

育儿之道 ·



越玩越聪明

——最适合 0~4 岁宝宝的
140 种游戏

主编 徐宝珍



安徽科学技术出版社

育儿之道

越玩越聪明——

最适合0~4岁宝宝的140种游戏

主编 徐宝珍

编者 徐宝珍 许 良 陈 恻

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

越玩越聪明:最适合 0~4 岁宝宝的 140 种游戏/徐宝珍主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2003. 3

(育儿之道)

ISBN 7-5337-2632-4

I. 越… II. 徐… III. 婴幼儿-游戏 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 077560 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina. com

yougoubu@hotmail. com

网址: www. ahstp. com. cn

新华书店经销 合肥义兴印务有限责任公司印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:4.875 字数:96 千

2005 年 6 月第 4 次印刷

印数:3 000

定价:8.80 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)



主编简介

徐宝珍

现为安徽省立儿童医院儿童保健主任医师、副院长。1970年毕业于北京医科大学医疗系，毕业后从事儿科、儿童保健等工作，1989年赴瑞典进修儿童保健。

三十多年来，在婴幼儿早期教育、智力开发、婴幼儿喂养、儿童营养等方面总结了丰富的经验；在多动症、语言发育迟缓、智能发育迟缓的康复训练，生长发育迟缓、身材矮小、性早熟的诊治等方面也具有丰富的临床经验。在报刊杂志上发表科普文章百余篇。主编《优生优育实用指导》一书；编导26集电视教育片《婴幼儿保健》，此片获全国第四届优秀电视教育节目普及类三等奖；编著《育儿之道——怎样使你的宝宝长得好》一书，该书自1999年出版以来，深受广大家长的欢迎，先后5次印刷，并获得安徽省第二届优秀医学科普作品一等奖。《越玩越聪明——最适合0~4岁宝宝的140种游戏》系继《育儿之道——怎样使你的宝宝长得好》之后的又一育儿指导新作。

前 言

聪明是人的宝贵财富，聪明即智力好。智力是指人的观察力、注意力、记忆力、思维和想像力、创造力、解决问题的能力等各种能力的综合表现，其核心是抽象思维和解决问题的能力。

一个人的智力高低是由先天遗传与后天环境及教育因素相互作用的综合结果。从出生的那一天起，后天环境及教育因素对一个人的智力发展就开始起主导作用。

智力的发展有关键期，即敏感期。在这个时期学习某种知识或行为十分敏感，非常容易，错过这个时期，学习起来会发生困难，往往事倍功半，甚至影响终生。被狼养大的“狼孩”始终没有学会讲话，智力很低；与猪一起生活的“猪孩”8岁时智商只有39分，重度智力低下，这些即是典型的例子。婴幼儿时期是智力发展的关键期，人的智力约80%是在婴幼儿期发展起来的。

现在，不少的年轻父母也已懂得早期开发智力的重要性，但面对着孩子，如何开发智力却束手无策。不少人把营养看得十分重要，为了提高孩子的智力，千方百计给孩子吃高营养的食物、吃补品，只要广告宣传某种物品有营养，宁肯自己省吃俭用，也要买给孩子吃；有的则寄希望于医生，给孩子开点补药，好让孩子聪明一些。营养是大脑生长

发育的物质基础，营养不良妨碍大脑的发育，严重营养不良会造成智力低下，但绝不是营养越“好”、越多，人就越聪明。相反，营养过剩或偏废也妨碍大脑的功能，例如，一些肥胖的人思维就比较慢，不爱运动，不爱动脑筋。那么，如何促使婴幼儿的智力发展呢？

智力发展的最初阶段是通过感觉器官（眼、耳、鼻、舌、皮肤等）来实现的。如人生下来就不能用感官看、听、闻、尝、触摸等直接感觉到某个物体的话，他就无法了解、认识它，比如说，没有吃过葡萄的人就不知道葡萄的味道。整个婴幼儿期基本上都是靠直接感知来认识世界的，没有感知，就谈不上记忆、思维、想像、创造等。在保证足够的平衡营养、预防疾病对大脑损害的基础上，通过运动、语言等方式给感觉器官提供大量的刺激（即信息），促进大脑细胞的成熟和神经网络的发达，这就是早期教育、开发智力的关键措施。

然而，婴幼儿受能力、体力、知识、经验等条件的限制，不可能像成人那样去参加各种各样的社会活动，直接接触形形色色的外部世界，怎么办？通过游戏活动可为婴幼儿提供一个能直接参与、亲身实践的环境、情景。

