

宝贝上场

0-3岁宝贝
最爱亲子丛书

训练婴幼儿习惯养成的

GAMES



游戏

66



张荣 罗媛文 编著



江苏美术出版社

宝贝上场

0-3岁宝贝
最爱亲子丛书

训练婴幼儿习惯养成的

GAMES



游戏

66

张荣 罗媛文 编著



江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

训练婴幼儿习惯养成的66个游戏 / 张荣, 罗媛文编
著. -- 南京: 江苏美术出版社, 2012.11

(宝贝上场)

ISBN 978-7-5344-5320-5

I. ①训… II. ①张… ②罗… III. ①智力游戏—学
前教育—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第282960号

出 品 人 周海歌

策划编辑 李欣

责任编辑 曹昌虹

装帧设计 霍贞

版式制作 张丽娟 谢文婷

责任监印 朱晓燕

书 名 训练婴幼儿习惯养成的66个游戏

著 者 张荣 罗媛文

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 889 × 1194 1/24

印 张 7

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5320-5

定 价 29.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

序

无处不在的竞争催生了家长对儿童教育的空前重视，“不能输在起跑线上”的集体恐慌意识让孩子从娘肚子里开始就奔波于各种早教班。诚然，0-3岁这个阶段确实是孩子发育的黄金时期，但如何科学施教？如何让孩子快乐成长？许多家长其实毫无头绪，而这套丛书很好地回答了这几个问题。

0-3岁这个阶段，母婴依恋关系的良好建立对孩子人格、智力、情感发展的影响远远超出我们的想象。本丛书从亲子互动游戏入手，自始至终贯穿家长与孩子在生活中相互促进、共同成长的理念。以帮助家长更好地完成孩子基础的教育。

游戏是儿童获得快乐最好也是最简单的方式，著名教育家陈鹤琴先生在《家庭教育》一书里就提到了儿童的心理特点：小孩子是好游戏的、是好模仿的、是好奇的、是喜欢成功的……本丛书最突出的特点就是深入浅出，以操作性很强的游戏为切入点，将“寓教于乐”的教育理念蕴含其中。家长们回到家中，随手翻开，图文并茂的小游戏跃然纸上，家长与孩子的互动游戏就马上开始了。

更难能可贵的是，本丛书还设计了恰当的篇幅让家长记录孩子的成长足迹，不仅为孩子留下了珍贵的成长印记，还为家长分析孩子发展现状、制定未来的发展计划提供了详实的资料。

不管怎么说，对于所有刚拥有小宝宝的家长们来说，为人父、为人母，都是一件让人激动兴奋却又不知所措的事情，激动于小天使所带来的新奇美好的世界，不知所措于不懂得该如何让小天使成长得更健康更聪明。这套亲子游戏丛书，通过使用丰富却又易于制作的道具，在儿童的日常生活当中融入情感、语言、感官、数字、运动、良好习惯的养成等教育元素，培养儿童独立、自信、注意力集中、意志坚定的优良品质，为孩子以后的发展打下良好的基础。

我由衷地相信，本丛书将会成为家长们亲子游戏时切实可行的手边书，真心期待每位宝宝都在爸爸妈妈的细心呵护中快乐成长！

总后五·幼儿园园长 花素梅

How To Use

系列丛书使用手册

游戏是孩子的天性，也是孩子获取知识、掌握技能、提高智力的最佳途径。因此，简单易得的游戏材料、愉快亲和的游戏氛围、难易适度的游戏设计、温馨的游戏提示等，都是一套孩子游戏丛书能够得到读者青睐的必不可少的因素。《在游戏中成长》系列丛书，一共5本，图文并茂、科学合理、简单实用、信息丰满，涵盖了孩子在婴儿（0-3岁）阶段的有关育儿知识、亲子关系的五大话题：身体发育、运动协调、智力开发、情感个性、习惯养成。

