

我会系列

我会玩



浙江少年儿童出版社

0-3岁

● 给家长的话 ●

爱玩是孩子的天性，六七个月大的孩子就喜欢与人“躲猫猫”，会走路的孩子更是津津有味地玩水、玩沙、“办家家”。玩可以发展孩子的体能、启迪孩子的心智、陶冶孩子的情趣。它不仅是孩子发展能力的需要，也是孩子最大的心理需求。研究证明：游戏是婴儿最喜爱也是最有效的教育方式，婴儿的教育并不需要“正规教育”，而应该是融于他们每日的生活和游戏之中。

《我会玩》根据0—3岁婴儿动作发展特点和心理年龄特征，设计了一系列促进婴儿体能、智能发展的游戏，并介绍了正确游戏的方法。这是一本让宝宝在玩中学，玩中求发展的好教材。



用力蹬蹬腿

嗯呀嗯呀蹬蹬腿，
宝宝力气真不小。

专
家
的
话



让孩子仰卧，家
长双手抓住孩子的双
脚，引导他蹬腿运动。

这个游戏可以训
练孩子腿部肌肉和机
能的发展，但家长要
注意每次游戏时间不
宜太长，以免造成孩
子的过度疲劳。



打滚滚

打滚滚，打滚滚，
宝宝翻个身。



专家的话

家长在床上平铺一条毛巾毯，孩子仰卧在毯子上，家长拉起毯子的一端，让孩子的身体慢慢地转成侧卧。

新生儿需要几个月的时间来学习转身、翻身等动作。家长可以用这个游戏，帮助孩子逐步形成对身体肌肉的控制能力，掌握转身、翻身的动作。这是需要头、颈、腰、腹部位协调运动的动作。

一般情况下，婴儿在4个月左右学会俯卧翻身的动作。



挠痒痒

爸爸挠一挠，宝
宝咯咯笑。

专
家
的
话

4个月左右的孩子
已可由逗引发出咯咯的
笑声。

这个游戏可以促进
孩子的发音器官的发展，
使其获得积极的情感
体验。



晃呀晃

一二三，摇摇摇；三二一，
晃晃晃；爸妈宝宝一起笑。



专家的话

这个游戏适合半岁以下的孩子，它可以训练孩子的平衡能力，发展他们的运动记忆。

躲猫猫

爸爸在哪儿？妈妈在哪儿？
宝宝快来找一找。



专家的话

5个月左右的婴儿已经开始认人，在这个时期，家长可以多和孩子玩玩这类游戏，以促进孩子视觉能力和记忆力的发展。

照镜子

宝宝、宝宝在哪里？镜子里面找一找。



专家的话

研究发现，对6个月前的孩子来说，镜子是最好的玩具。对于5个月左右的孩子，家长可以把孩子抱在穿衣镜前，把玩具一个个递给孩子，帮助孩子松开手让玩具一一落地，并引导孩子看镜子里的玩具是如何落下的。

这个游戏可以发展婴儿的视觉，促进其自我意识的发展。



摇啊摇

摇啊摇，摇啊摇，
摇到外婆桥。

外婆见到好宝宝，
搂着宝宝咯咯笑。



专家的话

当婴儿在6个月左右时能独立坐起来，这时家长便可以与孩子一起玩这个游戏，这对于训练孩子的平衡感很有用。





专家的话

这是一个让孩子感受平衡与运动节奏的游戏。家长可以前后摇动双腿，两只手可扶着孩子的肩膀摇动，也可以拉着孩子的双手前后移动。

一般孩子在6个月左右就可以独立坐着，因此这个游戏适合半岁以后的孩子。

划船

划划划，划划划，
一划划到大海里。



印手印

伸开小小手，
印个小手印。



专家的话

孩子到了八九个月时，手指就可以自由伸展。家长可为孩子准备好颜料和纸张，和孩子一起玩色，印手印。



钻山洞

钻过山洞，绕过
小山，取回小熊。



专家的话



在9个月左右，孩子已经能掌握爬的动作了。这个游戏可以训练孩子钻、爬的基本动作。

驮枕头

驮上小枕头，
慢慢往前走。



专家的话

这也是一个训练孩子爬行的游戏。爬行是一个需要腰、腹、四肢各部位协调运动的动作。孩子刚开始只会用手膝爬行，后来慢慢过渡到手脚爬行。爬行是一个非常重要的基本动作，是孩子以后学习行走的基础。



走钢丝

宝宝踩着地上的绳子走，还真有点像杂技演员走钢丝呢！



专家的话



家长可以用绳子在地上摆放成不同形状，让孩子踩在绳子上沿着绳行走，这对发展孩子走的基本动作和平衡能力很有用。

印脚印

我有一双小小脚。我的小小脚
长啥样？印个脚印瞧一瞧。



专家的话

孩子在14个月左右已能独立行走。家长可以让孩子双脚在盆中浸湿后，在地板上行走，让孩子的脚印留在地面上。家长告诉孩子这是他的小脚留下的印子。家长也可以与孩子一起玩印脚印的游戏，让孩子辨别哪个脚印是爸爸的、妈妈的和自己的。



摇摇摇

摇一摇，听一听，
这些声音真好听！



专家的话

孩子的听觉发育得较早，应及早得到训练，这实际上也是对孩子大脑功能的训练。

家长收集一些塑料瓶，往里面装一些米粒、黄豆、沙粒、小石子等物品，让孩子倾听它们在瓶里晃动发出的声响。当孩子能辨别它们的不同声响时，可以让孩子闭上眼睛猜一猜听到的是摇动哪种物品发出的声音。



追泡泡

妈妈吹泡泡，
宝宝追泡泡。



专家的话

1-2岁的孩子可以通过“追泡泡”的游戏练习朝一个目标走（跑）。

