



◎ 妈妈晒 编著 ◎ 孔瑞芬 主审

1~3岁宝宝 智能发育亲子游戏卡

Parent-child Interaction Card Game for Babies between
One to Three Years Old



「快来！和宝贝一起做游戏，这很重要！」

爸爸妈妈是宝宝最亲密的朋友，是宝宝最好的老师！除了吃好、睡好，还要让宝宝玩好，要让宝宝在宽松愉快的氛围中得到智能的全面发展！想想看，你的记忆里有多少个好玩的游戏？有多少首朗朗上口的儿歌？快来看看这里的150个简单易行的亲子游戏吧！

一本书一个社交网络：1dao3youxi.mamashai.com

拥有这本书等于拥有一个横跨妈妈晒、百度、新浪微博、腾讯微博的爸爸妈妈社交网络！



◎ 妈妈晒 编著 ◎ 孔瑞芬 主审

1~3岁宝宝 智能发育亲子游戏卡

Parent-child Interaction Q&A Cards Babies between One to Three Years Old

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

1~3岁宝宝智能发育亲子游戏卡 / 妈妈晒编著. —
北京: 人民邮电出版社, 2012. 5
ISBN 978-7-115-27613-1

I. ①1… II. ①妈… 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(2012)第047023号

内 容 提 要

1~3岁是宝宝智能发育的关键期。亲子游戏可以增强亲子之间的互动,加深亲子感情,在宽松愉快的氛围中增强孩子的动手动脑能力。

本书按月龄,为1~3岁宝宝的父母设计和收集了150个简单易行的亲子游戏,根据智能发育的5个方面进行划分,可以使宝宝的大动作、精细动作、语言能力、认知能力和社会交往能力得到全方位的提高。

游戏是一种教育手段和学习过程。希望年轻的父母能够抽出一定的时间,陪宝宝游戏互动,伴宝宝聪明成长。

1~3 岁宝宝智能发育亲子游戏卡

◆ 编 著 妈妈晒

主 审 孔瑞芬

责任编辑 董 静

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 10.25

2012年5月第1版

字数: 156千字

2012年5月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-27613-1

定价: 35.00 元

读者服务热线: (010) 67172489 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

凝聚爱的力量
快乐妈妈 让爱发光



★ 本书阅读使用说明

本书按月龄，为1~3岁宝宝的父母们设计和收集了150个简单易行的亲子游戏，帮助父母们提高宝宝的智能，增强亲子关系。



“给宝宝做个记录吧”部分用于给父母记录宝宝体重、身高、头围等生长发育数据，并提供参考数据，帮助父母监测宝宝发育是否正常。

“22~24个月”对应宝宝的月龄

★ 养育要点

“养育要点”部分列出了当前月龄适合宝宝进行的训练内容。

- **喂养:** 此阶段的宝宝应逐渐增加食物的品种，适当摄入含丰富能量的食品，如鸡蛋、海带等。2岁的宝宝乳牙刚出齐或还未完全出齐，咀嚼功能还较弱，因此制作饭菜时，各种肉、菜均要切碎、炖烂，才易吞咽和消化。此阶段宝宝的乳量在250~300毫升/天。喜少吃糖果、巧克力等太甜的食品，多吃蔬菜、水果、蛋、肉、豆类食品，防止偏食、挑食。
- **游戏:** 宝宝在这个阶段有节奏感，可以放一些音乐，让宝宝随着音乐跳舞。这个阶段还可利用玩具训练宝宝走、跑、跳、平衡、攀爬等的能力，还可继续训练宝宝手的灵活性和手眼协调能力。
- **沟通:** 给宝宝讲长一点、复杂一点的故事和童话。家长可以利用宝宝的好奇心，让宝宝对图书、画片、玩具或老大自然进行观察，激发宝宝的注意力和想象力，并适时语言与宝宝交流，丰富宝宝的词汇量和句型。
- **习惯养成:** 培养宝宝的独立性，凡是力所能及、乐意做的事，父母应放手让他去做。可以让宝宝学自己吃饭、漱口、刷牙、自己穿脱鞋袜、简单收拾等。父母不要嫌麻烦，要给宝宝提供锻炼学习的机会。要对宝宝的表现给予鼓励。

