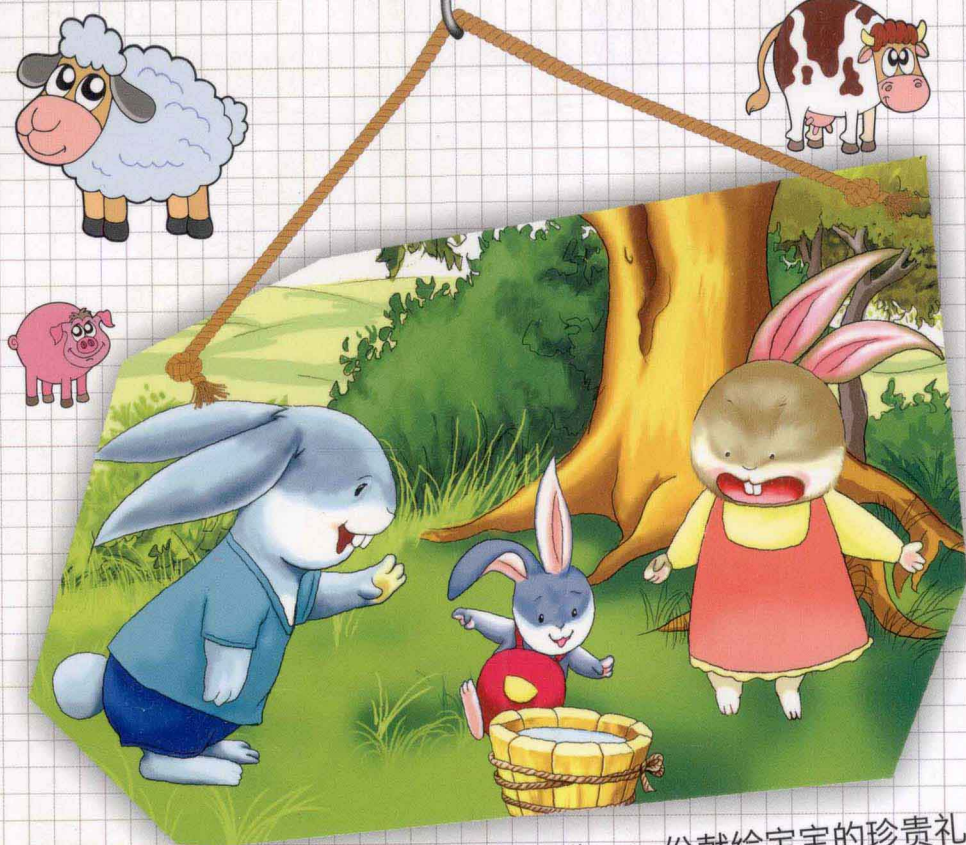




一本提升智慧、愉悦心情的早教经典，一份献给宝宝的珍贵礼物。

bàobào bǐxū xuéhuì de



宝宝必须学会的 300个亲子游戏

马利琴/编著

121 yóuxì

宝宝必须学会的 300 个亲子游戏

马利琴 编 著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书分别从健康、语言、认知、专注、思维、情商、益智等多个方面,为宝宝精心设计了多款易于操作的小游戏,每款游戏不但包括前期准备、具体步骤、游戏目的和专家提醒,而且部分游戏还颇有新意地附带了另一个同类游戏方案,让宝宝有不同的选择余地,再加上图文并茂的贴心指导,更适宜于每一个有宝宝的家庭!

本书适用于即将为人父母或刚刚为人父母的读者朋友们,也适用于馈赠给家中有宝宝的亲朋好友,还适用于已经具有一定育儿经验的父母,更可以作为幼儿培训班、幼儿学习班、幼儿兴趣班等教育机构的游戏方案参考书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

宝宝必须学会的 300 个亲子游戏/马利琴编著. —北京:清华大学出版社, 2012

ISBN 978-7-302-29978-3

I. ①宝… II. ①马… 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 210773 号

责任编辑:李玉萍

装帧设计:王晓武

责任校对:张术强

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 刷 者:三河市君旺印装厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:169mm×230mm 印 张:15.5

