

Unplugged play

【美】波比·康纳 (Bobbi Conner) 著

何守源 译

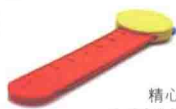
不插电的

No Batteries

No Plugs Pure Fun

亲子游戏

①~③岁宝宝疯玩的148个游戏



很多安全的日常用品可以成为孩子们的好玩具，这些用品经过精心的设计和组合，会给孩子带来无穷的乐趣。



树叶不需要电池，就能在风中摇曳；小鸟不需要电池，也会在蓝天下飞翔。



会玩的父母最无敌
甩开电脑和电视



越玩越健康
越玩越快乐
越玩越聪明



让孩子帮小鸭子进行一场“大迁徙”：从浴盆搬到客厅。



在拖着积木去或者把它块搭起来中，孩子们事物之间的因果联系和物体的属性，诸如形状、大小、质地等。



皮球满地跑，也喜欢与大人结成队友、相互掷球。



专注幼儿教育21年

深刻影响美国家庭育儿理念

让孩子找回纯真的游戏乐趣
自然、自由地成长

适合1~3岁宝宝



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



一只沉默寡言的毛绒小动物，往往是孩子们钟爱的玩伴。



Unplugged play

No Batteries No Plugs Pure Fun

不插电的 

亲子游戏

①~③岁宝宝疯玩的148个游戏

【美】波比·康纳 (Bobbi Conner) 著

何守源 译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

不插电的亲子游戏 : 1~3岁宝宝疯玩的148个游戏 /
(美) 康纳 (Conner, B.) 著 ; 何守源译. — 北京 : 人
民邮电出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-115-36348-0

I. ①不… II. ①康… ②何… III. ①游戏课—学前
教育—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第146340号

First published in the United States under the title:

UNPLUGGED PLAY

Copyright © 2007 by Bobbi Conner

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.
through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2014 POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS

All rights reserved.

内 容 提 要

游戏是孩子的一项重要工作, 设计巧妙的游戏不仅可以给孩子带来无限的快乐, 还可以使孩子得到更加全面的发展和锻炼。

本书作者积累 21 年热门少儿节目主持经验, 系统总结了一百多个适合 1~3 岁幼儿的亲子游戏。其中有的游戏适合孩子一个人玩, 有的游戏适合家长与孩子一起参与, 有的游戏则适合几个小伙伴一起来玩。所有游戏用到的都是不插电的玩具, 完全没有现代电子设备的参与, 孩子们可以在游戏中充分接触自然, 感受纯真的乐趣和温暖的亲情。

本书是 1~3 岁孩子家长创造美好亲子时光的超级实用指南, 也非常适合各类幼教人员参考阅读。

◆ 著 【美】波比·康纳 (Bobbi Conner)

译 何守源

责任编辑 王飞龙

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 800×1000 1/16

印张: 14.5

2014 年 9 月第 1 版

字数: 73 千字

2014 年 9 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2014-1314 号

定价: 45.00 元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

注 意

本书介绍的游戏均为具备一定操作能力的特定年龄段儿童设计。而且，幼儿的禀赋各异，游戏的适用对象亦不可一概而论。家长在安排游戏活动之前，请悉心观察孩子的表现、场地情况和游戏物品的状态，确保所选项目和物品对于您的孩子是适宜和安全的。

前言

教幼儿玩游戏是一项“艰巨的任务”，其棘手程度堪比教爱因斯坦如何思考。幼儿是天生的玩家，他们眼中的事物，无一不是玩具。他们模仿你的一举一动，把你的任何行为都当成某种游戏。他们舞动手脚、打圈儿乱转是游戏，两只晶亮的眼睛凑近卡片盒观察内部、将盒盖子翻起又盖上、将里面盛的东西一股脑儿撒到地板上是游戏，听你唱歌、听你念书是游戏，守着一只菜盆子，乱击打、乱踢腾里面的清水更是游戏。