本套丛书力求从0-3岁孩子不同年龄阶段的生理和心理发展中找到科学性的普遍规律，针对家庭教育的状况和需求，设计出具有可操作性的亲子互动游戏，并将这些游戏以步骤图的形式进行真人示范。游戏的设计以儿童生理发育、心理发展为理论依据，设计的游戏通过实际操作还原到生活，即依从“理论基础→设计创意→生活还原”这条线索。同时，游戏的设计既有科学理论的基础，又经过实际操作的检验，摒弃了一些亲子书“从理论到理论”“纸上谈兵”的假象经验，也避免了那些脱离真实场景的插图本亲子游戏书难以模拟学习所造成的弊端。这套丛书共有330个游戏，既各具特色又相互关联，以下是对如何更好地使用本丛书的几点简明介绍。



步骤+示范，一目了然的互动指导

所有游戏的设计简单明了，每个游戏都统一以文字说明分解为三个步骤。

每个步骤相应的配置了一张家长和宝贝实际进行该游戏时的示范照片。

配图意在真实还原游戏场景，家长根据参照示范图了解游戏过程中可能出现的状况。

理论+生活，植根科学的亲子娱乐

本书以发展心理学为科学理论依据，严格按照孩子不同年龄阶段生理和心理的发展规律来对游戏进行精心的设计。

本书宗旨意在通过游戏的训练，主动刺激孩子在身心发育发展不同阶段的关键点进行潜力开发。

游戏简单、实用、通俗，理念来自于心理科学，实际操作却取自生活场景，无生僻晦涩之嫌。

育儿+乐趣：贯穿始终的快乐体验

每章之前列有本章内容的简单理论解释及关键词，并附有0-3岁孩子各年龄阶段相应的典型特征及参照指标，帮助父母增加科学育儿知识。

每个游戏页内标有适宜年龄、游戏目标、贴心提示及相应的材料准备、专家建议等。

游戏材料大多来自生活中随手可取的物品，提倡生活娱乐化、游戏生活化的低碳低成本家教理念，并且举一反三，具有启发性和原创性。

成长+记录：同步成长的珍贵收藏

1.每个游戏页留有专门位置记录孩子动态的资料：此刻的年龄、游戏情绪、当天天气，特别腾出空间让父母用文字记录孩子在成长过程中值得纪念的瞬间。

2.每章结束处都有一个特别设计的表格，由父母代为填写宝宝成长过程中容易忽略的各种记忆点滴。

3.本书不仅是一本亲子游戏的工具书，同时还是一本父母与孩子同步成长可资珍藏的互动实物。

图片+欣赏：简单纯粹的视觉享受

1.全套丛书游戏由许多0-3岁的漂亮可爱的孩子出任模特，神态各异，萌态可掬，图片视觉形象丰富。书中图片由具有丰富经验的儿童摄影师精心拍摄。

2.书本在编排、构图、色调、情态等方面兼顾，丛书虽为亲子教育类书籍，在审美方面毫不逊色。

3.本书同时可以作为家庭摄影的参考样本，多样化的亲子造型和POSE现学现用，丰富家庭相册。

一套精心设计的亲子游戏丛书，要传递给年轻父母的不仅仅是育儿的基础知识，我们更希望传导的是一种爱的理念，珍藏与孩子共同成长的美好心情。



Key words learning

本册各游戏单元关键词

良好的习惯对于宝宝身心的健康、知识的获得、能力的培养、品德的陶冶、个性的形成至关重要，对宝宝的影响也是根深蒂固的，将伴随宝宝的一生。因此，良好习惯作为一切教育的基础和归宿，应最先培养，它是成人之根本。原生家庭的教养方式会影响宝宝的成长，因此，家长们可以从小就开始培养宝宝形成生活自理、独立思考、具有合作意识、社交能力强等良好习惯，让宝宝受益终身。

