

附件5

养育照护小组活动主题一览表

活动序号	适宜月龄	活动目标	健康宣教	育儿分享	亲子活动	活动步骤
1	1-3	1.指导养育人掌握让爸爸等家庭成员共同参与养育的重要性、以及如何兼顾大宝的成长 2.促进婴幼儿认知（感知觉）能力发展	关注妈妈的产后情绪	家庭共同成长	1.练习母乳喂养的技巧	（1）哺乳含接姿势：选择一个母乳喂养姿势进行示范，宝宝与妈妈胸贴胸、腹贴腹，下巴贴乳房，含住大部分乳晕。 （2）两侧乳房轮流喂：吸空一侧再吸吮另一侧。 （3）拍嗝：喂奶后，把宝宝竖起来抱、轻轻拍背，帮助宝宝排出吞入胃里的空气，防止溢奶。
					2.儿歌《数数手指头》	（1）活动前音乐：活动前，播放柔和优美的音乐。 （2）示范边念儿歌边做数手指动作：养育指导员借助玩具娃娃，或邀请现场宝宝，逐个捏宝宝的手指头，一边念儿歌“张开小小手，数数手指头，一二三四五，五四三二一，合拢手指头，变成小拳头”。 （3）双手交替做。 （4）提示：应注意语气温柔、语速缓慢，当宝宝有所反应时（微笑、咿咿呀呀），应以同样的方式进行反馈，并用语言描述宝宝的行为。
2	4-6	1.指导养育人了解婴幼儿心理行为发育标志 2.促进婴幼儿认知及大运动发展	预防缺铁性贫血	宝宝的学习能力	1.躲猫猫	（1）玩躲猫猫游戏。与宝宝面对面，用小毛巾遮住自己的脸，一边和宝宝说话。随后快速地露出脸，微笑说：“妈妈/爸爸在这里呀”。可重复做3-5次。 （2）用声音玩躲猫猫。与宝宝相距一段距离，叫他/她的名字，让宝宝寻找声音来源，并鼓励他/她向发声的方向转头。 （3）提示：活动中对宝宝微笑并且给他/她更多关注。宝宝转向声源、看向养育人的时候，应及时表扬。

活动序号	适宜月龄	活动目标	健康宣教	育儿分享	亲子活动	活动步骤
					2.小飞人	(1) 养育人坐在地面/床面上，双腿屈膝。 (2) 双手扶住宝宝腋下，让宝宝轻柔地伏趴在自己的小腿上。 (3) 双手握住宝宝的双手，慢慢用双腿把宝宝抬起，边抬边说“宝宝飞起来啰，宝宝变成小飞人啰！”。 (4) 养育人反复上下或前后摆动小腿，让宝宝有飞翔的感觉。 (5) 提示：如果宝宝颈部控制力不够，可将其下巴靠着养育人的膝盖。
					3.小乌龟爬山坡	(1) 示范：养育指导员示范玩具娃娃与其面对面、骑坐在膝盖上。 (2) 边念儿歌边示范爬山坡：用手扶着宝宝的腰部，伴随韵律用膝盖一点一点的把宝宝顶高，再快速落下来。念儿歌《小乌龟》“小小乌龟爬山坡-嘿嘿呦，嘿嘿呦-带着面包和糖果-嘿嘿呦，嘿嘿呦”。 (3) 伴随韵律，可重复 3-5 次。 (4) 提示：观察宝宝的情绪，初期恐惧时，可降低膝盖的动作幅度。 (5) 延展游戏：可把宝宝抱起，一点一点升起，再快速落下，感受空间的转换，刺激前庭功能。
3	7-9	1.指导养育人了解掌握婴幼儿语言发育水平及与婴幼儿沟通的时机 2.促进婴幼儿社会情感、精细动作能力发展	自主进食行为培养	多和宝宝说话	1.躲猫猫	(1) 寻找藏起来的养育人。与宝宝面对面坐，用小毛巾遮住自己的脸，问宝宝：“妈妈/爸爸在哪里呀？妈妈/爸爸去哪里了呀？” (2) 等待宝宝（大约 3-5 秒）用手拨开小毛巾，或者宝宝发出声音时，慢慢放下小毛巾，向宝宝微笑，并且说：“妈妈/爸爸回来啦！妈妈/爸爸在这里呀”。重复以上游戏 3-5 遍。 (3) 寻找藏起来的玩具。用小毛巾将玩具藏起来，步骤同前。 (4) 提示：游戏中，注意描述玩具的颜色、大小和材质，以及养育人和宝宝的心情。如“宝宝你看，这本图画书又出来啦，它的名字是《找妈妈》！”、“宝宝你笑啦，你很喜欢玩躲猫猫吧”。 (5) 延展游戏：回家后，养育人还可尝试在远离宝宝视线的地方，和宝宝说话，用同样方式玩上述游戏。

