



◎ 妈妈晒 编著 ◎ 孔瑞芬 主审

0~12月宝宝

# 智能开发亲子游戏卡

parent-child interaction play of accelerating the mental development for babies  
under 12 months 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：0dao12youxi.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

0~12月宝宝

# 智能开发亲子游戏卡

parent-child interaction

development for babies  
under 12 months old

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

0~12月宝宝智能开发亲子游戏卡 / 妈妈晒编著. --

北京: 人民邮电出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-115-26482-4

I. ①0… II. ①妈… III. ①婴幼儿—智力游戏  
IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第200078号

## 内 容 提 要

0~12个月是宝宝智能发育的关键时期, 在这个时期, 宝宝会吸收大量的来自于外界的信息, 快速地成长。父母是宝宝的第一任老师, 与宝宝的亲子游戏可以有效地促进宝宝各种能力的发展, 让宝宝在宽松愉快的氛围中形成自己的性格, 增强自己的身体功能, 促进心智的成长。

亲子游戏看似简单, 实际上是父母给宝宝创造了一个学习和认知发展的机会, 宝宝通过实际的游戏, 通过大量的模仿, 会快速地成长。本书按月龄, 为 0~12 个月宝宝的父母们设计和收集了将近 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。亲子游戏根据宝宝智能发育的 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, 我们希望年轻的父母们能够抽出一定的时间, 跟宝宝待在一起, 跟宝宝游戏互动, 跟宝宝一起成长。

### 0~12 月宝宝智能开发亲子游戏卡

- ◆ 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: 10.75 2011 年 12 月第 1 版  
字数: 162 千字 2011 年 12 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-26482-4

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

# 本书阅读使用说明

本书按月龄，为0~12个月宝宝的父母们设计和收集了将近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。

“宝宝智能发育特点”部分列出了当前月龄的宝宝大动作、精细动作、语言能力、认知能力和社交适应能力等智能的一般发育状态。

## 宝宝智能发育特点

1. 小手能握持东西和开，能被动抓握玩具；
2. 能抓握物品已抓小手，看也已抓小手；
3. 能辨别a、o、e等元音；
4. 能模仿简单动作；
5. 能对新事物表现出好奇。

## 宝宝适宜的训练

1. 发展宝宝视觉；
2. 训练宝宝听觉能力；
3. 训练宝宝触觉能力；
4. 训练宝宝语言能力；
5. 训练宝宝社交能力。

“宝宝适宜的训练”部分列出了当前月龄适合宝宝进行的训练内容。

## 第2个月

“2个月”对应宝宝的月龄

## 给宝宝做个记录吧

| 宝宝发育记录表 |      |
|---------|------|
| 宝宝姓名    | 出生日期 |
| 性别      | 年龄   |
| 身高      | 体重   |
| 头围      | 胸围   |
| 语言      | 动作   |
| 社交      | 其他   |

“给宝宝做个记录吧”部分用于给父母记录宝宝体重、身长/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。

