



汉竹●我爱宝贝系列

中国优生科学协会理事
首都儿科研究所儿童营养资深专家
吴光驰 主编

0~3岁亲子 启智游戏



北京出版社

汉竹·我爱宝贝系列

吴光驰 主编

北 京 出 版 社

0~3岁 | 亲 子 启 智 游 戏



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁亲子启智游戏/吴光驰主编. —北京:北京出版社, 2007.12

(汉竹·我爱宝贝系列)

ISBN 978-7-200-07038-5

I. 0… II. 吴… III. 智力游戏—儿童读物 IV. G898.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第183699号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱宝贝系列

0~3岁亲子启智游戏

0~3 SUI QINZI QIZHI YOUXI

吴光驰 主编

☐ 出版 北京出版社

☐ 地址 北京北三环中路6号

☐ 邮编 100011

☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社

☐ 经销 新华书店

☐ 印刷 北京美通印刷有限公司

☐ 开本 1/16

☐ 印张 7

☐ 版次 2008年1月第1版

☐ 印次 2008年1月第1次印刷

☐ 印数 1—20 000

☐ ISBN 978-7-200-07038-5/TS-205

☐ 定价: 16.80元

☐ 质量投诉电话: 010-58572393





前言 / 宝宝游戏嘉年华

宝宝降生的那一刻，你许下了什么心愿？让宝宝聪明、健康地成长？嗯，相信这是每一位新爸爸新妈妈的愿望。那么，你准备好了吗？你是否已经对培养聪明宝宝胸有成竹了呢？想好送给宝宝什么礼物了吗？

当你拿起这本《0~3岁亲子启智游戏》时，答案就已在手上——陪着宝宝尽情地玩耍，让他（她）在游戏中愉快地成长，这不仅仅是为了留下美好的人生回忆，更是启迪宝宝心智的重要方法。

也许你会奇怪：“游戏不就是玩吗？宝宝总是玩，还能聪明？”事实上，发展心理学家认为，人生的每一个发展阶段都有其发展任务，在0~3岁的幼儿期，游戏就是一项重要的发展任务。

通过游戏，宝宝能够感知这个世界的方方面面，体会爸爸妈妈给予的关怀和温暖，懂得人与人之间的爱与关怀，还能够学习社会的种种生存与交往的法则。游戏，虽然仅仅是一种简单的形式，但同时也为宝宝的成长提供了模拟与练习的平台，让宝宝在轻松、快乐、安全的环境中，积极自由地成长。

而对于肩负着生活重担的爸爸妈妈来说，经常和宝宝在一起，用一颗童心和宝宝游戏、交谈，可以享受宝宝对你完全的需求与信赖，也是一种放松和休息，在感受天伦之乐的同时，你也可以重温儿时的快乐。

本书根据宝宝年龄段的不同，分别编选了多种通俗易懂、操作简便的游戏，以帮助宝宝在各个成长发育阶段都能得到有益的锻炼和开发。在每个游戏中，我们都为刚成为新妈妈、新爸爸的你详细介绍了游戏的内容、难度和注意事项，并配有清晰的彩图，便于操作；还有专家独到的点评，让你可以充分了解游戏的意义和内涵。

希望这本书能够成为你的好帮手，助你达成最初的心愿——让宝宝聪明、健康地成长。

如何阅读这本书

游戏名称

让宝宝挑战不同的游戏难度，是对智力的深层次开发

小淘气踢球球/抬腿运动



难度系数

您需要花多少时间

时间：3分钟

色泽艳丽的气球最容易吸引宝宝的注意。要选择质量比较结实的彩球，防止突然爆裂让宝宝受到伤害或惊吓。



0-3岁 亲子益智游戏



游戏开始啦

找出一个充气的塑料彩球，用结实的线把彩球挂在婴儿床上方，让宝宝抬起脚刚刚能够碰到。

轻轻抓住宝宝的一只小脚丫，抬起来，踢一下彩球，对宝宝说：“小淘气，踢球球，球球撞到脚丫上。”宝宝踢到球后，妈妈亲亲宝宝的小脚，给宝宝以鼓励。左右脚轮流踢，也可以抓住宝宝的两只脚同时踢。

