



积木宝贝国际早教学术研发中心 编著
关工委父母在线教育工程指导用书

(1~3岁)



积木宝贝闯世界

跟早教博士学 60种成长益智 亲子游戏

积木宝贝国际早教学术研发中心带头人罗静博士
携手中科院、中央教科所、北大等机构
百余专家倾力打造

每天10分钟，让宝宝快速实现体能、智能、
心理能力“三维平衡”



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





积木宝贝国际早教学术研发中心 编著
关工委父母在线教育工程指导用书

(1~3岁)



积木宝贝闯世界

跟早教博士学 60种成长益智 亲子游戏

积木宝贝国际早教学术研发中心带头人罗静博士
携手中科院、中央教科所、北大等机构
百余专家倾力打造

每天10分钟，让宝宝快速实现体能、智能、
心理能力“三维平衡”

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

宝宝1岁了，这个时候的他已经不习惯被爸爸妈妈抱在怀里，而更享受自己在地上走的感觉，为此，本书设计的运动游戏都能很好地锻炼宝宝的平衡能力，让宝宝在行走的时候更平稳。此时他们理解外部世界以及与外部世界进行沟通的能力也在飞速发展，所以，我们准备了很多游戏，这些游戏不仅能提升宝宝的认知能力，还增强了他们的语言能力。

图书在版编目（CIP）数据

跟早教博士学60种成长益智亲子游戏. 1~3岁 / 积木宝贝国际早教学术研发中心编著. — 北京：机械工业出版社，2015.5

（积木宝贝闯世界）

ISBN 978-7-111-49946-6

I. ①跟… II. ①积… 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（2015）第074900号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：陈道雨

责任编辑：李书全

封面设计：吕凤英

责任校对：王欣

版式设计：易爱红 赵景

责任印制：李洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015年6月第1版·第1次印刷

185mm×210mm·9印张·83千字

标准书号：ISBN 978-7-111-49946-6

定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com



罗静博士

中国科学院心理研究所儿童发展心理学 博士
中国心理学会心理科学普及工作委员会 委员
中国优生科学协会 理事
积木宝贝国际早教 首席教育官
开心妈妈

代序：陪伴，是最好的教育

教育家陈鹤琴先生说：“小孩子生来是好玩的，以游戏为生命的。”的确如此，孩子的天性就是玩，在他们看来，所有事情都是游戏，甚至吃饭、睡觉也是玩。游戏还是孩子解决矛盾的主要形式，通过游戏，孩子学习、模仿甚至模拟社会生活，并从中获取知识和经验。可以说，被剥夺了游戏权利的孩子是不完整的孩子，而善用游戏无异于掌握了打开孩子心门的钥匙。

我家开心一度不爱洗头。于是有一天，我戴着她的小熊手偶，跟她说：“开心你好，我是小熊，今天让我来帮你洗头，好吗？”她欣然同意并且配合得非常好。冲洗泡沫的时候，“小熊”问：“你怕不怕？”开心说：“我很勇敢，一点也不怕。”洗完澡后，开心爸爸夸她头发真香，她一本正经地说：“是小熊帮我洗的噢。”

值得一提的是，幼儿期的孩子，特别是三四岁的孩子会认为所有东西都是有生命、有

感情、能活动的，因此我们常常看到这个时期的孩子会与玩偶说话，心理学上称之为泛灵论。爸爸妈妈应顺应孩子的发展需求，抓住并利用孩子这个时期独特的思考方式，通过游戏的方式与孩子有效沟通。

可能有时候，我们的状态不佳，实在太累了，只想捧着手机放松一下。也有时候，我们明明想要去好好陪孩子玩儿了，却发现这小东西真不是那么好搞定呢，他们会闹情绪，甚至毫不留情地直接拒绝和自己亲近。

