

3岁 决定孩子的一生



爱画珍藏本
张梦蝶 主编

0~3岁宝宝

妈妈最想要的 亲子书

游戏



mama



400余幅手绘插图，如专家亲临指导。

父母的爱，是给宝宝最好的礼物。

细致入微地融入宝宝的世界，和宝宝一起成长。

地震出版社

0~3岁 宝宝游戏



图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝游戏:妈妈最想要的亲子书/张梦蝶主编.
—北京:地震出版社,2011.4
ISBN 978-7-5028-3849-2

I. ①0… II. ①张… 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 (2011) 第027661号

地震版 XM2155

0~3岁宝宝游戏
——妈妈最想要的亲子书

张梦蝶 主编

责任编辑:赵月华

责任校对:庞亚萍

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467972

总编室:68462709 68721982

传真:68455221

E-mail: seis@Mailbox.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京九天志诚印刷有限公司

版 (印) 次: 2011年4月第一版 2011年4月第一次印刷

开本: 710×1000 1/16

字数: 428千字

印张: 22.5

书号: ISBN 978-7-5028-3849-2/G (4490)

定价: 38.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言

每个孩子都是父母手心里的宝，让孩子健康成长是父母生活中一件长期而艰巨的大事情。

游戏对于宝宝来说是至关重要的。很多家长只关注孩子每天需要的物质营养，却忽略了宝宝的精神需要。缺少游戏对宝宝来说是一项非常大的遗憾。

人们常说“3岁看大，7岁看老。”这并不是空穴来风，而是有科学依据的。3岁宝宝的脑部发育程度已经达到成人的70%，所以，3岁之前的游戏，是塑造宝宝性格，提升脑部发育的重要途径。3岁之前是宝宝成长学习的关键期，为了孩子一生的健康成长，父母要充分重视和宝宝一起做游戏。

为了证实3岁在一个人一生中究竟起到多大的作用，1980年，英国教授卡斯比和其他专家进行了一项实验。研究者以当地1000名3岁幼儿为研究对象，讲他们分为5钟类型：充满自信型、良好适应型、沉默寡言型、自我约束型和坐立不安型。到2003年，当这些3岁孩子都成了26岁的成年人时，卡斯比教授再次与他们进行了交谈，并且对他们的朋友和亲戚进行了走访，调查结果是：原来3岁时是什么样的性格，到他们26岁时，居然也是同样的性格。

这些3岁幼童的言行竟然准确预示了他们成年后的性格，这个结果让卡斯比教授十分惊讶。他对自己的实验结果进行总结，并在2005年发表了报告演说，这一报告在国际育儿学术界引起了轰动，为“3岁看老”的说法提供了强有力的证据。

卡斯比教授指出，一个人对3岁之前所经历的事情会像海绵吸水一样吸收。这就意味着0~3岁是孩子性格形成和能力培养的关键时期。

家长是孩子最好的老师，但是，现在的家长被工作已经压得喘不过气



来，即使这样，每天也要抽出时间来和宝宝做游戏。千万不要小看本书中讲到的各种小游戏，它会让你的宝宝各种能力得到提高。父母和宝宝做游戏的每一分钟，对宝宝的一生都会产生巨大的影响。为了不给宝宝生长发育留下遗憾，父母们，赶快抓紧时间，用本书中的方法来和宝宝做游戏吧！