字 数:330 千字

版 次:2013 年 1 月第 1 版

印 次:2013 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:32.00 元

产品编号:045848-01



前言

游戏，是献给
宝宝最好的礼物！

游戏，如同花儿的阳光、鸟儿的蓝天、鱼儿的水分一样，是宝宝成长过程中最基本的需求，唯有在游戏的滋养之下，宝宝才能像一株茁壮成长的蒲公英，漫天飘洒自己的幸福和快乐！每一个孩子都是来到人间的天使，为人父母的我们，所要做的就是让这个可爱的天使，永远都保持甜蜜的笑容！

宝宝的甜蜜感，来自父母的深爱，每一种爱都需要表达，对于宝宝而言，最直接的爱，莫过于给予他们一段温馨、快乐的时光，亲子游戏就是献给宝宝最好的礼物！亲子游戏不但能够促进宝宝的体能发展，也能激发宝宝的创造力、想象力、求知欲，更能提升宝宝的记忆力、交际能力、语言表达能力等，跟宝宝来一场亲子游戏，父母花去的是时间，但宝宝获得的却是智慧！

随着家庭教育的不断普及，不少父母也意识到育儿的重要性，然而，怎样的育儿题材才是最适合宝宝的？怎样的育儿方式才是最科学有效的？父母大多都还处于一个迷茫的阶段，尤其是对于 0~3 岁的婴幼儿，父母更是不知道如何去培养宝宝的才能，毕竟他们年龄尚小，过多的管教也不太切合实际，此时，唯有以轻松的游戏来开发宝宝的潜能，才是父母最明智之举！

其实，在现实生活中，很多父母并不是不知道游戏的重要性，只是他们不知道究竟什么样的游戏才适合自己的宝宝，才能有助于宝宝的健康成长。为了给更多家庭提供科学有效的游戏方案，为了指导更多父母轻松培养宝宝各方面的能力，为了让每一个宝宝都能够健康快乐地成长，本书应运而生！

相对于其他育儿类图书，本书一反市场上的常用角度，从宝宝的需求出发，更加人性化地来指导初为父母者。书中的大纲几乎囊括了所有有益于0~3岁宝宝成长的游戏种类，此外，大标题生动活泼、趣味横生，而小标题中还精心设计了“关键词”一节，让父母们可以对此节游戏的作用一目了然。

不仅如此，本书体例的设计，包含了游戏的详细步骤，也介绍了关于该游戏的一些相关知识，还链接了专家的温馨提示，从而能够让宝宝更好地获得智慧。更重要的是，该书字里行间充满了童趣的插图，一方面可以激起宝宝的兴趣，另一方面有图片的指导，亦能为生活节奏快的父母节省宝贵的时间！

本书主要针对0~3岁宝宝的不同发育情况，分别从健康、语言、认知、专注、思维、情商、益智等多个方面，为宝宝精心设计了多款易于操作的小游戏，每款游戏不但包括了前期准备、具体步骤、游戏目的和专家提醒，而且部分游戏还颇有新意地附带了另一个同类游戏方案，让宝宝可以有不同的选择余地，再加上图文并茂的贴心指导，更适宜每一个有宝宝的家庭！

本书适用于即将为人父母或刚刚为人父母的读者朋友，也适用于馈赠给家中有宝宝的亲朋好友，还适用于已经具有一定育儿经验的父母，更可以作为幼儿培训班、幼儿学习班、幼儿兴趣班等教育机构的游戏方案参考书。可以说，只要有宝宝的地方，这本书就能派上用途！当然，由于时间仓促和本人能力的原因，本书肯定存在一些不足，恳请各位读者及专家学者批评指正。

本书在写作过程中，得到了石娟、陈金生、苗小刚、董延、张超、张小花、王站鹏、苗小刚、王华、王佑灵、齐开霞、李顺安、张良钊、王站鹏、张雪梅、李星野、黄俊杰、薛莎莎、王立群等人的大力支持，在此深表谢意！

