



梁丹平 成利新 编著

# 幼儿 全方位培养 游戏 100 例 (4~5岁)



中国宇航出版社



# 幼儿 全方位培养 游戏100例

(4~5岁)

梁丹平 成利新 编著

中国宇航出版社  
· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

幼儿全方位培养游戏 100 例. 4~5 岁 / 梁丹平, 成利新编著.  
—北京: 中国宇航出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80218-274-5

I. 幼... II. ①梁...②成... III. 婴幼儿—智力游戏  
IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 082644 号

责任编辑 徐春梅 责任校对 黄 苹 装帧设计 03 工舍

出 版 中国宇航出版社

社 址 北京市阜成路 8 号 邮 编 100830  
(010)68768548

网 址 [www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn](http://www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn)

经 销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)  
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑  
(010)68371105 (010)62529336

承 印 北京百花彩印有限公司

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

规 格 880 × 1230 开 本 1/24

印 张 6.25 字 数 165 千字

书 号 ISBN 978-7-80218-274-5

定 价 60.00 元(全 4 册)

本书如有印装质量问题, 可与发行部联系调换

# 序

捧着两位研究生送上的《幼儿全方位培养游戏 100 例》丛书的初稿，欣慰之情不禁。

家庭是儿童发展最早也是最持久的环境，是社会中最常见的单元，而父母在任何儿童生活中都是最为重要的角色。

在人类历史中，家庭在成立之初，承担了更多的社会功能：再生产功能——为社会提供新的社会成员；经济功能——生产并交换产品和服务；社会秩序功能——控制并协调成员之间矛盾，使社会有序运作；社会化功能——使幼年成员经成年成员的训练后，能够具备参与社会活动的能力；情感支持功能——把个体成员联系起来，使每位社会成员都意识到共同的社会责任和社会目标。

由于社会的不断发展，尤其是大工业社会的形成，社会对家庭的功能需求远远超过了家庭的单独承受能力，于是，其他的社会机构发展，协助家庭完成某些功能。学校、幼儿园以及其他教育机构的建立，就是为协助家庭完成对幼年社会成员的社会化功能而应运而生。

我们都知道，尽管其他社会环境也同样塑造着儿童的发展，但就其力度和广度来说，没有能与家庭相提并论的。无论家长有意还是无意，他们的行为都对儿童发展产生积极或消极的影响。因此，我们努力把家长请进幼儿园，把育儿知识、观念传导到家庭教育之中。而社会力量也在努力协助我们达到这一艰难的目标。这套《幼儿全方位培养游戏 100 例》丛书，就是使家长通过日常游戏，对儿童发展产生正向效果的一种尝试与努力。

纵观全套书，给我的感觉有两个。第一是，教育性与游戏性并存。第二是，传统性与时代感并存。教育性与游戏性并存，指的是游戏在使孩子切实地得到欢乐之余，自然而然地达到了教育的目的，而不是牵强地向孩子灌输知识，或放任孩子进行低水平的游戏；传统性与时代感并存，指的是游戏既沿袭了传统游戏的玩具及玩法，使取材方便，顺手拈来，又灌注了新的理念与内容。

“以往的哲学都只是解释世界，但问题在于改变世界。”我的研究生们把在大学中关于教育的学习，转化为对教育事业的热爱以及献身教育的热情，而如今，更进一步通过文字，将知、情、意，转化为教育的行为。祝愿她们在教育的征途上越走越远。

北京师范大学教育学院

刘建  
2007.7.10.



