



婴儿 游戏 365

Yinger Youxi 365

编著/张 晶

中国人口出版社

Baby

聪明宝宝
培养方案

婴儿

游戏365

Yinger
Youxi 365

编著/张晶

ISBN 7-109-10000-1

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴儿游戏 365/张晶编著:—北京:中国人口出版社,
2007. 10

ISBN 978 - 7 - 80202 - 463 - 2

I. 婴… II. 张… III. 游戏课—学习教育—教学参考资料
IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 155551 号

婴儿游戏 365

张晶 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920 × 1300 1/32
印 张	11.75
字 数	250 千字
版 次	2008 年 3 月第 1 版
印 次	2008 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 463 - 2/G · 317
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

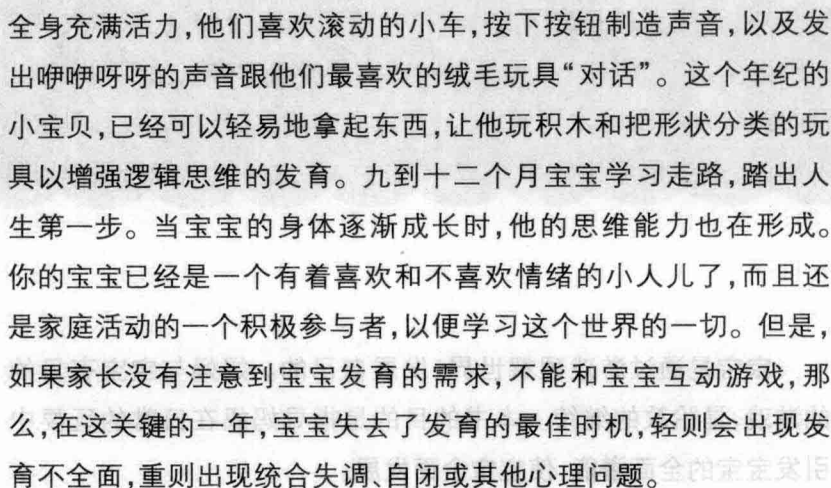
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

中国人口出版社

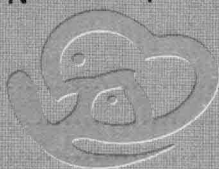


宝宝是通过游戏理解世界,发展自己的。妈妈与宝宝有目的的游戏,是胎教的继续。本书的目的是指导妈妈在日常的玩耍中引发宝宝的全面潜能,使宝宝全面发展。

婴儿期是人一生中发育最快的时期之一。幼小的婴儿依靠游戏来探索世界。如果你仔细观察,就会注意到你的宝宝从出生就有着一一些游戏的技巧;他能够轻松地踢脚,来回应你的手。试着将你的手指放在宝宝的手掌中,他的手指头就会有一种让人惊讶的力量自动地包围住你的手指。宝宝满月以后,你可以让他自己玩会发出叮当声、充满乐趣、彩色的手摇铃。很快宝宝就会发展出用眼睛追寻东西的技能,尤其是喜爱看着显著的和明亮色彩的东西。到了第四个月,你的小宝贝对于周围发生的事情将会表现出一种自然的好奇心,随着颈部肌肉的发育,他会转头东看西看。这也是为什么婴儿床中的镜子、玩具会让小家伙玩得乐不亦乐乎,直到进入梦乡。到了第六个月,宝宝学会了如何去碰触及抓住他们最喜爱的玩具,然后高兴地挥舞着,以及换手拿来拿去。此时你用不同材质的物品给他,让他去抓,他会发觉每种材质玩具不同的感觉。六到九个月——学习爬行,这时,不需协助,宝宝就应该可以坐起来,以及独立地做一些事情,比如握住一个瓶子。这个年龄段的宝宝



玩什么？怎么玩？这是许多妈妈的困惑。本书就是根据宝宝每日每月发育不同的特点，按一般宝宝的情况，逐日逐月设计了促进宝宝全面发展的游戏。妈妈按照本书的次序与宝宝玩耍，宝宝会在母子同乐中茁壮成长。