另外，为了提高阅读的趣味性，本书插入了几百张手绘插图，便于父母们更准确理解游戏，科学地指导宝宝，从而达到游戏的目的。

——编者

目 录

Part 1 0~2个月宝宝游戏

智力潜能游戏 / 2

天黑了 / 2

宝宝看看图 / 3

小猫哪儿去了 / 4

彩虹手套 / 5

摇豆豆 / 6

动动小手 / 7

两个宝宝 / 7

找找花布条 / 8

按摩操 / 9

宝宝要旋转 / 10

情感培养游戏 / 11

摸摸脸 / 11

妈妈去哪了 / 12

竖着抱, 摇啊摇 / 13

洗澡, 拍水 / 13

小手拉大手 / 14

语言发育游戏 / 16

叮叮当 / 16

妈妈的宝贝 / 17

抓痒痒 / 18

宝宝听音乐 / 18

宝宝笑一笑 / 19

音乐小神童 / 20

看图说话 / 21

小鸭子会说话 / 21

谁在叫宝宝 / 22

宝宝要跳舞 / 23

动作发育游戏 / 24

蹬车车 / 25

手脚并用 / 25

找声音 / 26

彩色雨 / 27

宝宝起飞 / 28

爸爸是小轮船 / 29

我是小燕子 / 29

我会踢球球 / 30

拍拍手 / 31

这是什么 / 32

行为养成游戏 / 33

怎么黑黑的 / 34

挠挠肚子 / 34

拍拍宝宝的小屁股 / 35

亲亲宝贝 / 36

好好睡觉 / 37



我会抬抬头 / 37

学吃饭 / 38

闻一闻 / 39

彩色袜子 / 40

Part 2

3~5个月宝宝游戏

智力潜能游戏 / 42

不倒翁 / 42

铃铛与其他物体 / 43

瓶中的弹子球 / 43

天气如何 / 44

宝宝掉下来 / 45

小鸭子在叫 / 46

我有五指小兄弟 / 46

倒小球 / 47

我抓，我抓，我抓抓抓 / 48

情感培养游戏 / 49

和爸爸一起玩 / 49

宝宝也来唱一唱 / 50

躲猫猫 / 51

让宝宝熟悉妈妈的气息 / 51

宝宝照镜子 / 52

看电视了 / 53

灯亮了 / 54

咚咚咚，请问是谁呀 / 55

小手会出声 / 56

外面的世界 / 56

铃铛在哪里 / 57

看照片 / 58

和妈妈说话 / 59

宝宝要大声叫 / 60

小红球跑哪去了 / 60

动作发育游戏 / 62

妈妈、宝宝体操 / 62

虫虫飞 / 63

我的气球铃铛 / 64

拉起又要躺下 / 65

学撕纸 / 66

捡起掉了的东西 / 67

学敲鼓 / 68

推推小脚丫 / 69

行为养成游戏 / 70

翻身运动 / 70

按时吃饭饭 / 71

该睡觉了 / 72

自己拿奶瓶 / 73

宝宝不要哭 / 74

练习吃果泥 / 74

Part 3

6~8个月宝宝游戏

智力潜能游戏 / 78

我会整理玩具 / 78

保龄球 / 80

和小鸭子躲猫猫 / 80

谁最大 / 81

找饼干 / 82

抓东西 / 83

什么在发出声音 / 84

小刷子 / 85

盒子里面的宝贝 / 86

套套环 / 87

颜色一样放一起 / 87

拉绳子 / 88

情感培养游戏 / 90

坐飞机喽 / 90

和妈妈一起不倒翁 / 91

荡秋千 / 92

骑马马 / 93

坐车了 / 94

旋转 / 95

甜甜小嘴巴 / 96

躲猫猫 / 96

宝宝照镜子 / 97

和漂亮围巾一起跳舞 / 98

语言发育游戏 / 99

挠宝宝痒痒 / 100

宝宝坐滑梯 / 101

拉铃铛 / 102

小马驹的小马掌 / 102

认识宝宝的家 / 103

寻宝 / 104