# 目录

## 健康篇

4~5岁宝宝的健康发展特点 / 2

我们的建议 / 2

游戏方案 / 4

游戏1 我会系鞋带 / 4

游戏2 小动物走弯弯路 / 5

游戏3 缝扣子 / 6

游戏4 接力赛 / 7

游戏5 我会叠衣服 / 8

游戏6 跳格子 / 10

游戏7 抓尾巴 / 11

游戏8 拍球走 / 12

游戏9 肥皂用处大 / 13

游戏10 大脚丫、小脚丫 / 14

游戏11 牛奶真好喝 / 15

游戏12 顶书大王 / 16

游戏13 我们来拖地 / 17

游戏14 木头人 / 18

游戏15 老狼，老狼，几点啦 / 19

游戏 16 小青蛙要回家 / 20

游戏 17 好玩的报纸游戏 / 21

游戏 18 小小火苗 / 22

游戏 19 小鼻子，本领大 / 23

游戏 20 一步一步向前走 / 24

4~5 岁宝宝健康领域能力发展参照表 / 25

## 科学篇

4~5 岁宝宝的科学活动发展特点 / 28

我们的建议 / 28

游戏方案 / 30

游戏 1 奇怪的镜子 / 30

游戏 2 分果果 / 31

游戏 3 做馍馍 / 32

游戏 4 听词语，拍手掌 / 33

游戏 5 花生宝宝有几个 / 34

游戏 6 冬天的衣服 / 35

游戏 7 放大镜，本领大 / 36

游戏 8 各种各样的蛋 / 37

游戏 9 看医生 / 38

游戏 10 小小食品店 / 39

游戏 11 沉与浮 / 40

游戏 12 小神探 / 41

游戏 13 一样吗 / 42

游戏 14 扑克牌 / 43

游戏 15 荷花、藕和莲子 / 44



游戏16 用途广泛的塑料制品 / 45

游戏17 找数字 / 46

游戏18 换位子 / 47

游戏19 小小天气预报员 / 48

游戏20 看得见还是看不见 / 49

4~5岁宝宝科学领域能力发展参照表 / 50

## 社会篇

4~5岁宝宝的社会性发展特点 / 52

我们的建议 / 52

游戏方案 / 55

游戏1 我的大家庭 / 55

游戏2 我长大了 / 56

游戏3 夸夸我们的老师 / 57

游戏4 参观邮局 / 58

游戏5 庆祝十一 / 59

游戏6 我的帽子回来了 / 60

游戏7 飞上天的小鸟龟 / 62

游戏8 认识标志 / 64

游戏9 萝卜不见了 / 65

游戏10 月饼圆又圆 / 67

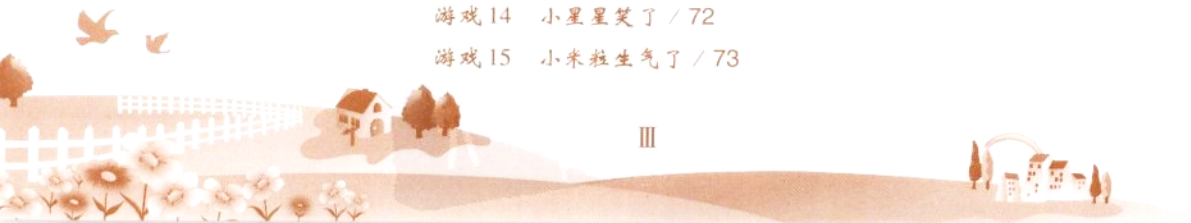
游戏11 祖国物产真丰富 / 68

游戏12 这是我们的社区 / 69

游戏13 小山羊过桥 / 70

游戏14 小星星笑了 / 72

游戏15 小米粒生气了 / 73



游戏16 小狗妈妈多 / 75

游戏17 狼来了 / 77

游戏18 帮妈妈剥花生 / 79

游戏19 小汽车跑得快 / 80

游戏20 参观废旧物收购站 / 82

4~5岁宝宝社会领域能力发展参照表 / 83

## 语言篇

4~5岁宝宝的语言发展特点 / 86

我们的建议 / 86

游戏方案 / 89

游戏1 动物园里真有趣 / 89

游戏2 三只蝴蝶 / 91

游戏3 说反义词 / 93

游戏4 故事接龙 / 94

游戏5 分角色演故事 / 95

游戏6 你问我答 / 96

游戏7 听故事，找不同 / 97

游戏8 我的名片 / 98

游戏9 小球回来啦 / 99

游戏10 有用的绳子 / 101

游戏11 红对联 / 102

游戏12 卖火柴的小女孩 / 103

游戏13 爱照镜子的月亮姑娘 / 104

游戏14 今天最高兴的一件事情 / 106

游戏15 学识字 / 107



- 游戏 16 咏鹅 / 108  
游戏 17 妈妈说 / 109  
游戏 18 奇妙的口袋 / 110  
游戏 19 竖起耳朵仔细听 / 111  
游戏 20 春天来啦 / 112