目录

Contents

婴儿游戏365

第1天游戏	妈妈的温馨	1
第2天游戏	亲子对话	3
第3天游戏	为宝宝舞蹈伴唱	4
第4天游戏	注视有颜色物体移动	5
第5天游戏	追着看	6
第6天游戏	“有线”遥控	7
第7天游戏	听铃声	8
第8天游戏	练习抓握	9
第9天游戏	叫宝宝	10
第10天游戏	真舒服	11
第11天游戏	笑一笑	11
第12天游戏	悄悄话	12
第13天游戏	趴着自己转头	13
第14天游戏	开步走	14
第15天游戏	亲子对话	15
第16天游戏	看大脸	16
第17天游戏	开灯	17
第18天游戏	听豆豆	18
第19天游戏	在这儿呢	19
第20天游戏	说儿歌	20
第21天游戏	玩手	20
第22天游戏	看妈妈	21
第23天游戏	逗笑	22
第24天游戏	皮肤抚摩	23
第25天游戏	认妈妈	24
第26天游戏	看看是什么	25
第27天游戏	听妈妈说话	26

第 28 天游戏	声音在哪里	27
第 29 天游戏	注视训练	30
第 30 天游戏	看一看	32
第 31 天游戏	发音游戏	32
第 32 天游戏	听音乐	34
第 33 天游戏	为宝宝歌唱	35
第 34 天游戏	唤名游戏	36
第 35 天游戏	哪幅图画最好看	37
第 36 天游戏	摸脸游戏	38
第 37 天游戏	踏自行车	39
第 38 天游戏	微笑	41
第 39 天游戏	抓握悬挂玩具	41
第 40 天游戏	趴着玩	43
第 41 天游戏	拉拉看	44
第 42 天游戏	出声笑	45
第 43 天游戏	握握手	46
第 44 天游戏	玩小手	47
第 45 天游戏	几个小手指	47
第 46 天游戏	妈妈在哪里	48
第 47 天游戏	摸一摸	49
第 48 天游戏	一动就响	50
第 49 天游戏	踢被子	51
第 50 天游戏	一碰就响	51
第 51 天游戏	教说话	52
第 52 天游戏	试着抓	53
第 53 天游戏	看看是什么	54
第 54 天游戏	两手抓	55
第 55 天游戏	读歌谣	56
第 56 天游戏	拿着玩	57
第 57 天游戏	摸娃娃	58
第 58 天游戏	听见了吗	60
第 59 天游戏	蹦蹦跳	61
第 60 天游戏	哪里响	63
第 61 天游戏	辨认父母	64
第 62 天游戏	手指、脚趾游戏	65

第63天游戏	藏猫猫	66
第64天游戏	灯	68
第65天游戏	运动说儿歌	68
第66天游戏	随音乐跳舞	70
第67天游戏	说儿歌	70
第68天游戏	听一听,找一找	71
第69天游戏	抓一抓	72
第70天游戏	你好	73
第71天游戏	会踢球了	74
第72天游戏	抬头	75
第73天游戏	歌唱	75
第74天游戏	亲子交谈	76
第75天游戏	说儿歌	77
第76天游戏	来,握住	78
第77天游戏	好听的故事	79
第78天游戏	拍拍打打够取玩具	79
第79天游戏	找妈妈	80
第80天游戏	抚触加被动操	81
第81天游戏	飘动的色彩	82
第82天游戏	和宝宝一起跳舞	83
第83天游戏	抬起头,挺起胸	84
第84天游戏	包春卷	85
第85天游戏	用脚蹬	87
第86天游戏	找声音	88
第87天游戏	起来	89
第88天游戏	学倒立	91
第89天游戏	看世界	91
第90天游戏	声音在哪里	94
第91天游戏	摇呀摇	95
第92天游戏	同宝宝谈天	96
第93天游戏	拉过来	98
第94天游戏	试着翻	99
第95天游戏	打哇哇	99
第96天游戏	荡起来	100
第97天游戏	说儿歌	101

