

越玩越快乐

亲子益智游戏

365



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

[美] 苏珊·伊莉莎白·戴维斯 编著
祝凤英 翻译
刘钰心 编校

GYMBOREE PLAY & MUSIC
金宝贝早教中心

越玩越快乐

亲子益智游戏 365
(0~1岁)

学山书馆
书章

编著

苏珊·伊丽莎白·戴维斯

顾问编辑

罗妮·科恩·莱德曼博士

温迪·马西博士

插图

克里斯汀·科伊拉尔特

摄影

亚伦·洛克

翻译

祝凤英

编校

刘钰心

● 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

越玩越快乐: 0~1岁: 亲子益智游戏 365 / [美]
戴维斯编著; 祝凤英译. —济南: 山东科学技术出版社,
2013

ISBN 978-7-5331-6421-8

I. ①越... II. ①戴... ②祝... 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 (2013) 第 005181 号

Copyright © 2005 Gym-Mark, Inc. and Weldon Owen Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2013 Shandong Science and
Technology Press Co., Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体版专有出版权经由中华版权代理中心授予山东科学技术出
版社有限公司。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

图字: 15-2012-060

越玩越快乐

亲子益智游戏 365

(0~1岁)

编 著 [美] 苏珊·伊丽莎白·戴维斯
翻 译 祝凤英

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南新先锋彩印有限公司

地址: 济南工业北路182-6号

邮编: 250101 电话: (0531)88619328

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 15.75

版次: 2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-6421-8

定价: 39.80 元

GYMBOREE® PLAY & MUSIC
金宝贝早教中心

越玩越快乐

亲子益智游戏 365
(0~1岁)

编著

苏珊·伊丽莎白·戴维斯

顾问编辑

罗妮·科恩·莱德曼博士

温迪·马西博士

插图

克里斯汀·科伊拉尔特

摄影

亚伦·洛克

翻译

祝凤英

编校

刘钰心

安全事项

在金宝贝早教中心，我们鼓励宝宝的父母积极加入到宝宝的游戏活动中，成为宝宝的游戏伙伴。在与自己的宝宝一起进行这些游戏活动的过程中，请把安全问题放在首位。虽然在进行这些活动的过程中导致宝宝受伤的几率很低，但是，请每一步都要提防危险发生，以确保自己的宝宝时刻处于安全状态。

为了降低宝宝受伤的风险，请遵守以下规则：

在进行本书所列任何一项游戏活动的过程中，家长要一刻不离地陪伴宝宝，不要让宝宝独自玩耍。

在宝宝玩水的游戏过程中尤其要确保宝宝的安全，以防宝宝溺水。

注意避免宝宝将任何小的物体放进嘴里（即使本书插图上所示的那些物品也不行），因为有些小物体可能导致宝宝噎住发生窒息，而如果这些小物体被宝宝吞咽下去，还可能致命的危险。

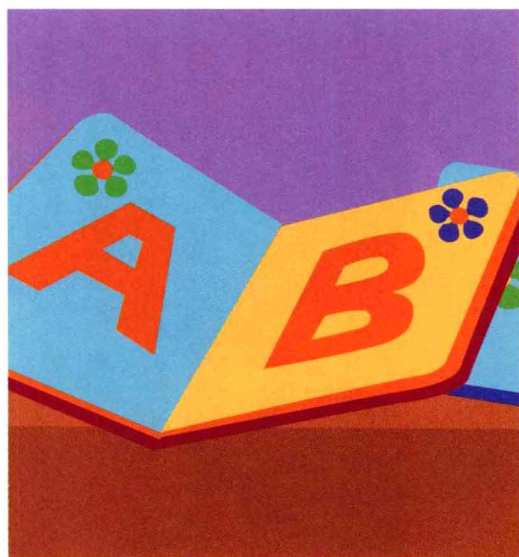
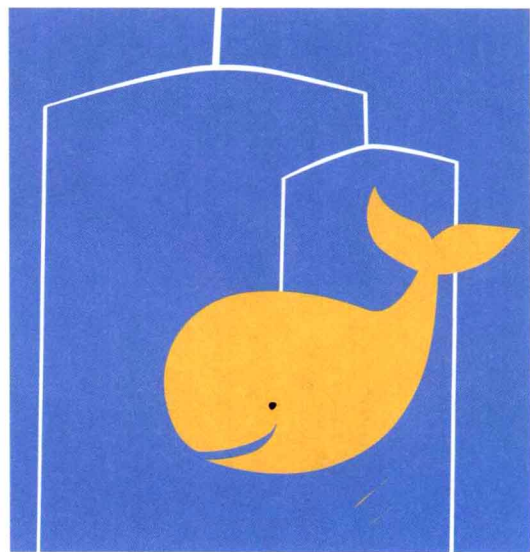
确保给宝宝使用的写字、画画的工具无毒，并且必须是已被认证3岁以下宝宝可以使用的工具。

