

精细
动作能力

大运动
能力

开发孩子的
各项潜能

语言
能力

认知
能力

文性和自理
能力



我的第一本 亲子 游戏书

[0~1岁]

早教专家的亲子游戏方案
科学 系统 轻松 在家就能上早教

楼小阁/著

漫画全图解，一看就会
道具简单，操作方便，玩出聪明的孩子

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS





我的第一本 亲子 游戏书

[0~1岁]

楼小阁/著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



图书在版编目(CIP)数据

我的第一本亲子游戏书. 0~1岁/楼小阁著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5682-2266-2

I. ①我… II. ①楼… 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(2016)第092796号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 / 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 / 6.5

字 数 / 138千字

版 次 / 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑 / 刘汉华

文案编辑 / 刘汉华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

目 录

第1章 1月龄

精细动作

小小手	2
抓抓乐	3
棉花朵朵	4

大运动

会飞的玩具	5
摸娃娃	6
宝宝健身操	7

认知

移动的指偶	8
左右听听	9
我摸摸	10

交往和自理

笑呵呵	11
你怎么了	12
抚触操	13

语言

哼哼唱	14
温暖的妈妈	15
逗你笑	16

第2章 2月龄

精细动作

交换小手	18
调皮的毛巾	19
铃儿响叮当	20

大运动

抬头练习	21
被动翻身	22
浴巾游戏	23

认知

动感小汽车	24
力量比赛	25
掌心律动	26

目 录

★ 交往和自理

爱笑的宝贝	27
社交小能手	28
爸爸在哪儿	29

★ 语言

奇妙的表情	30
挡住脸	31
小鱼吐泡泡	32

第3章 3月龄

★ 精细动作

小手抓抓	34
爸爸变魔法	35
有力的小手	36

★ 大运动

翻身运动	37
谁的力气大	38
踢手帕	39

★ 认知

看看圣女果	40
我的感觉	41
两块手帕	42

★ 交往和自理

我的小手	43
甜甜的味道	44
镜子和宝宝	45

★ 语言

给我玩具	46
声音在哪里	47
我是谁	48

第4章 4月龄

★ 精细动作

小小拨浪鼓	50
快乐沙锤	51
魔法水果	52

目 录

大运动

宝贝坐起来	53
翻滚够玩具	54
香香的脚丫	55

认知

五彩小纽扣	56
浴盆游小鸭	57
纸团游戏	58

交往和自理

尝一尝	59
客人来了	60
小脚丫	61

语言

听水声	62
我的名字	63
互相模仿	64

第5章 5月龄

精细动作

小球小球	66
盒中取物	67
撕纸的乐趣	68

大运动

坐起训练	69
拉小手坐起	70
推塔小能手	71

认知

我找到啦	72
手捏土豆泥	73
左看右看	74

交往和自理

我不怕	75
爱的抱抱	76
奇怪的妈妈	77



目录

★ 语言

镜子笑哈哈	78
我要奶瓶	79
动感宝贝	80

第6章 6月龄

★ 精细动作

水中抓球	82
撕下来	83
开船啦	84

★ 大运动

哒哒哒	85
爬行小能手	86
好饿的盒子	87

★ 认知

跳动的小球	88
舞动的小手	89
传来传去	90

★ 交往和自理

握奶瓶	91
小小探索家	92
我会区分	93

★ 语言

模仿叫声	94
滚一滚	95
豆子来了	96

第7章 7月龄

★ 精细动作

奔跑的纸球	98
小纽扣	99
手撕面包片	100

★ 大运动

我的平衡力	101
上上下下	102
弯腿操	103

目录



认知

追小船	104
软软小面团	105
小瓶响当当	106



交往和自理

自己吃东西	107
喝水的宝宝	108
铃铛碰碰	109



语言

你看不见我	110
模仿发音	111
吹动小风车	112

第8章 8月龄



精细动作

彩色豆子	114
拉丝巾	115
绳子变变变	116



大运动

宝贝向前爬	117
