

幼教老师全程分享
教子记录
80后小夫妻的亲子
游戏锦囊

好爸妈 就是好玩伴

最适合中国家庭的
180个亲子游戏 (0~5岁)

何春燕◎著

——你知道吗？

(详见154页哟)

- 游戏是孩子的**天职**，让孩子IQ、EQ、**BQ**更出色！
- 养孩子不是例行公事，而是充满**爱的创意互动**！
- 说教不管用，游戏才是**最有效**教养法！

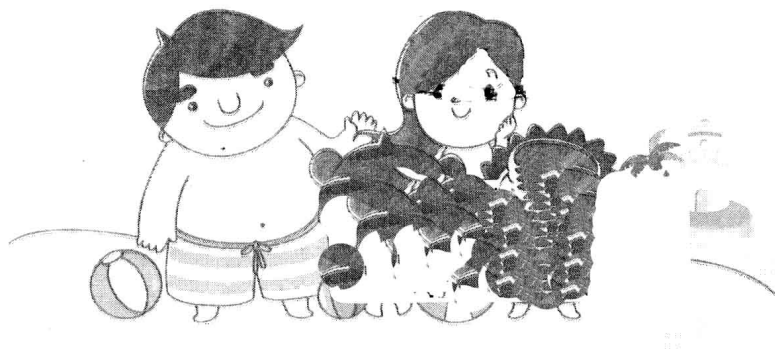


北京联合出版公司

好爸妈 就是好玩伴

最适合中国家庭的
180个亲子游戏(0~5岁)

何春燕◎著



北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

好爸妈就是好玩伴：最适合中国家庭的180个亲子游戏(0~5岁) /
何春燕著. — 北京：北京联合出版公司，2012.1
(时代华鼎·亲子馆)
ISBN 978-7-5502-0530-7

I. ①好… II. ①何… III. ①游戏-儿童教育：家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第003788号

好爸妈就是好玩伴： 最适合中国家庭的180个亲子游戏(0~5岁)

作者：何春燕

总发行：北京时代华语图书股份有限公司

联系方式：010-83670231

责任编辑：崔保华

封面设计：肖杰

版式设计：邱晓灿 秦宇

电脑排版：邱晓灿 秦宇

责任校对：许罡 刘配书

北京联合出版公司出版

(北京市朝阳区安华西里一区13号2层 100011)

北京建泰印刷有限公司 新华书店经销

字数100千字 710毫米×1000毫米 1/16 13.5印张

2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

ISBN: 978-7-5502-0530-7

定价：25.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-63783806

前言 FOREWORD

孩子，是上天赐给我们的最珍贵的礼物。

每个宝宝都是天使。他们挥动着翅膀，钻进爸爸妈妈们的怀里。天使的成长，如含苞待放的蓓蕾，需要亲人关爱的雨露、呵护的阳光，还需要家长陪伴游戏的快乐时光。

游戏，就是宝宝的工作。著名幼教专家陈帼眉教授说过：家长对小孩子的教育，一是要培养他们良好的生活习惯，二是跟孩子做亲子游戏。父母在家里和宝宝做亲子游戏，不仅能使宝宝感受到亲人的关爱，营造和谐的亲子关系，同时宝宝还会把在游戏中获得的对待事物的态度和人际交往的方式、方法迁移到自己的现实生活中去。

现在，很多80后的年轻家长都开始重视起亲子游戏。不过，怎样开展亲子游戏？在孩子成长的每个阶段都该选用哪些亲子游戏？很多家长对这些并不是很了解。

我们希望《好爸妈就是好玩伴》一书能为年轻的家长们打开亲子游戏的宝库。全书一共180个亲子游戏，这些游戏非常简单，所用物品也是家庭中常见的桌椅、镜子、纸张、毛毯，以及孩子常用的玩具等，无须大费周章另购游戏道具。书中的游戏内容从宝宝初生到5岁，做了特定年龄段的划分，每个年龄段选择的 game 都与宝宝的运动、语言、人际交往、自我认识、观察感知、数理逻辑等身心技能的发育规律相适应，是宝宝健康、快乐成长的好帮手。

