



中国优生科学协会倡导读物

[美] 杰姬·希尔伯格/著

刘洋/译 丁苗/绘



0~1岁聪明宝宝 全脑开发游戏



中国城市出版社

0 ~ 1 岁聪明宝宝 全脑开发游戏



[美]杰姬·希尔伯格/著 刘洋/译 丁苗/绘

中国城市出版社

·北京·

北京版权局著作权合同登记

图字:01-2009-7955

图书在版编目(CIP)数据

0~1岁聪明宝宝全脑开发游戏 / (美) 希尔伯格
(Siberg, J.) 著; 刘洋译. —北京: 中国城市出版社,
2012. 7

ISBN 978-7-5074-2604-5

I. ①0… II. ①希… ②刘… 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113191号

GAMES TO PLAY WITH BABIES(THIRD EDITION) by JACKIE SILBERG &
LAURA D'ARGO (ILLUSTRATOR)

Copyright: © 2001 BY JACKIE SILBERG

This edition arranged with GRYPHON HOUSE, INC.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: © 2012 By CHINA CITY PRESS

All rights reserved.

策 划	王 立
责 任 编 辑	唐 浒 戚帅帅 郭 芳
装 帧 设 计	北京101度工作室
封 面 设 计	谷亚丽
整 体 设 计	郭 芳
责任技术编辑	张建军 张雅琴 张美欣 沈永勤
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市西城区广安门南街甲30号 (邮编100053)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010)63275378 (营销策划中心)
传 真	(010)63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 68171928
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京缤索印刷有限公司
字 数	45千字 印张8
开 本	880×1320 (毫米) 1 / 32
版 次	2012年9月第1版
印 次	2012年9月第1次印刷
定 价	49.80元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)68171928



目 录

推荐序	2
写在前面的话	3
使用方法	4
0~1岁宝宝阶段发展特征	6

第一阶段 0~1个月 新生儿宝宝 (0~30天)

9

温柔抚摸	10	摩擦	15
做个好梦	11	抚摸身体	16
喂奶, 按摩, 唱歌	12	挠挠小脸蛋	17
亲吻宝贝	13	喂奶时的抚摸	18
摇篮曲	14	温馨时刻	19

第二阶段 1~3个月 逐步适应环境的宝宝 (31~90天)

21

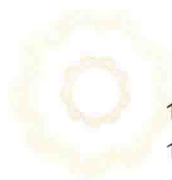
爱之吻	22	活动手脚	34
哦哦咦咦	23	踢腿	35
手套改装	24	翻个身吧	36
活动手指	25	远离干扰	37
五只小猪	26	找一找吧	38
身体部位歌	27	高音和低音	39
婴儿摇铃	28	橡皮鸭子	40
一起洗澡	29	听风声	41
摸小草	30	变换声音	42
抬起头	31	小蜜蜂	43
婴儿健身操	32	伸舌头	44
亲亲脚趾头	33	和宝宝交流	45

晚安，小宝贝	46	看镜子	55
转过头来	47	看东西	56
古典音乐	48	抓紧它	57
学外语	49	发现两只手	58
呼唤宝宝	50	漂亮的袜子	59
颜色和形状	51	床边的图片	60
探索世界	52	晃脑袋	61
雨伞挂玩具	53	手电筒	62
摇晃手指	54	手指偶	63

第三阶段 3~6个月 好奇的宝宝 (91~180天)

65

宝贝睡觉	66	翻身	84
晚安，宝宝	67	坐电梯	85
鱼儿游	68	骑大马	86
做饭	69	宝宝飞呀	87
相反的事物	70	我在这儿	88
爱的抚摸	71	蜘蛛来啦	89
抓玩具	72	虫子爬	90
探索	73	把手放到头上	91
碰鼻子	74	这是勺子	92
小手指	75	捏东西吃	93
你好，小手	76	奶瓶套	94
神奇的袜子	77	抓围巾	95
小脚趾	78	摸东西	96
手指和脚趾	79	敲一敲	97
五根小手指	80	说儿歌	98
还有一只小小猪	81	摇一摇	99
五指兄弟	82	摇摇铃	100
踢踢腿	83	滑稽的声音	101



