

03教养绝招系列

快乐家庭亲子游戏指南



一起来游戏

张晓 编著

Yiqilaiyouxi —— 运动认知篇



福建美术出版社



前言

0-3岁孩子的智识启蒙大半来自游戏，在这个阶段，孩子的世界里除了游戏还是游戏，他们在各种游戏中学习和成长。因此在家庭中，父母不仅是孩子安全和情感依托的对象，更担负着孩子的教养责任。我们针对0-3岁孩子的特点，结合当前亲子教育的热点和重点，与幼教专家一起编写了此套图书。希望藉着亲子游戏，让您和孩子在家庭温馨的气氛中、快乐的情境下，一起健康的成长。快快加入到我们当中来吧！

1





躯体运动篇

——提升运动智能的原理与方法

一、运动对孩子的好处：

生命在于运动，常运动的孩子吃得香、睡得好，生长发育的各项指标才能得以保障。身体是儿童与外界直接联系的载体，一个健康、敏感有弹性的身体，可以使儿童具有更自在、更有力的积极行为。经由身体的活动经验可组织感知觉、重力、空间感等内在感受，如果父母能全方位给予鼓励、提供足够的环境设备和操作器材，保证充足的时间和空间，让孩子有机会运用臂、腿、躯干等做剧烈的运动，对宝宝多元智能的全面发展势必打下坚实的基础。

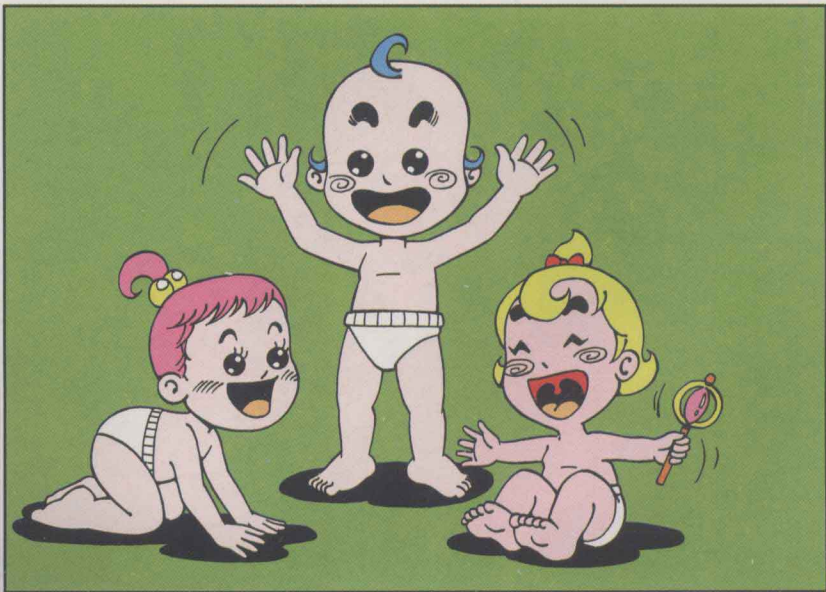
二、运动的发展阶段：

要训练幼儿的动作发展就必须把握儿童动作技能在不同年龄阶段的发展规律。儿童动作发展，遵循如下五条规律。

1、从上到下：儿童最早期的动作是头部动作，其次是躯干动作，最后是四肢动作。任何一个儿童的动作发展都是沿着抬头——翻身——坐——爬——站——行走的顺序逐渐成熟的。

2、由近及远：动作的发展总是从身体中部开始，越接近躯干的部位，动作发展越早，而远离身体中心的肢端动作发展较晚，以上肢动作发展为例，其顺序是肩部动作先发展，然后是手臂动作、手腕动作和手指动作的逐渐发展。

3、由粗到细：孩子先会运动幅度较大的动作，如全身舞动，腿和手臂的大幅度动作，然后才逐渐学会手和脚的精细动作，如使用剪刀，绘画等。从抓握动作就可以看出这一特点，年龄较小的儿童，即使用手抓一个较小的物体，也是用手腕的力量横拉或握住，后来才学会用手指去捏这样的精细动作。

