

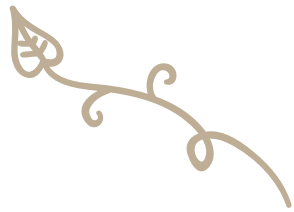
让我们玩起来！

家庭活动



第四套 游戏

幸福感和归属感



概览

让我们玩起来！BC省教育厅为家庭和照看者开发了“家庭活动”，旨在通过快乐地玩耍来支持儿童的早期学习。

每项游戏活动都与BC省早期学习框架中描述的“生活咨询”之一相关联，其中包括：

- 与他人、材料和世界的接触
- 沟通与识字能力
- 身份认同、社会责任和多元性
- 幸福感和归属感

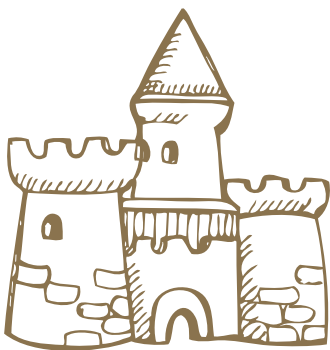
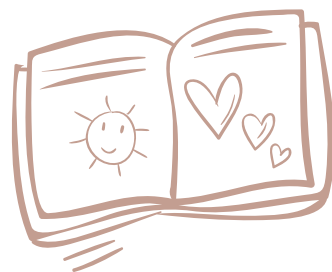
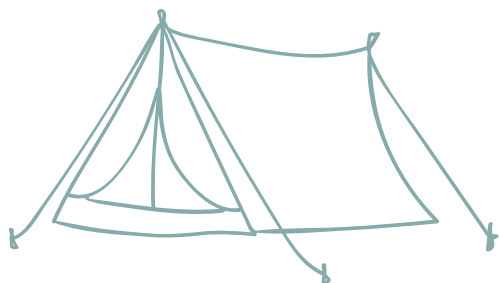
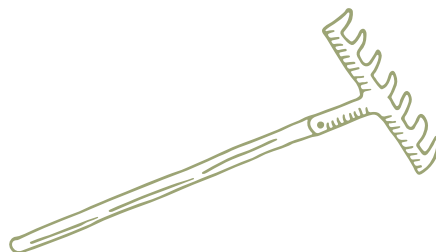
这些活动旨在创造能在家庭中提供高质量参与的体验。这种参与可促进儿童健康的社交和情感发展。各种活动都是经过精心挑选的，以鼓励表达和扩展儿童的兴趣和想法，并为进行探索提供新颖、刺激的环境。“如何进行”部分提出了一些想法，使每项活动能适应不同能力的儿童。

其他提示：

- 鼓励孩子根据自己的兴趣和/或问题带领玩游戏；
- 探索这些活动的方式没有对错；
- 在向孩子提出开放式问题时（已提供范例），请给他们足够的时间来进行处理及做出回应；
- 用文字来描述孩子在玩耍时所做的事情；以及
- 在遇到挑战或困难的时刻，可通过帮助他们解决问题来支持孩子。例如，“我觉得这很难。我们能用什么不同的方法吗？”以这种方式鼓励孩子的参与将有助于技能的发展和自信心的增强。

与孩子分享故事！每项活动都有一本或几本与该活动主题相关的建议图书。所建议的图书目前在许多地点的图书馆都有，包括各种图画书和故事书、信息图书和纸板书。如果您找不到某本书，请向当地图书馆工作人员寻求帮助，或让他们推荐另一本书。您还可以查看一下以您的母语出版的图书和故事书。