球不要太大，颜色要鲜艳，最好是单色，如红色。球晃动的幅度要控制好，以免宝宝的视线跟不上，从而影响宝宝的积极性。

游戏中，妈妈和宝宝进行目光交流，语气活泼，动作轻柔，这也是母子之间的感情交流。

爸爸来参加

举起宝宝的小手去拍球，左右手轮流拍。让宝宝从爸爸的气质、情感、智力等方面受到潜移默化的影响，为自身的心理与智力发育补充养分。

怎么玩益智又开心

爸爸的参与能够给孩子的成长带来更多益处，让宝宝更聪明健康

游戏目的

专家告诉你

发育目标——腿部力量

0-1岁是宝宝运动能力发育的敏感期，腿部肌肉、骨骼的健康发展，为宝宝日后活动范围的不断扩大奠定了良好的基础。

个性目标——开朗的性格

给宝宝创造安全舒适的生理和心理环境，让宝宝能够感觉到自己的家是温暖的，这样宝宝就会学着接受和付出爱，形成善良、热情、开朗的好品格。

游戏缔造天才宝宝



平时要注意让宝宝双眼正视物体，悬挂玩具时要挂在宝宝胸部正上方，不要挂在眼睛上方或距离眼睛太近的地方，注意悬挂玩具的位置也要经常更换，以防宝宝眼睛出现内斜视。

注意到每一个亲子游戏的每一个环节，避免宝宝在游戏中受到不必要的伤害





0~1 岁宝宝的亲子启智游戏

2 0~3 个月宝宝的发育特征：躺

3 爸爸妈妈，请注意

4 转转真好玩 / 发现世界

5 盘过来盘过去 / 腿部动作

6 小手小手拍拍 / 认识手

7 我的小手会敲鼓 / 手腕运动

8 小淘气踢球球 / 抬腿运动

9 小小舞蹈家 / 四肢运动

10 4~6 个月宝宝的发育特征：坐

11 爸爸妈妈，请注意

12 顶鼻子 / 认识五官

13 纸飞机 / 视线追随

14 拉大锯，扯大锯 / 坐起来了

15 滚动的红苹果 / 抬头训练

16 小屁股会跳舞 / 平衡之舞

17 推推宝宝 / 爬行准备

18 看妈妈的脸 / 视觉训练

19 骑上自行车去旅行 / 蹬腿运动

20 7~9 个月宝宝的发育特征：

长牙、爬

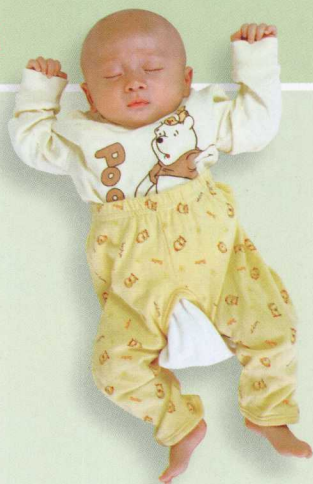
21 爸爸妈妈，请注意

22 我找到了 / 思考的源头

23 做鬼脸 / 识别表情

24 小小搬运工 / 能干从小培养

25 爬大山，找玩具 / 爬行中成长



26 翻山越岭找妈妈 / 攀越训练

27 辨别高低音 / 开发情商

28 教宝宝说：“谢谢” / 必备礼仪

29 小船晃悠悠 / 空间体验

30 10~12 个月宝宝的发育特征：走

31 爸爸妈妈，请注意

32 你来我往，推球球 / 社交风范

33 看，我真能干 / 坚持就是胜利

34 小小分装站 / 扩展思维

35 撕出彩带飘飘 / 锻造大技能

36 推推乐 / 运动让我优秀

37 妈妈，我能找到你 / 探索

38 清点家当 / 责任，我的担当

39 盒子接物 / 投掷，练出敏捷身手

40 0~1 岁有趣游戏一览表

1~2岁宝宝的亲子启智游戏



44 1岁~1岁6个月宝宝的发育特征:

叫爸爸、妈妈

- 45 爸爸妈妈, 请注意
- 46 对对看 / 意念结合
- 47 爸爸走我也走 / 步调一致
- 48 爸爸给我当飞机 / 适应性
- 49 甜的还是酸的 / 我不挑食
- 50 公鸡喔喔叫 / 发音练习
- 51 戴五颜六色的帽子 / 色彩鉴定师
- 52 爸爸的腿是滑梯 / 合作很重要
- 53 对号入座, 找图形 / 抽象思维
- 54 猜猜看 / 小小推理家
- 55 爸爸吹我来抓 / 分享快乐

