



根据国际早教标准和特点编写
北师大幼教专家倾力推荐

★
亲子互动
全脑开发
多元发展
★



北京市绿色印刷工程

优秀青少年(婴幼儿)读物绿色印刷示范项目

2~3岁



亲子早教 10分钟



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

亲子早教 10分钟



2~3岁



化学工业出版社

北京

编委会

陈慧颖 陈龙芳子 陈诗 陈玉嵘 程庭晖 杜佳辰 范瑀珏
胡晓君 黄永梅 贾思思 姜珊 李青燕 刘宇 乔欣
邵颖新 石林 万艳慧 王小涵 吴玲华 吴梦涵 熊淑云
许红云 杨柳 张凌云 张心 赵娜 周思聪 周勇
朱凤 朱明玉

图书在版编目(CIP)数据

亲子早教10分钟. 2~3岁/趣狗少儿主编. —北京:
化学工业出版社, 2016.8
(儿童智能开发丛书)
ISBN 978-7-122-27524-0

I. ①亲… II. ①趣… III. ①学前教育-教学参
考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第149718号

选择绿色印刷

保护环境, 爱护健康

亲爱的读者朋友:

您手中的这本书已入选北京市优秀少儿读物绿色印刷示范项目。它采用绿色印刷标准印制, 在它的封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家有关标准(HJ 2503—2011), 绿色印刷选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料, 生产过程注重节能减排, 印刷产品符合人体健康要求。

北京市优秀少儿读物绿色印刷示范项目, 是北京市新闻出版局组织开展的重要公益性文化服务项目, 也是北京市绿色印刷工程的重要组成部分, 目的是宣传绿色印刷理念, 普及绿色印刷知识, 为广大少年儿童提供更加健康安全的读物。

北京市绿色印刷工程

总策划: 丁尚林
责任校对: 陈静

责任编辑: 刘莉琨

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
889mm×1194mm 1/24 印张 5 2016年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 22.80元

版权所有 违者必究

目 录

2岁1~3个月

认知	彩虹家	7
游戏	搭城堡	8
认知	逛超市	9
运动	动动手，好干净	10
教育	糖给好宝宝吃	11
游戏	一起拼图	12
艺术	小小表演家	13
音乐	妈妈宝宝一起跳	14
儿歌	小花猫，不洗澡	15
运动	踢皮球	16
艺术	画动物	17
儿歌	过马路	18
游戏	跳房子	19
故事	小雪花奇遇记	20
生活	快乐的早晨	22

游戏	捕蝴蝶	23
儿歌	春天来了	24
音乐	睡前音乐	25
生活	白白小虎牙	26
安全	妈妈不见了	27
生活	宝宝爱吃饭	28
游戏	对对碰	29



2岁4~6个月

语言	说词汇	31
运动	奔跑吧，宝宝	32

数学	数台阶	33
生活	我爱洗澡	34
观察	手拉手，过马路	35
数学	0和1	36
语言	认一认	37
判断	是谁在说话	38
教育	有礼貌	39
儿歌	热爱动物	40
亲情	宝宝，我爱你	41
语言	自言自语的宝宝	42
儿歌	问答歌	43
运动	做早操	44
儿歌	月儿桥	45
故事	小熊奇奇	46
运动	蹬自行车	48
认知	走进大自然	49
故事	小雨点找妈妈	50
儿歌	跷跷板	52
艺术	我的家	53
儿歌	问答歌	54
游戏	拍拍手	55
益智	拼一拼	56



2岁7~9个月

游戏	通关赛	58
生活	时间我牢记	59
语言	跟我一起学英文	60
生活	洗洗手	61
生活	分清左右鞋	62
动手	拆玩具	63
语言	丰富词汇	64
教育	尊重宝宝	65
游戏	神秘帐篷	66
艺术	赏花	67
生活	给爸爸吃了	68



生活 我们回家吧.....69

游戏 捏一捏.....70

语言 一起看，一起说.....71

语言 龟兔赛跑.....72

益智 找尾巴.....73

生活 吃饭歌.....74

游戏 飞起来.....75

游戏 抓影子.....76

动手 剪，贴，画.....77

故事 三叶草.....78

游戏 传花环.....80

童谣 好宝宝.....81

运动 踢一踢.....82



2岁10~12个月

游戏 摸耳朵.....84

运动 做早操.....85

童谣 睡觉喽.....86

认知 联想.....87

动作 超级模仿.....88

认知 上学预备课.....89

音乐 羊儿吃草.....90

语言 下雨啦.....91

习惯 睡午觉.....92

艺术 涂颜色.....93

认知 宝宝去哪儿.....94

分享 吃果果.....95

儿歌 我很棒.....96



益智	你问我找	97
游戏	堆沙堡	98
童谣	小蜜蜂	99
艺术	跳一跳	100
儿歌	捉迷藏	101
感知	敲一敲	102
儿歌	小白兔	103
故事	驴耳朵	104
生活	洗脸歌	106
认知	认颜色	107
运动	扭扭扭	108
游戏	神奇的箱子	109

