



Chuangxin Qinzi Youxi

创新亲子游戏



运动游戏篇

周深梅 主编



北京科学技术出版社



创新亲子游戏

运动游戏篇

主编 周深梅

编委 李春华 沈红



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

创新亲子游戏·运动游戏篇 / 周深梅主编. —北京:
北京科学技术出版社, 2005. 5
ISBN 7-5304-3150-1

I. 创… II. 周… III. 游戏课—学前教育—教学
参考资料 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 046348 号

创新亲子游戏——运动游戏篇

主 编: 周深梅
责任编辑: 孙 真
封面设计: 思美格国际企划中心
内文制作: 樊润琴 韩殿奎
版式设计: 樊润琴
出 版 人: 张敬德
出版发行: 北京科学技术出版社
社 址: 北京西直门南大街 16 号
邮政编码: 100035
电话传真: 0086-10-66161951(总编室)
0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)
电子信箱: postmaster@bjkpress.com
网 址: www.bjkpress.com
经 销: 新华书店
印 刷: 精美彩色印刷有限公司
开 本: 720mm × 980mm 1/16
字 数: 179 千
印 张: 7
版 次: 2005 年 5 月第 1 版
印 次: 2005 年 5 月第 1 次印刷
ISBN 7-5304-3150-1/G · 390

定 价: 19.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



伴随着未来世界范围内人才竞争的日趋激烈，早期教育的质量，越来越引起人们的关注。更有不计其数的父母从襁褓中就为宝宝制定了成长与未来的“宏伟”计划——可怜天下父母心。殊不知他们忽略了最重要的一点，即“儿童的游戏权力”。联合国于1989年就颁布了《世界儿童权利公约》，提出了“游戏是儿童的权利”。游戏是儿童最好的学习方式，也是生活与成长中不可或缺的重要因素。

《创新亲子游戏》的作者正是站在父母的角度，独辟蹊径，把重点放在父母与宝宝亲子交流互动的游戏过程中，对儿童的关注主要表现在为儿童提供与其身心发展相适应的游戏活动，以及为宝宝创设最佳的成长条件与身心和谐发展环境。这套丛书的创新之处在于：它汇集了当今国际上倡导的早期教育的最新思潮，反映了当今国际上早期教育中人们所关注的最新理念。在当今这个物质生活极度丰富的世界里，倡导环保、自然、简约、返璞归真的生活理念。从环保、绿色、无污染、方便拿取的角度出发，利用废旧物等可利用的资源，加上亲子互动的有趣过程将之巧妙地转化为健康、愉悦、水乳交融的快乐游戏，潜移默化之中渗透着实实在在的简约、环保、崇尚自然的环境保护教育观。以此引领家长与早期教育工作者树立正确、健康的生活方式，倡导科学环保回归自然的理念，称得上是在儿童“精神生活”的餐桌上又添上一道具有独特风味的“营养快餐”。为了使孩子健康的成长和发展，我们在给予孩子高质量的物质营养的同时，也应及时供给他们足够的精神食粮，在呵护和关爱的同时培养孩子的主体意识、独立性及思维的创造性。

这套丛书的作者既有从事多年教育工作，经验丰富的幼儿教育工作者，又有活跃在幼教工作一线的优秀教师。本套丛书的内容涉及家庭亲子游戏中的运动游戏、美劳游戏、益智游戏等方面内容，而每个游戏都以其智能化的界面，直观形象的操作过程，展示在年轻的父母面前。这套丛书，它会告诉您如何给予孩子快乐的童年，如何陪伴孩子成长，如何与孩子共同进步……无疑为年轻的父母提供了既有丰富的教育内涵、又极具个性化操作的早期教育方案。

俗话说“家长是孩子的第一任教师，而家庭则是是孩子的第一所学校”。在这所“学校”里，究竟应该怎样教孩子？教会孩子们什么？一直是每个家长十分关注的重要问题。很显然，在早期教育这所学校是没有失学儿童的，孩子能学到什么，能学到什么程度，关键就看父母和从事早期教育的教师。学前期是孩子大脑发育最快的时期，亦是身心发展最关键的时期，家长对早期教育的认识和知识将影响孩子一生。记住这样一句话：“童年只有一次，教育不可重来。”为了孩子的健康成长和发展，我们要科学地把握现在，把握今天。



