

1~2岁

Baby
宝宝,

LOVE

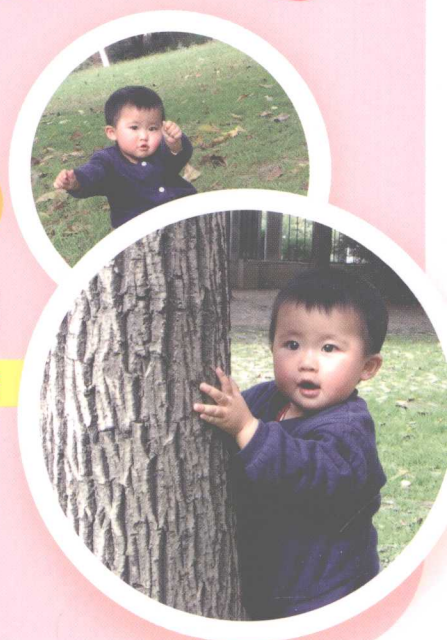
我该如何爱你

240个
亲子益智活动

王艺霖 | 主编

在愉快且充满爱意的亲子活动中

- 开发宝宝的潜能
- 提高宝宝的智商
- 塑造全能宝宝



化学工业出版社
生物·医药出版分社

1~2岁

宝宝， 我该如何爱你

240个
亲子益智活动

王艺霖 | 主编



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北 京 ·

对于宝宝来说,游戏即是学习,学习即是游戏,每一个孩子都是在玩中长大的。作为丛书的一个分册,本书精心设计了240个适合1~2岁宝宝进行的亲子活动,内容包含宝宝的大运动、精细运动、平衡能力、语言能力、认知能力、情绪管理等多方面的活动。

天天不一样的活动,让宝宝每天都有新体验;全面简洁的育儿小知识和贴心的建议,让父母育儿的过程更轻松。本书适于广大家长、亲子园和幼儿园教师、保育员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

1~2岁 宝宝,我该如何爱你——240个亲子益智活动/王艺霖主编. —北京:化学工业出版社,2009.1

ISBN 978-7-122-03972-9

I. 1… II. 王… III. 婴幼儿-智力开发 IV. G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第165691号

责任编辑:邹朝阳 蔡红
责任校对:凌亚男

文字编辑:马丽平
装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:化学工业出版社印刷厂
850mm×1168mm 1/32 印张13 字数293千字
2009年1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:28.00元

版权所有 违者必究

编写人员名单



主	编	王艺霖			
编	者	王艺霖	袁 荣	孙丽侠	
		王维纪	袁 溥	王立新	
		何首平	李 敏	欧建波	
		丁爱玲	蒋腊英		



前言

一转眼，你的小宝宝就已经长大了，已经不再是凡事都要依靠妈妈来帮忙的小娃娃，而是一个有点儿独立意识的小人儿了，他开始学走路、学跑、学跳、学说话，他的精力更加充沛，更有活力，更勇于探索周围的环境。这一年是宝宝大运动、精细动作、认知能力以及语言能力等发展的关键时期。妈妈多想为这个快速成长、积极探索的小人儿做点儿事情啊，她们多想知道：“我拿什么来爱你，我的孩子？”

其实，只要抓住宝宝成长的每个关键期，适时开展亲子活动，就能让宝宝在每个阶段健康、快乐地成长。根据1~2岁各个阶段婴幼儿的发展特点和关键期，本书介绍了不同主题（包括认知、多元智能开发、情商培养、礼仪、生活常识、安全等）的240项亲子益智活动，同时为妈妈提供一个全面有效的育儿方案。让妈妈每天都有一个跟宝宝高效相处的亲子时间，书中介绍的活动简单实用，易于操作。本书还设立了妈妈必修课的环节，让妈妈每天都能为自己充点电，也方便妈妈能更好地领会活动的重点所在。

