



北京大学第三医院儿科主任★童笑梅倾情奉献



专家推荐的 宝宝亲子游戏方案

亲子互动,奠定宝宝超高的情商和智商

200个 好玩游戏,细分到每个月龄

- ♥ 体能游戏,让宝宝长得更健壮
- ♥ 脑力游戏,让宝宝越玩越聪明
- ♥ 情绪游戏,让宝宝变得自信开朗



童

笑

梅

编

著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

專家推薦的

寶寶樂子遊戲方案

適合0-3歲幼兒的遊戲方案

適合0-3歲幼兒的遊戲方案

適合0-3歲幼兒的遊戲方案

適合0-3歲幼兒的遊戲方案

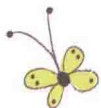


適合0-3歲幼兒的遊戲方案

专家推荐的



宝宝亲子游戏方案



童笑梅 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

专家推荐的宝宝亲子游戏方案 / 童笑梅编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5101-1075-7

I. ①专… II. ①童… III. ①智力游戏—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 (2014) 第232678号



专家推荐的宝宝亲子游戏方案

童笑梅 编著

出版发行 中国人口出版社
印刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司
开本 889毫米×640毫米 1/24
印张 11.5
字数 260千字
版次 2015年2月第1版
印次 2015年2月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5101-1075-7
定价 32.80元

社长 张晓林
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010) 83519392
发行部电话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



游戏，成就聪明宝宝

前

言

F o r e w o r d

和宝宝来一场游戏，父母花去的是时间，宝宝赢得的是智慧。在游戏的天空下，宝宝的创造力、想象力与求知欲，就像漫天飘扬的蒲公英小伞，随处飘落，随处生根，被快乐的汗水浇灌着，遍地开花，清香四溢。

亲子游戏给我们带来了什么？

有助于父母与宝宝之间进行情感交流，增进亲子关系。

可以有效促进宝宝的体能发展，为宝宝的身体健康打下基础。

可以激发宝宝的创造力、想象力与求知欲，为宝宝的智慧之树添枝加叶。

给宝宝提供更多感受快乐的途径，避免宝宝因缺少与同伴交往而产生孤独感。

让宝宝在亲子游戏中获得正确处理事务的态度、方式、方法，并尝试将这种态度、方式、方法运用到现实生活中去。

父母可以利用玩耍时接触到的事物和材料，对宝宝进行因势利导的教育，帮助他在轻松愉快、无拘无束的氛围中不知不觉地获得更多知识。

亲子游戏不仅仅会带给宝宝诸多的好处，也会带给父母很多意想不到的收获。比如，和宝宝游戏时，宝宝的良好情绪会冲淡父母的工作压力，缓解父母的不良情绪，帮助父母回味久违的童年快乐。

亲爱的爸爸、妈妈，在游戏中一定要用心！用心，是亲子游戏的一个灵魂守则。如在游戏中融入了父母的爱心，宝宝一定会在游戏中体会到父母浓浓的爱意。而父母唯有用心与宝宝一起游戏、用心设计游戏内容、用心陪伴宝宝、用心协助和引导宝宝，游戏才能达到最好的学习效果，才能收获最佳的亲子功效。

