

0~4岁

鲁杰 主编
子娟 绘图



270

亲子游戏



玩出小全才

玩出健康身心

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

让游戏陪伴孩子快乐成长

喜欢游戏是宝宝的天性。研究表明，宝宝在幼儿阶段各方面的成长都是惊人的，很多父母并不怎么知道游戏对于0—7岁的孩子，在生理和心理培育与发展上的重要性。不知道游戏在宝宝的快乐成长中，起着不可替代与不可估量的作用。

宝爸宝妈们应当知道，从1岁左右开始，我们宝宝的思维能力已经逐步形成，大多数的宝宝，在这个阶段已经形成了自己独特的观察方式，尽管此时他们还不能用语言去准确表述自己的感受，但宝宝感知事物、观察事物的能力，已经有了突破性的发展；等宝宝到了3—4岁的时候，他们已经发展到能逐渐认识事物的属性，开始根据事物的本质特征进行初步的“概括”了；5岁以上的宝宝，在独立生活能力方面会有大的发展和变化。宝宝在与外界环境接触的过程中，产生了各种需要，包括情绪、情感方面的需要，积极活动的需要，探索和认识周围事物的需要，自由表现自己能力的需要，支配和控制与作用于环境的需要等等。这些“需要”都可以借助活动得到满足，具体地说即是通过游戏的方式得到满足。因此，几乎所有的育儿专家一致呼吁：游戏即成长。陪伴宝宝游戏即是最好的育儿方式。

《270个亲子游戏玩出小全才》系列分“玩出健康身心”和“玩出

大智慧”两册。很显然，这儿的“玩出健康身心”与“玩出大智慧”并非指游戏内容或者是宝宝参与游戏的能力。只是根据不同年龄段的宝宝，他们生理及其心理能力的发展，做一个大致的区分，以便于家长们各取所需。同时，家长们也要知道这些游戏是一个“循序渐进”的过程，无论是“玩出健康身心”卷或是“玩出大智慧”卷，都紧紧围绕宝宝不同时期的生理和心理发展水平安排具体游戏项目和内容，从“身体能力训练、语言能力开发训练、注意力和记忆力训练、智力潜能开发、EQ训练、数学能力训练、思维能力训练”等方面予以指导和辅导。每一个游戏均以“目的、方法、指导”的形式让家长一目了然，同时每个游戏均结合宝宝的不同年龄段，辅之以宝宝不同阶段的成长特点。衷心希望这样简明扼要的内容安排，能给家长们带去简单、实用的指导与帮助。

最后要衷心感谢子娟女士为游戏插上了精美的图画！

真诚感谢编辑们为这本游戏书付出了很多心血，辛苦了！

鲁杰



录

目

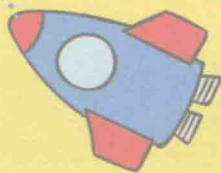
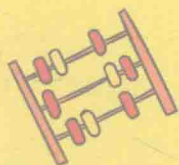


身体能力训练001

手脑协同训练033

EQ 训练065

语言能力开发训练097



身体能力 训练



听声音

Ting Shengyin

游戏目的：☀

用多种发声体训练宝宝的听觉辨别力和方位听觉。

游戏内容：🍊

准备哗铃棒、八音盒、钟表、小杯和小勺、橡皮捏响玩具等。让音高、响度均不同的各种发声体在宝宝视线内发声，并告诉宝宝名称。待其注意后，再慢慢移开，让宝宝试着开始追声寻源，当宝宝辨出声源后，再变换不同方向。

游戏指导：🌻

这个阶段的所有“发声”游戏，都必须控制好音量。尤其是在靠近宝宝的时候，绝对不能惊吓到宝宝。

专家育儿：🐣

0—3 个月的宝宝几乎整天都是在睡眠中度过，“沉睡”对成长中的宝宝来说，是一种很重要、很舒服的体验。宝宝 1 个月左右就能听铃鼓及音乐盒的声音，连很小的声音也听得到。到两个月时，脸会转向声音的方向。3 个月时，他对很多声音都有反应，对电视声音也会出现反应。到了第 4 个月，宝宝已经能分辨声音发出的方向了。



铃儿响叮当

Linger Xiangdingdang

游戏目的：✿

检查听力，发展视听觉。

游戏内容：🍎

在宝宝头的两侧摇铃，节奏时快时慢，音量时大时小，边摇边说：“铃！铃！铃！铃儿响叮当！”先不要让宝宝看到摇铃，而要观察其对铃声有无反应，如宝宝听到铃声停止哭闹或动作减少时，再训练他根据铃声用眼睛寻找声源。

游戏指导：✿

以每天 2—3 次为宜。

专家育儿：🐣

0—3 个月的宝宝在仰卧位时，头在中央位置占优势，下颌、鼻子与躯干的中线能保持在一条直线上，并且头可以自由地从一侧转向另一侧；仰卧时，双臂不是同时外展，就是把双手合在一起放在中线，两腿弯曲或伸直；当把宝宝面朝下放时，如果宝宝抬头，他能支撑在中线的位置，而不是转向一边。