在这里提醒妈妈们，每个宝宝都有自己的成长时间表，书中介绍的只是一个参考。本书提供的活动内容，如果宝宝这个月做不到，可放在下个月来尝试。

在本书的编写过程中，我们查阅了大量的文献资料，由于水平所限，书中难免有疏漏之处，望得到专业人士以及家长们的批评指正。

编 者

2008年9月



目录



1岁第1个月

1

1	大运动——学走路	2
2	精细运动——揉纸团	4
3	注意力——藏玩具	6
4	大运动——倒立	7
5	模仿活动——听指令	9
6	触觉和认知——玩沙子	11
7	创造力和思考力——堆积木	12
8	语言能力——捡鸭子	14
9	智力和视觉——红黄配对	16
10	反应和运动——滚球球	18
11	智力和运动——拖拉狗	19
12	运动——推车子	21
13	运动——有轨电车	22
14	模仿——鸭子怎么叫	24
15	语言文字——大乌龟、小乌龟	25
16	大运动——踩影子	27
17	探索和认知——倒冰块	28
18	语言和自我意识——认识自己	30
19	大运动——能干的小马	31
20	精细运动与思维能力——竖着装	33



1岁第2个月

35

21	反应能力——踩光光	36
----	-----------------	----

22	语言——小手小脚动起来	37
23	语言——看妈妈的嘴	39
24	大运动——过隧道	41
25	生活习惯——快乐的进餐时间	42
26	语言——点头 yes 摇头 no	44
27	认知能力——是大还是小	46
28	思维能力——玩具掉下来	48
29	音乐——奏曲子	49
30	智力——穿绳子	51
31	精细运动——捡豆豆	53
32	动动小脑——观察瓶子	55
33	触觉——踏青	56
34	感觉和思维——找石头	58
35	精细运动——穿珠子	60
36	精细运动——拆拆看	61
37	记忆和思维——读卡片	62
38	音乐和智力——打鼓	64
39	模仿能力——开汽车	66
40	平衡感——溜滑梯	67

1岁第3个月

69

41	运动和认知——球池寻宝	70
42	卫生习惯——抓住小脏猴	71
43	平衡——转飞机	73
44	注意力——没有了!	75
45	分类——大象在哪里?	77
46	大运动——投球	79
47	思维和语言——帮个忙	80

48	安全——用力撑住	82
49	听觉——听收音机	83
50	社交——打招呼	85
51	触觉——说唱按摩	87
52	大运动——游泳	88
53	语言——打电话	90
54	音乐——亲子舞	92
55	方位认识——左右手	93
56	记忆力——找玩具	95
57	因果关系——插锁眼	97
58	认知——星星和月亮	98
59	语言和观察力——小猫小狗怎么叫	100
60	大运动和精细运动——小猫吃鱼	102

1岁第4个月

104

61	方向感——小司机	105
62	运动——哑铃操	106
63	语言和认识——一页又一页	108
64	探索精神——寻找系在绳子上的玩具	110
65	大运动——上台阶	111
66	探索与认知——帮磁铁找朋友	113
67	冬天运动——搓搓手	114
68	思维及判断力——神秘的箱子	116
69	全面发展——厨房里的小帮手	117
70	精细动作——比比谁运得多	119
71	性格与行为——安静	121
72	语言能力——我的菜谱	122
73	音乐与运动——听儿歌做动作	124

74	运动——小马快走	125
75	专注力——里面有什么?	127
76	语言和理解力——亲亲宝宝	128
77	智力——简单拼图	130
78	运动和反应能力——打保龄球	131
79	平衡——一起走	132
80	独立能力——戴帽子	134

1岁第5个月

136

81	大运动和想象力——划小船	137
82	平衡运动——平衡大球操	138
83	模仿和观察能力——扮演小鸭子	140
84	语言与乐趣——手指, 宝宝的好朋友	142
85	大运动——水中健身操	143
86	社交与性格——与小伙伴玩耍	145
87	想象和创造力——制作沙雕	146
88	儿歌与语言——唱儿歌识动物	148
89	认知——对号入座	150
90	识字和数学——大小球	152
91	情绪——哭哭笑笑	153
92	分类——整理玩具	155
93	语言和认识——什么样的香蕉	156
94	触觉与认知——捡小石头	158
95	音乐——感受自然之声	159
96	运动——玩球	161
97	精细运动和分类能力——拣瓶盖	162
98	运动和语言——吹泡泡	164
99	听觉——吹出不同的声音	166

