



汉竹  
● 亲乐读系列

升级版

戴淑凤 育儿百科

# 0~3岁亲子游戏

中国优生优育协会推荐用书

培养天才宝宝  
每天10分钟



戴淑凤 编著

45年育儿门诊经验

27年儿童早期教育探索

最早引进蒙氏早教先行者之一

被美国CNN称为最懂中国孩子的人

跟踪指导婴幼儿身心发展近10万人次

北京出版集团公司  
北京出版社

汉竹·亲亲乐读

中国优生优育协会推荐月

●戴淑凤育儿百科

每天 10 分钟的早教方

# 0~3岁 亲子 游戏

戴淑凤 编著

北京出版集团公司  
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁亲子游戏：升级版 / 戴淑凤编著. — 北京：北京出版社，2010. 12

(汉竹·亲亲乐读系列. 戴淑凤育儿百科)

ISBN 978-7-200-08493-1

I. ①0… II. ①戴… III. ①婴幼儿—智力开发—游戏—基本知识 IV. ①G898.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第226454号



汉竹图书

精彩阅读，在汉竹  
全案策划

汉竹·亲亲乐读系列 戴淑凤育儿百科

0~3岁亲子游戏 升级版

0~3 SUI QINZI YOUXI SHENGJIBAN

戴淑凤 编著

□出版 北京出版集团公司 北京出版社 □地址 北京北三环中路6号

□邮编 100120 □网址 www.bph.com.cn

□总发行 北京出版集团公司 □经销 新华书店 □印刷 北京顺诚彩色印刷有限公司

□开本 889×1194 1/24 □印张 7.5

□版次 2011年1月第1版 □印次 2011年1月第1次印刷

□ISBN 978-7-200-08493-1/TS·246

□定价 29.80元

质量监督电话 010-58572393



0~3  
岁  
亲  
子  
游  
戏  
升  
级  
版

# 优质亲子互动

# 造就高智能宝宝

你的宝宝聪明吗？怎样让自己的宝宝越来越聪明呢？这是每一个做爸爸妈妈最为关心的问题。在宝宝落地之后，你将给予宝宝怎样的爱、怎样的期待呢？

## 一、每一个宝宝生下来都是天才

刚出生的婴儿，其大脑具有惊人的吸收能力。越是早期，这种吸收能力就越强。0-3岁的宝宝所具有的吸收能力实在是天才性的。无论难易程度如何，他们对所给予的教育性刺激都能理解、接受。与此同时，他们不仅能记忆进入大脑的知识，而且记忆的图像之清晰胜过高清晰度的电视画面。

早期生活所接受的信息对宝宝一生的发展非常重要。心理学研究证实：人生存所需的基本能力，如母语习得、对自然环境的基本认识、社会交往规则的掌握都是在婴幼儿时期完成的。如果能在这个阶段为宝宝提供丰富适宜的环境，用科学、正确的方法教育、培养宝宝，就能让宝宝获得最大程度的发展。

宝宝在智能和身体方面会如何成长，取决于体验何种刺激和环境。在帮助宝宝成长的外部刺激中，和爸爸妈妈玩游戏是最优秀的刺激。

## 二、游戏是幼儿时期重要的发展任务

发展心理学家认为，人生每一个阶段都有这个阶段的发展任务，幼儿期的一项重要发展任务就是游戏。

宝宝在游戏中获得积极的情绪体验。在游戏中，他会专注、会放松、会惊喜、会大笑，他会表达所有的、真实的快乐，他

会释放小生命的活力。

宝宝在游戏中可以深刻感受亲情的温暖。在游戏中，宝宝与亲人相互交流、相互合作。感受人与人之间的爱与关怀，学会了与他人交往的基本法则。

宝宝在游戏中掌握人类学习的方法。宝宝用眼睛观察，用小手、小脚去探索，用身体去感受，在游戏中他调动了所有的感官，感受身边的世界，学习和人类相关的一切知识。

宝宝在游戏中能够得到主动、愉快、全方位的发展。每一个游戏都需要调动宝宝的各种器官，运用自身的各种智慧，寻找解决问题、发现乐趣的方法，每一个游戏都可以促进宝宝各种智慧、智能的发展！并在其中体验成功和失败，一步步走向成熟。

## 三、怎样陪宝宝游戏

在教育宝宝方面，最重要的是亲子之间的优质互动：一起游戏、一起散步、一起聊天、一起做简单的家务等等，千万不要忽略了和宝宝在一起的意义。

年轻的爸爸妈妈大多承受着来自社会、事业等多方面的压力，经常和宝宝在一起，用一颗童心和宝宝游戏、交谈，一方面可以享受宝宝对你完全的需求与信赖；另一方面也是自己放松、休息的时刻，在感受天伦之乐的同时，你也可以重返童年，重温儿时的快乐，摆脱压力，保持健康活力。