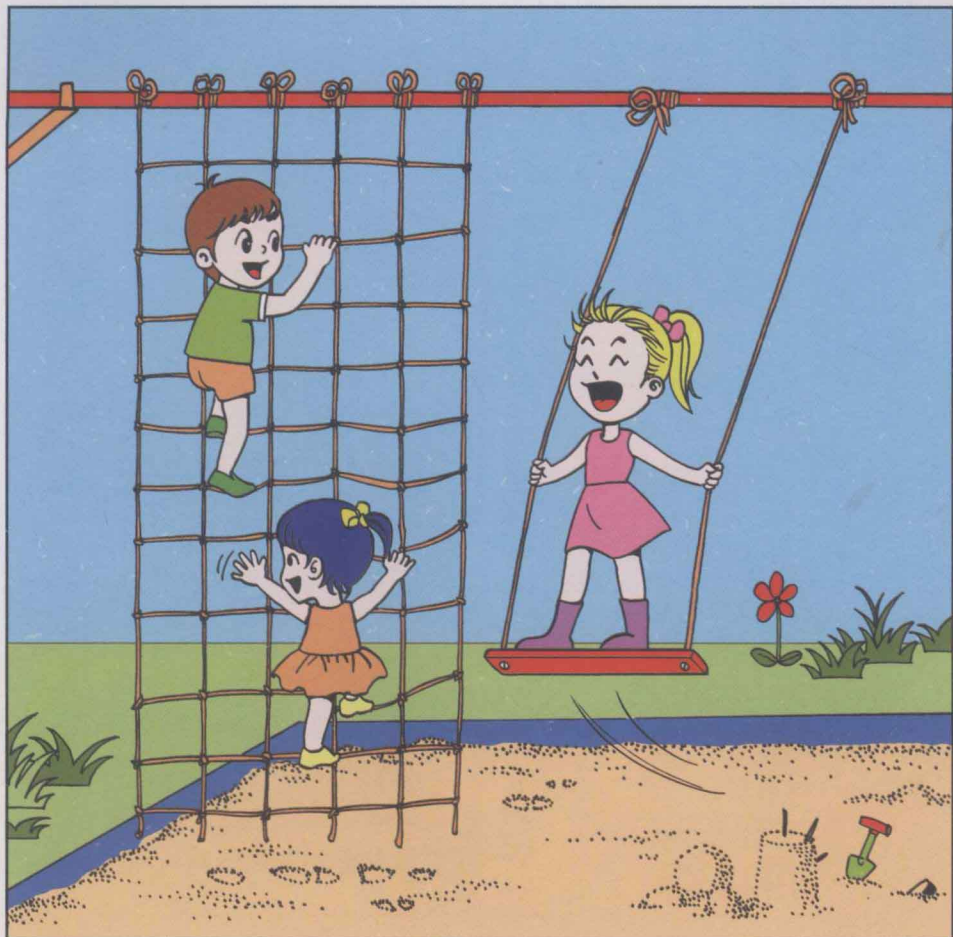




4、从整体到分化：儿童最初的动作是全身性的、笼统的、散漫的，以后才逐步分化为局部的、准确的、专门化的动作。有一个很著名的“毛巾盖脸”实验可以说明这一规律：把毛巾放在儿童的脸上，2个月的婴儿，只会引起全身性的乱动；5个月的婴儿开始出现比较定向的动作，双手向毛巾方向乱抓；而8个月的婴儿，能毫不费力地把毛巾拉下来。

5、从无意识到有意识：随着年龄增长，言语的发展，儿童动作越来越多地受到意识的支配，动作发展逐渐从无意向有意过渡。以手的接球动作为例，儿童最初难以根据球的速度、方向作出判断，接球的灵活性、准确性较差。随着动作技能的成熟，儿童对动作的有意支配能力越来越强，动作执行中的预见性、精确性大大提高。

