

玩 出 好 孩 子

1~2岁

亲子游戏

1. 2. 3.

和宝宝一起做游戏
跟妈妈们网上交流



珍藏宝宝成长足迹

湖北少年儿童出版社

亲子游戏

1~2岁

主编：杨长江

编撰：杨长江 胡群娅 刘 凌

涂艳红 史春娟

插图：贺晓科 朱风余

湖北少年儿童出版社

鄂新登字04号

图书在版编目 (CIP) 数据

1~2岁亲子游戏 / 杨长江编. — 武汉: 湖北少年儿童出版社, 2002

(玩出好孩子)

ISBN 7-5353-2587-4

I. 1… II. 杨… 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098060号

书 名	1~2岁亲子游戏				
©	杨长江 编				
出版发行	湖北少年儿童出版社				
网 址	http://www.hbcp.com.cn	电子邮件	hbcp@public.wh.hb.cn		
承 印 厂	湖北武汉峰迪印务有限责任公司				
经 销	新华书店湖北发行所				
印 数	8000	印 张	6.25	字 数	120千字
印 次	2003年 1月第 1 版, 2003年 1 月第 1 次印刷				
规 格	880×1230 毫米			开 本	32 开
书 号	ISBN 7-5353-2587-4/G·1301			定 价	12.00 元

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换



目 录

第一章 13~15 个月亲子游戏

- 1-1 一岁至一岁半宝宝身心能力的发展 1
- 1-2 13~15 个月宝宝运动能力训练游戏 12
- 1-3 13~15 个月宝宝记忆力、注意力训练游戏
..... 30
- 1-4 13~15 个月宝宝智力训练游戏 37
- 1-5 13~15 个月宝宝 EQ 培育游戏 46
- 1-6 13~15 个月宝宝观察力、思维力训练游戏
..... 59
- 1-7 13~15 个月宝宝手与脑的配合训练游戏
..... 65
- 1-8 13~15 个月宝宝智能发育水平 68

第二章 16~18 个月亲子游戏

- 2-1 16~18 个月宝宝运动能力训练游戏 69
- 2-2 16~18 个月宝宝 EQ 培育游戏 74
- 2-3 16~18 个月宝宝记忆力、创造力训练游戏
..... 78
- 2-4 16~18 个月宝宝手与脑的配合训练游戏
..... 85
- 2-5 16~18 个月宝宝非智力因素培育游戏 92

2-6	16~18 个月宝宝智能发育水平	97
-----	------------------------	----

第三章 19~21 个月亲子游戏

3-1	一岁半至二岁宝宝身心能力的发展	99
3-2	19~21 个月宝宝运动能力训练游戏	106
3-3	19~21 个月宝宝语言能力训练游戏	114
3-4	19~21 个月宝宝 EQ 培育游戏	118
3-5	19~21 个月宝宝观察力、创造力训练游戏	127
3-6	19~21 个月宝宝手与脑的配合训练游戏	130
3-7	19~21 个月宝宝智能发育水平	135

第四章 22~24 个月亲子游戏

4-1	22~24 个月宝宝语言能力训练游戏	137
4-2	22~24 个月宝宝注意力、观察力训练游戏	143
4-3	22~24 个月宝宝 EQ 培育游戏	149
4-4	22~24 个月宝宝手与脑的配合训练游戏	157
4-5	22~24 个月宝宝非智力因素训练游戏	159
4-6	22~24 个月宝宝智能发育水平	165

第五章 1~2 岁宝宝数学能力训练游戏

5-1	宝宝数学能力的发展	167
5-2	训练的准备阶段	169
5-3	口头数数训练	179
5-4	宝宝的数学潜能开发	185
5-5	综合训练	187

成长记录

年 月 日

宝宝出生 天

身高: 厘米

体重: 千克

妈妈笔记

第一章

13~15 个月亲子游戏

一岁至一岁半宝宝身心能力的发展

身体能力的发展

走得越来越好

宝宝会走啦!全家人的目光都在注视着蹒跚学步的宝宝。那一份喜悦与惊奇,几乎是这个时期天下所有父母的共同感受。

事实上,大多数的宝宝在1岁半左右都已学会“走路”,为数不少的宝宝还走得“相当不错”!

