



158GE
SUISHISUIDI
QINZIYIZHIYOUXI

158个随时随地 亲子益智游戏



著名早教专家
区慕洁·主编
(0~3岁)



● 158个游戏详细指导，300
余个拓展游戏设置，有趣、实
用、权威

● 客厅、厨房、商场、公园，
好游戏随时随地玩

让宝宝在游戏中变得更聪明，形成好性格

中国妇女出版社



158个随时随地 亲子益智游戏

158GE SUISHISUIDI
QINZI YIZHI YOUXI

(0~3岁)

区慕洁◎主编



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

158 个随时随地亲子益智游戏 (0~3 岁) / 区慕洁主编. —北京:
中国妇女出版社, 2011. 11

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0269 - 1

I. ①1… II. ①区… III. ①智力游戏—儿童读物
IV. ①G898. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 242641 号

158 个随时随地亲子益智游戏 (0~3 岁)

作 者: 区慕洁 主编

策划编辑: 赵延春

责任编辑: 赵延春

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 12

字 数: 140 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0269 - 1

定 价: 23.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

柔嫩的新生命诞生了，父母肯定对孩子呵护有加，想给予他最好的营养，最佳的智力投资，尤其重视他的早教，想让他成为最完美、最棒的宝宝，所以想给他最好的早教玩具，让他上最好的早教课程。殊不知，宝宝需要的很简单，他只喜欢游戏，热爱游戏是他的天性，只要父母能认真地跟他玩游戏，他就很满足了。

当然，跟宝宝玩游戏是有讲究的，最好把想要宝宝学到的知识、道理都融入游戏中。想让他成为通情达理的人，就在游戏过程中多培养同情心；想让他爱上思考，就要在游戏中多给他思考的机会；想让他懂礼貌、守秩序，就在游戏中让他学会规矩和守则；想让他建立起良好的生活规律，就要设计一个好游戏让他愿意听话；等等。所有的内容都可以融入游戏中去。

跟宝宝玩游戏其实是可以不受地点限制的，任何地方都可以玩，本书就列举了各种场合下可以玩的游戏，像家里、路上、车上、商场里等，都有适合的游戏玩。





玩这些游戏，既能增进亲子间的交流，又能开发宝宝的智能，还可以让妈妈在各个场合都更轻松。

同样的游戏由不同的人来实施，效果可能大不相同，这主要是由实施人的态度决定的，所以父母在跟宝宝玩游戏的时候还要注意自己的心态和态度。这一点也是本书关注的重点，书中就如何了解宝宝的心态，如何调整自己的态度和心态，做到了在合适的地方给父母提个醒，希望能帮助父母。

