



家庭 体育 智力 游戏

湖北少年儿童出版社



JIA TING TI YU ZHI LI YOU XI

杨爱华 李宁达 孙玉萍 编
杜小鸣 沈立明

家庭体育智力游戏

湖北少年儿童出版社

家庭体育智力游戏

杨爱华 李宁达 沈立明编
孙玉萍 杜小鸣

*

湖北少年儿童出版社出版 新华书店湖北发行所发行

湖北少年儿童出版社印刷二厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.5印张 1插页 72,000字

1986年5月第1版 1986年5月第1次印刷

统一书号：7305·277 定价：0.52元

年轻的父母们：

你们注意过自己那还没上小学的孩子是怎样消磨一天的时光吗？是不是主要是玩，是游戏？你们对孩子的游戏是关心、支持，还是担心、反对？

你们是否考虑过游戏在孩子生活中的地位？他们为什么那么喜欢游戏？游戏对孩子体、智、德、美的发展有什么影响？该怎样指导孩子的游戏？在家里又能玩哪些游戏呢？为了找到正确的答案，请你们打开这本书。

编 者

一九八五年十一月

目 录

孩子最喜欢游戏	(1)
游戏能促进孩子身心全面发展	(3)
怎样指导孩子游戏	(6)
学龄前儿童所玩的游戏	(10)
体育游戏	(10)
抬抬头(2—3个月)	(12)
翻翻身(3—5个月)	(12)
帮助他坐起来(5—6个月)	(13)
学爬(7个月左右)	(13)
站起来(8—10个月)	(13)
藏猫猫(各年龄均可)	(14)
跳一跳(6个月—1岁)	(15)
学走(11—12个月)	(16)
手扶物体走(1岁左右)	(16)
独立走(1岁左右)	(17)
坐秋千(1—1.5岁)	(17)
拉小车(1—2岁)	(18)
绕着小树走(2—3岁)	(18)
跳过小沟(2—3岁)	(18)
走小桥(2—6岁)	(19)

大公鸡站立(3—4岁)	(19)
转圈(3—6岁)	(19)
钻桌子(3—4岁)	(19)
跪走(3—6岁)	(20)
手握脚腕走(4岁)	(20)
脚尖走(4岁)	(20)
别沾湿了鞋(4—6岁)	(21)
走钢丝(4—6岁)	(21)
手脚体后支撑走(4—6岁)	(21)
两人三足(5—6岁)	(22)
走跷板(6岁)	(22)
花猫和老鼠(3—4岁)	(22)
放风筝(2—3岁)	(23)
捉影子(4—6岁)	(23)
抓住尾巴(4—6岁)	(23)
手拿小风车跑(4—6岁)	(24)
长高了,变矮了(3—4岁)	(24)
跳下来(3—6岁)	(25)
跳过橡皮筋(4—6岁)	(25)
不放脚(5—6岁)	(25)
跳起来(5—6岁)	(26)
我是小跳棋(5—6岁)	(26)
小兔子上山(6岁)	(27)
跳圈(6岁)	(28)
小松鼠跳树枝(6岁)	(28)
把球给您(2—3岁)	(29)

(88)	球来了(2—3岁).....	(29)
(88)	大球过桥(3—4岁).....	(29)
(92)	皮球过山洞(3—4岁).....	(30)
(98)	大球不离手(4—6岁).....	(30)
(04)	大球不离脚(4—6岁).....	(31)
(04)	转一圈拍球(5—6岁).....	(31)
(04)	在台阶上拍球走(5—6岁).....	(32)
(14)	夹球跳(4—5岁).....	(32)
(14)	接着拍(5—6岁).....	(33)
(14)	夹住球(4—6岁).....	(33)
(24)	拨球(5—6岁).....	(33)
(24)	用木棍击球(4—6岁).....	(34)
(24)	投环(4—6岁).....	(34)
(24)	接住圆环(5岁).....	(34)
(34)	套自己(4—5岁).....	(35)
(34)	套腿(4—6岁).....	(35)
(34)	跳圈(6岁).....	(35)
(34)	快钻圈(6岁).....	(35)
(34)	接环(5—6岁).....	(36)
(34)	拉环(5—6岁).....	(36)
(34)	翻环(5—6岁).....	(36)
(34)	对面滚环(5—6岁).....	(36)
(34)	踢毽子、踢沙包(5—6岁).....	(37)
(34)	攻打敌堡(4—6岁).....	(37)
(34)	接包(6岁).....	(38)
(04)	从摇动的绳子下面跑过去(6岁).....	(38)