在不断的摸索、探究与实验过程中，孩子的游戏模式逐步形成。他们追求的某种结果，会诱导他们完成相应的行为。孩子可着劲儿推玩具小车撞沙发，就是为了听那一声碰撞的脆响、看小车在空中翻滚的样子。欣赏那些手忙脚乱干这干那的小屁孩，天下没有比这更称心快意的事了！他们的游戏从一个步骤导向另一个步骤，很自然、顺畅。在小不点儿的眼里，世界就是一个大得没边儿的游戏场，每一个角落都有玩具，他的每一步都是走向新的游戏。

这一切有趣的现象背后隐藏着一个自然规律：你的孩子在学习、在成长。这是一个多么神奇的自我发育进程：我玩，故我长！

下面列举了几个孩子在游戏中获得成长的方面。

体质发育

幼儿行走、奔跑、攀爬、跳跃、投球踢球、踩踏玩具等，可强化大肌肉控制力、体力、耐力；拧门钮、串珠子、玩积木，使用蜡笔、水彩笔、小工具，推拉玩具、两只手轮番换抓玩具等，可锻炼指掌小肌肉、提高手眼协调能力。

智力发育

游戏有助于幼儿发育和思维能力的培养。小孩子喜欢探究事物之间的因果关系（我做 X，会导致 Y 结果）；尝试把握大人说的话、发出的指令；通过用手指点辨识物品（他能从书里的平面插图中看出三维信息，并与自然之物建立关联）；会辨认字母、辨别颜色；开始计数；反复尝试、了解事物的作用机理（打开 / 关闭，探究物体内外结构，等等）；通过记诵故事、歌曲、旋律等，构建自己的记忆库。

社交能力 / 情商开发

幼儿的社会交往能力是在游戏过程中形成的。在与玩伴交流的过程中，他们学会了轮流发言和听取对方意见，掌握了用语言表达愿望和需求的技巧，他们相互模仿、相互抚慰（哄哭鼻子的伙伴），将自己的玩具送给要好的小朋友玩（当然，常常是送出去以后又马上索回）。

本书中有关学步期幼儿游戏的内容主要基于两大原则。

其一，幼儿是游戏的主人，即兴创造活动场景的是他们自己。正是基于这一思路，但凡涉及幼儿游戏活动的话题，本书并没有照搬针对年龄稍长点

我想我们得出的结论是，大人是小孩的绝佳玩伴。从容不迫、关怀备至的交互活动，对孩子大脑的健康发育有很大帮助。

—— 罗斯 · 汤普生

哲学博士，加利福尼亚大学心理学教授

的孩子设计游戏时所遵循的原则，也没有制定严格的游戏规则。恰恰相反，这部分内容中提到的规则，只可以看作是基本思路。重申一句：教幼儿如何玩游戏，与教爱因斯坦如何思考一样愚不可及！

其二，作为家长，你的中心任务是鼓励孩子放开手脚去玩。你为他们提供安全的玩具，监督他们的游戏进程；用孩子喜闻乐见的方式指导一下各种玩具、器物的用法，对基本游戏规则略加展示，或者在他们玩不下去的时候指点一下迷津，剩下的工作应当由他们自己来做。

适合各月龄婴幼儿的游戏

12～24个月大的婴幼儿感兴趣的的游戏以及他们玩游戏的能力，与24～36个月大的孩子大相径庭。其中最小的孩子正处在蹒跚学步的阶段，他们的着力点在于控制手部动作、抓牢手中的玩具。对于这些稚嫩的小孩子来说，这是一项极其艰巨的任务。他们游戏活动的全部内容，基本上就是学会掌握这方面的技能。小月龄段的孩子喜欢将抓到手里的玩具塞进小嘴巴，“品尝”玩具的滋味（从早到晚，你得时刻留神，以免什么东西噎着孩子）。总而言之，这个月龄段的孩子还不具备小哥哥、小姐姐们的辨识能力和活动技巧，选择玩具、设定游戏时，必须顾及他们的年龄特点。如果玩具大大超出了他们的驾驭能力，他们的内心会充满挫败感。当小家伙因为绝望而大发脾气的时候，大人的日子也就不那么好过了。