爸爸妈妈们，Are you ready？现在就带着宝宝一起加入健康亲子游戏的行列吧！



第一章

0~6个月宝宝的亲子游戏



宝宝0~6个月时，在父母和宝宝的接触与交往中，发生了最早的亲子益智游戏。

▶ 转转真好玩——旋转

关键词：平衡、敏感.....003

▶ 盘过来，盘过去——腿部运动

关键词：体质、乐观.....004

▶ 小小斗牛士——追视

关键词：视觉发展、音乐体验.....005

▶ 小手拍拍——认识手

关键词：心智发育、控制能力.....006

▶ 宝宝按摩操——健康宝宝

关键词：发育、感觉.....007

▶ 我的小手会敲鼓——手腕运动

关键词：精细动作、情商培育.....008

▶ 小淘气踢球球——抬腿

关键词：腿部力量、肢体协调、开朗性格.....009

▶ 小小舞蹈家——四肢运动

关键词：肌肉弹性、艺术修养.....011

▶ 妈妈哪儿去了——转头

关键词：颈部发育、依赖感.....012

▶ 八音盒真奇妙——转头

关键词：头部运动、注意力.....013

▶ 镜子里的宝宝是谁啊——认识身体

关键词：感知力、全面发展.....014

▶ 我能抓到你——抓动物

关键词：协调、独立.....016

▶ 摇摇晃晃坐摇篮——浴巾游戏

关键词：小脑发育、社会交往.....017

▶ 滚动的红苹果——抬头

关键词：躯体运动、意志力.....018

▶ 顶鼻子——认识五官

关键词：五官、自信.....020

▶ 纸飞机——追视

关键词：视觉、注意力.....021

▶ 认“红色”——认识色彩

关键词: 思维、视觉.....023

▶ 拉大锯, 扯大锯——坐起来

关键词: 腰部肌肉、创造力.....024

▶ 我在哪儿——藏猫猫

关键词: 时空概念、积极心态.....025

▶ 小屁股会跳舞——蹲蹲舞

关键词: 平衡、综合品格.....026

▶ 推推宝宝——爬行准备

关键词: 大脑发育、承受力.....027

▶ “翻山越岭”找妈妈——攀越训练

关键词: 肌肉锻炼、超凡毅力.....028

▶ 上上下下——看妈妈

关键词: 空间智慧、观察能力.....029

▶ 骨碌骨碌滚一滚——翻滚运动

关键词: 活动能力、自信心.....030

▶ 骑上脚踏车去旅行——蹬腿运动

关键词: 体能、智商.....031



第二章

7~12个月宝宝的亲子游戏

7~12月龄的宝宝可以玩更多游戏, 游戏主要由爸爸、妈妈发起。大约8个月大时, 宝宝开始扮演主动的游戏角色, 渐渐对爸爸、妈妈表现出“我要和你玩”的意愿。

▶ 我找到了——找玩具

关键词: 探索、注意力.....034

▶ 做鬼脸——识别表情

关键词: 应变力、人际沟通.....035

▶ 丁零零, 来电话了——打电话

关键词: 听、说、交流.....036

▶ 宝宝一起来——邀请宝宝跳个舞

关键词: 交往、右脑开发.....038

▶ 哗啦啦, 下雨了——扔纸游戏

关键词: 精细动作、右脑开发.....039

▶ 小小搬运工——搬运饼干

关键词: 躯体运动、主动性.....040

- ▶ **爬大山——拿回玩具**
关键词: **耐力、挑战性**041
- ▶ **辨别高低音——听音乐**
关键词: **节奏、情绪调整**043
- ▶ **宝宝懂礼貌——教宝宝说“谢谢!”**
关键词: **模仿、交往智慧**044
- ▶ **小船晃悠悠——空间体验**
关键词: **平衡、空间智慧**045
- ▶ **小手真有力——扔沙包**
关键词: **上肢力量、配合协作**047
- ▶ **模仿秀——跟着妈妈做**
关键词: **动作技能、独立**048
- ▶ **小蜜蜂,嗡嗡嗡——学会“飞”**
关键词: **语言理解、创造力**049
- ▶ **小鸟小鸟飞上天——荡秋千**
关键词: **感官刺激、人际智能**051
- ▶ **彩带飘飘——撕纸条**
关键词: **感知思维、独立**052
- ▶ **你来我往——推球球**
关键词: **手眼协调、交往能力**053
- ▶ **看,宝宝真能干——套杯子**
关键词: **动作技能、自我激励**055

- ▶ **小小分装站——分装物品**
关键词: **精细动作、逻辑思维**056
- ▶ **藏宝游戏——妈妈藏,宝宝找**
关键词: **心理机能、求知欲**058
- ▶ **拍水声——让宝宝“制造”声音**
关键词: **模仿、记忆力**059
- ▶ **爸爸的腿是滑梯——滑下来**
关键词: **平衡、团队精神**060
- ▶ **推推乐——推小车**
关键词: **下肢运动、主动性**061
- ▶ **妈妈讲,我也讲——讲故事**
关键词: **倾听、情感塑造**063
- ▶ **我能找到妈妈——捉迷藏**
关键词: **行走、探索欲**064
- ▶ **小宝宝,大搬家——收拾玩具**
关键词: **肢体配合、责任心**066
- ▶ **纸篓接物——投掷玩具**
关键词: **准确性、探索精神**067
- ▶ **对对看——纸盒游戏**
关键词: **手眼协调、注意力**069



