

中国父母最该知道的

最适合孩子的 60个经典游戏

25^年
父母必读
PARENTING SCIENCE
中国育儿杂志第一品牌
1980-2005

《父母必读》杂志养育系列图书



《父母必读》专家委员会 著

● 优秀是一种习惯——最适合孩子的好习惯游戏

拿东西要归位、重要的事先做、做事不拖延、主动沟通……

● 优秀是一种品格——最适合孩子的好品格游戏

不找借口、不依赖他人、信守诺言、宽容、自信、专注……

● 优秀是一种智能——最适合孩子的智能游戏

语言智能游戏、数学逻辑智能游戏、财富智能游戏、人际智能游戏……

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中国父母最该知道的·最适合孩子的 60 个经典游戏 / 《父母必读》
专家委员会著. —北京: 北京出版社, 2005

(《父母必读》杂志养育系列图书)

ISBN 7-200-06229-4

I.中… II.父… III.①婴幼儿—家庭教育②学前儿童—游戏
IV.① TS976.31 ② G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 130725 号

策划 父母必读 杂志社

www.fumubidu.com.cn

 唐码书业 (北京) 有限公司

www.tangmark.com

责任编辑 李奕

插图 赞民

封面设计 朱勇 版式设计 袁燕琴

《父母必读》杂志养育系列图书

中国父母最该知道的 最适合孩子的 60 个经典游戏

ZHONGGUO FUMU ZUI GAI ZHIDAO DE ZUI SHIHE HAIZI DE 60 GE JINGDIAN YOUXI

《父母必读》专家委员会 著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 人民美术印刷厂

版次 / 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/16

印张 / 6

印数 / 1—15 000 册

书号 / ISBN 7-200-06229-4/G · 2119

定价: 12.00 元

质量投诉电话 / 010-58572393

《父母必读》杂志养育系列图书

中国父母最该知道的

最适合孩子的 60个经典游戏

《父母必读》专家委员会 著

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

指导专家



汪荃

北京教育科学研究院早期教育研究所副研究员、中国学前教育研究会儿童游戏与玩具专业委员会北京地区专业委员，多年来研究并主持北京市幼儿园的游戏工作。编写出版过《在游戏中成长》、《幼儿园游戏课程——区域游戏与主题游戏的融合》、《幼儿园活动区玩具配备实用手册》等专著和多种游戏音像制品。

执笔

袁静 赵霞 许永霞



前言

记者问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到了您认为最重要的东西？”

科学家平静地说：“在幼儿园。在幼儿园学到把自己的东西分一半给小伙伴；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错事要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察大自然。”

科学家出人意料的回答，简洁地道出了幼儿教育对人生的重要意义。

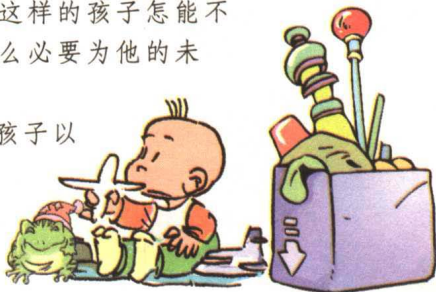
幼儿时期首先是培养好习惯的关键时期。年龄越小，培养好习惯越容易；年龄大了，不良习惯形成了，再想改就困难了。

幼儿时期还是培养好品格的关键时期。“江山易改，本性难移”里的本性也是幼年时形成的。中国古代思想家孟子小时候，母亲为他搬过三次家，为什么要搬家呢？就是怕他受周围环境的影响，学了不好的东西！幼年时培养起良好的品格，会终生受益；反之，会对以后的发展带来很多负面影响。

幼儿时期更是全面发展孩子综合能力的关键时期。现在的父母一般只有一个孩子，整颗心都扑在他的营养健康及智力训练上，可是，为什么有些孩子不能领略到爸爸、妈妈的苦心，跟父母对着干，甚至长大后成为“问题少年”呢？大量的事实证明：就是因为父母在孩子幼年时期没有认清他的心理发展规律，违背了他的兴趣，也忽略了他综合能力的培养。