为了方便家长们更好地利用这本书，在每一个游戏后，都附有作者的育儿心得。这些心得体会，记录了带宝宝的过程中常会遇到的问题，并给出了解决方法和护理妙招，相信会对年轻的家长有所助益。

另外，本书在游戏和育儿心得之外，还选编了180首儿歌。在宝宝3岁之前的阶段，多结合游戏的情境编创相应儿歌，以便亲子互动；3岁之后，由于宝宝已经能有意识地跟着记诵，则编辑了一些民间流传的经典童谣，包括绕口令、颠倒话等，可爱有趣，富有生活气息，以便增添趣味性，激发孩子语言学习的兴趣。

最后，要说明的是，在游戏中，家长应尽量从孩子的视角参与和看待游戏活动，依据孩子的需要，选择游戏的方式，安排游戏时间的长短。从孩子的天性出发，顺势引导、培育，你的孩子就是天底下最幸福的宝宝！

目录 CONTENTS



前言

第1阶段：初生~六个月

这六个月是宝宝适应和认识这个世界的开始，也是新手爸妈们重新体验全新生命的奇妙时刻，让我们好好陪宝宝走过这段生命之旅吧！

初生~一个月 黑白配 / 002 按摩操 / 003 抬抬头 / 004

一个月~两个月 看玩具 / 005 抓手指 / 006 数景点 / 007

两个月~三个月 抓玩具 / 008 悬吊松手 / 009 翻翻身 / 010

三个月~四个月 转移视线 / 011 初级躲猫猫 / 012 找声音 / 013

四个月~五个月 照镜子 / 014 跳、蹬、踢 / 015 单双音节 / 016

五个月~六个月 坐飞机 / 017 学传手 / 018 骑马听儿歌 / 019

第2阶段：六个月~一岁

从六个月到一岁，宝宝进入了人生的新阶段：从只能被人抱着，到学会自己走路了！新手爸妈们也开始体验“婴语”过级的乐趣，真是辛苦并快乐着！

六个月~七个月 学爬行 / 022 连续翻滚 / 023 测观察力 / 024

七个月~八个月 美好的回忆 / 025 教规矩 / 026 扔东西 / 027

八个月~九个月 独自玩耍 / 028 培养平衡感 / 029 爬上爬下 / 030

九个月~十个月 拿汤匙 / 031 比一比，说一说 / 032 吹喇叭 / 033

十个月~十一个月 管道里的球 / 034 交朋友 / 035 蹲下捡物 / 036

十一个月~一岁 好好吃 / 037 找图图 / 038 选选看 / 039

第3阶段：一岁~一岁半

一岁之后的宝宝已经很让妈妈们省心了。这是宝宝全身心吸取新知识的时候，聪明的妈妈一定不要忘了多陪宝宝说话、多和宝宝一起学习呀！

一岁~一岁零一个月 认识小手小脚 / 042 认识五官 / 043 多与少 / 044

一岁零一个月~一岁零两个月 大与小 / 045 认识水果 / 046 分果果 / 047

一岁零两个月~一岁零三个月 中级躲猫猫 / 048 玩摸摸 / 049 踢皮球 / 050

一岁零三个月~一岁零四个月 开飞机 / 051 过小桥 / 052 滚一滚 / 053

一岁零四个月~一岁零五个月 抓豆豆 / 054 赶小鸡 / 055 红绿灯 / 056

一岁零五个月~一岁零六个月 贴窗花 / 057 爬小山 / 058 找朋友 / 059

第4阶段：一岁半~两岁

眼前的这个小人儿已经开始拥有自己的个性，变得难缠了，家长需要更耐心和讲究艺术性，和孩子良性互动，好好守护宝宝的每一步成长吧！

- 一岁零六个月~一岁零七个月 拔萝卜/062 拾果子/063 小兔子和小乌龟/064
一岁零七个月~一岁零八个月 捉影子/065 小象搬家/066 变戏法的帽子/067
一岁零八个月~一岁零九个月 掰玉米/068 小小帮手/069 给小兔盖房子/070
一岁零九个月~一岁零十个月 含羞草/071 猪笼草捉虫子/072 小乌鸦喝水/073
一岁零十个月~一岁零十一个月 小马过河/074 袋鼠跳/075 小白兔采花/076
一岁零十一个月~两岁 小花猫钓鱼/077 树叶宝宝/078 小钟嘀嗒/079