亲子游戏是爸爸妈妈与宝宝享受游戏的快乐和互动体验的过程，看似简单的游戏却包涵着深刻的培养、教育意义。陪宝

宝游戏是每一个做爸爸妈妈甜蜜的重任，需要体力、精力、时间、心情和智慧。

教育宝宝是用自己的生命去换得宝宝的成长。在拥有正确的教育理念和做法的前提下，你付出的心力越多，宝宝得到的优质生命经验就越多，长大后成功的几率就越大。

#### 四、多元智能和天才宝宝

美国著名教育心理学家霍华德·加德纳博士认为，儿童至少具有8种智能：语言智能、数学逻辑智能、空间智能（视觉空间智能）、身体运动智能、音乐智能、人际交往智能、自我认识智能和自然观察智能。这些智能相互影响、相互协调，最终形成每个人的独特特质，人的成功需要诸多智慧的相互协调并共同对个体发生作用。这些智能在幼儿期都以潜能的形式存在，而且每个人在这8种智能方面所拥有的量是各不相同的，并因此表现出不同的智能优势，长大后就会展示出不同的才华。

对于3岁以内的宝宝，母亲是最了解他的人。核对下面列举的迹象，可以估量你的宝宝是否具备成为天才的潜力。

##### 天才宝宝的5种迹象：

**讲话早。**如果他迅速掌握大量词汇、发音清晰、喜欢刨根问底并具备非凡的理解力，说明他拥有聪明的潜力。

**阅读早。**关注他识字和识图的过程。另一个有提示作用的迹象就是他拿书本自己阅读。

**喜欢数字。**他喜欢数日常生活中的一切东西，如楼梯、来往的车辆吗？他能记住电话号码吗？他认识书本上的数字吗？他是否很早就开始数数？他能解简单的数学题吗？

**善于解决问题。**他玩那些适于比他年长的宝宝玩的游戏吗？他能自主解决游戏中的困惑吗？他对细节特别感兴趣吗？

**能够全神贯注。**如果他能长时间自始至终地关注一件事情，比如完成拼图游戏的时候非常专心、耐心，说明他有成为天才的趋势。

在宝宝生命的最初几年，能自觉地接受大量的信息和学习丰富的知识，如果他是個很聰明的宝宝，效果会特别显著。

爸爸妈妈所能做的最重要的事情，就是为宝宝创造一个轻松关爱的环境，让他感到在这样的环境中学习是一种乐趣。同时，尽可能给他提供在游戏中学习的机会，比如拼图、阅读和玩角色游戏等等。

#### 五、如何使用本书

教育学家指出：你没必要花大钱购买昂贵的玩具，但要设法让他充分发挥他的想象力，即使周围除了纸板盒、羊毛毯、枕头和衣服之外没其他东西，也没关系。

有创意的游戏对宝宝的成长尤为重要，天才宝宝尤其需要机会表现自己，他会自觉地通过他的想象力去探索世界。

本书设计和收集了将近150个简单易行的亲子游戏，并将游戏的等级划分为难度最低的1到最高的5。每一个游戏都可以有效增进宝宝情商、智商的平衡发展。这些游戏大多使用家中现有物品和场地，无须再额外购置任何物品。

为了方便家长更好地利用本书，我们在每一个游戏前都针对家长最为关心的发育目标和个性目标给予科学的指导说明，在游戏后则对具体的玩法和可拓展的活动提出建议。希望家长能够举一反三、因地制宜，和宝宝共同开发出更多、更好的智能游戏来。