其实，在跟宝宝玩游戏的时候，父母也会得到莫大的快乐，建议父母把自己当成小孩子尽情跟宝宝玩游戏，让宝宝拥有一个完美的童年。





目录

CONTENTS

目录

第一章 游戏是宝宝的天性 001

了解宝宝的大脑/003

左脑擅长分析/003

右脑擅长感觉/003

左右脑同步开发/004

0~3岁是宝宝智能开发的关键时期/005

智能开发包括的内容/005

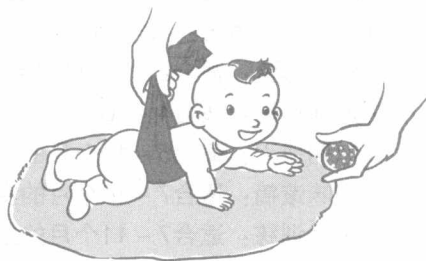
0~3岁宝宝智能发展规律/008

智商和情商开发同时进行/011

何谓智商与情商/011

智商与情商同样重要/011

智商与情商开发关键点/012



游戏是开发潜能的最佳方式/013

游戏是宝宝学习的主要形式/013

根据宝宝智力发展安排游戏/013

父母的态度决定游戏的效果/014

第二章 随处玩的多元益智游戏 015

卧室益智游戏/017

1. 宝宝开心“聊”：适合0~1个月的宝宝/017

2. 脸对脸：适合0~4个月的宝宝/018

3. 抓抓握握：适合0~3个月的宝宝/019

4. 学抬头：适合1~3个月的宝宝/020

5. 拍打小玩具：适合2~4个月的宝宝/021





6. 嘘! 听一听: 适合3~6个月的宝宝/022
7. 看看谁在这里: 适合3~6个月的宝宝/023
8. 翻身练习: 适合3~7个月的宝宝/024
9. 照镜子: 适合3~7个月的宝宝/025
10. 轻轻抚触: 适合0~12个月的宝宝/026
11. 这是我的声音: 适合4~7个月的宝宝/028
12. 拉一拉, 坐起来: 适合4~9个月的宝宝/029
13. 爬行训练: 适合6~9个月的宝宝/030
14. 醒来吧, 鼻子: 适合0~12个月的宝宝/031
15. 家庭帽子店: 适合8~12个月的宝宝/032
16. 盒子里的世界: 适合10~16个月的宝宝/033
17. 搭呀搭高楼: 适合14~22个月的宝宝/034
18. 系扣子: 适合2岁半~3岁的宝宝/035



客厅益智游戏/036

19. 纸筒传音: 适合0~2个月的宝宝/036
20. 抬轿子: 适合2~8个月的宝宝/037
21. 观赏彩鱼: 适合2~6个月的宝宝/038
22. 泡泡惊喜: 适合4~10个月的宝宝/039
23. 忽明忽灭: 适合5~10个月的宝宝/040
24. 趣味滚筒: 适合7~10个月的宝宝/041
25. 站立训练: 适合7~11个月的宝宝/042
26. 超级分类: 适合10~16个月的宝宝/043
27. 管道里的球: 适合11~24个月的宝宝/044
28. 穿丝带: 适合1岁半~2岁的宝宝/045
29. 布置小家: 适合1岁半~2岁的宝宝/046
30. 室内篮球——适合1岁半~2岁的宝宝/047
31. “小明说”: 适合2~2岁半的宝宝/048
32. 去野餐: 适合2~3岁的宝宝/049
33. Mini保龄球: 适合2~3岁的宝宝/050
34. 小手变变变: 适合2~3岁的宝宝/051



厨房、餐厅益智游戏/052

35. 小饭伴儿: 适合5~7个月的宝宝/052
36. 小点心藏猫猫: 适合6~10个月的宝宝/053
37. 玩偶盒: 适合7~10个月的宝宝/054





- 38.餐椅上的艺术课：适合9~12个月的宝宝/055
39.食物脸谱：适合1~2岁的宝宝/056
40.找不同、找相同：适合1~2岁的宝宝/057
41.我来炒饭：适合1~2岁的宝宝/058
42.飞机“着陆”：适合1~2岁的宝宝/059
43.锅碗瓢盆交响曲：适合1~3岁的宝宝/060
44.食物旅行记：适合2~3岁的宝宝/061
45.今天你请客：适合2岁半~3岁的宝宝/062
46.做个蛋糕给小熊：适合2岁半~3岁的宝宝/063
47.我来分餐具：适合2~3岁的宝宝/064
48.厨房重地，非请勿进：适合2~3岁的宝宝/065

卫浴间益智游戏/066

- 49.我爱洗澡：适合0~6个月的宝宝/066
50.打水花：适合3~7个月的宝宝/067
51.漂浮的积木：适合6~10个月的宝宝/068
52.下雨啦：适合7~12个月的宝宝/069
53.舀啊倒啊：适合10~12个月的宝宝/070
54.小小物理学家：适合17~21个月的宝宝/071
55.游泳健将：适合0~3岁的宝宝/072
56.给娃娃洗澡：适合1岁半~3岁的宝宝/073
57.唱着歌儿洗手：适合1~3岁的宝宝/074
58.跟便便说“再见”：适合1~3岁的宝宝/075
59.不洗脸的脏娃娃：适合2~2岁半的宝宝/076
60.给娃娃刷个牙：适合2~2岁半的宝宝/077
61.澡盆营救：适合2岁半~3岁的宝宝/078
62.刷牙操：适合2岁半~3岁的宝宝/079
63.洗衣小帮手：适合2岁半~3岁的宝宝/080
64.我帮你洗澡：适合2岁半~3岁的宝宝/081



