



幼儿启蒙益智训练DIY



Games for the Baby

亲密 育儿游戏

覃卓颖 编著

养育0~3岁宝宝
每个月都应该做的
启蒙益智游戏

育儿专家为你精心设计的智力开发指导书

吉林人民出版社





0~3岁, 通过游戏进行宝宝的能力培养

当宝宝发出第一声啼哭,身为父母者,在沉浸于幸福和快乐中的同时,就应该深深地领悟“启蒙”的涵义了。这意味着,培养一个聪明健康的宝宝,不仅需要父母付出爱心和劳动,还要具有育儿的智慧。从某种意义上说,启蒙就是进行儿童的基础能力培养。而0~3岁的宝宝对世界的认知与观感,无一不是从游戏开始的。在游戏中,宝宝有所感、有所悟,从而不断增强各种面对世界的能力,游戏即益智与启蒙,游戏即是素质教育的开端。

如何选择适合宝宝的游戏?这要根据婴幼儿不同年龄阶段的生理发育及智力发育特点,有目的、有针对性地做出规划与安排。0~3岁婴幼儿基础能力的培养是尤为重要的,其中包括如下内容:

身体协调运动与控制能力——让宝宝健康成长;注意力、观察力、辨别力、记忆能力——提高宝宝的认知能力;语言及情绪表达——口语能力的培养;动手能力——自助性的培养;数字能力、分析判断、解决问题的能力、想像力与创造力——思维敏捷能力的培养;交

流、沟通及适应能力——这是今后社会交往能力的基础。

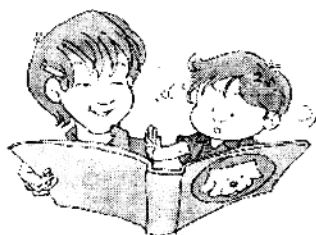
这些基础能力的形成将有助于宝宝3岁以后综合素质与能力的培育与开发，如自我管理能力、分析理解能力、生存能力等等。

本书并不是一本简单的游戏书，其主旨就在于将儿童能力与素质培养融入儿时游戏中，让这一看似艰深的课程变得轻松又简单。游戏是激发儿童主动性、参与性的最好工具，其形式是多样的，往往也能起到综合的效果。在一种游戏中，宝宝可以得到多方面的能力培养与塑造，通过本书的帮助，宝宝将越玩越快乐，越玩越聪明！

0~3岁的宝宝生长发育非常迅速，几乎每天都有成长的奇迹发生。因而，游戏也应随之变化，本书通过育儿专家的倾心研究，将0~12个月的游戏以3个月为一阶段，13~36个月的游戏以6个月为一阶段进行编排，让游戏与宝宝的成长同步。每阶段均有20个游戏供父母选择，共计160个游戏。每个游戏均有“变化之道”，从中又可派生出新的游戏，精彩无穷。

本书中的所有游戏均无需昂贵的教具与玩具，甚至在家中即可信手拈来，也可自制，是亲子教育最完美的家庭游戏DIY。

请与宝宝一起走入崭新的游戏天地，这是集益智与亲子于一体的妈咪宝贝乐园。



目录

0 个月到 3 个月

轻轻按摩·····	002	口技演员·····	022
嗡嗡叫的小蜜蜂·····	004	球球落在肚皮上·····	024
小小脚丫·····	006	宝宝的名字是首歌·····	026
镜子中的宝宝·····	008	粘粘贴贴·····	028
洗个泡泡浴!·····	010	音乐时间·····	030
宝宝,这是你的脸·····	012	滚来滚去·····	032
魔术手套·····	014	汽车开来了!·····	034
怎么没了?·····	016	藏猫猫·····	036
新面孔·····	018	用肚子倾听·····	038
拍手歌·····	020	穿上鞋子好吗?·····	040