舒展身体

Shuzhan Shenti

游戏目的：☀

舒展宝宝的身体，促进宝宝运动能力的发展。

游戏内容：🍊

洗澡或换尿布的时候，可帮宝宝舒展一下身体。

游戏指导：🌸

这个时期的宝宝，大人切不可用力拉他的手、脚。帮他伸展身体时，只须将关节稍为弯曲，宝宝就会反射性地伸开他的关节。除了关节外，轻触宝宝的膝盖内侧、躯干、手等，宝宝也会反射性地伸展他的身体。

专家育儿：🐣

4—6 个月的宝宝手和脚都已经有了力气，运动能力有了惊人的发展。很多 6 个月左右的宝宝就能够“坐起来”了。



抬肩膀

Tai Jianbang

游戏目的：☀

促进宝宝翻身及爬行能力的发展。

游戏内容：🍊

让宝宝平躺，妈妈一只手撑起宝宝的肩膀，慢慢将他的肩膀抬高，一面跟他说“翻翻身、翻翻身”。当宝宝身体转到一半时，再让他恢复原来的姿势。左右交互转动几次后，宝宝就会自己抬起肩膀了。

游戏指导：🌸

游戏时特别注意用力要轻柔，不能让宝宝感到不舒服。

专家育儿：🐣

4—6个月的宝宝对人、事、物和场所都有了很大的兴趣，开始能够区分看过的东西和陌生的东西，懂得怕生了，有时宝宝的这种情感认知会从6个月大一直持续到1岁左右。



触摸玩具

Chuma Wanju

游戏目的：☀

🍃 训练宝宝的运动能力。

游戏内容：🍊

利用宝宝床的栏杆，在他手碰得到的地方，挂一些颜色鲜艳、会发出声音的玩具。如果宝宝只看不碰，妈妈可以拉他的手去碰玩具。当玩具发出好听的声音时，妈妈要高兴地说：“声音出来了，宝宝好棒哦！”如此反复几次后，宝宝就会喜欢触摸吊在那里的玩具了。

游戏指导：🌸

时间不宜过长，以宝宝不疲惫为宜。

专家育儿：🐣

在精细的动作方面，半岁左右的宝宝喜欢拿着东西敲打，并全神贯注地摇动手部或用手敲出声音。4—6个月大的宝宝基本已经脱离整日睡觉的时期，他们可以坐在妈妈的膝盖上，自己拿着玩具玩，仰躺时也能滚动身体，伸手拿玩具。这时的宝宝基本都可以自己翻身，6个月之后也慢慢开始学习坐着玩耍。



滚皮球

Gun Piquu

游戏目的：☀

🌿 训练宝宝爬行，让宝宝的身体能力得到进一步的发展。

游戏内容：🍊

这是让宝宝以趴着的姿势进行的游戏。刚开始，先让宝宝触摸有铃铛的球，然后将球放在他的手边滚动。接着，从稍远的地方将球滚向宝宝，或者直接滚过宝宝的身边。这时候，宝宝会移动整个身体追寻球的去向。

游戏指导：🌸

游戏时不要让球滚得过快。

专家育儿：🐣

半岁之后的宝宝，会慢慢学习手脚并用爬地爬行，用这种方式慢慢移动身体。等宝宝脚部力量增强后，让他坐在妈妈膝上时，他会不断地踢妈妈的膝盖，想要自己站起来。同时这一时期，好奇心会引起宝宝触摸的欲望，他笨拙地尝试摸索，从而让身体的运动机能得到更好的发展。



跳一跳

Tiaoyitiao

游戏目的：☀

训练宝宝的踢腿能力，同时让宝宝的大脑得到愉快的刺激经验。

游戏内容：🍊

宝宝坐在妈妈的腿上会开始乱踢时，妈妈可以配合他的动作，一上一下地让他在膝上跳跃。每当宝宝用脚尖踢时，力量就会进入脚趾，进而刺激宝宝的大脑。同时，跳跃也可以培养宝宝的平衡感，这是宝宝学会两脚走路的必要基础。妈妈要配合宝宝的节奏，让宝宝尽情地跳。

游戏指导：🌸

游戏不宜长时间进行。

专家育儿：🐣

脚尖在学爬或学走时非常重要。当宝宝脚部肌肉有一定力量后，坐在妈妈膝上的宝宝会开始不断地踢动脚尖。在这个阶段，可以让宝宝玩一些刺激脚底、让膝盖和脚底有节奏弹踢的游戏。和手指一样，脚底是很重要的感觉器官，所以父母要尽量让宝宝脚底能碰到各种东西。