商场益智游戏/082

- 65.琳琅新世界：适合1~2岁的宝宝/082
66.哪个颜色属于你：适合1~3岁的宝宝/083
67.模仿秀：适合1岁半~3岁的宝宝/084
68.捉迷藏：适合1岁半~2岁半的宝宝/085
69.对不起，谢谢：适合2~3岁的宝宝/086





- 70.排排站: 适合2~3岁的宝宝/087
- 71.装备齐了吗: 适合2岁半~3岁宝宝/088
- 72.购物清单: 适合2岁半~3岁的宝宝/089
- 73.推车变火车: 适合2岁半~3岁的宝宝/090
- 74.书店悄悄话: 适合2岁半~3岁的宝宝/091
- 75.小狗怎么办: 适合2岁半~3岁的宝宝/092
- 76.不需要的请归位: 适合2岁半~3岁的宝宝/093
- 77.购物小帮手: 适合2岁半~3岁的宝宝/094
- 78.从哪儿出去呀: 适合2岁半~3岁的宝宝/095
- 79.我在等妈妈: 适合2岁半~3岁的宝宝/096

公园益智游戏/097

- 80.毛毛虫变蝴蝶: 适合3~6个月/097
- 81.树叶摇啊摇: 适合4~7个月的宝宝/098
- 82.开飞机: 适合4~7个月的宝宝/099
- 83.天籁之声: 适合3~20个月的宝宝/100
- 84.风、雨和雪: 适合10个月~3岁的宝宝/101
- 85.跳起来: 适合1岁半~3岁的宝宝/102
- 86.有样学样: 适合1岁半~3岁的宝宝/103
- 87.打沙包: 适合2~3岁的宝宝/104
- 88.玩沙子: 适合2~3岁的宝宝/105
- 89.光影游戏: 适合2~3岁的宝宝/106
- 90.绕桩大赛: 适合2~3岁的宝宝/107
- 91.寻宝之旅: 适合2~3岁的宝宝/108
- 92.火车呜呜跑: 适合2岁半~3岁的宝宝/109
- 93.动物追逐: 适合2岁半~3岁的宝宝 /110
- 94.走过小桥: 适合2岁半~3岁的宝宝/111
- 95.资源共享: 适合2岁半~3岁的宝宝/112



车上、路上的益智游戏/113

- 96.小蜜蜂来了: 适合4~6个月的宝宝/113
- 97.大跟头: 适合5~7个月的宝宝/114
- 98.他们真特别: 适合6个月~1岁的宝宝/115
- 99.手指一家乐: 适合8个月~1岁半的宝宝/116
- 100.拍拍手、点点头: 适合6个月~2岁的宝宝/117
- 101.沿路追踪: 适合1~3岁的宝宝/118





- 102.巴士观光: 适合2~3岁的宝宝/119
- 103.你一个我一个: 适合2~3岁的宝宝/120
- 104.咱家在哪里: 适合2~3岁的宝宝/121
- 105.我要去旅行: 适合2~3岁的宝宝/122
- 106.红灯停、绿灯行: 适合2~3岁的宝宝/123
- 107.人行道上练平衡: 适合2~3岁的宝宝/124
- 108.荡秋千、吊单杠: 适合2岁半~3岁的宝宝/125
- 109.请问怎么走: 适合2岁半~3岁的宝宝/126
- 110.宝宝不用抱: 适合2岁半~3岁的宝宝/127
- 111.数数爬楼梯: 适合2岁半~3岁的宝宝/128
- 112.不要和陌生人说话: 适合2岁半~3岁的宝宝/129



第三章 创意益智游戏

131

培养创造力/133

- 1.我的玩具哪儿去了: 适合5~9个月的宝宝 /133
- 2.DIY音乐: 适合1岁2个月~1岁4个月的宝宝/134
- 3.小小画家: 适合1岁3个月~1岁9个月的宝宝/135
- 4.创意瓶子游戏: 适合1~2岁的宝宝/136
- 5.水中捞鱼: 适合1岁半~2岁的宝宝/137
- 6.捏橡皮泥: 适合1~3岁的宝宝/138
- 7.创意纸片游戏: 适合1岁半~3岁的宝宝/139
- 8.创意盒子游戏: 适合1岁半~3岁的宝宝/140
- 9.小小建筑师: 适合2岁半~3岁的宝宝/141
- 10.堆雪人: 适合2岁半~3岁的宝宝/142
- 11.接龙游戏: 适合2岁半~3岁的宝宝/143
- 12.家庭变装秀: 适合2岁半~3岁的宝宝/144

