



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

(0~1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

(0~1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

0~1岁的宝宝处于感知运动期,他们通过感官功能和动作协调,一方面认识自己的身体,一方面累积对外在环境的认知经验。所以,本书在挑选游戏时特别注重锻炼宝宝的大运动能力,同时让宝宝自由去探索,提高他对世界的认知能力。

## 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. 0~1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 978-7-111-49945-9

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074897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: 刘建光

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·84千字

标准书号: ISBN 978-7-111-49945-9

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](http://www.cmpbook.com)

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: [weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

(010) 88379203

教育服务网: [www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

封面无防伪标均为盗版

金书网: [www.golden-book.com](http://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：“小孩子生来是好动的，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。

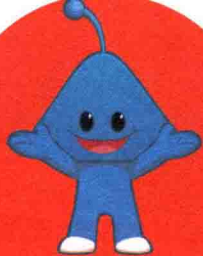
所以，我的首要建议是爸爸妈妈们平日多观察孩子。若某件事能把孩子逗得咯咯笑，那就应该再来一次，这件事包括一个有趣的语气词，爸爸妈妈的某次口误，大人某个笨笨的动作，简单的追逐，转圈圈，举高高，以及经典的捉迷藏、老鹰捉小鸡游戏等，如此反复地去陪孩

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，即：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，他们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，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。

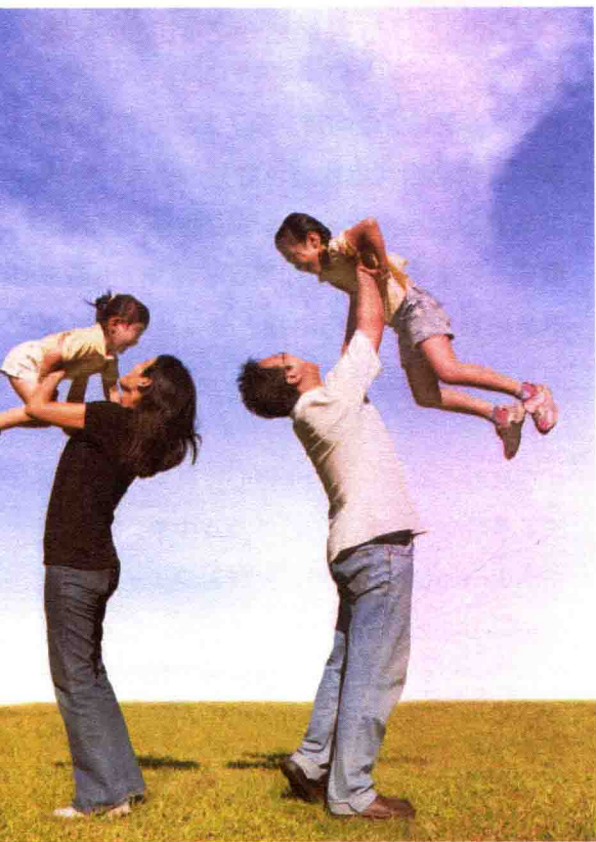
## 第三，与其把孩子交给电子屏幕上的暴力打斗，不如你也加入其中，陪孩子“打一架”吧！

很多父母曾经问我，孩子太暴力怎么办？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。与其让他们被动画片里面的暴力情节牵着走，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。

早教博士  
60种亲子游戏

0-3个月

伸展运动

游戏时间 5分钟  
活动强度 中低强度



宝宝仰卧躺在浴巾上，妈妈握住宝宝的两只手臂。

寻找好小蘑菇，准备游戏。

## 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。

运动量：锻炼宝宝的大运动能力



妈妈握住宝宝的脚踝，做伸展运动，即打开再并拢，持续30秒左右。



妈妈握住宝宝的肩膀，做飞鹰的伸展运动，即打开再并拢，持续30秒左右。

## Tips

此游戏妈妈可以用指尖轻轻按压宝宝肩膀两侧三次，妈妈的手要温暖，不要有任何异物，以免宝宝感到不适，手指动作要轻柔，让宝宝感到舒适。

## 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。

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。

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种成长益智亲子游戏(0-1岁)

④ 妈妈变换小球的位置，继续用球的拖尾和铃声吸引宝宝去拍。

● 宝宝拍击小球时抓到小  
球。妈妈要及时鼓励宝宝。  
“宝宝好棒啊！”