## 宝宝亲子游戏

第2个月

## 大动作发育

### 1. 转转头

- 游戏目的：训练宝宝的头部转动能力。
- 游戏道具：无。
- 游戏步骤：

1. 宝宝躺在柔软的垫子上，妈妈在宝宝的视线之内；
2. 妈妈走到宝宝的左侧，能一眼玩具，问宝宝：“妈妈在哪里？”引导

宝宝转头去找；

3. 妈妈走到宝宝的另一侧，以同样方式引导宝宝去寻找妈妈；
4. 当宝宝连续转向妈妈时，妈妈要表扬宝宝，拥抱宝宝。

- 游戏提示：让宝宝能转头找妈妈，妈妈要颜色鲜艳的玩具或者响铃玩具引导宝宝左右转头。



14



### 游戏提示

游戏时间不宜太久，响铃玩具不要离宝宝的耳朵太近。

“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。

“游戏目的”部分告诉父母本游戏能够训练宝宝哪些方面能力。

“游戏步骤”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。

“转转头”表示亲子游戏的名称。

“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。

“游戏提示”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。

“游戏提示”部分列出了游戏过程中的一些注意事项。

## 第1个月

## 大动作发育 / 2

1. 抬起头 / 2
2. 迈步走 / 3
3. 小青蛙 / 4

## 精细动作发育 / 5

1. 按摩手指 / 5
2. 拨浪鼓咚咚咚 / 6

## 语言能力的培养 / 7

1. 悄悄话 / 7
2. 大脸对小脸 / 8

## 认知能力培养 / 9

1. 触觉大冒险 / 9
2. 我的第一本书 / 10

## 社交适应能力培养 / 11

1. 我的第一支舞 / 11
2. 我的房间 / 12

## 第2个月

## 大动作发育 / 14

1. 转转头 / 14
2. 铃儿响叮当 / 15
3. 蹬自行车 / 16

## 精细动作发育 / 17

吊单杠 / 17

## 语言能力的培养 / 18

1. 纸筒传话 / 18
2. 清晨交响曲 / 19

## 认知能力培养 / 20

1. 香味展览馆 / 20
2. 小恐龙 / 21
3. 有趣的广告纸 / 22

## 社交适应能力培养 / 23

1. 游泳健将 / 23
2. 水花和泡泡 / 24
3. 婴儿抚触 / 25
4. 指偶合唱团 / 26

## 第3个月

## 大动作发育 / 28

1. 婴儿球 / 28
2. 坐飞机 / 29
3. 美味春卷 / 30

## 精细动作发育 / 31

1. 虫虫飞 / 31
2. 升旗仪式 / 32

## 语言能力的培养 / 33

谁在说话 / 33

## 认知能力培养 / 34

1. 魔镜告诉我 / 34
2. 会唱歌的纸 / 35

## 社交适应能力培养 / 36

1. 降落伞 / 36
2. 碰鼻子 / 37
3. 小白船 / 38

## 第4个月

## 大动作发育 / 40

1. 左翻翻, 右翻翻 / 40
2. 拖拉机 / 41
3. 我是一只小小鸟 / 42
4. 快乐的健身架 / 43

## 精细动作发育 / 44

1. 宝宝抱抱 / 44
2. 抓咬牙胶 / 45

## 语言能力的培养 / 46

快乐的脚丫 / 46

## 认知能力培养 / 47

1. 打翻的五味瓶 / 47
2. 纸飞机 / 48

## 社交适应能力培养 / 49

1. 骑大马 / 49
2. 抚摸妈妈的脸 / 50

## 第5个月

## 大动作发育 / 52

1. 奇妙的翻身 / 52
2. 小白兔 / 53

## 精细动作发育 / 54

1. 抓泡泡 / 54
2. 快乐的彩虹伞 / 55
3. 拳头和手掌 / 56

## 语言能力的培养 / 57

听一听 / 57



## 第7个月

### 认知能力培养 / 58

1. 钓鱼 / 58
2. 它们哪里去了? / 59

### 社交适应能力培养 / 60

1. 小雨沙沙 / 60
2. 爱说话的手偶 / 61
3. 举高高 / 62