这个时期,对于很多宝宝来说,可以在家中或平坦的地方快速走动,那种从未有过的生命体验真是奇妙无比,无数次因为失去平衡而跌倒在地也没有使他们产生畏怯,反而更使他们多了一



1~2岁亲子游戏

份继续尝试的动力!

每个人的“人生第一步”都是这样开始的。

你的宝宝在掌握“高度感及平衡感”之后,他就会越走越好。

接近2岁时,你的宝宝已经会“跳”了。只要妈妈扶着他,宝宝就能“熟练”地一层一层地往上爬楼梯,而沙发或床等较高的地方,正是他学习掌握“高度感”的最佳场所。

手越来越听使唤

一岁至一岁半的宝宝,他们手的灵敏度会一天比一天更灵巧,手的功能也开始增加。最常见的就是宝宝开始使用日常生活用具,尽管此时还显得笨手笨脚。

而更多的宝宝,在这个时期,非常喜欢玩沙。他们会用小铲去挖沙粒,然后再把沙子放进五颜六色的小桶中。

对于大多数的宝宝,这个阶段都喜欢搭积木。育儿专家指导年轻的父母们:千万别小视宝宝的这种进步。这种在父母眼中看起来非常简单的堆积木,对宝宝来说是一种高难度动作,它对宝宝的智力发育和动手能力的提高都有直接的影响。

如果你的宝宝,在1岁左右可以堆码2个积木,1岁4个月可以堆3~4个,那已是相当不错,很了不起的事情!



专家提醒

不但要让你的宝宝在各种不同条件下学走,完成步行训练,而且要放手让你的宝宝去走,纵然跌倒也没关系。甚至,一般情况下,对跌倒的宝宝不要急于去拉扶他,让他充分体验“挫折与成功”是无比重要的!

如果你的宝宝，在这一时期很少接触东西，使得手部不灵活，毫无疑问，这对宝宝心智和运动能力的发展都是不利的。

心智能力的发展

可以表达自己的喜爱

一至一岁半的宝宝，随着体格、智能方面的快速发展，他会一天比一天更具有“宝宝的味道”。最突出的表现乃是你的宝宝，每天都在增加和丰富他的“字汇”、“词汇”，从而使他表达的语言已能和实物相吻合。

这一时期，为数很多的宝宝，甚至会用一个完整的句子去表达自己各种不同的情绪。

例如：当宝宝说“嘟嘟”或“车车”时，可能是表示“车车开过来了”或者是“车车很快”、“车车很好玩”等。年轻的妈妈完全可以从宝宝的“车车”中去体会出宝宝想要表达的东西。

此外，这一时期的宝宝，对其他的小朋友或小朋友玩的游戏、玩具等都非常有兴趣，他也很

成长记录

____年 ____月 ____日

宝宝出生 ____天

身高：____厘米

体重：____千克

妈妈笔记



专家提醒

宝宝手指的灵活度，在很大程度上，取决于他是否热心接触东西。这是对年轻父母们的一个忠告——这个时期，应当积极地让你的宝宝使用双手，以增加宝宝手的灵活度。

希望能和小伙伴在一起。在不知不觉中,你的宝宝已经开始学习如何与人相处及游戏的规则了。

当然,这时期的宝宝所表现的动作很不协调,所表达出来的字、词都很简单,只能识别两种颜色的物体,但在宝宝的印象中,已经有了语言和游戏。

这个时期的宝宝,在感情的表达方面非常丰富,除了可以用语言外,他还会用动作、表情、甚至声音的抑扬顿挫等等,充分表现他的情绪。

能分清不同的物体形状

一至一岁半的宝宝,对颜色和形状的认识也会一天一天地增多,在此基础上,宝宝已经能够把他所认识的东西,做简单的分类。

在形状方面,相当一部分宝宝,甚至可以分辨圆形和非圆形、四边形或三角形等等。而且对自己喜欢的颜色玩具会特别加以呵护。

一般情况下,这个阶段的宝宝只能对两种或三种不同颜色的物品加以区分。这时期应让宝宝接触更多的不规则的图案或物体,让宝宝更多地认识和体验它们之间的不同及对它们的最初感觉。