让我们玩起来并玩得开心！





保持平静

是什么

可与孩子一起尝试这种体验，以便在应对具有挑战性的情境时作为积极应对的策略。它所基于的观点是，当父母平静时，孩子们也要学会让自己平静。

1 创造环境

- 和孩子谈谈有关学习保持平静。
- 问问您的孩子当他们心烦意乱或努力保持平静的次数。

2 尝试和孩子一起分享保持平静的不同方法：

- 尝试一起做令人平静的活动
 - » 一起做深呼吸。“吸气，同时我数到三。现在呼气，同时我数到三。”
 - » 假装吹气球
 - » 把一个棉球吹到桌子的另一头
- 出当孩子平静的时候
 - » “我看到你在缓慢呼吸。你看起来很平静。”
 - » “抱着你的毛绒动物可以帮助你平静下来，不是吗？”
 - » “你的脸看起来很放松——你在保持平静。”
- 谈谈保持平静
 - » “在我们出去之前，我们来一起做深呼吸。”
 - » “做了几次深呼吸后，我感觉好多了。”

为什么

通过这种体验，孩子们将学习

- 感受安全感、自尊心以及自我调节
- 表达个人的幸福感
- 认识、接受和表达各种各样的情感、想法和观点
- 与成年人建立健康的关系

Breathe
Deeply

如何进行

让您的孩子看着您做深呼吸。解释您在吸气和呼气时是在做什么。

轻轻地将呼吸缓慢地吹到孩子的脸上，然后微笑。您也可以尝试吹蜡烛或吹泡泡。

胸贴胸地抱着宝宝并缓慢呼吸几分钟--宝宝会感觉平静许多。将一个玩具放在孩子的肚子上，他们每次呼吸时都会将玩具抬起和放下。

利用镜子，这样您的孩子可以看到自己处于不同的情绪状态（父母应该尽量保持冷静）。

问您的孩子有关保持平静。“你深呼吸了一大口气。你现在感觉如何？”问您的孩子有关保持平静：“让我们一起想想。有什么东西可以帮助我们保持平静？”这里有些点子，不过也可以和您的孩子一起集思广益，找找其他一些有帮助的想法：

- 如果你感到悲伤、生病、疲倦、无聊、懒散 - 做做伸展运动
- 如果你感到快乐、平静、感觉不错、很专注 - 喝水
- 如果你感到沮丧、担心或感觉自己失去控制 - 做深呼吸
- 如果你感到愤怒/生气、害怕、沮丧或失控 - 休息一下

暂停并考虑在一整天保持冷静...

- 早上的第一件事
- 在就寝时
- 在新的活动之前或期间
- 当你感到沮丧或焦虑
- 当你在匆忙之中

与您的孩子一起阅读有关呼吸、保持平静或与这项活动相关的其他想法的故事。这里有个建议：

- *Breath*, Scott Magoon 著

何处进行

这项活动可以在任何地方进行，最好是在一个安静的、远离噪音和干扰的地方。

何时进行

这项活动可在一天中的任何时间进行。

参考

The Child & Family Partnership www.reachinginreachingout.com

Relax



建造沙堆城堡或冰雪城堡

是什么

这是一个您和您的孩子可以在冬天或夏天玩的游戏，而且和一群孩子一起玩会特别有趣。以下是一些如何玩这个游戏的主意：

1 创造环境

- 展示图片并和您的孩子一起讨论沙堆城堡或冰雪城堡，看看他们是否有兴趣做一个。
- 进行集思广益，想想建造城堡都需要什么材料，看看您是否可在房子周围找到这些材料。普通的沙桶或塑料喝水杯可以造出一个壮丽的冰雪或沙堆城堡。
- 示范团队合作语言，确认你们是在一起工作而且作为团队一员让你们很开心。

2 建造活动

- 如果是去户外，可指定一个地点或站点作为用桶收集积雪或沙子的地方，并指定另一个地方来建造城堡，以鼓励从一个地方向另一个地方的移动。
- 您可以帮助孩子将桶里装满雪或沙子，然后帮助他们将水桶翻过来，倒在你们正在建造城堡的地方。
- 和您的孩子一起从收集雪或沙子的地方跑到你们正在建造城堡的地方。尝试从收集站蹦蹦跳跳、奔跑、跳跃或就是走到城堡。