无处不歌唱	102	摸鼻子，摸脸蛋	107
小星星	103	先说再做	108
重复，回应	104	看一看	109
跟宝宝说话	105	找积木	110
说名字	106	罐子书	111

第四阶段 6~9个月 让人激动的宝宝（181~270天）

113

减压	114	拉袜子	136
我在这儿	115	抓丝巾	137
餐巾纸	116	户外探索	138
玩具在哪里	117	三块积木，两只手	139
仰泳	118	这是什么	140
看照片	119	真好喝	141
换尿布	120	饼干，出来	142
小铃铛，沙沙响	121	敲敲打打	143
脚趾头，在哪里	122	盖锅盖	144
拇指儿歌	123	快餐店	145
学动物叫	124	布娃娃跳舞	146
小老鼠	125	揉纸团	147
画圈	126	感觉如何	148
为宝宝按摩	127	摸东西	149
小老鼠在哪	128	爬过去	150
伸懒腰	129	开灯，关灯	151
踢走它	130	布娃娃在哪呢	152
滚球	131	有声和无声	153
舒展舒展	132	认识声音	154
扔小球	133	学新词	155
爬呀爬	134	叫妈妈、爸爸	156
地板上的游戏	135	说名称	157

打手势	158	演奏	163
宝宝的故事	159	听音乐	164
打电话	160	老麦克唐纳的农场	165
哼歌	161	儿歌信号	166
敲打, 摇晃	162	随意摇摆	167

第五阶段 9个月~1岁 爱冒险的宝宝 (271~365天)



169

睡前儿歌	170	找玩具	192
催眠曲	171	把玩具给我	193
宝宝睡觉	172	丝带	194
睡前小故事	173	户外寻宝	195
星星, 月亮	174	饼干加果酱	196
穿鞋	175	捏东西吃	197
梳头	176	倾倒	198
粉扑儿	177	勺子舀水	199
下雨了	178	找饼干	200
你会洗吗	179	拉火车	201
玩具哪去了	180	数扣子	202
挤海绵	181	大与小	203
拧毛巾	182	玩盒子	204
舀水	183	搭积木	205
找爸爸	184	扔夹子	206
逛超市	185	找铃铛	207
凉	186	三顶帽子	208
过马路	187	在雪地上画画	209
纸包玩具	188	敲敲拍拍	210
拉玩具	189	手围成圈	211
小熊藏哪儿了	190	小家伙	212
藏玩具	191	坐起来	213

照镜子	214	两只纸筒	229
张开，握住	215	头朝下，头朝上	230
跟我做	216	胶纸上的玩具	231
爬隧道	217	汽车下山	232
玩球	218	跳，跳，跳啊跳	233
消失的玩具	219	爸爸在哪里	234
小鸟，飞机	220	推椅子	235
过隧道	221	唱儿歌，拍拍手	236
提起脚	222	找音乐	237
触摸的感觉	223	顺口溜	238
好软啊	224	小威莉温基	239
挥手再见	225	三只小猪	240
香蕉电话	226	脚丫在哪里	241
塞进去	227	听指令	242
戴手套	228	自制相册	243



儿童对游戏的需求几乎比对食物的需求更为强烈。

——意大利教育家 蒙台梭利

推荐序

亲子游戏中父母扮演的角色

对于孩子来说，玩好比吃好、穿好更重要，早期智能开发将使孩子受益终身。孩子玩耍时，他们洋溢的快乐就表明了游戏的魅力，这就是游戏的价值所在。

然而，即便游戏有着这样的价值，却不一定引起孩子的关注，孩子天生有好动性和好奇心，他们有可能注意力并不在你这里，而且他们拒绝单调的、被动的方式。他们内心的深处渴望有一个重视他、关注他并给予他安全感的玩伴，可以一起跑、一起跳、一起捧腹大笑……这也才是亲子游戏的真正意义。