4 个月到 6 个月

好似在空中飞·····	044	“别压住我的小脚丫”·····	046
-------------	-----	-----------------	-----

小足球运动员·····	048	握紧、放松·····	066
绿野仙踪·····	050	小爬虫·····	068
球的吸引力·····	052	浴缸中的小汽艇·····	070
小猫钓鱼·····	054	玩偶的吸引力·····	072
载着宝宝的酷车·····	056	骑马旅行·····	074
搭船·····	058	香蕉软软·····	076
戴帽子的你·····	060	坐在马背上·····	078
铃铛声声何处来?·····	062	手电筒的光束·····	080
浴水之乐·····	064	“洋娃娃本能”·····	082

7个月到9个月

小鼓手敲起来·····	086	挤压的感觉真奇妙·····	106
玩具“变”出来!·····	088	寻找贴纸·····	108
洗“冰”浴·····	090	勇敢的探险家·····	110
动物们的世界·····	092	心爱的玩具在哪里?·····	112
我来抓你了!·····	094	漂起来,沉下去·····	114
小手拣起小豌豆·····	096	楼梯高高·····	116
跷跷板·····	098	雪花飞·····	118
动物玩偶·····	100	摸食物,吃食物·····	120
如果你是快乐的·····	102	会动的玩偶·····	122
纸箱里的爸爸妈妈·····	104	鸟儿飞向天空·····	124

10 个月到 12 个月

拇指姑娘	128	丝巾聚会	148
宝宝, 这是你的声音	130	吃面条	150
你能跨越障碍吗?	132	逃出游泳圈	152
滑梯	134	扣子与拉链	154
铃儿响叮当	136	认识这些东西吗?	156
你的身体	138	有趣的隧道	158
风过处	140	被粘住的玩具	160
蝶儿飞, 蝶儿舞	142	滑稽变脸术	162
大碗套小碗	144	推倒它!	164
推车与拉车	146	吸水的海绵	166

13 个月到 18 个月

等等, 礼物在最后的盒子里!	170	小小赛车手	184
神秘房子	172	手指上的亲人	186
跟着我走吧!	174	拿起、抓住、握紧	188
介绍宝宝的身体	176	投掷比赛	190
翻过山, 越过岭	178	一个人的乐队	192
从头到脚	180	小手同大手在说话	194
听! 什么声音?	182	打击乐手	196

演讲家·····	198	绳子下的悬念·····	204
果冻，你真的会动吗？·····	200	放倒的梯子·····	206
泡泡世界·····	202	撕纸的快乐·····	208

19 个月到 24 个月

动物是怎么走路的？·····	212	小天使·····	232
烙饼·····	214	彩色面团·····	234
被冷冻的玩偶·····	216	图片上的动物园·····	236
小篮球运动员·····	218	红灯停，绿灯行·····	238
原来你是一只小蜗牛！·····	220	宝宝鞋·····	240
爸爸明天穿什么？·····	222	挂旗飘舞·····	242
糖果的团聚·····	224	不干胶贴画·····	244
没有寻宝图·····	226	相同与不同·····	246
谁买鞋呀！·····	228	缠人的毛线·····	248
翩翩起舞·····	230	袋子里的秘密·····	250

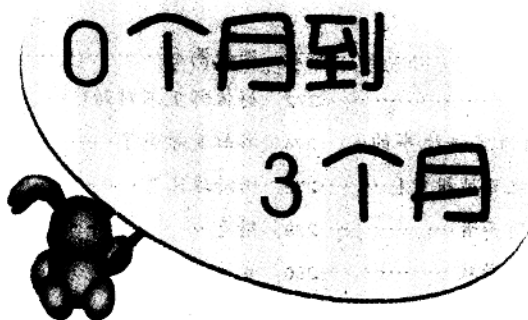
25 个月到 30 个月

绒布里的童话·····	254	这样行吗，妈妈？·····	262
投球投到嘴里面·····	256	小猫咪·····	264
舞到尽兴时·····	258	盛妆出行·····	266
人类的表情·····	260	物品搭配·····	268

