



快乐妈咪

全脑大开发

居家必会的亲子游戏全书

Game

新浪育儿强力推荐!

齐菲/主编



最实用
最全面
最权威



科学合理地安排游戏，
有理有据地开发、培养宝宝的潜能。



新时代出版社
New Times Press



全脑大开发

居家必会的亲子游戏全书



齐菲◎主编

心理学专家



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

居家必会的亲子游戏全书 / 王玉楼编著. — 北京 :
新时代出版社, 2014.6

(快乐妈咪)

ISBN 978-7-5042-2205-3

I. ①居… II. ①王… III. ①婴幼儿—游戏—基本知
识 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第114917号

新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张12 字数 200千字

2014年6月第1版第1次印刷 印数 1—5000册 定价 32.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

前言

Foreword



现代社会，优生、优育、优教逐渐提高到一个新的水平，注入了许多新的内容。父母和家庭成员对孩子潜移默化的教育是在日常生活中自然进行的，当然也是非常重要的。家长需要掌握科学的、专业的胎教育儿、护理等常识，以便更了解自己的宝宝。

10个月的孕育时间，以及之前的准备时间，孕育一个健康聪明的好宝宝已经不是一件很轻松的事情。好不容易等到宝宝降生，新手父母面对这个幼小的生命，开心激动的同时，各种棘手问题也会接踵而至。怎样做好新生儿的日常护理？如何进行母乳喂养？宝宝常见病的预防与护理？产后妈妈恢复身材的秘诀？一系列问题困扰着新手父母。



备孕期间，很多未准爸妈有很多疑虑；怀孕期间，又会对宝宝的胎教以及孕妈妈自身的营养饮食发愁；宝宝出生后很多年轻爸妈由于缺乏经验，常常在育儿过程中因遇到诸多问题而不知所措，而宝宝就像一株娇嫩的幼苗，需要精心地呵护和培育，养育一个健康聪明的孩子，是普天下所有爸爸妈妈的心愿。十月怀胎，一朝分娩，每一位妈妈都会为此感到欣喜、幸福。然而从宝宝呱呱坠地开始，怎样才能让宝宝正常发育、健康成长，

这一严峻的问题，伴随着宝宝的一举一动、一哭一笑，无时无刻不牵动着爸爸妈妈的心，宝宝的每一点变化都备受关注。

本套书针对大家迫切需要了解备孕助孕常识、孕期营养常识、育儿知识进行了深入的解析，知识点科学实用，内容丰富，

涵盖面广泛，资料翔实，以便每一位新手父母都能从本书学到科学、专业的孕产育儿知识，真正有效地帮助到每一位家长。

本套图书将备孕期、孕期、育儿期、产后恢复期可能遇到的各种问题系统化地呈现在读者面前，让读者能轻松掌握重点，增加孕育乐趣。让宝宝快乐、健康、聪明、优秀的成长。我们共同努力，从宝宝诞生的那一刻开始，成就宝宝美好的未来！



第一章 0~2 个月宝宝互动游戏 | 1

- | | | | |
|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| 第一节 智力发展游戏 2 | 呼唤 / 4 | 肢体游戏 / 7 | 侧卧 / 9 |
| 看脸 / 2 | 笑出声音 / 5 | 听声音 / 7 | 第五节 习惯养成游戏 10 |
| 逗笑 / 2 | 第三节 情感发展游戏 5 | 俯卧抬眼 / 7 | 口腔游戏 / 10 |
| 什么变了 / 3 | 信任与关怀 / 5 | 企鹅漫步 / 8 | 耸鼻咧嘴游戏 / 10 |
| 光暗游戏 / 3 | 同宝宝唱歌 / 6 | 看手 / 8 | 识把 / 11 |
| 第二节 语言发展游戏 4 | 第四节 动作发展游戏 6 | 俯卧抬头(青蛙望天) / 9 | 选画 / 11 |
| 发音应和 / 4 | 竖抱看物 / 6 | 蹬踢大球 / 9 | 用勺子 / 12 |