100	自我认知和思维——眼睛长在哪？	167
-----	-----------------------	-----

1岁第6个月

169

101	运动和数字——爬楼梯	170
102	自理能力——给小动物喂食	171
103	认知和智力——红的黄的	173
104	情绪和联系——掷色子	175
105	视觉空间智能——旋转飞椅	176
106	幽默感——呵痒痒	177
107	独立玩耍——自娱自乐	179
108	思维与语言——自制大百科全书	180
109	想象力和创造力——好香的饼	182
110	独立——绕毛线团	184
111	运动——会飞的气球	185
112	自我控制——是这个吗？	186
113	平衡感——倒立	188
114	平衡力——头顶盘子走路	189
115	精细运动——塞硬币	191
116	艺术培养——画画	192
117	自我认知——贴鼻子	194
118	认知——多彩灯罩	195
119	思维能力——拼图	197
120	想象力——乱涂鸦	198

1岁第7个月

201

121	精细运动——彩色花瓶	202
122	平衡力——不倒翁	203

123	认知——过红桥	205
124	精细运动和注意力——串珠子	207
125	观察力和记忆力——用来做什么？	209
126	生活自理能力——双色小丸子	210
127	听觉——谁的声音	212
128	音乐——小小地拍，大大地拍	213
129	运动和平衡力——站住！	215
130	运动和空间感——射门	216
131	自理——用杯子喝水	218
132	大运动和平衡——荡秋千	219
133	数学——眼认	220
134	认知——哪些是圆形	222
135	认知——夹色板	223
136	运动和语言——请玩具来看电影	225
137	语言——接茬儿	227
138	观察力——海绵宝宝	228
139	数学——什么东西有两个？	230
140	语言——捉迷藏的书	232

1岁第8个月

234

141	观察力——找影子	235
142	语言——鼠小弟的苹果	237
143	模仿能力——小大人	239
144	运动——动物积木	241
145	智力——对瓶盖	242
146	智力——蒙瞎	244
147	记忆力和想象力——去旅行	245
148	自我意识——谁的脚印	247

149	语言——宝宝的故事	248
150	精细运动——贴贴画	250
151	语言——小嘴喷壶	251
152	数学——一二，一二	253
153	阅读习惯——相册书	254
154	认知和语言——追光灯	256
155	社交——大鼻子朋友	257
156	音乐——填词妈妈	259
157	人际交往——朋友	263
158	平衡——风中的丝巾	264
159	理解力——能有多快	266
160	精细运动——烤蛋糕	268

1岁第9个月

270

161	人际交往——今天你是谁?	271
162	认知和语言——吃三角形的东西	272
163	语言和认字——快乐认数字	274
164	自我意识——这是你的吗?	275
165	精细动作——环保橡皮泥	277
166	认知——公园寻宝	279
167	运动和音乐——大声和小声	280
168	平衡能力——空中拍球	282
169	嗅觉——闻闻花香	283
170	情绪——推不倒	285
171	自理能力——给小熊刷牙	287
172	情绪——擦掉黑夜	288
173	大运动和语言——投篮	290
174	颜色和序列——排排队	291

175	智力——小牛回家	293
176	情绪——小熊荡秋千	294
177	自理能力——小帮手	296
178	情绪——等一会儿	297
179	自理能力——自己擦	299
180	音乐和听觉——从高到低	300

1岁第10个月

303

181	大运动——我也会跳	304
182	生活教育——从哪里拿放回哪里去	305
183	科学——彩色的水球	307
184	智力——碰碰球	309
185	语言——Head to Toes	311
186	音乐——小小指挥家	313
187	观察力——蝴蝶飞飞	314
188	音乐和语言——找朋友	316
189	语言和感知——猜猜看	318
190	动作——有一个小伙伴	319
191	语言——传话	321
192	精细运动——撕纸乐	322
193	想象力——画作	324
194	大运动——小袋鼠	325
195	社交——过生日	327
196	观察力——什么不见了	328
197	语言——轮流说	330
198	观察力——拼拼看	331
199	独立能力——小人巧搭配	333
220	社交——分享	334

