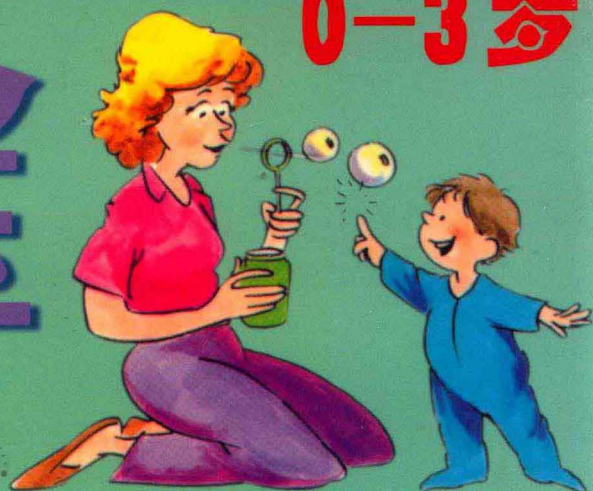


0-3岁

宝宝



益智

游戏

—— 160个训练婴儿各种技能的游戏

[美] 彭妮·沃纳著 胡庆怡 译

上海人民出版社

- 开发宝宝智力
- 挖掘宝宝最大潜能
- 塑造天才宝宝

0-3岁

宝宝益智游戏

—— 160个训练婴儿各种技能的游戏

[美] 彭妮·沃纳著 胡庆怡 译



图书在版编目(CIP)数据

宝宝益智游戏:0~3岁:160个训练婴儿各种技能的游戏/
(美)沃纳(Warner, P.)著;胡庆怡译.
—上海:上海人民出版社,2002
书名原文:Baby Play and Learn
ISBN 7-208-04176-8

I. 宝... II. ①沃...②胡... III. 婴幼儿-智力开发-
游戏 IV. G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第029762号

责任编辑 曹培雷
封面装帧 甘晓培

宝宝益智游戏(0~3岁)

——160个训练婴儿各种技能的游戏

[美]彭妮·沃纳 著

胡庆怡 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 8 插页 2 字数 221,000

2002年5月第1版 2002年5月第1次印刷

印数 1-6,000

ISBN 7-208-04176-8/G·801

定价 20.00元

Baby Play & Learn:

160 Games and Learning Activities for The First Three
Years by Penny Warner

Copyright © 1999 Penny Warner

本书经授权出版,未经许可,不得翻印、转载。

介 绍

欢迎进入婴儿益智游戏世界。有趣的游戏就要开始了。0—3岁是你的孩子成长和发展最快的阶段。你的孩子将在以下方面得到全面成长：

- 身体上——从细小处及整体地锻炼运动神经；
- 认知上——提高思考及解决问题的技巧；
- 语言上——获得易接受和易表达的交流；
- 心理上——更多的自我发现；
- 社交上——学习如何与他人互动；
- 情感上——掌握情绪的表达。

除了胎儿的发育期间，出生后的最初几年将是你的孩子一生中成长、变化及学习速度最快的时期。通过提供一个激励的环境，作为父母、老师或看护人的你可以帮助你的孩子在这一段关键的时期挖掘出他的发展潜能。

用心记住以下三点：

1. 你的孩子将首先通过玩耍进行学习。
2. 你是你的孩子最好的玩具。
3. 和你的孩子一起玩耍！

既然你是你孩子最好的玩具，你已有了大多数的工具——你的脸，你的手和你的身体。而你所需要的只是一些有激励性的主意，一些有创造力的材料和享受乐趣的时间。

《婴儿益智游戏》提供了 160 个特殊的游戏和活动，在游戏中，你能得到发展性的挑战并得到回报。每一个游戏和活动都是由多位当代的育婴专家所推荐。通过在婴儿学习和成长领域的多年研究，作者发现了许多帮助孩子充分发挥他们的潜能的途径，同时又能寓教于乐。作为一个具有 20 多年经验的儿童成长学的导师，我知道许多父母都喜欢和他们的孩子一起玩耍，而他们所需要的是更多有趣的主意和游戏。