瞧,我多酷!	270	洗洗涮涮	282
信手涂鸦	272	好像哪里不对劲!	284
不厌其烦为宝讲故事的人	274	浴缸变漂亮了	286
我要百分之百地投中!	276	保龄球比赛	288
摇罐子,听声音	278	猎奇	290
关于味道的游戏	280	音乐的出处	292

31 个月到 36 个月

帽子戏法	296	小泥瓦匠	316
好玩的袋子	298	香味飘进鼻子里	318
眼镜里的世界	300	把故事搬到家庭舞台上	320
超级模仿秀	302	碗里的秘密	322
你的小帮手:叠衣之乐	304	平衡木	324
看图与想像	306	解决之道	326
实物与图片的搭配	308	喂,这个故事讲错了!	328
沙中的宝贝	310	寻找标笺	330
猜猜这是谁的声音	312	奇妙水世界	332
水果泥画笔	314	S. O. S! 救我!	334



本阶段提示：

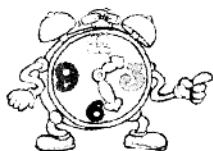
身体发育：

新生儿出生时体重约 3 千克，身长约 50 公分，可视 20 公分以内的物体，每天睡眠为 16~22 小时；1 个月时增重 0.8~0.9 千克，增高约 4 公分；到 3 个月时，体重约为出生时的 2 倍，是脑细胞生长的第二个高峰期，头能竖直向四周张望，仰卧时能抬起前半身，两手能在前接触。

心理发育：

宝宝刚出生时，喜欢看人的脸，被竖直抱起时，就会





轻轻按摩

☺道具：

- ★ 毯子或大毛巾
- ★ 婴儿乳液

宝宝出生后，触觉是极为灵敏的。你暖暖的怀抱和轻柔的手都令他舒服极了。来吧，趁宝宝睡醒了，给他来个“婴儿按摩”。

◆能力培养：

身体运动及协调能力

◆游戏开始：

1. 在地毯上或大床上把毯子摊开。
2. 脱去宝宝的衣服。
3. 在手心上倒些婴儿乳液，双手互搓使乳液温热。
4. 按摩顺序：宝宝的脖子——肩膀——沿手臂向下——双手——背部——屁股——腿——脚。要掌握好你用力的分寸，不能太重，也不能太轻，宝宝会感觉到你的温存。
5. 给宝宝翻个身，手上多涂些婴儿乳液，再来一次吧！



◆变化之道：

在为宝宝哺乳、洗澡的时候，你都可以随时随地为宝宝按摩手和脚。

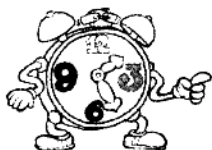
即使没有婴儿乳液了，也没什么大不了的，要知道，宝宝多么喜欢你的温柔的抚摸啊！

◆请注意：

你的动作要轻柔，别碰疼了宝宝。事先可把婴儿乳液小面积地涂到宝宝身上，确定他不会过敏再放心使用。你的手上沾满乳液的时候，别触摸宝宝的小脸，以免乳液流进他的眼睛里。

◎让宝宝学到：

- * 身体知觉
- * 触觉
- * 交流



嗡嗡叫的小蜜蜂

◎道具：

- * 柔软的毯子
- * 你的嘴巴
- * 你的手指

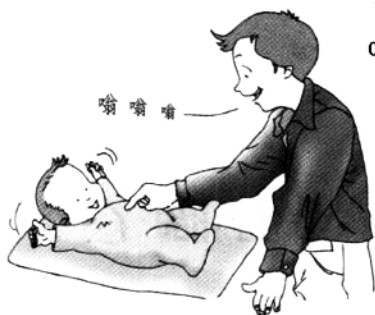
宝宝本能地通过感观学习外界的一切。这个游戏将帮助宝宝辨识声音的来源，并给他带来快乐。

◆能力培养：

- 身体协调运动及控制能力
- 语感及倾听能力
- 情绪表达与交流能力

◆游戏开始：

1. 当宝宝醒来的时候，把他抱到大床柔软的毯子上，让他仰躺着。
2. 坐在宝宝身边，让他清楚地听到你的声音。
3. 将手指慢慢靠近宝宝的身体，并模仿蜜蜂嗡嗡叫的声音。
4. 持续几秒钟后，用手指碰碰宝宝，同时叫：“蜜蜂嗡嗡嗡”。
5. 反复几次，每次将手指放在宝宝身体的不同部位上。