编者



目录

第一章 拍拍手、踢踢腿，常动的宝宝不生病

宝宝大多生性较为懒惰，不愿意运动，尤其是处于婴幼儿时期的宝宝，常常会嗜睡如命，这显然不利于他们的茁壮成长。此时，聪明的父母就应当以游戏的形式吸引宝宝，教宝宝做一些简单的运动，如拍拍小手、踢踢小腿等，这些能促进宝宝的身体发育，增强宝宝的体质，让宝宝长大后更加健康！

抱抱小乖乖——抱姿转换 2

宝宝趴着玩儿——抬头运动 3

妈妈哪儿去了？——转头运动 4

小手抓抓乐——握拳开掌 5

闻闻小脚丫——腿部锻炼 6

“仰卧起坐”——颈部力量 7

玩具在这里——翻身游戏 8

抓住小青蛙——抓握练习 9

翻身过障碍——体能训练 10

“坐”享其成——臀部运动 11

拉大锯，扯大锯——坐起来 12

宝贝儿，摇一摇——转动手腕 13

宝宝赶“小猪”——精细动作 14

宝宝推皮球——手眼协调 15

小手、小手，拍拍——拍手歌 16

宝宝的探险之旅——爬行训练 18

跟着儿歌做动作——手指游戏 19

有趣的运水游戏——挤海绵 20

小宝宝，拍蚊子——跳跃运动 21

打场彩色保龄球——手臂力量 22

乖宝宝，学钓鱼——手部运动 23
 拧瓶盖比赛——指间运动 24
 追到宝宝了——发展大运动 25
 停！——身体控制能力 26
 猴子爬树——肢体训练 27
 宝宝踢足球——腿部运动 28

小彩带，飘呀飘——撕纸条 29
 小宝宝，大搬家——捡玩具 30
 躲开这条蛇！——跑跳运动 31
 小动物模仿操——运动宝宝 33
 外面真好玩——树叶游戏 34
 摸下大树跑回来——奔跑技能 35

第二章 你一言、我一语，多说的宝宝多妙语

语言是宝宝成长过程中的重要课程，据研究表明，4天大的宝宝已经能够分辨不同的语音和语言了。可见，培养宝宝的语言能力越早越好！对于父母来说，与其枯燥地训练宝宝的语言技能，不如在游戏中提升宝宝的语言能力，让宝宝学会倾听、学习词汇、学会应答、学习交流，以促进表达能力的发展！

锅碗瓢盆交响曲——声音认知 38
 辨别高低音——听音乐 39
 小蜜蜂，嗡嗡嗡——听力练习 40
 猜一猜，我是谁——辨别声音 41
 公鸡喔喔叫——发音练习 43
 学叫爸爸妈妈——叫父母 44
 认一认——认识自己和他人的 45
 漂亮的广告册——看图识字 46
 妈妈，我会说——说名称 47
 称呼陌生人——练习称谓 49
 谁不属于这啊——挑另类 50
 指哪儿说哪儿——转瓶子 51
 奇妙的口袋——找找看 52
 反着来——反义词训练 53
 这是“我的”——自我表达 54

乖宝宝，学字卡——说完整句话 55
 小白兔，白又白——学儿歌 56
 看一看，猜一猜——说动作 58
 宝宝说词语——日常用语 59
 嘘，有话悄悄说——耳语传话 60
 自我介绍——与玩具对话 61
 心事专线——打电话 62
 你来问，我来答——趣味问答 63
 小宝宝，编儿歌——记歌词 65
 讲见闻——描述事情 66
 今天真快乐——自编儿歌 68
 美妙的唐诗——学唐诗 69
 宝宝讲故事——故事接龙 70
 因为……所以……——造句 71
 妈妈，你错了——纠错游戏 72

第三章 摸摸这、碰碰那，好学的宝宝知识全

认知是丰富宝宝知识的必要手段，亦是宝宝了解这个世界的必经之路，而要培养宝宝这方面的能力，最简单、有效的方式就是游戏，有趣的游戏能够让宝宝更易于吸收知识。对此，父母可以让宝宝多接触不同