# 目录

## 0~3岁亲子游戏升级版

### 1/ 第一章 一出生就能玩的 12 个手指游戏

一个月

2 / 小熊

3 / 五手指

6个月

4 / 能干的小手

5 / 小手呢

1岁

6 / 五兄妹去看戏

7 / 炒萝卜

1岁半

8 / 数字来报到

9 / 永远是一家

2岁

10 / 包饺子

11 / 集合

2岁半

12 / 谁的反应快

13 / 手指变变变



## 第二章 0~6 个月宝宝的亲子游戏 / 15

- 转转真好玩——旋转 / 16
- 盘过来盘过去——腿部动作 / 17
- 小手小手拍拍——认识手 / 18
- 我的小手会敲鼓——手腕运动 / 19
- 小淘气踢球——抬腿 / 20
- 小小舞蹈家——四肢运动 / 21
- 镜子里的宝宝是谁啊——认识身体 / 22
- 我能抓到你——抓玩具 / 23
- 摇摇晃晃坐摇篮——浴巾游戏 / 24
- 骨碌骨碌滚一滚——翻滚运动 / 25
- 顶鼻子——认识五官 / 26
- 纸飞机——追视 / 27
- 拉大锯，扯大锯——坐起来 / 28
- 滚动的红苹果——抬头 / 29
- 小屁股会跳舞——蹲蹲舞 / 30
- 推推宝宝——爬行准备 / 31
- 翻山越岭找妈妈——攀越训练 / 32
- 我在哪儿——藏猫猫 / 33
- 上上下下的脸——看妈妈 / 34
- 骑上自行车去旅行——蹬腿运动 / 35

1  
个  
半  
月

2  
个  
月

3  
个  
月

4  
个  
月

5  
个  
月

6  
个  
月

## 37 / 第三章 7~12 个月宝宝的亲子游戏

- 38 / 我找到了——找玩具
- 39 / 做鬼脸——识别表情
- 40 / 丁零零，来电话了——打电话
- 41 / 哗啦啦，下雨了——扔纸游戏
- 42 / 小小搬运工——搬运饼干
- 43 / 爬大山——拿回玩具
- 44 / 辨别高低音——听音乐
- 45 / 宝宝懂礼貌——教宝宝说：“谢谢”
- 46 / 小船晃悠悠——空间体验
- 47 / 小花猫钻山洞——爬行能力
- 48 / 模仿秀——跟着妈妈做
- 49 / 小蜜蜂，嗡嗡嗡——学会“飞”
- 50 / 小手真有力——扔沙包
- 51 / 你来我往——推球球
- 52 / 看，我真能干——套杯子
- 53 / 小小分装站——分装物品
- 54 / 彩带飘飘——撕纸条
- 55 / 爸爸的腿是滑梯——滑下来
- 56 / 推推乐——推小车
- 57 / 藏宝游戏——妈妈藏宝宝找
- 58 / 妈妈，我能找到你——捉迷藏
- 59 / 小宝宝大搬家——捡拾玩具
- 60 / 盒子接物——投掷玩具
- 61 / 妈妈讲我也讲——讲故事

7  
个  
月

8  
个  
月

9  
个  
月

10  
个  
月

11  
个  
月

12  
个  
月

## 第四章 1岁~1岁6个月宝宝的亲子游戏 / 63

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 对对看——纸盒游戏 / 64       | 1岁1个月 |
| 背狗狗——背背驮驮 / 65       |       |
| 步调一致——爸爸走我也走 / 66    |       |
| 我的小手最灵巧——抓球 / 67     | 1岁2个月 |
| 爸爸给我当飞机——骑在爸爸肩上 / 68 |       |
| 甜的还是酸的——尝一尝 / 69     |       |
| 会跳的小球球——三指捏球 / 70    |       |
| 五颜六色的帽子——你戴我也戴 / 71  |       |
| 大拇哥，二拇弟——手指头会唱歌 / 72 | 1岁3个月 |
| 对号入座——找图形 / 73       |       |
| 猜猜看——看图画 / 74        |       |
| 泡泡乐——爸爸吹我来抓 / 75     | 1岁4个月 |
| 红灯停，绿灯行——开汽车 / 76    |       |
| 小脚丫到处走——追玩具 / 77     |       |
| 走得好——穿过羊肠小道 / 78     |       |
| 踩来踩去真好玩——踩影子 / 79    | 1岁5个月 |
| 我是娃娃的好妈妈——过家家 / 80   |       |
| 水果宝宝送回家——找对应 / 81    |       |
| 幸福歌——拍拍手，跺跺脚 / 82    |       |
| 画个太阳红彤彤——涂鸦 / 83     |       |
| 一样多——积木分类 / 84       | 1岁6个月 |
| 公鸡喔喔叫——发音练习 / 85     |       |
| 运动宝贝——小动物模仿操 / 86    |       |
| 小屁股蹲蹲——捡豆子 / 87      |       |