在这本书中你会发现：

- 每个游戏和活动的推荐年龄。
- 一张每个游戏和活动所需的简易材料的清单。
- 每个游戏和活动的步骤介绍。
- 各种增加乐趣和加快学习速度的变化的建议。
- 安全提示以确保你的宝宝在玩耍过程中不受伤害。
- 一张宝宝通过游戏能学习到的技巧的清单。

以下是一些你与你的宝宝一起玩耍时需要谨记的要点：

● 孩子通过他们的感觉进行学习。提供尽可能多的可以刺激感官的东西，让你的宝宝去观察，去聆听，去品尝，去触摸，去吸闻。记住，最好的玩具能同时刺激宝宝这五种感觉，而这就是你自已。

● 孩子将对各种环境产生反应。这并不意味着你必须为宝宝提供成百上千的玩具。你应该选择一些适合于孩子成长发展需要的玩具，提供给你的宝宝不同的系列以供选择，并让他有充裕的时间去玩。记住，越简单越好。玩具越简单，玩法就越复杂。

● 孩子从模仿中得到学习。宝宝喜欢学做别人所做的事。你先玩一下游戏，你的宝宝就会向你学。记住：当你演示游戏、活动或玩具时，要尽可能多地运用肢体语言和面部表情。最好是让一个大一点的孩子成为你的宝宝的模仿对象。宝宝喜欢和其他的孩子一起玩。

● 孩子从各种形式的玩耍中进行学习。游戏和活动可以帮助宝宝更好地理解他们的感情、他们的恐惧和他们的世界。宝宝喜欢的玩耍形式有：

——独自玩，这样他们可以设置进程，解决自己的问题，作出自己的选择。

——和别人一起玩，这样他们可以观察到其他人的玩法，学习新的方法，并参与到别人的游戏中去。

——安静地玩，用他们的手指、脚趾、书本、手指玩具和语言。

——活跃地玩，使用他们的手臂和腿去移动、投掷、冲撞和舞蹈。

——使他们相信，当他们成为怪兽、阔佬、妈妈、爸爸、超级英雄和卡通人物时。这类游戏的另一种形式是让宝宝体验日常的家庭生活：照看宝宝，学前生活，去医院看病，生日晚会，节日甚至葬礼。

● 孩子从竞争中得到学习。孩子喜爱一遍又一遍地玩游戏。用一个简单的任务作为开始，使它更具乐趣，然后在进行中使游戏变得更具挑战性，随着孩子能够更好地处理信息，懂得运用他

的肢体以及和他人更好地交流时,孩子最爱说的一句话将很快是:“再来一遍。”

●孩子从经验中获得成长。尽管孩子从观察别人开始去玩耍、学习,但他们不会长久满足于作为一个旁观者。你的宝宝想成为一个实行者。利用每一个机会让你的宝宝和环境融为一体。没有宝宝会因为太小而无法采取一些最基本的步骤去玩耍、学习。让你的宝宝去尝试,并在他们需要时才提供你的帮助。

孩子在解决问题中变得更聪明。设置一些简单的技巧性的任务让你的宝宝去解决,并随着宝宝的成长不断地增加挑战性。要让这些挑战变得易解决,这样你的宝宝就不会因为遇到挫折而放弃尝试,但同时也要保证有足够的挑战性使宝宝从中获得乐趣并感到兴趣盎然。帮助宝宝获得小的进步直到最终能成功地解决问题。

●孩子从语言中得到学习。在玩耍中和宝宝进行交谈,解释你在做什么以及你为什么这样做。宝宝通常比我们想象中能理解更多,因此解释一个游戏、活动或玩具的目的和方向是一个好习惯。宝宝喜欢语言游戏,因此玩耍中一定要运用语言。

●孩子以他们自己的脚步前进。不要赶着做游戏或在同一时间给宝宝太多的选择。不要在宝宝没准备好时把进度提得太高。在宝宝玩时要仔细观察,使自己熟悉宝宝内在的进度,然后准备好在需要时增加更多的挑战性。

●孩子在他们觉得有信心时变得有竞争力。在你们玩耍时,给宝宝多多的赞美和鼓励,使宝宝获得成功而不是失败。帮助宝宝找到游戏的玩法,去解决问题,去发现,去学习,并要玩得开心。

最重要的是你的宝宝想和你一起玩。在玩中进行学习只是额外奖励。所以翻开书本,开始你和宝宝的乐趣天地! 游戏时间到了!

