



妇幼保健

欢乐 亲子操 I

Joyful Parent-child Gymnastics I

瑜伽操 · 韵律操 · 芭蕾舞

DVD 高清教学
专业健身教练 &
儿童舞蹈团联合示教
跟着老师活力起舞
三套趣味亲子操

宋扬 编著

快乐!

我家的运动时光!

爸爸、妈妈、小宝贝，

手拉手，一起跳。

全家健康又快乐!



亚太幼教协会全力推荐 根据宝宝的身体状况和年龄特点提供的科学运动方案

7套生动而有趣的运动游戏

成都时代出版社



妇幼保健

欢乐 亲子操 I

Foysal Parent-child Gymnastics I

瑜伽操 · 韵律操 · 芭蕾舞

宋扬 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

欢乐亲子操. 1 / 宋扬编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.12

ISBN 978-7-80705-987-5

I. 欢… II. 宋… III. 婴幼儿—保健操 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第035449号

欢乐亲子操·1

HUANLE QINZICAO 1

宋扬 编著

出品人	秦明
责任编辑	张旭
责任校对	李亚林
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	4.5
字 数	145千
版 次	2009年12月第1版
印 次	2009年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-987-5
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333



PROLOGUE

序言



欢乐亲子操，一套将舞蹈艺术融于生活中的健身操，一项父母与宝宝一起参与的运动，一种让宝宝健康、快乐成长的生活律动。简单地抬腿，手臂及背部的伸展动作，舞蹈中幅度较小的跳跃动作，腰部的扭摆，手、腿以及身体的律动……舒缓而简单的动作，生动而有趣的内容，是一种非常适合宝宝的体能锻炼。它能让宝宝尽情地释放内在的能量，学习平衡及协调身体的不同感官体验。

瑜伽操能够牵伸韧带，有刺激软骨生长的作用；还能按摩内脏器官，刺激生长激素，帮助排出体内毒素，促进血液循环。韵律操可以使宝宝全身各部分都得到充分的舒展和锻炼，增强心肺功能，帮助孩子长高长大。芭蕾操还可以拉伸脊椎，促进脊椎骨的生长，让宝宝不断长高，优美的动作更能培养孩子稳健的个性、优雅的举止。

除了健康、欢乐的亲子操，我们还将介绍一组生动有趣的适合婴幼儿的趣味游戏。“游戏”和“学习”，对婴幼儿来说，是合二为一的，因为通过趣味的、游戏式的活动，他们能学得更好、更快。甚至可以说，最能启发孩子日后学习能力的，正是他们喜爱到乐此不疲的“游戏”！

在父母的带领下，与宝宝一起学习、舞动、玩游戏，一起感受舞蹈和亲子互动所带来的欢乐气氛，有助于父母与宝宝亲密接触，建立良好的亲子关系，为宝宝未来健康的身心发展奠定良好的基础。



CONTENT 目录



part 1 欢乐亲子操

健康、快乐的成长律动

一、欢乐亲子操，帮助3~6岁宝宝成长的密码 2

1. 亲子律动，科学、健康、有趣的运动方式 3
 - A. 配合宝宝身体的柔软度，动作舒缓、简单
 - B. 根据宝宝的身体状况和年龄特点，适量运动
 - C. 动作内容丰富，生动而有趣
2. 了解你的宝宝，开始亲子间的亲密接触 4
 - A. 3~4岁的宝宝
 - B. 4~5岁的宝宝
 - C. 5~6岁的宝宝
3. 亲子操，益处又多 9
 - A. 宝宝食欲更好，长得更高
 - B. 促进宝宝大脑发育，培养逻辑思维能力
 - C. 激发宝宝丰富的想象力、创造力
 - D. 增强宝宝身体的灵动性
 - E. 增强宝宝的自信与安全感
 - F. 帮助爸爸妈妈缓解压力、强健体魄

