

# 妈妈宝宝

2岁

# 同步成长手册

杨慧玲 著



月智能  
展评价表

● 每月育儿要点

● 大动作

● 精细动作

● 语言能力

● 认知能力

● 情绪和  
社会性行为

# 妈妈宝宝同步成长手册

· 2岁 ·



绘 画：俄 吉 刘 娜 谢 玲 肖 静  
李 云 夏 天 袁 菁 李 涛  
设计制作：戈 薇 肖晓珍 周辰恺 秦 梦

湖北少年儿童出版社





(鄂)新登字 04 号

妈妈宝宝同步成长手册

(2岁)

\*

湖北少年儿童出版社出版发行

新华书店湖北发行所经销

湖北恒泰印务有限公司印刷

889 毫米×1194 毫米 开本 24 印张 4

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-10 000

ISBN 978-7-5353-3839-6

定价:10.00 元

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换

业务电话:(027)87679199 87679179

网 址:<http://www.hbc.com.cn>

电子邮件:[hbc@vip.sina.com](mailto:hbc@vip.sina.com)

# 杨慧玲老师和新手妈妈 共享快乐育儿经验

当宝宝的第一声啼哭响起时，祝贺新手妈妈真正步入了人生中最重要阶段。怀抱着柔软、娇嫩的宝宝，心里一定充满了激动和喜悦，但是同时也充满了惶恐吧！怎样让宝宝健康快乐地成长？遇到麻烦的育儿问题该怎么处理？每天可以和宝宝做什么游戏？……本书就是专为满足新手妈妈的这些需求而编写的。

本书使用方法：

**“宝宝每月智能发展评价表”**：评估宝宝每月各项能力的发展水平，为妈妈展开针对性的教育提供依据。



1岁1个月智能发展评价表

发展分	达标标准	结果
大动作	单独走不用扶着上下楼梯台阶。 单独骑脚踏车1分钟。	● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
精细动作	单独尝试说出名称的最后一个字。 单独将积木或手帕塞进自己的嘴巴。	● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
语言	单独说出熟悉的人或物品。	● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
认知	单独配合手帕。	● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
情绪与社会性行为	单独叫自己名字并能记住。	● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

大多数孩子1岁的宝宝最感兴趣的物品，如开始尝试用自己的身体去探索周围的环境，可以再多提供给宝宝感兴趣的物品，鼓励他们玩、乱摔、乱扔、玩积木、摸其他的东西都很好。

**“本月育儿要点”**：选取宝宝每月普遍存在，妈妈又最关心的问题，给予最直接、最有效的解决办法。

**“月龄和训练标识”**：  
提示宝宝每月需训练的各项能力。



**“专家指导”**：详细介绍游戏的具体操作过程及延展活动。

**“儿歌”**：游戏时唱读，增加游戏的趣味性。

**“训练目的”**：体现游戏所培养的能力。

**“评价”**：科学地评价宝宝的发展状况。



阅读和使用本书将会帮助妈妈与宝宝建立一种充满爱心、信任感和安全感的关系,使早期教育变得十分轻松有趣同时富有成效,促进宝宝大动作、精细动作、语言、认知、情绪和社会性行为的全面发展。

智能分类	训练内容	作用
大动作	从事一切运动、活动所必需的技能,包括躺、坐、爬、站、走、滚、踢、扔、接、跑、跳、投掷、玩运动器具(如荡秋千、骑自行车)等。	帮助宝宝接触、探索周围的环境,不断扩大活动范围,体验成功的喜悦。
精细动作	手腕、手指的运动以及手眼协调,包括推、握、捏、抓、夹、拉、拽、撕、拧、对敲、对拍、折叠、捆绑、换手等细小动作及手眼协调动作。	帮助宝宝了解各种物体的属性,逐步掌握更多的技巧学会自己做事,以增强自信,同时促进大脑思维能力的发展。
语言	用语音按照一定规则表达思想、交流思想,包括正确发音、积极用语言进行交流、倾听和阅读。	帮助宝宝表达自我需要与感受,同时不断获取信息以促进智力发展。
认知	外界信息刺激的综合反应,包括感觉和知觉,认识事物的能力以及观察力、注意力、记忆力、想像力和判断力。	帮助宝宝认识周围的世界,培养宝宝自己解决问题的能力。
情绪与社会性	个性气质和社会交往能力的综合体现,包括在群体中与他人交往的能力及个人的自理能力。	帮助宝宝更好地适应社会,逐渐学会理解他人、接纳他人、愉悦他人,学会配合、交换、轮流、等候、分享等良好的社会行为以及建立良好的同伴关系。

真诚地希望宝宝茁壮成长,每一步都能从最佳起点出发,获得理想的发展;也真诚地希望妈妈相信自己,快乐育儿,做一个值得宝宝信赖的好妈妈。

# 目录

## 1岁1个月

- 1 1岁1个月智能发展评价表
- 2 滚皮球(大动作)
- 3 玩具回家(大动作)
- 4 拍拍手(艺术)
- 5 小板凳(语言)
- 6 夹夹乐(精细动作)