北京教科院早期教育研究所所长

梁雅珠

2005年2月

写给爸爸妈妈的话

我是一位已经“走过来”的妈妈，眼看着自己的宝宝已长成高大魁伟的帅小伙，我会为他的出色骄傲，亦会为他的弱点叹息，同时也反思自己在他成长过程中教育的不均衡。我常这样想：假如当初……但是教育只有一次，教育不可以重来，这个体验太深刻了。

人类的社会历史像高速电气化列车在向未来奔驰，面对今天高度发达与飞速发展的现代化社会，年轻的爸爸妈妈是否终日在职场中为生存而竞争、奔波忙碌。繁忙疲惫、风尘倦怠换来你所渴望的成功、金钱、名利时，你是否真的感受到了快乐？俗话说“金钱与名利是一对孪生兄弟”，有了它，你会觉得可以拥有一切。同时，你也会不知不觉地失去很多东西。成功的标志与内涵不仅仅是金钱与地位，它是一份难寻的淡泊心灵、是一份不需用金钱就可以满足的快乐与健康的生命保证！更是那情浓于水、心有所系、情有所归的家的亲情。

这套游戏正是在弘扬科学的生活方式，营造健康的家庭氛围的前提下所倡导的现代家庭互动模式与和谐的精神理念，它体现在：

(1) 亲子互动游戏给宝宝带来心理、生理、情感上的快慰、满足及能力上的发展
家长与宝宝的亲子互动游戏为宝宝带来的快乐（健康、聪明及能力上的发展）远远超越金钱、物质与世界上所有昂贵的礼物。这份平实、简单的快乐感受是任何金钱、物质都买不来、换不到的，它所带来的亦是宝宝心理、生理上丰富的、立体的体验与快乐，情感上温馨浓郁的亲情体验以及宝宝个体能力上长足的进步与发展。

(2) 强调快乐健康每天十分钟

在本丛书中作者着力阐述：家长要具备前瞻的目光，在百忙之中，为了你的孩子，每天抽出十分钟。或许这样牺牲了自己的一点儿工作和娱乐时间，或许会丧失一笔金钱，但日积月累，眼前的短暂付出会为宝宝终生的发展（健康人格）奠定良好的基础。

(3) 强调绿色、环保、自然、简单、无污染

我们赖以生存的地球像一个巨大的资源宝库，但是人类对环境过分的破坏，最终会为此付出沉重的代价。因此，趁环境还没有达到崩溃的临界点之前，快携着我们的宝贝，为保护环境和生态的平衡而贡献我们的所能。这套丛书正是倡导年轻的爸爸妈妈在宝宝幼小纯净的心田播下爱护环境的种子，潜移默化中培养宝宝的环境意识。绿色无污染的玩具材料，随时随地随处可取，省钱方便好操作。由于废旧材料的多样性、可玩性、安全性以及多种变化的玩法，可以为宝宝带来快乐，并能对宝宝的健康、才艺、兴趣等方

面产生积极的影响。

(4) 强调要做睿智、勤勉、用心的爸爸妈妈

生活中处处都有教育的信息。聪明的爸爸、妈妈，用心、有心就会发现生活中的点点滴滴都孕育着健康、才艺、智慧。好的爸爸妈妈要有一双慧眼——宝宝未来人生成功的内涵不只是学业、名次、分数，而是自信、睿智、快乐与健康！“爸妈成功的秘密在于选择走适合自己宝宝发展的路”，顺应宝宝的特点，挖掘宝宝的潜能，快乐地以游戏的方式学习，这就是教育的真谛。

(5) 拥有亲情就拥有永远的快乐

现在的年轻人都渴望富有，更多的人们崇尚物质和财富带来的快乐，但是科学家们发现，虽然财富的确可以给人带来快乐，但想拥有财富却让人不快乐，因为只有极少数的人能达到期望的物质目标，相反只有亲情和友情才是永恒的。每个人都可以轻松拥有亲情，最快乐的人身边总不乏家人和朋友，记住家永远是令人眷恋的港湾。像经营生意、工作一样经营心灵（家）的驿站，回家吧！和宝宝在一起，度过难忘的时光！家会是你释放工作压力，舒缓疲劳的最好减压仓。

