



A photograph of a baby lying on its stomach, wearing a green and white striped shirt, playing with colorful toys on a light-colored floor. An adult's hands are visible, holding a red and yellow striped toy and a yellow and green polka-dot toy. The baby is holding a pink and orange polka-dot toy. Other toys include a green and red polka-dot toy, a red and yellow striped toy, and a pink and white striped toy. The text "[0-3岁] 让宝宝越玩" is overlaid on the bottom right of the image.

[0-3岁] 让宝宝越玩越聪明的益智游戏大全

高润 / 著

 中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

[0-3岁]
让宝宝**越玩**
越聪明的
益智游戏
高润

图书在版编目 (CIP) 数据

让宝宝越玩越聪明的益智游戏大全: 0~3岁/高润
著. —北京: 中国画报出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5146-0013-1

I. ①让… II. ①高… III. ①智力游戏-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 (2011) 第 003735 号



让宝宝越玩越聪明的益智游戏大全: 0~3岁

出 版 人: 田 辉

作 者: 高 润

责 任 编 辑: 齐丽华

编 辑 助 理: 张 桐

出 版 发 行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电 子 信 箱: cpqh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京彩眸彩色印刷有限公司

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 17.25

版 次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0013-1

定 价: 29.80 元

(版权所有 违者必究)

培养聪明宝宝，从益智游戏开始

从宝宝呱呱坠地之后到进幼儿园之前，你对宝宝的抚养和关爱主要体现在哪些方面？依然是传统的养育方式，只给予生活上的照顾？还是知道早教的重要性却对具体操作方法无计可施，无从下手？

如果答案是肯定的，你就需要好好看看这本书了。

每一个宝宝都是天才，只是缺乏引导

宝宝的早期生活所接受的信息对他以后的成长至关重要。这就是说，宝宝在智能和身体方面如何成长，主要取决于宝宝早期的环境体验、感受刺激。

0—3岁宝宝的吸收能力很强。无论难易程度如何，他们对所给予的教育性刺激都能不同程度地理解或接受。心理学研究表明：人类生存所需要的基本技能、如语言的学习、对自然环境的认知、社交规则的掌握都是在婴幼儿时期完成的。

如果父母能在这个阶段为宝宝提供丰富而多彩的环境体验，用科

学的方法教育和培养宝宝，就能让宝宝获得较大程度的培养和发展。
一起玩游戏无疑是父母能给孩子创造的最优秀的体验。

“寓教于玩”的游戏是这时段的益智重点

你想培养聪明宝宝，那么宝宝0—3岁之间你就着手开始培养人类至少要掌握的八种智能，即：

语文智能（对于语言、文字的掌握能力）；

逻辑数学能力（数学、逻辑与科学方面的能力）；

音乐智能（了解、创造和运用音乐的能力。包括欣赏、唱和、创作等等）；

身体运动智能（使用全身或身体的一部分，解决问题和制造作品的
能力）；

空间智能（能针对所观察的事物，在脑海中形成模型或图像并加以运用）；

人际智能（了解他人、与人合作的能力）；

个人内在智能（一个人自知与自处的能力，能统整自我的内在的世界，尤其是情感与情绪的辨识和调整）；

观察自然智能（能观察与辨别有关动物、植物、矿物等自然生态现象，并对人类活动，包括文化、行为、环境有整体分析的能力）。

如果你觉得这八种智能比较抽象，不知道如何灌输给宝宝的

话，那么你可以从教宝宝玩游戏做起，这不仅是因为爱玩是宝宝的天性，而且这时段“寓教于玩”是宝宝唯一的学习方法，也是父母最好的教育方法。

简单、科学、益智，亲子游戏尽在这里

陪宝宝一起玩游戏其实很简单！本书中每个阶段，每个游戏都有技能培养方向、游戏准备工作、游戏适合年龄、游戏方法步骤：游戏互动贴士、游戏益智拓展等6个环节，保证让父母学得明白、教得清楚、玩得尽兴，并且受益匪浅。

你只要根据自己宝宝每个时段的智力发展状况，按照我们科学的游戏配备，每天抽出5~10分钟的时间，跟宝宝一起游戏，一起聊天、一起运动、一起玩耍，你的宝宝就能接受大量的信息和学习机会，就能高效地培养宝宝成长必要的八种智能！