的事物，以促进宝宝的触觉发展，提升宝宝对社会的认知，扩大宝宝的视野，这将有益于宝宝的心智健康！

红色大集合——认红色 76

顶鼻子——认识五官 77

镜子里是谁——认识身体 78

黑了，亮了——白天和黑夜 79

上下分得清——说方位 80

娃娃睡觉了——认识时间 81

大脚丫、小脚丫——大和小 83

水果开大会——认水果 84

妈妈，我帮你——晾衣服 85

冬天和夏天——认识季节 86

小手识天下——认事物 87

去公园玩喽——认识自然 88

五颜六色的篮子——认色彩 89

今天星期几——计算天数 91

有趣的小昆虫——认识虫类 92

一起来唱数字歌——认数字 93

卫生设施连连看——讲卫生 94

影子的变化——认识光与影 95

宝宝学“做菜”——生活认知 96

红灯停，绿灯行——开汽车 97

妈妈迷路了——带妈妈回家 98

宝宝选工具——了解用途 100

小小牙刷手中拿——刷牙歌 101

小模特——自己穿衣服 102

我是男孩(女孩)——认识性别 103

冰块去哪儿——科学认知 104

小宝宝、学测量——识长短 105

超市学本领——生活常识 106

小风车，转转转——风在哪儿 107

遇到危险怎么办——紧急电话 108

第四章 看这里、真有趣，专注的宝宝记忆棒

著名教育家乌申斯基曾说过：“注意是学习的大门！”可见，注意力对于宝宝的成长至关重要，但年龄尚小的宝宝们，却极易受到外界的干扰，父母若想培养出一个专注的宝宝，就应当从他们感兴趣的 game 入手，培养宝宝高度集中的注意力，进而发展宝宝的视觉、知觉、记忆及思维能力！

虫虫，虫虫飞——观察力 112

抓住游泳的小鸭子——视觉 113

小小斗牛士——追视 114

八音盒真奇妙——吸引 115

上上下下的脸——看妈妈 116

滚动的小皮球——注目 117

好玩的纸飞机——注意力 118

我找到了！——找玩具 119

小宝宝，真聪明——辨真假 120

飘落的小纸片——视觉发展 121

认一认，长或短——比长短 122

小脚丫到处走——追玩具 123

踩来踩去真好玩——踩影子 124

摸一摸，猜一猜——记忆识别 125

扔圈圈、套玩具——套小熊 126

宝宝玩套娃——套叠玩具 127

小猫喵喵在哪儿——记忆发展 128

奇妙的音乐——敲杯子 129

小小寻宝队——藏宝游戏 130
会跑的小虫——抓“虫子” 131
纸篓接物——投掷玩具 132
圆形对对看——纸盒游戏 133
小宝宝，大世界——玩放大镜 135
会跳的小球球——捏球 136

我捉到了——捉尾巴 137
宝宝都知道——记忆培养 138
宝宝来找茬——观察力 139
未来的足球明星——射进球门 140
大家一起来传球——抛接球 141
谁是木头人——意志游戏 142

第五章 想一想、做一做，思考的宝宝能创新

思维能力是想象的基础，是创新的源泉，每一项伟大发明的诞生，都离不开人类的深度思考，而这种思考模式应当从小开始训练。因此，父母必须尽早培养宝宝的思考能力，多让宝宝想一想、做一做，锻炼他们的发散性思维，促进他们的脑部发育，这有利于发展宝宝思维的灵活性、流畅性和变通性！

会唱歌的花气球——摇铃铛 146
妈妈藏，宝宝找——藏糖果 147
小娃娃哭了——拍娃娃 148
喜、怒、哀、乐——辨别情绪 149
动物排排队——学习排序 150
森林里的生日派对——模仿 151
红豆豆，绿豆豆——数豆子 152
我飞起来了——开飞机 153
小宝宝，穿珠子——数数 154
难不倒我——图片分类 155
字不见了——画画擦擦 156
渴了怎么办——发展思维 157
玩扑克牌——分类和接龙 158