捉迷藏

Zhuo Micang

游戏目的：✨

让宝宝快乐，增进与父母的情感交流，发展感知能力。

游戏内容：

妈妈在床上伸腿而坐，让宝宝面对面坐在自己的腿上，一手扶着宝宝的腕部，一手扶着他的腋下保持平衡。爸爸在妈妈背后，让宝宝一只手抓着爸爸的手指，另一手抓住妈妈的胳膊。爸爸先拉一下被宝宝抓住的手，当宝宝朝这边看时，爸爸却从妈妈背后另一边突然伸出头来亲热地叫宝宝的名字，当宝宝转过头找到爸爸时，会“咯咯”地笑起来。

游戏指导：✨

爸爸、妈妈可交换游戏角色。

专家育儿：

一般说来，7—9个月的宝宝就已经有了记忆力、预测力和期待力。玩捉迷藏游戏时，妈妈还没说“哇”之前，他们就会先说“哇”了。他们会记得好玩的游戏，有时还会拿着玩具或者其他东西，示意妈妈说物品的名称。



匍匐拿物

Pufu Naimu

游戏目的：☀

学会匍匐前进，促进大脑发育。

游戏内容：🍎

宝宝俯卧，用前臂支撑上身，腹部着床。妈妈可用双手推着他的脚底，爸爸在前面用玩具逗引他爬行，使宝宝学会用一只手臂支撑身体，另一只手试着拿到玩具。

游戏指导：🌸

此时宝宝的匍匐爬行能力还不是很强，游戏时间不宜过长。

专家育儿：🐣

当宝宝力量进一步增长后，会从腹部爬行发展到匍匐爬行，由匍匐爬行发展到能抓住高一点的东西爬行，一步一步慢慢地增加爬行速度及方式。利用爬行锻炼腕力、肩力、腹肌和背肌的力量，这样当宝宝开始走路后，比较不容易跌倒，就算跌倒也会自己用手撑住身体。



弹簧床

Tanhuang Chuang

游戏目的：☀

🌿 锻炼大、小腿肌肉，促进宝宝的运动能力发展。

游戏内容：🍎

在沙发上即使站得很稳也会摇晃不定，所以父母不妨在沙发上面跟宝宝玩弹簧床游戏。爸爸扶着宝宝的两腋，让他尽情享受弹跳的乐趣。弹跳中偶尔做些变化，比如让宝宝在爸爸的膝上着地，也可以把被子折叠起来代替沙发。

游戏指导：🌸

有的宝宝精力旺盛，能玩很长时间，有的宝宝则不太适合玩太长时间，游戏时长要因人而异。

专家育儿：🐣

1岁左右的宝宝，体格发育已经很健全了，体重约为出生时的3倍，身高约为出生时的1.5倍。在运动能力方面，宝宝已能自己扶着东西走路，而且走得很好，握着他的手诱他前进，他的脚会向前移动，父母手放开时，他也可以自己站立两秒钟。



绕转走

Raozhuān Zǒu

游戏目的：✿

🌱 训练宝宝身体的灵活性，促进宝宝运动能力的发展。

游戏内容：🍊

爸爸坐在地上，让宝宝扶着爸爸的后背站好，然后跟他说：“过来，过来，爸爸在这里。”看宝宝能不能走到爸爸的面前。如果宝宝办到了，爸爸一定要赞美他，然后让他反复再做几次。还可以利用桌子让宝宝学习扶着东西走路。如果还不熟练，妈妈可以坐在桌子的对面招呼他：“妈妈在这里。”等宝宝走得很好后，也可以利用桌子和宝宝玩“追老鹰”的游戏。

游戏指导：🌻

游戏时要控制好宝宝的速度，掌握好宝宝的平衡感。

专家育儿：🐣

1岁左右的宝宝，大部分都可以摇摇晃晃地开始走路了。他们从爬行及坐着的姿势中，慢慢学习站立、半蹲及走路时平衡身体的能力，最后才学会用双脚走路。刚开始时，宝宝会用双脚张开的方式来降低重心，保持身体平衡。但当宝宝学会弯着手，将力量集中在肩膀之后，不用多久，他们就能走得又快又好。



黏土和沙堆

Niantu He Shadui

游戏目的：☀

让宝宝感觉不同东西的质感，锻炼宝宝双手的灵活性。

游戏内容：🍊

玩黏土可以提高宝宝的创造力。一开始，可让他用手指压、用棍子戳，先让宝宝了解黏土的特性，至于做出形状那是以后的事了。光是把妈妈做好的圆形黏土压扁，宝宝就会玩得很高兴了。在户外，宝宝最喜欢到沙堆玩。在这里，宝宝可以发挥创造力及想象力。妈妈只要在一旁照顾就行，不要因为脏就禁止他玩。

游戏指导：🌸

宝宝玩沙子时一定要父母照看，防止沙子入口、入眼。

专家育儿：🐣

随着手指头越来越灵活，宝宝已经踏上了“创造之路”。最新的研究表明，多数宝宝在1岁左右，已经完全可以体验不同物体的质感，尤其对黏土和沙子有浓厚兴趣。家长应抓住时机，让宝宝的创造力与想象力在“爱好”中得到充分的练习与提升。

