

# 宝贝儿

## 亲子游戏 总动员

### 这些游戏适合在家里玩

#### 1. 举高高、坐“飞机”

把手放在孩子腋下，将他举过头顶。相信所有的孩子都喜欢这个游戏。

一只手托住孩子的胸部，另一只手托住他的小腿，原地转圈或者跑几步，你一定能听见孩子清脆的笑声。或者躺在床上，用双脚托住孩子的腹部，双手分别抓住孩子的手，前后摇摆或者左右摇摆。

#### 2. 荡“秋千”、推小车

用手抓紧孩子的双脚脚

踝，让孩子倒立。等他喜欢上这个“倒立”动作后，还可以轻轻摆动。这不仅受孩子欢迎的游戏，还能训练他的平衡感呢。

双手握住孩子的双脚，让他手撑在地板上，用手爬。你们可以一起“视察”一下妈妈的家务做得怎么样了。你还可以在命令“小车”行驶方向的过程中教他识别“左”、“右”。

#### 3. 爬“大山”、双层“巴士”

坐在床上，让宝宝从你的脚、后背、胳膊等不同地方开始爬起，在你的身体上“翻山越岭”。在必要的时候拉宝宝一把。

让孩子在爸爸的背上用四肢撑住身体，老爸开爬。或者孩子在爸爸的身体下面，两人一起爬。看上去就像一辆双层大巴，一起爬时还锻炼了孩子的配合能力和协调性。

#### 4. 打仗、拳击热身

“嘟嘟嘟”、“嗒嗒嗒”，双方交火，各不相让。一会儿使枪，一会儿舞棍，尽情地在沙发、衣柜间冲啊，杀啊，玩个大汗淋漓、筋疲力尽。

把棉被卷起来，把靠垫“吊”起来，一起来个拳击前的热身吧。

#### 5. 魔袋

妈妈准备一个袋子(不透明)，让宝宝只能伸进一只手，可以把棉花、铅笔、梳子、糖、乒乓球等物品装到袋子里，可以事先请爸爸做示范，爸爸伸进袋中一只手摸，并描述它摸到物品的形状、大小，说出物品的名称。然后让孩子去摸，要求孩子能准确描述，并说出名称，反复几次，家长可随时更换袋中物品，提高游戏的难度和趣味性。通过游戏，锻炼幼儿的感知能力，培养幼儿辨别物体的能力及描述物体特征的能力。

### 适合户外的亲子游戏

想要给孩子进行全面的亲子游戏，单是在室内是不够的，户外亲子游戏的效果更佳。下面就给家长推荐几个户外亲子游戏：

#### 1. 捉影子

此游戏以先踩到他人的影子为胜。首先，让孩子找到自己的影子，再让他转身，向四周走动或跑动，看看影子发生了什么变化。让孩子追影子——再摆脱影子。玩“捉影子”游戏时，捉影子的人必须想办法踩到另

一个人的影子。这样，被踩到影子的人就又成了捉影子的人。

#### 2. 树皮特写

带孩子去观察住所附近的各种树，仔细用放大镜观察树皮的纹路。让孩子闭上眼睛，用手去摸不同树的纹理，并用语言描述出来。

用纸将树皮的纹路拓印下来：将纸贴紧树皮，用蜡笔拓印下树皮的纹路。在纸上印出不同的树皮，比较它们的纹理，注意不要将树皮剥下，以免影响

树的生长。

#### 3. 老鹰捉小鸡

这是一个经典的游戏，爸爸妈妈小时候肯定也玩过，那么现在就来和宝宝一起重温一下童年的感觉吧。一个大人当老鹰，一个大人当鸡妈妈，让宝宝们当小鸡排成一列，拉住前一个伙伴的衣服。老鹰要去抓小鸡，小鸡们就飞快逃窜。谁要是被抓了，就要离开游戏，谁在跑的途中松开了拉着的衣服，也算是被抓到了。在奔跑逃窜