### Tips

**Tips**  
每次玩游戏时，要记得改变  
小球悬挂的位置，以免宝宝长时间  
注视小球形成近视。

18



**观察点**

这个阶段的宝宝开始喜欢用手触摸和拍打物体。因为这个阶段宝宝的运动技能有所发展，所以这个年龄段宝宝的动作与前一阶段一起进。在婴儿床，这个阶段宝宝的动作会更加熟练。手的动作不再只是抓握，而是可以拍打、抚摸等。所以宝宝会玩弄自己的手，也会玩弄别人的手。

在游戏过程中，妈妈要注意宝宝的姿势和呼吸情况。

宝宝经常练习拍出一个活动目标，则能训练他的手腕协调能力，还能锻炼身体上的力量。

## 九龍

小猫咪，圆子圆  
宝贝宝贝和你玩  
你别乱跑别乱跑  
我来和你做朋友  
小猫咪，圆子圆  
宝贝宝贝怕一  
左怕怕，右怕  
两只耳朵一

10

儿歌：

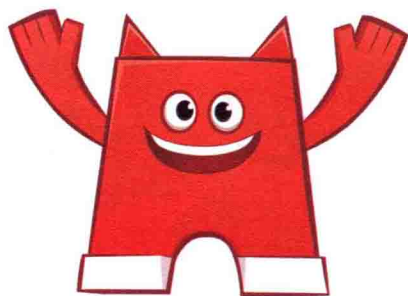
儿歌：  
游戏中附的儿歌贴合游戏  
内容，爸爸妈妈可以根据自己  
熟悉的旋律来给宝宝演唱。

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。



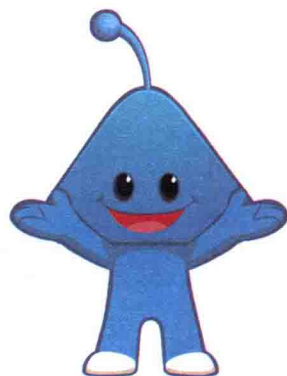
体能宝宝

嗨，我是机智  
聪明、心灵手  
巧的聪聪。



智能宝宝

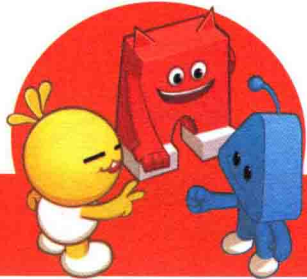
嗨，我是能歌  
善舞、沉着冷  
静的灵灵。



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。

# 0 ~ 1 岁宝宝生长发育 居家自助小测试



0 ~ 1 岁的婴儿处于感知运动期，他们通过感官功能和动作协调，一方面认识自己的身体，一方面累积对外在环境的认知经验，因此在此阶段应着重感官方面的刺激，以加强他们对自己的认知及促进感官运用能力的成熟与成长。

## 一、基本动作测试

半岁之前，宝宝通过固有的动作模式和感知觉对外界刺激做出反应，获得对环境的最初认知。没有动作，宝宝的智力和心理就无从发展。

### 1 ~ 2 个月宝宝

抱起宝宝的时候，宝宝的头部可以短暂地直立挺起；如果让宝宝俯卧，他会稍微把头抬起；宝宝会反射性地抓住放到他手里的物品；如果爸爸妈妈用玩具逗宝宝，他的眼睛可以随

着玩具转动 90 度以上。

### 3 ~ 4 个月宝宝

这个时候的宝宝在俯卧的时候，头抬起的角度会比 1 ~ 2 个月时高一些，有些宝宝甚至能抬起到 90 度左右；如果爸爸妈妈这时候帮助宝宝坐起来，宝宝的颈部力量已经可以支撑头部直立挺起并定住；宝宝这个阶段在平躺的时候，很喜欢自己练习侧翻，爸爸妈妈可以参照我们书里的游戏来帮助宝宝练



习；宝宝的双手可以放在胸前交握，他也很喜欢把抓住的物品放在嘴里“品尝”。

## 5 ~ 6 个月宝宝

当宝宝仰面躺在床上时，如果爸爸妈妈轻轻地拉起宝宝的双手，会感觉到宝宝的双手也在用力，爸爸妈妈托着宝宝的后背时，宝宝的头部会向后仰；这个时候，爸爸妈妈还会发现，宝宝从侧翻慢慢地已经能够完全翻身了；当宝宝趴着的时候，他的双手已经可以支撑自己的身体大约 30 秒；宝宝还是那么喜欢放在他手边的物品，不过已经从双手抓一件物品变得可以双手同时分别抓紧小物品了，还会拿起来敲打。

## 二、平衡力测试

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

## 7 ~ 8 个月宝宝

当宝宝坐着的时候，用枕头围在宝宝屁

股周围让他坐稳，在宝宝的面前悬吊一个小玩偶，引逗宝宝去抓小玩偶，平衡能力好的宝宝，在抓小玩偶时可以保持平衡 7 秒左右，如果保持平衡不足 5 秒，则表明平衡能力较弱。

