



汉竹
● 亲亲乐读系列

手指画、小手影、手指操，每天 10 分钟，玩出聪明左右脑

0~6岁宝宝



手指游戏



超值附赠
手指操演示光盘

国际认证育婴导师 李利 ◆ 主编



化学工业出版社
米立方出版机构

·北京·

0~6岁宝宝

手指游戏



YZLI0890068340

李利 主编



化学工业出版社
米立方出版机构

• 北京 •



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

图书在版编目 (CIP) 数据

0~6岁宝宝手指游戏 / 李利主编. —北京: 化学工业出版社, 2010.10

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-122-09155-0

I .0… II .李… III .游戏课—学前教育—教学参考资料 IV .G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 137867 号

责任编辑: 杨骏翼 责任校对: 宋 夏 装帧设计: 胡永强

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880x1230mm 1/24 印张 6 字数 50 千字 2010 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元 (附赠光盘)

版权所有 违者必究



前言

所有父母都希望自己的宝宝聪明过人、智力超群，所以会想方设法地开发自己宝宝的智力和潜能。而“玩”，是宝宝生命中最重要，也是他（她）最感兴趣的事情之一。如果能把智力开发和“玩”联系起来，那宝宝的聪明之路将会变得十分轻松。

手指游戏，就是寓教于乐的一种智力开发方法。“儿童智慧全在他的手指尖上”，通过变着花样玩手指，宝宝的左右脑会得到均衡发展，注意力、记忆力、想象力、创造力、感觉统合能力等都会得到有效开发和增强。

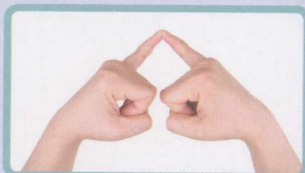
本书共设计了指印画、手影、动植物、数字和礼貌教养五大类手指游戏，从最简单的印指印开始，按难度等级依次排列。每个游戏中，除明确说明其重要功能外，还列出了延伸玩法，并通过固定栏目与父母、与宝宝进行互动，让一个手指游戏变成多个，从而使全书的指导和开发意义更丰富、更到位。

愿所有的父母和宝宝都能在游戏中体会亲情，收获智慧！

基本手型



1 对指：双手拇指食指对捏，其余三指伸直。常表示“孔雀”、“鸟嘴”或“眼睛”。



4 碰指：双手小指伸出，其余握起，然后小指对碰几次。常表示“小虫”、“小宝宝”。



7 捏指：右手五指伸直，左手五指一起捏右手拇指。常表示“吃”。



10 行指：右手食指、中指伸出，放在左手手背上，交替向前。常表示“走路”。



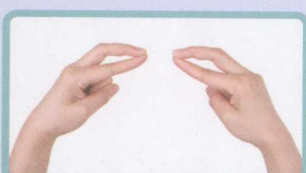
2 分指：双手食指、中指伸出并分开，其余握起，掌心朝外。常表示“兔子”、“剪刀”。