◆变化之道：

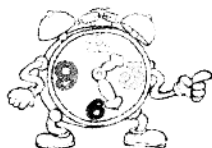
你的头也可以随着手指移动，这样宝宝就可以很容易地识别声音的来源。你还可以试着以不同的音调发出嗡嗡声，由低到高，有所变化，以吸引宝宝的注意力。给宝宝翻个身，让他趴着，再把这个游戏玩一次。这回他看不见你的手指在移动了，小蜜蜂嗡嗡叫着落在他身上的时候，他的感觉一定好极了！

◆请注意：

用手指触摸宝宝的皮肤时，一定要轻些哦，否则会弄疼宝宝的。你的声音也不要太大，以免宝宝受到惊吓。

☺让宝宝学到：

- * 头部和颈部的运动及控制
- * 倾听声音
- * 感受你的触摸
- * 动作协调
- * 交流



小小脚丫

☺ 道具：

- * 彩色的婴儿毛织软鞋
- * 会发出声音的小玩具，如小铃铛等，玩具的色彩最好艳丽一些
- * 针和线
- * 柔软的毯子
- * 宝宝的脚

宝宝从出生的那一刻起，就开始学习控制他的手臂和双腿，不过由于缺乏协调性，宝宝会感到不便。如何帮助宝宝强化肌肉的控制？

◆ 能力培养：

身体协调运动与控制能力
观察能力

◆ 游戏开始：

1. 买一些婴儿毛织软鞋，最好是彩色的——红、蓝、黄等。

2. 在婴儿鞋的顶端牢牢地缝上小铃铛等会发出声音的小玩具，缝柔软的彩色玩具也可以。

3. 将宝宝抱到一块柔软的毯子上，让他仰躺着，并替他穿上婴儿鞋。

4. 现在，你和宝宝一起来欣赏他的新鞋子，告诉他，他看起来多么可爱。

◆变化之道：

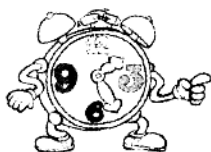
将会发声的小玩具缝在小手套上，也是个不错的主意呀！把小手套给宝宝戴上，看看他的反应。

◆请注意：

在缝制会发声的小玩具的时候，一定要确定已经缝牢固了。不要在婴儿鞋或小手套上缝带尖角的东西，以免伤了宝宝。

☺让宝宝学到：

- * 手眼协调
- * 运动时肌肉的控制
- * 视觉搜索



镜子中的宝宝

☺道具:

* 镜子

* 帽子、花布、洋娃娃等装扮宝宝的物品

将宝宝抱到镜子前，让他看着镜中的自己。刚开始的时候，宝宝也许还好奇呢：“这是怎么回事？”但过不了多久，他就会明白：镜子中的小宝宝就是他自己。

◆能力培养:

自我认知能力

感观认知能力

◆游戏开始:

1. 靠墙放一面长镜（或衣柜及浴室中的镜子）。
2. 将宝宝抱起来，走到镜子前。
3. 让宝宝伸出小手触摸镜子，以便了解它的特征。
4. 向镜子里做出各种表情，同时，指着镜子里的宝宝说出他的身体部位名称。
5. 把宝宝打扮得漂亮些：把一顶帽子戴在宝宝的头上，用一块布围住宝宝的头，或是再抱个洋娃娃。



娃来一同照镜子。

❖变化之道：

换个角度，把镜子放在地板上，然后抱着宝宝由上向下照镜子。不过，这样做一定要小心。

❖请注意：

确定镜子的安全性，如果镜子是可以移动的，一定要放稳。

☺让宝宝学到：

- * 树立自信心
- * 身体各部位的构成
- * 自我形象认知
- * 感受环境