(0) 横摇绳跳 (6 岁)	(38)
(1) 蹬自行车 (3—4 岁)	(39)
(0) 照镜子 (3—6 岁)	(39)
(0) 滚动 (3—5 岁)	(39)
(1) 全身动一动 (3—5 岁)	(40)
(1) 请你照我这样做 (3—6 岁)	(40)
(1) 金锁银锁 (3—6 岁)	(40)
(2) 南来北往 (3—4 岁)	(41)
(2) 四平八稳 (4—6 岁)	(41)
(2) 骑大马 (4—5 岁)	(41)
(2) 木头人 (4—6 岁)	(42)
(1) 锤子、剪刀、布 (4—6 岁)	(42)
(4) 扭腰游戏 (4—6 岁)	(43)
(1) 瞄准——丢! (4—6 岁)	(43)
(0) 注意天气变化 (4—6 岁)	(44)
(0) 摇船 (4—6 岁)	(44)
智力游戏	(45)
(0) 声音游戏 (2—6 个月)	(46)
(0) 眼与耳的游戏 (2—6 个月)	(46)
(0) 建塔 (6—12 个月)	(47)
(0) 筑巢 (6—12 个月)	(47)
(1) 想一想 (3—4 岁)	(48)
(1) 数数看 (4—5 岁)	(48)
(2) 折一折 (4—6 岁)	(49)
(2) 摸摸看 (或嗅嗅看) (3—6 岁)	(50)

(76)	尝一尝 (3—5岁)	(50)
(80)	奇妙的口袋 (3—5岁)	(50)
(89)	分一分 (3—4岁)	(51)
(93)	涂颜色 (3—4岁)	(51)
(99)	拍拍手 (4—5岁)	(51)
(99)	连点画图形 (3—4岁)	(52)
(07)	完成图形 (4—5岁)	(52)
(17)	少了什么 (4—6岁)	(54)
(17)	看图画 (3—5岁)	(54)
(27)	看看象什么 (5—6岁)	(55)
(27)	猜谜画 (3—4岁)	(55)
(27)	排列游戏 (5—6岁)	(56)
(37)	找出不同点 (3—4岁)	(57)
(47)	拼图 (3—6岁)	(58)
	组成正方形 (5—6岁)	(58)
(37)	吃番茄 (3—4岁)	(59)
(67)	哪只杯子声调高 (5—6岁)	(60)
(67)	新年到 (3—6岁)	(60)
(77)	我家真可爱 (2—6岁)	(61)
(77)	悄悄话 (3岁前)	(62)
(87)	小小气象台 (4岁以上)	(63)
(87)	反着说 (4—5岁)	(64)
(08)	考记忆 (4—5岁)	(65)
(08)	哪个先 (5—6岁)	(65)
(18)	找小鸟 (5—6岁)	(66)
(22)	先关什么灯 (5—6岁)	(67)

