



资深心理学教授联袂打造，
科学融合儿歌与游戏，
手把手帮你培养全能宝宝！

和爸爸妈妈 一起做游戏

0~1岁

程 黎 邹枝玲 编著



清华大学出版社

和爸爸妈妈 一起做游戏

0~1岁

程 黎 邹枝玲 编著



清华大学出版社
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

和爸爸妈妈一起做游戏. 0~1岁 / 程黎, 邹枝玲编著. — 北京: 清华大学出版社, 2014

ISBN 978-7-302-33722-5

I. ①和… II. ①程… ②邹… III. ①游戏课—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(2013)第204626号

责任编辑: 苗建强

封面设计: 赵倩

版式设计: 张馨阳 李真珍

责任校对: 王志娟

责任印制: 王静怡

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 北京亿浓世纪彩色印刷公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 166mm×235mm 印 张: 7.25 字 数: 20千字

版 次: 2014年1月第1版 印 次: 2014年1月第1次印刷

定 价: 22.00元

产品编号: 049313-01

【如何使用本书】

当您拿到这本书的时候，您已经成为或者即将成为这个世界上最可敬的人——父亲或母亲，恭喜您！这套书的编者致力于和您一起陪孩子走过他们人生中最重要的三年。在开始这段精彩的旅途之前，编者想对您说：

● 请把宝宝当成懂事的孩子，多多交流

有些家长总以为，孩子太小什么都不懂。其实，心理学研究发现，孩子的能力大大超出我们的想象。每一位家长都应该尽可能地与孩子多交流。因此，在游戏中，您可以和宝宝一边操作一边交流，还可以说说您的感受。说话、抚摸、对视、拥抱、亲吻，宝宝会很敏感地感受到父母行为中所蕴含的情感，这会极大地促进宝宝的全方面发展。

● 在温馨快乐的氛围下游戏

在做任何游戏的时候，如果发现宝宝不高兴，千万不要坚持进行。请家长朋友一定记住，快乐才是最重要的，游戏没做完一点儿关系都没有。通常，和宝宝在清醒、情绪好的时间一起做游戏，才能最大程度地体验游戏的快乐。有条件的话，带宝宝到户外游戏也是非常好的，一般宝宝在户外会比较快乐。

● 尊重宝宝的个体差异

研究表明，即使是同一年龄的宝宝在许多方面的发展水平也会存在较大的个体差异，家长们注意观察自己宝宝的实际发育状况，按照宝宝的兴趣和实际情况，灵活选择和安排游戏。

● 家长的角色是陪伴，而不是教育

曾经，编者把一些有趣的游戏介绍给其他家长，可是他们却反馈说自己的孩子根本不配合。后来才发现，这些家长无意之中喜欢指挥或者控制宝宝，比如发现宝宝不能很快、很好地完成任务，便会急不可待地帮忙，或者很气愤地批评宝宝，这些都是非常致命的错误。

游戏中，我们不妨放下家长的身份，重新体验一回童年。和孩子一样全身心地投入游戏中，以实际行动感染宝宝，而不是以一个监督者的身份，随时准备指责宝宝。这一点是最重要的。

好啦，现在我们一起陪宝宝开始这段精彩的成长旅程吧！

特别感谢

一份真诚的感谢送给中科院心理所研究生李泊同学，她为本书的编写贡献了大量的辛苦和努力，最终才使本书能顺利地和读者朋友们见面。

特别申明：

本书中的部分歌谣，来自于编者的民间搜集和对传统歌谣的精心选萃，由于年代久远和作者不详等原因，有部分作品无法与原创作者取得联系，支付稿费。如有原作者或读者知晓版权联系信息的，请及时联系责任编辑苗建强(miaojianqiang@163.com)，领取稿费。

目录

第 1 个月

妈妈，你知道吗？	1	精细运动游戏	7
感知觉游戏	2	小手握大手（抓握能力）	7
妈妈真温暖！（触觉）	2	手指操（手部运动和触觉）	8
迷你手电筒（视觉）	3	认知类游戏	9
铃儿响叮当（听觉）	4	会发声的嘴巴（注意）	9
黑与白的世界（视觉）	5	淘气的红球（视觉追踪）	10
大运动游戏	6	社会类游戏	11
我们一起做运动（抚触和伸展）	6	妈妈，我好快乐（逗笑）	11