在你们玩游戏的时候，可考虑问孩子一些问题，比如：

- 你想要建造多高多大的城堡？
- 雪或沙子摸起来感觉如何？
- 你们能怎么一起把城堡装饰一下？

为什么

通过这种体验，孩子们将学习

- 与成人以及其他孩子建立健康的关系
- 学习保持自己的健康的方法，尤其是身体活动
- 感到自信并控制自己的身体
- 享受保护身体活动



如何进行

帮助您的孩子和您一起将桶装满雪/冰。邀请孩子们帮忙将容器或桶翻过来，然后将其提起来以便做成城堡。

邀请孩子们自己把容器装满并自己将其翻过来。鼓励他们在每项任务中轮流进行或互相合作。

提示您的孩子设计自己的城堡风格，并鼓励他们找些其他材料作为其建造的一部分（例如，石块、棍子、贝壳）。

与您的孩子一起阅读有关建造、雪或与这项活动相关的其他主意的故事。这里有个建议：

- *Sandcastle Contest*, Robert Munsch & Michael Martchenko 著

何处进行

这项活动可在户外进行。

何时进行

可在上午或下午尝试这些活动。

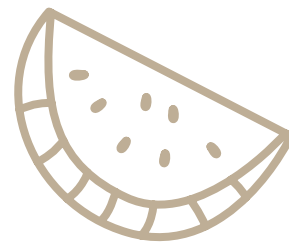
参考

摘自LIVE 5-2-1-0 and Appetite to Play:

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/snow-castle-relay>



西瓜乐无穷



是什么

儿童通过所有五种感官（触觉、嗅觉、视觉、听觉和味觉）来学习。在这项活动中，您将使用确定的食物主题，如西瓜（或您孩子喜欢或感兴趣的任何其他食物），并结合五种感官来帮助儿童了解食物。孩子对食物的了解越多，就越有可能尝试新的食物和健康饮食。了解食物可以是很有趣的哦！

1 创造环境

- 请注意您的孩子对哪些类型的食物感兴趣。例如，他们可能喜欢西瓜、其他类型的水果、或您社区的传统膳食。
- 告诉您的孩子您所注意的并询问更多信息。“我注意到你喜欢吃西瓜！你喜欢它什么呢？”告诉您的孩子您喜欢的类似食物和原因。
- 如果您的孩子尚不能回答复杂的提问，使用视觉方法会有所帮助。指向图片或实际上的食物并标明它。“看！西瓜！”用西瓜当零食吃。

2 一起探索美食

- 让您的孩子帮助您准备食物或拿它来当零食吃。观察您的孩子如何与食物互动。例如，孩子可能会尝试抓住西瓜、咬一口西瓜、或尝试挑出瓜子。
- 想想您的孩子用五种感官探索这种食物的不同方式。您可以问孩子一些问题，如“它听起来像什么？”或者您可以示范用不同的感官“我觉得西瓜是冷/湿/粘的。”这里有一些描述西瓜的词您可以尝试：
 - » 味觉：美味、甜、水份足、脆、鲜美、多汁
 - » 触觉：粘、凉、硬、湿
 - » 味觉：清新、温和、甜、自然
 - » 视觉：滴水的、明亮、鲜艳、有斑点的、圆的
 - » 听觉：脆脆的、软糊的、软的、响亮的

为什么

通过这个体验，孩子们将

- 了解并享受不同质感的食物
- 与食物建立健康的关系，包括开始培养种植、选择和烹饪食物的技能
- 了解保持健康的方法，包括健康指南
- 与成人以及儿童（在玩耍时）建立健康的关系



如何进行

针对您孩子喜欢的食物，向他们提出开放式的问题：

- 你认为这种食物是从哪里来的或者它是在哪里种植的？
- 你看到哪些颜色？
- 它感觉起来是怎样的？
- 你觉得它的味道是怎样的？



收集各种食物，一些是受到偏爱的，一些是则不是受到偏爱的，然后品尝一番！如果您的孩子不愿意用手指触摸食物，可使用牙签或叉子。示范尝试新食物，将嘴唇和/或舌头放在上面，描述一下，然后将其放下。让活动保持开放性和充满乐趣，以避免尝试新食物的“权力斗争”。