## 8 ~ 9 个月宝宝

让宝宝独坐，爸爸妈妈放一个小玩具在宝宝前方伸手能够到的地方，跟宝宝说：“宝宝，去帮爸爸（妈妈）把玩具拿过来吧。”这个时候平衡能力好的宝宝，可以伸手拿到玩具，再坐直，并保持平衡。如果宝宝没拿到玩具，或者是爬着去拿的，就说明宝宝的平衡能力较弱。爸爸妈妈可以参照本书中锻炼平衡能力的游戏和宝宝一起玩。

## 10 ~ 12 个月宝宝

让宝宝独自站立，身边不提供可以扶或靠的物品，平衡能力好的宝宝，可以站立并保持平衡 5 秒左右，如果宝宝还不能独自站立，则说明平衡能力还比较弱，爸爸妈妈可以有针对性和宝宝一起来锻炼。



### 三、力量测试

宝宝的肢体力量，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，力量是保证人体完成各种简单或复杂运动的主要的基本素质。

#### 6 ~ 7 个月宝宝

让宝宝趴在床上，在他的视线前上方用宝宝喜欢的小玩具吸引他，力量好的宝宝，能够用双臂撑起自己，甚至还会用手掌负重，可以抬起头和腹部维持 4 秒左右。如果宝宝支撑不到 3 秒，则表示力量较弱。

#### 8 ~ 9 个月宝宝

选择一处可以让宝宝自由爬行的区域，把宝宝喜欢的玩具放在离他 1 米远的地方，跟宝宝说：“宝宝快来把玩具带回家吧。”当宝宝爬到离玩具比较近时，爸爸或妈妈再把玩具往前挪一段距离，引逗宝宝继续往前爬。力量好的宝宝，能手膝并用向前爬行 1.5 米左右，

如果不到 1.5 米，或者宝宝不是手膝并用地爬而是匍匐爬行，则表示宝宝力量较弱。

#### 10 ~ 12 个月宝宝

爸爸或妈妈跟宝宝并排站，手牵手，准备一起屈膝。力量好的宝宝，能屈膝 3 次左右，如果宝宝腿僵直或干脆坐下，则表示力量较弱。

### 四、安全感测试

宝宝的安全感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。如果宝宝能体验到安全感，将会延伸出对他人和世界的信任，并且感觉自尊、自信。

#### 6 ~ 9 个月宝宝

让一个宝宝没见过的“陌生人”从妈妈手里把宝宝抱过去，观察宝宝反应。安全感较好的宝宝，陌生人焦虑情况较弱，会警惕并持续观察“陌生人”，没有强烈哭泣，回到妈妈怀





抱里非常高兴。

## 10 ~ 12 个月宝宝

让宝宝坐在地上，妈妈坐在宝宝身边 1 米以外，让一个宝宝未见过的“陌生人”手拿玩具引逗宝宝，并把玩具放在自己身边，观察宝宝的反应。安全感好的宝宝往往富有探索精神，能在妈妈的鼓励和示意下，爬到“陌生人”身边拿玩具，并观察“陌生人”的表情。

## 五、注意力测试

宝宝的注意力为智力发展的指标之一。注意力是指人的心理活动对外界一定事物的指向和集中。好的注意力，是宝宝将来学习一切知识与技能的前提。

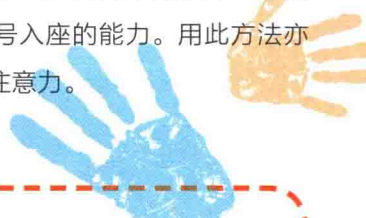
### 6 ~ 9 个月宝宝

用铃铛在宝宝后面左右各摇晃一次观察宝宝是否会寻找声音来源，摇完后迅速把铃铛藏起来，不要让宝宝看到铃铛。注意力较好的宝宝，听到声音后会立即寻找声源并且能够迅速定位，

或者有寻找声源的意识，但不能准确定位；若听到声音后没有反应，则表明注意力较弱。

### 10 ~ 12 个月宝宝

将带基座的小积木全部倒出，对宝宝说：“宝宝，给每个小积木宝宝找个家。”让宝宝把这些积木放回到基座上。记录宝宝在两分钟内放回积木的个数。爸爸妈妈不能提示，不要打扰，观察宝宝对号入座的能力。用此方法亦可有效锻炼宝宝的注意力。



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，爸爸妈妈太心急往往会对孩子的成长发育产生很多不良影响。

