



游戏中的成长秘籍

聪明孩子玩出来

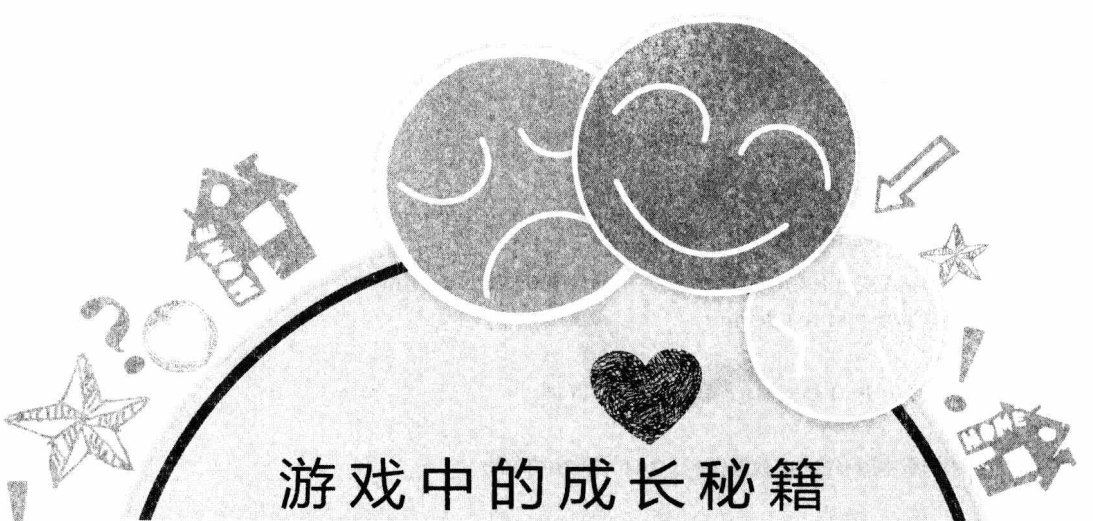
GAMES MAKE CHILDREN SMART



杨辉素 著

在有效的时间，
选择有效的游戏，
为孩子铸就灿烂的一生！

中国青年出版社

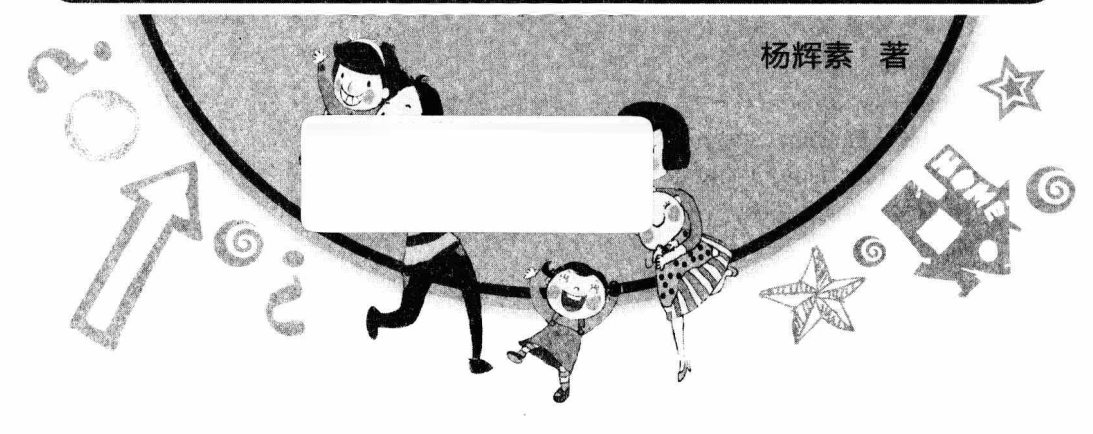


游戏中的成长秘籍

聪明孩子玩出来

GAMES MAKE CHILDREN SMART

杨辉素 著



中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

聪明孩子玩出来/杨辉素著. —北京: 中国青年出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5153-0295-9