让孩子用曲奇饼干切刀或塑料/黄油切刀来切西瓜。如果是第一次使用小刀，请务必保护孩子的安全。

尝试唱一首好玩的押韵歌曲，“Down by the Bay”，并在你们吃西瓜或切西瓜的同时一起唱。

尝试不同颜色的西瓜或把西瓜冻起来（用冰棒棍来做成西瓜冰棒），以获得新的和不同的口感。

用粉笔在人行道上或混凝土操场上画西瓜、瓜藤和叶子。你们可以去西瓜田里跳来跳去，或是跳到西瓜上，或是从西瓜上面跳过去，或是你们可以编自己的游戏！

与您的孩子一起阅读有关尝试新食物的书。这里有一些建议：

- *I Won't Eat That*, Christopher Silas Neale 著
- *Sandwich Swap*, Her Majesty Queen Rania Al Abdullah 著

安全提示

- 帮助您的孩子在准备食物之前和之后用肥皂和水洗手
- 在使用厨房用具，特别是刀具时，应监督您的孩子
- 对于活跃的游戏，应在玩游戏之前确定该场地没有障碍物

何处进行

你们可以在室内或室外进行这项活动。

何时进行

您可以在饭前和吃饭时或一天中的任何时间与您的孩子一起尝试这个活动。

参考

Appetite to Play. Creating a bundle of Fun – Using Themes to Incorporate Food Literacy.

摘自 <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/creating-bundle-fun-using-themes-incorporate-food-literacy>

Appetite to Play. Bundles of Fun with Watermelon.

摘自 <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/bundles-fun-watermelon>

哼唱！



是什么

哼唱和唱歌可以成为解决孩子可能遇到的困难和挑战性情绪的一种方式。可用这项活动作为工具，支持您的孩子在各种不同的情况下放松和进行深呼吸。

1 创造环境

- 如果您的孩子正在经历困难或具有挑战性的情绪，可尝试与您的孩子坐在一个对孩子和您自己都感到平静的空间。放松身体并坐直。
- 解释说您已经学到了新的东西，您想要一起尝试一下。

2 发出哼唱的声音。Hummmm!

- 和孩子一起，闭上眼睛和嘴唇。在找到自己喜欢的音符之前，先给自己哼几下。试着让孩子也这样做。
- 深呼吸。呼气，哼着你们的音符。吸气。呼气并哼唱！
- 让您的孩子把手按在胸前，注意哼哼声的振动。问孩子他们的手和身体里感到了什么。
- 吸气。呼气并哼唱！叫孩子让哼唱声把平静和安详送入他们的心里。
- 在孩子完成练习之前，让您的孩子静止下来并进行三次轻柔的呼吸。
- 问孩子他们感受如何。问问孩子他们是否想尝试一种可能让他们感觉更好和更加平静的不同的音符。

为什么

通过这种体验，孩子们将学习

- 认识、接受和表达各种各样的情绪、想法和观点
- 适应变化、惊奇和不确定性的体验
- 练习保持健康的方法，包括调节自己的情绪
- 感受安全感、自尊心和自我调节
- 与成年人以及其他建立健康的关系

如何进行

在与您一起进行这个活动之前，您的孩子可能需要进行练习。如果是这样的话，可为您的孩子示范哼唱，并鼓励他们尝试一部分（例如，闭上眼睛，坐直，呼吸，或哼唱）。

不哼唱，而是尝试一首最喜欢的、缓慢而舒缓的歌曲。或尝试把一首通常快速和令人兴奋的最喜欢的歌曲的节奏减慢。

向孩子展示当您感到困难或具有挑战性的情绪时，您可以如何使用这个方法。当您开始感到沮丧或不耐烦时，大声地告诉他（“我开始感到沮丧”），并告诉孩子您会试着哼唱。至于这个方法是否帮助了您，要对您的孩子诚实。也许他们会想出另一种方法！