第 98 天游戏	抓核桃	102
第 99 天游戏	小鼓咚咚	102
第 100 天游戏	翻身	103
第 101 天游戏	握住	104
第 102 天游戏	哪种最香	104
第 103 天游戏	看口形	106
第 104 天游戏	同宝宝谈天	107
第 105 天游戏	帮宝宝摸爬滚打	108
第 106 天游戏	节奏感训练	109
第 107 天游戏	拍拍打打	110
第 108 天游戏	听听自己说什么	111
第 109 天游戏	“斗斗飞”	112
第 110 天游戏	抓一个	113
第 111 天游戏	弹起来	114
第 112 天游戏	尝一尝	114
第 113 天游戏	看滚球,追手电光	115
第 114 天游戏	用脚踢	116
第 115 天游戏	仰卧变俯卧	117
第 116 天游戏	不倒翁	118
第 117 天游戏	抬头看铃	118
第 118 天游戏	配乐摇摆	119
第 119 天游戏	变魔术	120
第 120 天游戏	照镜子	121
第 121 天游戏	叫名字有反应	123
第 122 天游戏	听音乐	124
第 123 天游戏	哪儿响	125
第 124 天游戏	认一认,摸一摸	126
第 125 天游戏	学翻身	126
第 126 天游戏	“再见”	127
第 127 天游戏	藏猫儿、找铃铛	128
第 128 天游戏	动一动,响一响	129
第 129 天游戏	摆弄敲打	130
第 130 天游戏	你好	131
第 131 天游戏	坐一会	132
第 132 天游戏	听名字回头	133

第 133 天游戏	点头,摇头	134
第 134 天游戏	你拍一,我拍一	135
第 135 天游戏	蹦蹦跳	135
第 136 天游戏	一手抓一个	136
第 137 天游戏	注视“灯”	137
第 138 天游戏	旋转	138
第 139 天游戏	模仿妈妈发音	139
第 140 天游戏	寻找掉下的东西	140
第 141 天游戏	藏猫咪	141
第 142 天游戏	手指游戏	142
第 143 天游戏	怎么响	142
第 144 天游戏	丢球游戏	143
第 145 天游戏	伸手抓物	144
第 146 天游戏	玩手玩脚	145
第 147 天游戏	递来递去	146
第 148 天游戏	滚下来	146
第 149 天游戏	找朋友	147
第 150 天游戏	拉线团	148
第 151 天游戏	走来走去的玩具	150
第 152 天游戏	抓握大小套环	151
第 153 天游戏	搭积木	152
第 154 天游戏	踢打吊环	153
第 155 天游戏	洗澡游戏	154
第 156 天游戏	找玩具	154
第 157 天游戏	5 个小朋友	155
第 158 天游戏	说歌谣	156
第 159 天游戏	到外边去	157
第 160 天游戏	够气球	158
第 161 天游戏	听听里面有什么	158
第 162 天游戏	这是阿姨	159
第 163 天游戏	玩水	160
第 164 天游戏	球跑了	161
第 165 天游戏	放球	162
第 166 天游戏	小熊哪去了	162
第 167 天游戏	拨算珠	163

第 168 天游戏	看镜子	164
第 169 天游戏	扔进去	165
第 170 天游戏	看看妈妈的脸	165
第 171 天游戏	翻身	166
第 172 天游戏	认实物	167
第 173 天游戏	翻过来	168
第 174 天游戏	找玩具	168
第 175 天游戏	户外玩	169
第 176 天游戏	玩小手	170
第 177 天游戏	玩娃娃	171
第 178 天游戏	骑大马	172
第 179 天游戏	爸爸在哪儿,妈妈在哪儿	173
第 180 天游戏	拉拉手	173
第 181 天游戏	认物	174
第 182 天游戏	抓字	177
第 183 天游戏	照镜子说话	178
第 184 天游戏	谁被盖住了	179
第 185 天游戏	色彩的诱惑	180
第 186 天游戏	学爬	181
第 187 天游戏	藏猫儿	182
第 188 天游戏	指鼻子	183
第 189 天游戏	找玩具	184
第 190 天游戏	声音在哪里	184
第 191 天游戏	妈妈说“不许”	185
第 192 天游戏	发声游戏	186
第 193 天游戏	爬行竞赛	187
第 194 天游戏	上发条的小青蛙	188
第 195 天游戏	传递积木	189
第 196 天游戏	练习发辅音	190
第 197 天游戏	它哪去了	191
第 198 天游戏	学小熊打鼓	192
第 199 天游戏	看小朋友玩	193
第 200 天游戏	“你好”、“再见”	194
第 201 天游戏	拍拍手	195
第 202 天游戏	在爸爸身上站一站	195