I. ①聪… II. ①杨… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 210701 号

出版策划:  嘉伟文化
JIAWEI CULTURE

责任编辑: 常 成 彭宇珂

特约编辑: 凌 革

装帧设计: 尹先波

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 57350504

门市部电话: (010) 57350370

长沙湘诚印刷有限公司印制

新华书店经销

710 × 1000 1/16 16 印张 185 千字

2012 年 1 月北京第 1 版

2012 年 1 月湖南第 1 次印刷

定价: 29.80 元

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010) 57350337

游戏——孩子成功人生的启蒙

——《聪明孩子玩出来》序

袁铭萱

杨辉素另辟蹊径，用独特的游戏方法教育孩子，并且取得了卓著的效果，孩子在游戏中，一个个聪明伶俐，真是令人匪夷所思！

这是让多少父母嫉妒而又羡慕的一件事啊！谁不想自己的孩子聪明呢？所幸，杨辉素并不保守，古人说“独乐乐不如众乐乐”，在这方面杨辉素颇得古风。她让我们有机会分享一起教孩子“玩”的快乐，确切地说，是在“玩”中，铸就聪明孩子的快乐！

作为一名担任多年班主任的小学老师，杨辉素喜欢孩子，了解他们的喜怒哀乐；孩子们也都愿意与这位和善、知识渊博的老师做朋友。一到节假日，那些已经升入中学、大学的孩子就会回来看她，围在她身边，小鸟般唧唧喳喳。有的父母甚至不无妒意地打趣说：“孩子跟杨老师的感情，都快赛过我们做父母的了！”

杨辉素喜欢这样的妒意，这是一位“特殊”老师特殊的喜欢。

杨辉素也是一位“特殊”妈妈，当别的父母都在为自家的“贪玩鬼”头痛不已时，她却变着花样教自己的女儿“玩”。一开始，大家都抱着怀疑的态度：“有你这样教孩子的吗？”她笑说：“聪明孩子是玩出来的！”当然，实践证明，她的方法是卓有成效的：女儿聪明伶俐，各方面都很优秀，教出的学生，各方面发展也成绩斐然，在各种能力大赛上屡夺桂冠。

仅仅是教孩子“玩”，似乎让杨辉素的形象不够丰满，她还是一名文学爱好者。在各种杂志上，我们总能看到她独到的见解，有的作品甚至被搬上荧屏。著述颇丰的她始终不忘自己作为老师的职责：传道，授业，解惑！她将自己多年的理论和教育实践经验，汇集成《聪明孩子玩出来》一书，将自己成功的经验与那些盼望着孩子聪明、健

康、茁壮成长的父母分享。

初见书稿，我就被书名深深吸引，因为“玩”这一理念在多年从事亲子教育研究的我看来，是一个可挖掘、可创新，可开拓的领域。书的内容更是让我惊叹，全书没有大而化之的口号，也不是理论的堆砌，而是融科学性、知识性、趣味性于一体，具有很强的可操作性。

对于父母来说，这是一本可活学活用的工具书，如果您想让自己的孩子也能“玩”出聪明才智的话！

这本书以小男孩“兵兵”作为范例，从孩子呱呱坠地开始，延续到孩子小学毕业。0~12岁，正是孩子性格形成的关键时期，如果在这段时期用科学、简单的教育方法引导孩子成长，无疑是为孩子的未来积累了一笔丰厚的财富。童年是人生的春季，如果孩子在这一时期能够开出灿烂、繁盛的花朵，那么，他们在收获的季节，当然能够结出饱满、丰硕的果实。