动作发育游戏 / 106

向前倾, 向后倒 / 106

拿到了 / 107

滚动球球 / 108

拍气球 / 109

在妈妈身上爬 / 110

纸儿碎了飘飘飞 / 110

翻身打滚 / 111

钻山洞 / 112

一定要抓到 / 113

行为养成游戏 / 114

我要看图片 / 115

学会“再见” / 116

感知冷和热 / 117

捡拾食物 / 118

睡觉习惯 / 119

戒掉坏习惯 / 120

学袋鼠跳 / 121

Part 4

9~12个月宝宝游戏

智力潜能游戏 / 124

与小鸭子捉迷藏 / 124

奇妙的小盒 / 125

彩色雨 / 126

打保龄球 / 127

玩水 / 127

认识动物 / 128

宝宝喊“加油” / 129

酸甜苦辣 / 130

情感培养游戏 / 131

听故事 / 132

模仿照顾宝宝 / 132

藏闷儿 / 133

追泡泡 / 134

救回妈妈 / 135

用奶油画画 / 136

宝宝的照片册 / 137

拉小车 / 138

语言发育游戏 / 139

小蜜蜂“飞” / 139



谁给宝宝的电话 / 140

动动嘴唇 / 141

动动舌头 / 142

连线游戏 / 143

找图片 / 143

宝宝会打击乐 / 144

数字“1” / 145

我是小白兔 / 146

寻声练习 / 147

洋娃娃和小熊跳舞 / 148

动作发育游戏 / 149

蹦蹦跳跳真可爱 / 149

滚筒 / 150

最爱滑滑梯 / 151

练习走台阶 / 151

捡豆豆 / 152

盖瓶盖 / 153

滚来滚去 / 154

葡萄干好难捏 / 155

装小球 / 156

拉大锯，扯大锯 / 157

行为养成游戏 / 158

爱看书的好习惯 / 158

这是宝宝的身体 / 159

分装站 / 160

学爬走 / 161

宝宝是整理家 / 162

宝宝分东西 / 163

宝宝懂礼貌 / 164

Part 5

1岁~1岁3个月宝宝游戏

智力潜能游戏 / 166

装小球 / 166

认识大小 / 167

认红色 / 168

涂涂画画 / 169

插锁眼 / 169

认识自己的物品 / 170

分珠子 / 171

拉小火车 / 172

情感培养游戏 / 173

搭积木 / 173

小猴子捉迷藏 / 174

飞高高 / 175

全家一起跳舞 / 175

挤海绵 / 176

画直线 / 177

小瓶子下雨了 / 178

小手涂鸭 / 179

语言发育游戏 / 180

鼻子在哪里 / 180

念念儿歌 / 181

小动物的声音 / 182

录音机 / 183

妈妈说宝宝做 / 183

学狗狗爬 / 184

宝宝开汽车 / 185

拉着小兔兔去散步 / 186

动作发育游戏 / 187

拉力赛 / 187

谁藏在那儿 / 188

搭高楼 / 189

抽象画家 / 190

插吸管 / 190

插水果 / 191

我是搬运工 / 192

倒豆豆 / 193

行为养成游戏 / 194

自己吃饭喝水 / 194

宝宝食谱 / 195

宝宝分水果 / 196

哄玩具睡觉 / 196

宝宝爱干净 / 197

爱护花草树木 / 198

Part 6

1岁4个月~1岁6个月宝宝游戏

智力潜能游戏 / 200

宝宝学故事 / 200

搭火车 / 201

拼图形 / 201

图形配对 / 202

玩沙子 / 203

情感培养游戏 / 204

捉迷藏 / 204