活动序号	适宜月龄	活动目标	健康宣教	育儿分享	亲子活动	活动步骤
					2.摘果子	(1) 准备大树和果子：准备带有大树的图片，用双面胶将彩色积木黏在大树上。为宝宝们展示大树和图片上的果子，假装很费力地从树上摘下果子。 (2) 示范展示：为养育人示范用拇指或食指和中指一起摘取果子，当宝宝摘下果子后，予以鼓励。 (3) 提示：一是摘果子时，给宝宝足够的时间去尝试。二是每摘下一个果子，及时表扬鼓励。
					3.这是我的家	(1) 准备彩色打印的家庭自制相册：包含儿童、爸爸、妈妈及其他家人，1-2 件家用物品（如沙发、冰箱等）。 (2) 示范展示：把玩具娃娃抱在怀里，一边用较为丰富的语言介绍家庭相册。如“这是谁？你瞧，她穿了黄色的连衣裙，好漂亮的裙子呀！”、“这又是什么呢？哇，原来是咱们家的沙发呀！”。 (3) 鼓励养育人多使用名词和形容词，同时说出细节。如，用“吃香蕉泥”代替“吃早饭”。 (4) 提示：一是当宝宝对某一页显示出兴趣时，鼓励家长多做停留，可以用那一页玩捉迷藏等延展游戏。二是回家后，可借助海报、实物等，多和宝宝说话。
4	10-12	1.指导养育人掌握表扬、鼓励婴幼儿的技能 2.促进婴幼儿社会情感能力及精细动作发展，学习指认五官	啃咬：宝宝发育和探索世界的一种需要	表扬要具体	1.宝宝你真棒	(1) 示范展示。请养育人面对宝宝说他/她的优点和他/她让你开心的事情，如“你今天吃饭的时候很乖”、“我喜欢你乖乖睡觉的样子”、“宝宝，你现在会走路了，太棒了”、“我的宝宝真漂亮”、“宝宝会叫爷爷奶奶了，真厉害”。 (2) 学习表扬。请养育人用丰富的、具体的语句来表扬宝宝。每位养育人应至少使用 3 种不同的方法进行表扬，如：“做得真好”、“你真是帮了我大忙了”、“谢谢你的帮忙”、“看看你翻书多棒”。 (3) 玩指认五官游戏。养育人指着自己的眼睛说“这是妈妈/爸爸的眼睛，宝宝，你的眼睛在哪里呀”。可延展到其他五官和身体部位，过程中，请养育人尽量多地表扬宝宝。 (4) 延展活动：回家后，多练习表扬宝宝。

