

“优质宝宝”系列

# 宝宝的第一本 游戏书

董瑞雪◎主编

专为0~6岁婴幼儿不同发展阶段设计的游戏

宝贝  
真棒

科学准确的游戏目的  
简单易学的游戏方法

300款经典小游戏



和父母的亲子时间

扮家家、讲故事  
翻筋斗、走直线、搭积木  
猜谜语、分水果  
扮演角色

玩游戏促进宝宝的智力全面发展  
为您提供开启宝宝智力宝库的第一把钥匙

让宝宝在游戏中健康快乐地成长

- ☐ 玩儿出高智商
- ☐ 玩儿出好性格
- ☐ 开发宝宝多元化智能

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝的第一本游戏书 / 董瑞雪主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 4  
ISBN 978-7-5384-5169-6

I. ①宝… II. ①董… III. ①游戏课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 035461 号

# 宝宝的第 一 本 游 戏 书

主 编 董瑞雪  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 孟 波 端金香 解春谊  
模 特 魏安然 徐心澄 赵俊博 小 宇 赵曼羽 朱 晨 赵娱含 潘思源 niki  
解 然 车星伯 小葡萄 段林汐 梁靖鑫 韩承峻 范旭锜 孙艺菲  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 320千字  
印 张 24  
印 数 1—10000册  
版 次 2011年5月第1版  
印 次 2011年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85630195 85635186  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5169-6  
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

# 前言



教育宝宝，爸爸妈妈首先要了解和掌握宝宝发育的规律，比如运动能力的发育是从上到下，所以先教抬头，然后翻身、坐、爬、站，熟练后再练习走、跑、跳，如果倒过来先走、先爬，然后再学坐，就违反了规律，就会令宝宝的发育出现问题。动手、语言、认知、交往、自理等能力的发展也都有各自的规律，父母要用心学习并按照规律办事。

宝宝智力的发展，需要爸爸妈妈开发与引导，让宝宝主动参与到智力游戏中来。还要培养宝宝的观察、注意、记忆、思维、想象能力以及生活能力等等，让宝宝在努力尝试和探索中获得心智的发展。

本书从宝宝的语言能力、认知能力、视听能力、运动能力、社交能力、生活自理能力、情绪控制能力以及音乐才艺、玩具游戏等几大方面，生动而有趣地为爸爸妈妈们提供了简单有效的训练方法，锻炼宝宝的感知觉能力，轻松开发宝宝的大脑潜能，让可爱的宝宝更聪明。