第二章 3~5 个月宝宝互动游戏 | 13

- | | | | |
|-----------------|-----------------|-------------|-----------------|
| 第一节 智力发展游戏 14 | 元音答话 / 18 | 俯卧用肘撑起 / 22 | 翻身 180° / 27 |
| 照镜 / 14 | 辅音游戏 / 18 | 坐抱 / 23 | 扶腋蹦跳 / 27 |
| 单肢遥控 / 14 | 叫名回头 / 19 | 翻身 90° / 23 | 第五节 习惯养成游戏 28 |
| 区分自身与外界 / 15 | 第三节 情感发展游戏 19 | 追滚球 / 24 | 见人就笑 / 28 |
| 注视小物 / 15 | 认母投怀 / 19 | 拉坐 / 24 | 抓物入口 / 28 |
| 够着吊物 / 15 | 识别爸爸 / 20 | 荡秋千 / 24 | 触觉游戏 / 29 |
| 认识第一种物品 / 16 | 表示情感 / 20 | 靠坐 / 25 | 学会舔食(试认食物) / 29 |
| 循声寻找 / 17 | 脱去衣服的瞬间 / 21 | 用手撑起 / 25 | 双手扶瓶 / 30 |
| 藏猫逗人笑 / 17 | 第四节 动作发展游戏 22 | 左右侧翻 / 26 | 宝宝小手有力气 / 30 |
| 辨别声响 / 17 | 玩手 / 22 | 单手拿稳 / 26 | |
| 第二节 语言发展游戏 18 | 拍打吊球 / 22 | 手足蹬球 / 26 | |

第三章 6~8 个月宝宝互动游戏 | 31

- | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 第一节 智力发展游戏 32 | 手拍认识之物 / 36 | 美丽的瓜果蔬菜 / 40 | 对掌、对敲和传手 / 44 |
| 找玩具 / 32 | 弄出声音 / 36 | 抓挠宝宝 / 40 | 俯卧打转 / 45 |
| 扔玩具 / 32 | 认第一个身体部位 / 36 | 第三节 情感发展游戏 41 | 由蛤蟆坐到坐稳 / 45 |
| 敲锣打鼓的乖宝宝 / 33 | 第二节 语言发展游戏 37 | 镜前游戏 / 41 | 翻滚 / 46 |
| 小兔子, 吃萝卜 / 33 | 看图发音 / 37 | 从躲避到接受生人 / 41 | 第五节 习惯养成游戏 46 |
| 五个小朋友 / 33 | 分称呼 / 38 | 懂得好脸歹脸 / 42 | 自己吃饼干 / 46 |
| 听听是什么声音 / 34 | 给宝宝读报 / 38 | 懂礼貌的宝宝 / 43 | 动作语言 / 47 |
| 会发出声音的器皿 / 34 | 说“妈”时会看着妈妈 / 38 | 举高高 / 43 | 捧杯喝水 / 47 |
| 小小指挥家 / 34 | 记录辅音 / 39 | 宝宝要交好朋友 / 43 | 抓书撕纸 / 47 |
| 玩玩具 / 35 | 打电话 / 39 | 第四节 动作发展游戏 44 | 按时睡觉 / 48 |
| 一起来看图 / 35 | 宝宝不许 / 39 | 举高高, 放下来 / 44 | |