周深梅

2005年2月



目 录



一、纸制品类运动游戏资源库

奶屋、纸棒巧变好玩具

- 风火轮 /2
- 海星飞碟 /3
- 千层雪 /4
- 找找小脚印 /5

简易平凡，却拥有快乐无限

- 冰河赛跑 /6
- 变魔术的纸 /7
- 报纸球 /8
- 抬“小猪” /9

大小纸盒——运动？好滑稽

- 套盒子 /10
- 纸盒鞋 /11
- 纸盒怪物 /12
- 金龙吞珠 /13

纸箱的玩具好棒也

- 奇怪的坦克 /14
- 快乐的小司机 /15
- 纸箱隧道 /16

看似不经意，却孕育着健康快乐的火花

- 纸袋面具 /17
- 蒲公英 /18
- 不倒熊 /19
- 小彩带 /20

二、废旧物品类运动游戏资源库

瓶瓶、罐罐的快乐游戏

- 踩高跷 /22
- 梅花桩 /23
- 小门球手 /24

可爱的饮料瓶玩出精彩的创意

- 礼花弹 /25
- 拉力器 /26
- BABY 保龄球 /27
- 小球找家 /28

听说过吗？废旧油桶也可做运动

- 彩瓶珠 /29
- 快乐的小挑担 /30
- 传递火炬 /31

哦！废旧的塑料制品竟这么有趣

- 流星球 /32
- 奶袋宝宝 /33
- 套圈 /34
- 螃蟹来了 /35

三、布制品类运动游戏资源库

让布口袋也运动起来！真有趣

- 袋鼠跳 /38
- 哈哈！我是大力水手 /39
- 粗腿兽 /40

毛巾、被单、花手绢也能变玩具

- 顽皮的小乌龟 /41
- 转转转 /42
- 快乐的动物园 /43

妈妈的纱巾真有趣

- 揪尾巴 /44
- 迷迷瞪瞪捉迷藏 /45

废旧布头巧变魔术

- 蚂蚁搬豆 /46
- 可爱的小包包 /47
- 会变的布条 /48

四、生活用品类运动游戏资源库

生活中的玩法“超级”变！变

- 追光影儿 /50
- 花雨伞 /51
- 大脚兽 /52

桌桌椅椅变奏曲（桌椅的游戏）

- 抢椅子 /53
- 钻山洞 /54
- 小球迷 /55

温软软 暖柔柔，开开心心真有趣（被子类游戏）

- 滑滑梯 /56
- 跳跳虎 /57
- 卷花卷 /58

快记录下宝宝瞬间的快乐（靠垫类）

- 海狮顶球 /59
- 不倒翁 /60
- 脚蹬碟包 /61

就地取材新意无限大比拼（地垫、地毯类）

- 超级跳跃 /62
- 走小路 /63
- 拉绳爬坡 /64

家庭中以物代物的好玩具

- 小刺猬吃果果 /65
- 小小运输员 /66

五、自然物类运动游戏资源库

上天赐给宝宝的嬉戏

- 天女散花 /68
- 拔根 /69
- 种花 /70

物自天成，玩起来却是独具匠心

- 捡珍珠 /71
- 打水漂 /72
- 玩小石子 /73

春、夏、秋、冬的旋律

- 射水鱼 /74
- 雪花仙子 /75
- 踢松果 /76

六、爸爸妈妈小时候的游戏

亘古不变的健康游戏