## 89 / 第五章 1岁7个月~2岁宝宝的亲子游戏

- |        |                      |
|--------|----------------------|
| 1岁7个月  | 90 / 我知道——看看是谁用的东西   |
|        | 91 / 捉蝴蝶——学跳舞        |
|        | 92 / 在爸爸身上爬——爬行和翻越   |
| 1岁8个月  | 93 / 今天天气真好——踏青      |
|        | 94 / 找朋友——和小伙伴一起玩    |
|        | 95 / 花样走——走直线        |
|        | 96 / 我能行——上下楼梯       |
| 1岁9个月  | 97 / 小兔子乖乖——不能给陌生人开门 |
|        | 98 / 点点豆豆——抓手指       |
|        | 99 / 五颜六色的小手——印画     |
| 1岁10个月 | 100 / 认一认——认识自己和他人   |
|        | 101 / 外面真好玩——树叶游戏    |
|        | 102 / 剥香蕉，吃香蕉——自己动手  |
|        | 103 / 每个宝宝都有家——积木游戏  |
| 1岁11个月 | 104 / 小艺术家——树叶作画     |
|        | 105 / 我会玩扑克牌——分类和接龙  |
|        | 106 / 勇敢的小伞兵——从高往下跳  |
|        | 107 / 火车进山洞——学会穿裤子   |
|        | 108 / 糖和盐去哪儿了——溶化    |
| 2岁     | 109 / 跳一跳——跳房子       |
|        | 110 / 闻一闻——空气的气味     |
|        | 111 / 小风车，转转转——风在哪儿  |

## 第六章 2岁~2岁6个月宝宝的亲子游戏 / 113

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 难不倒我——图片分类 / 114     | 2岁1个月 |
| 和妈妈开舞会——学跳交谊舞 / 115  |       |
| 猜一猜，我是谁——辨别声音 / 116  |       |
| 小青蛙——跳跃 / 117        | 2岁2个月 |
| 玩沙子——亲近自然 / 118      |       |
| 自我介绍——与玩具对话 / 119    |       |
| 摸一摸，猜一猜——记忆识别 / 120  | 2岁3个月 |
| 红豆豆，绿豆豆——数豆豆 / 121   |       |
| 两只老虎——边唱边指 / 122     |       |
| 套娃——套叠玩具 / 123       | 2岁4个月 |
| 未来的篮球明星——推球入门 / 124  |       |
| 寻宝队员——找玩具 / 125      |       |
| 挤海绵——水中游戏 / 126      | 2岁5个月 |
| 悄悄话——耳语传话 / 127      |       |
| 影子的变化——认识光与影 / 128   |       |
| 看一看，猜一猜——猜动作 / 129   | 2岁6个月 |
| 你拍一，我拍一——拍手歌 / 130   |       |
| 大家一起弯弯腰——手指好朋友 / 131 |       |
| 我是热情小主人——招待客人 / 132  | 2岁7个月 |
| 五颜六色的小鱼——钓鱼 / 133    |       |
| 新朋友——堆雪人 / 134       |       |
| 上下分得清——说方位 / 135     | 2岁8个月 |
| 摸摸大树跑回来——来回跑 / 136   |       |
| 采集石头——日光浴 / 137      |       |

## 139 / 第七章 2岁7个月~3岁宝宝的亲子游戏

- |        |                       |
|--------|-----------------------|
| 2岁9个月  | 140 / 今天真快乐——自编儿歌     |
|        | 141 / 喜、怒、哀、乐——做鬼脸    |
|        | 142 / 走楼梯——学数数        |
| 2岁10个月 | 143 / 欢乐的森林——模仿秀      |
|        | 144 / 倒来倒去——来回倒水      |
|        | 145 / 回答山的声音——爬山      |
| 2岁11个月 | 146 / 会唱歌的瓶子——敲一敲，听一听 |
|        | 147 / 妈妈迷路了——带妈妈回家    |
|        | 148 / 记得准，找得快——找图片    |
| 3岁     | 149 / 小熊生病了——看望朋友     |
|        | 150 / 滚皮球——滚一滚，认一认    |
|        | 151 / 我们一起跳跳跳——跳跃     |
| 3岁     | 152 / 漂亮的纸花——手工       |
|        | 153 / 小猫咪——折纸         |
|        | 154 / 抛接球——抛接物体       |
| 3岁     | 155 / 我是男孩(女孩)——认识性别  |
|        | 156 / 飞机尾部的白烟——小实验    |
|        | 157 / 遇到危险怎么办——紧急电话   |
| 3岁     | 158 / 动力小火车——自制玩具     |
|        | 159 / 小能手——练习用筷子      |
|        | 160 / 小小牙刷手中拿——刷牙歌    |
| 3岁     | 161 / 小模特——自己穿衣服      |