4~5 岁宝宝语言领域能力发展参照表 / 113

## 艺术篇

4~5 岁宝宝的艺术发展特点 / 116

我们的建议 / 116

游戏方案 / 118

- 游戏 1 秋天的画报 / 118  
游戏 2 大灰熊 / 119  
游戏 3 拔萝卜 / 121  
游戏 4 参观美术馆 / 122  
游戏 5 创意拼图 / 123  
游戏 6 折纸飞机 / 124  
游戏 7 服装设计 / 125  
游戏 8 爷爷为我打月饼 / 126  
游戏 9 不倒翁和小娃娃 / 127  
游戏 10 学歌谣 / 128  
游戏 11 摇篮曲 / 129  
游戏 12 卖报歌 / 130  
游戏 13 制作康乃馨 / 131  
游戏 14 制作模型 / 132  
游戏 15 纽扣转起来 / 133



游戏16 请来看看我们的村庄 / 134

游戏17 童话音乐《彼得与狼》 / 135

游戏18 会变的图形 / 136

游戏19 剪纸 / 137

游戏20 美丽的菊花 / 138

4~5岁宝宝艺术领域能力发展参照表 / 139

# 健康篇



幼儿健康教育包括幼儿身体健康和心理  
健康两部分。其中，幼儿身体健康又由幼儿  
身体保健和幼儿身体锻炼两方面组成，包括  
生活习惯、饮食与营养、人体认识与保护、  
保护自身安全以及幼儿基本活动技能、身体  
素质、基本体操等方面；心理健康则指幼儿  
活泼开朗、积极参与活动、愿意与同伴交往、  
富有同情心、做事自信、勇敢而有坚持性、  
诚实、有错肯改等特征。

## 4~5岁宝宝的健康发展特点

4~5岁宝宝的身体进一步发育,生长速度趋于平稳。由于宝宝大脑皮层的兴奋过程仍然占优势,兴奋易扩散,抑制过程较弱,所以,这个阶段的宝宝活泼好动,他们喜欢不停地变换姿势和活动方式,如,动动手、伸伸腿,或做做小动作。

4~5岁宝宝的身体各部位能够较好地协调活动,走路的方式也和大人近似,快走和跑步都很自如。会单脚向前跳、翻跟头,会跑步、跳远和立定跳远。宝宝的运动机能进一步得到发展,不仅可以做全身运动,而且可以做较细腻的动作。比如,能够自己系鞋带、用筷子,能够用剪刀沿着直线剪纸以及进行简单的折纸活动。这一年龄段的宝宝基本具备各种基本运动能力,能主动从事各种活动。

4~5岁宝宝的自我服务能力明显提高,生活处理能力增强,类似穿衣服、吃饭等简单动作不再需要大人的帮助。他们开始有很强的为他人、集体服务的意识,愿意承担家长或老师布置的任务并努力去完成。他们活动的目的性增强,接受一定的任务后,能坚持较长的时间,初步的责任意识和任务意识已开始萌芽。

与此同时,4~5岁宝宝的注意力、观察力及语言表达能力都在提高,与同伴交往的能力更强了,游戏活动也更加丰富,并有了一定的创造力。

## 我们的建议

### 1. 和宝宝一起动起来

父母应主动培养对体育活动的兴趣,不断提高身体素质,使自己充满活力,为宝宝起带头作用,与宝宝一起体验运动的快乐。

## 2. 培养良好的习惯

一方面要细心照料宝宝的生活，另一方面还应充分利用日常生活中的点滴细节，注意培养宝宝良好的生活、卫生习惯以及生活自理能力、自我保护的意识和能力，使宝宝在主动参与的过程中逐渐获得良好的发展。

## 3. 对宝宝真情关爱

宝宝渴望被爱、被关注。充分的爱能带给宝宝满足与温暖，使宝宝体会到生活充满幸福与光明，从而心情愉快、积极向上，并且学会深切真挚地爱别人。爱是促使宝宝心理发展的动力。父母不妨和宝宝多谈心，经常拥抱宝宝给予抚慰，或亲吻宝宝的小脸以示鼓励，用言语、动作等和宝宝交流，使他感受到家人的爱。这样，宝宝也就能慢慢地学会爱别人，关心他人。

