



陪我“玩”

0~3岁宝宝运动活动指导



朱宗涵 曹 彬 主审
杜 青 主编



120个简单小游戏
每日60分钟亲子互动
在游戏中促进发育，在玩耍中健康成长



上海科学技术出版社





陪我“玩”

0~3岁宝宝运动活动指导

朱宗涵 曹 彬 主审
杜 青 主编



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

陪我“玩”:0~3岁宝宝运动活动指导 / 杜青主编. —上海:
上海科学技术出版社, 2019. 3

ISBN 978-7-5478-4359-8

I. ①陪... II. ①杜... III. ①游戏课—学前教育—教学参
考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 037008 号

陪我“玩”

0~3岁宝宝运动活动指导

朱宗涵 曹 彬 主审

杜 青 主编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

印刷

开本 787×1092 1/16 印张 9

字数: 80 千字

2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-4359-8/G·889

定价: 48.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

编委会

主 审

朱宗涵 曹 彬

主 编

杜 青

副 主 编

周 璇 陈 楠 王 红 董恩宏

编辑秘书

邓巍巍 李 欣

编 委

于 虹	梁菊萍	沈 楠	李 川	赵国云	朱佳晔	赵风云	杨晓颜
李艳艳	毛 琳	靳梦蝶	夏义玲	李 锦	代洋洋	谈萌萌	李 婷
贾 静	冯宇伟	宋琰萍	邱诗燕	宋圆圆	陆体江	郑果涵	诸小青
苏 月	陈行行	邵绮凡	曹梦桥	孙成伟	陈子豪	马 琳	张 桢
王 周	顾怡凡	陆佳程	沈鑫雅	牛 瑶	赵 冰	王姗姗	李会珍
姜芳洁	盛建琴	黄 艳	杨宇琪	冯玉斐	茅诗涵		

插 图

李 川

内容提要

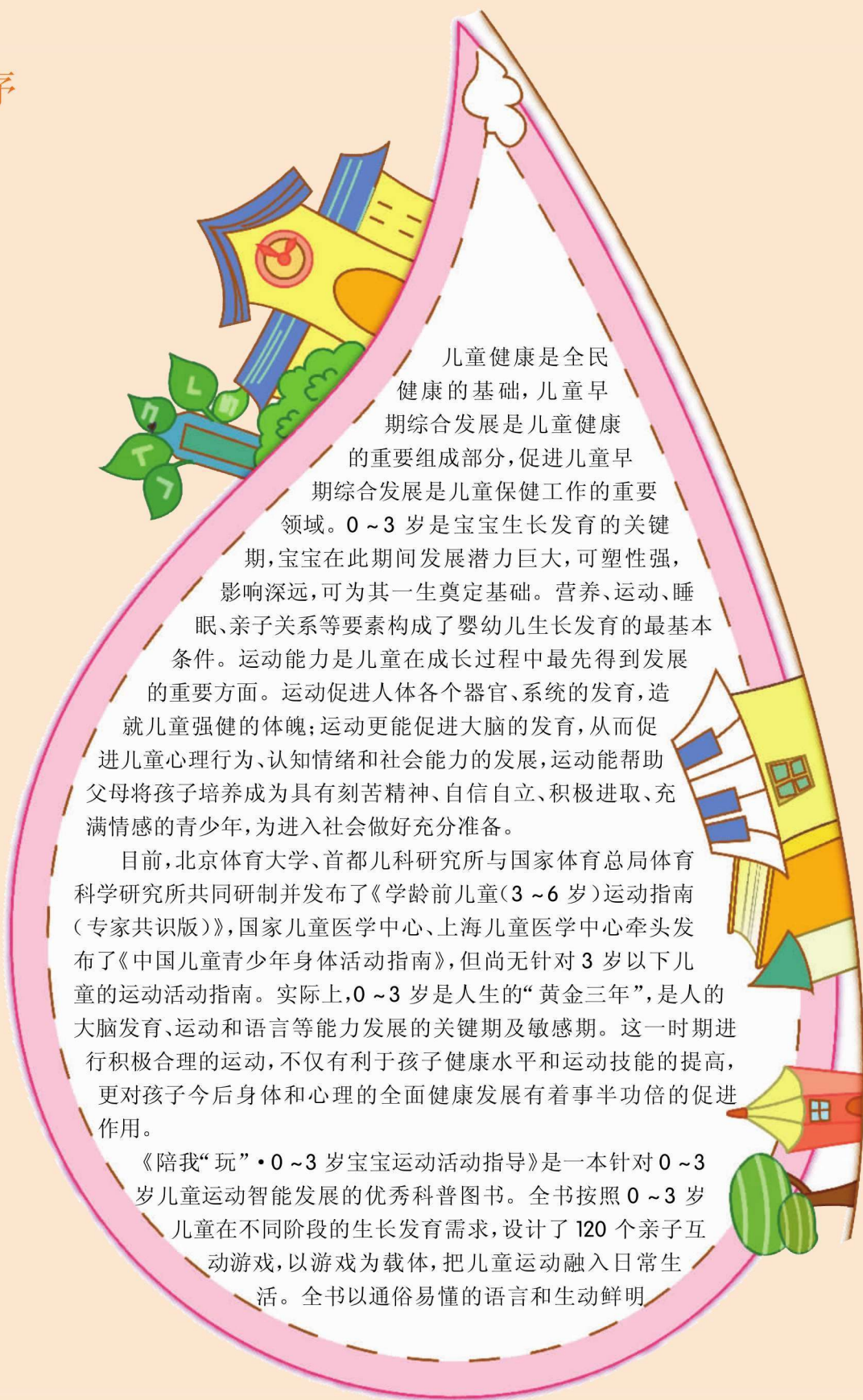
0~3岁是宝宝生长发育的关键期,运动智能是宝宝在生命成长过程中最先得到发展的智能。父母、家人是0~3岁宝宝最重要的玩伴,高质量的陪伴对宝宝的早期发展至关重要。