二、简单的生活律动，营造欢乐的家庭气氛 13

Part 2 全家人都动起来，一起走进 亲子课堂

一、亲子瑜伽操，引导宝宝进入专注平和的世界 17

亲子瑜伽最强调的是“亲”字，它通过父母和宝宝相互合作，让宝宝们以独立个体的身份与家长平等交流，共同配合完成瑜伽动作……

二、亲子韵律操，宝宝快乐、动感的源泉 45

亲子韵律操保留了成人韵律操的动作特点，结合3~6岁宝宝的身体特点和发育状况，以柔和的音乐伴奏为背景，着重体现运动的节奏、运动的健康和运动的快乐……

三、亲子芭蕾操，陶冶宝宝优雅的情性 62

将成人的形体芭蕾与3~6岁宝宝的身体发育状况相结合，诞生了亲子芭蕾操。它摒弃了成人形体芭蕾的高难度动作和严格的规范，保留了其舒展、优雅的特点，与游戏相结合，轻松而随意……

Part 3 亲子游戏 开启宝宝的异想空间



一、家务篇 92

1. 抹抹擦擦，引导宝宝认识空间概念
2. 我们一起洗衣服，培养宝宝养成勤劳的好习惯

二、玩耍篇 95

1. 奇妙的大自然，激发宝宝无限的想象力
2. 和父母去旅行，启发宝宝丰富的肢体语言

三、运动篇 98

1. 让毛巾动起来，锻炼宝宝身体协调能力
2. 我们都是大萝卜，训练宝宝的创造性思维
3. 小草长高的故事，启发宝宝认识自然的奥妙

育儿小贴士

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| ● 适合宝宝的运动 44 | ● 不适合宝宝的运动 44 |
| ● 和宝宝一起开怀大笑，益处多多 61 | ● 教宝宝在音乐伴奏下做动作 61 |
| ● 运动与智能的关系 89 | ● 不宜对宝宝进行专项的体育锻炼 89 |

欢乐亲子操



健康、快乐的
成长律动



欢乐亲子操，一项父母与宝宝一起参与的运动，一种让宝宝健康快乐成长的生活律动，一套将舞蹈艺术融于生活的动感健身操。

舒缓而简单的动作、生动而有趣的内容，亲子操是一种非常适合宝宝的体能锻炼。它能让宝宝尽情地释放内在的能量，学习平衡及协调身体不同的感官能力，如像猫咪般轻柔矫健、蝴蝶般轻盈舞蹈……

亲子操是亲子间情感沟通的最好方式之一，在父母与宝宝肢体亲密的接触中，宝宝可以直接感受到来自父母的爱和关怀。互动的游戏方式，寓教于乐的学习方式，使得亲子间的感情更和谐、更亲密。



一 欢乐亲子操， 帮助3~6岁宝宝成长的密码

欢乐亲子操是一套将舞蹈艺术融于生活中，由父母和宝宝共同参与的韵律活动。它结合了当下最受追捧的瑜伽、韵律操等有氧运动，同时融入芭蕾、嘻哈舞、拉丁舞、肚皮舞等舞蹈元素，使其简单易学又不失各类运动及舞蹈的特色。它通过一些简单的肢体动作以及亲子间亲密互动的形式，引导宝宝认识自己的身体、使用自己的身体，让宝宝学会观察、探索、尝试，开启宝宝的天性，让宝宝自由自在地茁壮成长。



1. 亲子律动，科学、健康、有趣的运动方式

A. 配合宝宝身体的柔软度，动作舒缓、简单

宝宝的骨骼比较柔软而有弹性，脊柱弯曲还没有定型，肌肉收缩力差。因此，针对宝宝特定的发育状况，亲子操的动作设计非常舒缓、简单。

简单的抬腿，手臂及背部的伸展动作，舞蹈中幅度较小的跳跃动作，腰部的扭摆，手、腿以及身体的律动……这些都是适合宝宝身体发育的基础运动，在保护宝宝不因运动受伤的前提下，使宝宝的身体得到充分的活动，而这种充分的活动恰恰是宝宝健康生长发育的关键因素。