活动序号	适宜月龄	活动目标	健康宣教	育儿分享	亲子活动	活动步骤
5	13-15	1.指导养育人了解育儿游戏的重要性及丰富性 2.促进婴幼儿社会情感及精细动作能力发展，学习指认身体部位	流行性感冒的家庭护理	游戏无处不在	2.塞塞乐	(1) 示范展示：养育指导员示范一只手抓握小球，演示把小球塞入盒子的洞口里。 (2) 分发玩具，指导每位养育人带领宝宝进行尝试。 (3) 提示：一是及时回应宝宝，宝宝成功时，应尽可能夸张的给予表扬和鼓励。二是养育人不做过多的干预，让宝宝自己努力完成。三是如果宝宝不感兴趣，慢慢引导，不强制要求。
					3.合拢打开	(1) 示范展示：养育指导员将小手偶藏在手心里，打开手掌找到小动物，合拢手掌藏起小动物。 (2) 现场练习：带领养育人练习手掌开合的动作，边念儿歌《合拢打开》，引导养育人结合韵律，带领宝宝一起游戏。 (3) 提示：时刻提醒养育人，及时、准确表扬宝宝。
					1.指认和表扬	(1) 给宝宝一件常用的玩具，让他/她玩几分钟。然后把玩具放在稍远一些的地方，鼓励宝宝爬向玩具。养育人同时向宝宝描述玩具属性，并表扬宝宝，例如：“宝宝你看，黄色的小猴子在前面呢，咱们去找它玩吧”、“宝宝你真棒！你爬了好远，马上就可以拿到球了”。 (2) 在宝宝拿到玩具之后，让他/她玩几分钟，然后请养育人示范把玩具扔到一边或是地上，观察宝宝反应。如果宝宝也模仿扔玩具，则鼓励宝宝再扔几次。请养育人表扬宝宝的动作，如“宝宝你扔得好远呀”、“你力气真大”。 (3) 尝试用宝宝感兴趣的其他玩具，继续进行亲子互动。
					2.小猫吃饼干	(1) 示范展示：出示贴有小猫图片的盒子和放在托盘上的积木，演示将托盘中的“小饼干”（积木）一块一块的喂进“小猫”的嘴里。 (2) 现场练习：鼓励养育人带领宝宝进行尝试，宝宝专注地进行“喂食”的过程中，提示养育人不作过多的干预。 (3) 提示：活动过程中，鼓励养育人和宝宝进行语言和非语言的互动。

活动序号	适宜月龄	活动目标	健康宣教	育儿分享	亲子活动	活动步骤
					3.节奏游戏	(1) 示范展示：借助歌曲《新年好》的曲调，一边唱歌，一边演示。 (2) 出示沙锤或积木，鼓励宝宝选择一件自己喜欢的玩具。在正式游戏前允许宝宝以自己的方式尝试探索玩具。 (3) 边念儿歌“拍手歌”边拍相应身体部位，养育指导员带领宝宝和养育人一起进行节奏游戏。 (4) 一起玩 2-3 遍后，鼓励养育人选择其他耳熟能详的曲子进行改编，如《小星星》《卖报歌》等，可以继续玩节奏游戏。
6	16-18	1.指导养育人掌握婴幼儿独立与分离的方式方法、了解亲子关系在幼儿成长过程中的重要性 2.促进婴幼儿社会情感、认知、大运动及精细动作能力发展	如何早期发现自闭症	学习独立与分离	1.捉迷藏 2.小动物送食物 3.棉签插吸管	(1) 手偶捉迷藏：用一块毛巾将手偶（如狮子）遮住，展示狮子是如何消失又出现的，同时说“狮子在哪里”，“哦，它在这里”。宝宝找到被遮住的狮子时要表扬他们。请养育人带领宝宝共同尝试。 (2) 组织家庭两两一组玩捉迷藏。先请一位养育人把手偶藏起来，邀请两个宝宝和另一位养育人寻找。之后轮换下一位养育人藏物品。也可以尝试请一位宝宝在养育人的帮助下把物品藏起来，让另一位宝宝来寻找。 (3) 延展活动。回家后，继续和宝宝捉迷藏。可藏到椅子后或其他房间，让他/她看着你离开，说“你能找到我吗？我在哪里呀？”当宝宝找到你时，给一个大大的拥抱，并表扬“你太聪明了！你找到我了！”还可以让宝宝自己藏起来，你来找他们。 (1) 示范展示：分别出示手偶小猫、小狗、小兔，引导宝宝向小动物们问好，接着说“客人来了，我们请它们吃点东西吧！” (2) 分发小鱼、骨头、萝卜（图片），让宝宝喂小动物吃食物，需要先让宝宝跨过障碍物，再把食物放进小动物面前的筐里，最后请宝宝对小动物说，如“小猫，请你吃小鱼。” (3) 提示：根据宝宝能力情况，游戏可以分 2-3 次进行，每次给 1 种或 2 种动物送食物。 (1) 示范展示：养育指导员示范把棉签穿过吸管（长度约 5 厘米）。 (2) 现场练习：指导养育人和宝宝动手操作棉签。 (3) 提示：养育人尽量不干扰宝宝，让宝宝独立操作；使用棉签和吸管时注意安全。 (4) 鼓励养育人在活动中和宝宝进行语言和非语言的互动，及时表扬。