## 第6个月

### 大动作发育 / 64

1. 飞船 / 64
2. 小壁虎 / 65
3. 被动体操 / 66

### 精细动作发育 / 67

1. 可爱的食物 / 67
2. 扔与换 / 68
3. 撕纸 / 69

### 语言能力培养 / 70

1. 照镜子 / 70
2. 听儿歌做动作 / 71
3. 动物园 / 72

### 认知能力培养 / 73

1. 开灯、关灯 / 73
2. 我的宝宝在哪里 / 74

### 社交适应能力培养 / 75

1. 骑小马 / 75
2. 我们的社区 / 76

### 大动作发育 / 78

1. 大跟头 / 78
2. 爬一爬 / 79

### 精细动作发育 / 80

1. 拍拍手 / 80
2. 快乐的鼓手 / 81
3. 小珠搬家 / 82
4. 下雪啦 / 83

### 语言能力培养 / 84

- 多变的勺子 / 84

### 认知能力培养 / 85

1. 接新娘 / 85
2. 光与影 / 86

### 社交适应能力培养 / 87

1. 我的相册 / 87
2. 特别的礼物 / 88

## 第8个月

### 大动作发育 / 90

1. 有趣的滚筒 / 90
2. 登山小健将 / 91
3. 自己站起来 / 92

### 精细动作发育 / 93

1. 小指头勾一勾 / 93
2. 葡萄搬家 / 94
3. 北冰洋 / 95

### 语言能力培养 / 96

1. 要和不要 / 96
2. 贴画板 / 97

### 认知能力培养 / 98

1. 浮起来, 沉下去 / 98
2. 小猫抓线团 / 99

### 社交适应能力培养 / 100

1. 滚球 / 100
2. 找贴纸 / 101
3. 请你跟我这样做 / 102

## 第9个月

### 大动作发育 / 104

1. 爸爸的滑梯 / 104
2. 上楼下楼 / 105
3. 翻山越岭 / 106

### 精细动作发育 / 107

1. 玩雪 / 107
2. 捏一捏 / 108
3. 打电话 / 109

### 语言能力培养 / 110

- 叫爸爸妈妈 / 110

### 认知能力培养 / 111

1. 隧道旅行 / 111
2. 宝宝日记 / 112
3. 美妙的抽屉 / 113
4. 小水枪 / 114

### 社交适应能力培养 / 115

1. 洋娃娃和小熊跳舞 / 115
2. 听唐诗 / 116



## 第10个月

### 大动作发育 / 118

- 1.爬斜坡 / 118
- 2.拾果果 / 119
- 3.造飞机 / 120

### 精细动作发育 / 121

- 1.放进去,倒出来 / 121
- 2.倒来倒去 / 122
- 3.小小分装员 / 123

### 语言能力培养 / 124

- 1.唱儿歌 / 124
- 2.传电报 / 125

### 认知能力培养 / 126

- 1.美丽的小世界 / 126
- 2.找出来 / 127
- 3.叠一叠 / 128

### 社交适应能力培养 / 129

- 1.越野车与火车 / 129
- 2.神秘的手 / 130

## 第11个月

### 大动作发育 / 132

- 1.小星星 / 132
- 2.扶走 / 133
- 3.打招呼 / 134
- 4.小货郎 / 135

### 精细动作发育 / 136

- 1.被粘住了 / 136
- 2.凉面 / 137

- 3.推倒积木 / 138

- 4.米缸寻宝 / 139

- 5.爸爸的脸 / 140

### 语言能力培养 / 141

- 1.说单字 / 141
- 2.身体部位称呼 / 142

### 认知能力培养 / 143

- 1.套套叠叠 / 143
- 2.起大风 / 144
- 3.宝宝的动物园 / 145

### 社交适应能力培养 / 146

- 食物脸谱 / 146

- 1.认识红色 / 159

- 2.认识水温 / 160

### 社交适应能力培养 / 161

- 1.平行游戏 / 161
- 2.郊游 / 162

## 第12个月

### 大动作发育 / 148

- 1.上台阶 / 148
- 2.踢球 / 149
- 3.蹦跳 / 150
- 4.追影子 / 151