的过程中，宝宝训练了奔跑和平衡能力，也学会如何去配合伙伴的脚步

#### 4. 捉虫之旅

领孩子去公园或树林里，带上小罐子、镊子、夹子等工具，一边走一边找虫子(尤其是在石头底下，如蚂蚁、蜘蛛、蚯蚓、蜗牛等)。用镊子、夹子或用手及手套轻轻夹起，放入带盖的罐中。教孩子认识那些能叮咬或蜇人的昆虫，并帮助孩子识别无害的昆虫。

### 安全是游戏第一要素

1. 亲子游戏，安全是第一要素。无论是起居室、卧室还是厨房，凡是宝宝所能去的地方一定要注意检查安全隐患。例如电线、插座、尖刀、桌脚、蟑螂药、小药片、日化用品等。在玩游戏之前，也要注意

清空一些不必要的物品，尽量做到宽敞。

2. 夏天天气炎热，户外活动要给孩子戴帽子，抹防晒霜；同时要注意避免长时间地抱着孩子，因为长时间地抱着孩子不利于散热，会造成孩子体温

过高。

3. 外出活动后要及时给孩子补充水分，培养孩子喝凉白开水最好。

4. 亲子游戏需要家长和孩子的配合，但是不要认为孩子天生就是你的搭档。你得耐心

地培养他，不要急躁。遇到他急躁的时候要安慰他，给他自信。但是，让他学会接受失败也是游戏目的之一。

5. 累，没时间不应该是家长的借口，其实很多游戏也能帮家长得到放松。

与孩子一同游戏可以增强亲子之间的互动，增加亲子间的感情，增强孩子的动手动脑能力。但是，与孩子一同游戏，父母也应该根据具体情况，积极予以必要的参与，同时给予引导，不能轻易拒绝孩子，也不能漫不经心地应付孩子。

编辑：崇真 组版：杨帅



### 亲子运动会

日前，市北区第五教工幼儿园中二班举行了一场别开生面的亲子运动会，小朋友们参加了50米跑、运球跑、接力赛、爬行比赛等项目。图为小朋友们在参加运球跑比赛(图片由幼儿园提供)。

## 0—6个月宝贝动作发育指标

科学家研究发现，新生儿具有视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉、模仿以及运动能力等，这些称为新生儿行为能力。这些与生俱来的能力，是新生儿探索世界，接受早期教育的基础和条件。

#### 一个月：

粗大动作：拉腕坐起，能够竖头大于2秒钟

精细动作：触碰手掌时，能将手握成拳头

语言能力：清醒时能发出一种细小的喉音

社会适应：眼睛能随面前走动的人转动

#### 两个月：

粗大动作：俯卧能抬起头离开床面

精细动作：能握住拨浪鼓，2—3秒不松手

语言能力：能发a、o、e等元音

认知能力：能注视眼前较大的玩具

社会适应：出现自发微笑

#### 三个月：

粗大动作：俯卧时能抬头45度

精细动作：能握住拨浪鼓30秒

语言能力：能发出“咯咯”的笑声

认知能力：跟视物体达180度，用手、口探索玩具

社会适应：见人会微笑

#### 四个月：

粗大动作：俯卧时能抬头90度

精细动作：可将拨浪鼓拿到眼

前注视，并能摇动数下

语言能力：高兴时会高声叫

认知能力：在耳侧15厘米水平方向摇铃，孩子会回头找声源

社会适应：看到妈妈表情显出高兴的样子

#### 五个月：

粗大动作：仰卧位拉坐，可用力坐起，头没有后垂现象

精细动作：可一手或两手抓握近处的玩具

语言能力：看见熟悉的人或玩具时嘴里发出咿呀呀声

认知能力：先放一块积木在孩

子手中，孩子目光可立即跟随

社会适应：看见奶瓶、饼干、水等食物时，表现出兴奋和要吃的样子

#### 六个月：

粗大动作：可从仰卧位翻身到俯卧位

精细动作：坐起并耙弄积木

语言能力：背后呼唤他的名字，孩子会转头寻找呼唤的人

认知能力：手提红球落地时，孩子立即低下头寻找落地的红球

社会适应：给一块饼干，示意孩子可以吃，孩子就拿着饼干一口一口吃