(02)	谁先划到对岸 (4—6 岁)	(67)
(08)	哪顶伞干得快 (5—6 岁)	(68)
(16)	怎样才能一次拿走全部玩具 (4—5 岁)	(68)
(17)	怎么剪 (5—6 岁)	(69)
(18)	哪个站得最好 (3—4 岁)	(69)
(58)	老鼠能偷到玉米吗 (4—6 岁)	(69)
(32)	怎么走才好 (6 岁)	(70)
(14)	这个球是谁踢进的 (4—6 岁)	(71)
(46)	谁费力, 谁省力 (5—6 岁)	(71)
(2)	谁买, 谁卖 (4—5 岁)	(72)
(66)	你能找得到吗 (4—5 岁)	(73)
(03)	又分又拼 (5—6 岁)	(73)
(72)	哪只象重 (5—6 岁)	(74)
(82)	哪堆高, 哪堆多 (4—6 岁)	(74)
(87)	哪块田的粮食多, 哪块田的粮食少 (4—5 岁)	(75)
(01)	比比看 (5—6 岁)	(76)
(09)	还可以怎么排 (4—5 岁)	(76)
(18)	照数画圈 (3—4 岁)	(77)
(2)	找答案 (5—6 岁)	(77)
(68)	找位置 (4—5 岁)	(78)
(82)	按数序画, 看看是什么 (5—6 岁)	(78)
(2)	这是多少 (3—4 岁)	(80)
(70)	学认数字 (5—6 岁)	(80)
(82)	实物图形运算 (4—6 岁)	(81)
(1)	算一算	(82)

都是星期几 (5—6岁)	(83)
差多少 (4—5岁)	(84)
谁报数报错了 (3—5岁)	(84)
谁搬得多 (5—6岁)	(85)

角色游戏 (86)

娃娃家 (各年龄均可)	(87)
商店 (各年龄均可)	(88)
小医院 (各年龄均可)	(88)
汽车 (各年龄均可)	(89)
幼儿园 (各年龄均可)	(90)

结构游戏 (90)

搭积木或拼积塑 (各年龄均可)	(92)
机械结构游戏 (6—7岁)	(92)
玩雪 (4—6岁)	(93)
玩沙 (各年龄均可)	(93)
玩具工厂 (各年龄均可)	(94)
服装厂 (4—6岁)	(94)

表演游戏 (95)

音乐会 (各年龄均可)	(96)
诗歌朗诵会 (各年龄均可)	(96)
小剧院 (6—7岁)	(97)

孩子最喜欢游戏

“哪个年轻的父母不希望自己的孩子有个快乐的童年！孩子是怎样度过他们的童年的呢？有人说孩子是“玩大的”，这确有一定的道理。你看，他们从早到晚除了吃饭、睡觉等生活活动外，不是跑、跳、追、赶，就是堆木块，挖地洞，或者是坐在小椅子上开“汽车”，或是抱个布娃娃睡觉……他们整天都那么认真，那么兴致勃勃地在玩，在游戏，甚至穿衣服时故意把两只胳膊伸进两条裤腿里，吃饭时在菜汤里“捞鱼”，洗澡时在澡盆里用肥皂盒“划船”……他们简直就是生活在游戏里。稍大点的孩子除了玩，还要进行一些学习和简单的劳动活动，但他们的学习、劳动和游戏也是那么紧密地联系在一起。帮妈妈剥豆子时，你若说这是在给小狗熊准备晚餐，他就剥得更快；教数数时，你若说我们帮小白兔拔萝卜，一个、二个、三个……他便觉得有趣，学习的积极性就更高。所以孩子是离不开游戏的。游戏是童年的需要，童年的欢乐寓于游戏之中，游戏伴随着儿童成长。

为什么孩子最喜欢游戏，游戏是儿童入学前最主要的活动呢？这得从婴幼儿的特点说起。婴儿从妈妈腹内来到世上就要听、要看，要动手动脚，就要与周围的物体、周围的人们接触，世界对他们是那样陌生又是那样新奇。随着身心的发展，他们更加好奇、好动、好模仿，什么都想摸摸碰碰，什么都想学学做做，他喜欢妈妈，也想当妈妈；他羡慕司机叔

叔能开动车辆到处跑，他也想当个司机；他敬佩解放军叔叔勇敢打敌人，也想自己是个解放军。可是他们还太小，什么也不是，什么也做不到，怎么办？最好的办法就是游戏了。孩子在对游戏的憧憬里，不仅用想象克服了年龄、能力的限制，也用想象克服时间、空间、职业、物体性质及功用的限制。他们只要说声“假装是”，于是房间就可以变成“海洋”、“天空”、“医院”、“动物园”；在几分钟内他们就能“航行海上”，“飞遍世界”，住进“医院”，逛了“动物园”；他们既可当“宇航员”、“战士”、“医生”、“老师”，也可成为“爷爷”、“奶奶”、“爸爸”、“妈妈”、“儿子”；棍子变成了“枪”，椅子变成了“车”，木块变成了“蛋糕”……他们是那样认真地、惟妙惟肖地、非常高兴地在“假装的”情景里扮演着成人，反映着周围的现实生活。就这样，在游戏里孩子好奇、好动、好模仿的心理得到最大的满足，也在游戏里得到愉快的享受。