“大动作发育”表示以下列出的亲子游戏用来训练宝宝的大动作。



大动作发育

“网”表示亲子游戏的名称。

7. 网

“游戏目的”部分告诉父母本游戏能够训练宝宝哪方面的能力。

“游戏道具”部分告诉父母进行游戏时，需要配合使用的物品或玩具。

“游戏过程”部分列出了游戏的操作步骤，为父母做全程的游戏操作指导。

“游戏衍生”部分对游戏进行了拓展，在本游戏的基础上通过额外的道具或者扩展的操作帮助宝宝进一步提高其他方面的能力。

游戏目的：训练宝宝的大动作能力及认知能力，培养宝宝的空间感。

游戏道具：有家具的房间、毛线球1个、胶带。

游戏过程：

1. 妈妈将桌子、椅子等家具分散摆开，将毛线的一头用胶带黏在桌子上，然后将毛线不规则地缠绕在家具上；
2. 妈妈将剩余的毛线固定好，将线团交给宝宝；
3. 妈妈引导宝宝寻着毛线，找到线球的终点。

游戏衍生：让宝宝在蜘蛛网里钻来钻去。



游戏提示

当游戏结束后，妈妈应将毛线收起来，避免毛线缠住宝宝，绊倒宝宝。

“游戏提示”部分给出了游戏过程中的一些注意事项。



13~15个月

大动作发育 / 2

1. 小毛驴 / 2
2. 翻大山 / 3
3. 捉蝴蝶 / 4
4. 小小排球运动员 / 5
5. 渔网 / 6

精细动作发育 / 7

1. 书本墙 / 7
2. 身上的星星 / 8
3. 分装员 / 9
4. 端杯子 / 10

语言能力培养 / 11

1. 古诗接龙 / 11
2. 花园里的声音 / 12
3. 宝宝的DIY书 / 13
4. 宝宝听故事 / 14
5. 打电话 / 15
6. 串彩球 / 16