### 精细动作发育 / 152

- 1.种豆 / 152
- 2.剥纸包 / 153
- 3.握笔涂鸦 / 154
- 4.存钱罐 / 155

### 语言能力培养 / 156

- 1.接尾音 / 156
- 2.动物音乐会 / 157
- 3.按指令拿东西 / 158

### 认知能力培养 / 159



## 宝宝智能发育特点



## 宝宝适宜的训练

1. 具备抓握反射、行走反射、吮吸反射、摩洛氏反射、足底抓握反射；
2. 俯卧时能微微抬头；
3. 听到声音有反应；
4. 自己能够发出细小的声音。

1. 抬头；
2. 身体抚触；
3. 发展视听觉。

# 第1个月



## 给宝宝做个记录吧

### 宝宝出生

#### 宝宝生长发育记录

出生时体重 \_\_\_\_\_ 千克

出生时身高/高 \_\_\_\_\_ 厘米

出生时头围 \_\_\_\_\_ 厘米

#### 参考数据

女：2.0~4.8，平均3.2

男：2.1~5.0，平均3.3

女：43.6~54.7，平均49.1

男：44.2~55.6，平均49.9

女：30.3~37.4，平均33.9

男：30.7~38.3，平均34.5

### 宝宝满月

#### 宝宝生长发育记录

满月时体重 \_\_\_\_\_ 千克

满月时身高/高 \_\_\_\_\_ 厘米

满月时头围 \_\_\_\_\_ 厘米

#### 参考数据

女：2.7~6.2，平均4.2

男：2.9~6.6，平均4.5

女：47.8~59.5，平均53.7

男：48.9~60.6，平均54.7

女：33.0~40.1，平均36.5

男：33.8~40.8，平均37.3



## 大动作发育 Love

### 1. 抬抬头

✿ 游戏目的：促进宝宝颈部肌肉张力的发展。

✿ 游戏道具：无。

✿ 游戏步骤：

1. 妈妈平躺在床上；
2. 宝宝空腹，趴在妈妈的肚子上；
3. 妈妈将手放在宝宝脊椎的地方，逗引宝宝抬头；
4. 宝宝抬起头之后，不要忘记夸奖宝宝。

✿ 游戏衍生：每天在喂完奶后，妈妈可以竖抱宝宝一会儿，训练宝宝抬头。也可以抱着宝宝在房间里转转，带着宝宝去观察房间里的陈设。



NOTE

### 游戏提示

每次抬头训练的时间不宜过长。





1个月

2个月

3个月

4个月

5个月

6个月

7个月

8个月

9个月

10个月

11个月

12个月

## 2. 迈步走

✿ **游戏目的：**观察宝宝的踏步反射，为以后的爬行与走路打好基础。

✿ **游戏道具：**无。

✿ **游戏步骤：**

1. 在宝宝沐浴之后，让宝宝俯卧；
2. 妈妈将双手从宝宝后背伸入，放在宝宝双侧腋窝下面，使宝宝双脚接触平面，呈站立姿势；
3. 观察宝宝像走路一样迈步，让宝宝沿着大床边缘向前走；
4. 妈妈慢慢向前挪动，引导宝宝向前走。

✿ **游戏衍生：**妈妈把球放在宝宝脚前，引导宝宝踢球，或者用球碰触宝宝的脚丫，让宝宝感受球。



### 游戏提示

训练中，宝宝的体重重量要由妈妈来支撑，不要让宝宝的双腿承重。游戏的时间不宜过长，要是宝宝不愿意迈步了，就应停止游戏。训练中，妈妈的动作要轻柔，注意别伤到宝宝。

### 3. 小青蛙

✿ 游戏目的：训练宝宝颈部及背部的肌肉。

✿ 游戏道具：无。

✿ 游戏步骤：

1. 将大浴巾铺在大床上；
2. 在沐浴之后，让宝宝俯卧在大浴巾上；
3. 妈妈用双手抵住宝宝的双脚，使宝宝两腿弯曲；
4. 妈妈给予宝宝向前的力量，让宝宝向前爬行；
5. 重复动作。

✿ 游戏衍生：让宝宝平躺，妈妈抓住宝宝的双腿，帮助宝宝练习翻身打滚。



#### 游戏提示

此训练应在宝宝情绪好的时候进行，宝宝不宜太饱，也不宜太饿。

NOTE

训练进行1~2分钟即可。



## 精细动作发育



1个月

2个月

3个月

4个月

5个月

6个月

7个月

8个月

9个月

10个月

11个月

12个月

### 1. 按摩手指

✿ 游戏目的：提高手指的敏感度。

✿ 游戏道具：无。

✿ 游戏步骤：

1. 把宝宝的小拳头打开；
2. 双手捏住宝宝的小手掌，用拇指按摩宝宝的小手；
3. 先按摩手掌，再从指跟到指尖的顺序按摩手指；
4. 妈妈用拇指、食指、中指捋一捋宝宝的十个手指。

