



20余年一线儿科护理经验
手把手教你养出好宝宝

0~3岁 宝宝游戏 圣经



杨颖 主编

首都儿科研究所附属儿童医院
儿科护理主管护师

把握宝宝智力发育关键期
陪宝宝越玩越聪明



新时代出版社
New Times Press

0~3岁 宝宝游戏圣经

杨颖 主编

首都儿科研究所附属儿童医院
儿科护理主管护师



 新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝游戏圣经 / 刘晶晶编著. -- 北京 :
新时代出版社, 2013.9

(快乐妈咪 / 杨颖主编)

ISBN 978-7-5042-2023-3

I. ①0… II. ①刘… III. ①婴幼儿—游戏—基本知识
IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第224723号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张14 字数 220千字

2013年9月第1版第1次印刷 印数 1—6000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776
发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

Part 1

0 ~ 3 岁宝宝全脑智力大开发 /8

游戏的方式应与孩子身心发育
程度相适应 I /10
游戏的方式应与孩子身心发育
程度相适应 II /11
亲子游戏的重要意义 /11
亲子游戏是提高宝宝智能的好
方法 /13
珍惜孩子的问题 /14
0 ~ 1 岁宝宝需要的是什么 /15
0 ~ 2 岁如何陪宝宝玩耍 I /16

0 ~ 2 岁如何陪宝宝玩耍 II /17
0 ~ 2 岁如何陪宝宝玩耍 III /18
0 ~ 2 岁如何陪宝宝玩耍 IV /19
0 ~ 2 岁如何陪宝宝玩耍 V /20
0 ~ 3 个月新生宝宝玩具选择 /21
4 ~ 6 个月宝宝玩具选择 /22
7 ~ 9 个月宝宝玩具选择 /23
10 ~ 12 个月宝宝玩具选择 /24
游戏对于父母及孩子的意义 /25

Part 2

0 ~ 1 岁宝宝智能开发游戏 /26

宝宝第 1 个月 /28

认认脸 /28
竖抱看物 /28
记住妈妈的脸 /30
抚触按摩时间 /30
抓握游戏 /30
安全感培养 /32
听声音 /32
逗笑 /34
小企鹅学迈步 /34