愿你越玩越轻松，愿你的宝宝越玩越聪明！

目录



0—6个月

宝宝益智游戏

001

◆ 0—3个月 001

看玩具 002

小手抓抓 003

听声音 005

和妈妈躲猫猫 006

逗笑 007

发音及应和 009

和宝宝唱歌 011

俯卧抬头 012

肢体运动 013

认母投怀 015

选画 016

口技音乐 017

照镜子 019

扭扭蹲蹲舞 020

识把 022

舒爽泡泡浴 024

元音答话 025

光暗游戏 027

蹬踢小球 028

用勺子 029

翻身90度 031

亲子按摩	032
扭扭虫	034
◆ 4—6个月	035
视觉刺激	036
左右侧翻	038
抓抓，握握	039
认红色	041
顶鼻子	042
荡浴巾秋千	044
认识第一种物品	045
叫名回头	047

懂得好脸歹脸	049
辅音练习	050
对掌、对敲和传手	051
区分自身与外界	053
双手够吊物	054
骑大马	057
翻滚运动	058
从躲避到接受生人	059
自己拿饼干咀嚼	061
闻“百花香”	062

7个月—1岁

063

宝宝益智游戏

◆ 7—9个月	063
寻找力	064
来电话了	065
懂“不”的意义	067
哗啦啦，下雨了	068

搬运小工人	069
捧杯喝水	071
身体第一个部位	072
从匍行到爬行	073
指令操作	074

蛤蟆坐、坐稳 075

宝宝说“谢谢” 077

连续翻滚 078

扶物站起，横跨迈步 079

小青蛙蹦蹦跳 081

认新鞋 082

识别五官 083

认识图画 085

小鼓手 086

拿勺子盛食物 088

模仿称呼爸爸妈妈 089

上上下下 090

取和放 092

纸箱游戏 093

◆ 10—12个月 094

套杯子 095

藏好了，找找看 096

拍水声 098

牙牙学语 099

妈妈讲，我也讲 101

滑滑梯 102

牵手学步 104

吊单杠 105

穿衣伸袖，穿裤伸腿 106

蜡笔乱涂 107

推小车 109

选对了吗 110

推倒积木 111

模仿动物叫 113

配乐表演 114

捡豆豆 115

第一次小拼图 117

叠书本 118

电话喂喂喂 119

放入圆洞 121

我是小司机 122

把玩具收好	126
盒中盒，宝中宝	128
空中缆车	129
和球泡澡	130
大家一起唱	132
它们吃什么	133
一样多吗？	134
睡前脱衣服	135
听口令，做运动	137
吹泡泡	138
分出不一样	140
做糖果、分糖果	141
走直线、走s线	142
下棋比赛	144
画个太阳红彤彤	145
积木堆堆高	147

形状配对	148
数字谣，唱一唱	149
投球进篮	151
穿珠子	152
跳起来了	153
送动物回家	155
1岁半—2岁	157
宝宝益智游戏	157
鞋袜配对	158
完整的五官	159
模仿动物行走	160
好天气，郊游去	162
摸出不同来	163
向后退	165
小兔子乖乖	166
纸筒传话	167

找朋友,交朋友.....	168
树叶游戏	170
太阳、月亮、星星	171
走平衡木	172
跨池塘	174
用水作画	175
好玩的扑克牌	176
绿灯行,红灯停.....	178
嗅一嗅、尝一尝.....	179
看图说话	180

折小猫	181
盐和糖不见了?	183
风车转转	184
看书听故事.....	186
手印树	188
空气的味道.....	189
捉蝴蝶	190
捶捶背	192
跳跳看	193
树叶标本画.....	194

2岁—2岁半

196

宝宝益智游戏

玩沙子	197
自我介绍	199
1和2不同	200
今天星期几.....	201

点数豆子	203
踩影子	204
热情的小主人	205
变色水	207

堆雪人	208
闻一闻, 猜一猜	209
认识四季	210
小花猫, 弯弯腰	211
拍手歌	213
上下、左右、里外	214
放大了	216
叫他的名字	217