第5阶段：两岁~两岁半

小宝贝已经变成了一个“十万个为什么”。千万不要头疼，不要嫌烦，而要为宝宝的求知欲和好奇心感到欣慰，你会越来越有成就感的！

- 两岁~两岁零一个月 小汽车跑得快/082 小图书真好看/083 我说你猜/084
两岁零一个月~两岁零两个月 春姑娘的礼物/085 春天来了/086 绘画比赛/087
两岁零两个月~两岁零三个月 小气球/088 偏食宝宝/089 “人来疯”宝宝/090
两岁零三个月~两岁零四个月 坏朋友/091 宝宝爱走路/092 比比谁先睡/093
两岁零四个月~两岁零五个月 小镜子/094 踩影子/095 打电话/096
两岁零五个月~两岁零六个月 吹泡泡/097 小小建筑师/098 小水洼/099

第6阶段：两岁半~三岁

宝宝越来越喜欢到外面和小朋友们一起玩。宝宝会在集体活动中学着和他人相互适应，妈妈们千万要注意多让自己的宝宝和小朋友一起玩哟！

两岁零六个月~两岁零七个月 角色替换 / 102 做事先动脑 / 103 报恩 / 104

两岁零七个月~两岁零八个月 可怕的蛀牙 / 105 袋鼠一家人 / 106 摇钱树 / 107

两岁零八个月~两岁零九个月 小火车钻山洞 / 108 小小照相机 / 109 比眼力 / 110

两岁零九个月~两岁零十个月 宝宝有礼貌 / 111 钉钉子 / 112 大树高又壮 / 113

两岁零十个月~两岁零十一个月 安全小卫士 / 114 爱惜玩具 / 115 宝宝本领大 / 116

两岁零十一个月~三岁 小小足球队 / 117 扑克牌 / 118 学前准备 / 119

第7阶段：三岁~三岁半

宝宝上幼儿园了。这是对孩子进行品质培养的好时机。用言传身教告诉他 要尊老爱幼，多表扬，多鼓励，这个世界上最有效的教育方式就是爱的教育！

三岁~三岁零一个月 照片上的人是谁 / 122 小鸭跳水 / 123 娃娃树 / 124

三岁零一个月~三岁零两个月 由小见大 / 125 捉太阳 / 126 不倒翁 / 127

三岁零两个月~三岁零三个月 快乐的旅行 / 128 撕一撕 / 129 捉空气 / 130

三岁零三个月~三岁零四个月 我会分 / 131 快乐小推车 / 132 摸一摸 / 133

三岁零四个月~三岁零五个月 听一听 / 134 打豆腐 / 135 老鹰捉小鸡 / 136

三岁零五个月~三岁零六个月 跳跃 / 137 平衡 / 138 颜色感知 / 139

第8阶段：三岁半~四岁

从现在起，你需要调整自己的教养方式，把你的宝宝当“小大人”来看待了！和他尽量平等地相处吧，并注意以身作则，宝宝会越来越喜欢你的！

三岁零六个月~三岁零七个月 虎口拔牙 / 142 倒蹬自行车 / 143 找物游戏 / 144

三岁零七个月~三岁零八个月 包糖果 / 145 青蛙过河 / 146 找一找 / 147

三岁零八个月~三岁零九个月 拍电报 / 148 油珠水珠赛跑 / 149 变小手 / 150

三岁零九个月~三岁零十个月 小青蛙跳荷叶 / 151 玩娃娃 / 152 揪尾巴 / 153

三岁零十个月~三岁零十一个月 送水车 / 154 谁不一样 / 155 配颜色，找伙伴 / 156