第 203 天游戏	抓着吃	196
第 204 天游戏	看看里面是什么	197
第 205 天游戏	听音乐,翩翩起舞	199
第 206 天游戏	大公鸡喔喔啼	200
第 207 天游戏	宝宝哪儿去了	200
第 208 天游戏	指拨玩具	201
第 209 天游戏	唤名游戏	202
第 210 天游戏	玩水	203
第 211 天游戏	婴儿操	204
第 212 天游戏	抠洞	205
第 213 天游戏	藏宝洞	207
第 214 天游戏	婴儿操	208
第 215 天游戏	小鸟飞	209
第 216 天游戏	扔纸团	210
第 217 天游戏	撕纸	211
第 218 天游戏	里面有什么	212
第 219 天游戏	指认物体	212
第 220 天游戏	躲猫猫	213
第 221 天游戏	扶着站	215
第 222 天游戏	谁是爸爸	216
第 223 天游戏	玩手指,学儿歌	216
第 224 天游戏	敲敲响	217
第 225 天游戏	小熊呢	218
第 226 天游戏	往前爬	218
第 227 天游戏	玩水	219
第 228 天游戏	戳洞洞	220
第 229 天游戏	宝宝自己拿	221
第 230 天游戏	追球爬	223
第 231 天游戏	过大山	223
第 232 天游戏	咚咚锵,咚咚锵!	224
第 233 天游戏	摸摸妈妈的脸	225
第 234 天游戏	挑一个	226
第 235 天游戏	爬坡	227
第 236 天游戏	认物	228
第 237 天游戏	敲敲打打	228

第 238 天游戏	揉纸	229
第 239 天游戏	掏出来	230
第 240 天游戏	躺下坐起	231
第 241 天游戏	钻山洞,爬大山	232
第 242 天游戏	“哇哇哇”	232
第 243 天游戏	声音从哪里来	235
第 244 天游戏	洋娃娃保龄球	236
第 245 天游戏	看照片叫妈妈	237
第 246 天游戏	手心手背	238
第 247 天游戏	骑胖马	238
第 248 天游戏	模仿游戏	239
第 249 天游戏	放盒子	240
第 250 天游戏	学手势做动作	241
第 251 天游戏	“敲锣鼓”	242
第 252 天游戏	看电视	242
第 253 天游戏	摇不倒翁	243
第 254 天游戏	拉绳取物	244
第 255 天游戏	小小指挥家	245
第 256 天游戏	拉一拉	246
第 257 天游戏	爬大山爬小山	247
第 258 天游戏	小狗追大狗	248
第 259 天游戏	乌龟赛跑	249
第 260 天游戏	学用勺	249
第 261 天游戏	摸摸看	250
第 262 天游戏	小手拉一拉	251
第 263 天游戏	给你,谢谢	252
第 264 天游戏	钻山洞	253
第 265 天游戏	我来练习发音(一)	254
第 266 天游戏	照镜子	255
第 267 天游戏	爬上山坡	256
第 268 天游戏	捉迷藏	257
第 269 天游戏	爬楼梯	258
第 270 天游戏	给爸爸送去	259
第 271 天游戏	我来练习发音(二)	261
第 272 天游戏	开抽屉	262

第 273 天游戏	谢谢	262
第 274 天游戏	插钥匙	264
第 275 天游戏	做体操说儿歌	265
第 276 天游戏	放进去、拿出来	266
第 277 天游戏	拉绳玩具	267
第 278 天游戏	小喇叭嘀嘀嘀	268
第 279 天游戏	站立训练	269
第 280 天游戏	发光的液体	270
第 281 天游戏	学歌谣:小宝宝做操	271
第 282 天游戏	户外认物	272
第 283 天游戏	数手指	273
第 284 天游戏	模仿学样	274
第 285 天游戏	宝宝自己拿	275
第 286 天游戏	没了,有了	276
第 287 天游戏	表演	277
第 288 天游戏	照料娃娃	278
第 289 天游戏	拉绳取玩具	278
第 290 天游戏	自己动手	279
第 291 天游戏	鼻子耳朵	280
第 292 天游戏	捧杯喝水	281
第 293 天游戏	在哪里	282
第 294 天游戏	小瓶盖在哪里	283
第 295 天游戏	拉着妈妈站起来	284
第 296 天游戏	玩积木	285
第 297 天游戏	指认眼睛和鼻子	285
第 298 天游戏	言语游戏	286
第 299 天游戏	戏水	287
第 300 天游戏	找找苹果在哪里	288
第 301 天游戏	读书	289
第 302 天游戏	对“不”有反应	290
第 303 天游戏	运动游戏	291
第 304 天游戏	捉迷藏	293
第 305 天游戏	小猫怎样叫	294
第 306 天游戏	看书	295
第 307 天游戏	玩水	296