让孩子坐在您的腿上，这样他们就能感受到您的哼唱和深呼吸的震动。

与您的孩子一起阅读一本有关放松和变得平静或与这个主题相关的其它内容的书。这里有些建议：

- *Breathe Like a Bear*, Kira Willey 著
- *I Am Peace*, Susan Verde 著

何处进行

尝试找一个安静、平静的地方。有的时候，闭上眼睛，盖着毯子或衣服紧靠着坐在一起，就会营造一个舒适的地方。

何时进行

这项活动可以在一天中的任何时间进行。

参考

Braun, M., & Stewart W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm*. [Activity Deck]. Cambridge, MA: Barefoot Books.

美味披萨



是什么

与孩子一起烹饪或玩假装烹饪的游戏是一种很好的活动，可以培养想象力、了解食物的来源、以及参与进餐时的对话。如果儿童有机会以有趣的方式了解各种水果和蔬菜，他们会更有可能尝试它们。自制披萨可能是健康的一餐，因为它包括所有食物组合。

1

创造环境

- 问您的孩子他们是否愿意和您一起做（假装做）披萨。
- 分享有关披萨的记忆，或是让您的孩子想起他们最后吃过的披萨。它是一个特殊的场合吗？是否有人拿了最后一块他们最喜欢的那种披萨？那个披萨辣吗？

2

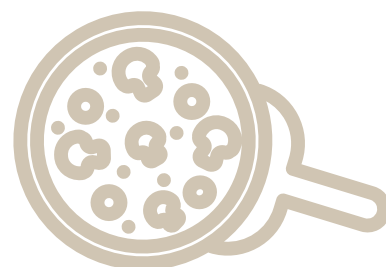
玩起来！

- 使用橡皮泥、积木、围巾或其他开放式材料与您的孩子一起玩“做披萨”。让您的孩子带领着玩这个假扮游戏。
- 问一些诸如“谁来做面饼、谁来准备上面的配料？”以及“我们该怎么来做我们的披萨？”之类的问题。
- 说说你们想吃什么样的披萨。“我喜欢在我的披萨上有（食物名称）。你喜欢在你的披萨上有什么？”说说真正的披萨配料和游戏披萨配料。
- 假装一起吃披萨。坐下来，一边吃一边开心地聊着。

为什么

通过这个体验，孩子们学习

- 用他们的身体和感官来探索这个世界
- 使用不同的材料和技巧进行制作、创造和设计
- 以各种方式展现创造力和表现力



如何进行

从假扮开始，然后你们不妨尝试做真正的披萨。

通过提出鼓励想象力的问题，帮助您的孩子带领玩假扮游戏 - “我们应该用什么来制作披萨酱？我们应该用什么颜色的奶酪？”

对于正在学习说话和玩耍的孩子，可尝试模仿他们的游戏，然后引入一个新想法。如果您的孩子正专注于建造一个巨大的披萨，那就和他们一起制作一个巨无霸比萨。然后尝试“吃”一块并且说“好吃!!!”看看您的孩子是否模仿您。

添加一些道具，如擀面杖和饼干烤盘。制作披萨菜单，上面有披萨饼配料的食物图片。

尝试现实生活中的披萨制做，并使用不同的面包作为面饼（英式松饼、皮塔饼、百吉饼、煎饼、班诺克或玉米饼）来做单个的披萨。鼓励孩子选择他们自己的配料。

在特殊的日子，做披萨零食，或尝试以下一些点子：

- 制做“饼干切片比萨饼”。在万圣节，可用杰克南瓜灯饼干切刀来切皮塔饼或英式松饼。把菜椒、蘑菇、火腿或火鸡肉切成眼睛、鼻子和嘴巴的形状。
- 制做“节日披萨”。将面团制成情人节的心形或冬季节庆的常青树。
- 制做“水果披萨”。用饼干面作面饼，酸奶用作“酱汁”，苹果、香蕉、菠萝块和其他水果片作为配料。撒上肉桂粉。