作为父母，从孩子幼年起，要有意识地培养他的好习惯、好品格和全面的智能。这样培养出来的孩子会仪态可人、善于学习、善于沟通、彬彬有礼、人见人爱。想想看，这样的孩子怎能不是父母的骄傲呢？这样的孩子父母有什么必要为他的未来担心呢？

有好习惯、好品格和好智能相伴，孩子以后的人生路会走得很轻松。





目录



contents



第一章 优秀来自好习惯

——好习惯游戏

一、“讲卫生”的好习惯游戏

- 1. 涂牙齿 7
- 2. 长指甲的烦恼 8
- 3. 爱上洗澡 9

二、“爱自己”的好习惯游戏

- 优质睡眠 11
- 4. 拔萝卜 11
- 5. 种萝卜 12
- 优质饮食 13
- 6. 小小营养师 13
- 7. 星级小厨师 15

三、“做事有条理”的好习惯游戏

- 拿过的东西要归位 17
- 8. 我给玩具做个家 17
- 9. 周六宝箱 18
- 重要的事情先做 19
- 10. 高效小蜈蚣时间表 19

四、“做事不拖延”的好习惯游戏

- 该做的事现在就做 21
- 11. 谁被拖延虫咬到了 21
- 充分利用时间 22
- 12. 只有5分钟 22

五、“主动沟通”的好习惯游戏

- 把话说出来 23
- 13. 大家听我说一说 23

第二章 优秀来自好品格

——好品格游戏

一、“负责”的好品格游戏

- 勇于承担责任 28
- 16. 小小监督员 28
- 不找借口 29
- 17. 吞掉借口的小瓶子 29

二、“自立”的好品格游戏

- 不依赖他人 30
- 18. 小魔法师 30
- 自己做主 31
- 19. 小鬼当家 31

三、“守信”的好品格游戏

- 遵守时间 32
- 20. 守时小沙漏 32
- 信守诺言 33
- 21. 每日承诺 33

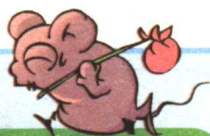
四、“诚实”的好品格游戏

- 不说谎 35
- 22. 诚实故事会 35

五、“分享”的好品格游戏

- 利人又利己 37
- 23. 黑羊白羊过独木桥 37
- 快乐分享 38
- 24. 野餐他都带什么? 38
- 25. 家中的野餐 39





第三章 优秀来自好智能

——好智能游戏

一、语言智能游戏

44. 闪亮小主播 67

二、数学逻辑智能游戏

45. 摘苹果 68
46. 数字连线——钓鱼 69
47. 彩色石板路 70

三、音乐智能游戏

48. 自制小沙锤 71
49. 家庭音乐会 72

四、自我认识智能游戏

50. 奇妙的指纹 74

五、人际智能游戏

51. 他们的孩子是谁? 76
52. 妈妈能生什么?(漫画) .. 78

六、空间智能游戏

53. 对号入座 80
54. 剪纸 81
55. 寻宝图 82

七、财富智能游戏

56. 最佳售货员 84
57. 变废为宝 85
58. 钱从哪儿来?(漫画) .. 86
59. 10元钱能干什么? 88
60. 好习惯棋 89

理解他人的感受 40

26. 角色互换 40

六、“讲团队”的好品格游戏

愿意与别人合作 41