亲近大自然——玩沙子 159
填补青草地——学习联想 160
圈、线、点——图画 161
客人来了——角色扮演 162
汽车冲冲冲——赛车游戏 163
好玩的面团——揉面团 164
巧手宝宝的节日——做卡片 165
对号入座——找图形 166
宝宝猜猜看——看图画 167
图形连连看——拼图形 168
有趣的影子——皮影游戏 169
棋子比赛——培养数学兴趣 170
倒来倒去真好玩——倒沙子 171

第六章 敬个礼、握握手，懂礼的宝宝人人爱

如果说智商是宝宝脑部里一座隐蔽的宝藏，那么，情商就是引领他们找到这座宝藏的灯塔，对于懵懂无知的宝宝来说，游戏就是一个最好的切入点，可以让宝宝全身心地投入其中，进而提升自己的情商，不仅如此，还能在宝宝学会知书达理的同时，为将来成功的人际交往奠定一个基础！

欢迎！欢迎！——礼节培养	174
交个朋友吧——布袋手偶	175
蚂蚁一家抬芝麻——信任感	176
小宝宝，懂礼貌——礼貌用语	177
电话游戏——沟通能力	178
一起来做鬼脸——丰富表情	179
换着玩吧！——交换玩具	180
你来我往——推球球	181
职业大集合——称呼职业	182
给娃娃洗澡澡——生活自理	184
你帮我，我帮你——合作	185
我来帮你忙——培养爱心	186
学会等待——心智发展	187
漂亮的贴图版——贴图游戏	188
我是小医生——扮演医生	189

小宝宝，分糖糖——学会分享	190
我的小邮箱——人际交往	191
我要买这个——逛商场	192
小小急救员——急救措施	193
我是一个好妈妈——过家家	194
小兔子乖乖——不给生人开门	195
找朋友——和小伙伴一起玩	196
我是小邮差——社会交往	198
热情的小主人——招待客人	199
一起去买菜——认菜场	200
小熊生病了——看望朋友	201
剪刀、石头、布——熟悉规则	202
一起堆雪人玩——雪人朋友	203
我是小明星——模仿秀	204
参观幼儿园——入学准备	205

第七章 动动手、动动脑，会玩的宝宝最聪明

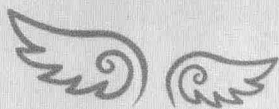
众所周知，每一个宝宝的聪明才智都不是天生的，而是通过后天培养出来的，只要父母每天抽出一段时间，陪宝宝一起玩几个益智小游戏，长此以往，不但可以锻炼宝宝的发散思维、聚合思维，还可以促进宝宝的分析能力、想象能力的发展，宝宝的大脑也势必能够得到良好的开发，从而使他们越玩越聪明！

小船晃悠悠——空间体验	208
小弹珠，滚呀滚——轨迹画	209
牙膏变变变——捏牙膏	210
小小魔术师——搭积木	211
会变的沙子——玩沙子	212
五颜六色的手印——印画	213
宝宝的解剖课——切水果	214
给玩具找家——物品归类	215
滑稽的儿歌——改歌词	216

小宝宝，学画画——绘画	217
给数字排队——发展思维	218
洗澡真有趣——水中游戏	219
神奇的小海绵——海绵游戏	220
画个太阳，红彤彤——涂鸦	221
可爱的毛毛虫——手工制作	222
有趣的泡泡——追泡泡	224
小木船，划呀划——开船	225
小小设计师——设计服装	226

漂亮的小图册——剪纸游戏 227
好玩的橡皮泥——捏泥人 227
宝宝的房子——箱子游戏 229
小小艺术家——树叶作画 230
太阳、月亮、星星——看天空 231

影子真好玩——手影游戏 232
可爱的小猫咪——折纸 233
好玩的剪贴簿——开发想象 234
聪明宝宝玩拼图——七巧板 235



第一章

拍拍手、踢踢腿，
常动的宝宝不生病



宝宝大多生性较为懒惰，不愿意运动，尤其是处于婴幼儿时期的宝宝，常常会嗜睡如命，这显然不利于他们的茁壮成长。此时，聪明的父母就应当以游戏的形式吸引宝宝，教宝宝做一些简单的运动，如拍拍小手、踢踢小腿等，这些能促进宝宝的身体发育，增强宝宝的体质，让宝宝长大后更加健康！