宝宝第 2 个月 /36

看手 /36
选画 /37
青蛙望天 /37

分辨光暗 /38
踢蹬大球 /38
“追踪”彩鱼 /40

宝宝第 3 个月 /42

听童谣 /42
毛毛虫变蝴蝶 /42
敲敲打打 /44
踢水花 /44
过山车 /46
看看谁在这里 /46

宝宝第 4 个月 /48

气球在哪里 /48
躲猫猫 /48

照镜子认识五官 /48

抓泡泡 /49
唱首歌 /49
戴帽子 /50
划小船 /50
传帽子 /52
月亮，月亮，回去睡觉 /52

宝宝第 5 个月 /54

宝宝的相册 /54
宝宝看比赛 /54
玩具哪儿去了 /55
寻宝 /55
录音明星 /56

扣子对对碰 /56
骑大马 /58

宝宝第 6 个月 /60

勺子着陆了 /60
拍拍小手 /62
玩偶盒（开盒盖时，其中的玩偶能跳起）/63
看看发生了什么 /63
小饭伴儿 /64
泡泡瓶 /64

宝宝第 7 个月 /66

睡前故事 /66
玩具滚筒 /67
另类餐具 /68
漂浮的积木 /68
小小大拇指 /70
下雨啦 /70

宝宝第 8 个月 /72

过山洞 /72
那是什么声音 /72
哈喽，你好 /72

我爱踢足球 /73
声音从哪里来 /73
藏猫猫的小图片 /74
一天的美好记忆 /74
用食物作画 /76
不一样的天地 /76

宝宝第 9 个月 /78

探索小世界 /78
藏到哪去了 /78
小小面点师 /80
小小水枪喷水 /80
火车穿隧道 /81
被粘住了 /81
分类游戏 /82
大帐篷 /82

宝宝第 10 个月 /84

里面有什么 /84
我是音乐家 /84
滚球游戏 /84
敲敲响 /85
叠高高 /85
我的故事，我的书 /86

自己学走路 /86
跷跷板，飞呀飞 /88
舀啊倒啊 /88

宝宝第 11 个月 /90

食物脸谱 /90
我的小蹦床 /90
纸筒里的球 /92
爸爸大滑梯 /92
照顾娃娃 /93
用水作画 /93
攀爬游戏 /94
室内沙滩 /94

宝宝第 12 个月 /96

送货员 /96
拆礼物 /96
给我个座 /97
排队滑滑梯 /97
快乐水画 /98
穿圈圈 /98
惊喜小发现 /98

Part 3

1 ~ 2 岁宝宝智能提升游戏 /100

宝宝 1 岁零 1 个月 /102

躲猫猫 /102
一起看看书 /102
亲子按摩 /103

宝宝 1 岁零 2 个月 /104

自制响葫芦 /104
滴滴开车啦 /106
搭高楼 /108
超级模仿秀 /108

宝宝 1 岁零 3 个月 /110

室内游乐场 /110
百宝囊 /110
我会演奏 /111
小小画家 /111

宝宝 1 岁零 4 个月 /112

5 只小猴子 /112
跳舞的围巾 /114
超级分类小能手 /116
指指身体各部位 /116

宝宝 1 岁零 5 个月 /117

玩偶朋友 /117
手掌画 /118
吹泡泡 /118
穿丝带 /120
跳跳舞 /120

宝宝 1 岁零 6 个月 /122

让宝宝做主 /122
我爱玩水 /124
自己做帽子 /124

宝宝 1 岁零 7 个月 /126

把球踢给我 /126

小面团大创意 /126
快来抓我呀 /128

宝宝 1 岁零 8 个月 /130

敲大鼓 /130
在哪只手里 /130
沙包篮球 /132

宝宝 1 岁零 9 个月 /134

寄信 /134
跟玩具捉迷藏 /134
家庭相册 /136
给娃娃洗澡 /137

宝宝 1 岁零 10 个月 /138

炒大米 /138
小厨师 /140
一起购物 /140

宝宝 1 岁零 11 个月 /142

你好，医生 /142
让我亲亲你 /144
滚啊滚下坡 /146
给娃娃喂饭 /146

宝宝 1 岁 12 个月 /147

彩色项链 /147
穿越大海 /147
认识情绪 /148
我有一只小毛驴 /149



Part 4

2 ~ 3 岁宝宝智能飞跃游戏 /150

宝宝 2 岁零 1 个月 /152

踩影子 /152
室内投篮 /152
捏面团 /154

宝宝 2 岁零 2 个月 /156

小兔子找吃的 /156
自我介绍 /156

图片巧分类 /158
多米诺骨牌 /158
用杯子量米 /160
手指钢琴 /160
画线团 /162
竹竿操 /162

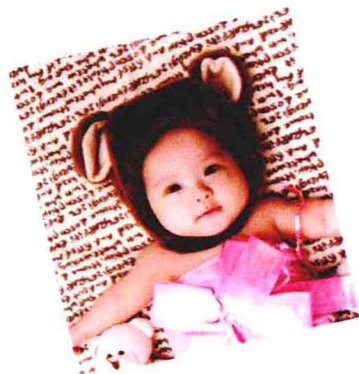
宝宝 2 岁零 3 个月 /164

爬大树 /164

左与右 /164
弯弯的小路 /166
买玩具 /166
拼图 /168
认蓝色 /168

宝宝 2 岁零 4 个月 /170

体会不同情绪 /170
猜动作 /170



鸡与蛋 /172
神奇的影子 /172
玩套娃 /174
画宝宝 /174
声音配对 /176
传话筒 /176

宝宝 2 岁零 5 个月 /178

认形状 /178
上与下 /178
摆果盘 /180
滚彩球 /180
小沙锤 /182
单腿站 /182
认识时间 /184
涂色练习 /184

宝宝 2 岁零 6 个月 /186

小小故事家 /186
倒着说词语 /186
找石头 /188
观察沉和浮 /188
晾衣服 /190
配对成双 /190
钓小鱼 /192
小工匠 /192

宝宝 2 岁零 7 个月 /194

有趣的魔术 /194
发樱桃 /194
听数字拨电话 /196
画种子 /196
机器人妈妈 /196
美丽的落叶 /198
积木滑滑梯 /198
折纸 /200
做鬼脸 /200