第四章 9~12个月宝宝互动游戏 | 49

第一节 智力发展游戏 | 50

将玩具给妈妈或给爸爸 | 50

姿势表示语言 | 50

认识图画和亲人照片 | 51

玩具去哪里了 | 51

食指代表“1” | 51

小豆子放入大杯子 | 52

积木过空当 | 52

瓶子排排队 | 53

敲打小鼓和铃鼓 | 53

第二节 语言发展游戏 | 54

学叫父母 | 54

顶牛 | 54

按名字取物品 | 54

宝宝要说话 | 55

聪明宝宝会说话 | 55

模仿动物叫 | 56

帮宝宝捡玩具 | 56

第三节 情感发展游戏 | 56

跟妈妈一起做 | 56

快递宝宝 | 57

给宝宝念儿歌 | 57

同小朋友一起学走 | 58

第四节 动作发展游戏 | 58

连续翻滚 | 58

爬行到爬行 | 59

扶物坐起 | 59

扶物站起，横跨迈步 | 60

按节拍跳舞 | 60

拍倒转环 | 61

第五节 习惯养成游戏 | 61

“烫，不能动”“臭，不能吃” | 61

认新鞋 | 62

捧杯喝水 | 62

脱鞋脱袜 | 62

拿勺子盛到食物 | 63

让宝宝自己玩 | 63

主动配合穿衣 | 64

宝宝会分东西 | 64

第五章 1岁1个月~1岁3个月宝宝互动游戏 | 65

第一节 智力发展游戏 | 66

哪个与这个颜色相同 | 66

分大小 | 66

积木排火车 | 67

第二节 语言发展游戏 | 67

和毛毛熊聊天 | 67

互送礼物 | 67

称呼陌生人 | 68

单音句 | 68

第三节 情感发展游戏 | 69

玩矮滑梯 | 69

第四节 动作发展游戏 | 70

听儿歌，敲节拍，做动作 | 70

抱玩具学走 | 70

第五节 习惯养成游戏 | 71

伸食指和中指，要两个 | 71

学玩套碗 | 71

翻书 | 72

自己吃饭 | 72

给水果找家 | 73

乖乖睡觉 | 73

用什么浇水最合适 | 74

小小艺术家 | 74

第六章 1岁4个月~1岁6个月宝宝互动游戏 | 75

第一节 智力发展游戏 | 76

认白色 | 76

玩形板 | 76

叠套碗造塔 | 76

数手指 | 77

记住事物的特点 | 77

对镜子指部位 | 78

爷爷的放大镜 | 78

将半圆拼成圆，长方拼成方形 | 78

摆1个、2个和3个，学认一样多 | 79

认数字1和8 | 79

学习物品用途 | 80

想什么就画什么 | 80

区分黄色和白色 | 80

厨房博览 | 81

第二节 语言发展游戏 | 81

洗澡玩水 | 81

打电话 | 82

知道“我的”“妈妈的”“爸爸的” | 82

第三节 情感发展游戏 | 83

拉大圈 | 83

看家庭相册 | 83

大纸箱做家 | 84

第四节 动作发展游戏 | 84

从最低一级楼梯跳下 | 84

穿珠子 | 85

分类 | 85

抛球和踢球 | 86

分颜色穿珠子 | 86

追光影 | 86

走脚印 | 87

第五节 习惯养成游戏 | 87

脱衣服和穿衣服 | 87

收拾玩具 | 87

自己按需提供便盆 | 88

用杯碗代替奶瓶 | 88

越过障碍 | 89

会开关电灯和开厕所冲水器 | 89

两个人的力气大 | 89

蝴蝶飞飞 | 90

小宝宝，遵命 | 90

第七章 1岁7个月~1岁9个月宝宝互动游戏 | 91

第一节 智力发展游戏 | 92 用落叶做衣服 / 96

玩沙 / 92

水到哪里去了 / 92

怎样开罐头 / 93

给扑克牌找朋友 / 93

糖和盐不见了 / 94

一起来切蛋糕 / 94

“滴答”手表 / 95

魔术杖与派对帽 / 95

箱子屋 / 96

认识绿色 / 96

轻和重 / 97

第二节 语言发展游戏 | 97

动物怎样叫，它有什么用 / 97

开口讲话 / 98

身体部位的功能 / 98

猜谁在讲话 / 99

用字块拼句子 / 99

第三节 情感发展游戏 | 100 推小车 / 103

做“安静”的游戏 / 100