# 目录

## 第一章

## 各阶段宝宝的生长发育

### 第一节 0~1个月宝宝的生长发育标准 18

0~1个月身体发育标准..... 18

0~1个月智能发育标准..... 19

### 第二节 1~2个月宝宝的生长发育标准 20

1~2个月身体发育标准..... 20

1~2个月智能发育标准..... 20

### 第三节 2~3个月宝宝的生长发育标准 22

2~3个月身体发育标准..... 22

2~3个月智能发育标准..... 22

### 第四节 3~4个月宝宝的生长发育标准 24

3~4个月身体发育标准..... 24

3~4个月智能发育标准..... 24

### 第五节 4~5个月宝宝的生长发育标准 26

4~5个月身体发育标准..... 26

4~5个月智能发育标准..... 26

### 第六节 5~6个月宝宝的生长发育标准 28

5~6个月身体发育标准..... 28

5~6个月智能发育标准..... 28

### 第七节 6~7个月宝宝的生长发育标准 30

6~7个月身体发育标准..... 30

6~7个月智能发育标准..... 30

### 第八节 7~8个月宝宝的生长发育标准 32

7~8个月身体发育标准..... 32

7~8个月智能发育标准..... 32





**第九节 8~9个月宝宝的生长发育标准 34**

8~9个月身体发育标准..... 34  
8~9个月智能发育标准..... 34

**第十节 9~10个月宝宝的生长发育标准 35**

9~10个月身体发育标准..... 35  
9~10个月智能发育标准..... 35

**第十一节 10~11个月宝宝的生长发育标准 37**

10~11个月身体发育标准..... 37  
10~11个月智能发育标准..... 37

**第十二节 11~12个月宝宝的生长发育标准 39**

11~12个月身体发育标准..... 39  
11~12个月智能发育标准..... 39

**第十三节 1岁1~3个月宝宝的生长发育标准 41**

1岁1~3个月身体发育标准..... 41  
1岁1~3个月智能发育标准..... 41

**第十四节 1岁4~6个月宝宝的生长发育标准 43**

1岁4~6个月身体发育标准..... 43  
1岁4~6个月智能发育标准..... 43

**第十五节 1岁7~9个月宝宝的生长发育标准 45**

1岁7~9个月身体发育标准..... 45  
1岁7~9个月智能发育标准..... 46

**第十六节 1岁10~12个月宝宝的生长发育标准 47**

1岁10~12个月身体发育标准..... 47  
1岁10~12个月智能发育标准..... 47

**第十七节 2岁1~3个月宝宝的生长发育标准 48**

2岁1~3个月身体发育标准..... 48  
2岁1~3个月智能发育标准..... 48

**第十八节 2岁4~6个月宝宝的生长发育标准 49**

2岁4~6个月身体发育标准..... 49  
2岁4~6个月智能发育标准..... 49

**第十九节 2岁7~9个月宝宝的生长发育标准 50**

2岁7~9个月身体发育标准..... 50  
2岁7~9个月智能发育标准..... 50

**第二十节 2岁10~12个月宝宝的生长发育标准 51**

2岁10~12个月身体发育标准..... 51  
2岁10~12个月智能发育标准..... 51

# 目录

## 第二十一节 3岁1~3个月宝宝的生长发育标准 52

3岁1~3个月身体发育标准..... 52

3岁1~3个月智能发育标准..... 52

## 第二十二节 3岁4~6个月宝宝的生长发育标准 53

3岁4~6个月身体发育标准..... 53

3岁4~6个月智能发育标准..... 53

## 第二十三节 3岁7~9个月宝宝的生长发育标准 54

3岁7~9个月身体发育标准..... 54

3岁7~9个月智能发育标准..... 54

## 第二十四节 3岁10~12个月宝宝的生长发育标准 55

3岁10~12个月身体发育标准..... 55

3岁10~12个月智能发育标准..... 55

## 第二十五节 4岁1~3个月宝宝的生长发育标准 56

4岁1~3个月身体发育标准..... 56

4岁1~3个月智能发育标准..... 56

## 第二十六节 4岁4~6个月宝宝的生长发育标准 57

4岁4~6个月身体发育标准..... 57

4岁4~6个月智能发育标准..... 57



## 第二十七节 4岁7~9个月宝宝的生长发育标准 58

4岁7~9个月身体发育标准..... 58

4岁7~9个月智能发育标准..... 58

## 第二十八节 4岁10~12个月宝宝的生长发育标准 59

4岁10~12个月身体发育标准..... 59

4岁10~12个月智能发育标准..... 59

## 第二十九节 5岁1~6个月宝宝的生长发育标准 60

5岁1~6个月身体发育标准..... 60

5岁1~6个月智能发育标准..... 60

## 第三十节 5岁7~12个月宝宝的生长发育标准 61

5岁7~12个月身体发育标准..... 61

5岁7~12个月智能发育标准..... 61



## 第二章

# 宝宝能力培养重点

### 第一节 不同阶段视觉能力培养重点 64

- 1个月：与宝宝对视..... 64
- 2个月：协调注视物体..... 64
- 3个月：看颜色促进宝宝大脑发育... 65
- 4个月：多接触颜色..... 65
- 5个月：被视物要距离宝宝20厘米以外65
- 6个月：做细致些的视觉观察..... 66
- 7个月：扩大视觉范围..... 66
- 8个月：辨认颜色..... 66
- 9个月：看移动物体..... 66
- 10个月：知道常见的人或物叫什么... 67
- 11个月：能准确分辨主要色彩..... 67
- 12个月：注意细节处..... 67