活动序号	适宜月龄	活动目标	健康宣教	育儿分享	亲子活动	活动步骤
7	19-21	1.指导养育人亲子阅读方法和技能 2.促进婴幼儿语言、大运动、认知能力发展（规则意识）	幼儿的感觉统合能力	亲子阅读很重要	1.阅读包括动物故事的绘本	（1）示范展示：拿出绘本，逐页讲述故事。 （2）如果宝宝不感兴趣，也可以翻到某一页，询问宝宝是否可以识别里面的动物。注意：从简单、易识别的动物入手。宝宝指认成功后，养育指导员对动物进行描述，如“这是一只小猫，黄色的小猫”。 （3）在宝宝指认出动物后，可以问“这是什么动物呀？宝宝们可以说出它的名字吗？”。鼓励宝宝说出动物的名字。注意：宝宝成功说出后，可要求他们重复 1-2 次。 （4）指导养育人尝试逐页给宝宝读故事，如果宝宝不感兴趣，不强迫，鼓励以他们的方式进行绘本探索。
					2.滚线团儿游戏	（1）示范展示：出示毛线团，让线团滚一滚，带领小宝宝们拉着毛线去找线团，并尝试躲在椅子等物品后面，和养育人躲猫猫。 （2）养育人做出寻找状，边找边说：“我的小猫哪里去了”，找到宝宝说“我的宝宝找到啦”。 （3）找到线团后，引导宝宝把自己的毛线卷在瓶身上。 （4）提示：一是瓶身不宜过粗（直径 5 厘米以内为宜），让宝宝一只手能握住，另一只手能绕毛线；二是养育人要有耐心，允许宝宝试错，无需立刻给予帮助。
					3.滚球与秩序	（1）示范展示：邀请养育人和宝宝面对面坐，养育人的腿伸展靠近宝宝的腿，慢慢地滚球，养育人同时说“宝宝，咱们一起玩滚球游戏吧，咱们需要一起合作。妈妈/爸爸把球滚给你，你拿到之后再把球滚回来，好吗？”养育人和宝宝一来一回交替滚球。让宝宝懂得游戏需要轮流，相互配合。 （2）将球投入盒子或者桶中，让宝宝自己去找球。询问宝宝“球去哪儿了”，并可提示说“宝宝，我觉得球在桶里，你觉得呢？咱们一起去看看吧！” （3）提示：在整个游戏过程中，鼓励养育人使用至少 3 种不同的方法表扬宝宝。
8	22-24	1.指导养育人掌握婴幼儿认知发展特点 2.促进婴幼儿大运动、认知能力发展（颜色和软硬度识别）	合理认识宝宝身高	学习识别颜色	1.颜色配对	（1）养育指导员用蜡笔在纸上画出不同颜色的圆圈，边画边大声说出颜色：“这个是红色/黄色”等。 （2）现场练习：请每位养育人展示他们手中的物品，每次拿出一个，让宝宝将物品放入纸上对应颜色的圈里（如，将一个红色的玩具车放进红圈）。 （3）颜色配对：以亲子组合的形式玩颜色配对。可以一对亲子去探索红色的物品，另一对探索蓝色的物品。