对于本书中的每一项游戏活动，我们都说明了适合哪个年龄段的宝宝，但是，最终还是需要身为家长的你来确定这些活动适合自己的宝宝之后才能进行，因为即使是同龄的宝宝们，他们的运动、平衡能力和肢体灵敏度都存在很大程度的差异。

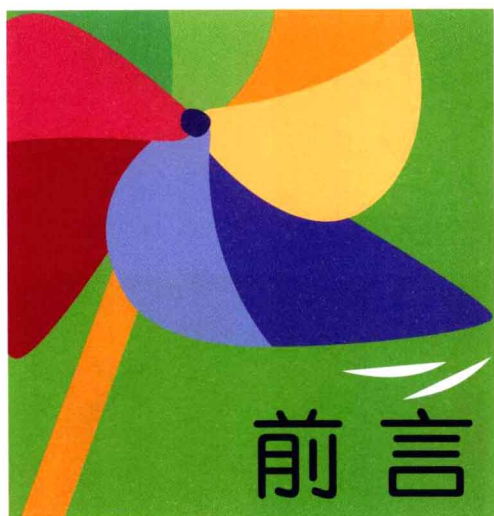
虽然我们已经做了全方位的努力以确保本书所提供信息准确可靠，但是，只有家长的有效看顾才可以保证宝宝在进行书中所列的这些游戏活动过程中的安全；对于因无人照看、无合理预判或者游戏不当等而导致的宝宝在进行所列游戏活动过程中出现的危险，我们拒绝承担任何责任。



目录







挠挠宝宝的小肚子、躲猫猫、哼哼简单的歌谣、吹泡泡……爸爸妈妈们用各种各样的游戏与新生宝宝玩耍，以培养与宝宝之间的感情。游戏是全世界的父母与宝宝建立情感纽带的方式，也是最自然的方式。然而，游戏不仅仅是为了好玩，新生宝宝们通过游戏可以了解自己、了解他人、了解周围的一切！

出生后的第一年是宝宝们成长发育极为迅速和关键的一年，金宝贝的《越玩越快乐——亲子益智游戏365（0~1岁）》这本书，为宝宝们这一关键期的每一天都精心设计了相应的游戏活动，这些游戏活动不仅使您有办法哄宝宝开心，培养您与宝宝之间的感情，使宝宝越来越亲近您；更能锻炼和促进宝宝身体、智力的发育，同时还能让您的宝宝通过游戏了解这个世界！

这本书中所列的许多游戏活动都源自金宝贝早教中心教授的非常受欢迎的“游戏与音乐 (Play & Music)”课程。为了能够清楚地反映出宝宝的成长变化，本书的游戏活动以3个月为一阶段进行设计，从宝宝出生到1岁，分为4个阶段。

尽情享受宝宝出生后第一年带给您的无尽乐趣和满足吧！365天，每天都会有惊喜，每天您都能发现宝宝又喜欢上了什么，每天您都能看到宝宝又学会了什么！

我们希望这本书能够带给您无限的灵感，使您和宝宝每天都有新的收获！

罗妮·科恩·莱德曼博士

温迪·马西博士

0+ 不到3个月的 的宝宝

新生儿非常令人惊奇，他们身体的各个器官都在快速地生长发育，他们专注于对这个世界最初的体验。

这一阶段的游戏应多注重亲子之间的自然舒适和亲近感，培养对彼此的信任感，因此不需要太多活跃的互动游戏。在这一阶段，你可以帮助宝宝锻炼身体肌肉和感官的感知能力。游戏要慢慢进行，一切以轻松、舒适为前提，期间要留给宝宝充足的休息时间，不要让宝宝过于兴奋。

1



心贴心的安宁

研究表明，新生儿感受到人体心脏的跳动会感到更安心，因为他们未出生前，在妈妈的肚子里已经习惯了这种声音。因此，要经常把你的小宝宝抱在怀里，让他听到你的心跳，他就会感觉舒适、得以放松。你也可以坐在一把椅子上，让宝宝的头贴近你胸部左侧的心脏部位。纽约心理学家索尔克（Lee Salk）等人注意到，大多数母亲怀抱宝宝的时候也会本能地使宝宝贴近这一部位。你会看到宝宝在听到和感觉到你的心跳声之后是多么安宁。

专家点评

新生宝宝离开妈妈温暖的子宫，来到完全陌生的世界，周围的一切都让他感到紧张与不安！这个阶段的宝宝，非常没有安全感，需要妈妈的悉心照顾和更多的拥抱。在宝宝醒着的时间里，妈妈要经常抱抱宝宝，让他感受熟悉的气息和心跳，以增强宝宝的安全感！