抱抱小乖乖

——抱姿转换

转换抱姿的游戏适合出生两周后的小宝宝，对于还不能够自主运动的宝宝而言，抱姿转换之间可以促进其骨骼发展和提高智力发展的进程！

游戏现在开始！

游戏最好能在宝宝喝奶半小时以后，精神状态较好的时候进行。这个游戏主要是爸爸妈妈转换抱宝宝的姿势，抱姿有如下几种。

1. “小拱桥”式：宝宝仰卧，爸爸或妈妈轻托住宝宝的腰背部和臀部(左右手平行或交叉均可)，双手慢慢托起，使宝宝身体呈桥型(头、脚着床，中间高出床面5~20厘米)，让宝宝身体充分展开，坚持5~10秒(视宝宝的具体情况而定)，注意观察宝宝是否有将头向上竖起的动作。宝宝也可俯卧，爸爸或妈妈托住其胸部和腹部，慢慢托至胸前，前后慢慢轻摇，弧度不宜太大。

2. “半月摇”式：宝宝仰卧，爸爸或妈妈托住宝宝的颈背部和臀部，慢慢托至胸前，然后爸爸或妈妈两手开始稍稍分开一点，宝宝身体受重力作用背部开始下垂，当宝宝的身体下降到一定程度就会出现本能的挺胸动作，注意观察宝宝是否有将头向上竖起的动作，并能支撑2秒以上，通常新生儿可以挺3~5秒。然后，爸爸或妈妈的双手向中间慢慢靠拢，最后将宝宝平放结束。

3. 竖托抱：宝宝吃奶后，家长将宝宝面向自己竖抱，使宝宝头靠在家长肩上，轻拍宝宝的背。在宝宝打嗝后，将宝宝直抱，用手扶持其颈背部，使其头竖直片刻，然后，爸爸或妈妈的手不给予支持，而在一旁予以保护，再观察其头部能否竖直几秒钟。每日训练2次。

宝宝学会了什么？

这个小游戏主要是针对宝宝早期体能发展的一种训练，能够提高宝宝背底脊肌的力量，促进其骨骼肌肉的发展，从而达到为宝宝锻炼身体的效果；另一方面，随着宝宝身体的不断成长，此游戏还能训练宝宝的空间感知能力，提升亲子之间的亲密程度，这些都有利于宝宝智力方面的健康发展！

■ 专家提醒 ■

也许，对于妈妈来说，这个游戏是一个比较耗体力的事，爸爸的参与会让宝宝得到更多的益处，爸爸妈妈也可以把这当成是一种训练臂力的好机会。

在玩这个游戏的时候，爸爸妈妈需要注意的是，以上几种抱姿并非需要一次完成不可，有时间或者宝宝想玩时都可以做一做这个游戏，宝宝喜欢哪种抱姿就先做哪种，一旦宝宝玩累了就应当停下来休息，一定不要像训练士兵那样训练宝宝，毕竟宝宝还很小，需要多睡觉、多休息！



宝宝趴着玩儿

——抬头运动

通常情况下，刚出生几个月的小宝宝只能趴着玩，父母通过适当引导可以刺激宝宝的运动反射机能，从而发展颈部、背部的力量和增强专注力！

游戏现在开始！

在游戏开始之前，要先为宝宝准备一些他喜欢的小玩具。这个游戏适合刚出生几个月的小宝宝，具体玩法如下。

1. 一个月左右的宝宝俯卧时，颈肌和背肌的力量还不足以把头“牵拉”起来，所以，通常会把脸平贴在床面上，这时要先训练宝宝学会平贴转脸，当宝宝的脸向右时，家长就应当想办法诱导他稍稍抬起头把脸转向左，这样交互着做。