活动序号	适宜月龄	活动目标	健康宣教	育儿分享	亲子活动	活动步骤
					2.给小动物喂食	(1) 示范展示：出示托盘中红黄蓝三种颜色的积木，向宝宝说明颜色。如果大多数宝宝已经能够识别，请他们识别并说出颜色。 (2) 现场练习：出示贴有小猫（黄色）头像的盒子，请宝宝说小动物名字。黄色的小猫喜欢吃黄色的饼干，我们找一找黄色的饼干在哪里？请宝宝把小猫最喜欢的黄色饼干喂给小猫吃。 (3) 按相同的方式出示蓝色云朵宝宝盒子、红色太阳宝宝盒子。请宝宝挑出相同颜色的饼干喂给它们。 (4) 把三种颜色的盒子放在宝宝对面 4-5 米的地方，请宝宝拿出饼干，去对面找相同颜色的盒子给动物喂食。 (5) 游戏可重复多次，直至把“饼干”喂完。
					3.软和硬	(1) 示范展示：出示神秘袋让宝宝摸一摸，并问“这是什么？软的硬的？” (2) 每个宝宝手里拿不同软硬的物品，并先后发出指令：“把软的举起来，把硬的举起来。” (3) 黏土寻宝：把包好的黏土发给宝宝，让宝宝把软硬不同的珠子找出来，找的过程中，发展宝宝的触觉感知能力。 注意：一是在宝宝摸到物品时，鼓励说出来是什么物品。二是游戏可反复进行，物品可以更换。
9	25-27	1.让养育熟悉和掌握婴幼儿消极情绪的应对能力 2.促进婴幼儿社会情绪及运动技能发展（平衡能力）、精细动作能力的发展	预防龋齿	学习情绪管理	1.让我们平静一下	(1) 示范展示：告知养育人帮助宝宝管理情绪的方法，并展示如何让宝宝尝试较为安静的或者能够释放负面情绪的活动。包括：假装吹泡泡、假装吹蛋糕上的蜡烛（用手指代替蜡烛）、做腹式呼吸、玩橡皮泥或软球、用蜡笔在纸上涂鸦或者用一根棍子在地上画画、播放舒缓的音乐等。 (2) 现场练习：这些活动对宝宝和养育人都是很好的放松方式，请养育人选择某几项活动和宝宝一起练习。