爱玩是孩子的天性，没有什么方式比游戏更能让孩子喜欢和乐于接受的了。孩子一出生，就意味着在以后的人生路上，他们将用双眼观察世界，以双手创造未来。面对这个精彩无比的世界，他们的大脑蕴藏着无限的潜力，等着我们去引导和开发。前苏联伟大的生理学家巴甫洛夫曾说：“如果孩子从出生的第三天开始接受培养，就晚了两天。”这话绝对不是哗众取宠！他认为在婴幼儿成长的过程中，一旦错过了生长发育期的发展，脑组织结构就会趋于定型，潜能发展也将受到限制，即使拥有优越的天赋，也无法获得良好的发展。孩子从出生的第一天、第一个月就应该让他有针对性地玩游戏，只有这样，才能激发潜力，将大脑中沉睡的脑细胞唤醒。

美国科学家布卢姆曾就孩子心理发展上的关键期问题，对近千人进行了跟踪观察。他通过分析实例，提出一个重要的假设：5岁前是孩子智力发展的最佳时期。他提出，如果把17岁时所达到的普通智力水平看作100%，那么从出生到4岁，就获得50%的智力；从4岁到8岁又能获得30%的智力；而余下的20%的智力则是在8~17岁这个时期获得的。孩子童年时的生活经历将会极大地影响大脑神经细胞之间的联系程度。抓住儿童各种能力发展的关键期，施行关键期教育，为他们创造更为优越的客观条件，这样，孩子学起来才会更快捷、更轻松，他们的潜能也能得到更大的开发，达到事半功倍的效果。

本书针对孩子不同的年龄特点，为不同时期的孩子介绍适合的游戏。书中引用了一

些传统实用的经典游戏，同时包含许多简单、兼具趣味性和科学性的新游戏，既有新老结合游戏，又有游戏中的游戏，让孩子百玩不厌。每一款游戏都详尽地介绍了游戏方法、注意事项、游戏的好处、培养的能力等，操作方法一目了然。

本书的另一个亮点在于介绍了一些鲜为人知的养育秘籍，比如不会“爬”就会“走”的孩子，学舞蹈和做操都非常困难；练习过“蹲”的孩子，长大后减少风湿性关节炎及类风湿性关节炎的发病率，“穿珠子”游戏可以练习孩子手眼协调能力，训练手指的精细运动，多玩“穿珠子”游戏，可以增强孩子视力，对弱视有治疗和预防作用，“单腿跳”游戏可以治疗头疼、头晕，告诉孩子，在电线落地时，不要跑步离开，要背向电线断落的地方，单腿跳离开才能逃离险境，“侧身钻”游戏让孩子的动作更协调，身体更灵活，多做“侧身钻”游戏，能降低孩子成年后患偏瘫病的概率，“平衡游戏”能增强孩子体质，促进大脑发育，开发智力……这些秘籍都有科学和医学理论依据，并且通过了实践的检验。

可见，“世事洞明皆学问”所言非虚！

除了智力的培养，孩子在游戏中还能学会与人和谐相处，培养团结协作精神，学会分享、分担。在游戏中，孩子的爱心、耐心和恒心得到锻炼，他们会逐步拥有强大的智慧，拥有积极乐观的人生态度，拥有面对困难勇往直前的勇气，拥有无限的创造能力……而这一切，都是一个成功人士必备的素质。

孩子的成功，从游戏开始！

亲爱的父母们，当你拥有了本书，翻看并实践其中的游戏后，也许，你给孩子的不仅是教育和互动，而且是给他们人生一个成功的开始！

翻开本书，在“玩”的过程中，一个聪明孩子诞生了！

（袁铭萱，编审，出版策划人，湖南省亲子教育专业委员会理事长）

第一章 婴儿期(0~1岁)

0~1岁是孩子各方面发育最迅速、最关键的时期。养育儿女，光有爱是不够的，还必须了解孩子的成长发育规律，运用科学的方法对孩子进行合适的“游戏”训练，让孩子真正赢在起跑线上！