56 1岁7个月~2岁宝宝的发育特征:

跑来跑去

- 57 爸爸妈妈, 请注意
- 58 看看是谁用的东西 / 记忆力
- 59 学跳舞 / 增添活力
- 60 在爸爸身上爬 / 爬行和翻越
- 61 上下楼梯 / 我能行
- 62 不能给陌生人开门 / 明眼辨“忠奸”
- 63 点豆豆, 抓手指 / 明眼手快
- 64 每个宝宝都有家 / 养成好习惯
- 65 树叶作画 / 小艺术家
- 66 跳房子 / 运动宝宝最聪明
- 67 闻闻空气的味道 / 环保从小开始
- 68 1~2岁有趣游戏一览表



2~3 岁宝宝的亲子启智游戏



72 3岁宝宝的发育特征：**分辨男女**

73 爸爸妈妈，请注意

74 难不倒我的图片分类 / 思维大开发

75 和妈妈开舞会 / 领略音乐魅力

76 说一说，我是谁 / 发音步步来

77 自我介绍 / 沟通的开始

78 摸一摸，猜一猜 / 记忆识别

79 边唱边指 / 反应我最快

80 寻宝队员 / 社会实习

81 影子的变化 / 认识光与影

82 看一看，猜一猜 / 聪明宝宝最在行

83 大家一起弯弯腰 / 自我体认

84 上下分得清 / 方位大集训

85 摸摸大树跑回来 / 运动，成长之本

86 做鬼脸 / 创意构想

87 看谁学得像 / 选出最佳选手

88 会唱歌的瓶子 / 音乐家的爱好

89 带妈妈回家 / 自信成就宝宝

90 漂亮的手工纸花 / 出自宝宝之手

91 我是男孩（女孩） / 了解自我

92 2~3岁有趣游戏一览表

94 附录

94 宝宝玩具总动员

94 购买前的准备工作

94 警惕玩具中的安全隐患

95 伴随宝宝成长的各种玩具

96 宝宝智能发育筛查（丹佛）参考项目



0~1 岁宝宝的

0 ~ 3 S U I Q I N Z I 亲子启智游戏
Q I Z H I Y O U X I

0~3个月宝宝的发育特征：

躺

要给宝宝选择舒适柔软的衣服和适宜的纸尿裤或尿布，才能让宝宝香甜地安睡。



2



0~3岁
亲子启智游戏

刚出生的宝宝，头比身体要大，脚也呈游泳状地摊开，不太会动。宝宝在产后1个月内，几乎整天都在睡觉，可以说他这时候只会睡觉和哭。在身体方面的发展，你可以发现宝宝对声音有单纯的反应，或会对某一点无焦点地凝视，其实这个时期，宝宝虽然有视觉，但还无法分辨眼前的是人还是物，看到的就只是“一团”或是“一点”。

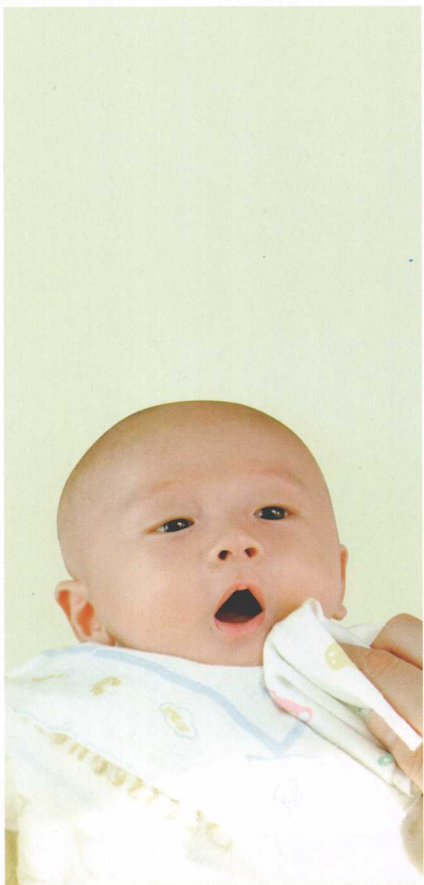
出生2个月后，宝宝的头和身体的平衡渐渐稳定下来，也变得结实。在这个时期，宝宝喜欢听声音，他的听觉比视觉更先发展，可以分出爸爸、妈妈的声音，你会发现他对周遭声音有所反应。从2~3个月开始，宝宝的颈部可以支撑住头部了，他开始对所有的声音都会立即有反应，尤其是对柔和的音乐和小孩子的叫声会特别注意听。并且，宝宝高兴的时候，还会发出咿咿呀呀的喃喃自语。