宝宝 2 岁零 8 个月 /202

远离地雷 /202
来回倒水 /202
捏面团 /204
学会感谢 /204
找不同 /206
跟着节奏拍手 /206

宝宝 2 岁零 9 个月 /208

故事错了 /208
找字母 /208
小兔过纸桥 /210
会游泳的蛋蛋 /210
比大小 /212

寄信 /212

宝宝 2 岁零 10 个月 /214

学用手纸 /214
认识男女 /214
背唐诗 /216
改歌词 /216
画直角 /217
学做“荷包蛋” /217
小熊生病了 /218
漂亮的纸花 /218

宝宝 2 岁零 11 个月 /220

开锁 /220
变魔术 /220
纸盒子手枪 /221
测一测，量一量 /221

宝宝 2 岁 12 个月 /222

挖宝藏 /222
学猫步 /222
小小服装设计师 /223
彩色的饮料 /223

0~3岁 宝宝游戏圣经

杨颖 主编

首都儿科研究所附属儿童医院
儿科护理主管护师



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝游戏圣经 / 刘晶晶编著. -- 北京 :
新时代出版社, 2013.9

(快乐妈咪 / 杨颖主编)

ISBN 978-7-5042-2023-3

I. ①0… II. ①刘… III. ①婴幼儿—游戏—基本知识
IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第224723号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张14 字数 220千字

2013年9月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

前言

P R E F A C E

宝宝的到来，给家庭带来了无限欢乐，给新爸爸新妈妈们增添了幸福。面对家庭成员的到来，新爸爸新妈妈不亦乐乎，倾注所有的温暖、关心。有人说“3岁决定一生”，3岁应该为宝宝做些什么？如何带宝宝？如何教育孩子？这些问题让初为人父母者不知所措，想爱却不知如何去爱。

本套书的编写力求适应0~3岁宝宝的特征，针对宝宝在实际的养育过程中所面对的四大方面的常见问题，宝宝养护、宝宝睡眠、宝宝营养、宝宝游戏，教会父母如何从这四大方面入手养育宝宝，实则为新父母准备的育儿宝典。

宝宝养护以宝宝年龄段为划分，针对各个阶段的宝宝所面临的问题，切实关心宝宝的发育、能力发展，并提出可行的建议。《宝宝睡眠圣经》围绕不同年龄段的宝宝的睡眠情况，帮助新父母了解宝宝的睡眠质量，更好地为宝宝的睡眠创造良好环境。《宝宝营养圣经》关心宝宝出现的各种身体状况、饮食情况等，提出生活中的营养细节方案。《宝宝游戏圣经》是新爸爸妈妈们陪伴宝宝最好的亲子活动，以及在活动中提高宝宝的各项智能。

全书由具有多年孕产育儿经验的专家编写而成，育儿理念新颖，育儿方法恰当，告诉父母如何带宝宝的同时，也能提高宝宝的能力，开发智力。

编写过程中，错误在所难免，恳请读者批评指正。

Part 1

0 ~ 3 岁宝宝全脑智力大开发 /8

游戏的方式应与孩子身心发育
程度相适应 I /10
游戏的方式应与孩子身心发育
程度相适应 II /11
亲子游戏的重要意义 /11
亲子游戏是提高宝宝智能的好
方法 /13
珍惜孩子的问题 /14
0 ~ 1 岁宝宝需要的是什么 /15
0 ~ 2 岁如何陪宝宝玩耍 I /16

0 ~ 2 岁如何陪宝宝玩耍 II /17
0 ~ 2 岁如何陪宝宝玩耍 III /18
0 ~ 2 岁如何陪宝宝玩耍 IV /19
0 ~ 2 岁如何陪宝宝玩耍 V /20
0 ~ 3 个月新生宝宝玩具选择 /21
4 ~ 6 个月宝宝玩具选择 /22
7 ~ 9 个月宝宝玩具选择 /23
10 ~ 12 个月宝宝玩具选择 /24
游戏对于父母及孩子的意义 /25

Part 2

0 ~ 1 岁宝宝智能开发游戏 /26

宝宝第 1 个月 /28

认认脸 /28
竖抱看物 /28
记住妈妈的脸 /30
抚触按摩时间 /30
抓握游戏 /30
安全感培养 /32
听声音 /32
逗笑 /34
小企鹅学迈步 /34