第三章

1岁~1岁半宝宝的亲子游戏



1岁后的宝宝对游戏的主动性慢慢增强，偶尔发现某种“好玩的”因素时，他会主动发起和建构游戏。



- ▶ **步调一致——妈妈走，我也走**
关键词：**行走、社会性**073
- ▶ **背狗狗——背背驮驮**
关键词：**协调能力、空间知觉**074
- ▶ **小花猫钻山洞——爬行能力**
关键词：**空间智能、方位感**076
- ▶ **我的小手最灵巧——抓球**
关键词：**抓握力、意志力**077
- ▶ **爸爸给我当飞机——骑在爸爸肩上**
关键词：**适应力、合作意识**079
- ▶ **甜的，还是酸的——尝一尝**
关键词：**味觉、感觉统合**080
- ▶ **与球球一起泡澡——快乐玩水**
关键词：**触觉、数量**082
- ▶ **会跳的小球球——三指捏球**
关键词：**动手能力、注意力**083
- ▶ **五颜六色的帽子——你戴，我也戴**
关键词：**颜色、反应**084
- ▶ **大拇指，二拇弟——手指头会唱歌**
关键词：**手口一致、节奏感**085
- ▶ **对号入座——找图形**
关键词：**图形感知、抽象思维**087
- ▶ **踩“地雷”——宝宝踩气球**
关键词：**身体动作、协调性**088
- ▶ **猜猜看——看图画**
关键词：**视觉、想象力**089



▶ 泡泡乐——爸爸吹，我来抓

关键词：跑步、分享.....091

▶ 红灯停，绿灯行——开汽车

关键词：行动能力、合群性.....092

▶ 小脚丫到处走——追玩具

关键词：视觉追踪、可塑性.....094

▶ 尝试交流——打招呼

关键词：情感、社会性.....095

▶ 宝宝走得好——穿过羊肠小道

关键词：行走技能、自我激励.....096

▶ 踩来踩去真好玩——踩影子

关键词：协调性、应变能力.....097

▶ 拼图形——连连看

关键词：创造力、思维.....098

▶ 我是娃娃的好妈妈——过家家

关键词：模仿力、习惯培养.....099

▶ 水果宝宝送回家——找对应

关键词：归类、排序.....100

▶ 幸福歌——拍拍手，跺跺脚

关键词：灵活性、性格培养.....102

▶ 画个太阳，红彤彤——涂鸦

关键词：图画、审美.....103

▶ 一样多——积木分类

关键词：分类、思维.....105

▶ 公鸡喔喔叫——发音练习

关键词：表达能力、适应能力.....106

▶ 运动宝宝——小动物模仿操

关键词：运动、观察能力.....107

▶ 棋子比赛——培养数学兴趣

关键词：反应、动作能力.....108

▶ 小屁股蹲蹲——捡豆子

关键词：下蹲、耐力.....110

▶ 妈妈辛苦了——爱心宝宝

关键词：关爱、交往技能.....111



第四章

1岁半~2岁宝宝的亲子游戏



1岁半~2岁的宝宝在各方面都有了很大改变,跳跃等大动作开始出现,观察能力也进一步加强,延迟模仿也出现了,妈妈会发现宝宝长大了!