### 第二节 不同阶段听觉能力培养重点 68

- 1个月：要与宝宝多交流..... 68
- 2个月：让宝宝熟悉妈妈的声音..... 69
- 3个月：和宝宝一起说儿歌、听乐曲... 70
- 4个月：听到声音找人..... 70
- 5个月：宝宝发声自娱..... 70
- 6个月：对音乐的节奏感有了反映... 71
- 7个月：能对话语中的情绪有感知... 71
- 8个月：多听优美的音乐或儿歌..... 71
- 9个月：对话语中的情绪反应灵敏... 72
- 10个月：懂得常用短语的意思..... 72
- 11个月：学习模仿声音..... 72
- 12个月：提供较多的听觉刺激..... 72

### 第三节 不同阶段观察能力培养重点 73

- 1~2岁：有比较和识别力..... 73
- 2~3岁：养成观察的好习惯..... 74
- 3~4岁：学会观察的系统性..... 74
- 4~5岁：在生活中随时观察..... 76
- 5~6岁：培养宝宝的专注力..... 76

### 第四节 不同阶段记忆力培养重点 78

- 1~3个月：教宝宝指认事物..... 78
- 4~6个月：认识日常事物..... 78
- 7~9个月：认识几何图形..... 79
- 10~12个月：通过敲打东西感知物体 80
- 1~2岁：记忆事物更精细..... 81
- 2~3岁：学习数学儿歌..... 82
- 3~4岁：接触大自然..... 82
- 4~5岁：部分系统化记忆..... 82
- 5~6岁：进一步发展记忆能力..... 83



# 目录

## 第五节 不同阶段思维能力的培养重点 84

- 1~6个月：尽早发现宝宝的学习类型 84
- 7~12个月：学习数学的基础知识... 85
- 1~1.5岁：结合形象提高思维能力.. 87
- 1.5~2岁：培养宝宝的逻辑思维能力 89
- 2~3岁：认时间和学数学..... 90
- 3~4岁：用提问的方式让宝宝多思考 91
- 4~5岁：跟宝宝讲道理..... 93
- 5~6岁：培养宝宝的综合智能..... 95

## 第六节 不同阶段想象力和创造力培养重点 97

- 1~1.5岁：开发宝宝的右脑..... 97
- 1.5~2岁：用音乐培养创造能力.... 99
- 2~3岁：减少束缚发展想象力..... 100
- 3~4岁：自由能成就创造力..... 102
- 4~5岁：发散思维更有利于创造... 103
- 5~6岁：让宝宝像野花一样自然成长 106

## 第七节 不同阶段大动作训练重点 107

- 1个月：让宝宝的手脚自由伸展.... 107
- 2个月：训练宝宝的头和颈部..... 107
- 3个月：全身锻炼有利于学翻身.... 108
- 4个月：练习坐和翻身..... 111
- 5个月：让宝宝自主翻身..... 112
- 6个月：全身锻炼有助于学习爬行.. 113
- 7个月：开始爬行训练..... 114
- 8个月：辅助宝宝爬行..... 114
- 9个月：从爬行向走路过渡..... 115

- 10个月：引导宝宝学走路..... 116
- 11个月：多做蹲站练习和扶持迈步. 117
- 12个月：让宝宝学会站立平衡..... 118
- 1岁1~3个月：学独立走步..... 118
- 1岁4~6个月：多练习倒退走步和跑跳 119
- 1岁7~9个月：适当的追逐游戏使运动能力增强..... 120
- 1岁10~12个月：提高平衡能力和攀爬能力..... 120
- 2~2.5岁：提高全身运动的协调能力 121
- 2.5~3岁：练习简单的舞蹈动作... 122
- 3~3.5岁：全面开发运动能力..... 122
- 3.5~4岁：让宝宝多接触各项运动. 124
- 4~5岁：把动作能力和生活相结合. 125
- 5~6岁：发展协调的运动能力..... 126