B. 根据宝宝的身体状况和年龄特点，适量运动

处于幼儿期的宝宝，在通常情况下精神都不能集中，很容易分散注意力，容易疲劳。所以，此年龄段的宝宝，运动和锻炼的强度不宜过大，时间不宜过长。

3~4岁的宝宝，身体机能渐渐发达，但各部分功能还不成熟，因此运动的时间应控制在15分钟以内；4~5岁的宝宝，运动时间一般不要超过20分钟；5~6岁的宝宝已经像个小小大人了，这时他们比较好动，不妨多花点时间和他们交流，但是运动时间最好不要超过1个小时。

C. 动作内容丰富，生动而有趣

欢快的亲子律动，把简单的舞蹈动作、有氧运动、游戏和日常生活中的动作等融合在一起，动作内容丰富，趣味十足。例如亲子韵律操将活泼、动感的舞蹈与体操动作结合，有助于培养宝宝的节奏感和平衡能力；亲子瑜伽的柔软性动作，最适合柔韧性极佳的宝宝，轻轻松松地完成动作，可以提高宝宝的信心和积极性；芭蕾操用简单易学的芭蕾舞动作，帮助宝宝塑造优雅形体……这些与众不同的动作组合，让宝宝在运动中感受自己身体所带来的快乐。



2. 了解你的宝宝，开始亲子间的亲密接触

宝宝的身体，可以说是一个神秘而奇特的小宇宙。3~6岁的宝宝，身体各部分逐渐向成人化的方向发展，身高与体重都处于高速发展的阶段。此时的宝宝活泼好动，肌肉开始变得结实，基本上具备了所有的运动机能。

这个阶段的宝宝，很多心理活动还不能顺利地表达出来。在此过程中，亲子操的一系列动作能引导宝宝以独特方式与自己的身体进行对话。为了让宝宝更快乐、健康地成长，父母需要有耐心，通过做亲子操的互动练习，帮助宝宝表达自己的想法，让宝宝在成长的过程中能与父母亲密互动，建立亲密无间的亲子关系。

现在，就让我们一起开启宝宝身体的小宇宙，寻找宝宝生命的成长密码。

A. 3~4岁的宝宝

3岁宝宝的脊椎尚未发育完全，因此，父母要注意在日常生活中应避免让他们做过于激烈的运动。在这个年龄段，宝宝的手腕骨发育较快——腕骨逐渐长成，数量增多，形状变大。由于腕骨尚未发育完全，宝宝的腕部还没有复杂的骨骼，韧带也尚未形成，因此，这时宝宝的腕部不容易受伤，父母可以引导宝宝进行合理的运动，以助其骨骼的发育。

这个阶段，宝宝的脚部骨骼发育情况与手腕一样，发育尚不完全，随着年龄的增长，骨骼会慢慢生长发育。在骨骼的发育形成时期，父母要注意，不能让宝宝的骨骼在运动过程中受到超负荷的冲击，否则可能会造成一定程度的伤害。

3岁宝宝身体的柔软度非常好，身体可以很容易地拉伸、弯曲。很多对身体柔软度要求高的动作，宝宝做得都比大人出色得多。亲子操的动作在柔软度方面的设计非常





适合宝宝练习，能够很好地柔软宝宝的身体。

父母与宝宝一起做动作，不仅是对宝宝的鼓励，还会大大增加宝宝的满足感和自信心。另外，此年龄段的宝宝还非常喜欢模仿类的活动。但是，3岁宝宝的骨骼尚未发育完全，父母在指导宝宝运动时，应握着宝宝的手腕上方，以防在嬉戏过程中用力不当，造成宝宝的手脱臼。此外，还应避免让他们做过于激烈的运动，注意保护宝宝的脚踝，避免扭伤、摔伤。