5 并指：双手拇指小指握起，其余三指伸出，掌心朝外。常表示“小猫”、“叉子”。



8 交指：双手十指交叉。常表示“篱笆”、“竖起”。



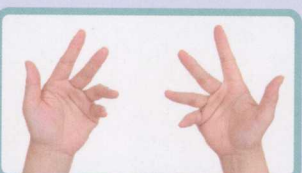
11 叠指：中指腹搭在食指指甲上，其余手指握起。常表示“古怪”。



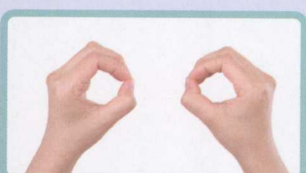
3 套指：双手拇指食指捏成圈并套在一起，其余三指自然张开。常表示“翅膀”。



6 跳指：五指张开，掌心相背，拇指分别与另一手的食指相碰。常表示“方形”。



9 轮指：双手掌心朝自己，从小指到拇指依次弯曲。常表示“重复”。



12 弯指：两手拇指、食指围成圆形，其余手指自然弯曲。常表示“太阳”。



13 顶指：十指互相对接，腕部分开。常表示“伞”。



16 轮捏：双手拇指与食指、中指、无名指、小指分别对捏。常表示“轮流”。



19 拍腕1：左手伸直向后压，右手伸直，指尖碰左腕。常表示“搓”、“让”。



22 腕花：双手手腕交叉，五指分开，抖动手指。常表示“开心”、“笑”。



14 握指：十指交叉，互相握住。常表示“袋子”、“圆形物”。



17 开捏：双手五指对捏，不断开合拇指与四指。常表示“说话”、“叫”。



20 拍腕2：右手伸直向后压，左手伸直，指尖碰右腕。含义同上。



23 弯拳：双手握拳，掌心朝自己，向内弯几次。常表示“力量”、“骄傲”。



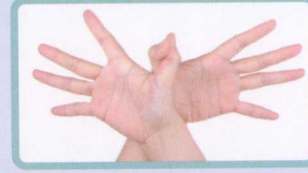
15 独弯：双手食指与拇指围成心形，其他手指竖起相碰。常表示“心”。



18 对弯：双手握拳，掌心朝自己，然后拇指伸出，相对弯一弯。常表示“问好”。



21 顶腕：双手十指交叉，手腕左右转动，并向上顶起。常表示“活动”。



24 扇指：双手伸直，掌心朝自己，手腕交叉，拇指相钩，并拢的四指扇一扇。常表示“飞行”。



第1章

动动手指，让宝宝智力翻番——1

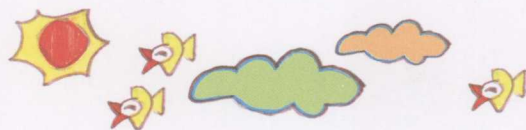
0~6岁，大脑发展黄金期	2
宝宝的智慧全在手指尖上	4
手指是一出生就可以玩的“玩具”	6

第2章

指印画：用手指和颜色创造世界



指印说明	10	荷花：理解重叠	20
蝴蝶：两边对称	11	葡萄：认识紫色	21
小马：小指更灵活	12	闹钟：分清上下	22
蚂蚁：区分横竖	13	帽子：了解常见物	23
小狗：轻重大不同	14	手套：建立“双”、“对”概念	24
乌龟：长圆有序	15	直升飞机：认识红色	25
松鼠：大小有别	16	美丽的花园：五指力度协调	26
小猫：认识黄色	17	葡萄架下：开启想象力	27
孔雀：体会组合的魅力	18	专题：个性手偶	28
枫叶：初识左右	19		



第3章

手影：变换手指，感受光与影

小狗：小指更柔韧	32	蛇：认识平行	36
鸭子：脑、眼、手配合	32	大象：四指自由组合	37
小猫：锻炼指根力量	33	啄木鸟：左右脑更协调	37
狐狸：叫醒“懒懒”的无名指	33	海马：指关节灵活有力	38
海鸥：指根更灵活	34	猫头鹰：活动指节小肌肉	38
蝴蝶：左右一致	34	天鹅：感受创造的乐趣	39
鹦鹉：手指屈直更灵活	35	蜗牛：认识圆形	39
孔雀：伸伸五指长得快	35	专题：百变翻绳	40
犀牛：双手平衡发展	36		



第4章

动植物：通过手指了解大自然



43

虫虫飞：提高食指活动能力	44	狐狸：使思维更敏捷	60
大公鸡：提高反应力	45	刺猬：双指精确对接	61
螃蟹：分清左右	46	老鼠画猫：开发逻辑思维	62
七星瓢虫：开发创造力	48	小鸡：思维更连贯	64
兔子：提高双手反应速度	49	蜗牛：双手精确对接	65
大白鹅：培养抽象思维	50	小松鼠：猜想的力量	66
蒲公英：培养空间感	52	青蛙：双手动作统一	68
葡萄：五指自由配对	53	小红花：十指交互配合	69
海马：五指更有力	54	动物谣：增强模仿力	70
一粒豆：激发好奇心	56	小老鼠：提高表现能力	72
树叶：手腕更灵活	57	蜻蜓：形象认知	73
种花：锻炼执行功能	58	生肖歌：锻炼记忆力	74

第5章

数字：玩玩手指，轻松识数



77

一二三四五：拳掌灵活交替	78	开门操：注意力集中	82
数动物：语言节奏感	79	五指歌：提高社会性	83
炒豆豆：开发弱势脑	80	拔萝卜：建立序数概念	84