儿歌	小小蜡笔	110
手工	折飞机	111
游戏	扔沙包	112
动手	拣豌豆	113
故事	爱美的小蝴蝶	114
游戏	超市里的“车”	116
动手	套一套	117
感知	我的家在哪儿	118
观察	辨认小能手	119
动手	给娃娃穿衣服	120



亲子早教 10分钟



2~3岁



化学工业出版社

· 北京 ·

目 录

2岁1~3个月

认知	彩虹家	7
游戏	搭城堡	8
认知	逛超市	9
运动	动动手，好干净	10
教育	糖给好宝宝吃	11
游戏	一起拼图	12
艺术	小小表演家	13
音乐	妈妈宝宝一起跳	14
儿歌	小花猫，不洗澡	15
运动	踢皮球	16
艺术	画动物	17
儿歌	过马路	18
游戏	跳房子	19
故事	小雪花奇遇记	20
生活	快乐的早晨	22

游戏	捕蝴蝶	23
儿歌	春天来了	24
音乐	睡前音乐	25
生活	白白小虎牙	26
安全	妈妈不见了	27
生活	宝宝爱吃饭	28
游戏	对对碰	29



2岁4~6个月

语言	说词汇	31
运动	奔跑吧，宝宝	32

数学	数台阶	33
生活	我爱洗澡	34
观察	手拉手，过马路	35
数学	0和1	36
语言	认一认	37
判断	是谁在说话	38
教育	有礼貌	39
儿歌	热爱动物	40
亲情	宝宝，我爱你	41
语言	自言自语的宝宝	42
儿歌	问答歌	43
运动	做早操	44
儿歌	月儿桥	45
故事	小熊奇奇	46
运动	蹬自行车	48
认知	走进大自然	49
故事	小雨点找妈妈	50
儿歌	跷跷板	52
艺术	我的家	53
儿歌	问答歌	54
游戏	拍拍手	55
益智	拼一拼	56



2岁7~9个月

游戏	通关赛	58
生活	时间我牢记	59
语言	跟我一起学英文	60
生活	洗洗手	61
生活	分清左右鞋	62
动手	拆玩具	63
语言	丰富词汇	64
教育	尊重宝宝	65
游戏	神秘帐篷	66
艺术	赏花	67
生活	给爸爸吃了	68



生活	我们回家吧	69
游戏	捏一捏	70
语言	一起看，一起说	71
语言	龟兔赛跑	72
益智	找尾巴	73
生活	吃饭歌	74
游戏	飞起来	75
游戏	抓影子	76
动手	剪，贴，画	77
故事	三叶草	78
游戏	传花环	80
童谣	好宝宝	81
运动	踢一踢	82