飞起来 / 205

小勇士 / 206

宝宝当医生 / 206

玩贴画 / 207

包糖包 / 208

语言发育游戏 / 209

喔喔叫 / 209

谁多谁少 / 210

这是谁的 / 211

宝宝爱洗澡 / 212

每人分1个 / 213

宝宝发口令 / 213

好朋友壮壮 / 214

动作发育游戏 / 215

幸福动动动 / 216

追追追 / 217

智勇大冲关 / 218

走直线 / 218

碰碰球 / 219

运货车 / 220

学鱼儿游泳 / 221

行为养成游戏 / 222

宝宝爱打招呼 / 222

爸爸妈妈辛苦了 / 223

盛瓜子 / 224

宝宝最听话 / 224

宝宝要独立 / 225

Part 7

1岁7个月~1岁9个月宝宝游戏

智力潜能游戏 / 228

哪只手里 / 228

跟玩具捉迷藏 / 229

小小画家 / 230

穿珠子 / 231

手套对对碰 / 232



摆积木 / 233

情感培养游戏 / 234

海绵宝宝 / 234

玩面 / 235

来抓我呀 / 236

小小飞机 / 237

宝宝火车 / 237

翻“衫”越“领” / 238

“搭桥”游戏 / 239

语言发育游戏 / 240

宝贝变变变 / 240

看图说动作 / 241

娃娃过生日 / 242

拍拍小皮球 / 243

小孔雀 / 244

小鸡和小鸭 / 245

树上树下 / 246

动作发育游戏 / 247

玩球 / 247

小心翼翼走直线 / 248

小兔子跳跳 / 249

踩脚印 / 249

爬楼梯 / 250

灌篮高手 / 251

追击小球 / 252

行为养成游戏 / 253

去郊外玩 / 253

小兔子乖乖 / 254

自己上厕所 / 255

喂熊宝宝吃饭 / 255

宝宝也要刷牙 / 256

Part 8

1岁10个月~2岁宝宝游戏

智力潜能游戏 / 260

宝宝来拼画 / 260

我猜,我猜,我猜猜猜 / 261

看看书学知识 / 262

影子变变变 / 263

情感培养游戏 / 264

123贴贴贴 / 264

寄信 / 265

给娃娃洗澡 / 266

快快乐乐来玩水 / 267

语言发育游戏 / 267

宝宝讲故事 / 268

故事大接龙 / 269

动物吃什么 / 269

模仿说话 / 270

动作发育游戏 / 271

跳跳虎 / 271

转转大轮胎 / 272

跳房子 / 273

夹纸鹤 / 273

行为养成游戏 / 274

给妈妈剥香蕉 / 274

整理玩具 / 275

学用筷子 / 276

Part 9

2岁1个月~2岁3个月宝宝游戏

智力潜能游戏 / 278

分清早晚 / 278

我能摸出来 / 279

拼图片 / 280

识别气候变化 / 280

情感培养游戏 / 281

认识相反 / 282

一起商量怎么办 / 282

去做客 / 283

语言发育游戏 / 284

自我介绍 / 284

堆沙堡 / 285

唱歌表演 / 286

动作发育游戏 / 287

超级模仿秀 / 288

用筷子夹枣 / 288

行为养成游戏 / 289

遵守秩序 / 290

算算几天不尿裤 / 291

给娃娃换衣服 / 291

自己洗脸 / 292

Part 10

2岁4个月~2岁6个月宝宝游戏

智力潜能游戏 / 294

找影子 / 294

等待星期天 / 295

情感培养游戏 / 296

妈妈比划宝宝猜 / 296

大手小手 / 297