适合24～36个月龄的孩

动手操作、三维立体，这种非虚拟的运动游戏至关重要。在1～2周岁期间，孩子已经具备了创造游戏活动的 ability。他会凭一己之想象，采用别出心裁的方法解决一些实际问题。这个才值得大书特书。

——简·希利

哲学博士，教育心理学家

子玩的游戏活动及玩具，本书中也罗列了不少。更大一点的孩子，手、眼协调能力有所强化，摆布玩具的技巧、动作的平衡性、语言交流水平均有明显提升。可以说，技能的发展为孩子们开启了一个全新的游戏世界。

完备的玩具橱柜

没有厨具，再好的厨师也烹制不出美味的食物；没有器物玩具，要让小孩子拥有充满创造活力的日子就是纸上谈兵。本书简明扼要地列出了特别适于小孩子单独摆弄或者与小伙伴共享的玩具和家用器具的目录，并在每样器具与每种可玩的游戏之间建立起一一对应的关系。

当然，抱着博得孩子欢心的目的出入商场、购齐所有的玩具，这倒大可不必。你只需在橱柜里贮藏少许器物，就可以利用有限的资源激发孩子的兴趣、创造无限的欢乐。故此，家长应量力而行，在财力许可的范围内精挑细选几样可心的玩具，为孩子装备一架开放的橱柜，这才是大人的当务之急！

单人游戏

你的孩子还不够大，还没有长到嚷着到户外玩耍的地步，这是一件幸事。一方面，孩子需要你时刻留神；另一方面，她喜欢黏着你，不让你离开她的视线。但她的注意力可以短暂地停留在自己的玩具上，在信马由缰的游戏活动中，打发一天的光阴。

本部分内容涉及两类婴幼儿单人游戏，其中第一类是我所称的“运动游戏”。当你需要安静片刻，以便收拾饭菜或者伏案工作时，这类游戏就能派上用场：孩子在一旁自娱自乐，大人抽身干自己的正事（在候车室、机场等公共场所，你同样需要一些能够吸引婴幼儿注意力的招数）。这类游戏简单实用、所需无多，有一小块固定的场地，就可以让孩子玩得不亦乐乎。

第二类游戏可称之为“单人摸索游戏”。这类游戏自主性、探究性更强，讲求随心

所欲、随意发挥的效果。孩子在把玩游戏器具的过程中，不断推陈出新、生发出有趣的游戏内容。这类游戏与孩子的肢体活动紧密结合，孩子在摸索手中玩具的同时，从一个地方转移到另一个地方。她可能会怀抱一只洋娃娃，随手捡起一只奶瓶喂奶；几分钟之后，她又会在房间的另一端找到一只鞋盒，将洋娃娃装进去。摸索类游戏特别适合活动空间自由充分的孩子玩，他们可以随心所欲地选择玩什么、玩多久。

让你忙里偷闲的游戏

小孩子一旦发现你的注意力转移到别处，往往会吵闹啼哭、烦躁不安。这类游戏活动的设计目标是暂时抓住孩子的注意力、让你获得片刻的空闲，在孩子的视线范围内处理手头事务。你可以先做一个示范，给孩子展示一下游戏的玩法。一般情况下，他会先一步不差地模仿你的动作，然后自主探索一些新的游戏套路。玩手足游戏时，幼儿的手掌、指梢以及双脚都处于忙碌状态，眼睛、耳朵也都会参与到游戏技巧的摸索当中。当然，这类游戏在作为权宜之计、让大人暂时摆脱孩子无尽的纠缠的同时，也将所有游戏的功能发挥得淋漓尽致：娱乐身心、启迪智慧、开发孩子的潜能。游戏道具方面的要求很简单：司空见惯的玩具或者普通家用器具即可。这些其貌不扬的东西也有许多有趣的玩法，对于小孩子来说简直是趣味横生、挑战性十足。