对于3岁的宝宝来说，还无法顺利完成有难度的动作，如果宝宝成功地做好了无法完成的动作时，父母一定要及时给予赞扬，让宝宝在心理上获得满足。但是，对于一些不可能完成的高难度动作，当宝宝提出“求救”时，父母要这样鼓励宝宝，“这个动作很难，等你再大一点的时候，一定没问题”，并伸出手，助宝宝一臂之力，培养宝宝的安全感。另外，宝宝到了3岁之后，已经可以独自行动了，他的世界会更加开阔。因此，父母与宝宝一起做亲子操时，要注意培养宝宝的勇气，让宝宝学会坚强、自立。

3岁的宝宝已经能够分辨“好吃”与“不好吃”了，不过这种区别局限于宝宝吃过的食物，他们暂时还不能对未吃过的食品做出判断。此阶段的宝宝大多会拒绝没有吃过的食品，不妨在亲子游戏里增加味觉的锻炼。

一般宝宝从1岁开始起真正发自内心地说话，到3岁左右，他们的外部语言表达能力已经有了较好的发展，和周围人的语言沟通已经不成问题。这时候，他们的语言能力将要有一个巨大的进步——形成内部语言，也就是像成人那样，思考问题的时候在心里思考完成，而不用把事情的整个过程都一五一十地说出来。

对于大多数宝宝来说，语言能力的突飞猛进和词汇量的疯狂递增时期应该在2~4岁，甚至还会更早一些。而两岁之前这个阶段，是宝宝从外界环境中获取信息的时期。到了两岁左右，宝宝的大脑、肌肉都已经发育成熟，他们开始有了表达的欲望，并且开始尝试着用语言来发表自己的意见了。

3岁左右的宝宝们将进入专家们指称的语言爆炸期，在此阶段，他们一天中平均可以学会9个词，

而且开始明白词在句中的顺序是如何影响句子的意思的。此后，他们所能领会的意思就不仅是你在告诉他们什么，而是你在讲述什么了。

B. 4~5岁的宝宝

4岁的宝宝会变得“更像一个儿童了”，他的体重会有明显的增加，并且随着年龄的增长出现变高变瘦的情形。宝宝的骨骼会持续地成长——骨骼的骨端会先形成柔软的部分，然后渐渐变硬，并且一直反复这个过程。因此，在骨骼的形成过程中，特别是在可塑性强的幼儿时期，千万不要让宝宝持续进行冲击力大、会造成很大负荷的运动，或者长时间地让他走路。这些运动虽然不会直接造成身体的损伤，但是，长时间对骨骼本身特别是关节处施加过度的压力，会阻碍骨骼的生长，导致骨骼变

形、关节疼痛等情况发生，所以父母要避免对宝宝进行专业的体育训练。为了锻炼宝宝的身体，可以选择一些运动量适当并与游戏相结合的活动，这样不仅安全而且有趣味性。

4岁是宝宝锻炼身体柔软性的最佳时期。身体和手的基本动作已经比较自如，而且已经掌握了各种大动作。另外一个显著的特点就是4岁的宝宝相当喜欢活动自己的身体，不管是五官，还是四肢。只要身体在活动，他们就是快乐的。

4岁是宝宝学习动作技能的最佳时期，他们很容易学会许多动作。此阶段的宝宝大多热衷于模仿，喜欢不厌其烦地重复自己心仪的动作。因此，只要父母能积极地加以指导和训练，宝宝就可以获得许多动作技能。但父母应该注意的是，不要只看重运动结果，而是要注重宝宝运动的过程，适时地对宝宝做出评价，让宝宝觉得进行这样的运动非常有趣。

4岁的宝宝在记忆力、思考能力和探索能力等方面都将有进一步的发展，他们主要依靠头脑中已有的印象进行思维活动，属于典型的具体形象性思维。如果问一个4岁宝宝：“4与2相比，谁多谁少？”他可能会摇摇头说不知道，但如果问：“四个苹果与两个苹果相比，谁多谁少？”他就会准确地回答。这是因为4和2是抽象的数字概念，宝宝还难以理解，而“四个苹果和两个苹果”，把抽象概念变得具体形象，宝宝易于理解和思维。对此，父母一定要悉心教养，对于宝宝小脑袋里的“为什么”，不可以一味地搪塞，而是要给予形象生动的解答。