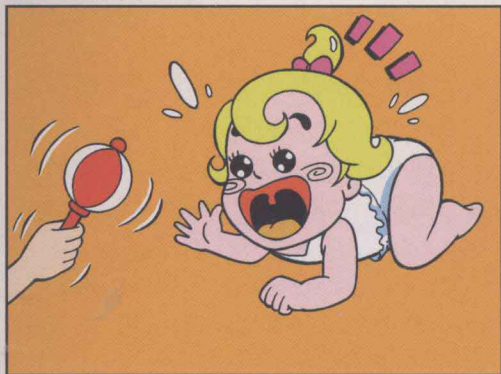
三：身体运动训练的最佳方法：用一个情景游戏来综合组织训练所需因素，让宝宝在游戏中不知不觉快乐的参与并得到锻炼，感受成功与喜悦。发展动作的设备通常如秋千、攀爬结绳、单杠、滑梯、坚固的平台。





躯体运动的智能游戏

俯卧游戏



婴儿俯卧在床上，用铃铛吸引宝宝或叫宝宝的名字，宝宝会努力抬起头，用力转动头部，颈部肌肉、手臂、肩部都得到有力的训练。



坐飞机：托住孩子，让其俯卧在手上。

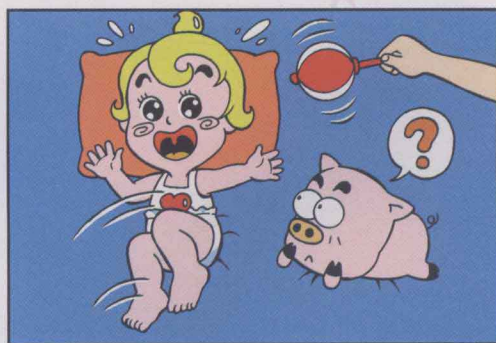
4

仰躺游戏



让宝宝仰躺在床上，用玩具来诱导孩子兴奋地“手舞足蹈”，活动四肢关节。

翻身诱导

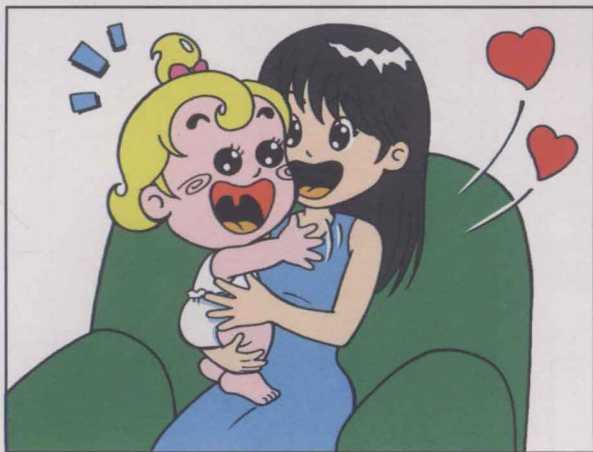


从俯卧翻身到仰躺，从仰躺翻至俯卧，父母可先帮助宝宝翻来翻去，再用宝宝有兴趣的声响玩具，引发她主动地翻身。





坐的练习



宝宝从躺到坐，是肌肉、骨骼、特别是脊椎关节发育的过程，妈妈要重视宝宝坐的训练，把怀中的宝宝，支撑起来坐在自己的怀里，有节奏地在妈妈的胳膊上由躺到坐。



围坐在枕头中。

爬行游戏



孩子的爬行是身体发展的重要标志。

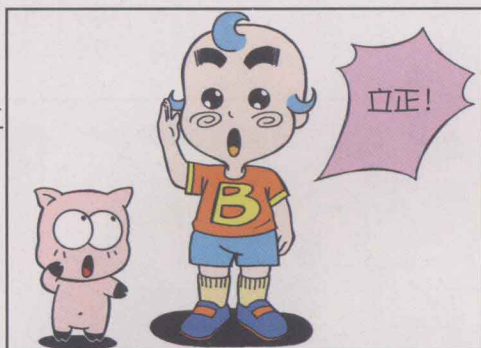
爬山洞：妈妈爸爸用身体做各种不同的“山洞”，大纸箱、桌椅、棉被遂道……都是不同的山洞。