宝宝来录音 / 298

排排坐 / 299

你怕一，我拍一 / 299

语言发育游戏 / 301

小花猫摘桃子 / 301

找不同 / 302

宝宝来找错 / 303

大自然是什么颜色的 / 304

宝宝的悄悄话 / 305

动作发育游戏 / 306

钓小鱼 / 306

小小五兄弟 / 307

小小运动员 / 308

堆雪人 / 308

来回跑一跑 / 309

行为养成游戏 / 310

剪指甲，爱干净 / 310

洗洗臭脚丫 / 311

自己穿背心 / 312

Part 11

2岁7个月~2岁9个月宝宝游戏

智力潜能游戏 / 314

宝宝变身 / 314

宝宝切切切 / 315

今天我带妈妈回家 / 315

缺了哪个 / 316

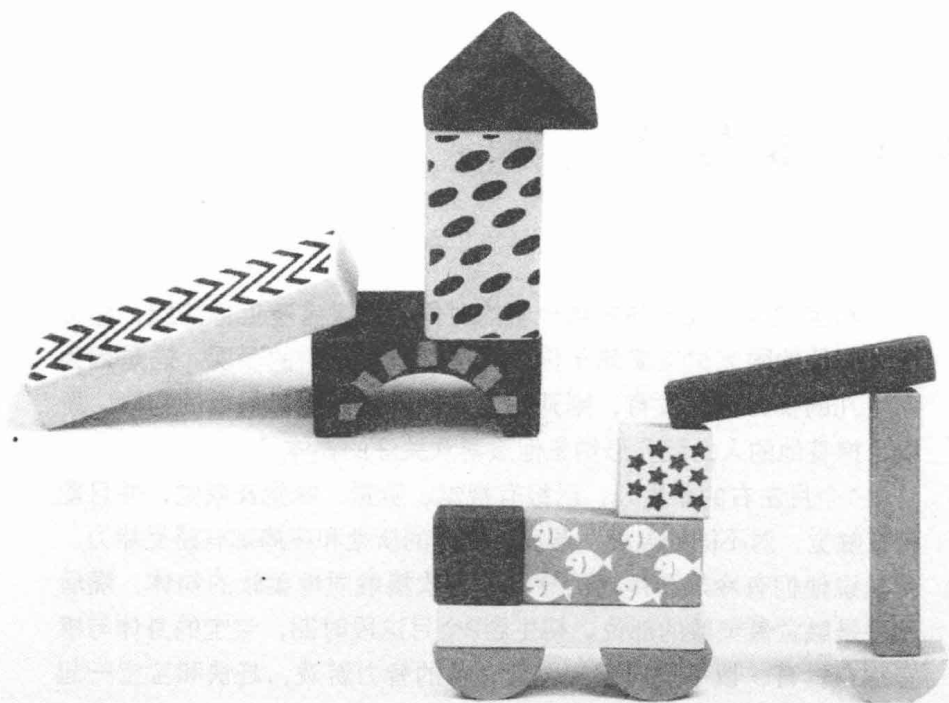


保龄球 / 317
 情感培养游戏 / 318
 大数小数回家吧 / 318
 宝宝的“家” / 319
 宝宝涂颜色 / 320
 语言发育游戏 / 321
 宝宝作曲家 / 321
 瓶子的歌声 / 322
 动物园之旅 / 322
 动作发育游戏 / 323
 宝宝做鬼脸 / 324
 森林模仿秀 / 324
 倒水 / 325
 足球运动员 / 326
 家庭运动会 / 326
 行为养成游戏 / 327
 爱护环境 / 328
 宝宝去探病 / 328
 家庭小帮手 / 329

拼大象 / 333
 撕纸 / 333
 制作纸花 / 334
 学折纸 / 335
 宝宝做实验 / 336
 情感培养游戏 / 337
 跟着走 / 337
 和妈妈去野餐 / 338
 抽砖块 / 339
 水中捞豆 / 339
 可以吃的冰 / 340
 语言发育游戏 / 341
 跟着儿歌一起跳 / 341
 宝宝认工具 / 342
 变换跳 / 343
 动作发育游戏 / 344
 自制小汽车 / 344
 拍皮球 / 345
 行为养成游戏 / 346
 男孩女孩 / 346
 发生危险怎么办 / 347

Part 12 2岁10个月~3岁宝宝游戏

智力潜能游戏 / 332
 认识里和外 / 332



刚刚成为父母的家长，对宝宝有着太多的欣喜，总想把一切好的东西都给宝宝，但是不要操之过急。虽然新生的宝宝一天中的大部分时间都在睡觉，但是一旦睡醒，他就已经开始感知周围的环境和家人了。

Part 1

0~2个月宝宝游戏

智力潜能游戏



和宝宝说话或者唱歌给他听的时候，让宝宝凑近你的脸，你会注意到他的眼光试图聚焦于你。这些都是很正常的表现。这是因为新生儿的视力正在发育，刚开始他只能聚焦于距离很近的物体。所以，抱着他的人的脸孔恐怕是他最喜欢关注的物体了。

1个月左右的新生儿，已经有视觉、听觉、味觉及嗅觉，并且能存在触觉，对不同的温度、湿度、物体的质地和疼痛都有感受能力。就是说他们有冷热和疼痛的感觉，喜欢接触质地柔软的物体，嘴唇和手是触觉最灵敏的部位。初生到2个月这段时期，宝宝的身体与感官都在发育，以下是对宝宝发育有益的智力游戏，赶快和宝宝一起玩吧。

天黑了

游戏目的：

刺激宝宝对环境光亮变化的感知能力。

游戏步骤：

1. 把室内的窗帘拉上，使光线暗下来。
2. 让宝宝平躺在床上，妈妈躺在宝宝身边。
3. 先关灯半分钟，然后开灯1分钟，熟悉两次之后，改成关灯1分钟，开灯1分钟。
4. 连续做4~5次，时间控制在10分钟左右。

游戏互动：

刚关灯的时候，宝宝不会有太大的反应，过了几秒宝宝会感觉害怕，就会想哭。这时妈妈可以轻轻拍拍宝宝，让他感觉到妈妈在身边，半分钟过后，打开灯，宝宝就会安静下来。反复几次，宝宝就适应了。

