

世界育儿经典系列

PEKiP: 健体益智 亲子游戏

0~1 周岁婴儿: 100 多种健体益智的游戏方法

(德) 利瑟尔·波林斯基 著

赫斯特·李希特 图

(中) 李 昕 主 译

参译人员: 李 昕 张建伟 翟 欣 焦 豫 陈圣芳



上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

PEKIP: 健体益智亲子游戏 / (德) 利瑟尔·波林斯基著; 李昕译. —上海: 上海科学技术出版社, 2003.9
(世界育儿经典系列)
ISBN 7-5323-7083-6

I. P... II. ①利... ②李... III. 婴幼儿—智力开发—游戏 IV. G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第042607号

Originally published under the title PEKIP; SPIEL UND BEWEGUNG MIT BABYS
Copyright © 2001 by Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

上海科学技术出版社出版、发行
(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
上海精英彩色印务有限公司印刷
开本 889 × 1194 1/32 印张 6.875 字数 150千字
2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷
印数: 1-11 000
定价: 25.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

1

新的生活环境 / 1

- 母亲的职业活动 / 5
- 父亲的意义 / 7
- 婴儿的需要 / 8
- 寻求一致 / 15



2

陪伴孩子成长 / 19

- 婴儿的发育 / 20
- 认知世界 / 25
- 观察孩子，建立关系 / 31
- 生命源于运动 / 36
- 搂抱与被搂抱 / 42
- 背兜布 / 51
- 躺在母亲或父亲附近的地板上 / 55

3

促进未满 1 周岁的婴儿运动和游戏 / 67

- PEKiP 的基础 / 68
- 与孩子游戏的前提条件 / 72
- 其他鼓励 3 月龄婴儿运动的游戏 / 75
- 激励 4~6 月龄婴儿游戏 / 93 *
- 激励 6~9 月龄婴儿游戏 / 117
- 关于坐姿 / 132
- 婴儿如何爬行 / 141
- 学步车的弊端 / 147

- 第一个1/4周岁
- 顶住俯卧姿势时婴儿的双脚/38
- 让婴儿抓牢一只手指/39
- 顶住仰卧姿势时婴儿的双脚/41
- 将婴儿侧身抱起来/43
- 靠在肩上/46
- 抱在胸前/47
- 用仰卧姿势抱/48
- 用侧身姿势抱/48
- 用俯卧姿势抱/50
- 背兜布/51
- 同俯卧姿势中的婴儿说话/58
- 让婴儿趴在我们身体上/59
- 让婴儿趴在我们的一条小腿上/60
- 帮助趴着的婴儿抬头/60

游戏快速检索



- 小组能给予父母什么/182
- 小组能给予孩子什么/188
- PEKiP 培训班的实践情况如何/190
- 附近有 PEKiP 小组吗/192
- PEKiP 的历史沿革/193
- 联邦德国 PEKiP 的开端/196

PEKiP 小组的活动/181

- 第四个1/4周岁/148
- 激励孩子活动和直立/152
- 激励孩子伸手抓、握、松手及说话/162
- 对2周岁的展望/178

4

PEKiP: 健康体检亲子游戏



抚摸婴儿脚底板/63

抚摸婴儿/76

抚摸刺激婴儿张开手指/77

用眼光跟踪面孔/79

跟踪玩具/79

上下移动玩具/81

转动玩具/81

抚摸背脊/82

蹬水球/82

推水球/84

轻轻地左右拉/85

趴着抬头/87

在母亲的大腿上游戏/89

将孩子举过头顶/89

“理解”玩具/90

观察系着物件的绳子/91

将孩子直立举起，并向左右倾斜/92

第二个1/4周岁

与孩子闲聊/93

婴儿俯卧姿势时跟踪并抓住玩具/95

把玩具放在孩子面前/96

让孩子在怀里跳跃/97

用双手抓水球/99

蹬球/99

抓我们的手和脚/100

侧身翻转成俯卧姿势/101

翻转成仰卧姿势/102

伸手拿物件/102

从仰卧状况中撑起来/104

直立姿势游戏/106





- 让孩子趴在大腿上 / 107
- 从俯卧翻到仰卧姿势 / 109
- 和婴儿聊天 / 111
- 旋转躯干 / 111
- 靠在大人的胸前 / 113
- 有意识地推动水球 / 113
- 将系着玩具的绳子悬挂在孩子面前 / 114
- 同自己的身体游戏 / 115
- 背兜巾 / 116

第三个1/4周岁

- 说出东西的名称 / 118
- 翻身成俯卧姿势 / 122
- 让孩子躺在大人身体上活动 / 122
- 以自己为轴心翻身 / 122
- 手的灵巧性发育 / 124
- 越过身体的中部来抓物 / 125
- 不同的抓握能力 / 126
- 把玩具放在平底容器内 / 127
- 挖洞的纸盒 / 128
- 给孩子每只手上的一件玩具 / 128
- 身体往后蹭 / 129
- 玩脚趾 / 130
- 朝上抓 / 130
- 拉抓环 / 131
- 在侧面用肘部支撑身体 / 132
- 往地上抛掷东西 / 136
- 玩粗糙的东西 / 136
- 用带子做游戏 / 137
- 从大人的身上爬下来 / 137
- 蒙脸游戏 / 137



俯趴在妈妈身上 /143
了解原因和结果 /143
趴着抓头顶上方的东西 /143
在大人的帮助下手足并用爬行 /144
让孩子坐在怀里自己吃东西 /144
抽杯子 /146

第四个1/4周岁
跪着 /152
靠在父母身边 /152
在不同的平面上爬 /152
在斜面上爬 /153
在物体之间爬 /154
在物体下面钻进钻出 /155
捉迷藏 /155
边爬边伸手向上够东西 /155
在一个稍微高一点的平面上玩耍 /156
在台阶上爬上爬下 /156
帮助孩子自己站起来 /157
从站立到重新蹲下来 /158
将身体的重心由一只脚移到另一只脚 /159
爬上一个较高的平面 /159
站在滑溜溜的墙边 /159
爬到有台阶的凳子上 /159
借助小帮助站立 /160
牵着一只手走路 /161
迈出独立的第一步 /161
共同进餐 /162
动用日用品 /166
给东西取个名字 /167
撕纸 /167





- 往容器里灌水 /167
- 往碗里装东西又再倒出来 /167
- 试钥匙 /168
- 抓住烹饪用勺 /168
- 叠放两块积木 /168
- 把东西丢进洞里 /169
- 把棍子插进洞里 /169
- 把东西放进相应形状的洞口里 /169
- 把东西一个套一个 /170
- 玩空盒子 /171
- 熟悉易碎的东西 /171
- 给和拿 /172
- 把圆圈、空心球、圆盘或小方块套在棍子上 /172
- 搭积木 /173
- 玩沙 /173
- 模仿 /173
- 捉迷藏游戏 /174
- 从盒子里往外扯毛巾 /174
- 拿支笔乱涂乱画 /175
- 语言的重复及其变化 /175
- 尽量多跟孩子讲话 /176
- 看图画书 /177
- 抓小东西 /178