- 201 观察力——跟妈妈去买菜 338
- 202 动作协调——骑自行车 339
- 203 平衡——杂技 340
- 204 语言和情绪——点头摇头 342
- 205 语言和思维——洗澡歌 344
- 206 想象力——爆米花 346
- 207 数学——第一，第二 347
- 208 社交——有礼貌的小熊 349
- 209 大运动——动物操 351
- 210 音乐——点歌 352
- 211 音乐和节奏——小木偶 354
- 212 观察力——天上地下 355
- 213 思维和想象——猫捉老鼠 357
- 214 习惯——自己睡 359
- 215 方位感——上面下面 360
- 216 分类——谁多谁少 362
- 217 数学——首先有一只苹果 363
- 218 精细运动——贴贴纸 365
- 219 语言——故事球 367
- 220 幽默感——出错啦！ 368

- 221 观察力——森林聚会 372
- 222 常识——飞机 373
- 223 运动和反应——红绿灯 375

224	想象力——演电视	377
225	语言——有声故事	378
226	美育——对称印	380
227	观察力——管中窥豹	381
228	音乐——谁的声音	383
229	数学——娃娃日历	384
230	观察力——望远镜	386
231	观察力——来信了	387
232	语言和触觉——咬一口	389
233	视觉空间智能——比一比	390
234	自我意识——选择	392
235	数学——分蛋糕	393
236	语言——悄悄话	395
237	物权概念和语言——分清你我	396
238	数学——星星雨	397
239	情绪——给小熊理发	399
240	触觉——踩雪	401

1岁第1个月

积极探索世界的学步宝宝

初学步的宝宝会很勇敢地到处探索，而且急于摆脱大人的控制，独立确实是一件让人兴奋和骄傲的事情，对于1岁的宝宝来说也是如此。

宝宝能够独自行走了，活动范围随之扩大，现在的宝宝对什么都充满好奇，所有能够拿到的东西都要试图拿到。手眼配合能力及操作能力也提高了，会把一块块积木放进大口的容器里，会紧紧地握住一支勺子放进嘴里。如果拿到了一支笔，他（她）就会开心地到处涂抹乱画。

宝宝现在也能更多地理解大人的语言了，可以听指令帮大人取东西了，但现在宝宝会说的词汇仍很有限，有时他（她）会用动作或手势来表达自己的要求。

1岁宝宝的体重约为出生时的3倍，身长比出生时增加了25厘米左右，而1岁以后的宝宝生长发育的速度比1岁前明显减慢，宝宝饮食的量也有所减少，这是因为宝宝的身体需要减少，自然吃得少一些，不必担心。

父母要做好的准备

妈妈要为学步宝宝提供更多的学习机会，同时也要更加注意宝宝的安全。

学步期可以为宝宝准备的助步玩具有可以推的玩具和可以拉的玩具，还有较大的球或充气玩具，可以让宝宝抱着走。另外，很多学步宝宝都特别喜欢两只手各拿一个物品，最好这两个物品是一样的，这是宝宝在借助物品来帮自己保持身体平衡，比如同样的积木、干净的拖鞋等，都是很好的选择。

1 大运动——学走路



妈咪教子必修课

学会变换重心助宝宝早点迈步

人走路时是两条腿交替向前迈步的，每迈一步，就要交换一次重心。宝宝学走路时，学会变换身体重心很关键。父母应培养宝宝掌握一些变换身体重心的基本能力，如可以拉着宝宝的双手或单手让其向前迈小步。要掌握走路的要领，应设置一个引导宝宝独立迈步的环境，如妈妈退后一步，伸开双手鼓励宝宝走过来，或让宝宝扶墙走。当宝宝第一次迈步时，父母都要向前迎一下，以防第一次尝试就摔倒。随着尝试次数的增加，应逐渐加长宝宝试步的距离，并注意对宝宝每次成功的迈步进行鼓励。经过多次训练，宝宝便可较快地学会走路了。有的宝宝其实自己已经会走了，由于胆小，总想让人扶着，这时可用一块小手绢，妈妈和宝宝各拉一角，开始时把手绢绷紧，让宝宝感到有个外力的作用，逐渐再把手绢放松，虽然双方都还拉着手绢的一角，但实际已没有外力的作用，慢慢地宝宝就敢自己走了。



活动内容

① 妈妈面对宝宝保持适当距离蹲下，双手握住宝宝的手，让宝宝试着左右脚交替向前迈步。

② 让宝宝独自站立，在其面前放置他（她）喜爱的玩具引