2

经常和宝宝“说说话”

宝宝对你的声音和你的面部表情很感兴趣，他需要通过这两个渠道学习如何“说话”、如何交流。和宝宝轻声细语地说话，让他感到舒适和安心；或者声音上扬，语速加快，同时伴有丰富的面部表情，使宝宝好奇地睁大眼睛，小脑袋兴奋地跟随着你转动。

专家点评

宝宝很喜欢有人和他“聊天”，尽管他还不能理解你在说什么，但是看着妈妈的脸，听着妈妈熟悉的声音，他会建立起对他熟悉的人的形象，这和他日后建立信赖感很有关系！因此，宝宝醒着的时候，妈妈要多和宝宝说说话！

3



尽情欣赏镜子里的“那个小宝宝”

小宝宝会特别专注于人的面部表情，尤其是其他小宝宝的面部表情。让宝宝盯着镜子里的他自己看一会儿。虽然此时他还不能够明白镜子里的就是他自己，不过，他一定会特别喜欢看镜子里面的“那个小宝宝”，会对“那个小宝宝”很着迷。

专家点评

对于这个阶段的宝宝，周围的一切都是新鲜的，虽然他还没有自我认知的意识，但家长可以试着在宝宝心情好的时候，和他一起照镜子，并且动作夸张、表情丰富地逗宝宝，和他说话，他一定会非常开心！