幼儿不耐寂寞，哪里热闹就爱往那里钻。地板、餐桌，就是他们的天然游乐场。下面列出的普通器具（许多东西是现成的，橱柜中就有），足可应付他们的需要。略加展示游戏的玩法，他们就可以玩个不亦乐乎。你如果能适时指点一二，他们会玩得更加尽兴。同时，欣赏小孩子们玩得手忙脚乱的样子，也是一种享受。游戏之趣、天伦之乐、温馨的家庭生活气息，尽在其中。其间留下的美好记忆，将伴随每个人漫长的一生。

幼儿游戏的玩具橱柜

幼儿喜欢在厨房里拥有一个属于自己的玩具柜。看到其中塞满安全实用的游戏玩具，你也会感到赏心悦目。玩具柜最好放在孩子够得着的低处，让孩子自行开关柜门，这样不会干扰你的工作。对于幼儿来说，翻箱倒柜找东西的感觉跟寻宝一样，每件玩具在他们的眼中都充满无穷的魔力。这套科学的幼儿游戏，包括码放盒子、装填东西、阖上再打开盖子等步骤。在此过程中，勺盘瓢盆发出韵味各异的响声，孩子的好奇心从中得到极大的满足。下面列出了可供孩子们使用的安全用具（记住随时添加各类器物，给孩子常玩常新的游戏体验）。

- 蛋糕盘
- 纸板鸡蛋盒
- 餐巾
- 量勺、量杯
- 金属或塑料搅拌碗
- 金属烤盘
- 松饼盒
- 不怕摔的杯子和盘子
- 塑料桶、盆
- 塑料漏勺
- 塑料调料瓶
- 塑料水瓶
- 有盖大酸奶瓶
- 水壶、水罐
- 勺

 **安全提示：**过小的器物及各类容器盖子要一律拿掉，以免孩子误吞，危及生命安全。

目 录

导读 写给家长的几点亲子 游戏忠告 //1

孩子一个人玩的游戏 //17

001 室内足球 //18

002 滚球游戏 //19

003 掷沙包 //19

004 管道游戏 //20

005 任务罐 //22

006 枕套里的惊喜 //24

007 洗刷刷 //26

008 擦拭儿童杯盘 //27

009 匙勺分拣清洗 //27

010 洗石块 //27

011 摇筒 //28

012 走廊纸袋球 //29

013 摆弄松饼盒 //31

014 捞鸭子 //32

015 纸盒投球 //34

016 户外投球游戏 //35

017 手指涂鸦 //36

018 做一块蛋糕 //37

019 做比萨 //38

020 涂鸦簿 43

021 制作一顶波尔卡舞帽 //44

022 魔术围巾 //46

023 简便易行的魔术 //47

024 饭盒上的艺术 //48

025 插卡机 //49

026 拍蛋糕 51

- 027 两只小黑鸟 //52
- 028 豆粥热，豆粥冷 //53
- 029 小蜘蛛爬水管 //54
- 030 嘀嗒嘀嗒钟声响 //55
- 031 叮叮当当打得忙 //55
- 032 贪吃狗 //56
- 033 一只马铃薯、两只马铃薯 //57
- 034 一、二、三 //58
- 035 小拖车 //61
- 036 卡车和小汽车 //63
- 037 毛绒动物玩具 //64
- 038 洋娃娃 //65
- 039 碰碰球 //66
- 040 积木游戏 //67
- 041 推拉游戏 //69
- 042 小小邮递员 //72
- 043 打电话 //73
- 044 办公室 //74
- 045 穿华衣 //75
- 046 百货店 //76
- 047 讲故事 / 开图书馆 //78
- 048 大厨师 //79
- 049 小小酒店服务生 //80