- 跳房子 /78
- 弹球 /79
- 小风车转转转 /80

悠悠然的记忆，融进这传统快乐的游戏

- 跳皮筋 /81

猫捉老鼠 /82
趣味踢毽儿 /83

运动游戏古谣新韵——玩气球

爱飞的气球宝宝 /84
五彩气球人 /85
气球接力 /86



七、利用周边环境运动游戏资源库

做个睿智、聪慧、可爱的用心妈咪

妈妈桥 /88
蜗牛一家 /89
快乐音阶 /90

肌肤之亲 溶爱之切 甜蜜蜜

打滚 /91
拉锯扯据 /92
快乐飞翔 /93
划船 /94

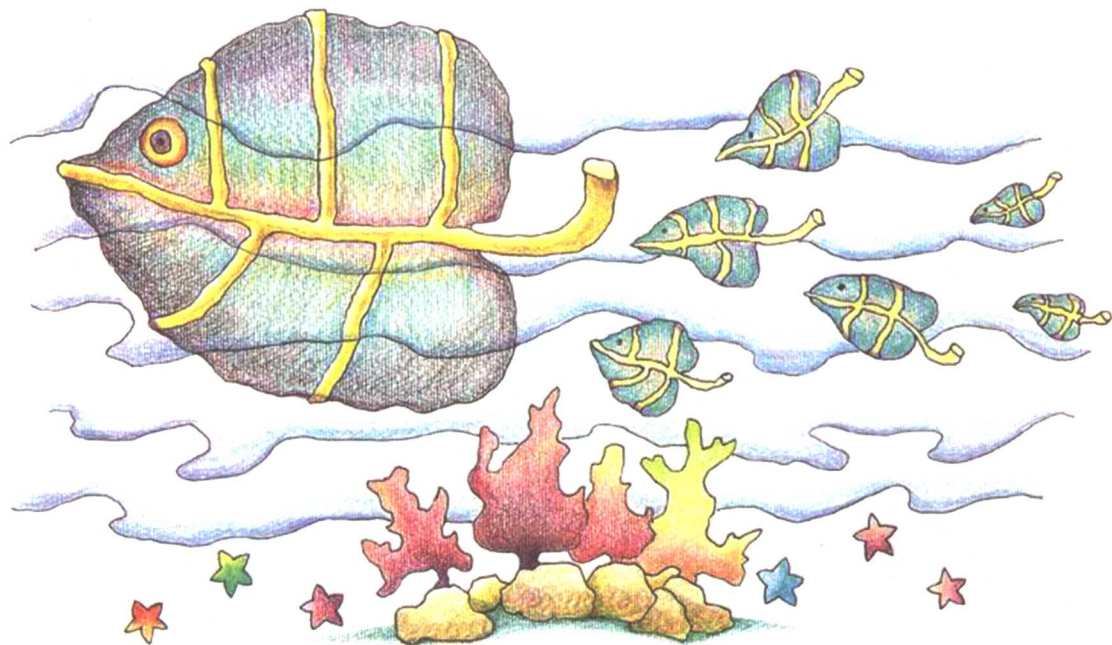
来吧！在这里释放爱心童趣

梦幻魔影 /95
贴奔儿 /96
跳花砖 /97
走马路沿儿 /98

宝宝在运动游戏中的相关特点 /99
快乐、平实、简单的亲子游戏指南 /100
专家论运动 /100
后记 /102



一、纸制品类运动游戏 资源库





风火轮

材料箱

(125克×8盒装) 酸奶外包装20个, 分别将它们一端套叠, 成为一个大轮子(见图), 用胶带将大轮子粘捆结实。

游戏方法

宝宝推着“风火轮”随意在场地上跑动。

兴趣点

由于运动材料的特质, 激发了宝宝跑得兴趣, 满足宝宝日益增长的运动能力的需要, 用纸盒做的“风火轮”可滚动着到处跑, 对宝宝来说这可真是太神奇了。

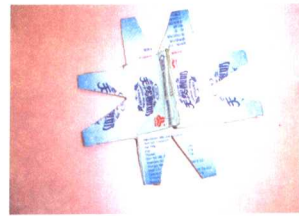
智多星

用一根长约2米的绳子, 穿过“风火轮”中间的孔, 系好, 将绳子套在宝宝的腰上, 象小马拉车一样拉着轮子跑。



宝宝可获得的经验: 游戏中推物(风火轮)可以增添宝宝对跑的兴趣, 并能提高宝宝在运动中控制方向以及调节跑步速度等能力。(适宜年龄: 3岁以上)





海星飞碟

材料箱

把中型奶屋纸盒洗干净，分别将它的四个楞剪开，捏住上边开口处向下压平，将四个双矩形上分别剪出一个三角口，即成八角海星飞碟。

游戏玩法

- ① 宝宝手拿海星飞碟平行向前抛出，爸爸、妈妈在另一端接着，再抛给宝宝。
- ② 宝宝手拿飞碟向高处抛、接着玩。

兴趣点

飞碟在空中飞时会旋转，这种灵动的现象能引发宝宝的兴趣。飞碟很轻，不会伤及宝宝。



此游戏不适合在室内玩，建议选择社区里较开阔的场地。



宝宝可获得的经验：发展宝宝的投掷能力，能挥臂向前、向远投掷。（适宜年龄：3.5岁以上）



千层雪

材料箱 在“伊利”八连杯酸奶纸盒上，画或贴出彩色条纹即可。

游戏玩法

- ① 间隔40~50厘米放一个纸盒，宝宝跨过纸盒向前走。
- ② 宝宝手拿酸奶盒子走(跑)到场地另一端，叠加出千层雪状。

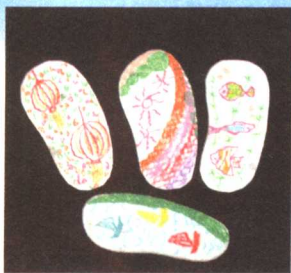
兴趣点 由于“千层雪”是幼儿爱吃的冰激凌，所以他们听到做“千层雪”游戏时，参与的积极性很高。