## 第八节 不同阶段精细动作训练重点 127

- 1个月：通过小手认识世界..... 127
- 2个月：锻炼十指开发智力..... 127
- 3个月：训练手部多种动作..... 129
- 4个月：发展协调用手的能力..... 130
- 5个月：练习准确抓握..... 131
- 6个月：培养宝宝的精细动作能力.. 133
- 7个月：训练宝宝手部的灵活性.... 133
- 8个月：练习手指的对捏动作..... 134
- 9个月：让手眼动作相互协调..... 134
- 10个月：继续练习精细的手部动作. 135
- 11个月：练习手部的巧劲儿..... 136
- 12个月：提高控制力让手部更灵活. 137
- 1岁1~3个月：进行手脚的多种练习 137



1岁4~6个月：结合家务锻炼宝宝的小手..... 138

1岁7~9个月：手工制作促进精细动作的发展..... 138

1岁10~12个月：学使筷子..... 139

2岁1~3个月：多做游戏促进用手能力 139

2岁4~6个月：提高宝宝用手的准确能力..... 140

2岁7~9个月：练习双手的配合能力 140

2岁10~12个月：玩球促进精细动作的发展..... 140

3岁1~3个月：继续绘画、剪纸、玩橡皮泥..... 141

3岁4~6个月：增加手部的控制力和敏感度..... 142

3岁7~9个月：继续练习绘画和书写 143

3岁10~12个月：让宝宝的小手更灵活..... 143

4~5岁：筷子的妙用..... 144

5~6岁：弹琴促进宝宝手脑并用... 144

1岁1~3个月：让宝宝养成自然入睡的习惯..... 154

1岁4~6个月：养成用多种方式抒发情绪的习惯..... 155

1岁7~9个月：生活习惯和情绪习惯同样重要..... 157

1岁10~12个月：养成爱学习的习惯 158

2岁1~3个月：寻找学习的乐趣... 159

2岁4~6个月：注意宝宝的心理需要 161

2岁7~9个月：养成不自满的习惯.. 163

2岁10~12个月：纠正负面问题... 164

3岁1~3个月：做家务培养爱劳动的习惯..... 165

3岁4~6个月：培养宝宝正面的情绪 165

3岁7~9个月：让宝宝独立思考和处理问题..... 167

3岁10~12个月：培养责任感..... 167

4岁1~3个月：重视宝宝的性格培养 168

4岁4~6个月：培养精神品质和行为品质..... 171

4岁7~9个月：应对负面习惯..... 172

4岁10~12个月：建立宝宝的信心.. 175

5岁1~6个月：养成感恩的习惯.... 176

5岁7~12个月：培养宝宝爱学习、爱生活的习惯..... 178

**第九节 不同阶段培养好习惯的重点 146**

1~6个月：培养初步的自理能力... 146

7个月：给宝宝创造读书氛围..... 146

8个月：掌握和培养宝宝的情绪倾向 147

9个月：养成良好的生活习惯..... 148

10个月：形成个性和情绪倾向..... 151

11个月：父母的行为举止会被宝宝模仿..... 152

12个月：养成有规律的生活习惯... 153



# 目录

## 第十节 不同阶段生活自理能力的培养重点 179

- 1个月：基本生存能力..... 179
- 2个月：生理和生存能力都在加强.. 180
- 3个月：生理和生存能力逐渐适应环境180
- 4个月：开始在情感和心理上产生影响181
- 5个月：开始练习咀嚼能力..... 182
- 6个月：让睡眠有规律..... 184
- 7个月：宝宝在排泄前有反应..... 184
- 8个月：让宝宝自己拿东西吃..... 184
- 9个月：训练宝宝的咀嚼能力..... 185
- 10个月：开发宝宝的自我意识..... 186
- 11个月：培养宝宝的独立能力..... 187
- 12个月：训练生活技能..... 188
- 1~2岁：教宝宝自己穿衣服..... 188
- 2~3岁：建立宝宝的性别意识..... 189
- 3~4岁：培养宝宝坚强独立的心理素质189
- 4~5岁：正确认识成功与失败..... 193
- 5~6岁：培养宝宝的自主能力..... 197