在婴幼儿的游戏活动中，可以用虚构的操作代替实际操作，用假想的物品代替现实物品，借助于玩具和游戏材料，通过活动和动作，创造出具体形象、引人入胜、丰富多彩的情景来。婴幼儿们在这些假想的情景中自由地从事各种活动，通过成功和失败的经验的积累，建立起对外部世界和自己的认识，逐步发展起观测力、记忆力、思维想像能

力、解决问题的能力等。比如，小儿在玩搭积木的游戏中，可以用简单的积木搭成他所见过的房屋、桥梁、汽车等，既促进了观测力、记忆力、思维能力的发展，也锻炼了动手能力和解决问题的能力。

婴幼儿的知识、经验大都是无意识记忆的结果，那些形象鲜明、具体生动、能激起小儿兴趣的事物很容易被自然而然地记住；婴幼儿的思维离不开对物体的直接感知和自身的实际动作，离开了直观的事物和一定的动作，行为就随之停止或转移。比如2~3岁的小儿看到球就要玩球，看到积木就要玩积木，如把球、积木拿掉，游戏也就结束了。又比如，他们对于数字的概念是那些他们见到的实物或手指头，并不是抽象的数字。游戏活动恰好符合婴幼儿的心理特点。

在游戏活动中，婴幼儿能够放松地参与，紧张、厌烦、恐惧等消极情绪可以被疏导消除，他们带着轻松愉快的情绪学习，既充分调动大脑的功能，又提高了他们的注意力、记忆力和创造力等。

在游戏活动中，由于没有心理压力，小儿可以比较好地表现自己，他们的态度、兴趣、特长和缺点等素质倾向很容易表现出来，为针对性教育提供方向。比如，在游戏中表现胆怯的孩子，应创造条件让他多参与一些表现勇敢的游戏；对于那些爱破坏的孩子，应让他多做建设性游戏，如搭积木、画画、装配等。

在游戏活动中，婴幼儿可以通过假想的情景来实践社会所要求的行为准则，并逐渐成为自己的行为。比如，在玩

“开汽车”的游戏中，幼儿懂得了交通规则，也懂得了要遵守交通规则。

除了日常生活活动外，游戏是婴幼儿的主要活动，也是他们最喜欢的活动。游戏是婴幼儿探索周围世界、认识世界、与外界建立联系的道路。

游戏并不只是玩，更不是浪费时间，游戏把娱乐、玩耍、运动、学习融于一体，使小儿在轻松愉快、不知不觉中学到了知识、训练了技能、锻炼了身体。游戏是小儿生命活动的重要组成部分，是婴幼儿学习的主要方法，也是最佳方法，是开发智力的重要途径。

本书汇集了0~4岁婴幼儿各年龄阶段的游戏，图文并茂，简单易行，每个家庭都可以做，每个孩子都可参与。为了孩子的未来，让孩子在游戏中学习，在快乐中成长！

作者

目 录

一、如何使宝宝更聪明	1
二、0~4岁婴幼儿发育规律	6
三、使宝宝健康聪明的游戏	14
1. 看看望望(1~3个月)	14
2. 说说笑笑(新生儿~)	14
3. 抚触按摩(新生儿~)	15
4. 自己睡觉(新生儿~)	16
5. 玩玩手指(1~4个月)	17
6. 听听找找(1个月~)	18
附: 婴儿体操	19
7. 抓抓摇摇(2个月~)	24
8. 抬起头来(2~6个月)	25
9. 踩踩蹬蹬(2~6个月)	25
10. 翻翻身(4~6个月)	26
11. 坐起来(3~7个月)	26
12. 向前爬(5~10个月)	27
13. 照镜子(5个月~)	28
14. 赶鸭子(5个月~)	29
15. 亲亲抱抱(5个月~)	30
16. 蹬蹬跳跳(5~10个月)	31
17. 躲躲藏藏(5个月~1岁)	31

18. 弯腰拾物(6~10个月)	32
19. 敲敲打打(7个月~1岁)	33
20. 摇船(8个月~)	33
21. 拍手、点头(8个月~1岁)	34
22. 转手腕(8个月~)	35
23. 找图(8个月~)	36
24. 小猫捡球(8个月~)	37
25. 拉布取玩具(8个月~1岁)	38
26. 玩积木(8个月~)	38
27. 指物学语(8个月~2岁)	40
28. 认五官(8个月~2岁)	41
29. 撕纸(8个月~)	42
30. 食指探宝(8个月~1岁)	43
31. 放进去、倒出来(9~12个月)	43
32. 爬山越岭(9个月~1岁)	44
33. 掀布找玩具(9个月~1岁)	44
34. 打开纸包找玩具(9个月~1岁)	45
35. 隔着透明板拿玩具(9个月~1岁)	46
36. 翻书看书(9个月~)	46
37. 钻山洞(9个月~2岁)	47
38. 站一站,扶着走(9个月~1岁)	48
39. 拾糖丸(10个月~)	49
40. 放进去、取出来(10个月~2岁)	50
41. 拉绳取物(10个月~1岁)	50
42. 扶物下蹲(1岁左右)	51
43. 开汽车(11个月~2岁)	52

