



梁丹平 编著



幼儿 全方位培养 游戏 100 例 (3~4岁)



中国宇航出版社



梁丹平 编著



幼儿 全方位培养 游戏100例 (3~4岁)



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. 3~4 岁 / 梁丹平编著.

—北京: 中国宇航出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80218-274-5

I. 幼... II. 梁... 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 辛 装帧设计 03 工舍

出 版 社 中国宇航出版社

社 址 北京市阜成路8号
(010)68768548

邮 编 100830

网 址 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

字 数 156 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——把个别成员联系起来，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.



健康篇

3~4岁宝宝的健康发育特点 / 2

我们的建议 / 2

游戏方案 / 4

游戏1 踩影子 / 4

游戏2 过小桥 / 5

游戏3 我也会骑自行车 / 6

游戏4 逮住小老鼠 / 7

游戏5 抬轿子 / 8

游戏6 小袋鼠 / 9

游戏7 小推车 / 10

游戏8 包糖果 / 11

游戏9 踢球 / 12

游戏10 跟着音乐拍一拍 / 13

游戏11 我是大皮球 / 14

游戏12 快乐小矮人 / 15

游戏13 快活的小鱼 / 16

游戏14 小小解放军 / 17

游戏15 碰碰头 / 18



- 游戏16 小小厨师 / 19
- 游戏17 请你跟我这样做 / 20
- 游戏18 我会吃鱼 / 21
- 游戏19 小飞机 / 23
- 游戏20 放鞭炮 / 24

3~4岁宝宝健康能力发展参照表 / 25

科学篇

3~4岁宝宝的科学领域发展特点 / 28

我们的建议 / 28

游戏方案 / 30

- 游戏1 小牙签，真奇妙 / 30
- 游戏2 认识数字1、2、3 / 31
- 游戏3 认识钱币 / 32
- 游戏4 我的瓶子娃娃 / 33
- 游戏5 不湿的手绢 / 34
- 游戏6 黄豆宝宝要回家 / 35
- 游戏7 “风”娃娃 / 36
- 游戏8 多吃蔬菜身体好 / 37
- 游戏9 认识芹菜 / 39
- 游戏10 请你摸一摸 / 40
- 游戏11 影子游戏 / 41
- 游戏12 创意手印画 / 42
- 游戏13 排排队 / 43
- 游戏14 苹果和梨子 / 44
- 游戏15 请你尝一尝 / 45



游戏 16	拍手游戏 / 46
游戏 17	下雪啦 / 47
游戏 18	小水滴搬家 / 48
游戏 19	会变的云 / 49
游戏 20	本领大的小镜子 / 50
3~4 岁宝宝科学能力发展参照表 / 51	

社会篇

3~4 岁宝宝的社会性发展特点 / 54	
我们的建议 / 54	
游戏方案 / 56	

游戏 1	给玩具洗澡 / 56
游戏 2	故事书，你别哭 / 57
游戏 3	过年赠礼 / 58
游戏 4	吃香蕉 / 59
游戏 5	优点大集合 / 61
游戏 6	穿衣服 / 62
游戏 7	我的好朋友 / 63
游戏 8	皇冠 / 64
游戏 9	小小导盲犬 / 65
游戏 10	魔镜 / 66
游戏 11	守纪律的小鸭子 / 67
游戏 12	爱护大自然 / 68
游戏 13	认识公共汽车 / 69
游戏 14	我是××× / 70
游戏 15	妈妈做饭真辛苦 / 71



- 游戏 16 马路上的车辆 / 72
游戏 17 我是有礼貌的小客人 / 73
游戏 18 去超市 / 74
游戏 19 交通警察 / 75
游戏 20 我学小孔融 / 76

3~4 岁宝宝社会能力发展参照表 / 78

语言篇

3~4 岁宝宝的语言发展特点 / 80

我们的建议 / 80

游戏方案 / 83

- 游戏 1 帮老奶奶送南瓜 / 83
游戏 2 奇妙的口袋 / 85
游戏 3 水里，地上 / 86
游戏 4 有趣的童谣 / 87
游戏 5 在哪头 / 88
游戏 6 小娃娃请客 / 90
游戏 7 我的一家人 / 91
游戏 8 我爱吃的水果 / 92
游戏 9 我的家 / 93
游戏 10 小鸭子，变化大 / 94
游戏 11 一个瓜 / 96
游戏 12 动物怎样睡觉 / 97
游戏 13 买果子 / 98
游戏 14 手指谣 / 99
游戏 15 自己爬起来 / 100