与您的孩子一起阅读一本有关披萨或与这个主题相关的其它想法的书。一些建议有：

- *Pete's a Pizza*, William Steig 著
- *Pizza at Sally's*, Monica Wellington 著

安全提示

- 帮助您的孩子在准备食物之前和之后用肥皂和水洗手
- 在使用厨房用具，特别是刀具时，应监督您的孩子
- 对于活跃的游戏，应在玩游戏之前确定该场地没有障碍物

何处进行

这项活动可在室内或室外进行。

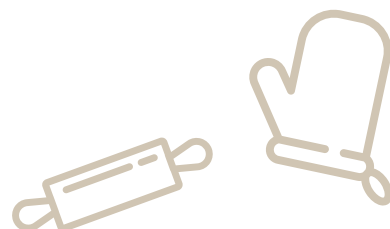
参考：

Appetite to Play. Pizza Pizzazz.

Retrieved from <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/pizza-pizzazz>

何时进行

用餐之前尝试这个活动，或是在任何玩假扮游戏的时候。





熟睡的小兔子

是什么

有许多简单、容易的方法来和孩子们一起探索身体活动。有节奏的语言和歌曲使活动游戏具有吸引力和可预测性。可与您的孩子一起尝试这首诗歌和伴随的动作，来对身体活动进行更多的探索。

1 创造环境

- 问问您的孩子他们的感受如何。在告诉孩子您感受（例如困倦、好玩、生病、平静）如何时，要具体。
- 告诉孩子您学到了一个新游戏并想一起玩。

2 Sleeping Bunny

"See the little bunnies sleeping til it's nearly noon"（让孩子假装在睡觉）。

"Shall we wake them with a merry tune?"

"They're so still, are they ill?"

"No! Wake up bunnies!"（鼓励孩子站起来并做下面的动作）。

"Hop little bunnies, hop, hop, hop" 鼓励孩子蹦来蹦去）。

"Hop little bunnies, hop, hop, hop"（鼓励孩子蹦来蹦去并根据你们的意愿重复多次）。

为什么

通过这种体验，孩子们将学习

- 寻找保持健康的方法，包括睡眠和身体活动
- 对控制自己的身体感到自信
- 享受身体活动

如何进行

尝试玩Sleeping Bunny诗歌游戏。

尝试跳跃或跳舞，或孩子想要尝试的任何动作，而不是蹦蹦。

探索孩子想要假装的其他动物。在读这首诗歌之前，可尝试向孩子询问如下问题

- 接下来你想假装是什么动物？
- 那种动物是怎么移动的？
- 你怎么能让自己的身体看起来很像那种动物？
- 你怎么能让自己的身体像那种动物一样移动？



下面是一些动作的例子，但是可用您的想象力来探索许多移动方式。

动物	动作	提示
马	奔跑	迈步/跑步时，将右脚始终保持在左之前
火烈鸟	金鸡独立	站直，双臂向身体两侧打开。抬起一只脚并用另一只脚平衡站立。
乌龟	缓慢移动	缓慢并静静地移动
青蛙	低低地蹲下，向上高高的跳起	往下伸并触到两脚之间的地面，然后跳跃。
鸟	将双臂移到身体两侧	像拍打动作一样上下移动手臂
老鼠	静静地移动，静静地走步、迈步或跳跃	尽可能悄悄地用脚尖跑步。悄悄地上下跳跃，这样就没有人能听到你啦！
企鹅	迈步、蹒跚和踢脚，同时小手臂做拍打动作（小动作）	蹒跚、踢脚、蹒跚、踢脚！
恐龙	迈步、脚踩、跑步或走步	做大动作—可以是轻快和迅速的或沉重和缓慢的。