Unit 1 规律性：到点不用叫

关键词

昼夜区分
能力

生活自理

辅食

生物钟

Unit 2 注意力：小小和尚功

关键词

注意
选择性

视觉注意

客体
永久性

Unit 3 独立性：让我自己来

关键词

生活自理

独立意识

独立思考

Unit 4 社交力：我可爱又温柔

关键词

分离焦虑

合作意识

社交能力

社会性

Unit 5 家庭塑造婴儿

关键词

原生家庭

教养方式

Unit 1

规律性：到点不用叫

- 002 **发育指标：宝宝生活习惯表**
- 004 **小小勺子** 游戏目标：从最简单的用勺子喝水开始，哪怕宝宝只是伸出舌头舔一舔。培养宝宝适应勺子进食的习惯，为宝宝以后吃辅食作准备
- 006 **宝宝自己扶奶瓶** 游戏目标：引导宝宝自己用手捧奶瓶，可以先从空奶瓶开始让宝宝把玩，再到在奶瓶中加入少量水或奶，循序渐进地培养宝宝自己进食的习惯和能力
- 008 **妈妈，再见** 游戏目标：让宝宝学会和出门的妈妈用动作、表情表示“再见”，帮助宝宝培养道别的行为习惯
- 010 **宝宝分餐巾纸** 游戏目标：从一张餐巾纸开始言传身教，培养宝宝讲礼貌和照顾他人的意识
- 012 **你一个，我一个** 游戏目标：培养孩子懂得分享的品格需要家长的教育和引导，示范、鼓励、赞美都是激励孩子积极分享的好办法
- 014 **东西摆放好** 游戏目标：教宝宝学习物归原位、学习生活中一些固有的秩序，培养宝宝对于秩序和规整的认识，并养成良好习惯
- 016 **自己学喝水** 游戏目标：放手让宝宝自己动手，需要注意的只是安全问题，譬如饮水的温度要适宜，水不要太满，其他的如弄湿衣服的担心可以不必过于在意，锻炼宝宝初步的生活自理能力
- 018 **饭前饭后洗洗手** 游戏目标：一段时间的坚持就会形成某种固定的习惯，对于宝宝来说，乐趣很重要，把进食变成一种奖励，进食前的洗手就让宝宝有了积极性
- 020 **喂小猪** 游戏目标：设计这款游戏的关键在于，它适合宝宝的心智发育和理解能力，能激发宝宝的参与兴趣，动作难度合适，并且能够培养宝宝的自理能力和乐于分享的美德
- 022 **宝宝来学系扣子** 游戏目标：自己学穿衣服是宝宝入园前必要的训练，能帮助宝宝更好更快地适应幼儿园生活，培养宝宝在集体生活中自理的能力和信心
- 024 **我们来分类** 游戏目标：分类能力看起来只是生活的习惯，其实它对于思维能力和处理解决问题的能力能力的培养都至关重要，从小培养宝宝行为的规律性和分类习惯，能让宝宝受益终身
- 026 **123木头人** 游戏目标：在游戏中听从指令，做个有令则行有禁则止的宝宝，训练宝宝遵守规则的意识，锻炼宝宝的意志力
- 028 **我是妈妈的好帮手** 游戏目标：学着妈妈的模样参与家务，需要妈妈的鼓励和引导，生活中的一举一动都是学习的机会，家长要充分利用好这个生动的课堂

Unit 2

注意力：小小和尚功

032 发育指标：0-3岁宝宝注意力发展表

034 小小音乐盒 游戏目标：对宝宝注意力的培养在摇篮和襁褓中就可以开始。视觉或听觉的注意，甚至进食和吃奶时的专注都需要家长营造良好的氛围，保持单一的刺激，并不予随意的干扰和打断

036 彩色纸飞机 游戏目标：培养宝宝的注意力，需要家长首先做到全心地参与，将宝宝的注意力专注在单一的目标物上，游戏的目标才能有效达成

038 蝴蝶结真漂亮 游戏目标：与宝宝的互动，家长若能首先做到专注和投入，宝宝才会受到家长的情绪感染游戏的道具并不是关键。关键是游戏过程中的专注与快乐

040 小熊哪去了 游戏目标：这个游戏的目标在于培养宝宝的注意力，不同于其他游戏的要求，游戏过程中家长要有意识地设置一些干扰和障眼法，以此来提高宝宝注意力的程度

042 饼干搬家喽 游戏目标：这个游戏要求宝宝亲自动手完成任务，每一个步骤的操作都需要集中力量达到手眼协调，还需要专注精神，适当制定任务量对宝宝是一个挑战和考验

044 豆子洒了 游戏目标：捡干净每一粒豆子并且准确放进小碗中，需要宝宝集中注意力才能完成，培养专注精神和一丝不苟的态度

046 一起来寻宝 游戏目标：豆子幼滑的质感和珠子缤纷的色彩使宝宝乐于抓摸，有趣的道具容易让宝宝忘乎所以，因此家长在规定好宝宝的的游戏任务后，要不时地提醒和督促宝宝集中精力完成游戏任务

