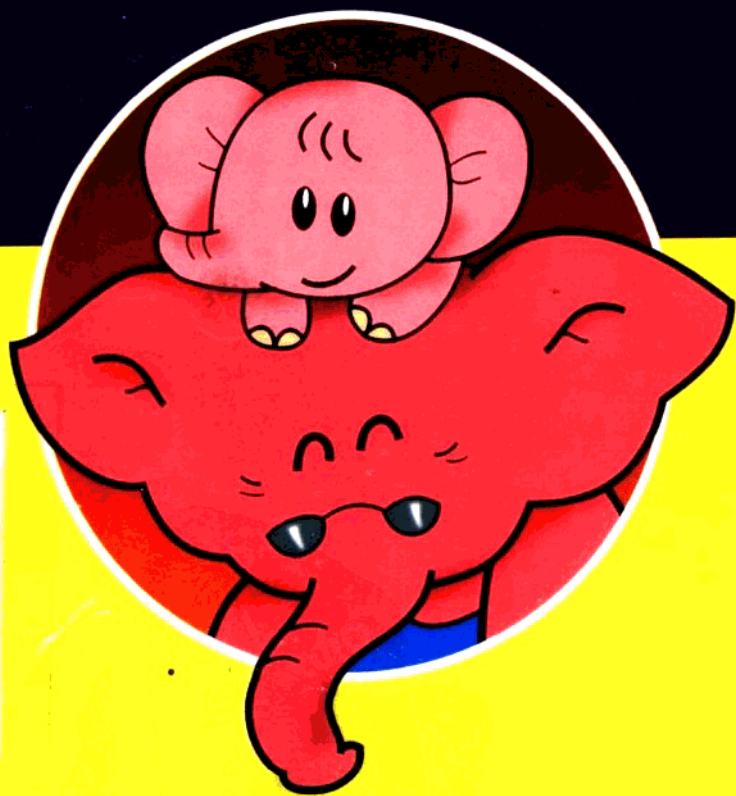


《现代家庭》丛书·亲子系列

# 亲子游戏

《为了孩子》编辑部 / 编



 文匯出版社

# 目 录

## ♥ 刺激宝宝潜能开发游戏(0~6个月)/1

- (一) 了解宝宝的感觉/1
- (二) 第1个月的游戏/8
- (三) 第2个月的游戏/15
- (四) 第3个月的游戏/23
- (五) 第4个月的游戏/28
- (六) 第5个月的游戏/33
- (七) 第6个月的游戏/38
- (八) 让宝宝开开心心笑出声/44

## ♥ 母亲节的游戏(2~5岁)/63

- (一) 给妈妈画张像/63
- (二) 谁的力气大/65

(三) 猜一猜,大山里面是什么/66

(四) 大怪兽和小怪兽/67

(五) 妈妈的“脸谱”,哭哭笑笑/68

(六) 全家动手做一张香喷喷的葱油饼/69

(七) 悄悄话/70

♥ 和爸爸一起玩(2~5岁)/71

(一) 小鹿蹦蹦跳/71

(二) 竖蜻蜓/73

(三) 开飞机/74

(四) 手推车/76

(五) 勇敢的小骑手/77

♥ 提高孩子语言的游戏(2~3岁)/79

(一) 父母要重视2~3岁孩子的语言学习/79

(二) 如何提高2~3岁孩子的语言能力/80

(三) 他们是谁/82

(四) 出去买东西/82

(五) 他们在做什么/83

(六) 他们该说什么/83

(七) 看图猜声音/84

(八) 学一学它们的叫声/84

(九) 猜谜语/84

♥ 大手小手伸出来的手指游戏(2~4岁)/86

(一) 10个好宝贝/86

- (二) 乌龟下水/88
- (三) 手指穿山洞/89
- (四) 小手指转呀转/90
- (五) 手指碰碰头/91
- (六) 划圈抓痒痒/92
- (七) 五只猴子蹦蹦跳/93

♥ 童谣游戏(2~4岁)/94

- (一) 骑胖马(7个月~2岁)/94
- (二) 跷跷板(7个月~2岁)/95
- (三) 小鸟飞(7个月~2岁)/96
- (四) 贴粘纸(7个月~2岁)/96
- (五) 打气球(7个月~2岁)/97
- (六) 做操(2~4岁)/98
- (七) 搔痒痒(2~4岁)/99