第1个月

1. 亲亲我的好宝贝/2
2. 妈妈帮你来做操/5

第2个月

1. 咱的小床漂亮吗/9
2. 给宝宝照镜子/11

第3个月

1. 小手锻炼游戏/13
2. 宝贝学翻身/15

第4个月

1. 发声练习和“打哇哇”/18
2. 和宝宝玩藏猫猫/20

第5个月

1. 蹦蹦跳、碰碰头和拍拍手/22
2. 让宝宝笑出声/24

第6个月

1. 让宝宝学会坐/26
2. 训练宝宝的记忆力/28

第7个月

1. 让手指更灵巧/30
2. 我也要有好朋友/33

第8个月

1. 让宝宝学会爬/36
2. 戒掉奶瓶/39

第9个月

1. 让宝宝爱上阅读/41
2. 教宝宝学说话/43

第10个月

1. 吹喇叭游戏/45
2. 打电话游戏/47

第11个月

1. 对学步车说“No”/49
2. 让宝宝学会蹲/51

第12个月

1. 让宝宝安全行走/53
2. 自主大小便/56

第二章 幼儿期(1~3岁)

1~3岁是孩子智力发展的关键时期,决定孩子一生50%的智力水平。这段时期,好比孩子人生大厦的基石,直接决定了大厦的风格和品质。好的教育,能为孩子的人生打下坚实的基础!

1~2岁

第1~3个月

1. 该断奶啦/59
2. 用勺子自己吃饭/61
3. “小司机开车”
和“推拉轮子”/63

第4~6个月

1. 百宝囊和糖豆豆/65
2. 神奇的色彩魔术/67
3. 自己大小便/69

第7~9个月

1. 吹泡泡/71
2. 给娃娃洗澡/74
3. 小小清洁工/76

第10~12个月

1. 搭积木/78
2. 学数数/81
3. 小小购物狂/83

2~3岁

第1~3个月

1. 家庭相册/86
2. 你好,医生!/89
3. 厨房大课堂/91

第4~6个月

1. 不做小霸王/94
2. 过家家/97
3. 刷刷牙/99

第7~9个月

1. 穿珠子/102
2. 穿鞋袜/105
3. 蹦蹦跳跳长得高/107

第10~12个月

1. 洗手脸/109
2. 洗屁股/112
3. 脱衣服,穿衣服/114

第三章 幼童期 (3~6岁)

3~6岁是孩子成长过程中一个特殊而敏感的时期,称为“儿童之魂”时期。这期间,孩子的经历会像胶片上的影像般,在他们稚嫩的心上留下烙印,终身难忘。所以,家长应让孩子在游戏中感受自然成长的快乐,练就成功人生必备的各种能力。

3~4岁

第1~3个月

1. 准备上幼儿园/117
2. 懂礼貌/120

第4~6个月

1. 记住电话号码/124
2. 认识姓名/127

第7~9个月

1. 分清左右/129
2. 给画册涂色/132

第10~12个月

1. 拍球游戏/135
2. 抛接球游戏/138

4~5岁

第1~3个月

1. 侧身钻/140
2. 单腿跳/142

第4~6个月

1. 学习一种乐器/145
2. 了解家人的工作/148

第7~9个月

1. 学会“讲述”/151
2. 编故事/154

第10~12个月

1. 身体平衡游戏/156
2. 投沙包/160

5~6岁

第1~3个月

1. 种花/163
2. 养蚕/166

第4~6个月

1. 折手绢/169
2. 玩泥巴/172

第7~9个月

1. 在草地上打滚/175
2. 在小雨中玩耍/177

第10~12个月

1. 老鹰抓小鸡/180
2. 家庭模仿秀/183

第四章 小学期（6~12岁）

孩子进入学校，许多父母也许会为家中的“贪玩鬼”头疼不已，视游戏如洪水猛兽。殊不知，只要引导得当，游戏也能造就优秀的孩子，他们懂得与人和谐相处，拥有勇气，爱心，积极乐观的人生态度，无限的创造能力……

一~二年级

1. 画一张从家到学校的地图/187
2. 拍手游戏/189
3. 剪贴画送老师/192
4. 学剪纸/194
5. 冬季晨跑/197
6. 认识鸟儿/199
7. 爱上跳绳/202
8. 上山采蘑菇/205