048 宝宝点豆豆 游戏目标：在游戏的过程中家长可以根据宝宝的表现随时调整动作的难度，目的在于训练宝宝始终保持相对集中的注意力

050 套圈圈 游戏目标：游戏的特点之一是引入竞争机制，并予以相应的奖罚，家长陪同宝宝一同游乐在于激发宝宝的竞争意识，同时也可以作出表率供宝宝学习模仿

052 找图形 游戏目标：找相同、找不同、连连看之类的游戏都是为训练视觉敏锐度和专注度而设计的，家长可以多准备一些同类游戏时常给宝宝练习，能很好地训练宝宝的注意力

054 宝宝分豆子 游戏目标：把同样形状、大小、质感的黄豆和黑豆混在一起，然后将两种豆子分开装放，目的是锻炼宝宝的细心、耐心和注意力

056 宝宝来钓鱼 游戏目标：宝宝屏住呼吸控制手中钓竿，成功将磁铁和别针对碰的过程其实具有一定的难度，但是这个游戏的道具有趣，过程也充满乐趣，能很好地锻炼宝宝的注意力

058 成长记录：宝宝百天了

- 060 **发育指标：宝宝独立性格培养方式表**
- 062 **抓到喽** 游戏目标：让宝宝做力所能及的事情，培养宝宝的独立意识
- 064 **换换手** 游戏目标：从左到右再从右到左，锻炼宝宝换手拿东西的技能。看似简单的换手抓握。能够让宝宝独立拿东西的能力更加自如，也能在心理上加强宝宝的自主掌控意识
- 066 **小熊喝奶** 游戏目标：培养宝宝从模拟照顾幼小的情境中萌发独立意识
- 068 **盖一盖** 游戏目标：让宝宝喝完水后盖好自己的杯盖，在日常生活中塑造宝宝独立自主的良好性格
- 070 **棍子够玩具** 游戏目标：培养宝宝自己解决问题，不一味地依赖他人的独立自主的性格
- 072 **宝宝自己吃饭** 游戏目标：从宝宝自己捧握奶瓶到锻炼宝宝用勺子往嘴里送食物，再到学会用筷子吃面条。根据宝宝年龄的增长，进一步训练宝宝自我进食的技能，培养宝宝独立自主的性格
- 074 **娃娃乖乖睡觉喽** 游戏目标：在哄布娃娃睡觉的游戏中，先带领宝宝进入游戏角色，鼓励宝宝做按时睡觉的榜样，培养宝宝独立自主的性格和责任意识
- 076 **叠衣服** 游戏目标：鼓励宝宝争当妈妈的好帮手，养成凡事自己动手的良好习惯，塑造宝宝独立自主的品格
- 078 **学习穿衣** 游戏目标：鼓励宝宝学习自己穿衣，自己的事情自己做，凡事自己动手的好习惯，塑造宝宝独立自主的品格
- 080 **宝宝自己来** 游戏目标：鼓励宝宝自己动手穿鞋袜，让宝宝懂得享受自己动手做事的乐趣
- 082 **小小牙刷** 游戏目标：耐心教会宝宝刷牙前后的一系列准备工作和程序，多给宝宝进行反复的练习，直到宝宝掌握了大致的要点，在日常生活中家长只需督促提醒，塑造宝宝独立的行事作风
- 084 **宝宝学洗碗** 游戏目标：这个年龄段的宝宝真正帮助洗完不太实际，可以在宝宝喝奶以后教会他用水冲干净杯子，培养帮助妈妈做家务的意识，训练宝宝独立生活的能力
- 086 **学洗脚丫** 游戏目标：鼓励宝宝自己动手洗脚，自己的事情自己完成，培养宝宝有规律的生活作息习惯和独立的生活能力
- 088 **收拾积木** 游戏目标：自己玩的积木自己收好，自己的玩具物品都要放回到固定的地方，培养宝宝的独立能力
- 090 **成长记录：宝宝学走路**

