

专业儿童健身教练亲身教授
 儿童舞蹈团快乐示范
 跟着老师跳，优美舞姿一学就会
 三套趣味亲子操
 DVD 高清教学

宋杨 编著

嘻哈操·拉丁操·肚皮舞

亲子操

欢乐
 Joyful
 Parent-child
 Gymnastics
 妇幼保健



NLIC2970602016

我和宝宝快乐起舞！
 父母与孩子亲密互动的最佳方式
 7套趣味亲子游戏，
 让宝宝在游戏中学习，在活动中成长

快乐节拍，亲密接触
 我家的运动时光！
 优美时尚的舞蹈全家学
 爸妈、宝宝争当跳舞明星

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

成都时代出版社

欢乐

Joyful
Parent-child
Gymnastics II

妇幼保健
宋扬 编著

亲子操？

嘻哈操·拉丁操·肚皮舞



成都时代出版社

PDF

图书在版编目(CIP)数据

欢乐亲子操. 2 / 宋扬编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.12

ISBN 978-7-80705-988-2

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035448号

欢乐亲子操·2

HUANLE QINZICAO 2

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 978-7-80705-988-2
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

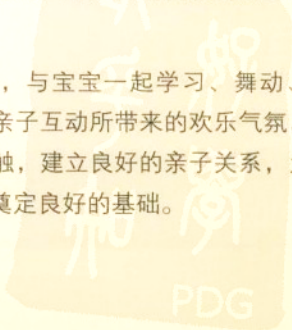


欢乐亲子操，一套将舞蹈艺术融于生活中的健身操，一项父母与宝宝一起参与的运动，一种让宝宝健康、快乐成长的生活律动。简单的抬腿手臂及背部的伸展动作，舞蹈中幅度较小的跳跃动作，腰部的扭摆，手、腿以及身体的律动……舒缓而简单的动作，生动而有趣的内容，是一种非常适合宝宝的体能锻炼。它能让宝宝尽情地释放内在的能量，学习平衡及协调身体的不同感官体验。

嘻哈操活泼的舞步，可以使宝宝全身各部分都得到充分的舒展和运动，有刺激软骨生长、增强心肺功能的作用；拉丁操的扭臀、送胯、手腿的伸展等一系列动作，可以拉伸脊椎、促进脊椎骨的生长，让宝宝不断长高；肚皮舞以针对腰腹锻炼为主，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。

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，因为透过趣味的、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。





Part 1 欢乐亲子操

父母与宝宝的亲密接触



一、了解宝宝的身体，开启健康的小宇宙

2

1. 3~4岁的宝宝
2. 4~5岁的宝宝
3. 5~6岁的宝宝

二、亲子间科学、健康、有趣的有氧运动

7

1. 配合宝宝身体的柔软度，动作舒缓、简单
2. 根据宝宝的身体状况和年龄特点，运动适量
3. 动作内容丰富、生动而有趣

三、健康律动，让宝宝茁壮成长的乐园

8

1. 让宝宝食欲更好，长得更高
2. 促进宝宝的大脑发育，培养逻辑思维能力
3. 激发宝宝丰富的想象力、创造力
4. 增强宝宝身体的灵动性
5. 增强宝宝的自信与安全感
6. 帮助爸爸妈妈缓解压力、强健体魄

四、生活律动，培养亲子之间的感情与默契

12

五、亲子律动，全家人的健康运动良方

16



Part 2 跟随快乐节拍， 走进亲子互动教室

Lesson 1 亲子嘻哈舞健身操

18

亲子嘻哈舞健身操，在继承嘻哈舞积极乐观的生活态度的基础上，由父母带领宝宝，将简单的走、跑、跳、屈伸、扭转等变成炫目的舞步，没有规定动作的条条框框，在自由、轻松、健康、活力十足的节奏下，父母与宝宝一起，尽情地嬉戏玩乐，亲子关系将变得和谐、惬意……