♥ 好朋友在哪里(2~3岁)/100

- (一) 鞋子/100
- (二) 袜子/101

♥ 亲子同乐/102

- (一) 捶捶背/102
- (二) 摇小船/104
- (三) 宝宝过桥/105
- (四) 小鸡出壳/106
- (五) 松鼠运松果/107

- (六) 过三关 碰碰响/109
- (七) 学做机器人/111
- (八) 小小建设者/113
- (九) 背上传真/115
- (十) 地毯游戏/117
- (十一) 小小球星/119
- ♥ 过生日,做游戏(2岁)/124
  - (一) 我请妈妈吃蛋糕/124
  - (二) 我和爸爸踢足球/126
  - (三) 我和爸爸妈妈去旅游/127
  - (四) 妈妈推车我扔球/135
  - (五) 小狗汪汪叫/136
- ♥ 水的游戏(2~6岁)/138
  - (一) 小水滴搬家(2~3岁)/138
  - (二) 油珠和水珠赛跑(3岁左右)/140
  - (三) 颜色的深深浅浅(3~4岁)/141
  - (四) 纸带传水(4~6岁)/142
  - (五) 小水滴爬竿(4~6岁)/144
  - (六) 踢水球(3~6岁)/146
  - (七) 浴室里的游戏(2~4岁)/148
- ♥ 在家教孩子做好游泳准备/150
  - (一) 淋洗/151
  - (二) 把头浸入水中/151

- (三) 水下睁眼/152
- (四) 呼气/152
- (五) 划水/153
- (六) 侧面吸气/154
- (七) 双脚“自由泳”/154
- ♥ 筷子功/156
  - (一) 砍竹子/156
  - (二) 小马障碍跳/157
  - (三) 筷子拔河/157
  - (四) 抬轿子/158
- ♥ 亲子韵律游戏/159
  - (一) 小船儿开开/159
  - (二) 小海豹乖乖/161
  - (三) 小燕子飞飞/162
  - (四) 小壁虎跳跳/163
  - (五) 小猴子钻洞翻跟斗/164
- ♥ 玩出花样经/165
  - (一) 玩具接龙/165
  - (二) 小小绳儿玩法多/167
  - (三) 飞镖投圈/170
  - (四) 跳圈圈/171
  - (五) 铅笔屑花/172
  - (六) 天平真好玩/174

- (七) 小小乐队/176
- (八) 瞎子摸象/177
- (九) 吹气/178
- (十) 抓尺/179
- (十一) 聪明小老鼠/180
- (十二) 猜猜今天吃什么/182
- ♥ 让宝宝玩(1~36个月)/184
  - (一) 出生~满月/184
  - (二) 1~3个月/187
  - (三) 4~6个月/190
  - (四) 7~9个月/194
  - (五) 10~14个月/196
  - (六) 15~23个月/202
  - (七) 24~36个月/207

# 刺激宝宝潜能开发游戏

## (0~6个月)

★ 以最新的心理和生理的科研成果为基础，将育儿方法制定成具体系统、简单易行的方案。

★ 在最适当的时间，给予最适当的刺激，使婴儿以最适当的状态健康成长。

★ 让每位父母都成为育儿专家。

★ 尽量消除婴儿的不安，让他们在爱的环境中成长，使他们尽早对身处的世界产生兴趣，乐意学习各种事情。

★ 每天只要花15分钟就足够了。

### (一) 了解宝宝的感觉

#### 1. 让新生儿的五官运作起来

婴儿降生了，来到一个陌生的世界，他们会觉



得茫然不安。出生后2小时内抱婴儿非常重要，因为新生儿对最初抱自己的人怀有深深的依恋。把呼吸顺畅的婴儿，抱在靠近母亲心脏的部位，让他听听他在母腹里就熟悉的心跳声，这可以缓和婴儿的不安。