3个月的宝宝喜欢吸吮自己的手指头，而且总是吸得津津有味，宝宝是透过吸吮指头的过程来感觉外在事物的存在。因此，需要保持宝宝手指的清洁，并且注意常替他修剪指甲。

在0~3个月时，宝宝和妈妈可以一起做的游戏不多，所以妈妈持续做一些可以给宝宝带来刺激的游戏就足够了。比如，用柔软的布给宝宝皮肤刺激或是唱歌。宝宝可以借声音来分辨谁是妈妈，听到妈妈的声音，他就会有安全感。

这段时期由于是快速成长的时期，若是能适度运动，对宝宝身体的成长也有所帮助。这时可通过轻松的伸展，强壮宝宝的筋骨和肌肉，由于宝宝一个人无法运动，所以妈妈要帮助宝宝运动，但是也要注意切勿过度，要均衡地运动宝宝的手脚和身体。

宝宝刚来到这个世界，对空气还不习惯，因此，宝宝的周围环境要保持清洁。



出生不久的宝宝就会微笑了，经常抚摸、拥抱、注视宝宝，逗宝宝笑，是增进母子交流的好方法。



在宝宝精神状态较好时，如喂完奶后，一边轻拍宝宝的后背，一边唱歌给宝宝听，让宝宝尽快熟悉妈妈的声音，建立亲密的关系。

转转真好玩/发现世界

时间：3分钟

难度系数

游戏开始啦

如果宝宝的神情活跃，精神状态良好，妈妈可以和宝宝玩转圈圈的游戏，在屋子里，抱着宝宝向不同方向慢慢地转动。

可以让宝宝的背部朝向妈妈，也可以让宝宝的脸朝向妈妈，但转圈时一定要抱稳宝宝。

转圈的同时哼唱你所熟悉的歌谣，如《小燕子》《丢手绢》等。

爸爸来参加

为了让妈妈增加休息的时间，爸爸应该担任起重要的角色，每天抽出一些时间来陪宝宝玩，既是对妈妈的爱护，又可以增进与宝宝的感情。

妈妈抱着宝宝向不同的方向慢慢转动，注意一定要抱稳宝宝。如果宝宝表现得烦躁不安，应立即停止。



专家告诉你

发育目标——平衡感

让宝宝面对不同的视觉领域，有利于发展宝宝手眼配合的能力和平衡感，为爬行和行走创造条件。

个性目标——洞察力

空间智能发展良好的宝宝长大后，更善于发现被常人所忽略的细节，视觉的敏感性和准确性会非常强，会有超人的观察能力。



旋转的速度要缓慢，以防宝宝眩晕。仔细观察宝宝的反应，如果他感到不适应立即终止旋转。尤其是爸爸，动作经常会比较猛一些，一定要适当控制力度，不要吓坏小宝宝。

4



0-3岁

亲子启智游戏

盘过来盘过去/腿部动作

难度系数

时间：3分钟

游戏开始啦

把宝宝放在柔软、整洁的床或者地板上，握住宝宝同侧的脚踝和大腿盘向另一条腿。不用担心，宝宝的小屁股和身体会跟着动。

恢复到宝宝的初始姿势。然后换另一条腿，向相反的方向重复做。

边做边说：“两个小家伙，看看谁会盘，你会盘，我会盘，我们两个盘过来。”

你还可以这样玩

每次换过尿布之后，让宝宝躺在松软的地方，然后慢慢把宝宝翻过来再翻过去，重复几次，让宝宝体验翻身的乐趣。

和宝宝游戏时，应始终微笑着注视宝宝，宝宝会觉得安全而开心。

专家告诉你

发育目标——躯干运动

经常坚持四肢屈伸运动，可以使宝宝的肌肉、骨骼、关节得到良好的锻炼。

个性目标——乐观精神

宝宝的运动智能得到很好发展，有助于形成健康的体魄和积极向上、乐观的性格。



这个游戏需要循序渐进，一个月或者一个半月时，和宝宝盘腿玩，到3个月后方可以和宝宝玩翻身游戏。冬天宝宝穿衣较多，可以在洗澡后或临睡前做这个游戏。

5



0~1岁宝宝的亲子启智游戏