快乐踢腿	118
拉妈妈的手	119



认知

拨动不倒翁	120
翻找游戏	121
小书虫	122



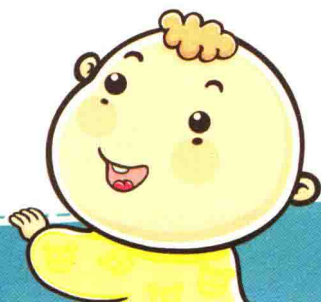
交往和自理

倒豆子	123
拍拍小腿	124
我想要	125



语言

小手拍拍	126
谁叫我	127
好吃的水果	128



目 录

第9章 9月龄

★ 精细动作

会弹的宝贝	130
抽纸玩	131
小手翻书	132

★ 大运动

骑车游戏	133
站起来	134
宝贝晃悠悠	135

★ 认知

倒奶豆	136
橘子香香	137
翻洞洞书	138

★ 交往和自理

我会洗脸	139
你说，我做	140
挑选玩具	141

★ 语言

小溪流	142
指一指	143
宝宝的选择	144

第10章 10月龄

★ 精细动作

水果丁	146
小皮球	147
扔豆子	148

★ 大运动

站立和蹲起	149
荡呀荡	150
爬爬爬	151

★ 认知

敲积木	152
卷纸游戏	153
盖杯子	154

目 录

★ 交往和自理

帽子游戏	155
打招呼	156
碰杯游戏	157

★ 语言

礼貌的宝宝	158
我爱我家	159
谁的叫声	160

第11章 11月龄

★ 精细动作

小手腕	162
小象吃饭啦	163
宝宝洗澡	164

★ 大运动

我会站立	165
小刺猬翻滚	166
翻山越岭	167

★ 认知

调皮的金鱼	168
一推一拉	169
小瓶盖儿	170

★ 交往和自理

宝宝会模仿	171
小马甲	172
我会梳头	173

★ 语言

打小鼓	174
我爱读书	175
我的身体	176

第12章 12月龄

★ 精细动作

用勺子	178
找宝藏	179
小画家	180

目 录

★ 大运动

家庭传球	181
弯腰捡物	182
手拉玩具	183

★ 认知

纸杯游戏	184
小树叶找家	185
花生搬家	186

★ 交往和自理

喝水真开心	187
哄娃娃睡觉	188
玩具回家	189

★ 语言

找卡片	190
听指令	191
你是谁	192



1月龄

1个月的宝宝大部分时间处于睡眠状态，喜欢听你的声音、注视你的笑脸，能看到正前方15~30厘米的事物。宝宝会打哈欠，吸吮自己的小手指，挥手，踢脚，甚至当宝宝俯卧时还可以稍微抬一下头，虽然持续的时间不长，但是对于这个月龄的宝宝来说已经很棒了。另外，宝宝的各種条件反射也建立起来了：当你用一根手指轻轻触碰他的掌心时，他就会紧紧握住你的手指；当你用双手撑住他的身体时，他的双脚会呈现出交替前进的步伐等。这些基本的反射活动你都不应该忽视，因为这些都是帮助宝宝更快适应新世界的原动力。



★ 目标：手指灵活性、抓握能力

★ 材料：垫子

★ 玩法：

将宝宝平放
在垫子上。



手指轻触宝
宝手心，引发其
抓握反应。



轻轻转动手指，
宝宝逐渐松开
小拳头。



换只小手，
再试一试！



给妈妈的话

宝宝的抓握能力要从新生儿阶段开始练习。这个游戏不仅能提高宝宝手部的灵活性，更重要的是能刺激宝宝大脑发育，从而提高宝宝的智力。

抓抓乐

1 月龄
精细动作

★ 目标：手部力量、抓握能力

★ 材料：捏响玩具（如小鸭子）、垫子

★ 玩法：

让宝宝仰卧
在垫子上。



捏响小鸭子，
逗引宝宝抓握。



将小鸭子放在
宝宝手中，让其
自己玩耍。



给妈妈的话

选择适宜的玩具放在宝宝手心，引导他抓握。帮助宝宝多做手部训练，刺激宝宝的感知觉发育，使宝宝逐步学会抓握。

★ 目标：抓握能力

★ 材料：垫子、棉花球

★ 玩法：

将宝宝平放在
垫子上。



用棉花球从宝宝
肩膀沿宝宝手臂
滑动到手心。



点一点棉花球，
逗引宝宝抓握。



给妈妈的话

用不同材质的玩具引导宝宝做手部游戏，为宝宝带来更多手部触觉体验。游戏时，妈妈应与宝宝有更多眼神和言语的交流，增强亲子依恋关系。

会飞的玩具

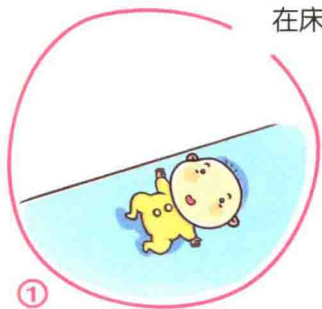
1月龄
大运动

★ 目标：颈部力量、视觉追踪能力

★ 材料：玩具

★ 玩法：

将宝宝平放在床上。



拿出宝宝喜欢的玩具。



匀速移动玩具，
促使宝宝随着玩具
慢慢观看。



给妈妈的话

选择宝宝喜欢的玩具，让宝宝的目光跟随玩具慢慢地移动，头颈部也随之运动，这有利于训练宝宝的颈部力量和控制力。

1月龄
大运动

摸娃娃

★ 目标：手臂控制能力、手臂力量

★ 材料：床铃

★ 玩法：



💡 给妈妈的话

选择好看的床铃，吸引宝宝注意，帮助宝宝去触摸床铃上的玩具，激发宝宝的好奇心，提高宝宝的手臂力量和控制力。