## 4. 多鼓励宝宝

宝宝和大人一样需要被认可，需要别人对他的鼓励，喜欢成功与赞扬。他们会为一句表扬而做得更好，更具主动性和积极性。

## 5. 帮助宝宝认识自己

在日常生活中，父母应该让宝宝知道自己能做什么、适合做什么，还要帮助宝宝了解自己的优点是什么，需要努力的地方又是哪些。让宝宝对自己有一个正确的认识，学习客观地评价自己，这样更加利于宝宝轻松、健康地成长。

## 6. 营造轻松愉悦的家庭环境

轻松愉悦的家庭环境，是宝宝健康成长的重要因素。宝宝的情绪发展很容易受到周围因素的影响，而父母更是他们模仿的榜样。所以，在宝宝面前，父母应尽量表现出乐观向上的一面，而且要营造和谐的家庭生活氛围，使宝宝能够从容、乐观地生活，快乐健康地成长。

## 游戏方案

### 游戏1 我会系鞋带

#### 训练要点

1. 学习系鞋带，锻炼宝宝手的灵活性。
2. 培养宝宝自我服务的能力，自己的事情自己做。

#### 活动准备

一双需要系鞋带的鞋。

#### 活动过程

1. 为宝宝示范系鞋带的方法，动作稍慢些。“宝宝，你看鞋带像不像蝴蝶？”“你想自己系鞋带吗？”让宝宝感到系鞋带是一件很开心、很有趣的事情。
2. 给宝宝一双带鞋带的鞋，边讲解边演示系鞋带的方法，讲述时要慢一点，讲一步，示范一步。“两根鞋带，对换对换，变成小叉。一根鞋带往下钻，拉一拉，一个圈，两个圈，换一换，钻一钻，变成美丽的蝴蝶结。”
3. 让宝宝多次练习，妈妈可在一边说顺口溜，引导宝宝练习系鞋带。



贴心提示

系鞋带对宝宝来说是个大挑战，需要妈妈耐心地讲解。平时要多注意培养宝宝自己动手系鞋带的习惯，不要包办代替。

## 游戏2 小动物走弯弯路

### 训练要点

1. 指导宝宝练习灵活地改变走路的方向和速度，提高宝宝的平衡能力。
2. 培养宝宝对身体活动的喜爱之情。

### 活动准备

粉笔1根，报纸2张。

### 活动过程

1. 用粉笔在地上画出两条弯曲的“路”，两条“路”的起点在同一直线上，通向同一个目的地。将报纸揉成的纸团摆在目的地，作为游戏中的“蘑菇”。
2. 向宝宝介绍游戏规则：“宝宝，你看，这是弯弯的小路，就像是在树林里。过一会儿，宝宝要走弯弯的路，到路的那一头去采蘑菇，好吗？”
3. 鼓励宝宝走弯弯的路，注意双脚都要踩在线上，保持身体平衡，直到采到“蘑菇”。
4. 和宝宝分别站在两条路的起点上，同时出发，沿着弯路前行，比比谁先到达终点，采到蘑菇。
5. 反复游戏数次后，改变游戏方法。鼓励宝宝沿着弯路跑，注意在弯曲的地方放慢速度，保持平衡，锻炼宝宝的快速反应能力。



### 贴心提示

如果条件许可，可准备若干沙包作为游戏中的“蘑菇”。当宝宝采到一朵“蘑菇”后，要求宝宝将“蘑菇”顶在头顶上，保持平衡走弯路。采到更多的“蘑菇”时，还可要求宝宝两手各拿一只，增加游戏难度。

## 游戏 3 缝扣子

### 训练要点

1. 教宝宝学习穿孔、打结，锻炼宝宝手部的灵活性。
2. 培养宝宝自己动手的兴趣。

### 活动准备

针线 1 套，掉了扣子的衣服 1 件，扣子 1 粒，硬纸板 1 张，较长、较粗的线 1 根。

### 活动过程

1. 拿出针线，为宝宝示范缝纽扣：一手拿衣服，同时将扣子摆好位置，另一手的大拇指和食指握住针，对准一个孔，慢慢地穿过孔，再穿过另一个孔，反复几次，最后在衣服的反面打结，打两次。
2. 在硬纸板上打两个孔，将粗线和硬纸板一起递给宝宝，指导宝宝用线在两个孔之间反复穿梭，模拟缝“纽扣”的过程，鼓励宝宝多次练习。



贴心提示

如果没有合适的衣服，也可选用一块布来示范缝扣子。