- ① 将盒子顶在头上走。
- ② 排成一列小火车脚跨在两边走。



宝宝可获得的经验：此游戏变化极为丰富，可发展宝宝跨越障碍走、持物跑、顶物平衡走等综合运动能力。(适宜年龄：3岁左右)





找找小脚印

材料箱

将纸板剪成小脚印样，并将它们涂上各种颜色。可多做一些。

游戏玩法

在小树林中或在公园的小路上，妈妈在前，边走边将脚印放在沿途上，宝宝一路走，一路寻找妈妈留下的小脚印。也可以宝宝在前，妈妈在后，边走边收集宝宝留下的小脚印。

兴趣点

妈妈和宝宝在游戏中配合得如此默契，在神秘的树林中，边走边寻找妈妈留下的脚印，就象是一个寻宝的小探险家一样，太有意思了！



夏天在树林中做游戏，一定要防蚊虫叮咬。宝宝在寻找妈妈的过程中，需要有成人陪护。



宝宝可获得的经验：发展宝宝的观察力，能有目的独立完成一件事。并能体会找到妈妈之后的快乐。（适宜年龄：3~4岁）



简单易学，却拥有快乐无限

冰河赛跑

材料箱 旧报纸或挂历纸、剪刀。

游戏玩法 旧报纸或挂历纸，白色的面朝上，中间剪出两个圆洞，宝宝将双腿分别伸入两个圆洞中向前行走。纸圈洞最好套在宝宝大腿处，避免摔倒。

兴趣点 在行走的基础上，妈妈爸爸可以同时与宝宝一起做冰河赛跑游戏，比比看噢，谁能得第一！



宝宝可获得的经验：培养宝宝控制双腿向前行走的能力，发展宝宝动作的协调能力。(适宜年龄：3岁左右)





变魔术的纸

材料箱 准备一张报纸，在室内或室外平坦的地面上都可以进行。

游戏玩法 游戏开始，爸爸妈妈和宝宝站在一张平铺开的报纸上。之后把报纸撕掉一半，爸爸妈妈和宝宝站在这半张报纸上。再把报纸撕掉一半……

兴趣点 随着报纸的缩小，一家人可是越来越亲蜜了。到最后呀！你猜怎么着？我趴在妈妈身上，就连妈妈也被爸爸抱了起来。你和爸爸妈妈这样亲热吗？这种感觉太幸福了！



爱心小贴士

小心不要摔倒噢！



宝宝可获得的经验：简单的游戏中传递着浓浓的亲子情，刺激了宝宝前庭平衡器官，有利于促进宝宝平衡能力的发展。
(适宜年龄：2~3岁)

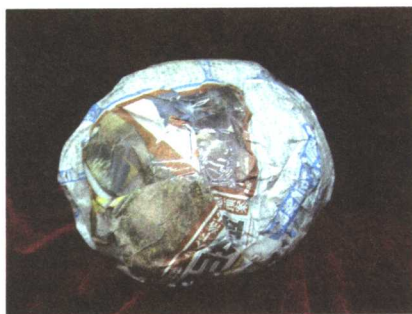


简易平凡，却拥有快乐无限

报纸球

材料箱

把报纸团成球状，先用透明胶条，将其缠绕。经过简单固定后，再用颜色鲜艳的即时贴进行简单的装饰。一个又轻又软又漂亮的报纸球就做好了。



游戏玩法

踢纸球。（见照片）



兴趣点

纸球软、轻、又漂亮，多做几个给宝宝，他们会很乐意玩的。

智多星

纸球的玩法实在是太多了，传接球、抛接球。如果妈妈能引导宝宝说出更多的新玩法来，那在锻炼身体的同时，还培养了宝宝的创造力呢！



宝宝可获得的经验：2至3岁宝宝身体发育特点是：身体素质水平低、基本动作发展快，此游戏综合发展宝宝踢、接球等动作，并发展向远处挥臂掷物的投掷能力。（适宜年龄：2~3岁。）