27. 家庭剧院 41

乐于称赞别人 42

28. 赞美的颜色 42

七、“自信”的好品格游戏

相信自己“没问题” 44

29. 神秘来信 44

鼓舞自己“我能行” 45

30. 精彩回放 45

31. 小教练 46

保持好心情 47

32. 让等候的时间快乐起来... 47

八、“专注”的好品格游戏

专心 49

33. 说说动动对对碰 49

注意力 49

34. 驴唇对马嘴 49

耐心 50

35. 快乐拼图 50

观察力 51

36. 小侦探 51

37. 阿毛找不同 52

38. 魔法玩具店 56

九、“有爱心”的好品格游戏

关心他人 58

39. 早日康复的小祝愿 58

40. 亲善小大使 59

亲近大自然 61

41. 种子宝宝成长爱心日记... 61

42. 阿毛养金鱼(漫画).... 62

十、“知不足”的好品格游戏

喜欢问为什么 65

43. 和“蓝猫”一起长大.. 65

contents



第一章 优秀来自好习惯

——好习惯游戏

“行为构成习惯，习惯养成性格，性格决定命运”的说法已经广为人知。讲卫生、注意饮食、睡眠有规律、重要的事情先做、信守承诺、做事不拖延、主动与人沟通、懂得倾听……如果能让孩子从小意识到并养成这些好习惯，孩子将会受益一生，未来的人生舞台也会更高、更广、更美。在这一章里，提供了培养这些好习惯的快乐的游戏通道。





一、“讲卫生”的好习惯游戏

1

涂牙齿

适合年龄：3岁以上

准备道具：图画纸、水彩笔

游戏方法：

1. 先给孩子编一个小故事：一个小朋友不喜欢刷牙，最后牙疼得什么好吃的都吃不了了，只好去看医生。医生在他的牙上钻了个洞，才治好了牙痛。讲故事时可以尽量用夸张的语气。故事讲完后告诉孩子，只有认真刷牙才能保护好牙齿。
2. 和孩子一起为每个家庭成员画一张头像，把牙齿画得突出些，头像的旁边分别写上名字。每天大家都要互相检查对方的牙齿，比一比谁的牙齿更白。如果发现谁的牙齿里面有脏东西，或者嘴里有异味，就要把他头像的牙齿用彩笔涂掉一颗，如果牙齿都被涂完了，就把嘴巴涂上

难看的颜色。牙齿最先

被涂完的人，可以对他进行小小的惩罚，如一周之内不许吃他最喜欢的食物等。

3. 牙齿连续一周都最白的人，周末有权利提出一个合理的要求作为奖励。



游戏关键词：

牙齿的健康状况会影响一个人一生的生活质量，牙齿美观和口气清新也是一个人



文明礼貌的标志。让孩子从小养成刷牙的好习惯，注意保持口腔卫生，不是一件容易的事。即使大人每天都唠叨提醒甚至强迫，孩子也会犯懒钻空子。所以，给孩子一个想象的空间和具体的情境，可以使孩子在快乐中把枯燥而有益的事情坚持下来。养成一个习惯一般需要 21 天，所以最初的一个月很关键，只要坚持住，以后再巩固就容易了。在督促孩子之前，爸爸、妈妈也要注意自己的口腔卫生，不要在牙齿上留下烟渍、茶渍等，为孩子做个榜样。爸爸、妈妈一起参与游戏，能使孩子感觉到家庭平等、民主的气氛，这样的气氛更利于培养孩子自我约束的能力，并调动孩子与爸爸、妈妈相互监督的积极性。久而久之，刷牙就会成为孩子一个自然的习惯。