上楼：手脑协调	86
变手形：锻炼反应能力	87
数字谣：听命令，做手势	88
手指宝宝：建立次序意识	90
钩手指：安抚情绪，快速集中注意力	91
数动物：平衡左右脑	92

三条小鱼：开发大脑潜能	94
开花歌：左右手协调	95
数数字：培养形象思维	96
一去二三里：培养韵律感	98
一对燕子：数理逻辑	99
一起吃：增强判断力	100

第6章



礼貌教养：借手指让宝宝更懂事

103

洗漱歌：讲究个人卫生	104
打电话：学会表达情感	105
我不怕：培养勇敢品性	106
早睡早起：养成作息好习惯	108
起床：激发独立意识	109
做早操：热爱运动	110
捶背：孝顺父母	112
勤劳的宝宝人人爱：热爱劳动	113
谁把花瓶打碎了：培养诚实品格	114
老师好：尊敬老师	116
幼儿园是我家：热爱集体	117

过小桥：懂得谦让	118
米饭歌：爱惜粮食	120
红绿灯：遵守交通规则	121
小妹妹摔倒了：助人为乐	122
花儿好看我不摘：爱护花草树木	124
小水管：节约用水	125
吃饭：不挑食	126
保护环境很重要：建立环保意识	128
爱祖国：培养爱国主义精神	129
三个和尚：培养合作意识	130

附录：换种方法玩手指

132

第1章

动动手指， 让宝宝智力翻番



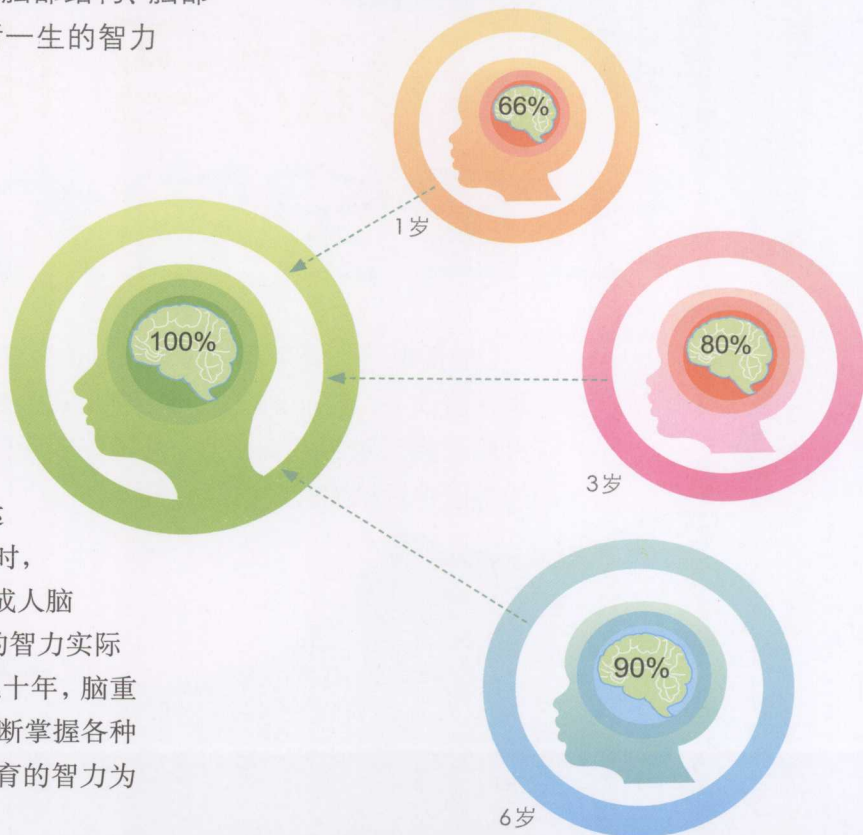
俗话说“心灵手巧”，手，相当于宝宝的第二大脑。手指游戏，表面上是在活动手，实际上却是在锻炼和开发宝宝的大脑。因此，不妨抓住宝宝大脑发展最关键的黄金期，利用好双手这个“玩具”，让宝宝在乐趣无限的游戏中轻松拥有超群的智力。