游戏16 水可以用来…… / 102

游戏17 洗手歌 / 103

游戏18 水果歌 / 104

游戏19 花园里 / 105

游戏20 对拍手 / 107

3~4岁宝宝语言能力发展参照表 / 108

艺术篇

3~4岁宝宝的艺术发展特点 / 110

我们的建议 / 110

游戏方案 / 112

游戏1 找呀找，找朋友 / 112

游戏2 小鸟鸭爱妈妈 / 113

游戏3 找座位 / 114

游戏4 学唱《新年好》 / 115

游戏5 学解放军走 / 116

游戏6 小娃娃 / 117

游戏7 欣赏歌曲《悄悄话》 / 118

游戏8 欣赏歌曲《小燕子》 / 119

游戏9 画自己 / 120

游戏10 美丽的手镯 / 121

游戏11 小小设计师 / 122

游戏12 可爱的动物头饰 / 123

游戏13 穿树叶 / 124

游戏14 柳树的声音 / 125

游戏15 做麻花 / 126



游戏 16 咚咚锵 / 127

游戏 17 小小乐队 / 128

游戏 18 会变的泥团(面团) / 129

游戏 19 印叶 / 130

游戏 20 快乐曲线 / 131

3~4 岁宝宝艺术能力发展参照表 / 132

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。

幼儿
健康
教育



3~4岁宝宝的健康发育特点

迈入3岁,宝宝身体组织结构和器官的改变都有所增强,动作也有了较大的进步,基本掌握了走、跑、跳、爬、攀登等动作技能,并在各种各样的体育游戏活动中发展起运动能力,学会了更为复杂的动作技能。但是宝宝的动作仍不够协调和平稳,大肌肉动作比小肌肉的精细动作发育更早些。

我们的建议

1. 多运动,多开展户外活动

宝宝机体各部分的机能发育尚不成熟。在这一阶段,要注意增强宝宝的体质,让宝宝多运动,尤其是参加户外的锻炼,提高其抵抗力。

2. 宽松、支持性的精神环境

为宝宝提供宽松、支持性的环境,使宝宝有安全感、愉悦感和被信任感,乐意、积极、主动地参加各种活动。

3. 安全、卫生的生活环境

为宝宝提供一个安全、卫生的生活环境,安静、整洁、优美,光线好,空气清新,给宝宝准备各种活动材料。

4. 给予充分的爱抚

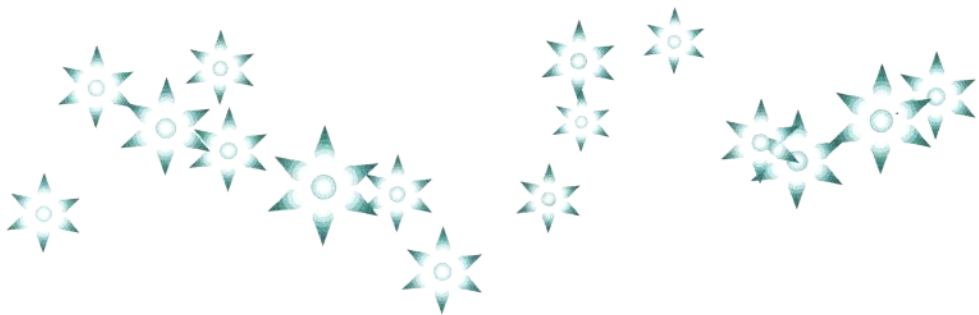
充分的爱抚包含着体贴、关心、爱护和依赖，能带给宝宝满足与温暖，使宝宝体会到生活的幸福与光明，从而心情愉快、积极向上，并且会深切真挚地去爱别人。爱是促使宝宝心理健康发展的动力。

5. 平衡的环境

平衡的环境是指家庭和睦，对宝宝的心理冲击比较小，宝宝容易适应，而不会导致心理问题的产生。父母吵闹等不和谐因素，会促使宝宝发生心理变态，产生紧张、焦虑、悲伤、恐惧、消极、自卑等心理。