第 2 个月

妈妈，你知道吗？.....12

感知觉游戏13

我在慢慢飞（平衡）.....13

水果香香（嗅觉）.....14

摇黄豆（听觉）.....15

彩色的世界（视觉）.....16

大运动游戏17

抬起我的小脑袋（颈部肌肉锻炼）17

我是小球星（踢、蹬）.....18

精细运动游戏19

我的手在哪里（发现手，研究手）19

认知类游戏20

灵活的五官（模仿）.....20

社会类游戏21

大眼对小眼（对视能力）.....21

妈妈你听，我在笑（出声笑）.....22

第 3 个月

妈妈，你知道吗？.....23

感知觉游戏24

谁在说？（听觉方位辨认）.....24

彩带小铃铛（手眼协调）.....25

大运动游戏26

爬呀爬（蹬）.....26

俯卧撑（俯卧抬头、抬上半身）.....27

坐飞机（抬头）.....28

精细运动游戏29

小小升旗手（控制手、腿的运动）29

认知类游戏30

“呜啦啦”，真好玩（捂嘴发音）.....30

社会类游戏31

起床歌（安全感）.....31

第 4 个月

妈妈，你知道吗？.....32

感知觉游戏33

冷与暖（触觉）.....33

好小一粒红豆豆（注视）.....34

大运动游戏35

拉着我，坐一坐（锻炼、后背肌.....35

肉力量）.....35

翻转的世界（从俯卧翻身到仰卧）36

认知类游戏37

镜里镜外双胞胎（观察和发现自我）37

飞机飘飘（引导追视）.....38

我来跟你学（发音练习）.....39

社会类游戏40

妈妈不见了（客体永久性的萌芽）40

第 5 个月

妈妈，你知道吗？	41	快乐的炊具（听声音，找声音）	46
感知觉游戏	42	认知类游戏	47
人生五味（味觉）	42	小熊快来！（建立联系）	47
大运动游戏	43	社会类游戏	48
坐一坐（蛤蟆坐）	43	喝奶，我能行（自己的事情自己做，双手配合）	48
180 度的天地（从仰卧翻身到俯卧）	44	藏猫猫（与人互动）	49
精细运动游戏	45		
拍拍手（双手配合）	45		

第 6 个月

妈妈，你知道吗？	50	认知类游戏	55
感知觉游戏	51	神奇的镜子（自我认知）	55
骑大马，跨过河（平衡能力）	51	社会类游戏	56
大运动游戏	52	熟悉我的家（了解生活环境）	56
拉大锯（练习坐，锻炼后背肌肉）	52		
精细运动游戏	53		
拿起又放下（松手）	53		
皮球跑呀跑（眼手协调）	54		

第 7 个月

妈妈，你知道吗？	57	丝巾跳舞（抓握、取放物品）	62
感知觉游戏	58	认知类游戏	63
光影世界（手眼协调）	58	看图识物（认识常见物品）	63
大运动游戏	59	社会类游戏	64
裹春卷（连续翻滚）	59	模仿小狗（模仿）	64
拔河（手臂力量）	60	哭哭笑笑（表情识别）	65
爬行前进（练习腹部离地爬）	61		
精细运动游戏	62		

