

The background of the cover is a collage of colorful illustrations depicting various family activities. At the top left, a man in a cat mask and glasses interacts with two children wearing bunny ears. To the right, a woman in a pink dress and a man in a white shirt are playing with a child. At the bottom left, a girl in a polka-dot shirt is jumping. At the bottom right, a woman in an orange dress is playing with a child on a blue rug, surrounded by fish and bubbles. The central text is set against a large yellow diamond shape.

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

1~2岁

邹枝玲 程 黎 编著

清华大学出版社

和爸爸妈妈 一起做游戏

1~2岁

邹枝玲 程 黎 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. 1~2岁 / 邹枝玲, 程黎编著. — 北京: 清华大学出版社, 2013

ISBN 978-7-302-33721-8

I. ①和… II. ①邹… ②程… 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204586号

责任编辑: 苗建强

封面设计: 赵倩

版式设计: 张馨阳 孙燕燕

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有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 166mm×235mm 印 张: 7.5 字 数: 20千字

版 次: 2013年12月第1版 印 次: 2013年12月第1次印刷

定 价: 22.00元

产品编号: 049314-01

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一年。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刘锦玲女士，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 13 个月

妈妈，你知道吗？	1	小猫喵喵（区分声音）	7
		声音交响曲（材料、声音的不同）	8
大运动游戏	3	皮球浮起来（浮力作用）	9
蜗牛爬呀爬（爬）	3	摸大象（锻炼反应速度）	10
翻跟斗（翻）	4	情绪与社会类游戏	11
精细运动游戏	5	和球球一起洗澡（爱上洗澡）	11
拧瓶盖（拧）	5	枕头大马（兴奋）	12
虫虫飞（手指对顶）	6	变脸（识别面部表情）	13
认知类游戏	7		

第 14 个月

妈妈，你知道吗？	14	红红的苹果（认识红色、握笔）	20
大运动游戏	15	认知类游戏	21
爬行比赛（爬）	15	小手拍拍（语言、器官的认知）	21
捉蜻蜓（走，运动中抓）	16	猜猜猜（观察）	22
精细运动游戏	17	小动物的家（拼图）	23
报纸戳洞洞（戳）	17	情绪与社会类游戏	24
盖高楼（堆积木）	18	动物朋友的最爱（食物和动物配对）	24
吹泡泡（抓）	19	帮娃娃解裙带（自己动手的意识）	25

第 15 个月

妈妈，你知道吗？	26	蝴蝶飞（撕）	32
大运动游戏	28	开火车（方向感）	33
易拉罐汽车（跑）	28	小鸟飞（高低判断）	34
舞丝带（跑、甩）	29	情绪与社会类游戏	35
精细运动游戏	30	铃铛大游行（情绪发泄）	35
小手分豆豆（舀）	30	袜子手偶（打招呼）	36
打保龄球（滚）	31	宝宝的房子（空间的概念、独立意识的建立）	37
认知类游戏	32		

第 16 个月

妈妈，你知道吗？	38	认知类游戏	44
大运动游戏	39	身体歌（认识身体的部位）	44
纸飞机（跑、扔）	39	摘苹果（认颜色、大小）	45
小小搬运工（快速走、搬）	40	情绪与社会类游戏	46
精细运动游戏	41	找朋友（培养社交意识）	46
哗，倒了（推）	41	一起跳舞（发泄情绪）	47
小鱼的鳞片（贴）	42	你是谁（自我认识）	48
画刺猬（握笔、颜色感知）	43	神奇的调料（生活常识）	49

第 17 个月

妈妈，你知道吗？	50	太阳、月亮和星星（观察力、记忆力）	55
大运动游戏	51	衣服分类放好（生活常识）	56
学妈妈（蹲、模仿）	51	情绪与社会类游戏	57
骑竹马（走）	52	玩具回家（分类、责任心）	57
精细运动游戏	53	小兔子乖乖（安全意识、生活常识）	58
打开宝藏（插和拧）	53	给玩具洗澡（生活常识）	59
拉拉链（拉）	54		
认知类游戏	55		

第 18 个月

妈妈，你知道吗？	60	数字歌（认识 1~5）	66
大运动游戏	62	情绪与社会类游戏	67
摸高高（平衡能力）	62	电话喂喂喂（礼貌用语）	67
溜滑梯（骑、平衡）	63	找主人（记忆力、观察能力）	68
精细运动游戏	64		
剥糖果（剥）	64		
认知类游戏	65		
给小花涂颜色（认识颜色）	65		

第 19~20 个月

妈妈，你知道吗？	69	两只小鸟（剪、想象力）	76
大运动游戏	71	认知类游戏	77
划小船（推、拉）	71	追小猫（观察能力、空间概念）	77
纸盒火车（跑）	72	我的动物朋友（语言）	78
拔河（握）	73	唐诗接力（语言）	79
踢足球（踢、跑、方向感）	74	情绪与社会类游戏	80
精细运动游戏	75	照顾生病的娃娃（生活常识、过家家）	80
穿洞洞（穿、捏）	75	帮妈妈摆餐桌（参与家务活）	81
		音乐棒（发泄情绪）	82

第 21~22 个月

妈妈，你知道吗？	83	小猫的胡须（用力捏）	90
大运动游戏	85	认知类游戏	91
灌篮高手（跑、抛）	85	这是什么宝贝（触觉）	91
钻山洞（爬狭小空间）	86	魔术袋（配对、分类）	92
小马送信（跨）	87	套娃（大小、里外）	93
精细运动游戏	88	宝宝讲故事（语言）	94
钓大鱼（双手交替拉）	88	情绪与社会类游戏	95
彩色面团（捏、揉）	89	给娃娃穿衣服（生活常识）	95
		警察与小偷（角色区分）	96