三~四年级

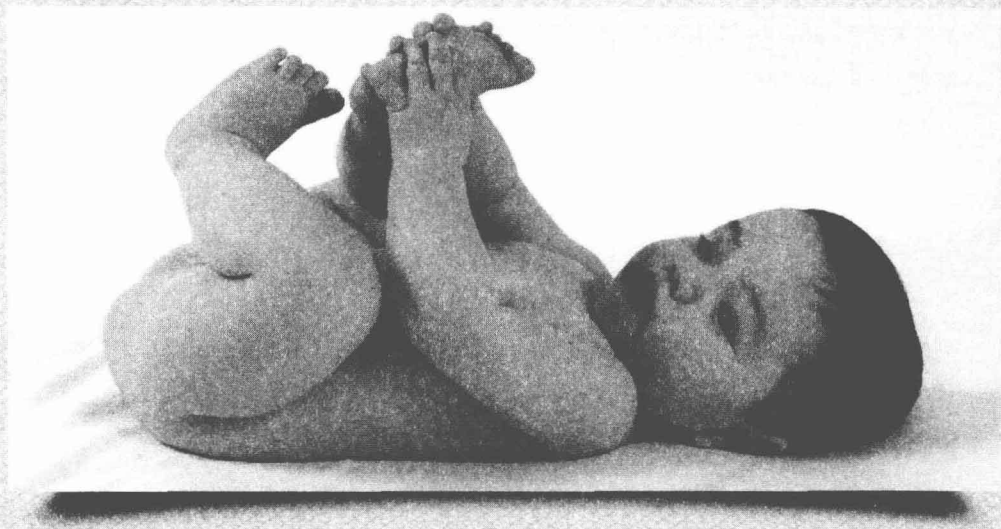
1. 养小动物/207
2. 做一个风筝去放飞/209
3. 适可而止的网络游戏/211
4. 去福利院做义工/214
5. 去野餐露营/217
6. 捉蚂蚱/220
7. 尽情地玩雪/223
8. 在广场上玩轮滑/225

五~六年级

1. 环保小卫士/228
2. 树叶标本/230
3. 摘橘子/232
4. 孝敬父母/234
5. DIY礼物送同学/236
6. 泡温泉/239
7. 热爱探险/242
8. 毕业庆典上的精彩演出/245

第一章 婴儿期

(0~1岁)



0~1岁是孩子各方面发育最迅速、最关键的时期。养育儿女，光有爱是不够的，还必须了解孩子的成长发育规律，运用科学的方法对孩子进行合适的“游戏”训练，让孩子真正赢在起跑线上！

给刚出生的宝宝取个小名，呼唤他，抚慰他，让他感到父母的爱，帮助他建立对这个世界的安全感，塑造他健康、乐观、自信的性格。

亲亲我的好宝贝

产房里，躺着四个刚刚生完孩子的妈妈，每个妈妈身边，躺着她的小宝宝。四个小宝宝在同一天出生，此时他们都在熟睡。四个爸爸守在床边聊天，脸上都洋溢着幸福和骄傲。

一个爸爸说：“咱们多有缘分啊，宝宝是同年同月同日生。”另一个爸爸说：“咱们互留联系方式吧，以后可以交流育儿经验。”大家都点头同意，于是相互拿出手机保存号码。正热闹间，一个小宝宝醒了，大声哭起来，像有感应似的，其他三个小宝宝也醒了，都大哭起来。一时间，房间里就像在举办一场“哭泣音乐会”，清脆而响亮的哭声此起彼伏。