学童谣	218
小帮手	220
学刷牙	221
问题在哪里?	222
疯狂大装扮	223
洗刷刷	225
超市购物	226

2岁半—3岁

228

宝宝益智游戏

10个台阶	229
喜、怒、哀、乐	230
我是男(女)孩	231
练习用筷子	233
捡拾漂亮石子	234
踢球射门	235

记住地址和电话	237
爬山	238
记一记, 找一找	239
谁跑得快	241
欢乐跳床	242
认识时间伯伯	243

前、后之分	245
识别4种颜色	246
小熊生病了	248
带妈妈回家	249
超级“保龄球”	251
动力小火车	252
抛球，接球	254

紧急电话	255
单手拍球	256
能吃的冰块儿	258
白烟从何处来	259
家用工具	260
漂亮的纸花	262



0—6个月 宝宝益智游戏



0—3个月

此阶段宝宝智力、非智力因素发展各项指标：

运动能力发育：俯卧时，能做出爬的动作，看人的面部时，活动减少，被抱着的时候，会表现出特征性的姿势（紧紧蜷曲像一只小猫）。

智力发育特点：对光线明暗、冷热刺激有反应；听到声响会有细微的小动作，还会凝视但眼球的运动不协调；存在一些如拥抱、吮吸、哈欠等条件反射。

语言能力特点：哭吵的特征随着环境会做一些改变，能发出一些类似“咿咿呀呀”的声音；对宝宝讲话或抱着宝宝时，他会显得特别安静不出声。

情感发展特点：遇到不适会哭，但没有眼泪；当需求获得回应时会表示满意。

生活习惯和自理能力：睡眠时间比较长，一天要睡20个小时左右，慢慢学会“识把（尿）”。

此阶段宝宝益智游戏训练要点：

宝宝一出生，身体各个方面都开始快速发育，认知能力、思维能力、肢体发展和肌肉控制，以及情绪表达和社交能力等方面都会大幅提高。宝宝的这些变化，有赖于父母通过日常生活中的亲子互动来悉心协助和引导。因此这时期父母对宝宝游戏训练的要点在于认知能力、思维能力、肢体发展和肌肉控制等几方面。



看玩具

培养技能：

能使宝宝在方便的体位感知全新的世界，游戏会促使宝宝使劲伸头或转动头部去看，从而使他的颈部得到锻炼，逐渐支撑头部重量。

适合年龄：

新生儿。

游戏准备：

色彩鲜艳、形状鲜明的小玩具。

方法步骤：

宝宝仰卧在小床上，妈妈微笑地面
对宝宝，大约距离宝宝20—30厘
米，让婴儿看看颜色鲜艳、
形状鲜明的玩具（如红
色、黄色的玩具）。

这个游戏每次持续时间
15秒，每天2~3次。



互动贴士

1 任何一个小玩具都要在引起婴儿注意后再慢慢变换，因为科学研究发现宝宝盯住新图时间长达几十秒，看过的旧图却只看几秒，这个过程说明宝宝对看过的图已经产生记忆。

2 父母晃动小玩具时不可幅度太大，应引导宝宝的视线缓慢移动，以期引起宝宝的注意。



等到宝宝慢慢习惯这个小玩具以后，父母可以试着左右晃动小玩具，培养宝宝的视觉追踪能力。

父母也可以竖着抱起宝宝，用右手支撑他的头部，使他不至于后仰。试着让宝宝观看室内墙壁四周的挂图和玩具饰物，让宝宝从你的左肩观看身后之物。



小手抓抓

培养技能：

训练宝宝手部运动练习，学会伸展和抓拢手指，学会双手合拢和双手协作，继续练习手眼协调和手的动作变化。

适合年龄：

半个月以上。

游戏准备：

舒适的小衣服、被子或玩具。

方法步骤:

1.当宝宝把小手伸出来时,妈妈要多抚摸它,把手指放在他的手心上帮宝宝练习抓握,试着让宝宝的手握紧。

2.2个月以后让宝宝试着抓抓玩具,摸摸妈妈的衣服或各种不同材质的物品,培养宝宝的触觉。

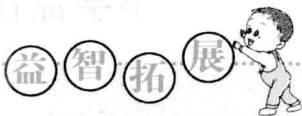
3.3个月的宝宝会很认真地看自己的小手,并会用小手抚摸他所接触到的小被子、小衣服、小床的边缘。



互动贴士

1 宝宝抓握的东西尽量要柔软,最好不要有扣子,以免划伤宝宝。

2 抓握游戏玩的时间不宜长,最长时间不超过5分钟。



手和心智发展是相互促进的,手在锻炼过程中不仅能促进小肌肉和运动智能发展,也能促进人整体智慧发展。

因此,妈妈可以试着边唱儿歌边打拍子,这样宝宝就会不自学地将小手舞动起来,能够增加宝宝对音乐的节奏感知能力。