给婴儿戴一顶小帽，以免着凉，让他赤条条地躺在妈妈裸露的胸膛上。当他的身体和妈妈的肌肤直接接触时，他得到了温柔的皮肤刺激。他要用自己的五官，努力探究给他带来安全和舒适的人是谁？

此时，妈妈应该向婴儿介绍自己，让小宝贝了解自己，这会使你们的关系更亲密。利用妈妈的体味，刺激婴儿的感觉。

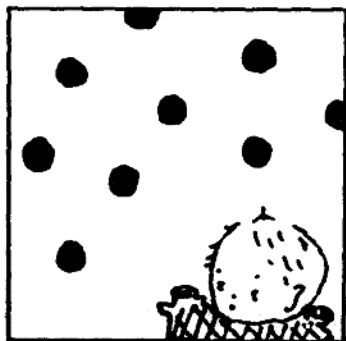
婴儿躺在妈妈的胸脯上，用鼻子闻一闻妈妈身体的味道，并且记住这种味道。对婴儿来说，体味是他分辨母亲与其他人的重要信息。

## 2. 抚摸婴儿的身体

抚摸，这比你想像的更能帮助婴儿的成长。让婴儿躺在妈妈的怀里，妈妈有韵律地抚摸婴儿，由额头到头部，由头到脚端，再由身体中心向手脚前端。抚摸的动作柔和缓慢，在妈妈充满爱意的抚摸下，婴儿的呼吸会变得深而平稳。

### 3. 让婴儿看妈妈的眼睛

每位母亲对自己的婴儿都是百看不厌的，也应该让婴儿仔细看看妈妈的脸和妈妈的眼睛。为了培养你们之间的亲密感情，妈妈要用温柔的眼光看着婴儿，和他说话。如果婴儿一时找不到你的眼睛，你应该睁大双眼看着婴儿，让他容易找到。婴儿最喜欢看黑白相间的图案。



对出生不久的婴儿，最好使用直径为6公分的圆形图案。随着月龄增加，直径逐渐缩小。

### 4. 婴儿对妈妈的声音最感兴趣

对刚出生不久的婴儿，妈妈也要经常和他说话，要反复呼唤婴儿的名字。为婴儿换尿布、喂奶的

时候，妈妈要告诉他你的称呼，“宝宝，妈妈抱抱你”，“宝宝，妈妈给你喂奶好吗？”妈妈的声音要柔和、快活，让婴儿了解你的感情，熟悉你的声音。

### 5. 婴儿最喜欢黑白色彩

9个月以内的婴儿，区别色彩的细胞尚未完善，所以还不能明确分辨颜色。最吸引婴儿注意的是配合恰当的色彩组合。这种组合可以刺激眼睛组织的发育完善，其中最醒目的色彩组合可以说是黑与白。

### 6. 利用图案让婴儿练习看

6个月以内的婴儿非常喜欢看黑白格子图案、黑白棋盘以及白纸上绘描的圆形和四方形。有的爸爸妈妈常在婴儿四周布置不少彩色图片，其实还不如把自己的黑白照片放大挂在婴儿床附近，更合你宝宝的胃口，还能给他安慰。

请注意，随着婴儿一天天长大，要经常变化各种图案和图案的大小。

### 7. 婴儿喜欢高音

刚出生不久的婴儿对妈妈的声音最感兴趣。妈妈夸张的动作、快乐的表情、充满活力的说话语调，最能让婴儿快乐，而且还能帮助他尽早了解语言。

妈妈应尽可能采用反问的方式和宝宝说话，“肚子饿了吗？”“是不是要妈妈抱抱呢？”“瞧，我们来洗澡好吗？”一旦婴儿出声，您必须在30秒钟内作出反应，模仿他的声音，使之得到强化。

注意，最初和婴儿说话必须从右耳开始。3个月以内，婴儿的右耳比左耳敏感，右耳和掌管思维和语言的左脑相连，在右耳边说话容易引起婴儿的注意。

### 8. 让婴儿充分吸吮

婴儿遇到麻烦，譬如想睡了，尿布湿了，或者情绪不好了，妈妈可以温柔地把他的左手放到他的嘴边。刚出生的婴儿，应尽早让他吸吮，充分地吸吮，别担心宝宝会养成坏习惯。据调查，6个月以内能充分吸吮的婴儿，以后反而不容易养成吸吮手指的习惯。