四个爸爸都慌了神，赶紧抱起自己的宝贝，摇晃着哄起来。

靠墙边的那个爸爸柔声说：“兵兵不哭，爸爸猜兵兵一定是饿了，要不就是尿了，对不对？”他这样一说，叫“兵兵”的小宝宝似乎听懂了，居然真的停止大哭，还眨眨眼。

“你们快来看，我的兵兵会眨眼。”兵兵爸爸说。

“不可能，才出生一天，这时孩子还没有视力和听力的。”一个爸爸表示怀疑。

“我已经跟兵兵说了10个月的话，兵兵最熟悉爸爸的声音，是不是啊？”兵兵爸爸得意地说。

其他几个爸爸都很好奇，说了10个月的话？难道还在肚子里你就和他说话？

妈妈们给小宝宝换了尿布，又让他们吃奶，小宝宝终于都安静下来。

“是这样的，”兵兵爸爸清了清嗓子，他很擅长这种讲故事的方式，“我老婆刚怀孕，我就给孩子起个小名叫兵兵。我们商量，如果生的是女孩，就叫冰冰，如果生的是男孩，就叫兵兵，哈哈，聪明吧。”

“我知道现在的孩子都有俩名字，一个小名一个大名，还以为都是出生后才起的，没想到这么早啊！”

“是啊，小名一定要早起，从怀孕那天就起好。然后，我每天对着老婆的肚子说话，亲切地呼唤他的名字，训练他的听觉能力。所以，他对兵兵这个名字很敏感，觉得熟悉和亲切，这

也是他脱离母腹来到这个世界获得的最重要的安全感。”兵兵爸爸俨然像个育儿专家。

“啊，原来是这样，我们没有起小名，现在起晚不晚？”其他几个爸爸异口同声地问。

“不晚，父母的声音、拥抱和抚慰，以及父母身上的气味，都是宝宝出生之初获得安全感的途径。可以多亲亲他，爱可是孩子成长最不可缺少的。”兵兵爸爸说。

医生走进来说：“兵兵爸爸说得有道理。新生儿的视觉和听觉，以及其他的感觉功能，比如触觉、嗅觉、味觉等，都是存在的。一周以内的新生儿由于中耳鼓室尚未充盈空气，加上外耳道有少量的羊水潴留，会影响到听力。所以，这段时间内，孩子的听力相对差些，但不等于没有听觉。7天后，以上的这些因素消失，新生儿的听觉敏感度就会逐渐提高。他喜欢听人声，对父母的声音特别敏感，当父母轻轻对着孩子说话时，孩子的反应是很积极的。他会高兴地看着你，眼睛和头不时地跟着动，脸上露出非常愉快的表情，似乎真正能听懂你在和他说什么。快满月时，孩子的听觉会相对集中，能更好地聆听外界的声音。听觉的发育需要良好的外部环境，家长要给孩子多提供适当的声音刺激，如多和孩子说说话，叫叫他的名字，给他唱唱儿歌，或者用会发出悦耳声音的玩具逗逗他，放放轻松柔和的音乐等，这都有利于提高孩子的听觉。

“在母腹中，胎儿生活在羊水的海洋里，外面的世界层层设防，除了羊水、羊膜外，还有绒毛膜，最后是子宫。如此‘深宅大院’，自然一般光线很难光顾。胎儿在这样的条件下没有看东西的需要，也不可能看见东西。然而，胎儿的眼睛并非完全没有视力。妊娠第2个月，胎儿的眼睛开始发育，到了第4个月，用光线有节奏地照射孕妇的腹部，发现胎儿会睁开双眼，把脸转向光亮的地方，胎儿的心率也随之发生有规律的变化。而且，胎儿出生后不到10分钟就能发挥视觉的作用，不但能看见母亲的脸，还具有认识模型和判断图形的能力。研究发现，新生儿的视力只关注30~40厘米内的东西。这恰好与他在子宫内情况类似，说明新生儿还保留子宫内生活的习惯。当然，新生儿的神经系统还不够发达，大概要到7岁才能发育正常。