《陪我“玩”·0~3岁宝宝运动活动指导》的主编杜青教授是国内知名的儿童保健和康复领域专家,她凝聚十余年心血,开始了一整套适合0~3岁中国宝宝科学养育的运动活动游戏,开发宝宝的运动天赋、促进其智力和感知觉发育。

孩子是一个国家的未来,科学养育是关键的一环。因此,本书可供家有0~3岁宝宝的家长朋友们阅读参考。



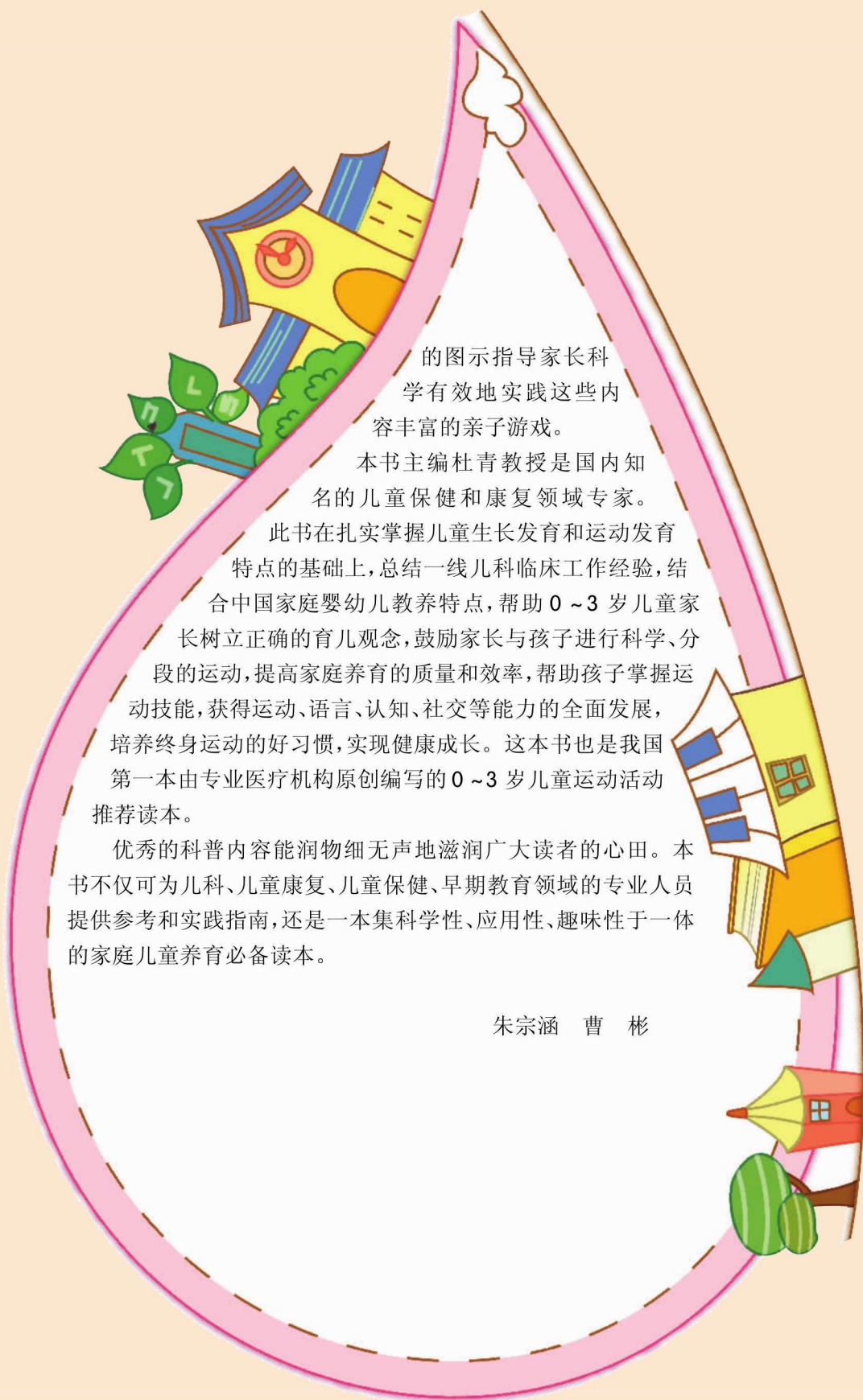
序



儿童健康是全民健康的基础,儿童早期综合发展是儿童健康的重要组成部分,促进儿童早期综合发展是儿童保健工作的重要领域。**0~3岁**是宝宝生长发育的关键期,宝宝在此期间发展潜力巨大,可塑性强,影响深远,可为其一生奠定基础。营养、运动、睡眠、亲子关系等要素构成了婴幼儿生长发育的最基本条件。运动能力是儿童在成长过程中最先得到发展的重要方面。运动促进人体各个器官、系统的发育,造就儿童强健的体魄;运动更能促进大脑的发育,从而促进儿童心理行为、认知情绪和社会能力的发展,运动能帮助父母将孩子培养成为具有刻苦精神、自信自立、积极进取、充满情感的青少年,为进入社会做好充分准备。

目前,北京体育大学、首都儿科研究所与国家体育总局体育科学研究所共同研制并发布了《学龄前儿童(**3~6岁**)运动指南(专家共识版)》,国家儿童医学中心、上海儿童医学中心牵头发布了《中国儿童青少年身体活动指南》,但尚无针对**3岁**以下儿童的运动活动指南。实际上,**0~3岁**是人生的“黄金三年”,是人的大脑发育、运动和语言等能力发展的关键期及敏感期。这一时期进行积极合理的运动,不仅有利于孩子健康水平和运动技能的提高,更对孩子今后身体和心理的全面健康发展有着事半功倍的促进作用。

《陪我“玩”·**0~3岁**宝宝运动活动指导》是一本针对**0~3岁**儿童运动智能发展的优秀科普图书。全书按照**0~3岁**儿童在不同阶段的生长发育需求,设计了**120**个亲子互动游戏,以游戏为载体,把儿童运动融入日常生活。全书以通俗易懂的语言和生动鲜明