认知能力培养 / 17

1. 化妆师 / 17
2. 层层盒 / 18
3. 找呀找呀找东西 / 19
4. 老鹰来啦 / 20
5. 神秘的管子 / 21

社交适应能力培养 / 22

1. 洗衣踏步歌 / 22
2. 照片树 / 23
3. 宝宝在哪里? / 24

16~18个月

大动作发育 / 26

1. 走钢丝 / 26
2. 走梯子 / 27
3. 翻越障碍 / 28
4. 跟着玩具回家 / 29
5. 下陡坡爬高山 / 30

精细动作发育 / 31

1. 煎鸡蛋 / 31
2. 神奇的形状 / 32
3. 小画家 / 33
4. 小小售货员 / 34
5. 整理房间 / 35

语言能力培养 / 36

1. 大公鸡喔喔叫 / 36
2. 空与满 / 37
3. 现场直播 / 38

认知能力培养 / 39

1. 认路回家 / 39
2. 大果果, 小果果 / 40
3. 手表滴答滴答 / 41
4. 宝宝的惊喜 / 42
5. 宝宝的身体 / 43

社交适应能力培养 / 44

1. 捉泡泡 / 44
2. 大圈圈, 小圈圈 / 45
3. 娃娃睡了 / 46

19~21个月

大动作发育 / 48

1. 横行直冲 / 48
2. 快乐的舞蹈 / 49
3. 音乐停我就停 / 50
4. 灌篮高手 / 51

精细动作发育 / 52

1. 抓球 / 52
2. 小手大树 / 53
3. 铲土挖沙沙 / 54
4. 面团画 / 55
5. 一柱擎天 / 56

语言能力发育 / 57

1. 宝宝表演会 / 57
2. 宝宝静听 / 58
3. 这是谁的 / 59
4. 聚光灯 / 60
5. 纸筒里的话 / 61

认知能力培养 / 62

1. 寻找宝藏 / 62
2. 宝宝的家 / 63
3. 摸摸猜猜 / 64
4. 不一样 / 65
5. 动物饼干 / 66

社交适应能力培养 / 67

1. 指头和表情 / 67
2. 照顾小娃娃 / 68
3. 招待小客人 / 69
4. 游乐场 / 70

22~24个月

大动作发育 / 72

1. 网 / 72
2. 丝带体操 / 73
3. 跨栏跑 / 74
4. 高高吊单杠 / 75
5. 游泳运动员 / 76

精细动作发育 / 77

精细动作发育 / 78

1. 套圈圈 / 78
2. 出示指头 / 79

目录

3. 蔬菜和印画 / 80

4. 拧瓶盖 / 81

语言能力培养 / 82

1. 宝宝做了什么 / 82

2. 站到丝带旁边 / 83

3. 尝百味 / 84

4. 广告时间 / 85

认知能力培养 / 86

1. 吹乒乓球 / 86

2. 神奇的放大镜 / 87

3. 大鞋店, 小客人 / 88

4. 打扮妈妈 / 89

5. 蔬菜火车 / 90

社交适应能力培养 / 91

1. 宝宝买东西 / 91

2. 过路口 / 92

3. 脱一脱 / 93

4. 祝你生日快乐 / 94

25~30个月**大动作发育 / 96**

1. 平衡木 / 96

2. 接纱巾 / 97

3. 呼啦圈汽车 / 98

4. 跳远 / 99

5. 循着足迹走 / 100

精细动作发育 / 101

1. 海底世界 / 101

2. 小渔翁 / 102

3. 保龄球 / 103

4. 涂鸦 / 104

5. 宝宝用筷子 / 105

6. 倒水入瓶 / 106

语言能力培养 / 107

1. 请给我几颗豆豆 / 107

2. 自我介绍 / 108

3. 反义词 / 109

4. 多种多样的职业 / 110

5. 画图认字 / 111

认知能力培养 / 112

1. 寄信 / 112

2. 哪里不对劲 / 113

3. 分家 / 114

4. 土豆拼图 / 115

5. 认识植物 / 116

6. 身体部位功能 / 117

7. 谁最重 / 118

8. 形状对对碰 / 119

9. 彩虹书 / 120

社交适应能力培养 / 121

1. 快乐的易拉罐 / 121

2. 今天宝宝当妈妈 / 122

3. 照顾小动物 / 123

4. 排队 / 124

31~36个月**大动作发育 / 126**

1. 黄鼠狼来了 / 126

2. 金鸡独立 / 127

3. 灵活的脚步 / 128

4. 踢足球 / 129

5. 小袋鼠摘果子 / 130

6. 抢尾巴 / 131

7. 跳蜻蜓 / 132

8. 服务生 / 133

精细动作发育 / 134

1. 做小狗 / 134

2. 考古 / 135

3. 剪窗花 / 136

4. 对准靶子 / 137

5. 扣纽扣比赛 / 138

6. 扑克接龙 / 139

7. 绣花 / 140

语言能力培养 / 141

1. 看图说话 / 141

2. 漏洞百出 / 142

3. 倒数数 / 143

4. 猜谜语 / 144

认知能力培养 / 145

1. 反着做 / 145

2. 花样串珠 / 146

3. 下一站是谁 / 147

4. 大吃小 / 148

5. 小记者 / 149

社交适应能力培养 / 150

1. 饭前的准备工作 / 150

2. 小导游 / 151

3. 如果的事 / 152

4. 帮妈妈洗手帕 / 153

5. 给邻居送东西 / 154

6. 不怕不怕啦 / 155

7. 过家家 / 156



给宝宝做个记录吧

宝宝生长发育记录

15个月末时体重 千克

15个月末时身高 厘米

15个月末时头围 厘米

参考数据

女：6.7~14.1，平均9.6

男：7.4~14.3，平均10.3

女：69.3~85.7，平均77.5

男：71.6~86.7，平均79.1

女：41.5~49.8，平均45.7

男：42.9~50.7，平均46.8



13~15个月



养育要点

» **喂养：**可以给宝宝一天吃三餐，在上午和下午时各加一次点心或水果。三餐要注意营养，兼顾热量、脂肪、蛋白质、微量元素等食物，使营养素均衡摄入。每天每餐给宝宝的食物品种要尽可能多样化，以维持宝宝良好的食欲和正常营养素的摄入。