“仔细观察7天以后新生儿的眼神，你会发现，这时孩子的眼神要比刚生下来那会儿老练、灵敏得多。睡醒后，处在安静状态下的孩子，他会把眼睛睁得大大的，好奇地望着你，睁眼的时间也稍长，开始对大物体感兴趣。他喜欢看人脸，尤其是父母的脸，也喜欢看色彩鲜艳的东西，如彩色气球、彩条等。他不仅会盯着你，目光还跟着你左右移动。满月时，目光就更灵敏了。在孩子眼睛正上方25厘米左右处，用一红线球左右缓慢移动，同时轻轻转动红线球，你会发现孩子的目光能跟随红线球移动至侧方。新生儿有了一定的视觉能力，父母可以趁孩子处在觉醒的短暂时间内，用色彩鲜艳的玩具（最好是红色的）或用你的脸来训练孩子的注视能

力，这样可以帮助孩子发展视觉功能。

“婴儿最初接受世界的感觉，对他今后性格形成非常重要。亲昵的呼唤，温柔的抚慰，拍一拍，抱一抱，说一说，唱一唱，这样将使孩子长大后性格开朗乐观，情绪稳定，自然形成善良、自信、独立等美德。精神分析学家分析一个心理疾患病人的深层根源时，会一直追溯到病人的幼年，甚至婴儿期。心理学家告诉我们，我们之所以能够学会爱，是因为我们被人爱着。父母长时间地凝视和抚摸婴儿，可以唤起生命最初的爱。这种父母与孩子间充满爱的亲密关系，将影响到孩子成年后与他人和社会的关系。”

医生的话，让父母们充分意识到，孩子的培养从呱呱坠地就开始了，这才是真正不输在起跑线上啊！

婴儿出生3天后，妈妈就可以帮助孩子做婴儿操了。婴儿操可以加强婴儿的循环及呼吸机能，使他们的骨骼和肌肉得到锻炼，还能增强婴儿的食欲和抵抗力，促进动作发展，使婴儿灵活性增加，心情愉快。

妈妈帮你来做操

兵兵的妈妈把一个小褥子铺到桌面上，兵兵的奶奶看到了，不解地问儿媳：“你这是在干啥？”兵兵妈笑着说：“给兵兵做操。”说着，把才出生3天的兵兵放到桌面上，撤去包裹和尿布，兵兵就那么赤裸裸地仰躺在那里。

“什么，什么，这么小的孩子你就让他做操？还光着屁股，着凉了怎么办？”兵兵奶奶着急地说。

“妈，没事，我已经把室内温度调到20摄氏度以上了，凉不着。”

刚从包裹里解放出来的兵兵，小手擦着脸，小脚时不时蹬一下。兵兵妈摸着兵兵的小脸蛋，似乎想起了什么，又打开MP3，放上一段轻音乐。做好这一切，兵兵妈对兵兵说：“兵兵，准备好了吗，我们开始做操了！”

兵兵奶奶瞪大了眼睛，她觉得兵兵妈在瞎折腾。

兵兵妈并不在意婆婆的态度，她此时的注意力都在兵兵身上呢。

“第一节，按摩全身。按摩头，按摩胳膊，按摩小手，按摩胸脯和肚子，按摩腿和小脚。第二节，伸展运动。胳膊打开，胳膊弯曲，胳膊向上举，落下来；该小腿了，拉直，弯曲，再拉直，再弯曲。第三节，再按摩一下，好了，休息。”

兵兵微闭着眼睛，对妈妈的摆布很享受的样子。“啧啧，看我们兵兵，这么喜欢运动，将来一定是运动健将。”妈妈俯下身亲着兵兵的小脸。小家伙真不禁夸，妈妈话音刚落，他就大哭起来。接着，一泡尿尿到了妈妈身上。

妈妈和奶奶都被逗得哈哈大笑。她们给兵兵换了尿布，重新给他包裹好。

“小孩子还是别折腾，小心感冒了！”兵兵奶奶还是不忘提醒兵兵妈。

兵兵妈把兵兵抱在怀里，轻轻拍着儿子，对婆婆说：“妈，我这样做是有科学依据的，婴儿操是促进婴儿身心发展的好方法，它可以加强婴儿的循环及呼吸机能，使他们的骨骼和肌肉得到锻炼，还能增强婴儿的食欲和抵抗力，促进动作发展，使婴儿灵活性增加，心情愉快。研

