游戏玩法：

宝宝平躺在大床上，将头靠在靠垫或枕头上，家长与宝宝面对面，视线相对，一边用手轻轻抚摸宝宝的小手小脚，一边唱着自编的简单小曲调，“咿咿——咿咿咿——咿——”，反复唱给宝宝听。家长可以放慢速度，引导宝宝学着发出“咿咿——咿咿咿——咿——”的声音。宝宝每发对一个音，就亲一下宝宝，给宝宝一个鼓励。家长可以



附和着宝宝的曲调与宝宝一起“唱歌”。

你知道吗？

通常宝宝对家里人的声音比较熟悉与喜爱，家长的声音可吸引宝宝的注意力，通过简单的发声练习可以提高宝宝“说话”的欲望，并且通过学习这种有节奏的声音，提高宝宝的节奏感。千万不要以为宝宝的语言能力是无师自通的，其实，宝宝每天都在留意大人发出的各种声音。所以聪明的家长要给宝宝丰富的“学习”材料，帮助他更快地开口说话。

1个多月的宝宝对外界声音比较敏感，家长在唱的时候语调要轻柔，速度要缓慢，幅度不宜过大。此游戏适合每天玩一到两次，每次10分钟左右。

游戏名称：大摇篮

适合年龄段：6个月以上





● 需要做的准备：

1. 家长的准备：一个宽阔的场地、地上铺好柔软的垫子、一条床单。
2. 宝宝的准备：愉快的情绪，肚子不要吃得太饱。

● 游戏玩法：

将床单对折成合适的长度，两位家长各持一边并将幼儿仰躺在床单中央。游戏时家长互相配合，来回晃动床单，就像摇篮一样。在晃动时可以时快时慢，忽高忽低，让幼儿从中充分体验到游戏的乐趣。

你知道吗？

这时期的幼儿大脑处于高速发展期，这个游戏可以锻炼幼儿对环境的适应能力，也锻炼了幼儿的平衡能力。但是幼儿的大脑还非常稚嫩，家长在晃动床单时一定要轻柔，以免造成伤害。在游戏时，家长应当时刻注视幼儿，与幼儿多互动，帮助幼儿消除最初的恐惧感，同时增进亲子关系。此游戏可以每周玩一到两次，每次5分钟左右。





游戏名称：小钟摆

适合年龄段：6个月以上



需要做的准备：

1. 家长的准备：一个宽阔的场地，家长的衣服上不要带有纽扣或拉链以免碰伤宝宝。
2. 宝宝的准备：愉快的情绪，肚子不要吃得太饱以免摇晃造成不适。

游戏玩法：

家长站在平稳的地上，双手从幼儿身后环抱住幼儿。待抱稳以后，将幼儿左右晃动，做钟摆运动。

在游戏时，家长可以边晃动边配音“嘀嗒嘀嗒”或者“宝贝宝贝几点啦？宝贝宝贝1点啦”等儿歌，增加游戏的趣味性。

你知道吗？

幼儿的大脑处于高速发展期，这个游戏可以帮助幼儿发展平衡能力。但此时幼儿的大脑和身体都还非常稚嫩，家长在环抱



幼儿时,要注意手部力量,避免幼儿胸腹部因为挤压时间过长而产生不适,并注意晃动的幅度不要过大,以免发生危险或让幼儿感到不适。可根据幼儿的反应适当增加晃动幅度。此游戏因为对场地和其他条件的要求不高,可以每天游戏,每次5分钟左右。

游戏名称: XXX,你好

适合年龄段: 7—9个月



需要做的准备:

1. 家长的准备: 比较安静的环境、舒适的坐垫和靠垫。
2. 宝宝的准备: 愉快的情绪,经常听到自己和家里人的名字。

游戏玩法:

家长带着孩子坐在垫子上,用同一语调叫很多人的名字,其中夹有宝宝的名字。如果在念到宝宝的名字时,他能朝大人看、微笑,表明他能准确地听出他自己的名字,家长要抱起他,亲亲他的小脸,对宝宝说:“你好,你是XXX。”如果宝宝没有反应,要反复地对宝宝说:



“XXX,你的名字就叫XXX,你就是XXX呀!”反复练习。

你知道吗?