## 第十一节 不同阶段社会交往能力的培养重点 202

- 1个月：通过感觉交流..... 202
- 2个月：听懂宝宝的哭声..... 204
- 3个月：逗笑能提高宝宝的交往热情 206
- 4个月：多接触人让宝宝更开朗.... 206
- 5个月：做个幽默的小宝宝..... 207
- 6个月：注意培养宝宝的个性..... 208
- 7个月：健全宝宝的性格..... 209
- 8个月：让宝宝体验多种社交环境.. 211
- 9个月：鼓励宝宝多和小朋友交往.. 212
- 10个月：拓展宝宝的社交范围..... 212
- 11个月：适当训练和引导..... 212
- 12个月：多接触人和环境..... 213
- 1~1.5岁：培养宝宝的社交礼仪和交流方式..... 213
- 1.5~2岁：群体环境有利于交往能力的提高..... 215
- 2~2.5岁：做个受人喜爱的宝宝... 217
- 2.5~3岁：拥有好习惯和好品质更利于交往..... 218
- 3~3.5岁：鼓励宝宝适当表现..... 220
- 3.5~4岁：教宝宝自己的情绪.. 222
- 4~5岁：帮宝宝发扬优点弱化缺点. 224
- 5~6岁：建立宝宝的社交与合作意识227

## 第十二节 不同阶段语言能力的培养重点 228

- 1个月：诱导宝宝做回应..... 228
- 2个月：说话时面向宝宝..... 229
- 3个月：逗引宝宝发笑..... 230
- 4个月：教宝宝简单的发音..... 230



5个月：教宝宝时语言要规范..... 231  
6个月：重复是学习的基础..... 232  
7个月：利用游戏促进宝宝说话.... 233  
8个月：多听多感受有利于语言模仿 234  
9个月：让宝宝结合着音乐学语言.. 235  
10个月：利用生活的常见物品学语言236  
11个月：让宝宝听懂自己的名字... 236  
12个月：纠正发音有利于语言交流. 238  
1岁1~3个月：强化重点词语..... 239  
1岁4~6个月：引导宝宝流利表达.. 240  
1岁7~9个月：多阅读多表达..... 240  
1岁10~12个月：让宝宝学会用语言表达  
情感..... 241  
2岁1~3个月：发展语言的整合能力 242  
2岁4~6个月：多和宝宝交流..... 243  
2岁7~9个月：学习复合句的使用.. 244

2岁10~12个月：背古诗为语言发展  
做储备..... 244  
3岁1~3个月：准确发音提高口头表达  
能力..... 245  
3岁4~6个月：结合身边事情培养表达  
能力..... 246  
3岁7~9个月：宝宝模仿父母的语言表达  
方式..... 247  
3岁10~12个月：鼓励宝宝用语言表达  
自己的想法..... 248  
4~4.5岁：给宝宝创造良好的  
语言环境..... 249  
4.5~5岁：教宝宝讲解古诗的意思. 251  
5~6岁：善加诱导提高宝宝的语言表达  
能力..... 252



# 目录

## 第三章

### 0~6个月宝宝的亲子游戏

触摸.....	256	抬头运动.....	260	认识方位.....	265
追视.....	256	转头.....	260	跳跳舞.....	266
腿部运动.....	257	抱抱宝宝.....	261	爬行准备.....	266
认识手.....	257	练习抓握.....	261	肌肉训练.....	267
健康宝宝.....	258	抬头.....	262	学模仿.....	268
认识身体.....	258	追视.....	262	蹬腿运动.....	268
抬腿.....	259	认识色彩.....	263	翻滚运动.....	269
四肢运动.....	259	坐起来.....	264		