孩子注意力不稳定，易受情绪、兴趣的支配，又容易兴奋，难于控制自己的行动，在活动中他们需要更多的自由，较少的限制。孩子在游戏里能有最大的自主权，有充分的自由，因为他们是游戏的创造者，身兼游戏的编剧、导演和演员。他们想玩什么就玩什么，想当什么就当什么，想把玩具材料来代替什么就代替什么。一根棍子当老爷爷时是拐杖，“打仗”时是枪，“赛马”时又成了马。他们可根据自己的发展水平和兴趣想玩就玩，想停就停。他们在游戏中是按自己的意志行动，而不是听从成人的命令行动，也正因为如此，他们在游戏中能充分发挥自己的主动性，在游戏中尝试到自己的力量。他们想当大人，不喜欢大人“管”的愿望在游戏

中得到满足。何况游戏中各种各样的活动，丰富多变的情节，美丽多样的玩具材料都对孩子们有极大的吸引力。孩子们是多么喜欢游戏啊！

游戏能促进孩子身心全面发展

孩子在游戏里轻松地、积极地活动着，这不仅使他们快乐，同时促进了身心的全面发展，有利于孩子健康成长。

游戏能促进孩子健康。生命在于运动，一般说来没有不动的游戏，游戏都伴有各种动作，孩子在跑、跳、嘻笑中游戏着，不但使他们的骨骼、肌肉得到锻炼，各种动作得到发展，还加强了血液循环、呼吸能力，促进了新陈代谢。在游戏中，孩子的各种器官都处于积极状态而又不感到紧张。同时，在游戏中孩子为了达到一定目的去行动，不但提高了动作的随意性，并加强了动作的协调性。如孩子在地上画了两条线，说这是一条水沟，为了跳过“水沟”又不掉进沟里，他们就要目测“沟”的距离，控制腿脚动作，使眼腿一致才能顺利达到目的。游戏对儿童总是快乐的，朝气蓬勃的，而积极愉快的情绪不但是健康的保证，还有利于培养儿童乐观、活泼开朗的性格，“笑一笑，十年少”正是这个道理。日光、空气更是健康的营养素，多让孩子到户外游戏，在大自然中去活动，使身体得到锻炼更是有益于健康。游戏后儿童食欲旺盛，睡眠香甜，情绪饱满，这正是健康的标志。

游戏能使幼儿获得知识和促进幼儿智力的发展。高尔基

说：“游戏乃是儿童认识世界的途径。”孩子在游戏中玩弄着各种玩具，运用着各类游戏材料，不仅辨别了它们的颜色、形状，比较着它们的轻重、大小，也认识了不同材料的性质、它们的相互作用、因果关系，积累着使用这些材料的知识和经验。他们在游戏中要“假装是”什么人，就要知道他应该干些什么，该怎样说话，怎样行动，就要有目的地去观察、回忆、想象，要积极地、有选择地运用他们已有的有关周围生活的知识。游戏前要想玩什么，怎样玩？选择什么样的玩具材料？游戏中要不断想办法解决游戏中出现的困难，协调同伴的关系，思维一直处在积极活动中。孩子在游戏中或自言自语，或相互交往，并力求寻找适于所扮角色的语言来使自己的扮演更逼真，一些平常不爱讲话的孩子在游戏中也忘记了羞怯、腼腆，而大胆地进行着语言实践，所以游戏又有利于孩子思维、语言的发展。如妈妈带孩子坐轮船过江时，孩子对轮船很感兴趣，他便想回家后自己也搭一艘轮船，玩轮船的游戏，于是他就有意地观察轮船的外形、特点。而当他玩轮船的游戏时，他不但回忆起了自己乘坐过的那艘轮船，还会想起他在电影里、画报上看过的轮船，爸爸给他讲故事时描述过的轮船，并在小脑袋里对这些轮船的表象进行加工改造，想象出他自己要搭的轮船的形象，这只船已不是他看见过的那只船了，而是他自己的“创造”。船怎么搭？什么当甲板？什么做栏杆？烟囱是什么样的？开到哪儿去？都需要孩子自己来解决。孩子是设计师，是造船工人，是船长，也是轮机兵。他在整个游戏过程中观察着、回忆着、想象着、思考着，积极地、综合地运用着他已有的知识、经验，促进了智力的发展。他们在游戏中轻松地、愉快地、