快乐成长

每个年龄段的宝宝,游戏对其成长都非常重要,宝宝通过玩与外界接触,从而让心智的发展获得刺激与启发。父母在与宝宝玩的过程中,了解宝宝的个性、能力,并建立亲密的亲子情感,所以年轻父母在满足宝宝吃喝拉撒睡的同时,别忘了陪同宝宝一起游戏。

父母陪宝宝玩耍不仅只是能建立特殊的亲子关系,而且影响远大于游戏本身对心智发展的启发。因为智能发展有其

成长记录

____年__月__日

宝宝出生____天

身高:____厘米

体重:____千克

妈妈笔记

生理因素,宝宝自己玩与父母陪着玩所得到的刺激与认识都有差别。而亲子关系则需要从无到有,从初步到深度的积累,这种由量变到质变的过程,不是宝宝自己玩玩具就能体会和得到的。

那么,怎样陪宝宝去玩?专家认为:凡是可以刺激视、听、嗅、味、触等感觉的都是玩,都是游戏,例如注视父母的表情,听音乐、与人对话,尝试不同的口感、玩水,甚至学习爬、钻、走、滚,练习用汤匙吃饭、杯子喝水等,都是很有趣的游戏。

建立玩乐的愉快环境



室内

这时期的宝宝,他们除了睡觉就是不停地游戏、玩耍。宝宝一方面快活地游戏,一方面也尽情发挥自己的天赋。此时,做父母的必须重视宝宝的玩耍。首先观察宝宝的兴趣大多集中在哪种玩具上,或对哪种颜色的玩具感兴趣。然后再发展



专家提醒

让宝宝自由自在地玩是生活中不可缺少的要素,不论它是什么形式的游戏,父母都无须抱太多的期望,也不宜事事被忽略,亲子游戏远远胜于游戏的内容与成绩,为了宝宝健康成长,年轻的父母应多带宝宝尽情的玩耍!

1~2岁亲子游戏

创建宝宝喜爱的游戏。

在这个时期,任何一个宝宝都喜欢进行身体运动,如秋千、滑梯、推车、橡皮球等等。

为了发挥宝宝的想像力,可以用积木做各种造型,给他蜡笔等让其在大纸上画画。等到宝宝开始玩布娃娃、动物、小汽车、小火车、喷气机时,他已经在开始建立自己的梦想世界了。



让宝宝看画册,以刺激宝宝建立自己的童话世界。

在一岁半之前,宝宝对过于复杂的故事还接受不了,只能听情节简单的故事。

喜欢汽车的宝宝,只对汽车画册感兴趣;喜欢动物的宝宝,对动物以外的画册就不太喜欢。

爱好音乐的宝宝,看过电视或听过录放机,就能记住歌曲,对这类宝宝,可让他多听童话唱片。不过,老是让他听录放机也是不行的,这会使宝宝对各种声音的注意力减弱。喜欢敲打东西发声的宝宝,可给他玩小鼓或木琴。



专家提醒

宝宝的个性是父母评价游戏是否合适的重点,同等能力、不同个性的宝宝,对同一种游戏会有不同的反应。害羞、胆怯的宝宝喜好反应不明显,活泼、好动的宝宝喜怒哀乐分明可见。因此父母不要一开始就对宝宝玩的表现有成见,而是要“投其所好”。