✿ 游戏衍生：在宝宝洗澡后，对宝宝进行全身抚触。



#### 游戏提示

婴儿抚触时间每日1~3次，从每次5分钟，渐增至每次15分钟，做完后喂宝宝母乳或喂点白开水。洗完澡后、两次进食中间或者宝宝情绪稳定的时候都比较适合给宝宝进行抚触。



### 2. 拨浪鼓咚咚咚

☆ **游戏目的：**观察宝宝的抓握反射。

☆ **游戏道具：**拨浪鼓。

☆ **游戏步骤：**

1. 妈妈将拨浪鼓放在宝宝视线范围内摇一摇，引起宝宝的兴趣；
2. 将拨浪鼓触及宝宝的手心；
3. 妈妈将帮助宝宝将小手握紧，摇一摇拨浪鼓。

☆ **游戏衍生：**

1. 可以让宝宝训练抓住爸爸妈妈的手指；
2. 让宝宝看自己的手、玩自己的手、吮吸自己的手。



#### 游戏提示

爸爸妈妈可以用摇铃或者拨浪鼓同时训练宝宝的听觉和视觉，将几个训练结合起来做。通过拨浪鼓、摇铃、风铃等带响声的玩具逗引宝宝时，声音不用太大。



## 语言能力培养



1个月

2个月

3个月

4个月

5个月

6个月

7个月

8个月

9个月

10个月

11个月

12个月

### 1. 悄悄话

✿ 游戏目的：培养宝宝的语言能力。

✿ 游戏道具：无。

✿ 游戏步骤：

1. 在宝宝睡醒的时候，妈妈唤着宝宝的乳名，在宝宝耳边轻轻地说：“宝宝，睡醒了，做了个甜甜的梦呢！”

2. 在宝宝喝完奶，拍嗝的时候，妈妈对宝宝轻轻地说：“拍一拍，宝宝就舒服啦！”

3. 在妈妈抱着宝宝的任何时候，都可以和宝宝说悄悄话。

✿ 游戏衍生：每天扮演太阳公公、月亮婆婆和星星宝宝的角色跟宝宝问好。



#### 游戏提示

游戏要在宝宝吃饱且精神好的时候进行。

### 2. 大脸对小脸

✿ **游戏目的：**增进家长和宝宝间的情感，为宝宝学习语言打下基础。

✿ **游戏道具：**弹乐椅（一种可折叠调角度的宝宝躺的类似于婴儿床的椅子）。

✿ **游戏步骤：**

1. 宝宝斜躺在弹乐椅上或者斜躺在爸爸怀里，母子脸对脸，相距15～20厘米，视线保持平行；
2. 引导宝宝盯着妈妈的脸和眼睛；
3. 妈妈与宝宝对视，用目光和宝宝交流；
4. 妈妈慢慢转换表情，如张嘴、呲牙、吐舌头、微笑、吃惊等；
5. 同时向宝宝描述自己的表情：“妈妈现在看起来很开心呢！”

6. 做完之后停下来，看宝宝的表现，如果宝宝在模仿，妈妈就再模仿宝宝的表情给宝宝看。

✿ **游戏衍生：**妈妈在与宝宝脸对脸交流的时候，可以与宝宝玩逗笑的游戏。



#### 游戏提示

由于新生宝宝的视力尚未发展成熟，妈妈与宝宝交流的时候一定要选择最适合的距离。



## 认知能力培养 Love

1个月

2个月

3个月

4个月

5个月

6个月

7个月

8个月

9个月

10个月

11个月

12个月

### 1. 触觉大冒险

✿ **游戏目的：**培养宝宝对不同材质物品的认知。

✿ **游戏道具：**棉布、绒线、丝巾、羽毛、毛绒玩具等以红色为主的轻柔的物品。

✿ **游戏步骤：**

1. 宝宝躺在床上或弹乐椅上，露出肚子；
2. 把羽毛展示给宝宝看，跟宝宝说：“宝宝，这是小鸟的羽毛。”
3. 将羽毛从宝宝的肚子上划过，跟宝宝说：“宝宝，羽毛是很柔软的，你感觉到了吗？”
4. 用其他物品重复上述动作。

✿ **游戏衍生：**可以让宝宝闻、尝不同的味道。

宝宝，羽毛是很柔软的，你感觉到了吗？

宝宝，这是小鸟的羽毛



#### 游戏提示

给宝宝物品要足够干净，如果宝宝伸手去抓，或者放在嘴里，都不要限制他。如果没有危险，完全可以让宝宝充分体验不同的物品。



## 2. 我的第一本书

✿ **游戏目的：**训练宝宝的视力分辨和记忆力。

✿ **游戏道具：**婴儿黑白图形画册。

✿ **游戏步骤：**

1. 将黑白图案展示给宝宝；
2. 记录宝宝集中注意力观看的时间；
3. 当宝宝不愿意观看的时候，更换新图案；
4. 继续记录宝宝注视图案的时间。

✿ **游戏衍生：**在宝宝的床头挂一些能使宝宝产生兴趣的物品，如彩色床铃、气球等，引导宝宝注视。每次挂一种，在宝宝熟悉后更换新的物品。



### 游戏提示

游戏应在宝宝情绪好的时候进行。在宝宝看图的过程里，妈妈可以绘声绘色地和宝宝描述图片的内容，让宝宝在快乐的气氛中完成对图案和色彩的认知。