身心相对独立、手脚灵活的4岁宝宝，大人可以从他的生活习惯上看出成长的状况，这段时期即是所谓的“完成期”。4岁宝宝有过于自信、难应付的倾向，对于事物的尝试很热衷，对此父母只要细





带宝宝跳
欢乐亲子操，
满足宝宝好动
的天性。

在互动中
不要忘记给宝
宝表扬哦！

随着宝宝的智力发
育的提高，宝宝的模仿
能力也在快速增强

心地加以指导，就可以培养他的独立性。不管是已经上了幼儿园，还是没有上幼儿园的4岁宝宝，都要试着让他处理自己的事，例如自己吃饭、穿或脱衣服等等。另外，一些父母在宝宝生活能够基本自理后，就去忙自己的事，而忽视宝宝的成长，这样做是很不可取的。在宝宝意识里刚刚开始有家和亲人的概念时，更需要父母的关爱，这样宝宝才会有安全感，从而更加自信。所以，父母一定不能忽视与宝宝的交流与沟通，亲子操将会是你与宝宝沟通的最佳方式。

C.5-6岁的宝宝

进入5岁后，大多数宝宝会出现一个“消瘦”现象，因为5岁到7岁是宝宝快速长高的时期，所以看起来会有些偏瘦。在这个时期，宝宝虽然骨骼尚未发育成熟，但是已坚硬很多。同时，他们的肌肉开始变得强劲有力——肌肉的力量足以支撑起自己的体重，握力约是成年人的1/3。他们已经可以灵活地做很多以前无法做到的动作，并能很好地控制自己的身体，因此宝宝参加的运动也可以稍微剧烈一些。

与以前相比，5岁的宝宝性格更为活泼，情感也越来越丰富，喜怒哀乐等比较细致的情感都能表达出来。不过，随着年龄的增长和社会集体生活的增多，5岁的宝宝变得比较安稳了，胡吵乱闹、烦躁、恐惧等情绪少了很多，但是依然表现得十分活泼好动。同时，5岁的宝宝已经开始有目的地进行运动，他们不仅追求运动的快乐，而且开始追求运动的趣味性了。尤其对有规则的游戏竞争，他们都会表现出较为强烈的兴趣，并

且很在乎结果的输赢。针对这一点，做亲子操时父母可以制定一些比赛规则来增加运动的趣味性。但是，面对好胜心强的宝宝，父母一定要给予正确的引导，不要总拿自己的宝宝和别人的宝宝相比较，引导宝宝将关注点转移到游戏、比赛的过程中去。

5岁的宝宝已经可以一边观察，一边思考，一边运动，他们还能自己创造很多有趣的情节，这样使得他们的身心得以充分发展的同时，也可以让宝宝体会到运动的乐趣。值得父母注意的是，在宝宝的幼儿期，不需让宝宝精通于某一种特定的运动，而应多方面培养宝宝的兴趣和爱好。因为与宝宝年龄相适应的运动类型越多，宝宝的生活才会越充实，才能进一步培养宝宝的健康自信。因此，在为宝宝选择运动项目的时候，不妨尝试一下不同风格的亲子操。



3. 亲子操，益处多又多

欢乐亲子操，动作舒缓、自然，运动量适中，不需要过度拉筋、不用下腰时很到位、不需要激烈的动作，也不会让人汗流浹背……很适合3~6岁的宝宝练习。它以简单的舞蹈动作，让父母与宝宝在家中尽情地玩耍。“拉拉手、转转头、摆摆腰”，可别小看这些轻而易举的动作，它们不仅可以刺激和开发宝宝的运动细胞，促进生长发育，还能够增强宝宝的自信心与安全感，培养宝宝健康向上、活泼开朗的性格。