杰姬·希尔伯格（Jackie Silberg）女士作为美国著名的早期教育专家，她编著的这套书不愧媒体对她的评价：“你和孩子都将是快乐的！”可以这么说，她设计的游戏让你自然地想起一句话：生活就是游戏，游戏就是生活。那些从生活中顺手拈来的瓶盖、牛奶瓶、袜子、手套等瞬间就有了生命，成为有趣的道具，逗乐孩子。不必刻意地寻找，不必精心去准备，在看似平凡、不起眼的某个游戏里你就完成了一次亲子同乐，作为父母的幸福感和骄傲感油然而生。

即便是简单的一个动作，在杰姬·希尔伯格充满爱心的引导下，也会给全家带来欢乐。每一位家长请用心体验吧！

国家计生委、早期教育培训部顾问
关心下一代委员会国网早教部顾问
优生科学协会理事

区慕洁

亲子游戏实现宝宝人生完美起跑

在我的记忆当中，我一直都很喜欢与小孩子玩耍。孩子的微笑里有一种令人非常兴奋的东西。在过去的 20 年里，我主讲了许多亲子课。在课堂上，我们和父母一起唱歌，做游戏，活动身体，同时分享乐趣，学习新知。这本书里的所有游戏都是宝宝们玩过并喜欢的。

和宝宝一起玩游戏是非常有价值的学习经历，也是提升亲子关系的良好途径。与富有爱心的父母结成的健康而紧密的亲子关系是宝宝安全感的重要来源，对宝宝各方面的发展都起着至关重要的作用。

最新的脑科学研究已经证实，刺激婴儿大脑形成更多的脑神经突触，将为孩子未来的学习奠定坚实的基础。这本书里的游戏将促进突触形成，同时提高孩子的听觉和语言能力，激发好奇心，增加他们对自己身体的认识，并帮助他们培养幽默感。书中的每一则游戏都会提到宝宝能在其中学到什么。

在宝宝玩游戏或与外界进行互动的时候，你要仔细地观察他的一举一动，并适时地根据他的兴趣和能力做出调整。你为宝宝营造出的一个健康、充满挑战的氛围将促进宝宝在身体、精神、情感和社交等方面的生长和发育。借助你的关爱、耐心和温存，这本书里的游戏将为宝宝实现一个漂亮的人生起跑。

美国著名早期教育专家
杰姬·希尔伯格



使用方法

本书包括二百多个游戏，都是为您和宝宝设计的。您可以根据宝宝的发展情况，选择最适合宝宝的游戏。尝试每一种游戏都会带给宝宝不同的感受。

- 每一种能力都有一个关键发展的时期。本书将根据孩子智力开发的要点，做出适当的安排。

- 每个游戏的适用范围只是一个大致的范围，因为孩子发育快慢因人而异。您要通过对宝宝的仔细观察来判断哪一个游戏适合他玩。



- 根据宝宝的月龄从前往后翻阅，找到合适的游戏。
- 在目录中挑选，选择适合不同生活场景的不同游戏。
- 观察宝宝生活习惯、情绪反应，在书后面的“索引”中找到宝宝喜欢的游戏。本书中有十种游戏，以下是游戏标志说明。