050 修理工 //81

051 小保姆 //82

家长 and 宝宝一起玩的 game //83

052 小狗狗 //85

053 实在忙 //86

054 确确实实 //87

055 一闪一闪亮晶晶 //88

056 懒兄弟 //89

057 小黑羊，咩咩咩 //89

058 宝贝乖，不要吵 //90

059 泰迪熊说…… //93

060 掷沙包 //94

061 彩纸袋 //95

062 找沙包 //96

063 找动物 //97

064 找钱币 //99

065 彩色小圆贴藏猫猫 100

066 画食品袋 //104

067 魔幻饼盘 //105

068 画书签 //106

069 纸贴马赛克 //108

070 粘纸游戏 //110



目 录

071	绘画	//112
072	小小印刷工	//113
073	滚筒画	//114
074	支架木偶	//116
075	纸盘手套偶	//117
076	动物头像玩偶	//117
077	袜偶	//118
078	高级袜偶	//119
079	滚球, 抛球	//120
080	投环游戏	//122
081	射月亮门	//123
082	幼儿篮球	//124
083	弹球	//125
084	呜! 呜! 呜!	//126
085	小球爬坡	//127
086	亦步亦趋	//128
087	一、二、三, 跟我玩	//129
088	便携式沙箱	//130
089	找小动物	//131
090	野餐盘子游江湖	//132
091	追风少年	//133
092	沙滩水坑	//134
093	大海和小坝	//135

094	大桶小铲子	//136
-----	-------	-------

095	铁轨	//137
-----	----	-------

096	拉雪橇	//138
-----	-----	-------

097	滚雪球	//139
-----	-----	-------

098	踩雪球	//139
-----	-----	-------

小伙伴们一起玩游戏 //141

099	两个人的厢车	//146
-----	--------	-------

100	异彩纷呈的厢车	//147
-----	---------	-------

101	鞋盒车库	//147
-----	------	-------

102	飞机、宇宙飞船、洞穴	//147
-----	------------	-------

103	呼拉圈	//148
-----	-----	-------

104	装卸工	//150
-----	-----	-------

105	玩水	151
-----	----	-----

106	印圆圈	//153
-----	-----	-------

107	艺坛小双雄的巨作	//154
-----	----------	-------

108	大幅面印刷	//156
-----	-------	-------

109	玩面团	//157
-----	-----	-------

110	蛋糕盘里的音乐	//159
-----	---------	-------

111	小乐队	//160
-----	-----	-------

112	室内摇滚舞台	//162
-----	--------	-------

113	泰迪熊的华尔兹舞	//163
-----	----------	-------

114	洗草坪	//165
-----	-----	-------

- 115 水画家 //166
- 116 水彩画家 //167
- 117 树叶采集篮 //168
- 118 路边粉笔画 //169
- 119 水塘游戏 //170
- 120 洗衣篮 //171
- 121 捞捞看 //172
- 122 幼儿足球 //173
- 123 从洗车到洗孩子 //174

生日聚会时玩的游戏 //175

- 124 超级简单的小皇冠 //179
- 125 藏宝盒 //180
- 126 藏起来的星星 //182
- 127 大家一起玩面团 //183
- 128 糖稀小糕点 //184
- 129 面泥掺半做狗粮 //185
- 130 抛纸球 //186
- 131 泰迪熊的野餐会 //189
- 132 道具盒与玩具帽子的盛宴 //190

- 133 我们打球吧 //191
- 134 欢乐小乐队 //192
- 135 玩水 //193
- 136 乐高桶 //194
- 137 开汽车 //195
- 138 自备踏板车 //196
- 139 拍气泡 //198
- 140 走木板 //199
- 141 生日长卷 //200
- 142 玫瑰舞 //201
- 143 波浪舞 //202
- 144 音乐串串跳 //203
- 145 墨友会 //204
- 146 掷袜子 //205
- 147 投环 //206
- 148 花园里的小蝴蝶 //207

附录一：家庭游戏之夜 //209

附录二：不插电的玩具储备清单 //213

导 读

写给家长的几点亲子 游戏忠告



游戏的力量

也许你觉得，这个世界变化太快了，你童年玩过的那些有趣有益的传统游戏再也难觅芳踪。请不要忘记，每周有 7 天、每天有 24 小时，这是亘古不变的，变化的只是你生活的节奏。