Lesson 2 亲子拉丁舞健身操

37

亲子拉丁舞健身操，摒弃了传统拉丁舞高难度的动作，保留了随意自由的风格，与适合宝宝的有氧操相结合，生动活泼的腿脚运动、自然流畅的手臂摆动，有助于宝宝身体的健康发育，避免宝宝因缺乏合理运动而出现过度肥胖或瘦弱的情况……

Lesson 3 亲子肚皮舞健身操

58

亲子肚皮舞，在传统肚皮舞深厚的文化内涵基础上，舞步以运用身体的自然延展为主，以简单随意的动作为原则，去除掉了一些高难度的动作，易学、易模仿，是一种非常适合一家大小一起参与的动感健身舞蹈……

Part 3 亲子游戏， 挖掘宝宝的身体潜能

- | | | | |
|----------------------|-----|--------------------|----|
| 1.魔法电动椅，亲子间的紧密互动 | 86 | 2.小小动物园，培养宝宝的观察力 | 89 |
| 3.食物模仿大比拼，激发宝宝的创造性思维 | 90 | 4.折纸叠叠，启发宝宝丰富的肢体语言 | 92 |
| 5.追赶跑跳，训练宝宝的反应能力 | 96 | 6.天才小鼓手，锻炼宝宝的协调能力 | 98 |
| 7.酸甜苦辣，引导宝宝均衡饮食 | 100 | | |

育儿经验谈

- | | | | |
|-----------|----|-------------|----|
| 扩大宝宝的知识面 | 27 | 运动竞争的快乐 | 49 |
| 尊重宝宝的表达 | 51 | 父母做好宝宝的榜样 | 57 |
| 宝宝的夸耀与自豪感 | 63 | 开发宝宝的智力与创造力 | 68 |
| 父母一定要遵守承诺 | 71 | 鼓励宝宝挑战自我 | 79 |

PART

1

欢乐亲子操

父母与宝宝的亲密接触

每个宝宝都是父母的小天使，他们活泼可爱，天真无邪，对一切事物都充满了好奇和探索的欲望。他们有时会很调皮，甚至一些行为会让人感到束手无策。例如宝宝的注意力不如成人专注，他们很少会对事物聚精会神超过三分钟；他们会因为一些小事而哭闹或耍脾气……这些问题几乎每个家长都深有体会，但这就是宝宝。每个宝宝都有自己的天性，他们都有着属于自己的优点与缺点。而要了解并融入宝宝的世界，这就需要父母与宝宝紧密地接触和互动，适当地引导和教育他们，帮助他们健康快乐地成长。

欢乐亲子操，一种将舞蹈艺术融于生活中的父母与宝宝共同参与的身体韵律活动，它从我们的生活出发，动作设计简单易学，而又不失各类舞蹈的特色，生动而有趣。

在父母的带领下，与宝宝一起学习、舞动，一起感受舞蹈带来的欢乐气氛，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。

一 了解宝宝的身体， 开启健康的小宇宙

宝宝的身体，可以说是一个神秘而奇特的小宇宙。三、六岁的宝宝，身体各部分逐渐向成人化的方向发展，身高与体重处于高速成长的阶段。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。

与此同时，这个阶段的宝宝，很多心理活动还不能顺利地表达出来。

「亲子操」的一系列动作将引导宝宝以独特的本能和方式，与自己的身体进行对话。在与宝宝相处的过程中，父母主要是通过观察宝宝的表现来发现问题。为了让宝宝更快乐、健康地成长，作为父母，更要有耐心，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。





1. 3~4岁的宝宝

3岁宝宝的头部发育比例比较大，同时，他的脊椎也在向成人化的方向发育。但是父母要注意的是，宝宝的脊椎尚未发育完全，因此，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，宝宝的手腕骨和脚部骨骼发育较快——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，韧带尚未形成，这个年龄段宝宝的腕部不容易受伤，父母可以适当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骨一样，发育尚不完全，随着年龄的增长，骨骼会慢慢增加，增长。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的过程中受到超负荷的冲击，否则会造成一定程度的伤害。