▶ 我知道——看看是谁用的东西

关键词: **记忆、观察**..... 115

▶ 捉蝴蝶——学跳舞

关键词: **协调能力、活力**..... 116

▶ 搭积木——立体感

关键词: **想象力、空间概念**..... 117

▶ 在爸爸身上爬——爬行和翻越

关键词: **运动、意志**..... 119

▶ 花样走——走直线

关键词: **行走技能、挑战性**..... 120

▶ 今天天气真好——踏青

关键词: **综合能力、探索**..... 121

▶ 外面真好玩——树叶游戏

关键词: **运动、开朗**..... 123

▶ 小小降落伞——自由降落

关键词: **观察能力、手眼配合**..... 124

▶ 我能行——上下楼梯

关键词: **运动、独立**..... 125

▶ 小兔子乖乖——不能给陌生人开门

关键词: **安全、辨别能力**..... 127

▶ 点点豆豆——抓手指

关键词: **灵敏性、主动性**..... 129

▶ 五颜六色的小手——印画

关键词: **动作发育、创造力**..... 130

▶ 认一认——认识自己和他人

关键词: **认识能力、文字**..... 132

▶ 找朋友——和小伙伴一起玩

关键词: **运动能力、集体意识**..... 133

▶ 剥香蕉、吃香蕉——自己动手

关键词: **精细动作、自立**..... 135

▶ 每个宝宝都有家——积木游戏

关键词: **颜色、习惯**..... 136

▶ 小艺术家——树叶作画

关键词: **协调能力、鉴赏力**..... 137

▶ 看天空——太阳、月亮、星星

关键词: **空间、思维**..... 139

▶ 讲见闻——描述事情

关键词：语言能力、记忆力..... 140

▶ 扑克牌，我会玩——分类和接龙

关键词：手眼配合、思维能力..... 141

▶ 勇敢的小伞兵——从高往下跳

关键词：跳跃、自信..... 142

▶ 火车进山洞——学会穿裤子

关键词：生活技能、自理能力..... 144

▶ 糖和盐去哪儿了——溶化

关键词：知识、观察力..... 145

▶ 跳一跳——跳房子

关键词：腿部力量、文字..... 147

▶ 闻一闻——空气的味道

关键词：嗅觉、环保意识..... 148

▶ 小风车，转转转——风在哪儿

关键词：自然、探索..... 149

▶ 故事接龙——讲故事

关键词：联想、记忆力..... 151

▶ 音乐之声——小小乐队

关键词：听觉、左脑发育..... 152

▶ 动物宝宝开饭了——找对应

关键词：学习、思维能力..... 153



第五章

2岁~2岁半宝宝的亲子游戏



这个阶段的宝宝运动技巧有了新的发展，动作日臻成熟，会跑、攀登、钻爬，两手也更加灵活，能玩些带有技巧性的玩具。

▶ 难不倒我——图片分类

关键词：归类、抽象思维..... 157

▶ 和妈妈开舞会——学跳交谊舞

关键词：音乐、情操培养..... 158

▶ 猜一猜，我是谁——辨别声音

关键词：表达能力、判断力..... 159

▶ 小青蛙——跳跃

关键词：运动、健康..... 161

▶ 玩沙子——亲近自然

关键词: 手部运动、形象思维 162

▶ 自我介绍——与玩偶对话

关键词: 语言能力、自信心 164

▶ 摸一摸,猜一猜——记忆识别

关键词: 记忆力、观察力 165

▶ 红豆豆、绿豆豆——数豆豆

关键词: 分类、概括 166

▶ 两只老虎——边唱边指

关键词: 协调能力、应变能力 168

▶ 套娃——套叠玩具

关键词: 协调能力、专注力 169

▶ 宝宝推球走——按线路走

关键词: 协调能力、学习兴趣 170

▶ 寻宝队员——找玩具

关键词: 灵敏、观察力 172

▶ 挤海绵——水中游戏

关键词: 抓握力、探索欲 173

▶ 一个星期有几天——计算天数

关键词: 时间概念、左脑开发 175

▶ 悄悄话——耳语传话

关键词: 记忆力、社会交往 176

▶ 影子的变化——认识光与影

关键词: 知识积累、思考能力 177

▶ 看一看,猜一猜——猜动作

关键词: 语言表达、挑战性 179

▶ 你拍一,我拍一——拍手歌

关键词: 配合能力、合作 180

▶ 大家一起弯弯腰——手指好朋友

关键词: 小肌肉、自我认知 182

▶ 我是热情的小主人——招待客人

关键词: 社交规则、领袖才能 183

▶ 五颜六色的小鱼——钓鱼

关键词: 协调性、自信品格 185

▶ 新朋友——堆雪人