目 录

出生至 3 个月

不见了	2
宝宝玩球	3
宝宝按摩	4
泡泡浴	5
嗡嗡小蜜蜂	6
眨眼睛	7
画在手指上的脸	8
有趣的脚儿	9
抓到啦,手套	10
双手拍拍	11
快乐的脚	12
神奇的镜子	13
嘴里的音乐	14
音乐一刻	15
躲猫猫	16
流星	17
在脸上贴纸	18
小脚打滚	19
肚子交谈	20
摆动的蠕虫	21

3 到 6 个月

宝宝名字之歌	24
在巴士上的宝宝	25
乘船	26

飞吧,宝宝,飞吧	27
钓鱼去	28
脱下帽子	29
踢球	30
小小机车	31
走动和摇动	32
老麦克唐纳	33
开启和合上	34
玩木偶	35
骑小马驹	36
雨水浴	37
骑马	38
游走的灯光	39
敏捷的蜘蛛	40
压扁它	41
起来了——黛茜	42
戏水	43

6 到 9 个月

神奇的咒语	46
在动物园	47
豆子宝宝	48
击鼓	49
抓到啦	50
快乐	51
冰之宫殿	52
捡豌豆	53

爸爸(妈妈)一下子不见了	54	隧道爬行	87
豪猪伙伴	55	哎呀,戴西!	88
可笑的斑点	56	拉链和揷钮	89
沉下或浮起	57		
雪景	58		
压榨	59		
晃动的跷跷板	60		
触摸和诉说	61		
隧道之旅	62		
上楼,下楼	63		
看鸟儿	64		
它到哪里去了	65		

9 到 12 个月

宝宝 OK	68
铃儿响叮当	69
抓萤火虫	70
手指朋友	71
手指、脚趾、头发和鼻子	72
叠放的碗	73
在河对面	74
吹气移物	76
推和拉	77
溜溜滑板	78
面条蠕虫	79
海绵的形状	80
粘着的玩具	81
填满的衬衫	82
质地之旅	83
变形带	84
套轮胎	86

12 到 18 个月

宝宝的屋子	92
形体艺术	93
盒子汽车赛	94
盒子中的盒子	95
爬山	96
五个小手指	97
跟着我	98
从头到脚趾	99
快乐的杂耍者	100
听声音	101
音乐大师	102
玩纸	103
噼噗泡泡不见了	104
袜子球	105
乐队开始演奏了	106
令人惊喜的绳子	107
和手交谈	108
用圆筒交谈	109
走梯子	110
扭动的果冻蠕虫	111

18 到 24 个月

像动物一样行走	114
宝宝篮球	115
埋葬的宝藏	116
制作小甜饼	117

爬虫	118
舞蹈着的宝宝	119
给爸爸穿衣	120
冰冻的乐趣	121
幽灵手指	122
松饼混合物	123
彩虹面团	124
红灯,绿灯	125
相同还是不同	126
鞋店	127
傻傻的鞋子	128
网络中的蜘蛛	129
贴纸的乐趣	130
飘带游行	131
接触它	132
咦! 动物园	133

24 到 30 个月

小丑的嘴	137
舞蹈到你倒下	138
盛装游行	139
法兰绒的故事	140
高兴、悲伤和疯狂	141
一起走	142
把音乐藏起来	143
妈妈,我是否可以	144
纸包裹	145
到处绕圈,我的孩子	146
乱涂乱写	147
相似的声音	148

贴纸的魔力	149
讲故事的人	150
品尝和讲述	151
儿童保龄球	152
投掷	153
清洗它们	154
什么在里面	155
哪里出错了	156

30 到 36 个月

乐趣包	158
盲目模仿	159
恐龙采掘	160
玩耍帽子	161
整理衣服	162
认识声响	163
神奇的眼镜	164
混在一起	165
用布丁画画	166
图片配对	167
沙和水	168
外壳游戏	169
愚蠢的故事	170
闻起来的乐趣	171
S. O. S	172
找寻贴纸	173
故事书剧院	174
走钢丝	175
水的奇观	176
发生了什么	177