站的游戏

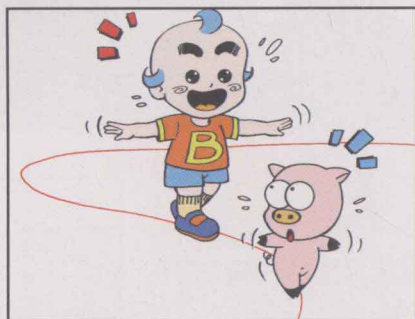
我是解放军，下蹲、起立！立正稍息！向后转、向左转。



走的游戏



走线。



走形状。



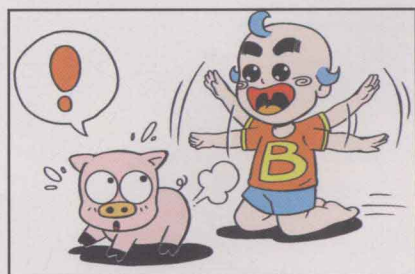
走平衡木。



踮脚尖走。



倒退走。

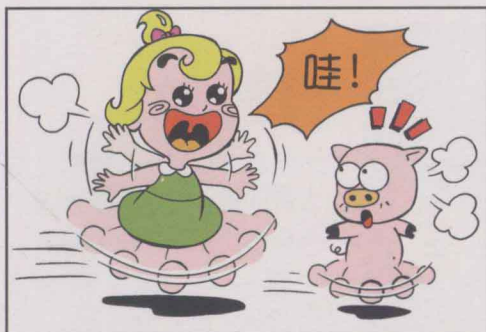


膝盖跪行走。





跑的游戏



我们是鸟儿：在户外时，让宝宝张开并挥动双臂，绕着圆圈跑或走，模仿飞行，训练孩子跑的能力。



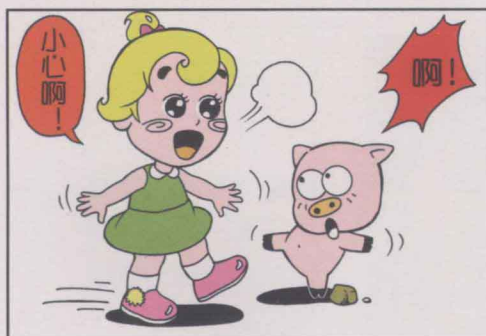
变速跑。



跑跑、走走、停。



倒退小跑。



侧身跑。



骑“飞天扫帚”。





投掷游戏

训练孩子身手协调、手臂肌肉的发展，训练力量。



扔飞机

折只纸飞机，
妈妈和宝宝一起
玩，训练上臂力
量。

扔空瓶子

在公园里玩时，
用喝过的矿泉水瓶
子，和宝宝比赛扔
出去，看谁扔的远。



扔鞋子

什么也没有时，
鞋是好东西，不轻
也不重。光脚丫玩
游戏也是很好的足
底按摩。





精细动作智能训练篇

——用手的智能训练原理与方法

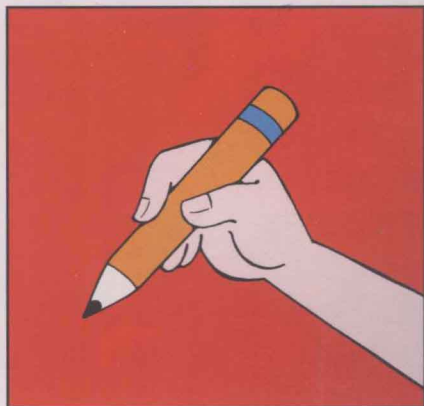
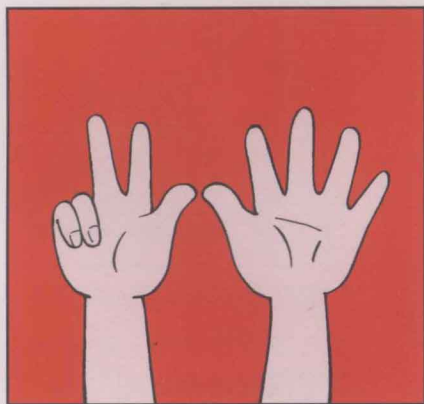
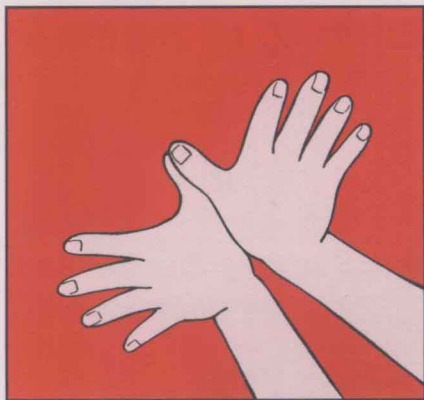
一、手与智能的关系：