的图示指导家长科学有效地实践这些内容丰富的亲子游戏。

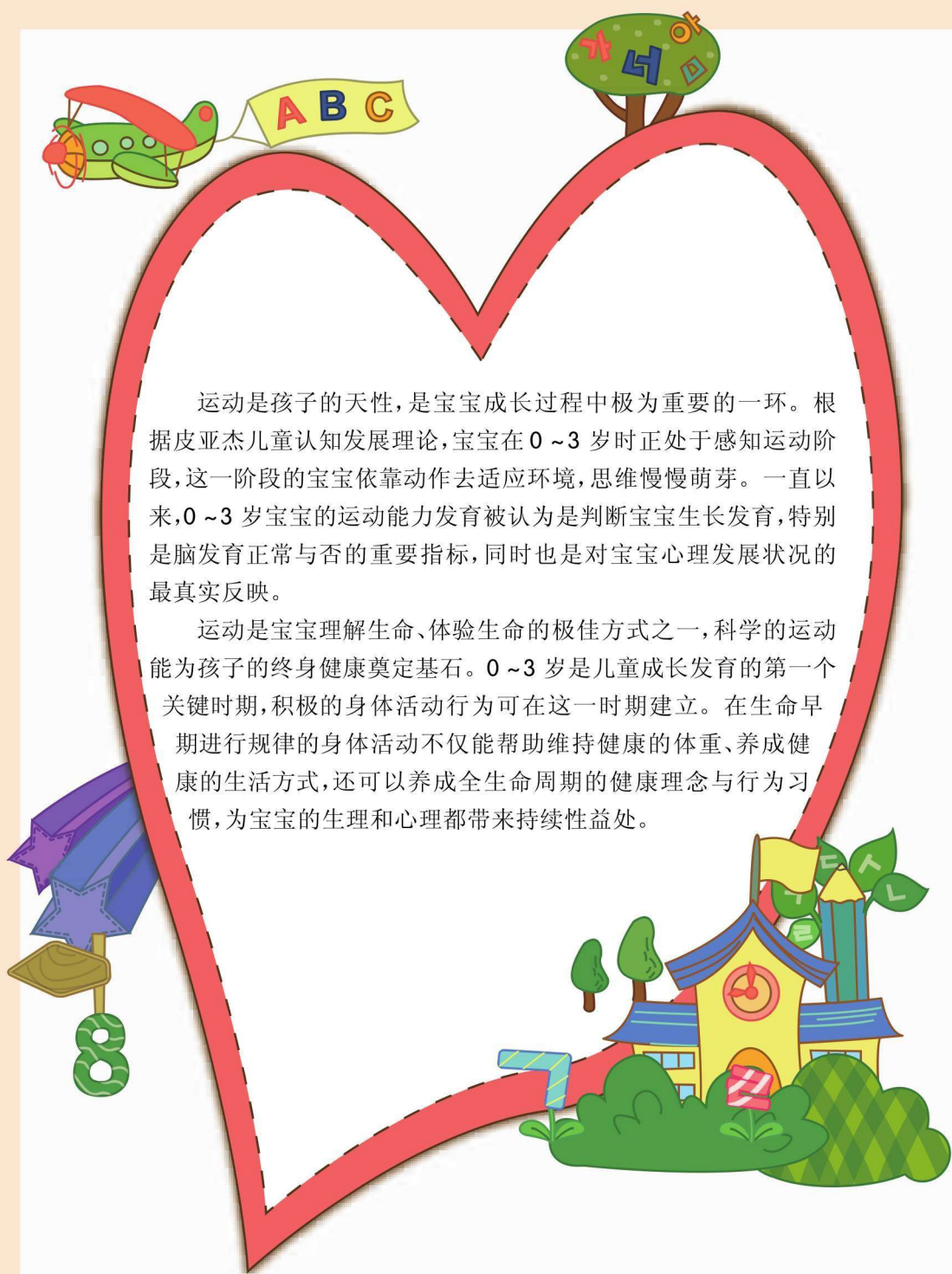
本书主编杜青教授是国内知名的儿童保健和康复领域专家。

此书在扎实掌握儿童生长发育和运动发育特点的基础上,总结一线儿科临床工作经验,结合中国家庭婴幼儿教养特点,帮助0~3岁儿童家长树立正确的育儿观念,鼓励家长与孩子进行科学、分段的运动,提高家庭养育的质量和效率,帮助孩子掌握运动技能,获得运动、语言、认知、社交等能力的全面发展,培养终身运动的好习惯,实现健康成长。这本书也是我国第一本由专业医疗机构原创编写的0~3岁儿童运动活动推荐读本。

优秀的科普内容能润物细无声地滋润广大读者的心田。本书不仅可为儿科、儿童康复、儿童保健、早期教育领域的专业人员提供参考和实践指南,还是一本集科学性、应用性、趣味性于一体的家庭儿童养育必备读本。

朱宗涵 曹彬

前言



运动是孩子的天性,是宝宝成长过程中极为重要的一环。根据皮亚杰儿童认知发展理论,宝宝在 0~3 岁时正处于感知运动阶段,这一阶段的宝宝依靠动作去适应环境,思维慢慢萌芽。一直以来,0~3 岁宝宝的运动能力发育被认为是判断宝宝生长发育,特别是脑发育正常与否的重要指标,同时也是对宝宝心理发展状况的最真实反映。