2 长指甲的烦恼

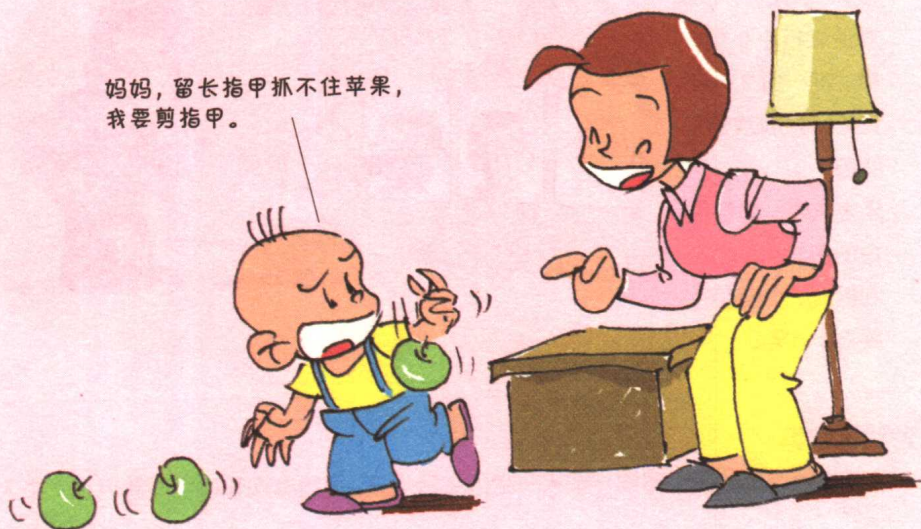
适合年龄：3 岁以上

准备道具：白纸、胶棒、儿童安全剪刀

游戏方法：

1. 和孩子一起，根据手的大小，各自用白纸做十个纸指甲。可以用软纸做成套套在手指上，也可以用硬纸剪出长指甲的形状贴在手指上。
2. 戴上纸指甲，和孩子一起做一些有长指甲不方便做的事。可以玩玩具、叠衣服、拿东西，

妈妈，留长指甲抓不住苹果，
我要剪指甲。





还可以弹钢琴、写字、画画等。要求半个小时内谁都不能摘下纸指甲。

3. 半小时后，让孩子摘下纸指甲，看看上面是不是沾上了脏东西。
4. 大家轮流说说长指甲给自己做事带来的不便，爸爸、妈妈可以把不方便的感受说得更细致、更夸张一些，借此告诉孩子不勤剪指甲的坏处。

游戏关键词：

勤剪指甲事情虽小，却能从侧面反映出一个人的教养。如果不从小培养孩子保持指甲清洁的好习惯，孩子在未来的社会交往中往往会给人留下不整洁的印象。孩子不喜欢剪指甲，常常是因为他们还体会不到不剪指甲的害处，或怕被剪疼，另外大人掰着孩子的小手剪指甲也会让孩子感觉不自在。对孩子来说，亲身的体验和感受比说教更容易接受。在这个游戏中，他能亲身感受到长指甲给自己带来的不方便，印象会特别深刻。如果这个时候爸爸、妈妈再因势利导地告诉孩子不勤剪指甲的其他害处，如藏污纳垢、容易在游戏时划伤小伙伴等，更能让孩子切身地体会到勤剪指甲的重要性，能起到事半功倍的效果。

3

爱上洗澡

适合年龄：2岁以上

准备道具：浴液、小水盆、能漂浮的塑胶玩具、小毛巾、照片、小贴画

游戏方法：

1. 给孩子照两张照片：一张洗完澡、干干净净的照片；一张没洗澡、邋邋遢遢的照片。再给他常玩的小塑胶玩具也同样照两张对比照片。在培养孩子洗澡习惯期间，把这4张照片挂在家里醒目的位置，让孩子说一说哪张照片看起来更舒服、更漂亮，他更喜欢哪一张。还可以让他在喜欢的照片的角上贴上表示高兴表情的小贴画，在不喜欢的照片的角上贴上不高兴表情的小圆脸。
2. 大家都喜欢整洁、干净的人。和孩子聊一聊，怎样才能做到整洁、干净呢？如果每天不洗澡、不换衣服、不注意个人卫生，会变成什么样子呢？那样的话，还会不会受到小朋友、老师的欢迎呢？每天出门前可以和孩子互相检查对方的个人卫生，如



头发、指甲是否清洁、长短适当，服装鞋帽是否整洁干净，身体是否有难闻的气味等。

3. 孩子明白了应该勤洗澡、多注意个人卫生的道理之后，可以和孩子约定：以后妈妈负责给孩子洗澡，孩子负责给自己的玩具洗澡等，这样一来孩子洗澡会有积极性。
4. 孩子每次给玩具洗完澡后，可让他在干净玩具的照片上贴一张小贴画；孩子自己洗完澡后也可以在自己整洁、干净的那张照片上贴上喜欢的小贴画。过一阵子可以比一比，看看哪张照片上的小贴画更多。
5. 只要水温合适、房间暖和，孩子一般都喜欢洗澡，但不喜欢洗头。所以要想让孩子喜欢洗澡，先要消除孩子对洗头的恐惧心理。孩子最怕水和肥皂沫进入眼睛、耳朵