坐花轿 / 100

逛超市 / 101

认识新朋友 / 101

第四节 动作发展游戏 | 102

吹乒乓球 / 102

学走木板 / 102

追空易拉罐快走 / 102

彩旗飞飞 / 103

第五节 习惯养成游戏 | 104

认路回家 / 104

练习穿衣服 / 104

认识动物 / 105

八宝袋变成认字盒 / 105

高楼大厦平地起 / 106

干干净净小宝宝 / 106

第八章 1岁10个月~2岁宝宝互动游戏 | 107

第一节 智力发展游戏 | 108

寄信 / 108

洗澡——学认身体较详细的部位 / 108

看书，学习职业称呼 / 109

杂物袋——触觉练习 / 109

收拾柜子，学认衣服 / 110

贴脸谱 / 110

放在里面 / 110

和水做游戏 / 111

第二节 语言发展游戏 | 111

“你找谁呀？” / 111

数到几 / 112

讲出有趣的事 / 113

看相册，听有关自己和亲人的故事 / 113

第三节 情感发展游戏 | 114

好人坏人 / 114

发脾气 / 114

造房子 / 115

第四节 动作发展游戏 | 115

有几种画法 / 115

插木头人 / 116

倒水入瓶 / 116

变高和变矮 / 117

学兔子跳 / 117

交替足上下楼梯 / 117

第五节 习惯养成游戏 | 118

学穿鞋袜 / 118

会独立吃饭，学拿筷子 / 118

画图和摸图形 / 119

闻气味 / 119

摸鼻子 / 120

干净整齐小宝宝 / 120

第九章 2岁1个月~2岁3个月宝宝互动游戏 | 121

第一节 智力发展游戏 | 122

观察与思考 / 122

图片分类 / 122

不停倒下的骨牌 / 123

用火柴摆出数字 / 123

手指钢琴 / 123

画线团 / 124

小路弯弯 / 124

认蓝色 / 124

玩套娃 / 125

推球小明星 / 125

第二节 语言发展游戏 | 126

小兔乖乖 / 126

自我介绍 / 126

体会不同的情绪 / 127

猜动作 / 127

第三节 情感发展游戏 | 128

宝宝是小厨师 / 128

买玩具 / 128

分食物 / 129

脸的表情 / 129

等待 / 129

第四节 动作发展游戏 | 130

用杯子量米 / 130

左与右 / 130

爬“大树” / 131

竹竿操 / 131

量一下 / 132

自己洗脸 / 132

玩球 / 133

跳远 / 133

第五节 习惯养成游戏 | 134

品尝味道 / 134

用筷子吃饭 / 134

声音来自哪里 / 134

收拾玩具 / 135

认识时间 / 135

分清早晚 / 136

比几天不湿裤子 / 136

仔细洗手 / 136

清洁小宝宝 / 137

宝宝也会穿裤子 / 138

宝宝吃得真干净 / 138

第十章 2岁4个月~2岁6个月宝宝互动游戏 | 139

第一节 智力发展游戏 | 140

吹泡泡 / 140
流水游戏 / 140
认花、草、叶、茎、根 / 141
认识蚊、蝇和蚂蚁 / 141
晾衣服 / 142
配对成双 / 142
找石头 / 143
洗澡盆里的沉浮 / 143

下雨打雷 / 144

第二节 语言发展游戏 | 144

说“请”和“谢谢” / 144
小小故事家 / 145
倒着说词语 / 145
说反方向词 / 146
说悄悄话 / 146

第三节 情感发展游戏 | 147

怕黑，怕与家长分离 / 147

怕动物 / 147

堆雪人 / 147

自己的玩具自己收 / 148

过家家 / 148

第四节 动作发展游戏 | 149

小碗量米 / 149
哪一瓶最重 / 149
画香蕉 / 150
牵手单脚站立 / 150

第五节 习惯养成游戏 | 151

练习自己洗脚 / 151
用足尖走 / 151
走平衡木 / 152
洗玩具 / 152
学刷牙 / 152
嗅觉认物 / 153
扣子扣子真好玩 / 153
木头人不许动 / 154