第 23~24 个月

妈妈，你知道吗？	97	认知类游戏	104
大运动游戏	99	小小导游（空间感）	104
青蛙跳（双脚跳）	99	寻宝（观察能力、推理能力）	105
抛气球（向上抛）	100	小画家（颜色的深浅）	106
精细运动游戏	101	情绪与社会类游戏	107
切香蕉（切）	101	录音机（沟通、表达能力）	107
拧麻绳（搓、拧）	102	小卖部（社会常识）	108
传皮球（手眼协调）	103	男娃娃、女娃娃（性别角色）	109

妈妈，你知道吗？

身体发育目标

身长：75.9 ~ 77.3 厘米。

体重：9.52 ~ 10.16 千克。

大运动

- 孩子已经能够直立行走了，虽然走得还不是很稳。从现在开始，走路就是他们最喜爱的运动了。

精细运动

- 宝宝手眼协调能力进一步加强，会打开或盖上杯盖，能把小玻璃球一粒一粒地放入瓶中，也能拿着笔在纸上涂鸦。
- 自己能拿着食物吃得很好，但还用不好勺子。

认知发展

- 这个阶段的宝宝能听懂的话多了，但只会说叠字词，如“饭饭”（吃饭）、“嘟嘟”（汽车）。

- 能学出多种动物叫声，如“汪汪”（狗）、“喵喵”（猫）、“呷呷”（鸭子）。
- 能记住3~4个身体部位。对于动物的显著特点，妈妈给宝宝看动物图卡时，只要清楚地告诉他，如“兔子有长耳朵”，“大象有长鼻子”等，许多宝宝都能记住。
- 平常妈妈带着宝宝学走路时经常数数“1、2、3、4、5……”，慢慢地宝宝就会跟着说“1、2、3”，甚至有一些宝宝会说“1、2、3、4、5”。

情绪与社会能力

- 13个月，宝宝能把自己和物体分开，表现出对自己作为活动主体的认识——自我意识出现了。这意味着孩子的自我意识出现质的飞跃，在家长看来有些“不听话”或者“反抗”的行为开始出现。
- 随着孩子独立意识的增强，要试着让宝宝自己穿衣服、穿袜子。家长应尽可能地给宝宝提供自己做的机会。

重点发展任务

- 为了训练宝宝走路，妈妈抽空可以扶着宝宝做上楼梯的游戏，一边上一边数数，这样腿脚会越来越有劲，也顺便学会了数数。
- 经常说一些押韵的儿歌、童谣和童诗，可以促进宝宝的语感发展，为即将到来的语言爆发期做足准备。



大运动游戏

蜗牛爬呀爬 (爬)

1~2岁

13月

游戏内容：家长和宝宝一起在家里的地板上或者泡沫板上像蜗牛一样向前爬，当然不能太快了，那就不是蜗牛了。

温馨提示

几只“蜗牛”边唱儿歌边爬，气氛会更好。

家长可能奇怪，宝宝已经到了学习走路的阶段了，怎么还要和他一起练习爬行呢？这是由于爬行可以锻炼宝宝四肢的力量及协调性，而且过早的行走会给宝宝的膝盖造成过大的压力，对宝宝腿部骨骼的发育带来不利影响。



「小蜗牛，两个角，
摇头晃脑往前跑，
一步一步乐陶陶。」

家长记录：

翻跟斗

(翻)

游戏内容：在床上或者泡沫板上，让宝宝自己用力向前翻跟斗，当然宝宝自己做到的可能性很小，家长可以在这时抱住宝宝的腰部，帮助宝宝翻过去。

温馨提示

小朋友们一起来做，宝宝会更开心。这个运动可以帮助宝宝增强对空间迅速变换的适应能力，并锻炼宝宝腰部的力量。

「小宝宝，翻跟斗；
一个两个不停手。
赛过大圣孙悟空，
天上人间任你行。」



家长记录：

游戏内容：准备各种化妆品的空瓶子或者空的药瓶、饮料瓶以及对应的盖子，让宝宝找到瓶子对应的盖子，并拧到瓶子上。这个游戏可以锻炼宝宝对物品配对的能力和手指的协调。

温馨提示

在游戏之前，家长要将瓶子清洗干净。做游戏时，家长必须陪同，并要告诉宝宝“瓶子和盖子及其他玩具是用来玩的，不能放到嘴里呦”。家长还要负责监督和提醒。



「一个瓶，一个口，
瓶盖拧下放一头，
大的大，小的小，
大大小小·瞅一瞅，
方的方，圆的圆，
方方圆圆旋一旋，
不要慌，不要忙，
我的小手来帮忙。」

家长记录：

虫虫飞

(手指对顶)

游戏内容：宝宝伸出食指，配合歌谣，每说一个字，食指相碰一下，再分开；在说“眨眼飞走了”时，把手臂张开，像虫虫飞走了一样。

温馨提示

宝宝边做游戏，边唱儿歌，既锻炼了宝宝的语言能力，还增强了宝宝对语言节奏、韵律的理解。这个游戏可以锻炼宝宝的手指灵活性。

「虫虫飞，虫虫飞，
飞到南山喝露水，
露水喝饱了，
眨眼飞走了。」



家长记录：



认知类游戏

小猫喵喵

(区分声音)

1~2岁

13月

游戏内容：家长学小动物（小猫、小狗、小鸡、羊、鸭子等）叫，让宝宝猜猜是什么动物。

温馨提示

有的宝宝还不能说出动物的名称，可以配合卡片让宝宝指出是什么动物。也可以让宝宝学动物叫声，家长或者其他小朋友来猜。



「小猫小猫喵喵；
小狗小狗汪汪；
小鸭小鸭嘎嘎；
小羊小羊咩咩。」

家长记录：