和鼻子。为了避免这一点，父母可以选择刺激性小的、无泪配方的婴儿专用浴液。

冲洗时，托住孩子的后脖颈，让孩子头向后仰，用清水慢慢冲洗。

洗头时使用的洗发液要适量，否则泡沫多了，冲洗次数过多，孩子就会厌烦。



游戏关键词：

培养孩子爱清洁的好习惯不是一件容易的事情，可以尝试用游戏的方式引导孩子养成爱清洁的好习惯。还可以列出一张检查清单，写上每天必须要做到的事情，包括刷牙、洗脸、梳头、整理床、叠衣服等。可以让孩子闻一闻父母运动后身上的汗味，再闻一闻沐浴后身上的香味，这种对比有利于孩子养成爱洗澡的好习惯。另外，还可以通过身边的小事向孩子说明：如果不养成爱清洁的习惯，不仅会对自己的健康不利，还会影响到一起生活的人。



二、“爱自己”的好习惯游戏

优质睡眠

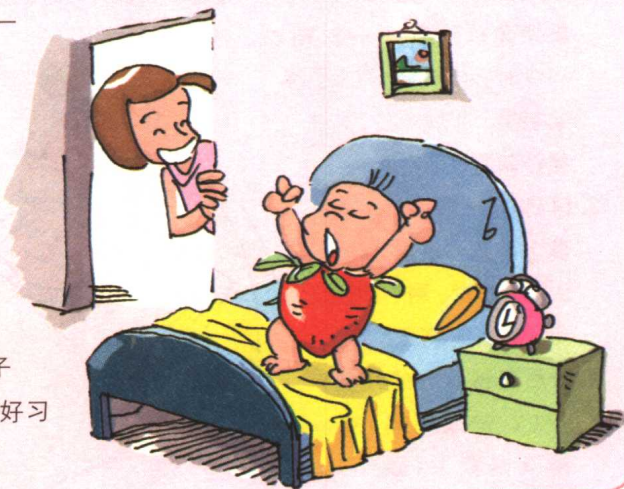
4 拔萝卜

适合年龄：2岁以上

准备道具：无

游戏方法：

1. 每天早上起床的时候，放上一段孩子喜欢听的音乐，让他知道起床的时间到了。
2. 轻轻地拉住孩子的两只小手说：“妈妈要来拔这棵大萝卜了，拔萝卜，拔萝卜，拔不动呀拔不动。”边说边轻柔地摇摇他的小胳膊，让他从睡梦中醒来。在孩子困意渐渐消失后，妈妈一边说“拔萝卜，拔萝卜，拔出了一棵大萝卜”，一边轻轻地把孩子拉起来。
3. 如果孩子不愿意起来，可以继续提醒说：“要是这个大萝卜一拔就能拔出来该多好啊，下次只让妈妈拔一次好吗？”如果孩子很配合不再赖床，那就可以提出新的要求：“哎呀，如果我的大萝卜，一听到音乐就能自己跳起来那该多好啊！”
4. 通过一段时间的游戏，孩子就能渐渐地养成不赖床的好习惯了。



游戏关键词：

每天早上叫孩子起床可能是父母比较发愁的一件事。早晨时间很紧，父母要赶着上班又要忙着帮孩子洗漱、穿衣，送孩子到幼儿园。可孩子们偏偏又喜欢赖床，尤其到



了冬天,更是留恋自己那温暖的小被窝儿。有时候催得急了,还可能在一天的开始时让孩子没了好心情。妈妈可以尝试一下这个“拔萝卜”的游戏。游戏时间不长,却能让孩子在早晨变得更加愉快,还有利于孩子养成按时起床的好习惯。其实也有不少孩子一睡醒就会立刻爬起来活动,后来因为爸爸、妈妈制止他们这样做(特别是在节假日的清晨),才渐渐地养成赖床的习惯。如果不希望孩子早晨赖床,父母首先要帮助孩子调整好睡眠时间,让他们在清晨能够自然醒来。