» **护理：**这一阶段宝宝的活动能力增强，喜欢爬楼梯，喜欢乱闯乱撞，父母要注意宝宝的安全。

» **游戏：**为宝宝准备积木和画笔，让他随意地搭和画，训练宝宝手的灵活性、手眼协调能力以及想象力。15个月的宝宝喜欢对着玩具电话模仿大人打电话，家长可以和宝宝一起玩。

» **沟通和教育：**要有意识地多带宝宝到婴幼儿比较集中的地方去玩，结识一些小朋友，这样有利于培养宝宝的社会性。平时多和宝宝说话，训练宝宝的语言表达能力，要鼓励宝宝学说话，用语言表达要求，要理解宝宝的语言动作，满足宝宝的正当要求。



大动作发育 Love

1. 小毛驴

✿ 游戏目的：培养宝宝的大动作，训练宝宝走路。

✿ 游戏道具：自制毛驴纸箱。

✿ 游戏过程：

1. 选择一个较轻的箱子，将上下两面去掉，在箱子的外面画上毛驴的模样，用裁去的底面纸板做成毛驴的头，固定在箱子上，在箱子前后两端分别打两个洞，系上绳子；

2. 让宝宝站在箱子里，将箱子挂在宝宝的肩上，让宝宝背着毛驴纸箱到处跑；

3. 配以儿歌：我有一只小毛驴我从来也不骑，有一天我心血来潮骑着去赶集，我手里拿着小皮鞭我心里正得意，不知怎么哗啦啦啦我摔了一身泥。

✿ 游戏衍生：可以在箱子两边剪出两个洞，让宝宝提着箱子到处跑；也可将箱子画成汽车的样子；也可多做几个毛驴，让爸爸妈妈和宝宝在空旷的场地上比赛。



游戏提示

使用的纸箱不能太重，避免让宝宝承重；箱子的边缘要光滑，避免划伤宝宝。



13~15个月

2. 翻大山

❁ **游戏目的：**培养宝宝大动作技能，培养宝宝解决问题的能力。

❁ **游戏道具：**床1张、椅子1把、低于椅子的凳子1张、垫子1个，宝宝喜欢的玩具一份。

❁ **游戏过程：**

1. 将宝宝喜欢的玩具放在床上；
2. 将椅子贴着床放置，将凳子放在椅子旁边，将垫子放在凳子旁边，形成一个阶梯状；
3. 引导宝宝一级一级往上爬，最后到达床上，拿到玩具；
4. 当宝宝完成动作，爸爸妈妈要亲吻赞扬宝宝。

❁ **游戏衍生：**根据宝宝月龄的增长，可以增加阶梯的级数，增加难度。



游戏提示

进行此游戏时，家长不能走开；在游戏结束后，要立刻将阶梯撤掉。在生活中应避免将家具摆成阶梯状。

3. 捉蝴蝶

✿ 游戏目的：训练宝宝走路、跑步，培养宝宝的亲子互动。

✿ 游戏道具：春天的花园、蝴蝶。

✿ 游戏过程：

1. 将宝宝带到花园里，让宝宝观赏花园里飞舞的蝴蝶；
2. 引导宝宝去追逐蝴蝶；
3. 引导宝宝试着伸手去捉蝴蝶；
4. 伴以儿歌：蝴蝶蝴蝶生得真美丽，头戴金丝身穿花花衣，你爱花呀花也爱你，你爱跳舞，她多甜蜜。

✿ 游戏衍生：夏秋季节，可以带宝宝去捉蜻蜓。



游戏提示

进行此游戏时，家长一定要紧跟着宝宝，防止宝宝跌倒受伤。



13~15个月

16~18个月

19~21个月

22~24个月

25~30个月

31~36个月

4. 小小排球运动员

游戏目的：培养宝宝的大动作技能和手眼协调能力，向宝宝展示因果关系。

游戏道具：绳子、胶带、充气球。

游戏过程：

1. 将游戏球连接在绳子上，用胶带将绳子固定在天花板上，让游戏球垂下来，在宝宝的手可轻易触及之处；
2. 妈妈用手使劲拍球示范给宝宝看；
3. 引导宝宝用手拍球；
4. 妈妈在宝宝对面将球拍回去。