室外

一岁至一岁半的宝宝除了吃饭睡觉就是玩。宝宝和大人不同,玩就是学习、工作,也可以说是他们的生活。

通过玩,可促使宝宝身体机能的发展,也可以学到许多知识,增加对社会的意识,丰富思想感情。让宝宝对外面的世界有一个初步的印象,为他们以后更多接触社会打下基础。

在爸爸妈妈看来,玩泥巴、玩水是纯粹的宝宝气。衣服脏了很难洗,而且又觉得很累。但对于宝宝来说,这样的体验才是真正的玩耍。

那些有沙子、泥巴、水的地方,是宝宝们最喜欢玩的场所。虽然经常会有些宝宝吃沙子,甚至把小石子也吃进嘴里,但宝宝同时也会发现既不甜又不好吃,以后就不会再吃了。如果一开始就这也不行、那也不成地予以禁止,宝宝会感到烦闷无聊。

要让宝宝到外面去尽情地玩耍,只有那样,宝宝才会在接触丰富的事物中,获得各种新鲜的知识。

放手让宝宝自由地活动

宝宝走得稳了,活动的范围扩大了,随之而来的是开始有了独立性的萌芽。爸爸妈妈这时会明显地感觉到能自由活动的宝宝所带来的无比喜悦。

这时的宝宝对一切都充满好奇心,有一种喜欢活动、喜欢探索的冲动。爸爸妈妈对他的温情和爱抚,此时在宝宝的眼中已经不如以前重要

成长记录

__年__月__日

宝宝出生__天

身高: __厘米

体重: __千克

妈妈笔记



了,甚至连关怀也变成了一种“限制”,宝宝对此不愿意接受。所以,爸爸妈妈不妨适当地放开手,布置一个适合宝宝运动需求的环境,如一块安全的空地、秋千、木马等等,这对喜欢摇晃、跳跃的宝宝,是很有用的。

宝宝已不愿长时间安静地坐下来了。他喜欢爸爸妈妈带他出去散步、兜风。一旦外出,就把全部兴趣都指向外部环境,往往对小鸟小草、花木都会盯很长一段时间,对一切都有新鲜感。爸爸妈妈要善于观察,找出宝宝喜好的活动项目。



给宝宝一个好情绪

宝宝已经掌握了几个常用的词汇和短语,因为宝宝语言能力发展还处在萌芽阶段,很多重要的日常用语还不会说,口齿也不清晰,因而还不能流畅地表达很多内心的需求和愿望,有时就只能用哭闹、发脾气、乱抓乱打来表达内心的不满。



专家提醒

1岁以后的宝宝很喜欢到室外玩,经常带宝宝到公园、广场、游乐场等有宝宝玩的地方去是再好不过了。

有些活泼的宝宝到了1岁半就想钻到“大宝宝群”里玩,而大一点的宝宝却认为他碍手碍脚,甚至于排挤他。这种场合能使宝宝学习懂得怎样保护和克制自己。

成长记录

____年____月____日

宝宝出生____天

身高：____厘米

体重：____千克

妈妈笔记

面对宝宝的不安，做爸爸妈妈的一定要冷静。爸爸妈妈可发挥自己的智慧和想像力来猜测，宝宝到底想做什么，可以尝试用不同的活动来满足宝宝。

好在这时期宝宝的注意力比较容易转移，只要给他一些新鲜有趣的东西，他就会高兴地玩起来，也会忘掉自己原先想要的东西。

可以改变一下周围的环境，将宝宝带到另一间屋子，或将他举高，或将他抱起来一起“跳舞”，也可抱着宝宝让他躺在自己的肩上，或轻轻地用手抚摸宝宝的后背以示安慰。

让宝宝有轻松愉快的情绪，对宝宝和大人都很重要。处于发怒和不安之中的宝宝，就会失去探索、学习和交流的乐趣。大人也会为对付宝宝而心神不宁，从而影响教育宝宝的情绪和耐心，也影响整个家庭气氛。