这些动作可以用来模仿更多的动物。可尝试像超级英雄一样移动，或尝试像大自然元素那样移动，如海洋、风中的树木、生长中的花朵、倾盆大雨或龙卷风！

和您的孩子一起，建议做一个新生物。讨论孩子们能如何表现他们的生物的动作！有很多的可能性，但关键是要有乐趣并让孩子们动起来！

与您的孩子一起阅读有关动物、动作或与这个活动相关的其他想法的故事。这里有个建议：

- *The Way Home in the Night*, Akiko Miyakoshi 著

何处进行

这个活动可在室内或室外进行。

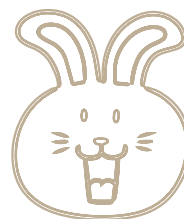
参考

Child Health BC. (2017). Appetite to Play.

摘自：<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/tips-ideas/teaching-fundamental-movement-skills>

何时进行

这种活动可在一年当中的任何时候或一天当中的任何时候进行。





去野外走走

是什么

在森林、沙滩、雪地或其它大自然的区域进行户外玩耍。这项活动有益于创造性并建立信心。

1 创造环境

- 在你们准备好去外面探索的一天，给您的孩子一些时间去做准备。如果可能，可让您的孩子选择去哪里。
- 查看一下天气，并一起讨论你们需要穿什么衣服才舒适。

2 去野外走走!

- 与您的孩子或家人一起去散步，并用你们遇到的自然界的東西制造出不同的障碍。这里有些例子
 - » 跳入或跳过小水坑
 - » 跳过掉落的树枝
 - » 滚下山坡或滚过一堆落叶
 - » 在倒下的树木上玩平衡木
 - » 爬树或悬挂在低垂的树枝上
 - » 找一块石头扔进小溪或大海里
 - » 收集一堆树叶或松果。尝试一次拾起一个，一次拾起两个...
 - » 找一块大石头爬上去和爬过去
 - » 跑向一棵树，跳着到下一棵树，然后侧身走到另一棵树

为什么

通过这个体验，孩子们将

- 学习如何保持自己身体健康的方法，包括不同的身体活动
- 对自己的身体和控制自己的身体感到有信心
- 探索户外，了解大自然
- 适应并享受变化、惊奇和不确定的体验



如何进行

和您的孩子一起去散步，指出你们看到的不同的自然形态、元素和生长（例如树木、湖泊、海洋、岩石）。

如果需要可给您的孩子一些协助，如拉着手来帮助他们保持平衡，或将他们扛在肩膀上以便让他们感受一下树枝和树叶。即使是还不会走路的孩子也喜欢攀爬和呆在高处。

鼓励您的孩子在没有成人帮助的情况下尝试保持平衡、悬挂或攀爬。

如果您的孩子使用轮椅或助行器，可尝试快速通过水坑来溅起个大水花！

你们回到家中时，可谈论或记下你们尝试做的所有动作，并看看你们可以做这些动作的不同地方有多少，例如海滩、森林、山脉和公园。

与您的孩子一起阅读一本有关探索或与这个主体相关的其它想法的书。这里有些建议：

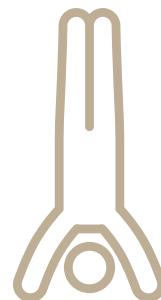
- *Explorers of the Wild*, Cale Atkinson 著
- *Sometimes I like to Curl up in a Ball*, Vicki Churchill 著

何时进行

这个活动是为在户外进行而设计的。

何时进行

可在白天的时间里尝试这项活动，只要天足够明亮，可以安全地到处走动。



瑜伽姿势



是什么

练习各种各样对孩子们是安全和有趣的瑜伽姿势。可在做瑜伽动作时尝试向孩子一些提问。

1 创造环境

呼吸

每个瑜伽课都以几分钟的安静开始，让身体和心灵为练习做好准备。呼吸有助于我们的身心放松。您可以说，“让我们舒服地坐好。闭上眼睛。慢慢地通过鼻子吸气（停顿一下），然后通过嘴巴呼气（停顿一下）。通过鼻子吸气（停顿一下），然后通过嘴巴呼气（停顿一下）。感觉一下身体和心灵都为瑜伽练习做好了准备。慢慢地睁开眼睛。”您可以问，“你的内在觉得如何？你的身体感觉如何？你是否觉得疲倦，或者你是否感觉清醒？”