究证明，婴儿做操，对他们的体力和智力的发展都有促进作用。”

兵兵奶奶似有所悟，不得不佩服现在的年轻人比他们那个时候懂得多了。

需要注意的是，婴儿操要在小儿吃奶后1小时或吃奶前半小时进行，每日一次。做操前要进行准备工作，室内空气新鲜，温度不低于18摄氏度。将婴儿放在稍硬的平面上，如硬板床和桌面上，上面铺好垫子，撤去婴儿的包裹和尿布。做操时可伴有轻音乐，使婴儿在轻松愉快的情绪中完成体操。操作者动作要轻柔，切忌生拉硬拽，使婴儿感到不适。如果过程中婴儿过于紧张，可暂时缓做，待婴儿安静时再完成。生病时，可暂停做婴儿操，病愈后再恢复。开始做操时间要短，之后根据婴儿身体状况可适当延长时间。婴儿每次做完操，家长要亲亲抱抱以示鼓励。

下面提供一套适用于1~3个月婴儿的婴儿操。

婴儿操（1~3个月）

第一节：按摩全身。

预备姿势：让婴儿自然放松仰卧。

动作：

1. “一、二、三、四”，成人握住婴儿两手腕，从手腕向上按摩四下至肩。
2. “五、六、七、八”，成人握住婴儿两足踝，从足踝向上按摩四下至大腿部。
3. “二、二、三、四”，自胸部至腹部进行按摩，手法呈环形。
4. “五、六、七、八”，动作同“二、二、三、四”。

第二节：伸曲肘关节及两臂上举运动。

预备姿势：成人两手握住婴儿两手腕部。

动作：

1. “一”，两臂侧平举。
2. “二”，将两臂肘关节弯曲，双手置于胸前。
3. “三”，将两臂上举直伸。
4. “四”，还原。
5. “五、六、七、八”，动作同“一、二、三、四”。

第二个八拍动作同第一个八拍。

第三节：两臂胸前交叉及肩关节运动。

预备姿势：同上节。

动作:

1. “一、二”，两臂侧平举。
2. “三、四”，两臂胸前交叉。
3. “五、六”，将左臂弯曲贴近身体，由内向外做回旋动作。
4. “七、八”，将右臂弯曲贴近身体，由内向外做回旋动作。

第二个八拍同第一个八拍。

第四节：伸屈踝关节。

预备姿势：第一个八拍，成人左手握住婴儿左踝部，右手握住左足前掌。第二个八拍，成人左手握住婴儿右踝部，右手握住足前掌。

动作:

1. “一、二、三、四”，以左足踝关节为轴，向外旋转四次。
2. “五、六、七、八”，以左足踝关节为轴，向内旋转四次。
3. “一、二、三、四”，以右足踝关节为轴，向外旋转四次。
4. “五、六、七、八”，以右足踝关节为轴，向内旋转四次。

第五节：两腿轮流伸屈及回旋运动。

预备姿势：成人握住婴儿踝关节上部。

动作:

1. “一、二”，伸屈婴儿左腿关节。
2. “三、四”，伸屈婴儿右腿关节。
3. “五、六”，将婴儿左膝关节弯曲，左大腿靠近体侧由内向外回旋。
4. “七、八”，将婴儿右膝关节弯曲，右大腿靠近体侧由内向外回旋。

第二个八拍动作同第一个八拍。

第六节：屈体运动。

预备姿势：将婴儿两下肢伸直平放，成人握住婴儿两膝关节处。

动作:

1. “一、二”，将两腿上举与身体成直角。
2. “三、四”，还原。
3. “五、六、七、八”，动作同“一、二、三、四”。

第二个八拍动作同第一个八拍。