第十一章 2岁7个月~2岁9个月宝宝互动游戏 | 155

第一节 智力发展游戏 | 156

记忆配对 / 156
排深浅颜色 / 156
摸数字 / 157
听数字拨电话 / 157
美丽的树叶 / 157
积木坐滑梯 / 158

第二节 语言发展游戏 | 158

接电话 / 158

小小明星秀 / 159

生活五味 / 159

猜谜语 / 160

第三节 情感发展游戏 | 160

学打针 / 160
帮忙擦车 / 160
给邻居送东西 / 161

捏面团 / 161

学会感谢 / 162

第四节 动作发展游戏 | 162

解系扣子 / 162
宝宝是个小画家 / 163
小鸡吃米 / 163
钻洞 / 163
远离地雷 / 164
来回倒水 / 164

第五节 习惯养成游戏 | 165

帮助摆餐桌 / 165

补好撕破的书 / 165

讲小时候的故事 / 165

学用手纸 / 166

用牙膏刷牙 / 166

分清左右穿鞋 / 167

时刻注意要分类 / 167

厨房帮妈妈 / 167

宝宝会摆餐桌 / 168

第十二章 2岁10个月~3岁宝宝互动游戏 | 169

第一节 智力发展游戏 | 170

添上未画完的部位 / 170
摆10 / 170
司售游戏 / 170

第二节 语言发展游戏 | 171

开锁 / 171

第三节 情感发展游戏 | 171

分享好吃的东西 / 171
买方便面 / 172
输赢决定结果 / 172

第四节 动作发展游戏 | 173

用刀切片 / 173

编辫子 / 173

踢球入门 / 173

第五节 习惯养成游戏 | 174

用肥皂洗手绢 / 174
端茶不撒 / 174

附录：宝宝智能档案 | 175

0~2个月宝宝档案 / 175

3~5个月宝宝档案 / 176

6~8个月宝宝档案 / 176

9~12个月宝宝档案 / 177

1岁1个月~1岁3个月宝宝档案 / 178

1岁4个月~1岁6个月宝宝档案 / 179

1岁7个月~1岁9个月宝宝档案 / 180

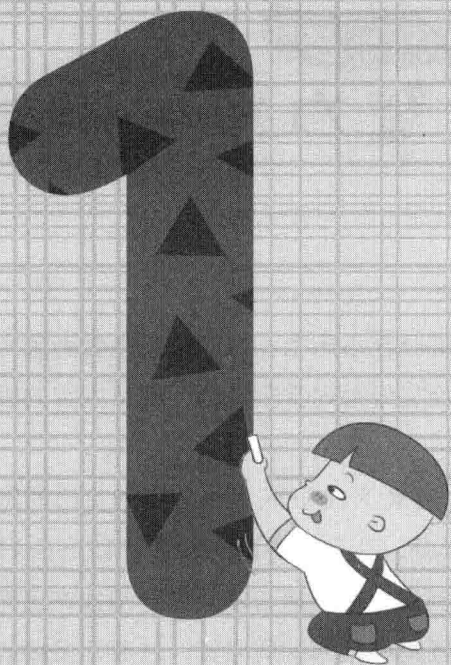
1岁10个月~2岁宝宝档案 / 180

2岁1个月~2岁3个月宝宝档案 / 181

2岁4个月~2岁6个月宝宝档案 / 182

2岁7个月~2岁9个月宝宝档案 / 183

2岁10个月~3岁宝宝档案 / 184



第一章

0~2个月宝宝互动游戏





第一节

智力发展游戏

看脸

方法：让宝宝仰卧在小床上，妈妈微笑地看着宝宝。妈妈的脸一面在小床上方左右移动，一面轻轻地同宝宝说话，观察宝宝的眼珠是否随着妈妈脸的移动而移动。

用毛笔描画 15 厘米 × 20 厘米大小的妈妈自己的黑白画像，放在宝宝床栏右侧离眼约 20 厘米处，让宝宝觉醒时观看。四五天后换成爸爸的画像，再过四五天换成宝宝的画像。最后把三幅画像分别挂在三面墙壁上，经常抱宝宝巡回观看。以后可再画黑白相间的同心圆、波浪、竖纹或棋盘形黑白格子的挂图让宝宝观看。

目的：让宝宝记认人的脸，认识家人，记认图形，用注视时间区别看过的和未看过的新图形。如果宝宝盯住新图达几十秒，看过的旧图只看几秒，说明宝宝对看过的图已产生记忆，才能辨认新图。