6. 丰富生活内容

宝宝的一日生活中，要有学习和劳动，还要有游戏和娱乐。仅在吃穿上给予满足，却对宝宝的其他方面很少关心，或过多安排学习任务，导致宝宝精神紧张，兴趣褊狭，生活能力差，都不利于宝宝的健康成长，影响宝宝人格的健全发展。



游戏方案

游戏 1 踩影子

训练要点

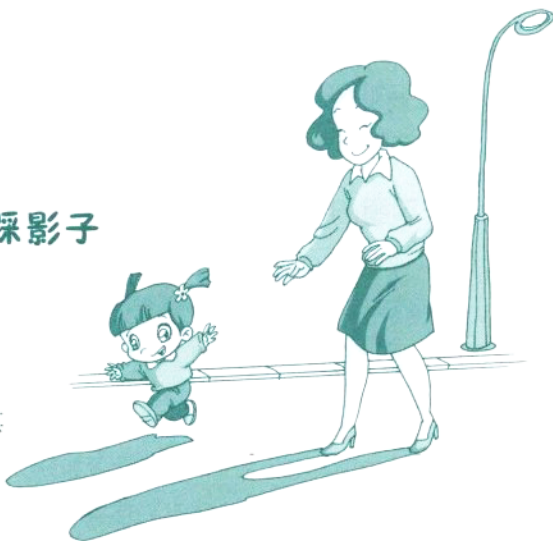
1. 帮助宝宝练习跑的能力。
2. 锻炼宝宝动作的协调性及敏捷性，培养其灵活应变的能力。

活动准备

晚上散步时，在路灯下。

活动过程

1. 晚上与宝宝一起散步时，提醒宝宝注意路灯下的影子。“宝宝，你看地上有什么呀？它一直跟着我们走呢！”告诉宝宝，影子一般会出现在阳光或灯光下。
2. 和宝宝玩踩影子的游戏，家长在前边走，让宝宝去踩家长的影子，或者两个人互相踩对方的影子。



贴心提示

刚开始游戏时，家长可放慢节奏，让宝宝踩到影子，获得“胜利”的喜悦感。然后，可适当加快步伐，并灵活地改变走的方向，增加游戏的难度。

游戏2 过·小·桥

训练要点

1. 培养宝宝集中注意力的能力。
2. 锻炼宝宝的平衡力。

活动准备

选择花池边的石阶或水泥方砖铺的小路当作小桥。

活动过程

1. 当和宝宝一起在户外时，可以灵活地利用花池边的石阶或是水泥方砖铺的小路当作小桥向宝宝提出“挑战”：“宝宝，你看前边的路比较窄，像一座小桥，你有办法走过去吗？”
2. 鼓励宝宝接受挑战，教宝宝伸展双臂来维持平衡。当宝宝出现困难时，可以适当做些引导和帮助。
3. 宝宝顺利过“桥”了，为宝宝鼓掌祝贺。



贴心提示

这个游戏对宝宝来说，可能算是比较大的挑战，如果宝宝表现出比较胆怯，家长务必给予足够的鼓励，而不要责怪宝宝。





游戏 3 我也会骑自行车

训练要点

1. 练习宝宝的腰部和腿部力量。
2. 培养宝宝动作的协调性。

活动准备

可以安排在宝宝睡觉之前。

活动过程

1. 向宝宝介绍游戏，对宝宝说：“妈妈（爸爸）小时候是骑车去上学的，骑车非常好玩。你想学学怎样骑吗？”
2. 和宝宝分别躺在床的两头，抬起腿，俩人的脚心相对，然后一前一后地蹬腿，像骑自行车一样。
3. 教宝宝一边蹬一边有节奏地念儿歌。“叮铃铃，叮铃铃，骑着车儿去幼儿园，幼儿园里真好玩，玩具多多朋友多，宝宝喜欢幼儿园。”



贴心提示

宝宝做完这个游戏可能会比较兴奋，一下子难以安静下来。游戏结束后，可以给宝宝讲个故事或听听舒缓的音乐，让宝宝逐渐平静下来。