3岁宝宝身体的柔软度非常好，身体可以很容易拉伸、弯曲，很多对身体柔软度要求高的动作，宝宝做的都比大人出色得多。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，对宝宝的鼓励与互动，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运动。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，还无法顺利地完成了有难度的动作，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再学，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，宝宝到了三岁之后，已经可以独自行动了，他活动的世界会更加开阔了。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中，他们暂时还不能对未吃过的食品做出判断。因此，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岁真正开始发自内心的说话，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了。这时候，他们的语言能力将要有个巨大的进步——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2-3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。

三岁左右宝宝将进入专家们指称的语言爆炸期，在此阶段，他们一天平均学会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。从这以后他们所能领会的意思就不仅是你在告诉他们什么，而是你在叙述什么了。

2. 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。宝宝的骨骼也会持续地成长——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、会造成他很大负荷的运动，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，长时间对骨骼本身及关节施加过度的压力，便会阻碍骨骼的生长，导致变形、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幅度较大的动作。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，只要身体在活动，他们就是快乐的。而父母与他们一同做运动的亲子时间，可以说是宝宝的快乐时光。

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模仿，喜欢不厌其烦地重复自己心仪的动作。因而，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。但爸爸妈妈应该注意的是，不要只看重运动结果的成败，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美妙。

此时的宝宝在记忆力、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岁孩子：“4与2相比，谁多谁少？”他可能会摇摇头说不知道，但如果问：“4个苹果与2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，宝宝难以理解，而“4个苹果和2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，父母一定要悉心教导，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，父母可从他的生活习惯上看出成长、进步的状况，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，但对于事物的尝试很热衷，只要父母细心地加以指导，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，亲子操将会是父母与宝宝的最佳沟通方式。

3. 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，并很好地控制自己的身体，因此这时的宝宝参加的运动也可稍微剧烈一些。

与5岁前相比，宝宝的性格更为活泼，情感也越来越复杂，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岁的宝宝就变得比较安稳了，胡吵乱闹、烦躁、恐惧等情绪少了很多，但是依然表现得十分得活泼好动。同时，5岁的宝宝已经开始有目的地进行运动，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订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，要引导宝宝将关注点转移到游戏、比赛的过程中。

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，这样在使得他们的身心充分地得以发展的同时，也可以体会到运动的乐趣。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。



二

亲子间科学、健康
有趣的有氧运动

欢乐亲子操是一套将舞蹈艺术融于生活中，并由父母及宝宝共同参与的身体韵律活动。它结合了当下最受追捧的诸如瑜伽、韵律操等有氧运动，同时融入芭蕾、嘻哈舞、拉丁舞、肚皮舞等舞蹈的元素，摒弃了原本复杂、高难度的动作设计，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，让宝宝学习观察、探索、尝试，来探索外在的世界，开启宝宝的天性，让宝宝自由在地茁壮成长。



1. 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，脊椎的弯曲还没有定型，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、腿以及身体的节奏律动……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而受伤的前提下，使宝宝的身体得到充分的运动，而这种充分的运动恰恰是宝宝身体发育的必要条件。

2. 根据宝宝的身体状况和年龄特点，运动适量

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，但也可以很快恢复。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岁的宝宝已经像个大人了，这时的他们比较好动，不妨多花点时间和他们交流，运动的时间最好也不要超过半小时。

3. 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融合在一起，动作内容非常丰富，生动且趣味十足。例如活泼、动感的亲子嘻哈舞，有助于培养宝宝的节奏感和平衡能力；亲子拉丁舞的柔软性动作，最适合柔韧性极佳的宝宝，可以提高宝宝的信心和积极性；亲子肚皮舞能用简单易学的舞蹈动作，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的身体所带来的快乐。



健康律动，让宝宝茁壮成长的乐园

三

欢乐亲子操，动作舒缓、自然，运动量适中，不需要过度拉筋，不用下腰得很到位，不需要激烈的动作，也不会让人汗流浹背……很适合二、三岁的宝宝练习。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。