三岁零十一个月~四岁 玩具要回家 / 157 排顺序 / 158 下一个轮到谁 / 159

第9阶段：四岁~四岁半

四岁的孩子已能辨别是非、理解特定行为的因果关系，该着重让他懂得“规则”啦！爸爸妈妈们一定要有充分的耐心、言行一致，给宝宝做好示范哟！

四岁~四岁零一个月 哭笑娃娃 / 162 反口令 / 163 高个和矮个 / 164

四岁零一个月~四岁零两个月 反义词 / 165 找图形 / 166 我是小法官 / 167

四岁零两个月~四岁零三个月 奇怪的时钟 / 168 藏宝图 / 169 扑克猜数 / 170

四岁零三个月~四岁零四个月 会变色的花 / 171 嗅觉大师 / 172 创意拼图 / 173

四岁零四个月~四岁零五个月 小杂货店 / 174 吹纸船 / 175 皮球朋友 / 176

四岁零五个月~四岁零六个月 新鲜空气 / 177 神探亨特 / 178 树皮特写 / 179

第10阶段：四岁半~五岁

快五岁的宝宝处在阅读敏感期，家长可给宝宝多选择读物，布置一个利于阅读的居家环境，使宝宝养成爱读书的好习惯，这将让宝宝受益终生。

四岁零六个月~四岁零七个月 画影子 / 182 水上比赛 / 183 水枪大战 / 184

四岁零七个月~四岁零八个月 小主播 / 185 大家一起唱 / 186 会动的箱子 / 187

四岁零八个月~四岁零九个月 找不同 / 188 猜一猜，描一描 / 189 苹果树 / 190

四岁零九个月~四岁零十个月 美丽的手镯 / 191 左右不一样 / 192 远足 / 193

四岁零十个月~四岁零十一个月 沿路追踪 / 194 澡盆营救 / 195 秘密山洞 / 196

四岁零十一个月~五岁 掏袋子 / 197 洗碗 / 198 废物雕塑 / 199

索引 / 200

后记 / 205

第 1 阶段：

初生 ~ 六个月



这六个月是宝宝适应和认识这个世界的开始，
也是新手爸妈们重新体验全新生命的奇妙时刻，
你的宝宝一天天长大，你自己也一天一天对生命
有了新的理解，让我们好好陪宝宝走过这段生命
之旅吧！



初生~一个月

1. 亲子游戏：黑白配

还未满月的宝宝像个小不点儿，醒来时黑黝黝的眼睛咕噜噜直转，真讨人喜欢。但这时候宝宝的眼睛还不能识别颜色，能想象得到吗？小人儿的眼睛现在只能看到最明亮的白色和最暗的黑色。这时候我和宝宝爸，开始跟小人儿玩黑白配的游戏。宝宝爸找了一张大点儿的卡纸，画上了他的脸和我的脸，而且我可是宝宝的最爱，所以，一定要把最爱的妈妈的脸画成包公的黑色，把爸爸的脸画成曹操的白色。他一边画一边嘴里轻轻唱着。

“哦，宝宝醒来喽。”

一看到宝宝醒了，就马上将画像放在离宝宝眼睛约20厘米的地方给他看。也可以画一些黑白的条纹、波纹或是黑白格子棋盘等，交替着给宝宝看。可每隔三四天左右更换一幅画，这对宝宝的脑力发育很有帮助哦。

亲亲儿歌

小宝宝，长得俏，
逗一逗，笑一笑，
不停逗他不停笑，
你说奇妙不奇妙。

育儿心得：宝宝的第一个任务

刚出生的宝宝全身红红的，皮肤皱皱的，闭着眼，蜷着身，握着拳，整天都在睡。宝宝出生后面临的第一个任务就是适应外界这个全新的生活环境，与宫内环境相比，外面的世界陌生、寒冷，光线明亮，声音嘈杂，空间开阔。