宝宝第 2 个月 /36

看手 /36
选画 /37
青蛙望天 /37

分辨光暗 /38
踢蹬大球 /38
“追踪”彩鱼 /40

宝宝第 3 个月 /42

听童谣 /42
毛毛虫变蝴蝶 /42
敲敲打打 /44
踢水花 /44
过山车 /46
看看谁在这里 /46

宝宝第 4 个月 /48

气球在哪里 /48
躲猫猫 /48

照镜子认识五官 /48

抓泡泡 /49
唱首歌 /49
戴帽子 /50
划小船 /50
传帽子 /52
月亮，月亮，回去睡觉 /52

宝宝第 5 个月 /54

宝宝的相册 /54
宝宝看比赛 /54
玩具哪儿去了 /55
寻宝 /55
录音明星 /56

扣子对对碰 /56
骑大马 /58

宝宝第6个月 /60

勺子着陆了 /60
拍拍小手 /62
玩偶盒（开盒盖时，其中的玩偶能跳起）/63
看看发生了什么 /63
小饭伴儿 /64
泡泡瓶 /64

宝宝第7个月 /66

睡前故事 /66
玩具滚筒 /67
另类餐具 /68
漂浮的积木 /68
小小大拇指 /70
下雨啦 /70

宝宝第8个月 /72

过山洞 /72
那是什么声音 /72
哈喽，你好 /72

我爱踢足球 /73
声音从哪里来 /73
藏猫猫的小图片 /74
一天的美好记忆 /74
用食物作画 /76
不一样的天地 /76

宝宝第9个月 /78

探索小世界 /78
藏到哪去了 /78
小小面点师 /80
小小枪喷水 /80
火车穿隧道 /81
被粘住了 /81
分类游戏 /82
大帐篷 /82

宝宝第10个月 /84

里面有什么 /84
我是音乐家 /84
滚球游戏 /84
敲敲响 /85
叠高高 /85
我的故事，我的书 /86

自己学走路 /86
跷跷板，飞呀飞 /88
舀啊倒啊 /88

宝宝第11个月 /90

食物脸谱 /90
我的小蹦床 /90
纸筒里的球 /92
爸爸大滑梯 /92
照顾娃娃 /93
用水作画 /93
攀爬游戏 /94
室内沙滩 /94

宝宝第12个月 /96

送货员 /96
拆礼物 /96
给我个座 /97
排队滑滑梯 /97
快乐水画 /98
穿圈圈 /98
惊喜小发现 /98

Part 3

1~2岁宝宝智能提升游戏 /100

宝宝1岁零1个月 /102

躲猫猫 /102
一起看看书 /102
亲子按摩 /103

宝宝1岁零2个月 /104

自制响葫芦 /104
滴滴开车啦 /106
搭高楼 /108
超级模仿秀 /108

宝宝1岁零3个月 /110

室内游乐场 /110
百宝囊 /110
我会演奏 /111
小小画家 /111

宝宝1岁零4个月/112

5只小猴子/112
跳舞的围巾/114
超级分类小能手/116
指指身体各部位/116

宝宝1岁零5个月/117

玩偶朋友/117
手掌画/118
吹泡泡/118
穿丝带/120
跳跳舞/120

宝宝1岁零6个月/122

让宝宝做主/122
我爱玩水/124
自己做帽子/124

宝宝1岁零7个月/126

把球踢给我/126

小面团大创意/126
快来抓我呀/128

宝宝1岁零8个月/130

敲大鼓/130
在哪只手里/130
沙包篮球/132

宝宝1岁零9个月/134

寄信/134
跟玩具捉迷藏/134
家庭相册/136
给娃娃洗澡/137

宝宝1岁零10个月/138

炒大米/138
小厨师/140
一起购物/140

宝宝1岁零11个月/142

你好,医生/142
让我亲亲你/144
滚啊滚下坡/146
给娃娃喂饭/146

宝宝1岁12个月/147

彩色项链/147
穿越大海/147
认识情绪/148
我有一只小毛驴/149



Part 4

2~3岁宝宝智能飞跃游戏/150

宝宝2岁零1个月/152

踩影子/152
室内投篮/152
捏面团/154

宝宝2岁零2个月/156