- 092 发育指标：0—3岁宝宝宝宝的社交能力发展表
- 094 和宝宝握握手 游戏目标：除了语言之外，还要尽可能多地与宝宝进行肢体接触、皮肤抚摸，促进亲子之间的情感交流
- 096 一起拉手绢 游戏目标：一拉一扯，在来来回回的互动中，培养宝宝与人合作的意识，促进宝宝社会性的发展
- 098 小指偶，你是我的好朋友 游戏目标：在游戏中培养宝宝与人沟通交流的经验，锻炼情感情绪的表达能力，促进宝宝沟通表达能力的发展
- 100 宝宝打电话 游戏目标：电话是成人世界沟通联络的重要工具，和宝宝用玩具电话模拟沟通的情境，让宝宝从某种程度上体验成人社交的方式，让孩子对世界又多一些发现和了解
- 102 一起往前走 游戏目标：培养宝宝的合作意识，促进宝宝社会性的发展
- 104 找朋友 游戏目标：“握个手”“敬个礼”“再见”这些基本的社交礼仪或许就是通过儿歌的方式灌输到我们的头脑中的，一代一代的传承和教育当然也少不了从儿歌中启蒙
- 106 我们一起吃饼干 游戏目标：从与人分享饼干开始到与人分享快乐，从被动分享到主动分享，培养宝宝“好东西大家一起分享”的好习惯，促进宝宝社交能力的发展
- 108 小小火车司机 游戏目标：在游戏中模拟社会环境和公共场所的情境，让宝宝发现除了有自己的家，有自己的家人，外面的世界还很大，培养宝宝的社会意识
- 110 我是小厨师 游戏目标：过家家的经典游戏，可以让宝宝感受家务劳动的乐趣，了解煮饭烧菜的知识，还能形成招待朋友小聚的概念，锻炼宝宝的社交能力
- 112 给爸爸写信 游戏目标：用画笔向爸爸表达心意，让宝宝懂得向他人表达自己的情感，锻炼宝宝社交中基本的表达和沟通能力
- 114 小熊来串门 游戏目标：让宝宝学习招待客人的基本礼仪，积累宝宝的社交经验
- 116 学说礼貌用语 游戏目标：“请”，“您好”，“谢谢”不能少，教会宝宝最基本的礼貌用语，传授宝宝最起码的社交知识
- 118 两人三足 游戏目标：锻炼宝宝与他人的合作精神和社交能力
- 120 我是小小售货员 游戏目标：模拟售货，锻炼宝宝的胆量和接人待物的礼仪，让宝宝学会观察并适应社会
- 122 成长记录：宝宝第一次坐火车