这时的宝宝需要加倍细心呵护，宝宝偶尔醒来的时候可以逗逗他，和他玩最简单的游戏。要注意房间的光线不要太暗，同时注意别让宝宝的眼睛直接接触光源，以保护宝宝的视力。

2. 亲子游戏：按摩操

这时候的宝宝更像一个小玩具，谁都觉得他新奇，都想摸一摸、抱一抱。摸摸、抱抱对宝宝真的很重要呢，或者更专业一点的说法叫按摩。我们咨询了育儿专家，专家说抚触、按摩宝宝，可以刺激宝宝的神经末梢，有助于宝宝大脑发育，也能使宝宝感到很舒服，增进母子感情，让宝宝获得安全感。所以，新手爸妈要很有耐心地跟宝宝做按摩操的游戏哟！

每天在宝宝睡醒的时候或是换尿布的时候，妈妈可以边唱儿歌，边给宝宝做做按摩操。按摩的时候要轻轻的，从上至下按摩宝宝的四肢、胸腹、后背。

亲亲儿歌

大拇指是排头兵，食指随后真威风，
中指领着四小弟，还有一个五小妹，
(一边按摩他的小手一边唱)
哒哒哒哒哒，一爬爬到小山头。
(从胳膊按摩到肩头)

这样可以促进宝宝的血液循环，宝宝也会因此感到舒适和愉快。

这种按摩每天可以进行5~6次，每次3~5分钟。如果冬季室内温度较低，可以给宝宝盖上一层薄被，隔着薄被进行按摩，可以避免宝宝着凉。

育儿心得：细心妈妈的发现

细心的妈妈会发现，宝宝出生几个星期后，好像体重比出生时少了点。不用担心，刚出生几周之内的宝宝，体重并不是持续增加的。但如果两周下来，体重比出生时少，并且半夜经常哭闹，就要考虑增加喂奶量了。

还有，你是不是发现宝宝常打喷嚏呢？刚出生不久的宝宝鼻道窄，很容易被灰尘、烟雾等堵塞，鼻塞会让宝宝呼吸困难，而新生儿只会用鼻子呼吸，不会用嘴。所以当宝宝的呼吸声音变得很大、很吵，还常打喷嚏时，不要误以为宝宝感冒了，其实他只是想清清鼻子。

3. 亲子游戏：抬抬头

和还未满月的宝宝做抬头游戏？这不是开玩笑吗？当然不是！这个月份的宝宝的确异常娇嫩，软绵绵的，抱在怀里总是让新手爸妈战战兢兢地怕碰坏了。实际上，宝宝没有我们想的那么脆弱。当宝宝吃完奶，把他竖着抱起来，让他的小脑袋靠在妈妈肩上，轻拍宝宝后背、以防打嗝是必须做的事情。这个时候宝宝本能地就已经开始做抬头的动作了，所以，不用怕！

可以让宝宝趴在床上，头偏向一侧，然后在另一侧唱儿歌逗引他。这个时候，宝宝会把头抬起片刻。或者，让宝宝面对面趴在你的身上，把他的头扶正，

亲亲儿歌

小宝贝，快来看，一只蜜蜂嗡嗡叫，
飞到床头不动了，想看你就抬抬头，
妈妈给你捉蜜蜂。

（拿个毛绒小蜜蜂之类的小玩具逗宝宝）

然后由斜靠姿势慢慢躺平，宝宝会自然地努力抬头。注意宝宝刚吃饱时，不要俯卧；练习抬头时间也不能够过长，以一两分钟为宜；事后要让宝宝仰卧休息。这样做可以扩大宝宝的视野，促进智力发育。