## 1岁2个月

- 7 1岁2个月智能发展评价表
- 8 送玩具(大动作)
- 9 小房子(社会性)
- 10 玩水乐开怀(认知)
- 11 小锤沙沙沙(艺术)
- 12 好玩的枕头(大动作)



## 1岁3个月

- 13 1岁3个月智能发展评价表
- 14 拼拼看(认知)
- 15 挖宝贝(精细动作)
- 16 小帮手(社会性)
- 17 手指歌(语言)
- 18 奇妙的洞洞(认知)

## 1岁4个月

- 19 1岁4个月智能发展评价表
- 20 撕贴纸(精细动作)
- 21 捞汤圆(精细动作)
- 22 和影子玩游戏(大动作)
- 23 泡泡飞(语言)
- 24 滚珠画(艺术)
- 25 小兔在哪里(语言)
- 26 宝宝喜欢的玩具

(1岁1个月~1岁4个月左右)





## 1岁5个月

- 27 1岁5个月智能发展评价表
- 28 上上下下(大动作)
- 29 包饺子(语言)
- 30 我喂娃娃吃豆豆(精细动作)
- 31 涂鸦墙(艺术)
- 32 圆溜溜 四方方(认知)
- 33 给你给我(社会性)
- 34 冰冰凉(认知)



## 1岁6个月

- 35 1岁6个月智能发展评价表
- 36 沿着直线走一走(大动作)
- 37 捉蝴蝶(语言)
- 38 当妈妈(社会性)
- 39 小猪罗罗快快跑(精细动作)
- 40 走走停停(艺术)
- 41 饼干圆圆(语言)
- 42 调皮的气球(认知)



## 1岁7个月

- 43 1岁7个月智能发展评价表
- 44 袜子球(大动作)
- 45 小厨师(社会性)
- 46 美丽大自然(社会性)
- 47 拉大锯(语言)
- 48 有没有(认知)
- 49 奇趣印章(艺术)
- 50 垒高楼(精细动作)



## 1岁8个月

- 51 1岁8个月智能发展评价表
- 52 小射手(大动作)
- 53 大脚丫 小脚丫(认知)
- 54 跷跷板(语言)
- 55 钓鱼(精细动作)
- 56 树叶飘飘(大动作)
- 57 捡宝贝(社会性)
- 58 宝宝喜欢的玩具

(1岁5个月~1岁8个月左右)

## 1岁9个月

- 59 1岁9个月智能发展评价表
- 60 挤海绵(大动作)
- 61 去旅行(认知)
- 62 百变纸棒(大动作)
- 63 大风吹(语言)
- 64 叽里咕噜滚出来(认知)
- 65 音乐盒在哪里(认知)
- 66 连点成线(精细动作)



## 1岁10个月

- 67 1岁10个月智能发展评价表
- 68 图形宝宝回家(认知)
- 69 哭与笑(社会性)
- 70 飘带飞飞(大动作)
- 71 洞里的小熊(语言)
- 72 小米粒(认知)
- 73 1和许多(认知)
- 74 谁在说话(社会性)



## 1岁11个月

- 75 1岁11个月智能发展评价表
- 76 下雨了(艺术)
- 77 成双成对(认知)
- 78 打开大门(大动作)
- 79 布娃娃(社会性)
- 80 穿彩链(艺术)
- 81 滚呀滚(大动作)
- 82 变戏法(认知)

















## 宝宝2岁

- 83 宝宝2岁智能发展评价表
- 84 练练手(精细动作)
- 85 桃花朵朵开(艺术)
- 86 洗石头(认知)
- 87 就是它(语言)
- 88 预备跳(大动作)
- 89 宝宝2岁了(社会性)
- 90 宝宝喜欢的玩具

(1岁9个月~2岁左右)



# 1岁1个月智能发展评价表

智能分类	通过标准	结果
大动作	●能手足并用爬上1~2级台阶。	 
精细动作	●能堆砌搭高2块积木。	 
语言	●能尝试说出儿歌的最后一个字。	 
	●能用动作或手势来表达自己的需求。	 
认知	●能指认熟悉的人或物品。	 
情绪与社会性行为	●能配合穿衣服。	 
	●听到叫自己的名字会走过来。	 

## 本月育儿要点

大运动是这个月的宝宝最感兴趣的活動，他开始尝试用自己的行动去影响周围的环境。可以用多种游戏激发宝宝的兴趣，鼓励他行走、玩滑梯、爬台阶、玩大积木，满足他的探求心和好奇心。



1岁1个月

专家指导

大动作

妈妈把皮球滚出去,让宝宝去追逐;或者妈妈和宝宝面对面坐着,保持一定的距离,两人互相把球滚向对方。

只要是能滚动的东西,都可以拿来玩耍,如:奶粉罐子、饮料瓶子等。妈妈还可以将不能滚动的物品和能滚动的物品放在一起,让宝宝在玩耍中发现什么是滚得动的,什么是滚不动的。