出生至 3 个月

专家们一度以为孩子在出生时是很无助的，他们不能看、不能听或不能思考。但是研究结果表明，婴儿能看、能听甚至在出生之前很久就能学习。在子宫中是宝宝在婴儿发展阶段最快的成长时期。

从出生到 3 个月是宝宝的第二个最快成长时期。宝宝一出生，就快速开始了从认知到思维技巧，从身体生长到运动肌肉的控制，以及个性的发展，包括情绪的表达，自我认知和社交技巧等方面的全方位的学习。为了充分利用这段宝贵的时间，从出生时起就应注意加强宝宝在各方面的发展。

当宝宝试着去分辨他崭新的世界、感觉他的环境时，认知就开始了。一般说，宝宝在说他的第一个词的 12 个月前开始吸收语言，当他开始讲话时，已经拥有了 50 个单词的词汇量。当宝宝迅速提高他的思维技巧时，他的思想之轮也在一直转动。在你认识到之前，他会自己解决自己的疑问，提出不能回答的问题，并学会如何得到他想要的东西。这一章包括了许多游戏，通过和你的孩子共同进行这些游戏去提高宝宝认知的发展。

当你的宝宝开始长身体，你将看到他在运动控制方面的变化，从第一步手眼协调的尝试（从手眼不协调地在空气中重重地挥舞）到行走、奔跑、攀爬、骑甚至滑行，这些变化过程将会很微小，甚至容易被忽略，但你和你的宝宝可以实践在这一章节中所提供的种种趣味游戏。

你的宝宝的心理及社交技巧也将获得快速的收获，从第一刻目光的接触到感性地表达自己，获得新的社会关系和理解他的独一无二。通过游戏进一步发展这些个性技巧，帮助宝宝在心理、社交及感情上得到很好的平衡。

你还在等什么？利用这最初的 3 个月的每一时刻。你的宝宝将快速成长。

不见了

你的宝宝刚刚降临这个世界，他要花许多时间试着去分辨他的环境。通过“不见了”这个游戏去帮助他吧！

游戏材料：

- 柔软、色彩鲜艳的玩具
- 盒子或桶
- 毛毯、毛巾或布

学习技巧

- 对事件的设想
- 认知及思考的技巧
- 反对一成不变和稳定性

怎么做：

1. 收集几个柔软、色彩鲜艳的玩具，放在盒子或桶中，使宝宝看不见。
2. 让宝宝舒适地坐在婴儿椅上，你坐在他的对面。
3. 从盒子中拿出一个玩具给宝宝看，把玩具拿近你的脸并和宝宝说话，以吸引他的注意力。
4. 当宝宝的注意力被吸引到玩具上时，用布盖上玩具。
5. 对宝宝说：“不见了！”
6. 等上几秒钟，然后掀开布露出玩具并高兴地宣布：“在这呢！”
7. 用几个不同的玩具重复游戏。

游戏中的灵活变化：

当你把玩具在一块布下藏了几次后，把玩具放在宝宝看不见的地方。观察宝宝在试图想弄明白发生了什么的反应，然后再拿出玩具。用几个不同的隐蔽地来保持宝宝的兴趣。

安全注意：

如果宝宝在玩具消失后变得不安，慢慢地藏起玩具让他看清你正在做什么。不要让玩具盖得太久。



宝宝玩球

每个人都需要锻炼——甚至是刚出生的宝宝! 宝宝玩球是一种促进宝宝血液循环、柔软肌肉、增加灵活性的一种途径,并帮助宝宝学会控制她身体的运动。

游戏材料:

- 一只大大的球,直径大约0.6—1米(在玩具店、体育用品商店及文教用品商店有售)
- 大块铺有地毯的空地

学习技巧

- 运动的控制和灵活性
- 空间关系
- 信任感

怎么做:

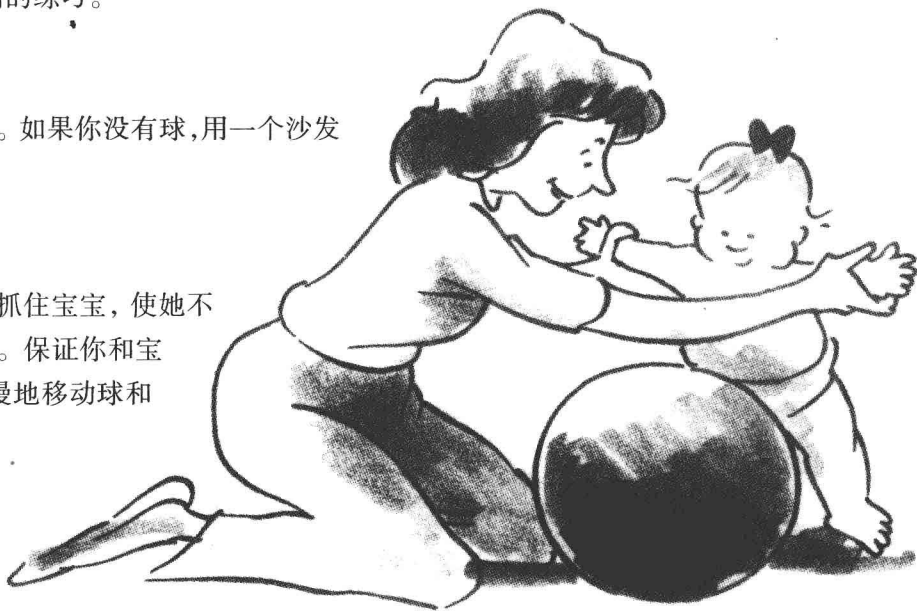
1. 让宝宝只穿着尿布,这样能使宝宝抓紧球的表面,不会滑下。
2. 把球放在铺有地毯的房间中间。
3. 坐在地上面对着球。让宝宝站在球的对面,面对着你。抓住她的手臂以保持她的平衡。
4. 让宝宝滚到球上,仔细地抓住她使她不会滑下或摔下。
5. 让宝宝随着球的滚动,前进、后退,或从左边滚到右边。
6. 用球尝试不同的练习。

游戏中的灵活变化:

把球放掉一点气。如果你没有球,用一个沙发枕或软垫也可以。

安全注意:

确保一直安全地抓住宝宝,使她不会从球上摔下或滚下。保证你和宝宝之间的信任感,慢慢地移动球和宝宝。



宝宝按摩

宝宝在出生后即对触摸产生反应。宝宝所接收到的第一个欢迎讯息是你抱着她时。你的接触带给她触觉上的舒适感。给你的宝宝做按摩,使她在你安抚的手带来的愉悦中开心起来。

游戏材料:

- 毛毯或毛巾
- 婴儿润肤露

学习技巧

- 身体意识
- 加速触觉的发展
- 社交上的互相作用

怎么做:

1. 在柔软的地毯上铺一块毛毯或毛巾。
2. 把没有穿衣服的宝宝俯放在毛毯上。
3. 挤一些婴儿润肤油在手上,并摩擦你的双手使油变热。
4. 轻轻地按摩宝宝,从头颈到肩膀,从手臂往下到手,从背部往下到臀部,从腿往下到脚。

触摸要轻柔,不要太重也不要太轻。

5. 翻转宝宝使她仰卧,重复一遍,用多些的润肤油。

游戏中的灵活变化:

在照看、洗澡或坐在公园中的任何时间都可按摩宝宝脚部或手部;润肤油不是必需的。

安全注意:

按摩要轻柔,以避免过热而灼伤宝宝! 确保宝宝不会对你使用的润肤油或润肤露过敏。不要触摸宝宝的脸,以免使油弄到宝宝的眼中。





泡泡浴

对大多数宝宝来说,洗澡是十分开心的时刻,尽管有一些宝宝看上去并不喜欢水。但是不论你从宝宝那里得到何种反应,在帮孩子洗澡时,你都可以通过加上婴儿泡泡浴露使洗澡的时间变得更有乐趣。

游戏材料:

- 柔软的浴巾
- 塑料婴儿浴盆
- 婴儿泡泡浴露
- 毛巾

学习技巧

- 身体意识
- 语言的发展
- 聆听技巧
- 感官刺激

怎么做:

1. 在宝宝的塑料浴盆底部垫上一块浴巾以防止您的宝宝滑来滑去。
2. 在浴盆中注入温水并加入少量的婴儿泡泡浴露溶解其中。
3. 把宝宝放入浴盆中,一直抓住宝宝以取得她的信任。
4. 让宝宝坐起使她能安全地享受泡泡和泼水,如果她想的话。
5. 清洗宝宝身体的各个部位,并唱着“这是我们清洗的方法”:

这是我们洗脸的方法,
洗我们的脸,洗我们的脸。
这是我们洗脸的方法,
宝宝(她的名字)和妈妈。

继续唱歌,用“……清洁我们的头颈”,“……擦洗我们的胸膛”,“……搓洗我们的背”,“……清洗我们的手臂”,“……用肥皂洗我们的腿”,“……洗净我们的脚趾”,等等。

游戏中的灵活变化:

和宝宝一起洗澡。在浴盆中放进一些玩具,或用浴巾做成一个动物或木偶的形状。

安全注意:

做好以下两点以确保宝宝享受洗澡的乐趣:

- 保证宝宝在洗澡的整个过程中都感到安全——不要让她滑到或浸入水中。
- 确保洗澡水保持在一定的温度——不要太热或太冷。

嗡嗡小蜜蜂

从出生时起，你的宝宝便通过他的感官开始学习。这个游戏将帮助你的宝宝发展锁定声音方位的能力，并以此达到更好的头部控制和总体的运动肌移动。

游戏材料：

- 柔软的毛毯
- 你的嘴
- 你的手指

学习技巧

- 头部和颈部的控制
- 确定声音和触碰的方位
- 运动肌的移动和控制
- 社交上的互相作用

怎么做：

1. 让宝宝仰卧在一块柔软的毛毯上。
2. 靠近宝宝坐下使他能清晰地听到你的声音。
3. 当你将手指移近宝宝的 身体时，模仿蜜蜂发出嗡嗡声。
4. 几秒钟后，用你的手指接触宝宝并说：“嗡嗡小蜜蜂。”
5. 重复多次，用手指降落在宝宝身体的不同部位。

游戏中的灵活变化：

跟随你的手指移动你的头，让宝宝能跟踪声音。发出不同音调的嗡嗡声，从高到低，以使声音听起来有趣。把宝宝翻个身，让他俯卧着重新玩一遍。这次他将看不到你手指的移动并将等待嗡嗡蜜蜂带来的惊奇！

安全注意：

轻轻地触摸宝宝，不要把声音弄得太响。如果宝宝受到惊吓，减慢游戏的进程。



眨眼睛

教宝宝认识身体的各部分,从脸开始是个不错的地方。玩这个眨眼睛的游戏可以帮助宝宝分辨他的鼻子、他的嘴、他的眼睛——并教会他每个部分是如何动的。

游戏材料:

- 宝宝的脸
- 你的手指

怎么做:

1. 抱宝宝坐在你的腿上,面对着你。
2. 当你接触宝宝身体的相应部分的同时,念或唱以下的儿歌:
 - 眨一眨眼睛(轻轻地接触宝宝的眼皮)
 - 眼睛眨一眨(轻轻地接触另一个眼皮)
 - 鼻子闻一闻(轻轻地接触宝宝的鼻子的顶部)
 - 嘴巴吃东西(轻轻地接触宝宝的下嘴唇)
 - 下巴嚼一嚼(轻轻地拉宝宝的下巴)
 - 脖子喝些水(手指轻轻地划过宝宝的头颈)
 - 肚子挠痒痒(手指轻轻地划到宝宝的肚子,轻柔地搔痒)
3. 重复几次。

游戏中的灵活变化:

在你玩了幾次眨眼睛后,可以试着玩一轮嚼嘴巴:

- 门儿敲一敲(轻敲宝宝的额头)
 - 向里望一望(轻轻地提提宝宝的眼皮)
 - 门锁开一开(轻轻地按按宝宝的鼻子)
- 然后走进去(将两个手指移走到宝宝的下嘴唇)
- 下巴嚼一嚼,下巴嚼一嚼,下巴嚼一嚼,下巴
(轻轻地开合宝宝的颌部)

安全注意:

确定你的触碰是轻柔的,不然这个游戏对你的宝宝来说将是不愉快的。

学习技巧

- 对脸部特征的认识
- 感官上的快乐——触摸
- 社交上的互动
- 对身体各部分的认识

