

1.5-3 岁亲子模仿操

编创：王旭冉

亲子模仿操的作用：

- 1.促进亲子交流，建立良好的亲子关系。
- 2.伸展全身的肌肉及筋骨，提高宝宝的动作协调能力，提升运动智能，提高免疫力，增强体能。
- 3.稳定宝宝的情绪，提高专注力、自控力以及心理调节能力，培养坚强的意志及合作精神。

准备工作：

1. 选择通风场地，在地上铺上瑜伽垫
2. 穿着全棉、宽松的服装
3. 摘除身上身上饰品
4. 赤脚
5. 播放适宜的音乐

注意事项：

- 1.练习前要空腹，练习后 30 分钟内不洗澡、不进食、不剧烈运动。
- 2.练习过程中父母与孩子要不断地进行眼神的交流。
- 3.练习时要保证宝宝的安全，如有难度，应有他人在旁进行协助保护。
- 4.动作应循序渐进，逐渐加大难度。

第一节 蒲公英

作用：加强对呼吸的控制，增强心肺功能。

准备动作：两人面对面，盘腿坐下，双手放在膝上。

动作一：吹蒲公英

用鼻子深吸一口气，然后将嘴唇缩拢，轻轻吹气，就好像在吹蒲公英，直到所有空气全部被慢慢呼出。

动作二：蒲公英风中摇摆

（呼吸动作同前）宝宝坐在大人腿上，大人握住宝宝双手，让宝宝两臂在头顶抱圆（就像一颗蒲公英），成人左右晃动身体，带动宝宝缓慢的进行左右摆动。

第二节 小蝴蝶

作用：增加骨盆弹性，开胯，促进盆腔的血液循环。

准备动作：两人面对面坐在地上，弯曲双膝收回双脚，使两脚掌心相对，脚跟尽量靠近身体，双手抱脚，大拇指放在脚心。

动作一、蝴蝶飞舞

上下弹动双腿，模仿蝴蝶飞舞的动作。

动作二、蝴蝶找花

脚不动，双手手掌向下，指尖朝前，一步一步往前“爬”，让手臂逐渐伸直，同时上身逐渐前倾，直到贴近地面。

动作三、蝴蝶采花

保持蝴蝶找花的体态，双手托住下巴做花朵状，肘关节尽量贴地，眼睛看对方。

第三节 小龙人

作用：锻炼颈椎，减少颈部赘肉。挤压按摩腹部内脏。

准备动作：大人俯卧，双臂伸直同肩宽，双腿伸直夹紧，双脚并拢，额头和脚背贴地。宝宝俯卧在成人身上做同样的动作，双手搭在成人肩膀上。

动作一、龙抬头

吸气时，双臂收回，肘关节贴地，指尖朝前，撑起上身，目视前方。

呼气时，头向后仰，眼看上方。

呼气时，还原到准备位置。

动作二、龙摆尾

吸气时，双臂收回，肘关节贴地，指尖朝前，撑起上身，目视前方。

呼气时，头部慢慢转向右侧，双眼注视自己的脚，保持动作。

吸气时，身体摆正。

呼气时，头部慢慢转向左侧，双眼注视自己的脚，保持动作。

呼气时，头部在转向左侧，两眼注视右脚跟，保持动作。

第四节 滑雪去

作用：增强宝宝的平衡能力，锻炼胆量。

准备动作：两人面对面，双膝并拢，臀部坐在脚跟上，脚背放平，跪坐。目视前方，收紧下巴，肩膀放松下沉，后背挺直，立腰，收腹。

动作一、滑雪去

大人跪坐，宝宝面向大人站好，大人扶着宝宝的胯部，帮助宝宝踩在成人腿上，宝宝的手扶着大人的手腕，宝宝的脚背尽量站直。站稳后成人和宝宝的脚背往后倾，像踩在滑雪板上滑雪一样。

动作二、空中飞行

成人和宝宝都站起来，宝宝双脚并拢背对成人站好，成人在宝宝身后双脚内夹，扣压住宝宝的脚背，把宝宝的脚背固定在地上。成人双手拉住宝宝的手，让宝宝双臂侧平举，让宝宝身体保持直立状态慢慢向前倾，好像在高坡滑雪时在空中飞行一样。