运动是宝宝理解生命、体验生命的极佳方式之一,科学的运动能为孩子的终身健康奠定基石。0~3 岁是儿童成长发育的第一个关键时期,积极的身体活动行为可在这一时期建立。在生命早期进行规律的身体活动不仅能帮助维持健康的体重、养成健康的生活方式,还可以养成全生命周期的健康理念与行为习惯,为宝宝的生理和心理都带来持续性益处。



家庭是婴幼儿进行身体活动的主要场所，父母与照顾者对婴幼儿身体活动的支持程度将直接影响婴幼儿是否主动参与身体活动，影响婴幼儿认知、感知等能力的发展。爸爸妈妈们如果能在每日繁忙的工作之余，通过运动给予宝宝科学合理的高效陪伴，不仅能较好地促进宝宝的生长发育，建立亲密和谐的亲子关系，还能避免宝宝未来可能出现的诸如因“屏幕时间”过长导致视力下降等健康问题。

《陪我“玩”·0~3岁宝宝运动活动指导》是我国第一本基于儿童生长发育规律、由专业医疗机构原创编写的0~3岁宝宝运动活动推荐。全书从中国家庭养育特点出发，设计符合宝宝运动需求的亲子游戏，图文并茂，指导家长通过积极正面的引导，将运动、游戏与家庭教养相融合，促进宝宝运动、语言、认知、社交等能力的全面发展。本书设计的游戏内容丰富多彩、可操作性强，且不受环境限制，易于在家庭中实施，是适合0~3岁宝宝的早教“神器”。



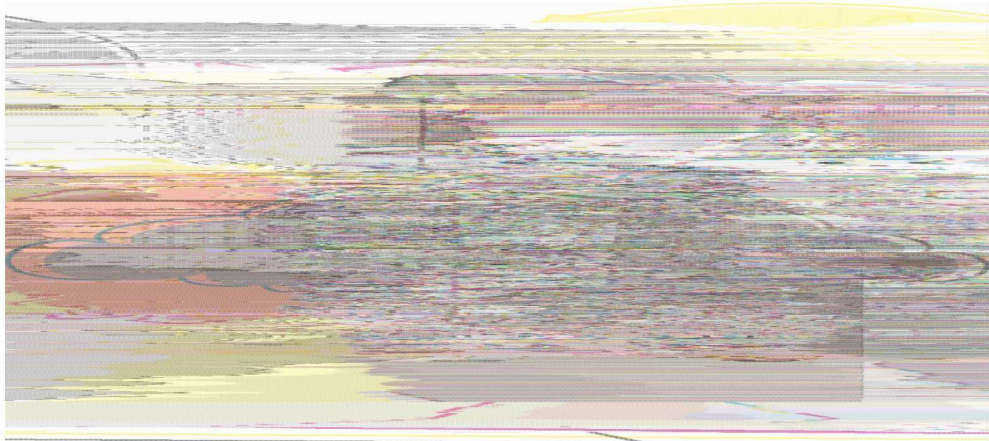
目录

Part 1

适合0~1岁宝宝的运动游戏

0~3月龄

1. 黑白卡片动一动 ... 003
2. 我的妈妈最好看 ... 004
3. 爸爸妈妈唱起来 ... 005
4. 铃儿响叮当 ... 006
5. 宝贝抬头看过来... 007
6. 我爱照镜子 ... 008
7. 嘿呦嘿呦拔萝卜... 009
8. 小小手,大力气 ... 010
9. 拨浪鼓,响咚咚 ... 011
10. 我的小手真好“吃” ... 012
11. 踢踢腿,更强壮 ... 013
12. 小球探险记 ... 014
13. 宝宝水中游 ... 015
14. 躲猫猫大战 ... 016
15. 我的玩具真好看 ... 017





4~6 月龄

1. 神奇的小飞毯	019
2. 宝宝自己拿奶瓶	020
3. 拉大锯, 扯大锯	021
4. 神奇的升降机	022
5. 小小俯卧撑	023
6. 吊床摇一摇	024
7. 翻翻身, 好开心	025
8. 我要翻身拿玩具	026
9. 铃儿哪里响.....	027
10. 我是小小毛毛虫	028
11. 抓到脚丫尝一尝	029
12. 我要坐着看世界	030
13. 开心抓抓乐	031
14. 升级抓抓乐	032
15. 全家小球赛	033