## 第四章

### 7~12个月宝宝的亲子游戏

小手拉大手.....	272	宝宝懂礼貌.....	278
撕纸条.....	273	感受颠簸.....	279
认识人.....	273	捉迷藏.....	279
练习咬动作.....	274	荡秋千.....	280
抚摸脚丫.....	274	妈妈藏, 宝宝找.....	280
滚小球.....	275	拉扯游戏.....	281
打电话.....	275	分类.....	281
三个玩具.....	276	投掷玩具.....	282
丢球.....	276	看图书.....	282
玩玩具.....	277	装电筒.....	283
空间体验.....	277	肢体动作.....	283
跟着妈妈走.....	278		





## 第五章

# 1~2岁宝宝的亲子游戏

认识颜色..... 286	敲小鼓..... 291	学模仿..... 297
配合穿衣..... 286	找找看..... 292	搬运玩具..... 297
背背驮驮..... 287	扔纸飞机..... 292	看图画..... 298
挑选玩具..... 287	区分大和小..... 293	奔向宝藏..... 298
给妈妈抓糖果..... 288	找玩具..... 293	看看照片..... 299
宝宝爱洗手..... 288	学会认识器官..... 294	跳跳舞..... 299
看图说话..... 289	串玩具..... 294	洗手帕..... 300
画画..... 289	蹦蹦跳..... 295	比厚薄..... 300
数的概念..... 290	剥糖纸..... 295	开火车..... 301
练习喝水..... 290	尝一尝..... 296	舀大米..... 301
找妈妈..... 291	读报纸..... 296	

## 第六章

# 2~3岁宝宝的亲子游戏

认识日常物品..... 304	翻筋斗..... 308	我要长大..... 312
长大变小..... 304	扮家家..... 308	码文具..... 313
爬“山”..... 305	认识字卡..... 309	斗斗飞..... 313
开心滚动..... 305	认识大自然..... 309	找动物..... 314
小小斗牛士..... 306	创意纸巾画..... 310	蹦高..... 314
认识图形..... 306	给手帕做标记..... 310	用脚取物..... 315
模仿动作..... 307	一起开飞机..... 311	拍照..... 315
书上开小花了..... 307	你追我赶..... 312	走直线..... 316

# 目录

讲故事.....	316	我是小主人.....	321	学会交易.....	325
做铃铛.....	317	追“蝴蝶”.....	321	剪纸.....	326
跨越障碍.....	317	过斜坡.....	322	投篮球.....	326
人工轿子.....	318	了解光影.....	322	测量粗细.....	327
攀攀登.....	318	转圈圈.....	323	了解融化.....	327
巧做手工.....	319	编故事.....	323	分水果.....	328
练习跳跃.....	319	搭积木.....	324	念儿歌.....	328
巧做踏出小舞步.....	320	寻找物品.....	324	二人三足.....	329
夹笔传替.....	320	平衡走直线.....	325	我是小演员.....	329

## 第七章

### 3~6岁宝宝的亲子游戏

按妈妈的话做.....	332	躲避障碍物.....	340
填字游戏.....	332	扮演角色.....	340
传达信息.....	333	一起转圈圈.....	341
小向导.....	333	猜谜语.....	341
说唱童谣.....	334	动手裁剪.....	342
词语找亲戚.....	335	做个好妈妈.....	342
让宝宝带路回家.....	335	夹乒乓球.....	343
宝宝的时间观念.....	336	小司机.....	343
打扮自己.....	336	同宝宝一起阅读.....	344
协同合作游戏.....	337	头上放书练平衡.....	344
洗盘子.....	337	家庭讨论会.....	345
“盲人”走路.....	338	小兔采蘑菇.....	345
画左右手印.....	338	踩“石头”.....	346
看地图找家乡.....	339	豆豆回家.....	346
寄信.....	339	玩找朋友.....	347







# 第一章





# 各阶段宝宝的 生长发育