第 8 个月

妈妈，你知道吗? 66

感知觉游戏 67

音乐真美妙（节奏感、乐感） 67

坐小车（平衡能力） 68

大运动游戏 69

翻越高山（练习爬行） 69

精细运动游戏 70

玩具包裹（手部动作，双手配合） 70

认知类游戏 71

亲爱的爸爸妈妈（逗引发音） 71

认识五官（指认眼睛、鼻子、嘴） 72

社会类游戏 73

找一找（与人互动，认识自己） 73

第 9 个月

妈妈，你知道吗? 74

感知觉游戏 75

滑滑梯（平衡能力） 75

大运动游戏 76

隧道穿行（充分练习爬行） 76

精细运动游戏 77

三兄弟，用途大（练习前三指的
运动） 77

钓鱼（拇指与食指配合） 78

认知类游戏 79

“破坏大王”（推倒物品） 79

小小屋（认识空间概念） 80

社会类游戏 81

衣来伸手（练习伸手配合穿衣） 81

请你跟我这样做（模仿） 82

第 10 个月

妈妈，你知道吗? 83

感知觉游戏 84

爸爸的脸（感觉对比，亲子互动） 84

大运动游戏 85

你追我赶（爬行） 85

精细运动游戏 86

宝宝爱学习（独自翻书） 86

装葡萄（手眼协调） 87

认知类游戏 88

叠高高（大小、上下的概念） 88

社会类游戏 89

喝水（模仿用杯子喝水） 89

第 11 个月

妈妈，你知道吗？	90	认知类游戏	95
感知觉游戏	91	对“形”入座（辨识形状）	95
小老鼠来啦（感受身体各部分）	91	跷跷板（高低对比）	96
大运动游戏	92	社会类游戏	97
足球小将（练习踢的能力）	92	交朋友（与陌生人接触）	97
精细运动游戏	93	“对”与“错”（安全意识）	98
扣子搬家（手眼协调）	93		
撕胶带（手部精细动作）	94		

第 12 个月

妈妈，你知道吗？	99	积木高又高（手眼协调，手指配合）	103
感知觉游戏	100	认知类游戏	104
好玩儿的面团（手部触觉）	100	我的手臂变长啦（解决问题的 能力，理解关系）	104
大运动游戏	101	玩具在哪里（客体永久性）	105
我是大力士（推椅子，为走路做 准备）	101	社会类游戏	106
学习走路（扶物行走）	102	儿歌表演（与人打招呼的动作）	106
精细运动游戏	103		

妈妈，你知道吗？

身体发育目标

身长：出生时 49.8~50.4 厘米，到月末增长 5~6 厘米。

体重：出生时宝宝体重在 2 500 克以上，满月后可达 4 500 克以上。

头围：出生时 33.9~34.3 厘米，到月末约增长 4 厘米。

感知觉特点

- 触觉以口唇周围最灵敏，喜欢柔软的衣服、被子，以及轻柔的抚摸和拥抱。
- 能分辨不同的声音，尤其喜欢妈妈的声音。
- 视觉成熟得最晚，视力仅有成人的 1/30，最佳的视觉距离是 23 厘米左右，喜欢看人脸和对比颜色的图片；能辨认母亲乳汁的气味，对刺激性气味表示厌恶。

大运动

- 满月宝宝俯卧时头可稍微抬起 1~2 秒，仰卧时头总是转向一侧。

精细运动

- 新生儿在最初的一段时间内手基本都是握拳的，很少张开。
- 触碰手掌会紧握拳，大部分时间手呈握拳状，不能准确控制双手

认知发展

- 和宝宝说话交流时，会出现与说话节奏相协调的运动，如转头、抬手、伸手等。
- 能发出细小的喉音。

社会性能力

- 会用哭声表示需求，除尿湿、饥饿、不适，也会因希望被陪伴和关注而啼哭。

重点发展任务

- 注重感知觉的发展，尤其是触觉刺激和训练。
- 建立和父母的亲密关系，形成心理上的安全感。



感知觉游戏

妈妈真温暖！

(触觉)

游戏内容：宝宝光着小身子，趴卧在妈妈的胸口上，妈妈上身只穿睡袍，并用睡袍包裹住宝宝，轻轻抚摸或轻拍宝宝，并轻声念儿歌或哼唱摇篮曲等。

温馨提示

刚刚脱离了羊水的包裹，宝宝有时会出现惊跳不安的反应，妈妈的皮肤和温暖会让宝宝感到安心和放松。

「
妈妈妈妈有个宝，
抱在怀里真是好。
我给你温暖，
你对我微笑。」



家长记录：

迷你手电筒 (视觉)