小兔子找吃的/156
自我介绍/156

图片巧分类/158
多米诺骨牌/158
用杯子量米/160
手指钢琴/160
画线团/162
竹竿操/162

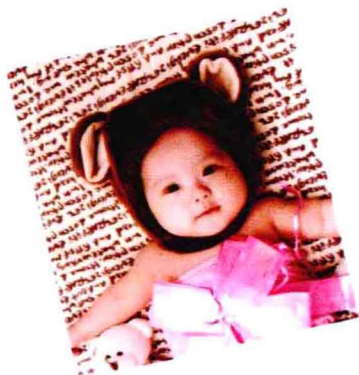
宝宝2岁零3个月/164

爬大树/164

左与右/164
弯弯的小路/166
买玩具/166
拼图/168
认蓝色/168

宝宝2岁零4个月/170

体会不同情绪/170
猜动作/170



鸡与蛋 /172
神奇的影子 /172
玩套娃 /174
画宝宝 /174
声音配对 /176
传话筒 /176

宝宝2岁零5个月 /178

认形状 /178
上与下 /178
摆果盘 /180
滚彩球 /180
小沙锤 /182
单腿站 /182
认识时间 /184
涂色练习 /184

宝宝2岁零6个月 /186

小小故事家 /186
倒着说词语 /186
找石头 /188
观察沉和浮 /188
晾衣服 /190
配对成双 /190
钓小鱼 /192
小工匠 /192

宝宝2岁零7个月 /194

有趣的魔术 /194
发樱桃 /194
听数字拨电话 /196
画种子 /196
机器人妈妈 /196
美丽的落叶 /198
积木滑滑梯 /198
折纸 /200
做鬼脸 /200

宝宝2岁零8个月 /202

远离地雷 /202
来回倒水 /202
捏面团 /204
学会感谢 /204
找不同 /206
跟着节奏拍手 /206

宝宝2岁零9个月 /208

故事错了 /208
找字母 /208
小兔过纸桥 /210
会游泳的蛋蛋 /210
比大小 /212

寄信 /212

宝宝2岁零10个月 /214

学用手纸 /214
认识男女 /214
背唐诗 /216
改歌词 /216
画直角 /217
学做“荷包蛋” /217
小熊生病了 /218
漂亮的纸花 /218

宝宝2岁零11个月 /220

开锁 /220
变魔术 /220
纸盒子手枪 /221
测一测，量一量 /221

宝宝2岁12个月 /222

挖宝藏 /222
学猫步 /222
小小服装设计师 /223
彩色的饮料 /223

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁



Part 1

0~3岁宝宝
全脑智力大开发



游戏的方式应与孩子身心发育程度相适应！

从出生到3个月，宝宝的游戏以发展感官能力为主，如看黑白图形和彩图、追视彩球、摇握花铃棒、抓吊球等，都可以锻炼宝宝视觉、听觉、触觉等能力。

4个月~1岁半宝宝的游戏以肌肉运动为主，如翻身、起坐、匍匐、爬行、站立、行走等。宝宝从只会躺着到能坐起和行走，接触的事物增多，认识事物的范围也逐渐增大。

1岁半~6岁幼儿的游戏以发展语言及社会交往能力为主，从与父母进行亲子游戏到进入小伙伴间的游戏。其中也会经历几个阶段：

(1) 平行游戏。学步的孩子喜欢看到年龄相仿的孩子在学步，有的推着小车，有的拖拉着叫叫鸭，经常见面的就会互相点头、挥手或笑笑表示欢迎。孩子各玩各的玩具，互相保持一定距离，玩不到一起也不彼此抢夺争斗，只要看到小伙伴存在就会感到高兴。这种游戏方式称为平行游戏，多见于1岁~1岁半的孩子。

(2) 联合游戏。1岁半~2岁的孩子，若经常看到别的孩子玩相似的玩具，就会做一种敲打动作，或者挥手高呼引起别人注意，其他孩子会不约而同地跟着敲打或高呼，形成一种协同动作。这时如果看到别的孩子拿出一件新奇的玩具就会引起争夺。这种不约而同的一致动作称为联合游戏。

(3) 合作性游戏。2岁半左右的孩子们开始在一起玩，最能吸引孩子的游戏是模仿家庭生活的“过家家”。大孩子是理所当然的家长，充当父母，小的就当孩子，要听从吩咐去帮助买菜、做饭。大孩子当妈妈，照料孩子或者主持厨房工作。各人拿不同的玩具做不同的事情，分工合作，故称之为合作性游戏。