增强记忆力/145

- 13.杯子与小球: 适合5~10个月的宝宝/145
- 14.捉迷藏的小图片: 适合7~12个月的宝宝/146
- 15.家庭相册: 适合6个月~1岁9个月的宝宝/147
- 16.红色日: 适合8个月~1岁半的宝宝/148
- 17.是我的, 不是我的: 适合10个月~2岁的宝宝/149
- 18.聊聊过去: 适合1岁4个月~2岁的宝宝/150





- 19.打电话: 适合1岁半~2岁半的宝宝/151
- 20.数字回家: 适合1岁半~2岁半的宝宝/152
- 21.请你跟我这样做: 适合1岁2个月~3岁的宝宝/153
- 22.飞机降落: 适合2~3岁的宝宝/154
- 23.记住了什么: 适合2~3岁的宝宝/155
- 24.动物运动会: 适合2岁半~3岁的宝宝/156

锻炼观察力/157

- 25.多变玩具: 适合4~9个月的宝宝/157
- 26.跷跷板, 飞呀飞: 适合10个月~1岁5个月的宝宝/158
- 27.缺什么、多什么: 适合6个月~1岁半的宝宝/159
- 28.跟着我的脚步: 适合1岁半~2岁的宝宝/160
- 29.猜影子: 适合1岁半~2岁的宝宝/161
- 30.醉酒的蚂蚁: 适合1岁半~2岁的宝宝/162
- 31.露珠哪去了: 适合2~3岁的宝宝/163
- 32.春天真美丽: 适合2~3岁的宝宝/164
- 33.森林聚会: 适合2岁半~3岁的宝宝/165
- 34.我们看云吧: 适合2岁半~3岁的宝宝/166
- 35.水变多还是变少: 适合3岁的宝宝/167



发展想象力/168

- 36.阳光雨露滋润我: 适合3~7个月的宝宝/168
- 37.宝宝成长图: 适合6个月~1岁半的宝宝/169
- 38.猜猜我是谁: 适合1岁半~2岁的宝宝/170
- 39.马儿快跑: 适合1岁半~2岁半的宝宝/171
- 40.寄信游戏: 适合1岁半~3岁的宝宝/172
- 41.玩偶朋友: 适合1岁半~3岁的宝宝/173
- 42.穿越大海: 适合2~3岁的宝宝/174
- 43.逛地摊: 适合2岁半~3岁的宝宝/175
- 44.灾难中逃生: 适合2岁半~3岁的宝宝/176
- 45.怎么办: 适合2岁半~3岁的宝宝/177
- 46.飞毯之旅: 适合3岁的宝宝/178

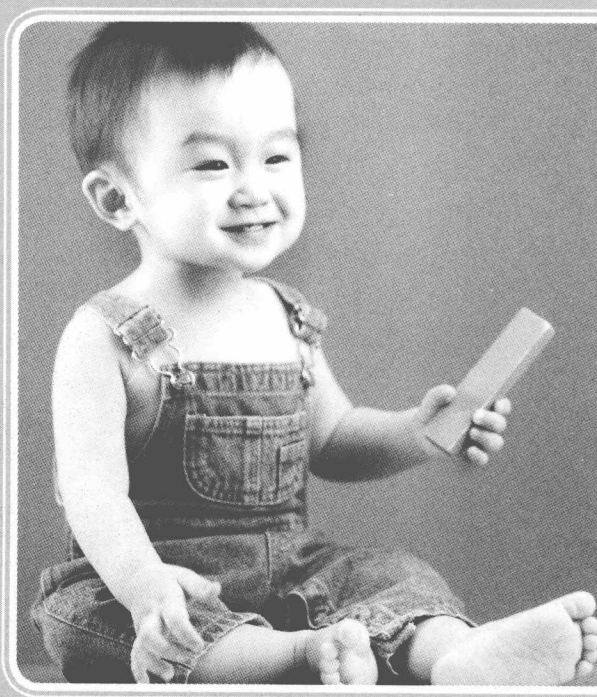


附录

- 适合0~3岁宝宝的玩具速查/179
- 自制创意玩具/181

第一章

游戏是宝宝的天性





了解宝宝的大脑

第一章

游戏是宝宝的天性

米

★左脑擅长分析

现代研究表明，人的大脑分为左右两个半球，也就是左脑和右脑，左脑和身体右半部分的神经系统相连，控制身体右侧的功能。

左脑和右脑的形状一样，但是功能不同。左脑善于把进入脑部的复杂的信息，如看到的、听到的、触摸到的、嗅到的以及品尝到的各种讯息，进行精确的分解，分解为单纯的要素，然后详细分析，再作出判断，是用来思考的脑。