对于年幼的孩子，您还可以在孩子肚子上放一个玩具来教呼吸。观察玩具在吸气时上升，在呼气时看下降。您也可以使用可扩展的玩具球或气球来完成这个练习。



2 瑜伽姿势

婴儿式

告诉您的孩子，“我们来一起做婴儿式吧。”（坐在脚后跟上，将额头放在地面，双臂向前伸展）。问：“你觉得膝盖在推着你的肚子吗？”

这个姿势可以帮助你的肚子更好地消化食物。”向上推四肢，然后坐回到脚跟上。



下犬式

这个姿势有助于发展强壮的肌肉、增加关节和脊柱的灵活性，并对我们的身体以独特方式移动的能力建立信心。您可以说，“我们来一起练习下犬式。”（先从四角板凳式开始，双手放在肩膀下方，膝盖在臀部下方。

向下弯曲脚趾。伸直双腿，然后伸直双臂。保持这个倒置的V体位并三次呼吸。小心地回到四角板凳式。问：“你的身体感觉怎么样？你的内在感觉怎么样？你是否觉得疲倦，或者你是否感到清醒？”



树式

平衡姿势，就像树式，可提高我们专注、注意和集中注意力的能力可

保持越来越长的时间。告诉您的孩子，“想象一下，你是一棵高大的树，树根从你的脚底下长出来。我们来一起练习树式。”（先从站立姿势开始，双手合掌，拇指贴在心口处。将身体的重量转移到左腿，并慢慢抬起右脚到脚踝、胫骨或大腿内侧，同时膝盖向外展开。慢慢地将脚放回到地板上并重复另一侧。）问，“一侧是否比另一侧更容易些？平衡姿势需要多练习，而且你会越来越棒的！”



系列动作

瑜伽姿势有一系列的连贯动作，不停顿地进行，使心跳加快，加强心肌力量，并给我们提供能量。告诉您的孩子，“我们来一起把下犬式和婴儿式放在一起练习。”（从下犬式开始，放低身体做四角板凳式，移动至婴儿式，回到四角板凳式，然后做下犬式，再回到四角板凳式和婴儿式。此时休息一下）。问：“你是否觉得心脏跳得更快？它变得越来越强有力了！”



为什么

通过这种体验，孩子们将学习

- 交流思想和经验
- 对词汇（例如，瑜伽姿势的名称）和概念感到好奇
- 有关他们的个人身份认知（对自我有更深刻的理解）和正念
- 解决问题
- 积极的应对技巧
- 个人情绪

如何进行

和您孩子一起练习这些姿势。

读一本关于动物的书，用瑜伽或其他姿势把这些动物表演出来。鼓励您的孩子随着故事的进展，逐页做动作。

一起自编动作：儿童瑜伽应该是有具有创意的。鼓励您的孩子自创新姿势并为其命名。这项活动非常有利于练习语言技能。做出动物的声音。使用动作手势。像兔子一样跳跃，以及像蛇一样滑行。

与您的孩子一起阅读有关瑜伽、身体意识或与这项活动相关的其他想法的故事。这里有个建议：

- *A Morning with Grandpa*, Sylvia Liu & Christina Forshay 著

浏览HealthyFamiliesBC网站，查找更多可与您的孩子分享的活动：

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/about-us>

何处进行

这项活动可在室内或室外进行。

何时进行

可在一天中的任何时候尝试这项活动。您甚至可以在睡觉前尝试这项活动以达到放松目的。

改编自Appetite to Play and PBS Kids:

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/yoga-poses>