7~9 月龄

1. 声音在哪里 ... 035
2. 水果泥, 真好吃 ... 036
3. 咬到水果细细嚼 ... 037
4. 我会自己吃饼干 ... 038
5. 挥挥小手说“拜拜” ... 039
6. 小车稳稳拉过来 ... 040
7. 聪明宝宝找积木 ... 041
8. 吹起纸条满天飞 ... 042
9. 小猫喵喵喵 ... 043
10. 水中玩耍真欢乐 ... 044
11. 玩具丢丢乐 ... 045
12. 摘下小球数一数 ... 046
13. 比比谁的力气大 ... 047
14. 小屁股, 向前挪 ... 048
15. 我是爬行小能手 ... 049

10~12 月龄

1. 小手拍小鼓 ... 051
2. 点头“yes”, 摇头“no” ... 052
3. 小饼干, 捡进碗 ... 053
4. 小馒头, 搬搬家 ... 054
5. 我的百变积木 ... 055
6. 开动脑筋救小球 ... 056
7. 勇敢翻越障碍物 ... 057
8. 晋级爬高小能手 ... 058
9. 上山容易下山难 ... 059
10. 超级室内保龄球 ... 060
11. 拉开抽屉找玩具 ... 061
12. 木头人, 站站好 ... 062
13. 我是小小搬运工 ... 063
14. 推小车, 向前进 ... 064
15. 手牵手, 走小路 ... 065



Part 2
适合1~2岁宝宝的
运动游戏



1. 推着盒子向前进	069
2. 爬高高, 摘玩具	070
3. 幸福拍手歌	071
4. 小小读书郎	072
5. 学分享, 交朋友	073
6. 小手指五官	074
7. 手指变变变	075
8. 干净宝宝洗澡澡	076
9. 一起吹泡泡	077
10. 牵起小车一起走	078
11. 听口令, 摸家具	079
12. 敲响小鼓跑一跑	080
13. 我是小小演奏家	081
14. 绕过障碍跑圈圈	082
15. 小小动物模仿秀	083
16. 红灯停, 绿灯行	084
17. 逛超市, 认物品	085
18. 我是灌篮小高手	086
19. 采蘑菇的小朋友	087
20. 学会扔垃圾	088
21. 学做扫地小能手	089
22. 弯下腰来揭贴纸	090
23. 双人双脚走	091
24. 灵活宝宝兔子跳	092
25. 追到气球拍一拍	093
26. 投篮接力赛	094
27. 互动抛接小皮球	095
28. 踢皮球, 击瓶子	096
29. 跨过小河接小鸭	097
30. 耐心宝宝学穿鞋	098



Part 3
适合 2~3 岁宝宝的
运动游戏



1. 黄豆红豆分开拣	101
2. 瓶子瓶盖配配对	102
3. 聪明宝宝学读书	103
4. 先画后摸认形状	104
5. 神奇颜色调出来	105
6. 你说我涂开心画	106
7. 我是娃娃的好朋友	107
8. 整整齐齐我最棒	108
9. 可爱动物点点头	109
10. 听声音, 识物品	110
11. 玩具救援大行动	111
12. 气球运动赛	112
13. 沙发蹦蹦跳	113
14. 瑜伽球, 滚起来	114
15. 搬运海洋球	115
16. 瞄准进球大作战	116
17. 对面的小球接过来	117
18. 跟上节奏齐步走	118
19. 把住方向向前冲	119
20. 青蛙蹲蹲跳	120
21. 小脚跨进来	121
22. 小小登山运动员	122
23. 解救小兔子	123
24. 金鸡独立	124
25. 小马过桥	125
26. 倒车请注意	126
27. 小兔子去买菜	127
28. 苹果大丰收	128
29. 接住小弹球	129
30. 影子影子哪里跑	130