活动序号	适宜月龄	活动目标	健康宣教	育儿分享	亲子活动	活动步骤
					2.走平衡木	(1) 示范展示：播放舒缓的音乐，给宝宝示范平举双臂，挺胸抬头，走在平衡木上一步一步慢慢往前走。 (2) 现场练习：请每位养育人带宝宝一起练习，等宝宝能很好地完成动作后，养育人将书本给宝宝顶在头上，增加宝宝平衡身体的难度。再重复以上步骤。 (3) 运送小球：设置起点的球和终点的筐，请宝宝在起点拿球，走过平衡木，把球投入筐里。 (4) 提示：一是活动中，让宝宝走得越慢越好；可以随着音乐的节奏调整步伐。二是如果宝宝初始不敢独走，可拉着他/她走，再慢慢放手让他/她自己走。三是做好地面防护，跌倒了不要紧，小小挫折能增强宝宝的毅力。 (5) 延展活动：生活中的石阶或“小道”，都可以当作锻炼平衡能力的“平衡木”。
					3.折纸吹气	(1) 请宝宝把纸平铺在地板上吹一吹，看看有什么效果？ (2) 继续提示：“咱们想想办法，把它折一折，折成一条一条的，再来吹一吹，看看效果怎么样？” (3) 示范展示：示范把 A4 纸折好，放在地垫上，请宝宝吹一吹，引导宝宝们自己尝试并发现用哪一种方法吹最容易成功。 (4) 吹气比赛：可以请养育人和宝宝进行折纸吹气比赛。先吹到对面的宝宝为胜利者。 (5) 提示：纸张对折的宽度会影响到吹的速度。
10	28-30	1.指导养育人掌握增进亲子关系的方法 2.促进婴幼儿认知、大运动能力发展	纠正睡眠行为问题	增进亲子关系	1.数数游戏	(1) 出示第 1 块积木：向宝宝出示 1 块积木，和宝宝说：“这是 1 块积木，我们把这 1 块积木放在一边”。 (2) 出示第 2 块积木：向宝宝出示第 2 块积木（材质、大小、颜色与第 1 块相同），放在另一边，对宝宝说：“这是 1 块积木”，同时说“我们把它和原来的 1 块积木放在一起。现在，我们有 2 块积木了”。向宝宝展示 2-3 次。 (3) 养育指导员依次指着两堆积木引导宝宝比较，问“宝宝们，哪里有 1 块积木？哪里有 2 块积木？”。 (4) 一旦回答正确，养育指导员和养育人应及时表扬。 (5) 提示：一是展示过程中，养育人的语言要和实物严格对应。二是在活动中可适当引导宝宝数 1 和 2，但由于个体差异，不必强求。三是当养育人确定宝宝理解 1 和 2 以后，可继续增加积木数量，帮助宝宝理解 3、4 等更多数字。

活动序号	适宜月龄	活动目标	健康宣教	育儿分享	亲子活动	活动步骤
					2.球类运动游戏	(1) 示范展示：请宝宝们围坐一起，出示小皮球，并说“小皮球要找宝宝玩，我们来滚一滚吧”，养育指导员把小球滚向对面的宝宝和养育人，请宝宝和养育人相互滚球。熟练后，可拉远距离，继续滚球。 (2) 养育指导员请现场的宝宝和养育人围成圆圈，请宝宝把小皮球滚向自己喜欢的小朋友，接到球的宝宝可以再滚给其他小朋友，确保每个宝宝都轮流滚过小球。 (3) 提示：如果没有成功，引导养育人不要着急，耐心的等待和陪伴练习，鼓励回到家中，继续多练习滚球。
					3.圆点数量对应	(1) 示范展示：出示卡片 1，这是我们的好朋友，它的名字叫“1”，再看看还有谁呢？出示数字 2 卡片，这是“2”。 (2) 逐一出示圆点或实物图片，数一数，卡片上有几个点点，数一数有几只小动物。引导宝宝进行数字匹配。 (3) 分发教具给各组家庭，引导宝宝动手操作匹配。 (4) 提示：如果宝宝尚未理解，养育人可指导，但不可包办代替。 (5) 延展活动：宝宝熟练以后，依次添加数字 3、4 的匹配材料。
11	31-33	1.指导养育人了解婴幼儿大运动的重要性及促进方法 2.促进婴幼儿大运动、运动技能（跳跃、协调能力）和精细动作能力发展	生活自理能力的培养	促进大运动能力的发展	1.球类运动游戏	(1) 示范展示：请宝宝们围坐一起，出示小皮球和毯子，询问“现在，小皮球想要跳舞，谁能帮它想想办法呢？”。 (2) 组织宝宝将小球放在大毛巾上，两两一组运送小皮球。请养育人从旁辅助，慢慢搬运。逐步鼓励两位宝宝一组进行尝试。 (3) 提示：一是活动中，养育指导员应积极引导宝宝对话，以促进语言能力发展。二是如果没有成功，引导养育人不要着急，耐心的等待和陪伴练习；鼓励在家中多进行运球的练习。
					2.投篮	(1) 示范展示：伸出双手示范，把小皮球往小篮球架里投。 (2) 引导宝宝们做投篮的动作，宝宝学会之后，在其对面 4-5 米的距离放置篮筐。需要宝宝从对面篮筐里拿出皮球，再回到篮球架投篮。成功时，及时表扬。没成功，也要反复鼓励。 (3) 两轮后，在中间设置障碍：斜坡垫，宝宝需要拿着皮球从斜坡垫上走过，再到篮球架投篮。可重复 2-3 轮。 (4) 活动结束后，请宝宝们把小皮球送回家，完成物品归位。