培养最初的饮食习惯

定时进餐。饭前半小时要让宝宝保持安静而愉快的情绪，不能过度兴奋或疲劳，不要责骂宝



专家提醒

为了让宝宝处于安宁愉快的状态，你应该对宝宝不舒适的表现及时做出反应，让宝宝感到随时随处都处于你的关怀之中，这样宝宝才会产生对环境的安全感和对他人的信任感。

1~2岁亲子游戏

宝,以免影响宝宝的食欲。如果宝宝正玩得高兴,不宜立刻打断他,而应提前几分钟告诉他:“快要吃饭了。”如果到时他仍然迷恋手中的玩具,可让宝宝协助父母摆放碗筷或用筷子敲打碗沿,让它发出声音而引起宝宝的兴趣,这会转移他的注意力,增加对进食的兴趣,养成按时进餐的良好习惯。

吃饭时不宜说笑,不玩玩具,不看电视,保持环境安静,培养宝宝专心进食的习惯;要根据宝宝一日营养的需求安排饮食物量,使宝宝养成定量进食的习惯。如果宝宝偶尔进食量较少时不要强迫进食,以免造成宝宝厌食。应改变食品的种类,以增加宝宝的食量,但也不要让宝宝吃得太多、太饱,适量即可。

进餐时不能催促宝宝,要让宝宝细嚼慢咽;应为宝宝准备一条干净的餐巾,让他养成随时擦嘴的习惯,保持进餐卫生;要让宝宝咽下最后一口才能离开餐桌。

按食谱安排每日宝宝的饮食,尽可能根据当地的情况和季节选用多种食物,培养宝宝爱吃各种食物,不挑食、不偏食。

饭桌上特别可口的食物应根据进餐人数适当分配,培养宝宝关心他人、不独自享用的好习惯。要注意桌面清洁,餐具齐全、卫生,饭菜冷热适度。

耐心培养宝宝正确使用餐具和独立吃饭的能力。父母可



专家提醒

生活卫生习惯和能力主要包括饮食、睡眠、大小便、穿衣等。宝宝独立生活习惯和能力的养成,关键在于父母能根据宝宝的生长发育特点,把握宝宝学习的最佳期。如此,才能事半功倍,达到良好的效果。

成长记录

___年___月___日

宝宝出生___天

身高:___厘米

体重:___千克

妈妈笔记

在碗中装小半碗饭菜,要求宝宝一手扶碗,一手拿勺吃饭。要教宝宝每次用勺装饭不宜太多,防止撒饭;当宝宝吃得差不多时,父母再帮助喂饭,保证宝宝能顺利吃完。

1岁半左右可开始培养宝宝学习使用筷子,自己用餐巾擦嘴、擦手。

在照顾宝宝饮食时,要细心讲解或提问各种食物的名称、颜色、烹调方法,使宝宝既获得知识,又提高语言表达能力。

最初的独立生活能力的培养

随着宝宝动作技能和自我意识的发展,开始有了学习自我服务并为家人服务的愿望和兴趣。一旦学会了走,他就乐意走来走去,帮大人拿东西;一旦学会了用勺子盛装食物,他就会乐此不疲地练习自己刚刚掌握的这一技能。

此时,正是培养宝宝独立生活能力的契机。



专家提醒

在宝宝进餐的技能尚未完全掌握时,要耐心指导,切忌粗暴处理或包办代替,以免伤害宝宝健康心理,养成宝宝的依赖性。要鼓励宝宝自己吃完碗里的食物,对宝宝的进步要及时给予表扬,以增强宝宝学习的积极性和自信心。

及时鼓励和培养宝宝有规律、有条理的生活卫生习惯和能力，不仅能促进宝宝动作技能的发展，提高健康水平，还能增强宝宝的独立性、自信心，使宝宝保持愉快的情绪。

宝宝一旦形成了良好的生活卫生习惯和能力，对以后宝宝健康成长将会受益不浅。