作为一家之主，你是家庭生活节奏的主宰者。你制定家庭生活的时间表：什么时候吃饭、什么时候洗澡、什么时候睡觉，你决定送孩子上幼儿园的时间、你督促孩子按时赴约、参加集体活动、背起书包上学。你是时光管家，你拥有让时间变慢的权威和能力。只要你愿意，自然可以给孩子分配更多的时间，让他们沉浸在五花八门的传统游戏——不插电源、不装电池的游戏中。

请让我在这里现身说法，讲述身为人母的我在指导孩子做游戏方面采用过的一些方法。在我儿子上幼儿园、女儿年仅 3 岁时，我既是单身母亲，又是全职工作者。为了奉养 3 口之家，我白天在外面奔波劳顿，所有的家务活都留在晚上干，每天都是疲于奔命，总感到时间不够用。每天下午 5 点整，我跑到蒙特梭利学校接上两个孩子，然后急急忙忙地赶回家。一跨进门槛，我就一头扎进厨房，心急火燎地准备晚餐（在我的大脑深处，诸多念头也时不时地闪现：一家人好好洗个澡、给孩子们讲些床边故事、洗涤衣物等）。我在厨房里手忙脚乱收拾饭菜的同时，孩子们沉浸在自己的游戏世界里。他们没人照看，只能自寻其乐。不过，相安无事的时间不会太长。要不了几分钟，两个孩子就会打成一团，弄得家里乱成一锅粥。

孩子上幼儿园的头一周，我的生活大抵都处于这种混乱无序的状态。我意识到，长期如此，日子就没法过了。谋定而后动，我决定改变日常生活的节奏。于是之后的某一天，我一进家门就对孩子们说：“我们先吃些点心，然后一起读故事！”（我指的是当时，而不是等到晚上。）我们从果盘里拿了 3 个苹果，又端来一小盘奶酪，俩孩子

跟着我跑到客厅，舒舒服服地躺在沙发上，边吃水果、点心边听我朗读《卖帽子》，时光在温馨可人的气氛中缓缓流逝。过了15分钟，我儿子嚷道：

“我要玩乐高游戏了！”女儿附和道：“我也去！”他们俩一前一后跑出了客厅。我则钻进厨房，放心地做起了晚餐。因为我知道，短暂的碰头会之后，

游戏不是小事。对于孩子们来说，游戏是一项重要的工作。

——弗雷德·罗杰斯（Fred Rogers）

艾美奖获得者，“罗杰斯的邻居”节目主持人

我们大家的心理都得到了满足，从白天各自经历的纷扰中解放出来，完全融入自由和和谐的亲情氛围之中。这一惯例延续数年，给我们的家庭生活带来了明显的变化。此后每每陷入困境，我都不忘放慢脚步，用同样的策略应对危局。

我之所以在自己经历过的这件小事上大费唇舌，大致有3个方面的原因：其一，消除家庭生活中的不和谐因素，其实并不需要复杂的技巧；其二，停下脚步、深吸一口气，你可以从容自如、不疾不徐，以平和优裕的心态，踏平人生路上的一切坎坷；其三，给你提个醒：孩子需要玩游戏的时间。你小时候如此，现在你面前那些咿呀学语的幼儿、蹒跚学步的稚子、活蹦乱跳的学前、学龄儿童，莫不如是。

毫不犹豫地拔掉插头

游戏很有趣，这正是孩子们乐此不疲的原因。任何一款游戏，只要他们玩得愉快，玩的次数也会相应地增多。根据基本的行为-效果法则，孩子们会从中不断地寻找新的乐趣。然而，游戏的意义远不止于此。游戏，还是孩子们体验和了解世界的有效途径。

游戏的过程也是学习的过程。事实上，对于1~10岁的孩子来说，游戏是他们把握自己、开发潜能、了解伙伴、认识世界的最佳方式。游戏还在潜移默化的过程中，