左脑发达的人能够比较轻松、透彻地理解概念、数字的知识，并进行分析和逻辑推理，所以学习知识比较容易；在社交场合，能够较准确地判断出其中的人际关系以及事情因果，能够比较条理、合逻辑地处理事务；另外，左脑发达的人语言能力较强，因为人在思考、分析的时候语言是主要的表达工具，所有信息最后都会转化成语言的形式呈现出来，左脑用得多了自然发达。

具体来说，左脑控制的主要是抽象的分类能力、逻辑思维能力、数学能力、分析能力，以及说话、阅读、写字、综合性的语言记忆、连续性的细微动作、听觉记忆能力等，与这些能力相关的开发都能促进左脑的发育。如果想让宝宝长大后从事技术类、抽象类的工作，就可以着重开发他的左脑功能。

★右脑擅长感觉

右脑连接着左半身的神经系统，善于进行形象思维，并根据直觉做出判断，对音乐、美术、舞蹈这些非语言的活动感悟力超强，并具有良好的空间想象能力，这些都不需要思考，仅凭直觉、感觉就可以获得，而且要转化成语言也不是那么容易，所谓“只可意会，不可言传”说的应该就是右脑功能的特点。所以，右脑是主抓感觉的。

具体来说，右脑掌管形象思维能力、视觉记忆力、容貌识别能力、空间想象能力、创造性思维能力、肢体协调能力、路径探索能力、音乐的感觉能力等。另外，右脑负责较多的情绪处理，右脑开发好的人，情绪管理比较成功，往往喜怒不形于色，人缘也较好。

所以想让宝宝成为一个艺术家，就要注重开发他的右脑功能。





★左右脑同步开发

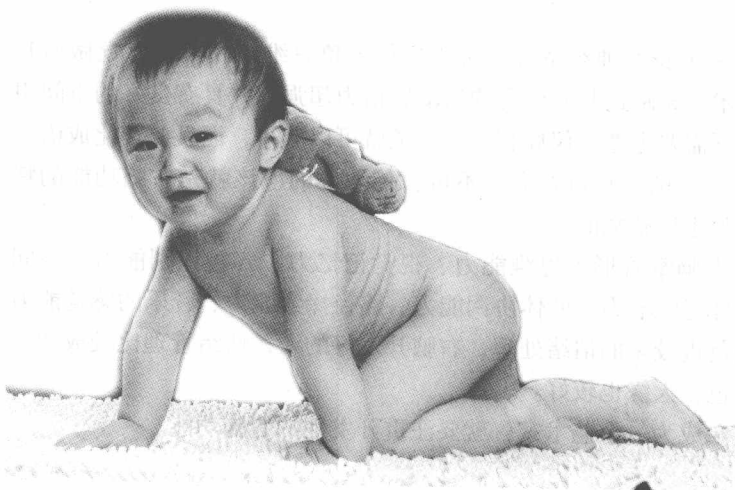
现代研究证明，其实左脑和右脑的功能不是完全分开的，左脑具备一部分右脑的功能，右脑也具备一部分左脑的功能，只是它们的侧重点不同。无论从左右脑的掌管功能来看，还是从运行方式上看，左右脑都是相辅相成的，应该同步开发。

首先，左右脑是协同工作的，左脑处理信息的速度较慢，而右脑处理信息的速度较快。当信息低速进入大脑的时候，左脑就会工作，右脑不参与；而当信息高速进入大脑时，左脑就无能为力了，这时候需要右脑接收并记录信息，然后提交给左脑进行分析，使信息得到有效处理。左右脑同步开发，无论是快速的还是慢速的信息刺激都能很好处理。