2. 当宝宝三个月大时，他已经能够抬头 45 度到 90 度了，这时，爸爸或妈妈可以从宝宝背后拉着他的两条手臂做抬起、放下的动作。

3. 当宝宝能用手肘撑着身体抬起胸部时，就可以拿些有趣的小东西在他的正前方诱导他，让他经常有机会撑起上身，经常锻炼宝宝撑起身体的时间会越来越长。

宝宝学会了什么？

这个游戏主要是发展宝宝的体能，宝宝趴着的每一刻，都有助于增强颈部、背部的肌肉力量，身体与床面的接触还能增强触觉刺激，使宝宝慢慢地体验平衡身体的要领，从而为将来的“坐”和“爬”做准备。此外，该游戏还能增强宝宝的专注力，当宝宝趴着的时候，自然会想努力控制好头部以便能看到更多的事物，这对他将来阅读和学习的专注力培养都有非常大的帮助！

■ 专家提醒 ■

在现实生活中，很多宝宝在练习趴的时候都不太情愿，这时，家长不妨俯身趴在宝宝面前，拿着小玩具发出有趣的声音或跟宝宝说话，宝宝一抬头就能与家长对视，而当宝宝看见自己熟悉的面孔时，便会逐渐喜欢上这个游戏了。

在玩这个游戏的过程中，爸爸妈妈首先须要注意的是，一定要配合宝宝的生理发育情况来做，千万不能勉强他，一旦宝宝不愿意玩就立刻停止游戏。其次，宝宝也需要鼓励，从俯卧抬头到用手支撑抬起胸部的过程中，宝宝的每一个进步，爸爸妈妈都应给宝宝极力地赞赏，因为这是一个非常困难但很有意义的动作！

快乐传递

宝宝趴着能玩的游戏还有很多，这里为大家再介绍一种，具体玩法如下。

1. 让宝宝平躺在床上或柔软的毯子上，妈妈坐在宝宝的身旁；然后，妈妈用两手分别握住宝宝的小手，将宝宝的小手向上举再放下，一边做一边说：“拉拉小手向上举，拉拉小手向下放，宝宝的小手上下下”。

2. 用双手分别握住宝宝的小脚，将宝宝的小脚向上举再放下，一边做一边说：“拉拉小脚向上举，拉拉小脚向下放，宝宝的小脚上下下”。

游戏目的：锻炼宝宝的四肢，开发宝宝的上下空间感知能力。



妈妈哪儿去了？

——转头运动

“妈妈哪去了”是一种运动游戏，它主要是依靠妈妈来引导宝宝做转头运动练习，这种游戏有益于宝宝的颈部发育和提升宝宝对父母的依赖感！

游戏现在开始！

这个游戏的准备很简单，只需将宝宝放在柔软的小床上，舒舒服服地仰卧，让宝宝以最放松的姿态来迎接游戏即可！

在游戏开始之前，要先培养宝宝跟妈妈之间的感情，具体玩法如下。

1. 妈妈俯身面对宝宝，与宝宝视线相对，期间妈妈也可以温柔地拍打宝宝的背部或者轻轻地抚摸着宝宝，让宝宝对妈妈产生依赖感。

2. 妈妈慢慢地转过身去，移动到宝宝的另一侧，一边移动自己的步伐，一边对宝宝说：“宝贝，妈妈呢？妈妈在哪儿？”。

3. 妈妈慢慢移回宝宝的视线之内，一边移动步子，一边继续说道：“妈妈呢？哈，原来妈妈在这儿呢！”妈妈可以左右两侧反复两三次。

4. 妈妈要尽量引导宝宝做转头的运动。



宝宝学会了什么？

这个游戏主要是锻炼宝宝的颈部肌肉，促进宝宝的颈部发育。实际上，当宝宝颈部肌肉和骨骼发育基本成熟以后，宝宝就已经能够支撑起自己的头部，可以开始自由转动头部了。与此同时，这个游戏还能够培养宝宝对父母的依赖感，还不能自理的宝宝往往都十分依赖父母，而宝宝对父母的这种强烈依赖感能够起到保护作用，帮助宝宝承受成长中的压力！

■ 专家提醒 ■

在这个游戏中需要注意的是，小婴儿极易疲劳，所以游戏时间不宜太长，每次只能重复两到三遍；妈妈移动的角度也不能够太大，因为婴儿的转头能力还十分弱，应根据宝宝的情况而定，即稍稍大于宝宝能转动的角度即可；转动速度也不要太快，以免伤害到宝宝幼嫩的骨头。