44. 学走路(1岁左右)	53
45. 竹竿舞(1岁~)	54
46. 学动物叫(1~2岁)	58
47. 认颜色(1岁~)	60
48. 捡树叶(1岁~)	60
49. 玩球(1岁~)	61
50. 说了才给(1~2岁)	63
51. 捉蝴蝶(1岁~)	63
52. 学数“数”(1~3岁)	64
53. 认大小(1~2岁)	66
54. 长大变小(1~2岁)	66
55. 鸡找虫子(1~2岁)	67
56. 承接句子(1岁~)	68
57. 认图片(1岁~)	68
58. 玩水(1岁~)	70
59. 捞汤圆(1岁~)	71
60. 配对(1岁~)	71
61. 自己走(1岁~)	72
62. 比多少(1~2岁)	73
63. 一个与许多(1~2岁)	73
64. 做鬼脸(1岁~)	74
65. 拉钩钩(1岁~)	75
66. 捉老鼠(1~2岁)	76
67. 三种图形板(1~2岁)	76
68. 抓尾巴(1~2岁)	77
69. 学涂鸦(1~2岁)	78

70. 少了什么(1岁~)	78
71. 走小路(1岁半~)	79
72. 比高矮(1岁半~)	80
73. 比长短(1岁半~)	80
74. 晾毛巾(1岁半~)	81
75. 跨小沟(1岁半~)	81
76. 绕障碍物(1岁半~)	82
77. 数字联想(1岁半~)	82
78. 钻篱笆(1岁半~)	83
79. 小白兔拔萝卜(1岁半~)	84
80. 补缺(1岁半~)	85
81. 捏面团(1岁半~)	85
82. 钻洞躲雨(1岁半~)	86
83. 玩沙、种树(1岁半~)	87
84. 障碍赛(1岁半~)	88
85. 跪着走(1岁半~)	89
86. 穿珠子(1岁半~)	90
87. 坐轿子(1岁半~)	90
88. 分家(1岁半~)	91
89. 做准备工作(1岁半~)	91
90. 花样走(1岁半~)	92
91. 回家(2~3岁)	93
92. 青蛙跳水(2岁~)	94
93. 金鸡独立(2岁~)	95
94. 小猴跳(2岁~)	95
95. 有轨电车(2~3岁)	96

96. 过河(2岁~)	97
97. 网鱼(2~3岁)	98
98. 拔河比赛(2~3岁)	99
99. 吹泡泡(2~3岁)	99
100. 吹乒乓球(2岁~)	100
101. 多形图(2岁~)	100
102. 配颜色(2岁~)	101
103. 谁的最长(2~3岁)	102
104. 左右歌(2岁~)	103
105. 找朋友(2~3岁)	104
106. 拍板做决定(2岁~)	105
107. 配餐(2~3岁)	106
108. 踩脚走(2岁~)	107
109. 交朋友(2岁~)	107
110. 一个不能少(2岁~)	109
111. 涂颜色(2岁~)	110
112. 摸一摸(2岁~)	111
113. 配盖子(2~3岁)	111
114. 收拾袜子(2~3岁)	112
115. 走平衡木(2岁~)	112
116. 小猫操(2岁~)	113
117. 躲躲闪闪(2岁~)	114
118. 猫和老鼠(2岁~)	114
119. 折纸(2岁~)	115
120. 照片展(2岁~)	119
121. 恢复原形(2岁~)	120

122. 魔术盒(2岁~)	120
123. 钓鱼(2岁半~)	121
124. 跳房子(跳格子)(2岁半~)	122
125. 抓住它(2岁半~)	123
126. 快捷回答(2岁半~)	123
127. 摆图形(2岁半~)	125
128. 走迷宫(2岁半~)	126
129. 小羊过河(3岁~)	126
130. 连点(3岁~)	127
131. 序列排队(3岁~)	128
132. 剪贴(3岁~)	129
133. 按顺序说出来(3岁~)	130
134. 顺藤摸瓜(3岁~)	131
135. 说说用途(3岁~)	132
136. 看谁反应快(3岁~)	132
137. 分类拿卡片(3岁~)	133
138. 找出不合理的地方(3岁~)	134
139. 看图说(3岁~)	135
140. 找出不同类的东西(3岁~)	136
141. 说出顺序(3岁~)	137
142. 填空(3岁~)	138
143. 序列填空(3岁~)	138
144. 填图画(3岁~)	139
145. 想办法(3岁~)	139
146. 小风车(3岁~)	140
147. 记得快、记得对(3岁~)	141
148. 修补图(3岁~)	142