其次，左脑长于分析，但刻板，缺少幽默和丰富的情感，而右脑则恰恰相反，充满激情与创造力，感情丰富、幽默，也很有人情味。只有左右脑同步开发，宝宝才能成长为一个全面、完美的人。

最后，左脑的信息主要来自后天，而右脑有一部分信息来自祖先智慧和经验的积累，当事情太复杂，左脑不能立即分析、判断出结果的时候，右脑就会发挥作用，下意识地做出正确的反应，让宝宝能够临危不乱地保护好自己。

不过，在0~3岁这个阶段，应侧重于右脑的开发。左脑的开发在0~3岁这个阶段，应注重让宝宝养成爱思考的习惯。而右脑则因为先天存在潜能，所以适宜尽早开发，0~3岁是宝宝右脑发育的关键时期，这个时期开发右脑可以促进大脑神经发育，并扩大脑容量，进而为左脑发育提供助力。因此，开发右脑是这个时期的教育重点。





0~3岁是宝宝智能开发的关键时期

★智能开发包括的内容

在现代的早教理论中，比较成熟的理论认为宝宝的身上具备着8种智能：音乐智能、运动智能、语言智能、社会交往智能、数学智能、空间智能、自知智能、自然智能，所以培养宝宝要从开发这8种智能上着手。

音乐智能指的是对各种声音的感知和辨识能力，包括对音乐节奏、旋律、情感等的理解和运用。音乐智能是8种智能中萌发最早的。

音乐智能高的宝宝不仅仅是对音乐敏感，对其他声音也特别敏感，能很轻松地识别各种声音的微妙区别，比如从脚步声就能听出来的人是谁。另外，听到的声音能很快模仿，而且惟妙惟肖，比起其他宝宝，能更早、更快地学会歌谣。音乐智能高的宝宝节奏感也好，而且会把音乐不知不觉融入记忆内容中，有的宝宝会主动将音乐节奏融于九九乘法表中帮助记忆。

开发宝宝音乐智能的关键在于让宝宝多听各种各样的声音，不仅是音乐，生活中的、大自然中的声音都让宝宝多听。

运动智能指的是运用身体语言表现情感的能力，以及用手改变物品形状或创造一个物品的能力，不仅仅包括以运动为目的的行为。

运动智能高的宝宝不但擅长运动，较快地学会各种运动，比如跳舞、踢毽子、做手工、演奏乐器等，而且表演能力特别强，能够富有魅力地把自己的感情通过表演表达出来。另外，运动智能高的宝宝注意力强，能够长时间地专注于动手干一件事。

开发宝宝运动智能的关键在于让宝宝多活动，多做体育锻炼、学跳舞、训练手工等。





语言智能指的是理解、领悟语言和运用语言表达自己的能力,包括发音、理解语言的意义和韵律感等。

语言智能高的宝宝,很善于表达自己的感情,不但用语言,还能用画图等方式表达自己,并喜欢阅读,可以对着图画书讲故事或者自己编故事。另外,语言智能高的宝宝具有比较强的幽默感,运用词汇的能力往往超乎想象。而且,据研究发现,早早就可以流畅地撒谎的宝宝一般语言智能较高。

开发语言智能的关键在于多跟宝宝说,多听宝宝说,在学语言的阶段,教说话的时候要突出重点地重复那些想让宝宝学会的语言。

社会交往智能指的是与他人的交流、沟通能力,是否能够理解别人,也让别人理解自己的能力等。

社会交往智能高说得通俗一点就是人缘好,总是有很多人喜欢跟他玩,而宝宝在玩的过程中,并不以自我为中心,更能考虑、照顾到别人的感受,也能领悟别人的心思,一般都有长期交往得很融洽的小朋友。

社会交往智能培养的关键是让宝宝多接触人,并教给他与人相处的技巧。

数学智能指的是应用数理逻辑思考问题、解决问题的能力,也包括学习数学和应用数学的能力。

数学智能高的宝宝好奇心重,喜欢拆玩具,领悟力强,给他打个比方,他就能自己说出答案,游戏时也能自己创新玩法。

数学智能在3岁前培养的关键是让宝宝认1~10这10个数字,并学会数数,另一个重点是培养他爱思考的习惯。