育儿心得：儿童湿疹不需慌

大多数宝宝这个时候前额的发际会长出小粉刺样的东西，眉毛上也会沾有浮皮样脱落物，或者脸颊上长出小红疙瘩，大腿内侧和小屁股长出红色的疹子，这些都是湿疹。有的婴儿天生对牛奶、鸡蛋、鱼等过敏，如果接触，也容易引发湿疹。这种情况，母乳喂养和人工喂养的婴儿都时有发生。这时要多注意让宝宝的身体保持干爽，如果是过敏引起的则要避开过敏源，湿疹一般会自行消退。如果情况严重，则要去医院让医生开一些擦洗、涂抹的药膏，一般很快就会好，不用过分担心。



一个月~两个月

4. 亲子游戏：看玩具

一提到玩具，爸妈们就会非常有感触。从准爸妈开始就搜罗了一堆，玩这个游戏是最方便不过了。当宝宝被玩具的声音或颜色吸引时，爸妈们的幸福感就会油然而生。知道吗？表情还不丰富的宝宝心里其实更激动，他们每天会发现很多新鲜的事物，比如黑白的世界开始变得有色彩了，妈妈的脸开始越来越温柔了……

妈妈可以在床上垫一些毛巾或薄被，使床不要太软也不要太硬。把宝宝轻轻地放在床上，让他趴着，帮助他调整一下，使他的两臂弯屈，两手心向下支撑身体。妈妈拿着可发出声音的玩具，如小摇铃等，一边摇一边说话逗他。

亲亲儿歌

黄瓜瓜，绿瓜瓜，
瓜棚挂满花瓜瓜，
瓜瓜看到小娃娃，
大嘴一咧笑哈哈，
娃娃看到花瓜瓜，
伸手就要喊妈妈。

这样逗引着，宝宝就会抬起头来看。这个游戏可以让宝宝的背部肌肉、手臂、颈椎等处得到锻炼。要注意哦，这个游戏一次不能超过两分钟，最好在喂饱宝宝一小时后进行，以防宝宝吐奶。



育儿心得：最明亮的微笑

往往在满月的时候，宝宝会第一次露出微笑，可爱的笑脸足以让你神魂颠倒，忘记所有的疲劳。这是宝宝的自发微笑，表示他感到很满足、很舒服。在吃完奶之后，或者被抱起轻摇时，在睡眠中，在被逗弄着玩耍时，都可能出现。请珍惜这转瞬即逝的微笑。而且这时，宝宝发出的声音也从原来简短的尖叫声，发展到拉长的、想要表达什么的声音：“哎、啊、噢！”这是宝宝最早用来传达喜悦的声音。听到这个，你是不是感到很欣慰呢？

5. 亲子游戏：抓手指

宝宝天生有两种本领，一个是吮吸，一个是握持。特别是握持能力，如果稍加训练，就会极大地促进宝宝小脑的发育和手脑的协调，没准一个未来的艺术家就诞生了呢！一个多月大的宝宝，爸妈们可以试试抓手指游戏。

一边唱着儿歌，一边将食指放入婴儿手心让他抓握，快抓住时马上再收回来。反复几次后再用食指触碰婴儿小手掌的边缘，看他是否也去抓。如果孩子能把家长的手指抓得很紧，这时你可以试着将孩子往上提升。

千万要记得另一只手在宝宝身后保护。握得紧、比较有力的宝宝有时能被提高到坐的姿势。一般一天两次为宜，每次不要超过五分钟。

亲亲儿歌

小手小手抓抓，
大手大手拉拉，
小手大手钩钩，
宝宝妈妈笑啦。



育儿心得：社交场合的新星

宝宝满月以后开始在社交场合闪亮登场了。这个阶段，你会惊讶地发现宝宝的指甲生长如此之快。现在宝宝的指甲又薄又软，不过很快就会变长而且变硬，适当的修剪可以避免他划伤自己。还有一个比较普遍的现象是，宝宝开始排便次数增多了。你在喂奶不到几分钟后，可能会听到宝宝排便的声响，排出稀而带水的蛋花汤样的大便，次数从每天2~3次，到每天5~7次。这是正常的，吃奶量增加，排便量自然也增加，测一下体重就明白了，不必将此与腹泻混淆。