活动序号	适宜月龄	活动目标	健康宣教	育儿分享	亲子活动	活动步骤
					3.袋鼠跳	(1) 播放欢快音乐，引导养育人与宝宝一起做运动前准备动作。 (2) 示范展示：示范袋鼠跳的方法，双腿屈膝、双脚离地、向上跳。 (3) 请养育人和宝宝现场练习。宝宝在养育人帮助下进行动作练习。指导养育人用袋鼠袋套上宝宝，露出头和胳膊，宝宝跳的时候，养育人顺着宝宝下蹲、上跳的动作，做好防护。 (4) 用轻松口吻让宝宝愉快地参与，体验游戏的快乐：“大袋鼠、小袋鼠，跳跳跳”。 (5) 提示：亲子游戏过程中，引导养育人保护好宝宝，注意动静交替，以免宝宝受伤或太累。
12	34-36	1.指导养育人了解建立持续稳定亲子关系的重要性 2.促进婴幼儿大运动、运动技能、语言及同伴交往能力发展	入园准备	爱宝宝的正确方式	1.阅读包括父亲参与养育的绘本	(1) 示范展示：请宝宝围坐成半圆形，拿出绘本，逐页讲故事。 (2) 翻开第1页询问宝宝，这是什么？引导宝宝识别绘本中的画面，用自己的语言说出对画面的理解。 (3) 引导宝宝回忆在家中有没有和爸爸一起做过和书上一样的事情。 (4) 引导宝宝感悟爸爸对宝宝的爱，激发宝宝对爸爸的爱。鼓励宝宝对爸爸说一声：“爸爸，我爱你”。 (5) 延展活动：引导爸爸回家后，把绘本上的亲子活动做一遍。
					2.开飞机	(1) 示范展示：请宝宝站在养育人前面，养育人双手托住宝宝的腋下，并举起。宝宝的双腿夹紧养育人腰部，头部抬起，身体前倾，双臂像机翼样伸展。 (2) 养育人可带宝宝做旋转，做左飞、右飞等动作。 (3) 宝宝的力量增强后，养育人开飞机，宝宝取物。 (4) 提示：养育人初始的动作不宜太快，动作幅度不宜过大，避免宝宝眩晕或腿夹不紧引起失误。 (5) 延展活动：可边做边哼唱儿歌《小飞机》。

活动序号	适宜月龄	活动目标	健康宣教	育儿分享	亲子活动	活动步骤
					3.唱歌讲故事	（1）示范展示：邀请养育人和宝宝们一起唱歌，如《丢手绢》、《两只老虎》等。 （2）向养育人讲解：和宝宝玩他们熟悉的亲子游戏，能够让宝宝有安全感。同时，宝宝也喜欢在熟悉的游戏中尝试新事物。小组式的同伴游戏能够帮助宝宝学习如何与他人互动，这能够让宝宝更加自信。 （3）用手偶给宝宝讲故事。养育人在讲故事的同时，问一些问题，如“你觉得接下来会做什么？你为什么这样觉得？”。 （4）延展活动：养育人可以自己编排故事讲给宝宝，可以是真实生活场景，也可以是虚构故事，还可以尝试和宝宝一起把故事表演出来。