



幼儿手思维游戏

生活认知

手指谣



奶课naikē™



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

蔡玉刚·文

幼儿手思维游戏

手指谣

生活认知

陈长海·主编 蔡玉刚·文



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



幼儿手思维游戏

手指谣



《手指谣——幼儿手思维游戏·生活认知》通过朗朗上口的儿歌、活泼有趣的游戏，以及科学丰富的小博士指导，引导宝宝认知社会与自然，扩展宝宝的视野，让宝宝在温馨的亲子游戏中收获快乐与成长。



蔡玉刚 (小刚哥哥)

1983 年出生，黑龙江省首位男性高级育婴师，胎教讲师，曾任 3Q 时代儿童广播节目主持人，现创办新媒体：小刚说绘本。自从事早期教育与管理工作的 15 年来，共培训亲子教师与园长 4000 人以上，组织举办全国讲座 300 多场，服务数万家庭。



微信号：HRYG2005



绿色印刷产品

本书印刷采用大豆环保油墨
内文用纸源自
100% 管理良好的 FSC 森林

责任编辑：张文超

绘制：海润阳光

阅读指导热线：010-85974647

服务时间：周一至周五 8:30-17:30

图书在版编目 (CIP) 数据

生活认知 / 陈长海主编. — 北京：中国人口出版社，2015.1
(手指谣·幼儿手思维游戏)
ISBN 978-7-5101-2880-6

I. ①生… II. ①陈… III. ①常识课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 245097 号

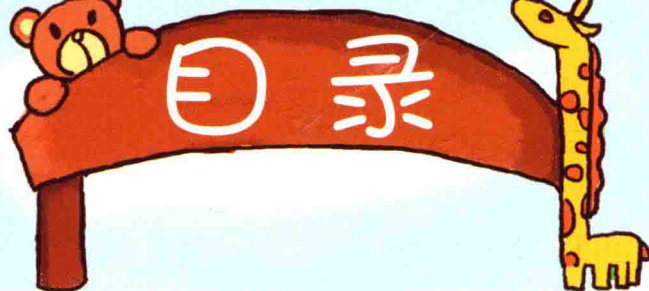
出版发行 中国人口出版社
印 刷 辽宁美程在线印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/20
印 张 2
字 数 30 千字
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-2880-6

社 长 张晓林
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbcs@126.com
总编室电话 (010) 83519392
发行部电话 (010) 83514662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

ISBN 978-7-5101-2880-6



定价：12.80 元



捉迷藏	4	过年	26
抓泥鳅	6	小蜻蜓	28
毛毛虫变蝴蝶	8	爷爷的宝贝	30
照镜子	10	雪中画画	32
四季歌	12	小孔雀	34
水果谣	14	大大的宇宙	36
学本领	16	转转转	38
蔬菜	18	动物园	40
钥匙开锁	20		
蜘蛛结网	22		
我们的车	24		



幼儿手思维游戏

手指谣

生活认知

陈长海·主编 蔡玉刚·文



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



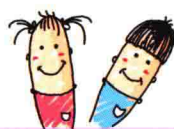
如何使用此书

家长可以边读歌谣，边让宝宝逐句跟读，并做出相应的手势。

家长可以根据“小博士指导”的提示，有针对性地培养宝宝各方面的能力。



家长可以引导宝宝依据详细的分步动作图解，做出准确的手势，以此锻炼精细动作的发展，增强亲子之间的互动。



手部示意图

手指游戏说明：

1. 宝宝可以根据手部示意图，认知不同部位的名称，以此进行手指操的游戏。

左手

右手

2. 宝宝可以将双手放在对应的手部图中，妈妈随意提问宝宝，比如：“左手食指在哪里？”让宝宝抬起相应的手指，并根据图中标示的名称，指导宝宝认识手部的构造。

手腕

手腕



捉迷藏	4	过年	26
抓泥鳅	6	小蜻蜓	28
毛毛虫变蝴蝶	8	爷爷的宝贝	30
照镜子	10	雪中画画	32
四季歌	12	小孔雀	34
水果谣	14	大大的宇宙	36
学本领	16	转转转	38
蔬菜	18	动物园	40
钥匙开锁	20		
蜘蛛结网	22		
我们的车	24		





捉迷藏

小树已长大，
松鼠在树下。
爬到大树上，
躲进树枝下。

🐾 小博士指导 🐾

这是一个快乐的游戏，既能增强亲子互动，又能让宝宝以自身为参照物，理解“上”“下”等方位的含义。



① 家长一只手握住宝宝小手，另一只手沿宝宝手臂向上抚摸。



② 让宝宝握拳，家长用手抚摸宝宝的拳头。

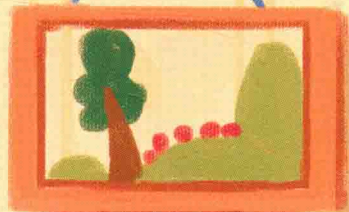
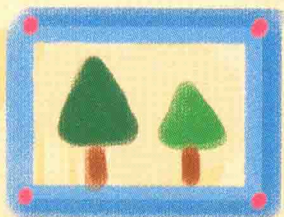