逗笑

方法：宝宝从出生第一天起，大人就可以同他逗笑。大人抱着宝宝，挠挠他的身体，摸摸他的脸蛋，用快乐的声音、表情和动作去感染宝宝。宝宝的目光渐渐变得柔和而不是开头那样紧张，眼角出现细小的皱纹，口角微微向上，出现了快乐的笑容。这与宝宝即将入睡时颜面肌肉不自主地放松的笑不同，宝宝以笑来回答大人的逗乐才算逗笑，一般出现在生后 14 ~ 21 天，个别孩子出现得早些或迟一些。经常有人逗笑，生活在快乐环境下的孩子会笑得早一些。爱笑的孩子招人喜欢，容易获得朋友和得到支持，将来会生活得更加幸福。



许多家长都知道自己的宝宝在什么情况下容易笑，有些孩子喜欢大人摸摸自己的胸脯，另一些孩子喜欢大人挠挠胳肢窝，人们常说“我家宝宝有块痒痒肉，一摸就笑”。另一些孩子喜欢看大人做怪脸，或看某一种玩具的怪动作。找到了这种能引起宝宝发笑的方法，就能经常让宝宝开怀大笑。

目的：养成逗笑的条件反射，建立第一条通过学习得来的神经回路，宝宝越早学会逗笑就越聪明。笑所引起的快乐情绪又能同时促进宝宝的大脑发育。

什么变了

方法：用绳子吊起两个颜色鲜艳或能发出声音的小玩具，用小棍或衣架吊在宝宝胸前能看到的的地方。大人摇动玩具使之摇晃，发出响声引诱宝宝观看，或者拉起他的小手去摸这些小玩具以引起他的兴趣。三四天后换下其中一种，再拉他的小手去摸，问“什么变了”。观察宝宝会出现什么表情。连续更换几次后，你会发现宝宝最喜欢其中哪一个，把他喜欢的玩具留着，换掉他不太在意的玩具。

注意：玩具每天只吊放 0.5 小时～1 小时，然后取下。不要固定吊在床前，以免宝宝双眼长久注视近物，习惯而成内斜视。

目的：让婴儿注意有什么改变了，引起他注意环境的改变，培养他区别事物的能力。宝宝的观察能力由此萌生。

光暗游戏

方法：白天喂奶时把窗帘拉上，使房间渐渐变暗。夜间喂奶时而开灯，用不同颜色的布包上手电筒，在不同色彩的昏暗光线下喂奶，或者在最暗的灯光下换尿布。宝宝听到妈妈熟悉的声音，看到人的轮廓并躺在温暖的怀抱中不至于害怕。但不用的光线会使宝宝获得新的经历，注意到环境的变化。

目的：宝宝喜欢光亮的窗户，也喜欢明亮的灯光。在妈妈陪同下，尤其是在温暖的怀抱中经受一些不常遇到的黑暗能刺激宝宝的视觉，锻炼对暗光适应的能力。当宝宝习惯暗淡的光线后，他也能辨别妈妈的位置和床的位置，渐渐适应昏暗的环境。



第二节

语言发展游戏

发音应和

方法：宝宝啼哭时，大人也用同样声音去应和，宝宝会很快停哭，倾听到底是自己哭还是别人在哭，等一会儿他会再哭几声去证实是不是自己的声音，这就出现了啼哭以外的发音。当大人同宝宝讲话时，他会用小嘴一张一合地应和着，后来会发出细小的声音“哦、唔”。在觉醒时，有时心里高兴，会发出“啊、唔”或“啊不”的声音，妈妈也可以应和，使宝宝发出更加响亮的声音。经常同宝宝讲话，在换尿布、洗澡、喂奶时都要同他讲话，以引起宝宝的兴趣及应和。

目的：鼓励宝宝发音自娱，学会用声音同别人呼应，为以后开口讲话打基础。

呼唤

方法：在宝宝睡醒时，妈妈用快乐的声音招呼他“啊呀！宝宝睡醒啦！”、“饿了没有？吃奶吗？”、“哦！今天很乖，先玩一会儿再吃奶罢！”这些声音会唤起宝宝“啊呀！哦！”的张口应答。所有的妈妈都能分辨出宝宝的声音是表示高兴还是不高兴。宝宝高兴时，从放松的口腔和咽部发出“哦、哦”声；吃饱了打嗝时，发出短的出气声“呃、呃”；有时会随着玩具发出“咿、呀”的叫声，这些都是表示快乐和满足。而饥饿时的啼哭、尿湿了不舒服的啼哭，甚至生病肚子痛或者发烧时的啼哭，都是要引人注意的表达不满及痛苦的声音。这时妈妈及时喂奶、换尿布，或者用手抚摸宝宝的肚子就会使宝宝安静下来，如果仍有不适还会以哭声引起大人注意。有时宝宝不顺心时也会叫唤，如够不到玩具、手被身体压住拉不出来、脚被衣服缠住不能蹬踢时也会大声喊叫让人来帮忙。叫唤如同语言一样，如能被人理解宝宝就会更愿意叫唤，而且表达越来越明确。