动作三、过弯道

在空中飞行体态基础上，成人带动宝宝，让宝宝的身体自然向左、向右摆动，好像在过弯道时转弯一样。

第五节 大猫小猫

作用：增加脊椎的灵活性，舒展拉伸肩部肌肉。

准备动作：两人面对面，两腿稍分开，跪地，手指张开，两手中指平行，四肢撑地跪在地面上，两臂垂直于两肩，大腿垂直于臀部，抬头看对方。

动作一、小猫伸懒腰

缓慢放低尾椎骨并向上拱起脊柱，低头，让眼睛可以看见自己的肚脐，用力把手和双膝向下压。

慢慢抬起头和前胸，后脑勺尽量靠紧脊椎，腰部塌陷。

动作二、大猫驮小猫

大人重心后移，臀部靠近脚跟，让宝宝爬到大人的后背上，坐在大人腰部，手扶好，还原到准备姿势。

吸气时，大人慢慢抬起一侧大腿向后伸直，腿尽量抬高，脚背绷直，同时抬起头和前胸，保持姿势。换腿再做一遍。

动作结束后，再次重心后移，臀部靠近脚跟，让宝宝爬下来。

第六节 小蜻蜓

作用：前庭平衡觉训练，促进亲子感情

准备动作：宝宝站着面向大人，大人双脚屈膝坐在地面上，双手托住宝宝腋下，让宝宝身体贴着大人小腿。接下来大人抱着宝宝向后躺下，成仰卧位，小腿抬起与地面平行，大腿与地面垂直。引导宝宝趴在成人小腿上，双臂侧平举做蜻蜓的造型。

动作一、蜻蜓点水

保持蜻蜓的造型，大人小腿放下，带动宝宝用脚尖触碰地面，做蜻蜓点水的动作。

动作二、蜻蜓捉虫

保持蜻蜓的造型，大人小腿抬起呈45度，同时大人抬起头和前胸，和宝宝的头有爱的触碰在一起，做小蜻蜓在水里捉虫的动作。

动作三、蜻蜓飞高高

宝宝站着面向大人，大人双脚屈膝坐在地面上，两人十指相扣。

大人曲腿，双脚抵住宝宝两胯（两脚脚尖略向外打开）向后躺下，带动宝宝成俯卧姿势。

大人托着宝宝的手掌，让宝宝手臂向前伸直，尽量让宝宝身体平行于地面。接下来，慢慢把宝宝的两臂向两侧分开，就像小蜻蜓在高空中飞行。因宝宝臂力较小，不能长时间支撑，手臂反复做开合动作。做动作过程中，要有眼神的交流，鼓励宝宝。

结束时大人起身，让宝宝慢慢落回地面。

第七节 大树小树

作用：拓展胸部，增进深呼吸，强化腿部力量，增强平衡感和专注力。

准备动作：站立位（站在瑜伽垫外）

动作一、树影

宝宝站在大人的前面。在大人的协助下，宝宝屈右腿，让右脚贴于左大腿内侧，双手合十，双臂上举，做小树的造型。大人用双手夹住宝宝的手掌也做双手合十的动作，在宝宝身后做同样造型，做小树的影子。

动作二、大树小树

大人和小孩并排站在一起。宝宝靠近大人一侧的手抱住大人的大腿，大人和小孩弯曲外侧的腿，让脚搭在另一条大腿的内侧。站稳后，大人和小孩用身体外侧的手合作做一个做合十动作。

前后摆：吸气时双臂伸直上举，上身缓缓向后仰，胯部向前顶，收紧臀部。呼气时缓缓还原直立。

第八节 太阳您好

作用：舒展身体，放松整理，产生结束的仪式感。

准备动作：大人和宝宝面对面，双脚并拢，站在瑜伽垫外呈现站立位。（也可以大人跪立在宝宝身后，握住宝宝双手，协助一同完成动作）。

动作一、太阳您好

双手掌心向上，缓缓向前斜上方举起，手指尖不超过头顶的高度，两只手臂呈现半圆的造型，就像在海面太阳升起一样。

动作二、太阳圆圆

双臂继续向上举，将半圆形的手臂在头顶合拢，让两只手臂呈现一个圆圆的太阳造型。

动作三、升到头顶

两手手指尖继续向头顶正上方伸展，抬头看手指所指方向，直到手臂完全拉直，双手合十为止，就像正午的太阳升到我们的头顶。

动作四、太阳再见

合十的双手从头顶回落到胸前，同时行礼，就像太阳下山一样，要和太阳说再见。

内部资料