游戏标志说明



感官游戏

进行听觉、触觉、视觉、嗅觉、味觉等多种感官刺激的游戏



手指游戏

跟随音乐活动手指、手掌或者训练手指小肌肉的游戏



户外游戏

到户外进行感受大自然的游戏



肢体游戏

培养肢体意识以及活动身体的游戏



创造力游戏

在生活中运用思维力、想象力、创造力参与的游戏



日常用品游戏

用日常用品，如盒子、手套、围巾等玩游戏



音乐和歌谣

跟随音乐说出歌谣或者唱出歌谣的游戏



互动生活游戏

跟日常生活相关的游戏，如穿衣服、洗澡等



认知游戏

通过对外界的感知激发对外界的探索并获得知识经验的游戏



语言游戏

发音练习、语言模仿、互动回应等发展语言能力的游戏

0~1岁宝宝阶段发展特征

月份	运动、听觉和视觉能力	语言和认知能力	自我意识能力
0~6个月	- 抬头 - 抓住摇铃或玩具 - 从仰卧翻到侧卧 - 用手支撑着坐着 - 抓住大人的手坐起来 - 用两眼跟随移动的物体 - 关注较小的物体 - 开始伸手抓远处的东西 - 拿起积木 - 把物品从一只手换到另一只手 - 对很响的声音做出反应 - 把头转向发出铃声的方向 - 把头转向大人说话的方向 - 听到说话声后，活动身体	- 发出咿咿呀呀的声音 - 看到人的时候咯咯笑 - 发出简单的声音，比如“啊”、“哦” - 反复发出某个声音 - 微笑，咯咯笑，大笑 - 试着发出不同的声音 - 大人到他身后，发出声音 - 大人注意到他时，微笑 - 用声音表达急切的心情 - 当心爱的玩具被拿走后，表现出不满 - 被触摸时，做出不同的反应 - 看到玩具，做出反应 - 觉察到习惯做法的改变 - 尝试重复某一动作 - 对陌生人有反应	- 观察自己的手 - 把东西放进嘴里 - 看自己的手动来动去 - 对着镜子笑 - 对着镜子发出声音 - 预料到喂奶的时间 - 在无人照看的情况下玩十分钟以上 - 拿起勺子 - 喂自己吃饼干 - 短时间地握住奶瓶 - 拿起有把手的杯子 - 直视他人的脸 - 认出父母和其他熟悉的人 - 伸手摸熟悉的人 - 你说“我在这”时，做出反应 - 看到不同的表情后，微笑

0 ~ 1 岁

生命的第
一年，总是充满
期待和惊喜。



新生儿的世界



第一次用手

6~12
个月

- 站着蹦跳
- 在不用手扶的情况下坐着
- 拉动插销
- 坐着滚球
- 快速地爬
- 爬上台阶
- 在没人帮的情况下站起来
- 把手伸向眼睛注视的地方
- 用大拇指和其他手指捏起小物品
- 把积木放进杯子
- 用两块积木互相撞击
- 看书里的图片
- 把小物品扔进容器
- 对语气和语调的变化做出反应
- 辨别熟悉的词语并做出相应的反应
- 学你的样子摇铃铛
- 听到“不准”后，停止做相应的动作
- 对特定的话或手势表现出兴趣

- 模仿大人说话的声音
- 发出有节奏的牙牙学语声
- 发出双音节的词语，比如“爸爸”、“妈妈”
- 模仿动物的叫声
- 说出除“爸爸”、“妈妈”以外的词语
- 发出声音，吸引别人注意
- 学着大人的样子拍手
- 挥手再见
- 理解简单的指令
- 理解“不”的含义
- 摇头表示“不”
- 通过牵拉系在玩具上的绳子把玩具拉到身边
- 找到杯子底下藏着的积木
- 理解“爸爸”、“妈妈”的含义
- 经大人示范后，把积木从杯子里取出来
- 把可以捏响的玩具捏响
- 用眼睛寻找视线以外的玩具

- 寻求或要求他人关注
- 推开别人的手，护住自己的玩具
- 把胳膊挡在脸前，不让你给他洗脸
- 伸出胳膊让你抱
- 用勺子吃柔软的食物
- 拿着饼干咬、嚼
- 用手捏东西吃
- 在大人的帮助下用杯子喝水
- 控制流口水
- 对你的手势有反应
- 喜欢玩拍手游戏
- 做动作使你高兴后，继续重复刚才做过的动作
- 希望别人观看他的“表演”
- 伸出胳膊，配合你给他穿衣服



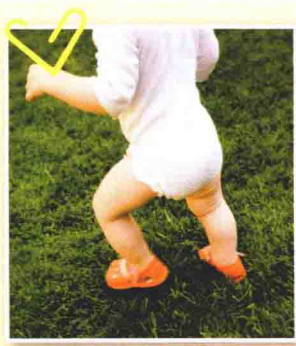
第一次坐起来

6个月



我会爬啦

9个月



第一次站立

12个月 7





第一 阶段



对于这个小生命来说，我们要给予他最温暖的环境和氛围，让他感受到爱，建立起安全感和依恋。

一切都是崭新的、陌生的，而宝宝正脱离母体开始独立的生活……