目的：诱导宝宝叫唤，使他发出不同的声音，以表示不同的要求。善解人意的妈妈会诱导善于表达的宝宝发出不同的声音，使宝宝能早期利用声音、姿势和语言与人交流。

笑出声音

方法：经常同宝宝逗乐，做鬼脸让宝宝发出“哈哈”大笑的声音。大人自己经常笑出声音宝宝就会模仿而放声大笑。

目的：让宝宝快乐、经常笑和笑出声音。宝宝笑出声音不但自己快乐，还让全家人都快乐。爱笑的宝宝成为家庭快乐的泉源，还能逗得街坊邻里都很开心。笑是社交所必需的，经常笑的人善于与人交往，所以要让宝宝经常笑，见人就笑，养成豁达乐观的性格。



第三节

情感发展游戏

信任与关怀

方法：宝宝有需要时要马上照顾他，不要让他长时间哭叫。在换尿布、喂奶和洗澡时都同他讲话，抚摸他的身体表示爱他。母乳喂养时是最好的交流时间，逗逗宝宝，相互用眼睛传神。母乳的味道、妈妈身体的温度都使宝宝感到安全和舒适。宝宝啼哭就表示有需求，宝宝除了吃喝之外还要运动和玩耍。把他举起、变换体位，或者紧紧地贴身抱一会儿，会使宝宝感到更多的爱。

目的：使宝宝得到关怀，对父母产生信任，将来才能信任别人。



同宝宝唱歌

方法：妈妈要定时为宝宝唱歌，如同胎教音乐那样让宝宝心情舒展。可以和宝宝一起听录音的歌曲，但无论什么好的音乐都不如妈妈安详地为宝宝唱歌。妈妈可以学唱一些儿童歌曲，既简单，又好听，宝宝将来很容易学会。如果父母一起唱效果就更好了。这里有三首歌不妨学学看。

可以一面唱一面按节拍轻轻地摇晃；也可以竖抱着宝宝，妈妈按节拍轻轻地摇动身体，使宝宝感到舒适、快乐。爸爸也可以抱着宝宝唱歌，用较大的幅度晃动身体甚至跳起舞来，爸爸的歌声低沉，会让宝宝得到另一种感受。

目的：让宝宝欣赏旋律和节拍，分享父母快乐的感受。抱着宝宝唱歌时，父母胸部的震动传给宝宝，宝宝听着温柔甜美的歌声和随着父母轻柔的活动会感到安详而快乐。如果妈妈紧抱宝宝前后左右地摆动或转圈跳，位置感觉的变化使宝宝平衡器官得到锻炼，对宝宝将来坐、立、行走都有好处。但是过大的声音、过大的动作和失去支持都会使宝宝害怕，应注意避免。



第四节

动作发展游戏

竖抱看物

方法：竖着抱起宝宝，用右手支持他的头使他不至于后仰。让他观看室内墙壁上四周的挂图和玩具饰物，让他从你左肩观看你身后之物。爸爸在后面同宝宝说话，引诱他寻找或者让他转头看。让宝宝看看挂着的彩球和飘带，看会动和会发声的玩具，看窗外的景物，看家中的陈设，引起宝宝对人和物的兴趣。

目的：让宝宝在方便的体位看到许多新事物，宝宝会使劲伸头或转动头部去看或寻找，使颈部得到锻炼，逐渐支撑头部重量。



肢体游戏

方法：在给宝宝洗澡之前可以同宝宝做肢体游戏。先做上肢，边喊口令边做动作。大人握住宝宝的双手做“上、下、内、外、屈肘、伸肘”；再握住宝宝的双脚做“上、下、内、外展、合拢、屈膝、伸直”；然后用手掌在宝宝身体两侧上推下拿，再让宝宝俯卧，在背部再上推下拿。做完这套游戏再给宝宝洗澡。