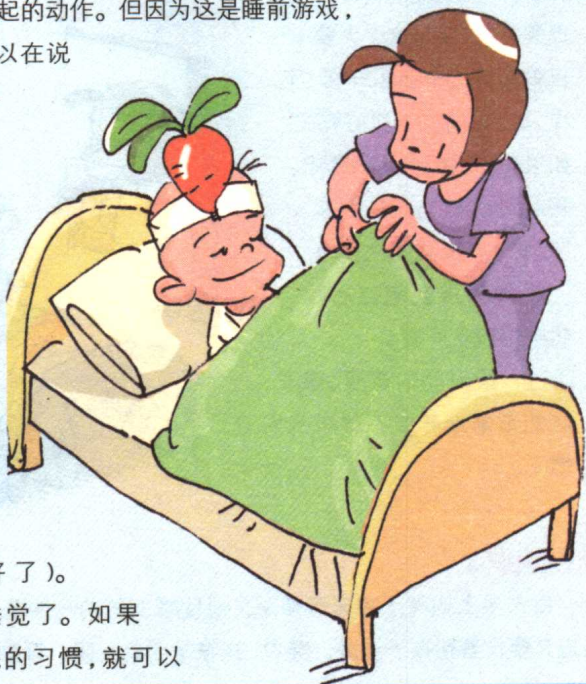
5 种萝卜

适合年龄: 2岁以上

准备道具: 无

游戏方法:

- 1.睡觉前,可以先和孩子一起玩“萝卜蹲”的游戏。爸爸、妈妈当红萝卜,孩子当白萝卜,爸爸或妈妈念指示口令:“白萝卜蹲,红萝卜蹲;白萝卜不蹲,红萝卜蹲……”全家人跟着口令一起做蹲下、站起的动作。但因为这是睡前游戏,要避免孩子过度兴奋,所以在说口令时,语调和语气上要尽量轻柔、平缓一些,并注意控制游戏的时间。
- 2.蹲错的萝卜要被赢了的萝卜种到“坑里”(床上)去睡觉,剩下的两个人可以继续玩。
- 3.最后赢得胜利的红萝卜(爸爸或妈妈)要检查白萝卜(孩子)是否种好了,土是否都埋好了(被子是否盖好了)。之后,就可以陪着孩子睡觉了。如果孩子已经养成了独立睡眠的习惯,就可以





让孩子独自入睡了。

4. 开始爸爸或妈妈要赢得最终的胜利，赢了几次之后可以让孩子赢一次，让他从被动变主动，以此来鼓舞他养成睡眠好习惯的积极性。

游戏关键词：

引导孩子按时睡眠，从小养成良好的睡眠习惯，不仅有助于孩子脑部和身体的发育，还是保证健康的重要手段。孩子和爸爸、妈妈一起做睡前游戏或者做一种固定的睡前活动，能让孩子在快乐的气氛中不知不觉地形成按时睡觉的好习惯。让孩子明白珍爱自己的健康要从一点一滴的小事做起，好习惯的培养离不开坚持。为了保持孩子对游戏的新鲜感，父母可以隔一两天和孩子做一次“种萝卜”的游戏，直到孩子养成按时睡觉的好习惯为止。