0~6岁，大脑发展黄金期

人类的各种能力都有其产生、发展的关键期。与宝宝智力息息相关的器官——大脑，发展最迅速的黄金期是0~6岁。在这短短6年里，宝宝的脑部细胞、脑部结构、脑部功能将经历一个神奇的过程，为此后一生的智力发展奠定扎实的基础。

大脑发育

宝宝刚出生就会啼哭、会吸吮母乳、有反射性踏步等等，都是其大脑在胎儿时期就已经发育到相当发达程度的最佳证据。出生后，宝宝的大脑仍会以更加迅猛的速度发育。至1岁时，大脑重量即可达到970克，为成人大脑重量的66%左右；3岁时，可达1100克，约为成人大脑重量的80%；6岁时，可达1300~1400克，这个数字已经达到成人脑重量的90%以上，也就是说，6岁宝宝的智力实际上已与成人相差无几。而此后漫长的几十年，脑重量几乎不会再有任何变化。人虽然会不断掌握各种娴熟的技能，却基本都是以6岁之前发育的智力为基础延伸的。



神经网络的形成

从胎儿期开始，宝宝脑细胞的数目就在快速增长，到6岁时会形成一个发达的“大脑互联网”。这个“大脑互联网”在不同时期有不同的特点。

刚出生到3岁 出生后，宝宝脑部固有的1000亿个神经细胞因为受到外界刺激开始进行连接，形成“突触”。到3岁之前的3年，是宝宝脑细胞突触快速增加和积累的关键期。只要在这几年中受到良好和充分的刺激，突触就能由最初的每个脑细胞2500个激增到15000个，使“互联网络”日益发达，宝宝的智力也日新月异。

3~6岁 3~6岁是宝宝大脑细胞之间的结构——神经传导发育最快速的时期，到6岁时，宝宝大脑神经细胞发育基本能完成成人水平的80%以上。到那时，身体接受的刺激可以迅速、准确地由

感官沿着神经通路传到宝宝大脑皮质的高级中枢，该处则会立刻做出相应判断和反应。

科学家们认为，宝宝大脑的这种极速发育是“一次性完成”的，并且是一个“不可逆”的过程。也就是说，如果没能在智力形成和发展的关键期给予宝宝正常的训练，则其智力发展就会受到严重阻碍，日后再努力补救也会事倍功半甚至于事无补；相反，抓住这个关键时期，给予宝宝足够、合理的开发，则其大脑发展就会

事半功倍。正是因此，科学家把这6年多的时间称为宝宝大脑发育的“黄金期”。要想开发宝宝的智力和潜能，父母一定要为宝宝把握好这段有着天才般吸收能力的时期，为其将来的聪明超群打下坚实基础。

可拆装组合的玩具比功能单一的玩具更能培养宝宝的动手能力和探索行为。



宝宝的智慧全在手指尖上

弹钢琴是最好
的锻炼大脑的
手指游戏，还
能激发宝宝对
艺术的兴趣，
更能教会宝宝
如何发现美、
欣赏美。



心理学家说，手指是人类“智慧的前哨”，因为人类绝大多数的智力作业，如写字、画画、弹琴、绣花、编织、雕刻等等，都是通过手指的活动来实现的。

确实，即便从脑科学的角度来说，大脑每天处理的信息中，来自手的感觉信息和对双手发出的指挥信息所占的比例是最大的。同时，大脑也有数量庞大的细胞，专门用来处理手指、手心、手背、腕关节的感觉和运动信息。所以手的动作，特别是手指的动作，越复杂、越精巧、越娴熟，就越能在大脑皮层建立更多的神经联系，使大脑变得更聪明。

👉 下面我们就来具体看一看，精巧灵活的手，都能为宝宝的大脑发展带来哪些影响。

提高注意力和反应力

手指游戏要求在活动中密切注意双手的手指姿势和变化，注意力不集中、反应能力不佳或者没有耐性，均不能良好地完成游戏。

增强记忆力

动作较复杂的手指游戏和比较长的口诀，能够对大脑皮层负责记忆的部位造成反复刺激，从而增强记忆力。

平衡左右脑

左右手使用频率不一样，会使左右脑开发程度不同，从而出现“弱势脑”现象，从整体上影响宝宝的智力水平。手指游戏多会同时活动双手，甚至会要求双手同时做出同样的动作，因此有利于开发弱势脑，平衡左右脑。