游戏内容：妈妈将迷你手电筒（光线不要太强）摆在宝宝头部的一侧，距宝宝的面孔 25 ~ 30 厘米，让宝宝凝视一会儿；然后再将迷你手电筒放到宝宝头部的另一侧。

温馨提示

宝宝不仅喜欢看爸爸妈妈的脸孔，而且喜欢看亮光。

在第 1 个月内，宝宝会对亮光稍加凝视。1 个月之后，如果妈妈慢慢移动手电筒，宝宝的视线也会追随你的动作。一般要在 3 个月大以后，宝宝才能完成左右 180 度捕捉物体的视觉动作。

「手电筒，亮晶晶，
一闪一闪像星星。
晚上睡觉有了它，
屋里再黑也不怕。」



家长记录：

铃儿响叮当

(听觉)

游戏内容：将宝宝平放在床上，妈妈在距宝宝右耳 20 厘米处轻摇铃铛，直到宝宝有所察觉并将头转向铃铛所在的方向，然后换左耳。最后将铃铛放到宝宝手里让他自己玩一会儿。

温馨提示

如果晃动铃铛时宝宝不转头，家长也不要着急，宝宝需要一定的时间来熟悉和反应哦。

小小铃儿叮当响，
左摇右摆把歌唱！
宝宝耳聪又目明，
听铃声，找到铃！



家长记录：

黑与白的世界 (视觉)

1月

游戏内容：妈妈舒服地抱着宝宝坐好，爸爸坐在对面，将黑白大卡片（上面绘有同心圆、曲线、条纹、棋盘方格等）举在宝宝前方20~30厘米处，慢慢地左右移动。

温馨提示

爸爸要一边移动，一边大声说话，如：“宝宝，这是圆形。”宝宝对爸爸的声音会很感兴趣的。

爸爸妈妈还可以自制黑白图：将黑色纸裁剪成不同的形状，贴在白纸中间，或者将白纸剪成不同的形状，贴在黑纸中间。瞧，是不是很容易？



「太阳出来当空照，
小鸟醒来咕咕叫，
小朋友醒来哈哈笑，
白天真热闹。
星星出来眨呀眨，
小猫睡着咪咪笑，
小朋友睡得香又好，
黑夜静悄悄。
这就是白天和黑夜，
这就是黑与白的世界。」

家长记录：



大运动游戏

我们一起做运动
(抚触和伸展)

游戏内容：妈妈用拇指指腹沿着宝宝的额头、脸部轮廓进行抚触，再用拇指和食指按压宝宝的耳朵；抚触宝宝手臂的肌肤，然后轻握住宝宝的双手做上、下、内收、外展、屈、伸等活动；下肢同样先抚触，然后按照相同的顺序进行活动；最后对胸口、腹部、身体两侧和后背轻柔地抚触。

温馨提示

抚触和伸展最好在两次喂奶之间进行，洗澡后也可以，室温在22℃~26℃为宜。爸爸妈妈需摘下手表等金属物品，洗好手，剪干净指甲，以防伤到宝宝的肌肤。如果能在活动时配上轻柔的背景音乐或者儿歌，宝宝就更开心啦！

「小手臂，搓一搓，宝宝聪明又灵活；
屈屈伸伸小胳膊，宝宝灵巧又活泼；
伸伸腿，动动脚，宝宝健康身体好；
摸摸胸口真勇敢，宝宝长大最能干；
小肚皮，软绵绵，宝宝笑得甜又甜；
最后还要拍拍背，宝宝站直不怕累。」



家长记录：



精细运动游戏

小手握大手

(抓握能力)

游戏内容：宝宝平躺在床上，妈妈将两手食指放入宝宝两手的手心里，等宝宝抓紧后，妈妈双手慢慢用力提拉宝宝的双手，感觉快要将宝宝拉起后保持一会儿，再将宝宝的手松开。

温馨提示

妈妈还可以用摇铃、沙锤等玩具代替手指，能发声的玩具更能吸引宝宝的注意力。



「大手拉小手，
拉紧不松手。
手拉手，好朋友，
咱们一起向前走。」

家长记录：