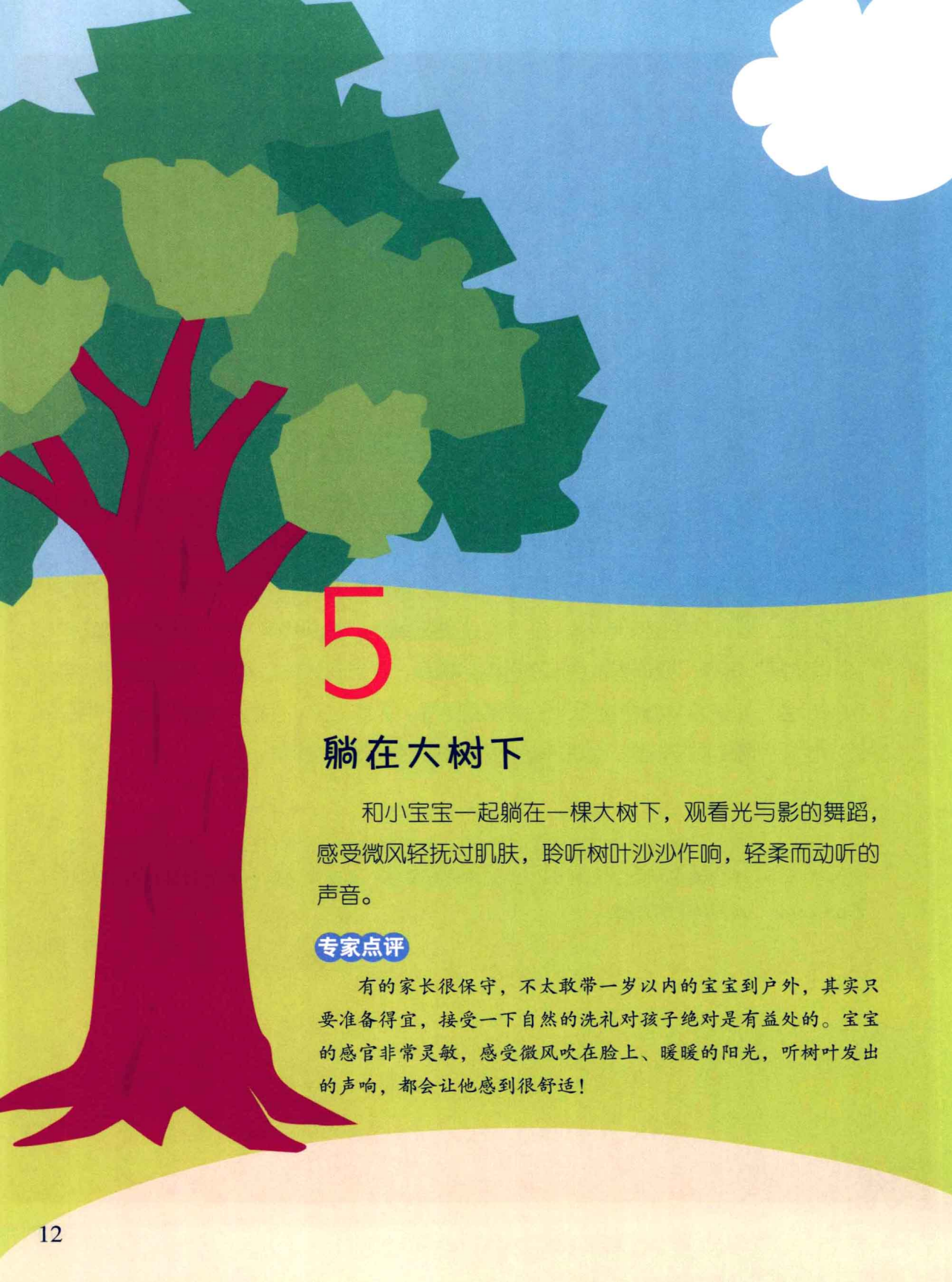
4

“收听”宝宝传递的信息

小宝宝警惕而专注的眼神非常迷人，这种眼神明显折射出小宝宝的智慧与灵敏的反应。但是，小宝宝们的这种专注一次只能持续很短的时间，如果投入活动精力过多，很容易受到过度的刺激。那么，怎么能够判断出来小宝宝“玩够了”呢？方法是注意“收听”宝宝传递给你的信息。这些信息有：把头转向一边、开始哭闹或者“昏昏欲睡”等等，要尊重宝宝传递的这些信息，并且有效进行反馈，这样就可以给宝宝机会，使其自我调控接受外部刺激的时间。如此一来，宝宝就能够自信于他在这个世界上所占据的位置，也会有信心对这个世界“施加影响”。

专家点评

新生儿还很小，所以无论游戏还是“聊天”，都要时刻关注宝宝的反应，当他已经开始表现为不耐烦，甚至要哭闹时，应马上停止，并进行安抚。此阶段建议和宝宝的游戏时间控制在2~5分钟，之后再循序渐进。



5

躺在大树下

和小宝宝一起躺在一棵大树下，观看光与影的舞蹈，感受微风轻抚过肌肤，聆听树叶沙沙作响，轻柔而动听的声音。

专家点评

有的家长很保守，不太敢带一岁以内的宝宝到户外，其实只要准备得宜，接受一下自然的洗礼对孩子绝对是有益处的。宝宝的感官非常灵敏，感受微风吹在脸上、暖暖的阳光，听树叶发出的声响，都会让他感到很舒服！

6

散步去

天气好的时候，让宝宝坐在婴儿车里，或者把宝宝抱在怀里，带宝宝一起到户外，享受户外散步的乐趣。大多数宝宝在户外的时候都很放松而安静，户外的一切都会让他们着迷。另外，户外的新鲜空气也会使新生儿的父母受益。

专家点评

宝宝小的时候，要经常带他出去晒晒太阳，这样有助于钙的吸收；经常去户外呼吸新鲜空气，也有利于宝宝的身心发展，宝宝自己也会感到很开心！

7

柔柔的、滑滑的天鹅绒

用一块柔软的布，如天鹅绒、灯芯绒或者缎，在宝宝肌肤上轻柔地滑动。随着宝宝两手抓握能力的提高，他会开始自己抓住这些布，放在两手间揉搓玩耍。注意布块的大小要至少为 15 厘米 x 15 厘米，布块小了有可能被宝宝吃进嘴里，导致窒息。宝宝到了约 6 个月大的时候，晚上睡觉的时候甚至可能需要一块这样的布贴近他的肌肤，“温柔抚摸”着他安然入睡。

专家点评

这样的活动能很好地刺激宝宝的触觉发展，同时，伸手抓布也能锻炼手的精细动作技能。柔软的布在脸上轻轻滑动，会让宝宝非常舒服和享受！

8

早晨起床精神好

早晨起床，为宝宝吟诵下面这首 19 世纪英国大文豪、诗人罗伯特·刘易斯·斯蒂文森（Robert Louis Stevenson）写的备受父母和宝宝们喜爱的诗：

一只小鸟嘴儿黄，蹦蹦跳跳窗台上。
斜着闪亮小眼睛，叽叽喳喳把歌唱：
小小懒虫快起床，太阳晒到了屁屁上。

专家点评

这个月龄段的宝宝都不爱睡懒觉，早上起床时的精神状态也非常好，家长可以多利用这个时间和宝宝做游戏。在说儿歌时，还可加一些自己编的动作，表情丰富地做出来，会逗得宝宝很开心地咯咯笑哦！



9

窗外

带着宝宝望着窗外，微风吹动窗帘轻轻摆动、窗外摇曳的树影、飞过窗前的鸟儿的身影和叫声……一切都让宝宝如此着迷，活跃他的视觉体验，敏锐他辨别声音方位的能力。

专家点评

窗外的树、小鸟、人群……会吸引宝宝小眼睛转来转去，这很好地刺激了宝宝视觉器官的发育，而各种不同的声音也让宝宝的听觉得到了发展。需要注意每次的时间不宜过长，也不宜有太刺眼的光或太大的声音，以免宝宝感到不适！