手被称为是人类的第二个脑，我们常用心灵手巧来说明一个人的聪明，用笨手笨脚来形容一个人的大脑反应迟钝。手的训练对幼儿的成长有很大的帮助，要尽可能保持平衡的发展，因为左手与右脑的发展有关，右手与左脑的发展有关，双手的训练有助于左右脑的平衡发展，妈妈在刺激宝宝的小手时，要尽量注意左右手的均衡，给孩子提供活动时，也要注意这一点。

二、幼儿用手智能的发展过程：

手指末梢神经、小肌肉及手眼协调等方面的发展，是精细动作训练的主要内容。出生后的第二个月，幼儿双手已能拨动吊在婴儿车上的玩具，第三个月可以主动伸手去玩东西，这是双手发挥较大作用的开始，五个月大的孩子就能很好的用双手拿起玩具把玩了。

十个月后看到妈妈在用笔，孩子会争着拿来玩，周岁后则可以很活泼地开始涂鸦。两岁左右的宝宝能使用铅笔，三岁以后的幼儿就会依照自己的意愿来画画了。





提升用手智能的游戏

训练手的精细动作，如用尼龙绳穿珠子，用筷子夹菜，系扣子等。诱导孩子涂涂画画，拼图也是一种很好的训练方式，家长可将一幅图如人头像或一个水果剪成两瓣或三瓣，让孩子拼图。