### 9. 让宝宝练习俯卧抬头

运动可以帮助宝宝肌肉发育，但必须选择适当的运动方法。有些动作是应绝对避免的。例如，抱着婴儿跳跃，剧烈的摇摆，这些都会使婴儿发生危险。1岁以下的婴儿，脑部比头盖骨小，所以，当头部剧烈摇动时，脑会碰撞头盖骨而受伤。

## 请妈妈注意：

1. 每次游戏前，先要观察一下婴儿——

○ 指尖是否朝着你的方向伸展；

○ 头部是否朝着你说话的方向；

○ 是否为你而睁大眼睛；

○ 有了上述反应，表示婴儿对你非常注意，你们可以抓紧时间游戏。

2. 婴儿的注意力只能持续4~10秒，婴儿疲倦想休息时，会有下列动作——

○ 手臂大大地往前伸；

○ 伸直双腿；

○ 双手不停地摩擦；

○ 手指、脚趾张开；

○ 吐出舌头，下颚下垂。

3. 当婴儿哭泣时，便要停止IS刺激法，并且停止音乐，安静30~60秒后，进行下列项目——

○ 让婴儿看妈妈的脸，距离为30~40公分；降低声调和婴儿说话。

○ 把手轻轻放在婴儿的头部、脚部和腹部，温柔地抚摸。

○ 抱起婴儿。

○ 如婴儿哭泣不停，就抱着他四处走走，轻轻摇动。

若婴儿哭泣的原因是一时不习惯 IS 刺激法，  
以上几点都可以使婴儿消除刺激过度带来的紧张。

4. 婴儿想睡，不要勉强进行；没有心情和妈妈游戏，应该让他安静休息。妈妈感到疲乏或没情绪和婴儿游戏时，也不要勉强自己，因为婴儿能感觉到你声音的生硬和动作的僵硬。

## (二) 第 1 个月的游戏

### 嗅 觉

#### A

**使用物：**肉桂、香草等香料，或者妈妈常用的香水和香波。

**步骤：**

1. 把婴儿抱在怀里。
2. 把香料或香水放在婴儿鼻子下方，来回移动三次。
3. 间隔 10 秒钟后，换一种香味再进行。

**注意：**如果婴儿脸部肌肉抽动，即是反应良好的证明。



#### B

**使用物：**散发酸味、甜味和咸味的三种食品。

**步骤：**

1. 把婴儿抱在怀里。
2. 一边让婴儿嗅味道，一边告诉婴儿：这是甜味，这是酸味……

## 听 觉

### A

**使用物：**不需要。

**步骤：**

1. 把婴儿抱在怀里。
2. 唱童谣给宝宝听。

**注意：**时间不要长，如果婴儿想睡便停止。

### B

**使用物：**拨浪鼓或其他带响的玩具。

**步骤：**

1. 让婴儿仰卧。
  2. 在婴儿头部的右后方弄响玩具，连续三次。
- 次。
3. 重复三次。
  4. 左后方同样进行。

**注意：**观察婴儿的头是否随着响声左右转动。

### C

**使用物：**黑白两根带子，一对小铃铛。

**步骤：**

1. 用浴巾或小被子把婴





儿裹起来,露出双手。

2. 把铃铛戴在婴儿的手腕上。
3. 摇摇婴儿的双手,让铃铛发出响声。
4. 让婴儿自由玩一分钟。

**注意:**当婴儿晃动双手,铃铛发响时,必须给予鼓励。

## 触 觉

### A

**使用物:** 清洁的粉扑。

**步骤:**

1. 让婴儿躺在您的膝上或床上。
2. 用粉扑摩擦他的腹部、胸部和背部各三次。
3. 一面摩擦一面告诉婴儿身体各部位的名称。

**注意:**室内必须十分温暖,以免着凉。

### B

**使用物:** 不需要。

**步骤:**

1. 让婴儿裸体睡在大人的膝上或床上。
2. 由头部向身体,再向手脚慢慢抚摸,1分钟约12次左右。

**注意:**进行2分钟左右。必须确认婴儿处在轻