## 滚皮球

小皮球,圆溜溜,  
滚呀滚,跑得快。  
宝宝加油再加油,  
快快追上小皮球。

### 训练目的

- ♥ 练习走路和手腕力量。
- ♥ 感知可以滚动的物品。

### 评价

能滚动物体或追逐滚动的物体。





## 专家指导

给宝宝准备一个大纸盒子，把他喜欢的玩具都放进去。如果他力气够大，可能会推翻盒子或者将盒子倒过来，把所有的东西都倒出来；如果他力气不够，会把里面的玩具一个一个都扔出来。然后妈妈要求他把玩具再一个一个放回去。

妈妈还可以准备一个空的面巾纸盒子，把一些小玩具放进去，让宝宝高高兴兴地把它们拿出来。

1岁1个月

大动作



# 玩具回家

小玩具，  
出来玩，  
玩累了，  
回家去！

## 训练目的

- ♥ 练习翻倒的动作。
- ♥ 学习整理收拾东西。

## 评价

能把东西翻倒出来并放回去。



1岁1个月

艺术

专家指导

妈妈选择节奏鲜明的乐曲和宝宝一起欣赏。听音乐的时候，妈妈扶着宝宝的手跟着音乐的节奏拍手并摇晃身体，还可以让宝宝模仿跺脚、拍腿、弯腰等动作。

# 拍 拍 手

拍拍手，  
跺跺脚。  
弯弯腰，  
扭一扭。



## 训练目的

- ♥ 发展节奏感，培养对音乐的兴趣。

## 评价

能在妈妈带领下有节奏地做动作。





## 专家指导

和宝宝面对面坐在板凳上，妈妈一边念儿歌一边根据节奏拉着宝宝的手，将他拉进怀里再推出去，让他在玩耍中学习儿歌。

1岁1个月

语言



# 小板凳

小板凳，  
真听话，  
和我一起等爸爸。



## 训练目的

♥感受儿歌的节奏美。

## 评价

理解儿歌的意思。



1岁1个月

专家指导

精细动作

妈妈准备一些容易开合的塑料晒衣夹。在圆形的纸上画出狮子的眼睛、鼻子和嘴巴,让宝宝在纸的周围夹上夹子变成狮子头。或者将夹子夹在汽车图片下当轮子,汽车可以站起来来了。或者把夹子一个一个连起来,和宝宝比赛看谁连得长。或者和宝宝一起把夹子夹在丝带之类的绳子上,做成项链。



## 夹夹乐

小夹子,  
本领大。  
变狮子,  
变项链。



### 训练目的

♥ 发展手指的力量。

### 评价

能在妈妈的帮助下完成这些训练。





# 1岁2个月智能发展评价表



智能分类	通过标准	结果
大动作	● 双臂能随大人的口令上下运动。	
精细动作	● 能准确将小丸子投入瓶子里。	
语言	● 能有意识地称呼爸爸妈妈之外的亲人。	
认知	● 知道烫的东西不能摸。	
	● 能用手一一正确指出身体的3个部位。	
情绪与社会性行为	● 能完成大人的指令。	



## 本月育儿要点

这个月的宝宝还不能用流畅的语言表达自己的需要,但他会用哭闹、发脾气来表达内心的挫折,应努力猜测他的需求并及时给予满足,或转移他的注意力,营造愉悦和谐的生活氛围。



1岁2个月

大动作

专家指导

妈妈准备一辆小推车或者大纸盒,把玩具散放在地上,让宝宝把玩具逐一捡起放进小推车里,然后送给对面的娃娃。宝宝在练习的过程中,妈妈要不断地给予鼓励和肯定。

平时妈妈不小心将东西掉在地上,也可以请宝宝把它拾起来,宝宝会非常乐意。



# 送玩具

嘀嘀嘀,  
推小车,  
送玩具,  
笑眯眯。



## 训练目的

- ♥ 练习弯腰的动作,训练平衡能力。

## 评价

能将东西拾起并送到目的地。





## 专家指导

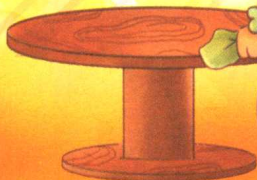
宝宝喜欢钻进狭小的空间玩耍,如衣柜里、桌子下。妈妈可以用大纸箱给宝宝做一间小房子,房子的上方保持开放,侧面挖门,再挖几个可以偷看的小洞或让汽车和小球通过的隧道,放一些他喜欢的小玩具在里面。妈妈不时看看他在箱子里玩什么,或者敲敲纸箱和他对话,他会很喜欢在这个小房子里玩哟!

1岁2个月  
社会性



# 小房子

小房子,  
很神气,  
里面藏,  
玩游戏。



## 训练目的

♥ 培养自主游戏的精神。

## 评价

喜欢在箱子里玩游戏。