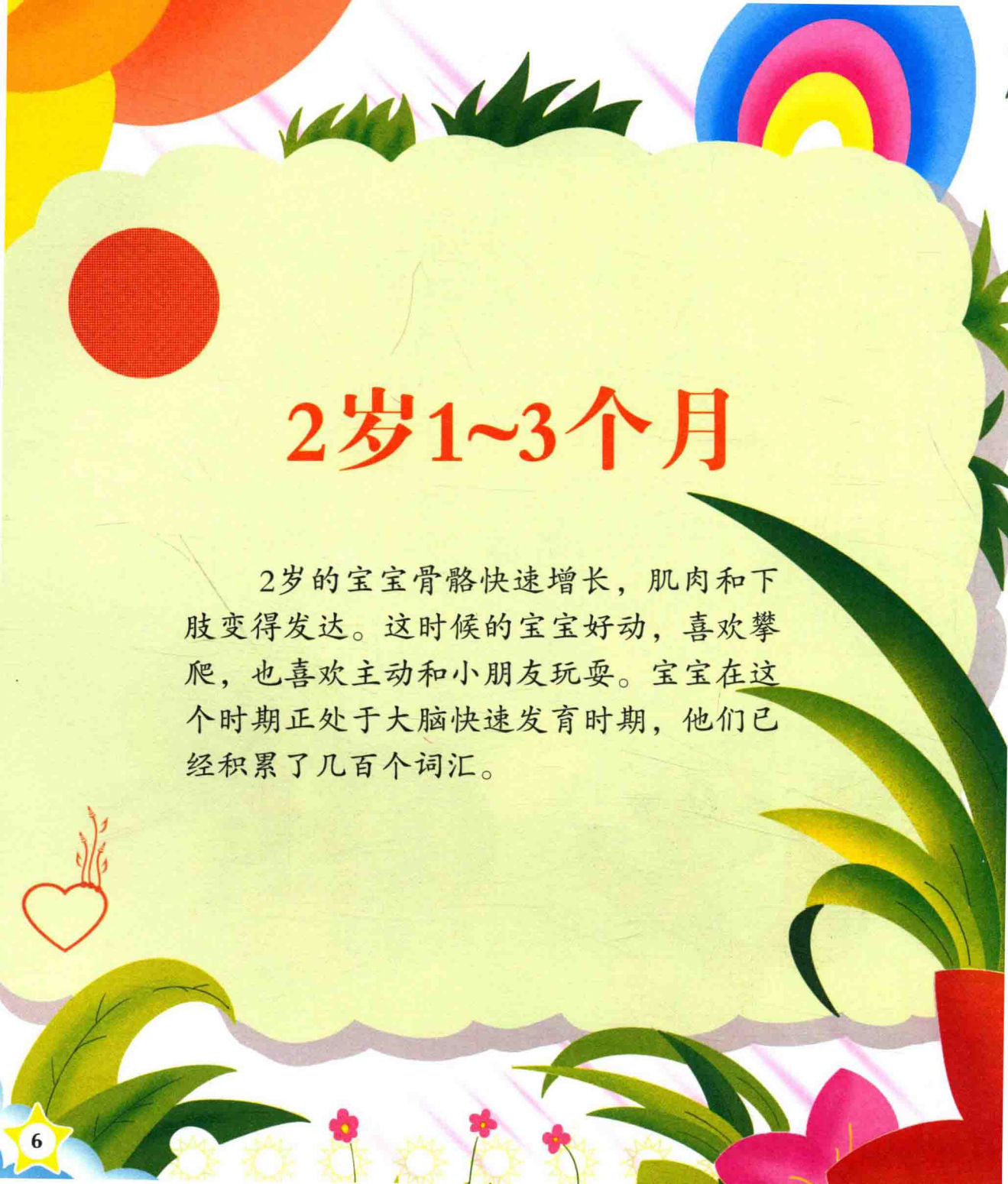
2岁10~12个月

游戏	摸耳朵	84
运动	做早操	85
童谣	睡觉喽	86
认知	联想	87
动作	超级模仿	88
认知	上学预备课	89
音乐	羊儿吃草	90
语言	下雨啦	91
习惯	睡午觉	92
艺术	涂颜色	93
认知	宝宝去哪儿	94
分享	吃果果	95
儿歌	我很棒	96

益智	你问我找	97
游戏	堆沙堡	98
童谣	小蜜蜂	99
艺术	跳一跳	100
儿歌	捉迷藏	101
感知	敲一敲	102
儿歌	小白兔	103
故事	驴耳朵	104
生活	洗脸歌	106
认知	认颜色	107
运动	扭扭扭	108
游戏	神奇的箱子	109

儿歌	小小蜡笔	110
手工	折飞机	111
游戏	扔沙包	112
动手	拣豌豆	113
故事	爱美的小蝴蝶	114
游戏	超市里的“车”	116
动手	套一套	117
感知	我的家在哪儿	118
观察	辨认小能手	119
动手	给娃娃穿衣服	120





2岁1~3个月

2岁的宝宝骨骼快速增长，肌肉和下肢变得发达。这时候的宝宝好动，喜欢攀爬，也喜欢主动和小朋友玩耍。宝宝在这个时期正处于大脑快速发育时期，他们已经积累了几百个词汇。

彩虹家

给宝宝买各种颜色的卡片，在宝宝安静下来的时候，教宝宝认颜色。如向他展示一张绿色的卡片，反复告诉他这是绿色，然后让宝宝在众多卡片中找出绿色。

专家建议

五颜六色的卡片会促进宝宝的视觉发育。不断变换的颜色可以激起宝宝的兴趣，促使他们主动去记忆颜色种类，参与到活动中来。

家长在活动中应该耐心，反复重复某种颜色的卡片。

本活动每天都可以进行。

(活动时间：约5分钟)

搭城堡

妈妈给宝宝买一些积木，在闲暇时间陪宝宝一起玩搭积木，可以搭城堡、房子、火车等各种各样的造型，启发宝宝的思维。



专家建议

搭积木可以锻炼宝宝的四肢协调能力，也可以促进宝宝视觉和大脑的发育。

在搭积木的过程中，家长不要给宝宝太多干涉，要耐心地看着宝宝创作，任其发挥，并给予适当的鼓励。

本活动可每两天进行一次。

(活动时间：约6分钟)

特惠

认知

逛超市

妈妈带着宝宝去超市，挑选宝宝感兴趣的一件商品，然后向宝宝介绍该商品的名称、颜色、形状等，重复几遍，让宝宝跟着说。如妈妈拿着苹果对宝宝说：“苹果，红色的，圆圆的。”让宝宝跟着说。



专家建议

在宝宝复述家长所说的信息的过程中，会加深对这个事物的印象，这样不仅能锻炼宝宝的语言能力，还能提高宝宝的认知能力，促使他主动去接受来自家长的信息。但宝宝的记忆力是有限的，因此家长要将信息重复几遍，有耐心地教宝宝认识商品。

本活动每天可以反复练几次。

（活动时间：约3分钟）

动动手，好干净

妈妈在打扫卫生的时候可以给宝宝参与其中，如扫地时让宝宝帮忙拿簸箕；擦桌子时，拧好抹布让宝宝和妈妈一起擦。妈妈要细心引导宝宝该如何做卫生。



专家建议

宝宝在2岁这个阶段，好动、活泼、爱帮忙，家长可以适度安排一些小事儿给宝宝做，锻炼他的动手能力。劳动还可以培养孩子的爱心和耐心。

本活动每天都可以进行。

（活动时间：约6分钟）