第 308 天游戏	大六面画盒	297
第 309 天游戏	床下寻宝	298
第 310 天游戏	蹭痒痒	299
第 311 天游戏	按吩咐取玩具	300
第 312 天游戏	用宝宝的小手	301
第 313 天游戏	转来转去	302
第 314 天游戏	画星星	303
第 315 天游戏	木偶戏	304
第 316 天游戏	撕纸	304
第 317 天游戏	听数数	305
第 318 天游戏	抓住了	306
第 319 天游戏	钻山洞	307
第 320 天游戏	装进去, 哗啦啦倒出来	308
第 321 天游戏	玩沙	309
第 322 天游戏	小狗有什么	310
第 323 天游戏	拉过来	311
第 324 天游戏	摇摆舞	312
第 325 天游戏	照顾布娃娃	313
第 326 天游戏	贴五官	313
第 327 天游戏	找玩具	315
第 328 天游戏	哪个大	316
第 329 天游戏	配合穿衣	317
第 330 天游戏	搭积木与滚皮球	318
第 331 天游戏	打开合上	319
第 332 天游戏	与玩偶对话	320
第 333 天游戏	荡秋千	321
第 334 天游戏	小手拍拍	322
第 335 天游戏	拆宝塔	325
第 336 天游戏	龟兔赛跑	326
第 337 天游戏	套头穿衣	327
第 338 天游戏	小猫吃饭的故事	328
第 339 天游戏	说儿歌	329
第 340 天游戏	系扣游戏	330
第 341 天游戏	追易拉罐	331
第 342 天游戏	钻山洞	331

第 343 天游戏	戴帽子	332
第 344 天游戏	蒙眼人	333
第 345 天游戏	找朋友	333
第 346 天游戏	涂涂画画	334
第 347 天游戏	盖盖子	335
第 348 天游戏	画画	336
第 349 天游戏	玩滑梯	337
第 350 天游戏	拾玩具	338
第 351 天游戏	涂抹	339
第 352 天游戏	拾豆豆	340
第 353 天游戏	讲故事	341
第 354 天游戏	找玩具	342
第 355 天游戏	套环	343
第 356 天游戏	用木棍够取玩具	344
第 357 天游戏	踢球	345
第 358 天游戏	模仿小动物叫	346
第 359 天游戏	拉大锯	348
第 360 天游戏	“我要!”	349
第 361 天游戏	听故事	350
第 362 天游戏	说儿歌	351
第 363 天游戏	挑图片	353
第 364 天游戏	画圈圈	354
第 365 天游戏	读“布书”	355

第一月

- 与孩子多接触，多抱，多抚摸。
- 教宝宝学笑，练抬头和“爬行”。
- 继续听胎教音乐。
- 与孩子多说话，要懂得孩子的哭。

● 宝 宝

第

1

天

宝宝发育与训练

你的宝宝有多大？下面是新生儿的平均指标：

● 体重 2500 ~ 4000 克

● 身长 47 ~ 53 厘米

● 头围 33 ~ 34 厘米

● 胸围 约 32 厘米

● 坐高（即顶 ~ 臀长）约 33 厘米

● 呼吸 每分钟 40 ~ 60 次

✚ 专家提示

- ★ 孩子出生后，妈妈尽早抱奶，尽早互相接触。
- ★ 作为父亲或母亲，你如果看到新生儿，对他不喜爱，那么你要多抱他，多接触他，耐心地向他培养感情。