专家解读：

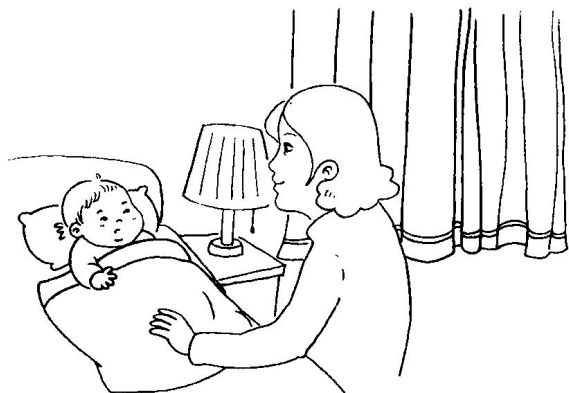
宝宝在妈妈身边，会有安全感和依赖感，能很快地安静下来。

游戏小提示：

游戏最好在安静的环境下进行。如果宝宝反映强烈，适当地调整一下，光线不要太暗淡。

妈妈须知：

刚开始宝宝对颜色并不太敏感，但是对光线的明暗是有所感觉的，所以我们采用灯光的明暗变化，刺激宝宝视觉的发展，通过游戏加以训练，让宝宝视觉发育得更好。



宝宝看看图

游戏目的：

训练宝宝的视觉感知能力以及对颜色、形状的识别。

游戏步骤：

1. 在卧室的墙上，或者宝宝小床的正上方（距离不要太远，最好是20厘米左右）悬挂一些颜色各异、形状不同的气球、小旗子、形状不同的小图片，或者一些小娃娃、毛绒玩具等。

2. 宝宝醒来的时候，妈妈要指着悬挂的物体对宝宝说：“宝宝，看看，红色的气球……”，引导宝宝去看这些东西。

游戏互动：

宝宝看到这些图片的时候会十分好奇，但是家长挂这些物品，不要一次挂太多，颜色也不要太多，一两种鲜艳的颜色已经足够对宝宝构成视觉刺激。在游戏的时候，家长要一边说一边让宝宝看，时间长了宝宝就会自己去看这些图片了。

专家解读：

宝宝对鲜艳的颜色十分敏感，鲜



艳的颜色也会对宝宝的视觉产生刺激，促进大脑发育。

游戏小提示：

在宝宝眼前放一些对比色的东西，才能对宝宝视觉进行刺激，也可以介入一些鲜艳的色彩刺激。

妈妈须知：

尽管新生宝宝眼球小，视觉不敏锐，视野狭窄，但还是能看到正前方15~30厘米的地方。所以新生宝宝在清醒和安静的状态下，可短暂注视和追随近处缓慢移动的物体。新生宝宝也有分辨东西的能力，在各种形状中，最喜欢类似人脸形的东西。

小猫哪儿去了

游戏目的：

锻炼宝宝眼睛的运动能力。

游戏步骤：

1. 准备一个大一些的玩偶小猫，等宝宝吃饱后，安静地躺在小床上。
2. 将小猫玩具挂到宝宝眼睛的正上方，应在视力范围（20~30厘米）之内。
3. 把小猫玩具晃动一下，让宝宝注意，然后先向左移动，再向右移动。
4. 这时会发现宝宝的眼珠在跟着玩具转动。如果没有跟着转动，可以调整一下玩具和宝宝的距离，稍微拉近几厘米。

游戏互动：

宝宝刚看到玩具的时候还不知道是什么。但当移动玩具的时候，宝宝的眼睛会跟着玩具移动，这时可以放一些儿歌，或者妈妈轻轻地哼唱。宝宝在这种气氛中，眼睛就会跟随着玩具移动。这样就锻炼了宝宝视觉、听觉的感知

能力，也锻炼了宝宝的运动能力。反复游戏，可以激发宝宝智力的发育。

专家解读：

颜色鲜艳的物体移动，会吸引宝宝目光的跟随。

游戏小提示：

小猫玩具尽量选择大一点的，也可以其他玩具代替，例如小狗、小老虎，颜色最好选择色