塞物入手

初生婴儿的小手是紧紧握成拳头的，用小物品轻轻塞入宝宝手中，让宝宝用手握物。



握指提身



给宝宝一个手指，孩子会紧紧抓好，妈妈适度用力，顺势提起小宝宝的身体。



给孩子一根光滑的棍子，让他抓好并提起他的身体来。

10

妈妈和宝宝开心面对，宝宝找小纸团、小物品，想办法塞入妈妈握着的拳头中。



把孩子感兴趣的东西放在手中握着，让孩子想办法一个一个



掰开爸爸的手指头。注意不要太紧，让孩子觉得困难，也不要太松，那样没有乐趣。

伸手取物



把孩子喜欢的玩具放高一些，让孩子伸手、踮脚尖、跳跃才能够得到。





抓物传递



全家人围坐在一起，传递不同的形状、质地、大小、长短、粗细的物品，依次递到别人的面前。每人面前的物品都不同。训练后可越来越快地传递。

招手游戏



拍掌表开心欢迎



边说边配合手势



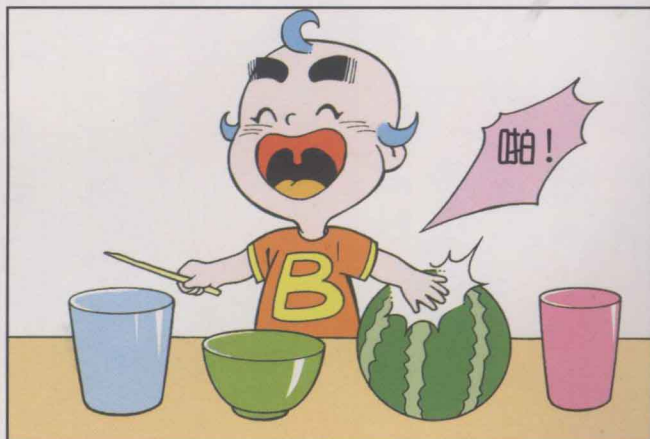
挥手说再见



飞吻表热情

敲敲打打

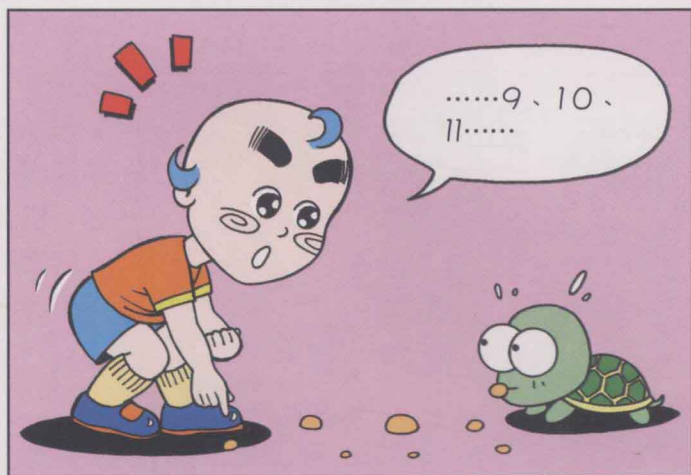
让孩子敲打不同材质的物品。





拾宝游戏

有意准备绵线、碎布、小石子、小薄片、小纸片，根据孩子的能力增减难度。在情景游戏中来玩，注意游戏气氛，引导孩子快乐的拾宝。



12



撕纸搓纸

纸是常见的物品，和宝宝一起来撕纸、搓纸，大的宝宝用安全剪刀剪纸。用不同质地的纸来操作。

做饭游戏

切、搓、揉、拌、炒……





生活自理

用小手来做自己的事情，在完成的过程中，既养成了良好的习惯，也训练了小手的灵巧。父母一定要用心让宝宝自己动手处理自己的生活，也许他吃到的食物没有弄掉的多，也许他的面条会挂在耳朵上，只要孩子坚持自己做，不要怕他做得乱七八糟，这只是一个过程。