③ 伸出一只手的食指和中指，沿宝宝手臂交替向上前行。



④ 两手放在宝宝腋下，轻挠宝宝腋窝。

抓泥鳅



宝宝小手抓抓抓，
抓住泥鳅小尾巴。
向上游，向下游；
向左游，向右游；
向里游，向外游；
跟着宝宝游回家。

🐾 小博士指导 🐾

这个游戏主要训练宝宝的手指抓握能力，并通过向不同方向移动手臂，让宝宝了解空间方向。





1 家长分别伸出左、右手食指，让宝宝握住。



2 左、右手轻轻晃动一下。



3 向上、向下活动手臂。



4 向左、向右活动手臂。



5 向里、向外活动手臂。



6 让宝宝双臂交叉，抱在一起。



毛毛虫变蝴蝶

一只小虫爬呀爬，
爬到大树叶上停。
吃不停，爬不停，
变成虫蛹不能动。
转眼夏季百花红，
钻出蝴蝶飞满城。

🐾 小博士指导 🐾

这个游戏将手指训练与抚触相结合，既促进了宝宝的动作能力发展，又让宝宝了解到蝴蝶的变化过程。





1 家长右手握住宝宝小手，左手伸出食指，轻轻挠动宝宝手心。



2 左手伸出食指、中指，沿宝宝手臂交替向上前行。



3 左手握住宝宝小手，右手环握住宝宝手臂，由上向下搓动。



4 双手握住宝宝小手，抚触宝宝的手背。



5 双手举起宝宝小手，让宝宝两手腕并拢，手指弯曲，模仿花开的动作。



6 双手握住宝宝小手，让宝宝手臂上下挥动，模仿蝴蝶飞舞的动作。

照镜子

镜子镜子摆面前，
照出脸蛋圆又圆。
照见耳朵照见眼，
照出宝宝笑容甜。

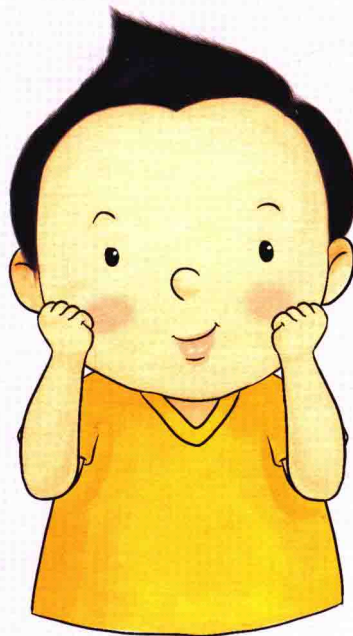
🐾 小博士指导 🐾

这个手指游戏能训练宝宝手指的灵活性，也能让宝宝通过镜子的成像，认识自己的五官。

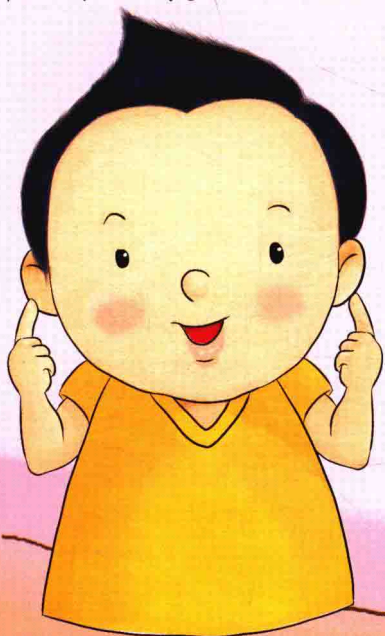




① 让宝宝站在镜子前，双手平放于脸前。



② 双手握拳放于脸两侧。



③ 双手食指伸出，指出儿歌中提到的“耳朵”和“眼睛”。



④ 双手食指放于嘴边，做微笑的动作。

四季歌

春天小树发新芽，
夏天鲜花一朵朵，
秋天树上挂满果，
冬天叶儿沙沙落。

🐾 小博士指导 🐾

这个游戏既能锻炼宝宝的手指，又能让宝宝认知四季，了解四季的变化。





① 双手合掌，向上举。



② 双手打开，做开花状。



③ 双手握拳，抖动手腕。



④ 双手打开，五指向下轻抖。