该游戏能够训练宝宝对语言的反应能力,并让宝宝记住自己的名字,增强宝宝的自我认识。小宝宝的注意力容易分散,当宝宝不够专注时家长不要急于责备,可以用不同的面部表情和语音语调来吸引宝宝兴趣。在宝宝还不是很熟悉自己和家人的名字时,游戏也可以变成由家里人一起轮换着叫宝宝的名字。当宝宝有反应时,家长应及时地鼓励、强化。此游戏适合每天玩,每次5分钟左右。

游戏名称:爬大山

适合年龄段:10个月后



需要做的准备:

1. 家长的准备:一块平整的场地(床、爬行垫等)。
2. 宝宝的准备:愉快的情绪,会爬行。

 游戏玩法：

家长躺在地上，宝宝爬上家长的身体，从家长身体右边爬到身体左边，再从左边爬回右边，当宝宝爬到家长身体上时，家长把身体抬高，然后慢慢下降。

你知道吗？

0—1岁时，幼儿正是爬行的关键期，不要急于让宝宝学习行走，在此期间多与宝宝进行爬行游戏，有利宝宝的四肢协调，提高宝宝的爬行能力。由于宝宝还没有很好的平衡能力，当宝宝爬到家长身上时，家长要注意用双手护住宝宝。此游戏适合每天玩，每天共计5分钟左右。

游戏名称：坐小船

适合年龄段：15个月以后

 需要做的准备：

1. 家长的准备：一块平整的场地（床、爬行垫等），穿着干净柔软



的袜子。

2. 宝宝的准备：愉快的情绪，穿着舒适的衣服。

● 游戏玩法：

家长坐在床或垫子上，将宝宝放在脚上，脚轻轻地左右晃动，模仿小船摇摆的动作，也可以尝试将脚上下抬动。

你知道吗？

游戏中感受晃动的感觉不仅可以刺激宝宝的脑部发展，还能锻炼宝宝的平衡能力。但家长在用脚摇晃的时候要注意施力程度，不要摇晃得过于用力，更不能将宝宝往上抛，以免宝宝失去平衡受到伤害。此游戏适合每天玩，每天共计5分钟左右。

游戏名称：小老鼠，偷油吃

适合年龄段：15个月以后





需要做的准备：

1. 家长的准备：舒适的场地（床上或垫子上皆可）。
2. 宝宝的准备：愉快的情绪，熟悉儿歌。

游戏玩法：

家长和宝宝面对面坐好，两人同时伸出双手，两手交替往上叠，边做边念儿歌：“小老鼠，上灯台，偷吃油，下不来。叫爸爸，爸不来，叫妈妈，妈不来。喵喵喵，猫来了，叽里咕噜滚下来。”念到“喵喵喵”的时候，两手在脸旁做小猫状，念到“叽里咕噜”的时候，双手握拳，在胸前做滚动状，并从上到下，表示滚下来。

你知道吗？

该时期的宝宝正处于学习语言和发音的阶段，在游戏的情境中学说话能让宝宝学会有节奏地念儿歌，同时配以手部的动作能增加游戏的趣味性，让宝宝体验念儿歌的乐趣。家长在游戏前可先让宝宝反复听儿歌，理解儿歌内容，要求宝宝发音准确，吐字清晰。同时，儿歌中的“爸爸、妈妈”还可以替换成家中其他成员，如：“叫哥哥，哥不来，叫姐姐，姐不来。”可以让宝宝自己动脑筋进行歌词替换。此游戏可每周进行一次。





游戏名称：请你做

适合年龄段：18个月以后



需要做的准备：

1. 场地的准备：安静、温馨的场地。
2. 宝宝的准备：认识五官的名称和位置。

游戏玩法：

游戏时，家长边做动作边念儿歌，让宝宝也做同样的动作。“请你跟我这样做，我就跟你这样做，小手指一指，眼睛在哪里？眼睛在这里（用手指眼睛）。”“请你跟我这样做，我就跟你这样做，小手摸一摸，鼻子在哪里？鼻子在这里（用手摸鼻子）。”“请你跟我这样做，我就跟你这样做，小手指一指，耳朵在哪里？耳朵在这里（用手指耳朵）。”“请你跟我这样做，我就跟你这样做，小手指一指，嘴巴在哪里？嘴巴在这里（用手指嘴巴）。”“请你跟我这样做，我就跟你这样做，小手指一指，小手在哪里？小手在这里（用手摇两下）。”然后慢慢地让宝宝单独做。可做各种各样的动作，让宝宝学说“伸伸手”、“弯弯腰”、“喂小猫”、“种种花”等短语。



你知道吗？

此类的语言游戏能够提高宝宝的语言理解能力，培养宝宝的语言节奏感。在和幼儿游戏时，家长应尽量渲染游戏的愉快气氛，用比较自由的形式调动宝宝的参与热情，激发宝宝想说、愿说的热情。同时，随着宝宝的年龄增长，家长可以提高难度，让宝宝尝试说后半句“我就跟你这样做”，并做出相应的动作。此游戏每周可进行一到两次。

游戏名称：碰一碰

适合年龄段：18个月以后



需要做的准备：

1. 家长的准备：一块平整的场地，建议铺上柔软的垫子，可以让宝宝光脚踩在上面。
2. 宝宝的准备：愉快的情绪，熟悉身体各个部位的名称。