那么，该怎么办呢？其实，跟孩子游戏的确需要技巧。

第一，能让孩子开怀大笑的游戏，都是好游戏。

这一点作为一个简单明了的评判标准，可以让爸爸妈妈们陪伴孩子的过程变得更轻松。

所以，我的首要建议是爸爸妈妈们平日多

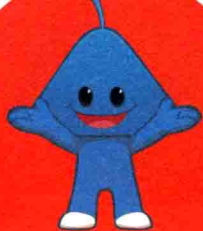


观察孩子。若某件事能把孩子逗得咯咯笑，那就应该再来一次，这件事包括一个有趣的语气词，爸爸妈妈的某次口误，大人某个笨笨的动作，简单的追逐，转圈圈，举高高，以及经典的捉迷藏、老鹰捉小鸡游戏等，如此反复地去陪孩子做这个游戏。

你若去观察孩子的笑点在哪里，简单地跟随孩子，就能发现更多适合你和孩子之间独有的亲子游戏。

要记住，所有的笑都很棒，我们可以拿来判断孩子是否发自内心地喜欢你带他们所做的游戏。





第二，孩子抗拒你的时候，恰是你最该要关注孩子的时候。

有时候孩子闹情绪，直接说一些“伤人”的话，比如“你是个大坏蛋！”“我讨厌你！”“走开！”“我不想跟你玩！”“你不要来管我！”，或者只是踢打你，这些都是很鲜明的信号：表面上看是不要我们去管他们，但是实际上却是迫切需要大人的关注和陪伴。

即使一个说话很早、语言发展很好的孩子，他也常常会弄不懂自己内心到底在想着什么。所以，一个失落的孩子不会乖乖地走到你面前说：“陪陪我吧，抱抱我也行。”他们可能会通过具有攻击性的言论、行为或者逃避等方式去表达出来。

所以，这种情况下，爸爸妈妈们首先要接纳孩子，多给孩子关注和陪伴。比如只是放下工作、手机和电脑，注视孩子，安静地坐在他们身边，对他们的某一个行为举动发出轻轻的赞叹。

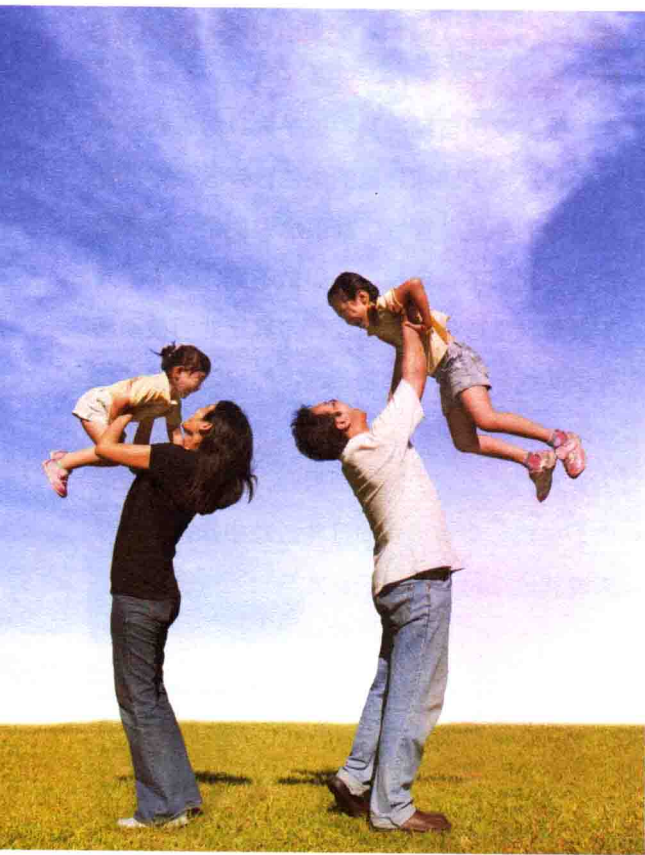
第三，与其把孩子交给电子屏幕上的暴力打斗，不如你也加入其中，陪孩子“打一架”吧！