Part 1

适合 0 ~ 1 岁宝宝的运动游戏

0 ~ 1 岁是宝宝大脑快速发育的时期。这时,宝宝的感觉、运动、视觉和言语功能迅速发育,自我意识萌芽,产生最初的思维过程,情绪也有所发展。

0 ~ 3 月龄宝宝每天需要 **14 ~ 17** 小时的高质量睡眠,**4 ~ 12 月龄**宝宝每天需要 **12 ~ 16** 小时的高质量睡眠。在睡眠以外的时间里,**0 ~ 1 岁**宝宝会以多种方式进行身体活动,家长应尽可能多地在室内外交替与宝宝做互动游戏。对于尚不能自主移动的宝宝,家长可以在其每天清醒的时间内帮助宝宝间断性地进行至少 **30** 分钟俯卧。不宜限制宝宝的活动时间,鼓励宝宝积极参与活动、探索环境,宝宝每次保持坐姿时间 **<30** 分钟且无“屏幕时间”。

适合 **0 ~ 1 岁**宝宝的玩具:黑白卡片、铃铛、摇铃棒或花铃棒、认知镜、**BB** 棒、响铃毛绒球、小皮球、小木棒、套圈圈、形状各异的彩色积木、带轮子可拉动的小车或玩具、几何形状认知盒等。





0~3 月龄宝宝运动发育的特点

- 俯卧时,头部从转向两侧到逐渐可以抬离床面。新生儿(0~28天)俯卧抬头1~2秒;3月龄抬头45°、较稳且能自由转头、能用手支撑上身数分钟
- 竖抱时,头部从失去支撑(即后仰)到可以保持直立并左右转动
- 坐位时,新生儿腰肌无力;3月龄可扶坐,腰背呈弧形
- 扶站时,双下肢可部分负重,出现踏步反射和立足反射
- 双手从紧紧握拳逐渐到可以自如张开和握拳
- 手臂动作从笨拙到学会用手摆弄悬挂在面前的物体,可以专注于小玩具并摇晃
- 从可以将手举至视野范围内,到可以将手送到嘴边和嘴里
- 仰卧位或俯卧位时,双脚运动逐渐增多至可以抬腿踢来踢去

0~3 月龄宝宝视觉发育的特点

- 新生儿的视力聚焦范围为20~30厘米
- 眼神从游离到学会固视物体,能追视(即目光能随物体的移动而移动)
- 认真地观察人脸,可以辨别出一定距离内熟悉的人和物体,与他人进行眼神交流
- 3~4月龄开始在胸前看和玩自己的双手

0~3 月龄宝宝听觉及言语发育的特点

- 父母的声音可使新生儿安静,新生儿对音乐有反应
- 1月龄出现寻找声源行为,喜欢父母的声音
- 听到逗笑的声音逐渐学会笑
- 逐渐开始模仿一些元音
- 出现追听(即听到声音时会将头转向发出声音的方向)

0~3 月龄宝宝情感和社交能力发育的特点

- 新生儿能分辨母乳的味道,喜欢甜味,喜欢柔软的触感
- 逐渐开始出现社交性微笑
- 1月龄后开始喜欢和其他人玩,游戏停止时可能哭泣
- 沟通能力逐渐增强,面部表情和肢体语言不断丰富
- 逐渐开始模仿一些动作和面部表情

运动游戏对0~3 月龄宝宝的益处

0~3 月龄宝宝的世界是一个感知的、触摸的、微笑的世界。这一阶段的宝宝喜欢有人逗他玩、给他东西,遇到什么东西还想用小手摸一摸、放到嘴里咬一咬。游戏不仅是0~3 月龄宝宝探索新世界的首要方法,也是新手爸妈与宝宝建立亲子间情感纽带的最佳方式。



1. 黑白卡片动一动



游戏 目的

- (1) 促进宝宝的视觉发育——眼睛跟随或跟踪移动的物体。
- (2) 训练宝宝的头部控制及颈部旋转能力。
- (3) 增强宝宝的图案辨别能力。



游戏 内容

宝宝躺在床上，家长将黑白卡片置于宝宝鼻子上方 30 厘米左右的位置，对宝宝说：“宝宝，看看这是什么呀？这是黑白卡片！”

吸引宝宝注意到黑白卡片后，向一侧沿弧形缓慢移动黑白卡片，然后返回至中线，再从另一侧重复动作。活动中观察宝宝的反应，如果宝宝追视好，可以将黑白卡片的移动范围增大为从一侧至越过中线，增大滑动弧度至约 110° 。

在游戏过程中，家长可跟随黑白卡片的位置移动轻声呼唤宝宝的名字。



安全 指导

- (1) 选取材质安全的黑白卡片。
- (2) 宝宝累了可稍作休息。
- (3) 宝宝哭吵时，应暂停活动，给予安抚。