A. 宝宝食欲更好，长得更高

运动量的减少是宝宝食欲下降的关键。如果宝宝在家里呆的时间比较多，他的视线容易被零食、饮料所占据，一会儿想吃这个，一会儿想吃那个。更重要的是，宝宝的运动量大大减少了，新陈代谢降低，胃肠蠕动减慢，吃的东西也就少多了。而适量的运动，能使呼吸加深，膈肌大幅度地上下移动和腹肌的前后运动，使胃肠得到了按摩，有助于宝宝消化。锻炼时体内能量的消耗增加了，代谢加快了，这样消化器官加强工作，能更好地从食物中吸取养料来满足人体生长发育的需要。所以，运动后宝宝的食欲会更好。另外，运动还可以使宝宝消耗过多的热量，从而避免产生虚胖现象。

此外，人的身高与骨骼的发育有很大关系。经常进行运动，可以促进人体的血液循环，增强身体对营养物质的吸收，提高骨细胞的生长能力，因此能使骨骼生长得更旺盛，并能使骨骼变得更加粗壮和坚实。宝宝的四肢长骨，只有骨干部分比较硬，两端则由软骨组成。在生长发育过程中，这些软骨会出现一个骨化中心，软骨会逐渐变硬并随生长而扩展，宝宝就慢慢长高了。

而对于不适宜做高强度运动的幼儿来讲，亲子操是一项能够促进身体长高的轻柔运动。瑜伽操能够牵伸韧带，可刺激软骨生长、按摩内脏器官、刺激生长激素、帮助排出体内毒素、促进血液循环；韵律操可以使宝宝全身各部分都得到充分的舒展和锻炼，增强心肺功能，帮助孩子增高长大；芭蕾操可以拉伸脊椎，促进脊椎骨的生长，让宝宝不断长高，优美的动作更能培养孩子稳健的个性、优雅的举止。亲子瑜伽操、亲子韵律操与亲子芭蕾操动作轻盈、活泼，能够很好地锻炼宝宝身体的平衡能力，从而提高身体素质。而且，宝宝天生就具有巨大的好奇心和求知欲，对任何事物都想自己亲手尝试，这就极大地锻炼了宝宝的动手能力。亲子操中的各种肢体活动，如果宝宝反复练习，会使宝宝在成长发育过程中动作更加自如、协调、优美，有节奏、有韵律，宝宝将逐渐长得结实，肌肉变得丰满而有弹性，骨骼发育正常，体态优美。

B. 促进宝宝大脑发育，培养逻辑思维能力

根据科学的研究，一个人的身体组织从出生到成人，一直都在发育成长。这是一个不断地淘汰老细胞、长出新细胞的过程。然而脑部与身体其他部位不同，随着人的成长，脑的重量逐渐增加，脑细胞的数量却和出生时相同，不会再增加。脑细胞跟着身体的成长会伸出许多突触，神经纤维长出髓鞘，这叫做“髓鞘化”。主管运动和感觉的部位会提早“髓鞘化”，专司高等思考的部位髓鞘化则较迟。大脑细胞间需要有联络的网络，这种联络的网络叫做“神经回路”，如果回路的组织良好，可加强一个人的思考能力。这些机能的发展，从胎儿到3岁左右，大部分发育完全。

3岁左右的宝宝动作发展已超出日常生活的需要，动作的趣味性和难度都增加了。适当、适量的运动不仅对大脑是良性刺激，能够提高大脑对全身各器官系统的调节支配能力，还能促进运动神经纤维及感觉神经纤维的髓鞘形成，使神经传导功能日趋完善。亲子操在简单动作的基础上，加入了一些有趣的因素，让宝宝自觉地进行动作上的创新。游戏过程中还有一些关于动作数和8拍数的简单数量计算，还有关于方向的判断，以及动作先后顺序的概念等等，这些都可以大大地促进宝宝大脑神经回路的发育。