很多父母曾经问我，孩子太暴力怎么办？他们喜欢模仿动画片里的角色打架怎么办？针对父母们的这些担忧，我最想说的是：那就陪孩子一起都不看电视。如果做不到，那也千万不要单独把孩子交给电视。与其让他们被动动画片里头的暴力情节牵着走，不如你陪孩子“打一架”吧。

真的“打架”吗？别担心，其实大人若能放下身段参与到孩子的打斗游戏中来，对孩子来说就已经是一种保护。尤其对男孩子来说，他们需要学会和攻击性的游戏共处。你若不陪着他，甚至是禁止他的能量宣泄，那么他一定要到别处去寻找机会。

而且，你的参与能够获得孩子的接纳和信任，下一步，就可以由你去主导游戏了。

可以制定一些规矩，比如不允许打头、脸，



力度不能太大，不能咬人，总之要注意控制等。慢慢地，你还可以加入更多元素，拓展游戏的内容，而非单纯的“打架”，比如把一个暴力游戏，变成一个合作、照料的温暖故事。

整个游戏过程中，爸爸妈妈的情感和身体都与孩子在一起，这就能缓解孩子的积压情绪。游戏间歇，利用游戏中的亲密度回升，爸爸妈妈可以借机去抱抱孩子，这样可以极大地增进亲子关系。有研究表明，常和父亲打闹的孩子，更容易和别人相处。

当然，每个家庭都有自己专属的游戏方式。只要是有效的陪伴，对孩子来说都是最好的教育。

最重要的提醒：在游戏过程中，一定要对孩子做好保护工作。有研究发现，如果孩子经常受伤，尤其是身体经常受伤的话，对他以后对于自己身体的认知和自信心都会有影响。

前言

一家人经过 10 个月的漫长等待，准妈妈经过 10 个月的辛苦孕育，一个可爱的小生命诞生了！看着这个弱小的、肉乎乎的小东西，我们以为他什么都不知道，就知道吃、睡、拉。事实上，从他降生到这个世界上开始，他就开始探索、学习了。那么，作为宝宝第一任老师的爸爸妈妈，该如何对宝宝进行科学引导呢？

科学研究和经验事实都表明，合理的家庭教育、良好的亲子关系和寓教于乐的游戏活动有机融合在一起，能促进宝宝体能、智能、心理的综合平衡发展。所以，为了最大限度地有效帮助宝宝身心健康成长，爸爸妈妈应该为宝宝提供更多、更丰富有趣的亲子游戏，让宝宝通过游戏去体验、去成长。

本书精选了积木宝贝国际早教最优质、最具特色的早教课程，精心设计出一套与宝宝的年龄特点紧密结合的亲子互动、亲子游戏图书，为家长和宝宝搭建一个很好的游戏平台。家长可以带着宝宝“有目的地玩”，因为游戏是婴幼儿最重要的学习渠道，让宝宝充分享受游戏乐趣的同时，全面提升其体能、智能和心理的发展水平。

此外，本书采用真人演示操作步骤，展示游戏中的细节，实操性很强。每个游戏都简单易学，视觉美观。爸爸妈妈们不用再为如何与宝宝互动犯愁了，打开这本书，都是你们想知道的宝宝世界的秘密！



怎样使用本书

你是否和大多数父母一样，虽然非常疼爱自己的宝宝，但是陪伴宝宝的时间很少呢？为此，本书收集了大量简单易学的游戏，供忙碌的家长们参考，你们只需要简单地翻开本书，就能轻松学会各种不同的游戏。

时间提示:

标示了游戏进行需要的时间长短，作为一个概括性的引导，可以更好地帮助爸爸妈妈来选择适宜的游戏。



25~30 个月

25-30个 我们来数数

此游戏需要 10 分钟左右



抄写:

① 爸爸先给宝宝，
妈妈当作节奏棒，敲

《敬敬歌》唱一遍，并记
“的”节奏。

爸爸在旁边唱歌。



然后，爸爸妈妈和宝宝一起敲打节拍，一边唱歌，一边和宝宝互动。



Tips

tips 做游戏时，爸爸妈妈也可以用陶泥碗，但要防止宝宝打碎伤到自己。

157

年龄标签：

年龄标签：
标示了宝宝进行相应游戏的最佳年龄段。本书中的游戏分为4个年龄段，年龄标签只是一个概括性的引导，它可以帮助爸爸妈妈找到适合宝宝做的游戏。

Tips:

Tips:
每个游戏都附有 Tips 来告诉爸爸妈妈进行游戏的时候需要注意的事项，以及游戏可以怎样变换花样、怎样随着宝宝的成长对游戏进行调整，使这些游戏能够长时间地吸引宝宝的注意力。



静博士点评:

详细解释了每个游戏设置的缘由和游戏进行中的重点步骤,让爸爸妈妈理解每个游戏能锻炼到的重点技能以及游戏的主要效果。

60分钟亲子游戏(1-3岁)



● 爸爸妈妈和宝宝一起坐下来,手叠掌上划节奏,然后,爸爸妈妈开始唱歌,当唱到“呱呱”时,爸爸妈妈一边模仿划节奏,一边模仿青蛙的叫声,并让宝宝一起呱呱和模仿。

Tips

一旦宝宝模仿起来,爸爸妈妈就要及时夸奖宝宝,以增强宝宝的自信心,提高对游戏的关注度。

166



观察青蛙玩闹,是宝宝对陌生动物了解的开始。通过模仿青蛙的叫声和动作,宝宝对于青蛙有了更进一步的了解,同时也锻炼了模仿能力。

儿歌
小青蛙
呱呱叫
大眼睛
嘴巴巴
呱呱叫呱呱叫



167

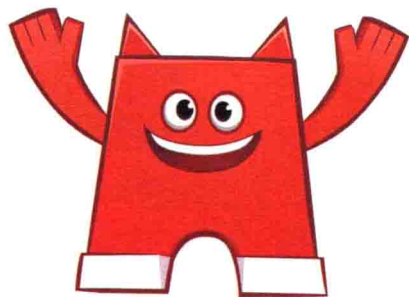
儿歌:

游戏中的儿歌贴合游戏内容,爸爸妈妈可以根据自己熟悉的旋律来给宝宝演唱。

步骤图片:
真人演示操作步骤,展示游戏过程中的细节,使爸爸妈妈更容易明白游戏的玩法。



嗨，我是力大
无比、热爱运
动的壮壮。



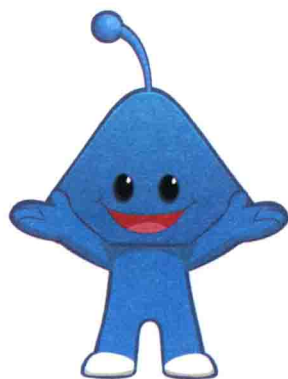
体能宝宝

嗨，我是机智
聪明、心灵手
巧的聪聪。



智能宝宝

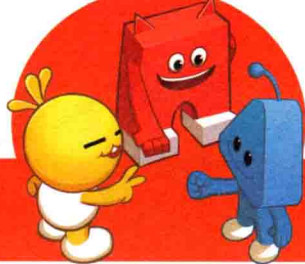
嗨，我是能歌
善舞、沉着冷
静的灵灵。



心理宝宝

我们是积木宝贝家族，爸爸妈妈快带着宝贝与我们
一起玩益智有趣的亲子游戏吧！

亲子游戏前的温馨提示



1. 请在游戏过程中时刻
注意宝宝安全。

2. 请在宝宝进食30分钟后
做游戏，避免引起不适。

3. 请提前准备游戏中提到的
物品或玩具。

4. 可以带宝宝做一做热身活动，
为游戏做准备。

5. 家庭游戏可以有固定的时间，告诉
宝宝“我们要做游戏了”，培养宝
宝的时间观念。

6. 游戏过程中注意与宝宝的眼神交流，时刻鼓
励宝宝。当宝宝在游戏中成功，给他一个成
功的鼓励，比如击掌或拥抱等，增进亲子关系，培
养宝宝的成就感、目标感和意志力。