1.让宝宝食欲更好，长得更高

减少运动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，会使呼吸加深，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；锻炼时体内的消耗增加了，代谢加快了，这就要求消化器官加强工作，从而更好地从食物中吸取养料，来满足人体的需要。所以，运动后宝宝的食欲会更好。另外，适量运动还可以使宝宝消耗过多的热量，从而避免了宝宝因为运动量过少，而产生虚胖现象。

此外，人的高矮与骨骼的发育有很大关系。

经常进行运动，可以改善人体的血液循环，增强身体对营养物质的吸收，提高骨细胞的生长能力，由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，软骨也会逐渐生长变硬，人的身高也就逐渐增加。

而对于不适宜做高强度运动的幼小宝宝而言，亲子操是一项能够促进身体长高的轻柔运动。嘻哈操活泼的舞步，可以使宝宝全身各部分都得到充分的舒展和运动，有刺激软骨生长、增强心肺功能的作用；拉丁操的扭臀、送胯、手腿的伸展等一系列动作，可以拉伸脊椎，促进脊椎骨的生长，让宝宝不断长高；肚皮舞以针对腰腹锻炼为主，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。亲子嘻哈舞、亲子拉丁舞与亲子肚皮舞中的各种肢体活动，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。

2. 促进宝宝的大脑发育，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，但是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，会伸展出许多突触、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，由胎儿时就开始发展，到了三岁左右，大部分发育完全，形成更细致的神经回路。

三岁左右的孩子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，和关于方向的判断，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，即把日常生活中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，增强其观察能力，了解顺序的概念。这些顺序可以从最大到最小，从最硬到最软等，也可以反过来排列。这种学习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。

3. 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，得到帮助时要向宝宝道谢，这样有助于宝宝建立乐于助人的正确观念，并从游戏中获得一种特殊的精神愉悦，保持积极的生活情趣。

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，要鼓励宝宝敢于在群体中发表自己的见解，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，能够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，父母要多鼓励小朋友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，可以为提高宝宝的创造力带来巨大的帮助。

4. 增强宝宝身体的灵动性

宝宝到了三岁左右，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的广大区域，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的动作精细化程度。接下来将要介绍的三套亲子操——嘻哈舞、拉丁舞、肚皮舞，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，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，还能帮助宝宝大脑的发育，提高身体素质。

5. 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让全家同乐，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，易于表达心里的情绪与想法，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的心灵里被爱和关怀的本能，进而增强宝宝的自信与安全感。

对宝宝在感情上的激励是非常必要的，有时父母一个会意的眼神，一个鼓励的微笑等小动

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父母的赞扬和肯定时，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。宝宝更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。

在做亲子操时，父母和宝宝面对面，边做运动边说话，可以达到很好的交流效果。每当宝宝做完一个动作之后，父母都应适当地给予宝宝表扬，赞美的话语会鼓励宝宝更快更好地完成下一个动作，让宝宝的自信心倍增。同时，这些运动还能培养人与人之间的协调合作能力，锻炼宝宝的意志、耐心和耐力。

6. 帮助爸爸妈妈缓解压力、强健体魄

平日里缺乏锻炼的妈妈们，和宝宝一起做亲子操时，能在休闲娱乐中不经意地锻炼出苗条的身材。嘻哈舞、拉丁舞、肚皮舞都是时下都市女性的热门有氧运动。三种运动都具有活力动感的特点，对塑造女性的优美身形有很大的帮助。鉴于亲子操简单、随意的动作特点，妈妈们不必拘泥于时间和运动量的固定限制，可以随意地和宝宝一起进行练习。合理的运动量，不会导致运动后出现疲惫的状态。相信很多妈妈都会爱上这项健康的生活律动。

压力缠身的爸爸们，白天需要面对各种人事与环境问题，晚上还要为自己不断地充电，疲惫不堪经常是难免的。愉快的亲子操所营造出来的活泼的家庭气氛，可以在一定程度上为爸爸减缓一部分压力，制造一种欢快的情绪。爸爸和妈妈一起，带领宝宝动动手、动动脚，不仅能为自己带来一段轻松惬意的美好时光，更能让家人感受到爱与关怀。