游戏衍生：随着宝宝月龄的增长，可以提升球的高度，也可以增加球的数量。



游戏提示

此游戏需要家长全程监护，在游戏结束后，应立刻将绳子拿走，避免宝宝使用不当而造成伤害。

5. 渔网

🌸 **游戏目的：**训练宝宝更稳当地走路，培养亲子互动。

🌸 **游戏道具：**无。

🌸 **游戏过程：**

1. 爸爸和妈妈面对面蹲着，牵着对方的手，做成一个渔网；
2. 爸爸妈妈唱着：“一条小鱼游来了，游来了，一条小鱼游来了，快快抓牢。”引导宝宝在妈妈身边绕一圈，再从“渔网”中间穿过；
3. 当宝宝走到“渔网”中间时，爸爸妈妈唱着“快快抓牢”，将宝宝网住；
4. 重复游戏。

🌸 **游戏衍生：**可以妈妈和宝宝站着做渔网，来网爸爸。



游戏提示

游戏提示：在做渔网游戏时，要避免动作过猛把宝宝碰倒，也要防止宝宝因为跑得着急而摔倒，要注意保护宝宝。



精细动作发育 Love

13~15个月

1. 书本墙

✿ **游戏目的：**培养宝宝的精细动作技能，培养宝宝热爱劳动的好习惯。

✿ **游戏道具：**书若干。

✿ **游戏过程：**

1. 在爸爸妈妈整理房间时，让宝宝参与整理；
2. 爸爸将书本递给宝宝，引导宝宝将书本码成一堵书本墙；
3. 爸爸再将宝宝的书本墙稍做整理，放回到宝宝可触及的书架上；
4. 当宝宝协助爸爸妈妈完成整理书架的任务时，要夸奖宝宝。

✿ **游戏衍生：**让宝宝将积木尽可能地搭得高而不倒。

16~18个月

19~21个月

22~24个月

25~30个月

31~36个月



游戏提示

在让宝宝搭书本墙时，家长要在旁边看着，防止书本墙坍塌砸着宝宝。

2. 身上的星星

🌸 **游戏目的：**训练宝宝的手眼协调能力，提高宝宝的认知能力。

🌸 **游戏道具：**普通木头夹子若干。

🌸 **游戏过程：**

1. 妈妈将夹子夹在宝宝衣服上的各个地方；
2. 妈妈唱：“一闪一闪亮晶晶，满天都是小星星，挂在天上放光明，好像许多小眼睛。”引导宝宝将夹子从身上取下来；
3. 当宝宝取完夹子时，妈妈应对宝宝加以赞许；
4. 当宝宝熟悉取夹子的动作时，家长说出身体某部位，引导宝宝去取该部位的夹子。

🌸 **游戏衍生：**一开始宝宝只会将夹子从衣服上扯下来，随着月龄增大，妈妈可以教会宝宝用两个指头将夹子打开，再取下来。



游戏提示

游戏结束后，家长须将夹子收走，避免宝宝使用不当，夹到手指。



13~15个月

16~18个月

19~21个月

22~24个月

25~30个月

31~36个月

3.分装员

✿ **游戏目的：**训练宝宝的手眼协调能力及认知能力。

✿ **游戏道具：**红、白、蓝色的弹珠各 10 颗，3 个小盒子。

✿ **游戏过程：**

1. 让宝宝坐在餐椅上，将弹珠及盒子放在宝宝面前；
2. 引导宝宝将同一颜色的弹珠挑出来，归类放进一个盒子里；
3. 如果宝宝出错，妈妈要及时纠正，当宝宝将弹珠分装完毕时，妈妈应赞许宝宝；
4. 在分装完毕后，妈妈可以和宝宝一起数一数同一颜色的弹珠有多少颗，学习数数。

✿ **游戏衍生：**可以让宝宝用调羹将弹珠舀到盒子里，或者将弹珠撒在游戏垫上，让宝宝去一颗一颗捡回来。



游戏提示

游戏中应避免宝宝将弹珠放到口中，当游戏结束后，家长应立刻将弹珠收起来，放到宝宝接触不到的地方。