优质饮食

6

小小营养师

适合年龄：3岁以上

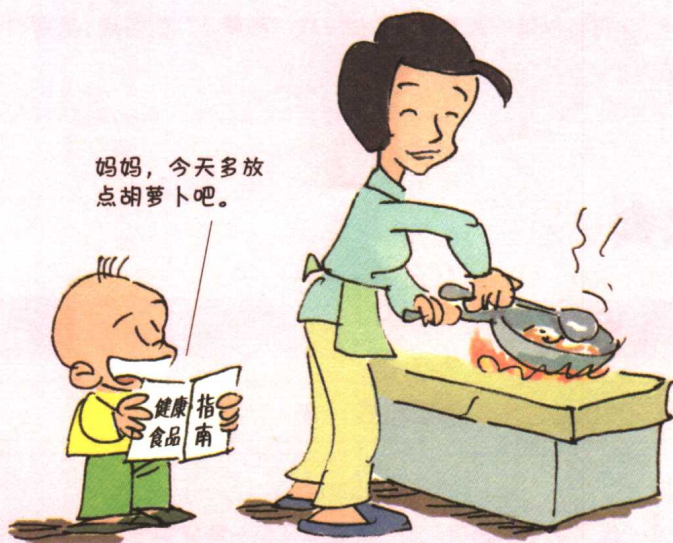
准备道具：无

游戏方法：

1. 利用日常吃饭、超市购物等机会，教孩子认识一些常见食物的名称，告诉他一些相关的食品健康营养知识。比如牛奶能帮助孩子长高个子，鱼肉能让孩子变得更聪明等。现在可供妈妈参考的食品营养书和网络信息都很丰富，妈妈可以尽量用孩子能够理解的方式，告诉孩子什么样的食品能让人身体强壮，让人少生病、免受吃药打针之苦等。
2. 孩子了解了一些基本的食物名称和健康营养知识后，可以和孩子在饭桌上或在超市里玩“山珍海味猜猜猜”的认知游戏。陆地上的，无论是五谷杂粮、蔬菜水果还是日常食用的鸡（包括鸡蛋）、鸭、猪、牛、羊等肉类都可以算作“山珍”。而鱼、虾、蟹、海带等海产品等则归为“海味”。对于已经看不出原形的加工食品，可以引导孩子识别其中的主要原料，看看究竟是来自于陆地还是海洋。另外，还可以和孩子一



- 起查一查资料，说一说常吃没有受过污染的绿色食品对身体有什么好处。
3. 引导孩子在平时常吃的零食中分辨哪些是不健康的食品，如膨化食品、色素含量高的食品，并讨论一下吃这些食品会对健康有什么害处。
 4. 为了加深印象，可以和孩子一起把他认识的含有丰富营养的“山珍”、“海味”以及对身体有害的“零食”画出来，并指导孩子用他能理解的小标记把这些食品的营养特点在旁边标注出来，如水果能让人变漂亮，蔬菜能让人少得病，牛奶和肉食能让人长个子等。
 5. 把孩子的画收集起来用订书机装订成册，起名为“某某（孩子的名字）家健康食品指南”。
 6. 孩子有权根据“指南”对爸爸、妈妈做的菜进行点评，提出改进的建议。



游戏关键词：

有了好的身体才能更好地生活和工作，健康的饮食习惯是拥有好身体的前提。现在市场上对孩子健康有害的垃圾食品很多，爸爸、妈妈不能一味迁就孩子，想吃什么就给买什么。爸爸、妈妈还应提醒孩子，好东西也不能一次吃得太多，什么东西吃多了都会对身体不好。适时适量地选择要吃的食物，才能对身体有益。这个小游戏既增加了孩子食品营养方面的知识，又能促使孩子从小就思考哪些食物该吃、哪些食物不该吃，这能帮助孩子养成理智、健康的饮食习惯，为他日后的生活和工作打下良好的基础。



7

星级小厨师

适合年龄：2岁以上

准备道具：（做厨师帽的）纸、厨房用具、相关食品

游戏方法：

1. 在挑食的孩子的食物黑名单上，胡萝卜、菠菜、洋葱、柿子椒等蔬菜常常榜上有名。它们含有丰富的营养，但孩子往往不喜欢它们的味道。如何让孩子喜欢吃这些食物呢？首先一个最基本的方法就是将这些蔬菜化整为零地切成碎末，搅进肉馅中包饺子或做丸子。如果孩子还不肯吃，那就需要请星级小厨师上阵了。
2. 用纸为孩子做一顶厨师帽，别忘了贴上一颗小星星。
3. 可选的菜谱有黄金蛋饺（蛋黄和面）、翡翠菜饺（绿色蔬菜切碎、挤汁，和面）、牛奶雪饺（牛奶和面）、胡萝卜橙色饺（胡萝卜切碎、挤汁，和面）、百变蛋皮炒饭、菜果沙拉等，这些菜谱的共同特点是色香味俱全。
4. 上面四种饺子同时做的话工程有些大，一次可只选择其中的一两种。小厨师上阵前，可由妈妈协助切好菜，然后由小厨师随意选择参与（用洁净的纱布）挤汁、和面、擀皮或者包饺子的任意一道工序，哪怕他只在一旁玩玩面也很好。只要小厨师亲自参与，再加上这样一顿色香味俱全的美味，孩子一定会吃得格外香甜。