- 124 发育指标：0—2岁宝宝心理发展表
- 126 快乐宝宝 游戏目标：逗笑宝宝，用快乐的情绪与宝宝相处，培养宝宝活泼开朗的性格
- 128 弹钢琴 游戏目标：营造一个音乐常伴的环境，用优美的旋律熏陶培养宝宝的艺术感受力，培养宝宝音乐的节奏感，陶冶宝宝的性情
- 130 宝宝骑车 游戏目标：帮助宝宝做虚拟骑车的腿部运动，增强宝宝的肢体运动能力，培养宝宝做一个活泼、健康、爱运动的孩子
- 132 雨伞真漂亮 游戏目标：运用一些想象力动手把雨伞装扮一下，培养宝宝的想象能力，塑造宝宝乐观开朗的性格
- 134 摩擦小脚丫 游戏目标：经常逗引宝宝开心笑，让宝宝保持愉快欢畅的情绪
- 136 垃圾扔进垃圾桶 游戏目标：游戏与教育相结合，在游戏中教会孩子一些基本的行为规范，培养宝宝做一个爱干净、有良好习惯的人，养成爱整洁的好习惯
- 138 漂亮的贴贴画 游戏目标：把自己的世界装扮得更美更漂亮，让宝宝动手改造环境，提高宝宝的审美能力，培养宝宝成为一个热爱生活的人
- 140 面粉真好玩 游戏目标：鼓励宝宝进行大胆随性的创作，开启宝宝无穷的想象空间，捕捉宝宝创意的火花，锻炼宝宝的想象力，培养宝宝成为一个具有丰富想象力的人
- 142 巧取糖果 游戏目标：巧妙拉绳才能拿到杯子里的糖果，引导宝宝学习使用工具达成目标，培养宝宝成为一个具有观察能力和分析能力的人
- 144 吹泡泡 游戏目标：在和宝宝玩吹泡泡游戏时要加入有趣的故事和想象，引导宝宝进入丰富奇妙的想象空间，开启宝宝的智慧大门，培养宝宝成为一个想象力丰富、性格乐观豁达的人
- 146 我们一起来唱歌 游戏目标：边游戏边加入宝宝熟悉的故事角色，让手偶玩具伴随着音乐载歌载舞，培养宝宝对音乐的感受能力，锻炼宝宝即兴创作的能力
- 148 白天和黑夜 游戏目标：教宝宝认识白天与黑夜的区别，引导宝宝进行与白天和黑夜相关的联想，激发宝宝探索大自然奥妙的兴趣
- 150 夹住球球跳呀跳 游戏目标：游戏目标：家长先动起来，宝宝才会尝试着模仿家长的活动，要培养宝宝的习惯和爱好，关键在于说什么，而在于做什么培养宝宝对运动的喜爱，塑造宝宝愉快乐观的性格
- 152 成长记录：五味表情

Unit 1

规律性： 到点不用叫

新生儿全部的生活，

只是吃奶、睡眠、玩耍、睡眠……

但父母不要错过利用宝宝最初的**条件反射**，

让宝宝逐渐形成**有规律的生活状态**。

吃奶时有旺盛的食欲，

睡眠时安稳、踏实，

睡醒后情绪饱满、身心愉悦，

这对体格、智力及心理的发育都很关键。

INDEX!

发育指标

0-1岁

宝宝生活习惯表

宝宝从妈妈的肚子里来到陌生的世界上，需要慢慢地养成固定的生活习惯。所以，宝宝什么时候睡觉、什么时候沐浴、什么时候吃东西，都会逐渐养成习惯，最终形成一个固定的模式。以下的宝宝生活习惯的发展时间表，可作为家长培养宝宝良好生活习惯的参照。

月龄	通常宝贝可以做到
0-2个月	七成时间在睡眠，不能区分白天和晚上，过着“吃奶睡觉吃奶”反复的生活。
3-4个月	常出现白天睡觉夜晚兴奋的状况，家长在这个时期要帮助宝宝区分昼夜。
5-6个月	这一时期，要养成带宝宝散步的规律，开始添加辅食。
7-8个月	和前两个月相比，白天睡觉的时间和次数会渐渐变少。这个时期，宝宝开始正式养成规律的生活习惯，家长要帮助宝宝学会区分白天的活动和晚上的睡眠。
9-11个月	学会爬和扶东西站立，白天的活动范围扩大活动量增加，夜间的睡眠很香。调整好生活规律，散步、辅食、沐浴、睡觉的时间都要固定。



小小勺子
P4



妈妈再见
P8



你一个我一个
P12



Unit 1

规律性：到点不用叫

小小勺子

● 适宜年龄：0-3个月

● 游戏目标：从最简单的用勺子喝水开始，哪怕宝宝只是伸出舌头舔一舔，培养宝宝适应勺子进食的习惯，为宝宝以后吃辅食作准备

妈妈把宝宝舒舒服服地抱在怀里，低头逗引宝宝，引起宝宝的注意。



用小勺子盛半勺白开水，喂宝宝喝水。



日期：____年__月__日

宝宝年龄：__月__天

天气：☐☀☐☁☐☔☐☔

心情指数：☐😞☐😄☐😄