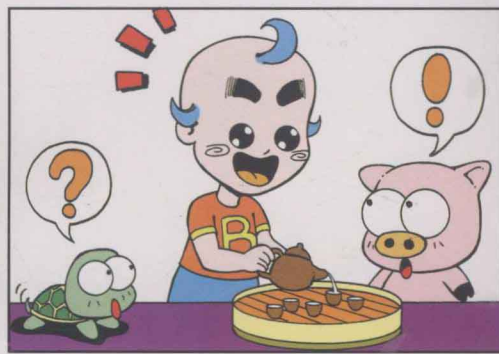
扣扣子。



用筷子、小匙自己吃饭。



端杯子喝水。



泡功夫茶。

13

玩橡皮泥

发展精细动作，同时培养创新、创造力。

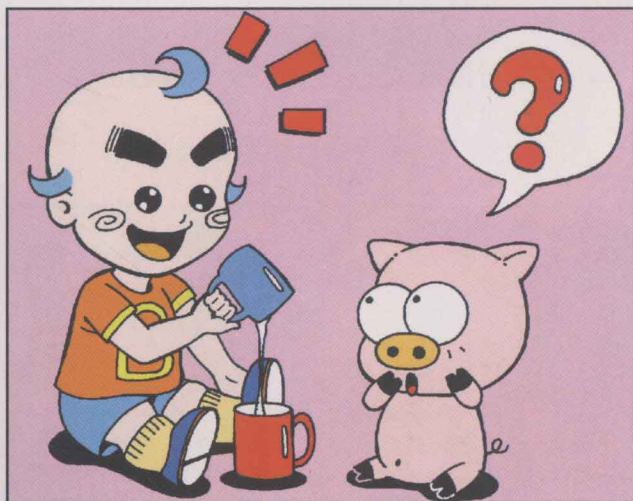
用橡皮泥可以做很多创造性的游戏。教孩子用橡皮泥作出蛇、面条、汤圆……





洗的游戏

让孩子洗玩具、洗手绢、洗小碗、洗筷子，洗不同形状的东西。

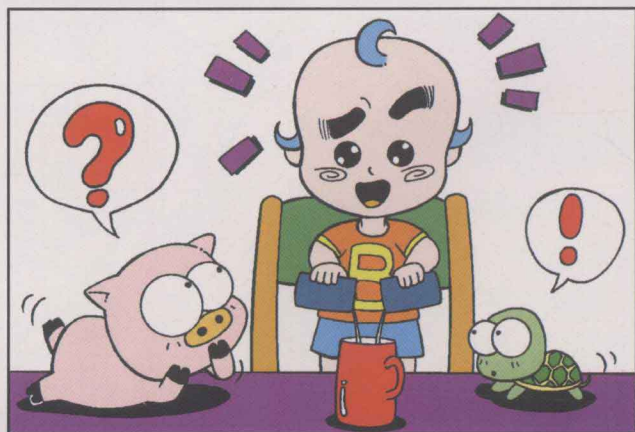


倒入取出

反复地把东西倒入容器中，取出后再倒入，用杯子、盒子、盘子倒水、倒沙……

双杯倒水

左右手各拿个杯子，同时将水倒入第三个杯子中。





积木堆砌



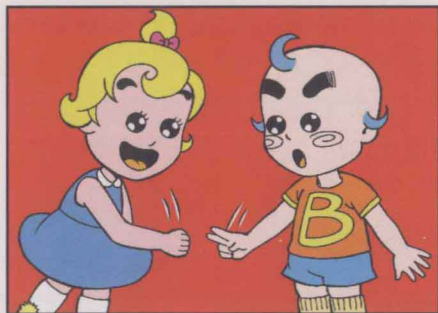
准备一些木质积木，和宝宝一起来动手做接龙、排队的游戏。

包糖游戏



把平时吃过的糖纸收起来，放在书中压平，用橡皮泥做糖，一块一块包起来。

手指游戏



石头剪刀布：两个指头是剪刀、拳头当石头、手掌做布来变化游戏，训练小手的灵活和思维。



大拇指竖起来，和妈妈一个接一个叠在一起。



找中指的的游戏。



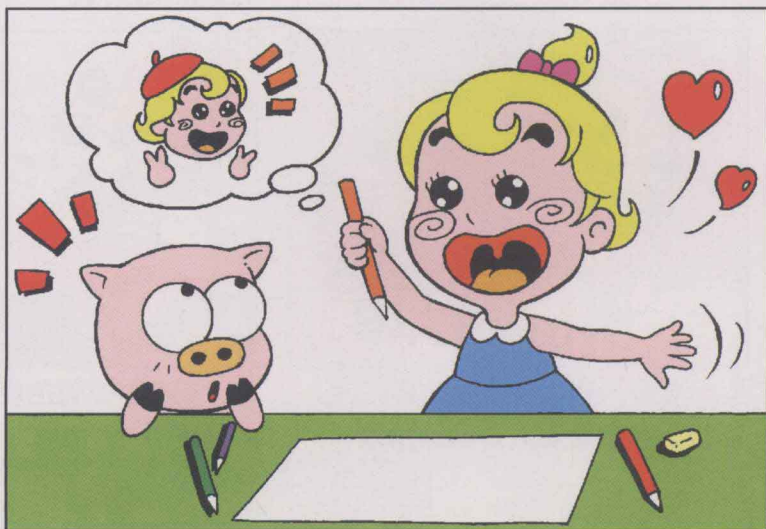
用手指做各种形状，三角形、圆形、长方形……





涂鸦几何

让孩子自由运笔，不加约束，信手涂涂画画。画画可以给孩子带来感官上的享受，而且当她用蓝色画画的时候，她更容易记住什么是蓝色。用油笔、粉笔和短柄、宽幅的刷子在画架上画画，撕纸和粘贴碎片，把



植物印在纸上以及用手指画画，都是很有趣味的活动。乱画对宝宝来说充满乐趣，宝宝可以学会用双手同时做不同的事情，这是一项很难掌握的技能。最后，你的宝宝将发现，经过努力她可以画出不同的形状和图案。她首先从水平“之”字形画起，然后是垂直的记号，慢慢地她会学会画许多圈。到3岁时，她就可以画完全闭合的圆了。

16

剪切折贴

使用安全剪刀锻炼手部肌肉，学习正确使用剪刀。

做各种拼贴图、树叶图、沙画等美劳作品。