目的：使宝宝的肢体得到运动，皮肤受到抚摸，全身受到按摩。运动可促进肢体的发育，也可满足婴儿皮肤希望受到充分接触摩擦的需求。

听声音

方法：用声音柔和的花铃棒逗宝宝，使他听到声音。将小棒放在宝宝手心，他会马上握住。大人握着他的右手摇动使花铃作响。音乐旋转玩具、八音盒可使宝宝看到会旋转的小玩具，同时听到美妙的音乐。

用妊娠期间用过的胎教录音带定时为宝宝播放，使宝宝回忆曾听过的音乐。摇篮曲应在睡前播放；儿童音乐和小步舞曲可在白天觉醒时播放。妊娠期曾为胎儿唱过的歌曲也应在宝宝觉醒时再唱，观察宝宝的表情和反应。

目的：牢固握物是锻炼手的第一种技巧；复习胎教音乐，巩固音乐记忆，能启迪右脑欣赏美的功能，如果婴儿期不复习，胎教的影响会在半年之内消失。

俯卧抬眼

方法：生后7~10天，宝宝的头部左右转动自如时，将宝宝俯卧床上，用一手扶起宝宝的前额，另一手在宝宝头侧摇动发声玩具，逗引宝宝抬眼观看。经过1~2周练习后，当摇动玩具时，宝宝不用大人手扶额部就会主动抬眼观看，有时下巴还会离开床面片刻。不必担心宝宝俯卧时会憋着，因为他已能自己转头把鼻子让开，在入睡时不宜采用俯卧位。

大人躺在床上，让宝宝趴在自己身上，双手扶着宝宝的头同他说话，逗他笑。宝宝喜欢抬头看大人的脸，很快就学会把头抬起来。

目的：锻炼宝宝颈肌，以能支撑头部重量。经常练习俯卧，宝宝会把头抬得更高，并用肘部支撑把前胸抬起，为以后匍匐及爬行做好准备。

企鹅迈步

方法：扶住宝宝站在桌上或硬板床上，宝宝会主动迈步前进。每天练习2~3次，每次迈8~10步，可以锻炼宝宝下肢肌肉，能较早支撑身体重量。

目的：新生儿迈步是先天获得的反射活动，如果不锻炼，在出生后56天后这种本能会消失；如果坚持练习可增进肌力，使宝宝提早站立学步。

看手

方法：用松紧带穿上彩色木珠做成鲜艳的手镯，替宝宝戴在手腕上，大人拉着宝宝的小手放在宝宝视线最佳距离。宝宝会好奇地看看这美丽又会活动的“新玩具”，使劲挥动，

盯着它看。可把手镯取下戴到另一只手腕上，或在另一个手腕上也套上小铃铛；也可把花布条儿、彩色丝带系在手腕上让他盯着看（要注意不让带子和布条缠紧妨碍血液循环）。宝宝逐渐注意到自己会活动的双手，盯着看高高举起的手，也开始注意到妈妈活动的手。

把橡皮手套洗净，开水煮沸1分钟后晾干，里面塞紧棉花，用小绳子吊在宝宝胸前。宝宝会盯着这只手，研究它的手指为何不动。妈妈可拉动手套中的一个手指放在宝宝手掌心让他抓握。宝宝抓住一个指头，还想抓其他几个指头，一松开手什么也抓不着，宝宝会着急地咿呀喊叫，让大人来帮他抓到手指。宝宝对手产生了莫大的兴趣。

目的：“看手”是手与眼协调的第一步。宝宝先发现自己的手，把双手放在眼前抓握玩耍，然后用手去抓握和够取眼前的玩具。手与眼的神经联系是将来发展一切技巧的基础。所谓“心灵手巧”就是这个道理。早期训练手与眼的协调十分重要。出生后第1个月宝宝握物，是物触手心引起的脊神经弧的反射，