而在亲子游戏的过程中，父母可以引导宝宝学习分类，即把日常生活的一些事物根据某些相同点将其归为一类，如根据颜色、形状、用途等。父母应注意引导宝宝寻找归类的根据，即事物的相同点，从而使宝宝注意事物的细节，增强观察能力。了解顺序的概念有助于宝宝今后的阅读，这是训练宝宝逻辑思维的重要途径。这些顺序可以是从小到大、从最硬到最软、从多到少等，也可以反过来排列。

C. 激发宝宝丰富的想象力、创造力

宝宝一般喜欢在做运动时把自己想象成另外一个人，因此，父母不妨为宝宝设计一些故事情节来激发宝宝丰富的想象力。比如在做一些类似于动物形态的舞蹈动作时，妈妈可以设置一些小动物找妈妈或是生病之类的情节，让宝宝充分发挥自己的想象力，来推动情节的发展。另外，妈妈不妨也扮演一下“弱者”，来请宝宝帮助。不过千万要记住，得到帮助后要向宝宝道谢，这样有助于宝宝建立乐于助人的正确观念，并从游戏中获得特殊的精神愉悦，保持积极生活情趣。

创造力其实就是自我表达的能力，是将自己的想法予以发挥，其所重视的是过程而不是结果，这种精神也正是创造力的价值所在。因此，要鼓励宝宝在群体中敢于发表自己的见解，不惧怕别人的反对意见。应该让宝宝经常能体验到他和成人之间、宝宝们之间自由讨论的气氛，并让宝宝自己选择，会自己去选择的宝



宝永远比别人为他选择好了的宝宝有创意。所以，在进行亲子操的过程中，父母要多鼓励宝宝进行创造性的动作改变，如果他们有其他想法，可以让他们尽情地发挥创意。

当宝宝表现出特殊的聪明才智的时候，比如可以提出很多问题，有非常好的记忆力、理解能力、艺术表现能力，大人们应该鼓励他们，让他们巩固和发展这些技能。亲子操、亲子游戏新奇、有趣的环境，可以为宝宝的创造力带来巨大的帮助。

D. 增强宝宝身体的灵动性

宝宝到了3岁左右，随着思维和动作的发展，产生“自己动手”的愿望，这个时候父母就可以利用一些简单的工具或是运动，来锻炼宝宝身体的灵巧程度、开发宝宝的智力。

专家指出，手指的运动可以刺激大脑发育，而通过大脑的思维和眼睛的观察又可以不断纠正改善手指动作的精细化程度。接下来将要介绍的三套亲子操——瑜伽操、韵律操、芭蕾舞，其动作轻盈、活泼，而且趣味性十足。亲子操注重运用身体的各个部分，如眼、手、脑的配合协调，可以锻炼宝宝身体的平衡能力和灵活性，激发他们的运动潜能，还能促进宝宝大脑的发育，提高身体素质。

E. 增强宝宝的自信与安全感

在亲子天地里，我们有一系列的亲子运动能够让全家同乐，我们将运动与游戏相结合，使宝宝通过各种不同的动作，发展自己的想象力和表达自己的内心世界。另外，宝宝也可借助亲子运动与成人沟通，来取代自己口语表达上的限制，进而帮助宝宝增强自我概念、表达情绪与想法的能力，以及对外界环境的适应能力，使宝宝更加开朗自信。在运动的过程中，亲子间的信赖互动则可满足宝宝小小心灵里被爱和被关怀的本能，进而增强宝宝的自信与安全感。

另外，父母对宝宝在感情上的激励也是非常必要的。有时父母一个会意的眼神、一个鼓励微笑等小动作，对于宝宝来说都有着非同一般的意义。当宝宝因学会了一件事而得到家长的赞扬和肯定时，就会感到“我真棒”，从而树立起自信心，更愿意独自去完成某一件事情。积累了无数细小的成就，自动和自发的内驱力就会像泉水一样源源不断。宝宝愿意重复做自己乐意做的事，对得到赞扬的事也非常感兴趣，从而培养了宝宝自信独立的个性。