关键词: 增强体质、乐观 186

▶ 上下分得清——说方位

关键词: 方位概念、理解能力 187

▶ 摸摸大树跑回来——来回跑

关键词: 体能、人格 189

第六章

2岁半~3岁宝宝的亲子游戏



这个阶段，宝宝的各種心理过程正发生着质的变化；走、跑、跳等基
本动作更加协调，身体控制能力进一步提高，适合宝宝的游戏越来越多。

▶ 采集石头——日光浴

关键词：补钙、钻研..... 193

▶ 今天真快乐——自编儿歌

关键词：表达方式、创造力..... 194

▶ 奇妙的口袋——找找看

关键词：感知、表达..... 195

▶ 喜、怒、哀、乐——做鬼脸

关键词：脸部肌肉、思维能力..... 196

▶ 走楼梯——学数数

关键词：行走、均衡发展..... 197

▶ 欢乐的森林——模仿秀

关键词：反应、表现力..... 198

▶ 倒来倒去——来回倒水

关键词：手部控制力、独立性..... 199

▶ 和爸爸踢球——射进球门

关键词：身体平衡、肢体配合..... 201

▶ 回答山的回声——爬山

关键词：锻炼、积极情感..... 202

▶ 讲卫生——环境保护

关键词：习惯、自理..... 203

▶ 会唱歌的瓶子——敲一敲，听一听

关键词：听觉、积极态度..... 204

▶ 妈妈迷路了——带妈妈回家

关键词：记忆力、自信..... 206

▶ 记得准，找得快——找图片

关键词：记忆力、观察力..... 207

▶ 小熊生病了——看望朋友

关键词：关心别人、情商..... 208

▶ 大家一起做游戏——团队活动

关键词：交往、协作..... 210

▶ 公平的竞赛——和爸爸妈妈赛跑

关键词：运动、创造性..... 211

▶ 滚皮球——滚一滚，认一认

关键词：运动、学习..... 212

▶ 我们一起跳跳跳——跳跃

关键词：跳跃、性格培养..... 213

▶ 玩“保龄球”——全身运动

关键词: 适应力、协调能力214

▶ 漂亮的纸花——做手工

关键词: 手指动作、艺术感受215

▶ 小猫咪——折纸

关键词: 操作能力、空间智能216

▶ 抛接球——抛接物体

关键词: 协调能力、空间智能218

▶ 我是男孩(女孩)——认识性别

关键词: 性别、自知能力219

▶ 飞机尾部的白烟——小实验

关键词: 发现问题、求知欲220

▶ 遇到危险怎么办——紧急电话

关键词: 自护、自救222

▶ 动力小火车——自制玩具

关键词: 手部动作、成就感223

▶ 小能手——练习用筷子

关键词: 小肌肉、自理能力225

▶ 小皮球——单手拍球

关键词: 运动、协调226

▶ 选工具——了解用途

关键词: 综合认知、思维、记忆力227

▶ 小小牙刷手中拿——刷牙歌

关键词: 生活技能、自立229

▶ 小模特——自己穿衣服

关键词: 自理、综合认知、自我服务230

▶ 你藏我找——捉迷藏

关键词: 灵活性、合作232

▶ 科学小实验——可以吃的冰

关键词: 感受力、好奇心233



附录① 智能教育百宝箱



- ▶ 多和孩子讲话有助于培养孩子的思维能力 235
- ▶ 怎样利用各种刺激去促进宝宝的感觉发育 236
- ▶ 为什么爬行能促进宝宝的智能发育 237
- ▶ 听力也是一种洞察能力 238
- ▶ “见多识广”能够培养孩子的思维能力 238
- ▶ 怎样不使孩子过分撒娇 239
- ▶ 如何培养孩子的早期智力 239
- ▶ 训练孩子的手指可以促进其智力发展 240
- ▶ 怎样培养孩子的动手能力 241
- ▶ 如何培养孩子的观察力 242
- ▶ 怎样给孩子选择图书 243
- ▶ 如何培养具有创造能力的宝宝 243
- ▶ 认字多的孩子就一定聪明吗 244
- ▶ 需要刻意教孩子学算术吗 245
- ▶ 孩子多大可以学写字 246
- ▶ 孩子学外语越早越好吗 246
- ▶ 为什么要让孩子多拍球 247
- ▶ 如何知道自己的孩子聪明不聪明 247
- ▶ 如何培养宝宝的阅读兴趣 248
- ▶ 怎样提高孩子的注意力 248
- ▶ 如何进行语音训练 249
- ▶ 怎样培养孩子的良好性格 250
- ▶ 如何带孩子逛动物园 251

附录② 3岁幼儿智能发展评价表

附录③ 分阶段为0~3岁宝宝选玩具





第一章



0~6个月 宝宝的亲子游戏

宝宝0~6个月时，在父母和宝宝的接触与交往中，产生了最早的亲子益智游戏。宝宝这时扮演被动的角色，当父母同他玩耍时，他表现出享受和注意。例如妈妈对着他说话、微笑，他相应地做出高兴的反应——会笑了。