一、如何使宝宝更聪明

在力量、奔跑速度等诸多方面，人类都逊色于动物，但人类却能统治着整个地球，这是因为人类有着一个非常发达的大脑。大脑是人进行认知、记忆、计算、分析、思维、想像等一切智力活动的场所，即智力活动的物质基础。要想培养成一个聪明的孩子，就是要设法促进大脑发育健全。

发育健全的大脑是聪明的物质基础

怎样才能促进大脑发育健全呢？首先简单地介绍一下大脑的结构和发育过程。

人的大脑共有 140 亿个左右的细胞组成。神经细胞与身体其他部位细胞的结构差异很大。每个神经细胞有许许多多的突起，短的称为树突，一根长的称为轴突。神经细胞的突起相互纵横交错，形成复杂的网络，就像生长多年的古树一样，盘根错节。如果没有这种“网络系统”，数亿的神经细胞不过是一堆散沙。神经系统的相互关系好比电话网络，电话机不好，打不了电话，可是只有电话机，电话线路少，通电话的效率就很低。

人的一切智力活动都是在神经细胞中进行的。分布在各感受器（包括眼、耳、鼻、舌、皮肤等）上的神经细胞的树突接受外界的刺激，如声音、光、色、温度、形态等，通过神经纤维传递到大脑，在大脑细胞中经过编码、储存、分析、综合等一系列复

杂的加工处理过程,再做出相关的应答反应。

大脑的一切活动都需要很多细胞参与、相互协调工作才能完成,即使一个简单的活动也是如此。比如:你正在马路中间走,突然背后来了一辆汽车,发出喇叭声,声音通过你的耳朵、听神经到达大脑,大脑经过快速分析,指令有关的运动神经做出回头的反应;此刻,你的眼睛又看到向你急驶的汽车,大脑再次接受了来自视神经传入的信息,做进一步分析,立即做出新的反应,如撒腿向马路旁边跑去。

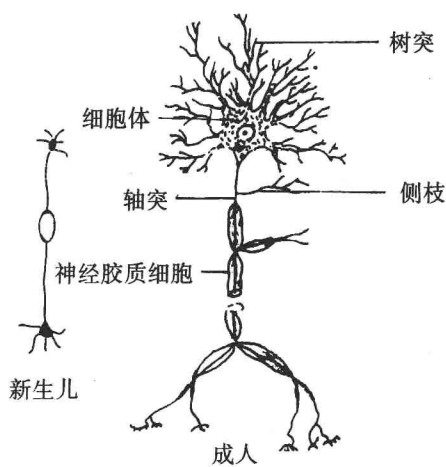
大脑细胞发育健全、神经纤维的“网络系统”越复杂,信息的传递就越迅速,储存的信息就越多,分析就越精细、越准确,人也就越敏捷、越聪明。

3岁前是大脑发育的关键时期,也是开发智力的关键时期

神经细胞从怀孕 10~18 周开始增殖,怀孕 25 周至出生后的头 6 个月内是增殖的高峰期,在这个时期内,神经细胞的数目迅速增加,以后减慢,1 周岁后,神经细胞的数目不再增加。婴儿刚出生时,神经细胞的体积小、突起短而少,“网络系统”简单,因此智力也低,和刚出生的猩猩差不多。出生后,通过感觉器官接受各种各样的外界刺激(即信息),细胞体积增大,突起增多增长(见神经细胞的结构图),结构完善,“网络系统”越来越复杂,即大脑日趋成熟。随着大脑的发育成熟,小儿的智力水平也日益提高。一般认为,大脑的发育 70%~80% 是在 3 岁以前完成的,约 90% 在 6~7 岁前完成。

前言中已说明,游戏活动是婴幼儿时期进行训练、开发

智力的最好方法，为了达到最佳效果，训练要注意这样一些事项。



神经细胞的简单结构

游戏活动要遵循婴幼儿的发育规律,过高或过低的要求都不利于小儿智力的发展

小儿的智能发育有一定规律，对于婴幼儿的训练必须遵循其规律。训练中适当地超前，经过成人的指导和小儿的努力是可以达到的，且能收到比较好的效果，过高或过低的要求都不利于小儿智力的发展，书中的游戏都是按照这一原则设计的。