1 ~ 3 岁宝宝生长发育 居家自助小测试



1 ~ 3 岁的宝宝理解外部世界以及与外部世界进行沟通的能力在飞速发展。他们每分每秒都在忙着熟悉一系列的技能。为了让宝宝各方面的能力得到很好的发展，家长应该怎么锻炼宝宝呢？

一、安全感

宝宝安全感的建立，是心理发展的重要指标。安全感是对可能出现的对身体或心理的危险或风险的预感，以及个体在应对处置时的有力与无力感，主要表现为确定感和可控制感。如果一个人能体验到安全感，将会延伸出对他人和世界的信任，并且建立自尊、自信以及对现实和未来的确定感和控制感。

13 ~ 18 个月宝宝

爸爸妈妈和宝宝，再找一位宝宝不曾见过的“陌生人”一起相处3分钟左右，然后爸爸妈妈告诉宝宝要离开一会儿，随即离开房间3分钟左右。让“陌生人”观察宝宝的情绪，如果宝宝

会主动去寻找爸爸妈妈，或者等爸爸妈妈回来能在他们的安慰之下很快平静下来，说明宝宝的安全感很好。

19 ~ 24 个月宝宝

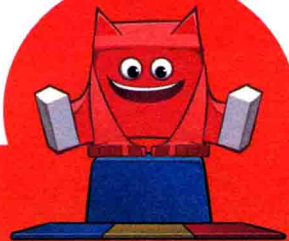
安全感好的宝宝即使爸爸妈妈不在身边的时候，也可以和陌生人交流玩耍。

25 ~ 30 个月宝宝

当爸爸妈妈带着宝宝出去，宝宝会对别人的称赞等用微笑或语言回应，则表示宝宝安全感建立得很好。

31 ~ 36 个月宝宝

在小区或者儿童游乐场所等地方，宝宝在玩耍的时候愿意和其他小朋友互换、分享玩具，



则表明宝宝安全感很好；如果宝宝不愿意和其他小朋友分享，甚至会哭闹，则表示宝宝的安全感建立得可能不太好。

二、注意力

注意力是宝宝智力发展的指标之一。注意力维持的时间、选择性注意能力的强弱对于儿童完成认知任务有着重要的影响。

13 ~ 18 个月宝宝

当爸爸妈妈对宝宝说：“宝宝，走到爸爸妈妈这来。”或者爸爸妈妈拿一个新玩具给宝宝，宝宝能很好地听懂爸爸妈妈的指令并付诸行动，对新事物富有好奇心，说明宝宝注意力很好。

19 ~ 24 个月宝宝

爸爸妈妈准备一些之前和宝宝玩过的卡片，如动物卡片、汽车卡片等，爸爸妈妈说一个动物，比如小狗，让宝宝在所有卡片中找出小狗的卡片，以此类推，宝宝在规定时间内找到正确的卡片数量越多，则表示注意力越集中。

25 ~ 30 个月宝宝

爸爸妈妈可以给宝宝讲个2~3分钟的小

故事，如果宝宝能够耐心听完，说明注意力很好。

31 ~ 36 个月宝宝

宝宝在幼儿园里，能安静地坐着，听指令行动，则表明宝宝注意力不错。

三、记忆力

记忆力是宝宝智力发展的重要指标之一。指的是宝宝将经验过的事物以图像、文字、回声、动作等多种方式存储到大脑里的过程。

13 ~ 18 个月宝宝

爸爸妈妈把一张图片递给宝宝，比如小猫咪的图片，让他记忆1分钟左右，然后把小猫咪图片和其他图片放在一起，爸爸妈妈问宝宝：“还记得刚刚看过的图片是哪一张吗？”如果宝宝认出小猫咪图片，则说明记忆力良好。