除此之外，爸爸也应当抽空跟宝宝玩一玩这个游戏，以促进宝宝的健康成长。研究表明，跟爸爸接触较少的宝宝，体重、身高、动作等方面的发育速度都要慢一些，并普遍存在自尊心不强、自控力弱等情感障碍。因此，爸爸们绝不能因为忙而将宝宝丢给妈妈，从而忽视了宝宝的成长需求！



小手抓抓乐

——握拳开掌

握拳开掌是宝宝需要学习的最简单运动，这个游戏主要是让宝宝抓住小玩具，在抓握和张开之间，训练宝宝的手指灵巧性和反应能力！

游戏现在开始！

游戏前需要为宝宝准备一些能让他抓满手的東西，如柔软的小毛绒玩具等。这个游戏很简单，只需反复练习就能达到训练目的，具体玩法如下。

1. 爸爸或妈妈轻轻叩打或按摩宝宝的肩膀、手臂，这样做的目的是促使这些地方的肌肉放松，为接下来的游戏打基础。
2. 爸爸或妈妈将拇指塞到宝宝手中，拉起他的两只手臂，做胸前双臂交叉、双臂侧平举、双臂前平举、双臂画大圆等动作。
3. 将为宝宝准备好的东西，如铃铛、海绵、橡皮擦等，塞进宝宝的两只小手中，只要宝宝的手一张开，东西就会掉下来。此时，爸爸妈妈再将其塞回去，如此让宝宝反复练习握掌、伸掌的动作，时间一长，他便能抓牢东西了。

4. 为了提升游戏的趣味性，游戏还可以这样玩：即用笔刷搔宝宝的手背，促使宝宝张开手掌，当宝宝手掌打开时，爸爸妈妈就将小东西放进宝宝手心里。

宝宝学会了什么？

这个游戏能够训练宝宝手指的灵巧性。一般来说，宝宝从刚出生到2个月大时，是所谓的握掌容易开掌难的时期，此时，宝宝的双手大部分时间都是紧紧地握成小拳头状的，因此，通常屈肌发展得比较好，而伸肌却没有得到发展，通过这个游戏可以帮助宝宝自动张开手掌。此外，该游戏还可以训练宝宝的反应能力，即通过手指锻炼来刺激反应能力的增强！

■ 专家提醒 ■

很多时候，重复性的游戏难免会让爸爸妈妈觉得不耐烦，但这个游戏对培养一个“心灵手巧”的宝宝却相当重要，因此，爸爸妈妈应当耐下心来，千万不要怕麻烦而放弃这项活动。在训练的过程中，宝宝也会产生烦躁情绪，因此，在每次游戏结束后，爸爸妈妈还应用柔软的毛绒玩具在宝宝身上搔搔痒，并对宝宝说：“宝宝的小手多能干呀！”这样的鼓励能让宝宝乐开花！



闻闻小脚丫

——腿部锻炼

闻一闻宝宝的小脚丫，是建立亲子关系最好的游戏，与此同时，这个游戏能在一举一抬之间锻炼宝宝的腿部肌肉，脚底接触还能刺激宝宝大脑的发育！

游戏现在开始！

游戏开始之前，需要让宝宝保持轻松、愉悦的心情。这个游戏适合跟较小的宝宝一起玩，具体的玩法如下。

1. 洗完澡以后，让宝宝舒服地躺在床上。爸爸或妈妈抓住宝宝的脚踝，慢慢弯曲宝宝的膝盖并靠近身体，最好能让宝宝用手触摸自己的膝盖。
2. 继续将宝宝的脚向上抬，慢慢让脚尖触碰宝宝的头部或者干脆送入他的嘴巴里。此时，爸爸或妈妈开心地跟宝宝说：“宝宝的小脚丫，自己闻一闻。”
3. 这样的动作可以反复做两三次，然后，爸爸或妈妈再问宝宝：“宝宝的小脚丫呢？”引导宝宝找到自己的脚。