开发想象力

与动植物有关的手指游戏，往往要求宝宝首先在头脑中想象出该物的自然形象，再联想起该物的活动特点，并用十指的不同动作表现出来。这个过程，对开发宝宝的想象力、模仿力和联想力都是十分有利的。

提升创造力

手指游戏可以使大脑皮层长时间处于良性兴奋状态，使思维连贯而流畅，并能激发思维的发散性，使宝宝从多角度思考、分析和解决问题，冒出新的创意与火花。

培养思维能力

完成一套手指游戏，这个过程需要大脑完成从形象到抽象、从实物到形状、支配手指从静到动的一系列思维过程。经常这样锻炼大脑，宝宝的形象思维和抽象思维能力都会得到良好开发。

提高感觉统合能力

感觉统合能力是学习的基础。玩手指游戏可以增强宝宝这方面的能力，使其日后不会出现注意力障碍、阅读障碍、书写障碍、运动障碍等问题。

由上述可见，手部动作的精巧程度，代表了宝宝的智慧高低。反言之，训练宝宝的双手，也就相当于在让宝宝的大脑做体操，这对开发宝宝的智力意义非凡。

手指是一出生就可以玩的“玩具”

宝宝一出生，就知道玩手。
手，是宝宝与生俱来的最佳“玩具”。



宝宝一出生，就知道玩手。他首先会吸吮自己的小手；

2~3个月时，他学会了看自己的小手；

4个月时，他会把小手伸向奶瓶，手指会做出类似弹琴的动作；

5个月时，他开始伸手抓东西；

6个月时，他会有意识地用一只手拍打另一只手；

9个月后，他喜欢用食指抠东西；

10个月以后，他已经会同时屈伸五指和有目的地抓抓玩玩……

在没有任何其他玩具的前提下，手是宝宝与生俱来的最佳“玩具”。

既然宝宝如此喜欢玩手，父母就顺应他的心意，让宝宝把手指游戏玩得花样翻新。

抓握游戏。把安全柔软的小东西放在宝宝的手心里，让宝宝随心所欲地抓握。家长则可以帮宝宝握住他还抓不紧的东西，并摇动他的小手，让他体验手部运动的乐趣。

触摸游戏。给宝宝一个缝有不同形状、不同质地小挂件的玩具，让他同时获得多种触摸感，或者用手指轻轻打圈按摩他的小手心、小胳膊，都会让他非常舒服。抚摸时，父母还可以念儿歌，伴随儿歌的节奏来触摸宝宝，会同时培养宝宝的节奏感、韵律感。

穿指游戏。给宝宝一个带孔的玩具，让他把手指一个一个伸进去，或者家长把自己的手指圈个圈，让宝宝的手指来回出入，对他来说都是非常好玩的游戏。

搬运游戏。给宝宝一碗水、一只杯子和一只小勺，让他把碗里的水一勺勺舀到杯子里，或者给他一个玩具和一个能装玩具的箱子，让他把玩具扔进箱子再取出，宝宝都会很高兴。

分享游戏。让宝宝把面包或饼干弄成小块儿，一块一块拿起来喂给爸爸妈妈，再喂给自己，不但可以训练宝宝的手指灵活程度，还能陶冶宝宝的情操。

指印游戏。宝宝天生就极富创造力，用手指印出一定形状，让宝宝在此基础上想象是什么东西，对宝宝来说是件极好玩的事。

手影游戏。宝宝1岁以后，就可以跟着家长玩手影游戏了。这类游戏除可强化宝宝的动手能力外，更能使他认识到各种动物的特点，并初步了解光与影的关系。



纯粹的手指运动总是无声的，而宝宝需要多种多样的刺激，这就需要家长有丰富的想象力和创造力，给手指游戏配上好玩的道具，如手偶；或者用小工具来带动宝宝玩手指游戏，如丝绳；或者营造新颖的游戏氛围，如配上儿歌、小故事；或者想办法开发宝宝的好奇心和思维力，如对宝宝讲述关于手指的想象和比喻……这样，手指游戏才能丰富有趣，宝宝才会百玩不厌，使游戏的目的有效实现。