19 ~ 24 个月宝宝

爸爸妈妈选择家里的几种物品，比如手机、杯子和笔，每一件物品都让宝宝熟悉一下，然后跟宝宝说：“宝宝能帮爸爸妈妈把手机拿过来吗？”观察宝宝是否能够根据物品的名称

选择对应的物品。如果宝宝能拿起手机递给爸爸妈妈,说明记忆力良好。

25 ~ 30 个月宝宝

爸爸妈妈把自己和宝宝的衣服分别拿出来,放在宝宝面前,问宝宝:“哪件是宝宝的衣服啊?”观察宝宝是否能够找到自己的衣服,如果能正确指出,则说明记忆力良好。

30 ~ 36 个月宝宝

爸爸妈妈选择几件不同物理属性的物品,如软软的被子、圆圆的皮球、硬硬的手机,让宝宝熟悉,然后问宝宝:“皮球是什么样子的啊?”看宝宝是否能够很好地告诉爸爸妈妈皮球是圆形的。如果表达明确,即说明记忆力良好。

四、平衡能力测试

平衡能力是宝宝体质发展的重要指标,主要指维持身体姿势的能力,特别是在较小的支撑面上,控制身体重心的能力。

13 ~ 18 个月宝宝

爸爸妈妈把玩具放在宝宝的视线上方,鼓励宝宝伸手去抓玩具,如果宝宝抓到玩具后依

然能站得很稳,则表示宝宝平衡能力很好。

19 ~ 24 个月宝宝

爸爸妈妈鼓励宝宝单脚往前跳,如果宝宝能够跳出10~20厘米或者更远,则说明平衡能力很好。

25 ~ 30 个月宝宝

爸爸妈妈让宝宝踩着一条直线走,观察宝宝是否走得很平稳,慢慢可以加大难度,把直线变成弯曲的线,观察宝宝在拐弯时是否还能保持平衡不摔倒,如果宝宝做得很好,则表明平衡能力很好。

31 ~ 36 个月宝宝

爸爸妈妈让宝宝一只手扶住沙发或者墙壁,单脚站立,站立时间越久则说明平衡能力越好。

五、力量

肢体力量是宝宝体质发展的重要指标。力量是指肌肉紧张或收缩时所表现的一种机能能力,通常以肌肉收缩时所做的功或功率来表示。

13 ~ 18 个月宝宝

如果宝宝可以手膝并用爬上2个台阶,说明



宝宝这个时期的力量发育得不错。

18 ~ 24 个月宝宝

爸爸妈妈让宝宝一次爬完3个台阶，如果宝宝走一会儿又爬一会儿，说明宝宝的腿部肢体力量还需要加强。爸爸妈妈也可以和宝宝一起多进行几次，分别计时，观察宝宝每次上台阶的时间。

25 ~ 30 个月宝宝

爸爸妈妈鼓励宝宝两只脚交替着一步一级地上台阶，如果宝宝一只脚迈上一级台阶，另外一只脚迈上同一级台阶，则说明腿部力量需加强。

31 ~ 36 个月宝宝

在小区里，让宝宝用双手正握（或反握）单杠，使身体吊在单杠之下，爸爸妈妈从宝宝双脚离开地面时开始计时，手松开单杠时停表，记录持续时间。持续时间越长，说明宝宝力量越强。

六、速度

速度也是宝宝体质发展的重要指标之一。速度是指运动的快慢程度。表现形式有反应速

度、位移速度以及动力速度。

25 ~ 36 个月宝宝

速度的发展是建立在平衡和力量之上的，2岁以前主要是孩子平衡和力量的发展关键期。所以，一般在宝宝25个月才开始速度测评。

在较大的空间里，画一条起跑线。在5米远的地方，放一个物体，让宝宝两腿前后分开，站立在起跑线上；妈妈或爸爸充当发令员，让宝宝触摸到物体后转身跑回去，并计时。



进行这些测试，目的是为了引导爸爸妈妈更好地对宝宝进行科学早教，而不是要以此单纯地给宝宝打分。每个宝宝的生长发育都有个体差异在宝宝的成长过程中，爸爸妈妈不要总是拿自己的宝宝和别的小朋友比这比那，太心急往往会对孩子的生长发育产生很多不良影响。