自然而然地进行着学习。

游戏是幼儿学习社会的学校，游戏能促进幼儿良好行为品质的培养。孩子在游戏中反映他熟悉的周围现实，模仿成人的劳动、生活，因此，也就在游戏中学习社会主义社会人们的行为准则，学习人们对待劳动，对待劳动财富的态度，理解与模仿社会主义社会中人与人的关系。他们在游戏中要求自己表现出优良品德，并在经常的游戏中得到重复练习，所以游戏对孩子道德的教育不是口头上的而是实际行动中的教育，是最易为孩子接受的教育。当他玩商店游戏时，他学着售货员叔叔认真的工作态度，对顾客和蔼而有礼貌；他玩幼儿园游戏时，学着老师对小朋友的循循善诱，关心爱护……他们在游戏中体验着热爱工作，热爱劳动的情感，学习着互相关心、互相帮助的人与人的关系。苏联教育家马卡连科说：“……在游戏中就培养着未来公民和工作者的品质。”在游戏中，孩子为了达到游戏的目的，要使游戏玩得好，就要遵守游戏规则，克服游戏中出现的困难，使自己的愿望服从游戏的需要，在集体游戏里要和同伴友好相处，行动协调。好些孩子不愿当“哨兵”，但为了能参加游戏他便服从了游戏的需要，“哨兵”不能擅离职守，他虽然多么想去逛逛“动物园”，还是能控制自己坚守岗位。在玩“你摸到什么”的游戏时，要孩子闭上眼睛说出摸到的物体的名称、形状、用途，孩子就自觉地不睁开眼睛。所以在游戏中还能培养孩子团结、勇敢、诚实、遵守纪律和坚持性等良好的品质。

孩子在游戏中总是反映着自然和社会生活中的美好事物，美丽的公园，高高的楼房，热爱孩子的老师，关心病人

的医生……游戏场地美观的装饰，玩具材料鲜艳的色彩和美妙的造型，都使孩子产生积极的情感体验，使孩子感受到环境美，培育着孩子的行为美，练习着孩子的语言美，陶冶着孩子的心灵美。在音乐表演游戏中更使孩子受到艺术美的熏陶。因此儿童在游戏中不但提高了审美能力，发展了美感，也得到美的享受。

怎样指导孩子游戏

首先，要为孩子创造游戏的条件。

孩子在游戏中反映他们周围现实生活中最熟悉、最感兴趣的人和事。为了使孩子游戏的内容充实，更能反映我们现实生活中美好的事物，父母在星期日、晚饭后要多带孩子出去走走，上公园、逛商店，看看附近的建筑，看看工人、农民的劳动。要善于引导孩子观察，丰富孩子的印象，帮助他们积累知识和经验。孩子看得多，游戏内容就会更丰富；看得仔细，游戏内容就更具体。他们在游戏中反映现实的同时也就加深和巩固了对事物的认识。孩子去过邮局，他就会玩邮局的游戏，开始可能只知道邮局卖邮票能寄信，多去几次后，他就会在“邮局”中分出寄信的、寄包裹的、打电话的、发电报的，并能反映工作人员热心服务，礼貌待人的态度。带孩子仔细观察过长江大桥，他们搭的大桥就更加惟妙惟肖。

游戏是离不开玩具和各种游戏材料的，有了布娃娃，他