## 162 / 附录 3岁幼儿智能发展评价表

# 一出生就能玩的 12 个手指游戏

平均发育指数（新生儿）



注：平均发育指数摘自《中华儿科杂志》2007年第8期609页。

# 小熊

适用年龄段：1个月以上

**发展目标：**用手指模仿动物，需要有一定的想象力才能完成，这套手指操可以协调宝宝左右脑对图像形成的配合，平衡发展，同时也可以提升宝宝的想象力及创造力。

可爱的小熊，笨拙的样子，可以给宝宝带来无尽的乐趣，也可以让宝宝对小熊有初步的认识。



小熊小熊圆圆脸，  
一步一步走上山，①  
叽里咕噜滚下来，②  
滚进一个山洞里。③



① 伸出食指和中指，从宝宝的手往手臂上点上去。



② 握拳，在宝宝身上从上往下做滚状。



③ 用手轻轻挠宝宝的夹肢窝。

**专家建议：**在做这套手指操之前，可以给小宝宝先看看熊的图片，让他对熊有所了解，才能充分地扩展想象空间。

# 五手指

适用年龄段：1个月以上

**发展目标：**父母通过念歌谣，可以激活宝宝左右脑，同时也能让宝宝通过左右手感受相同的刺激来建立平衡系统，促进左右大脑分化，提升智力发育；也能促进听觉、视觉、语言功能的发展。

来和宝宝一起看看五个手指都有什么功能吧。



③ 伸出三个手指在宝宝身上轻捏。



④ 伸出四个手指在宝宝身上轻挠。



⑤ 拍手。

一个手指点点点，①  
两个手指敲敲敲，②  
三个手指捏捏捏，③  
四个手指挠挠挠，④  
五个手指拍拍拍，⑤  
五个兄弟爬上山，⑥  
叽里咕噜滚下来。⑦



② 伸出两个手指在宝宝身上轻敲。



① 伸出一个手指点宝宝。



⑥ 在宝宝身上从下往上做爬山状。



⑦ 在宝宝身上从上往下做滚状。

**专家建议：**父母也可以握着宝宝的手，协助宝宝做这套手指操，要注意左右手交替进行。小宝宝的手指可能还不会分开，需要父母的帮助，但不必太拘泥形式。

# 能干的小手

适用年龄段：6个月以上

**发展目标：**宝宝通过眼睛观察，由大脑思维，进一步学习并促进手部动作的精细化。通过这一系列的配合，对大脑和手的发育均有益处。

我们的双手，不同手指间的组合，可以变化成生活中的用具，下面就来试试，看看宝宝小手有多灵巧吧。

**专家建议：**对于无法独立完成的小宝宝，这套手指操主要由父母来做，待宝宝能独立完成后，角色就需要替换了，父母则变成了动作接受者。

一根棍，梆梆梆，①  
二剪刀，剪剪剪，②  
三叉子，叉叉叉，③  
四板凳，拍拍拍，④  
五小手，抓抓抓，⑤  
六吸管，吸吸吸，⑥  
七镊子，夹夹夹，⑦  
八手枪，啪啪啪，⑧  
九钩子，钩钩钩，⑨  
十麻花，转转转。⑩



① 伸出食指，在宝宝身上轻轻敲打。



② 用食指和中指，在宝宝身上轻轻夹。



③ 食指、中指、无名指分开，轻轻触碰宝宝。



④ 拇指弯曲，四指并拢，轻轻拍打宝宝。



⑤ 五个手指弯曲，做抓的动作。



⑥ 拇指、小指伸出，小指放在嘴边。



⑦ 伸出拇指、食指和中指，在宝宝身上轻轻捏。



⑧ 拇指、食指伸开，做射击动作。



⑨ 食指弯曲做钩状，在宝宝胸前轻钩。



⑩ 食指伸直，中指搭在食指上，手转动。

# 小手呢

适用年龄段：6个月以上

发展目标：藏起来的环节，可以让宝宝在早期就建立起事物客观存在的概念，即物体并没有消失，它还客观存在。大量给予宝宝这样的刺激，可以引导宝宝的思考，建立缜密的思维。



① 左手从背后伸出，张开手指挥动。



② 右手从背后伸出，张开手指挥动。

把手藏起来、找小手，能给宝宝带来无限的乐趣，还可以告诉宝宝藏起来的秘密。快来一起进行吧。



③ 双手一齐摇动。



④ 闭合左手，往背后收。



⑤ 闭合右手，往背后收。

爸爸瞧，①  
妈妈看，②  
宝宝的小手真好看，③  
爸爸瞧，④  
妈妈看，⑤  
宝宝的小手看不见，⑥  
爸爸妈妈快来看，  
宝宝的小手又出现。⑦



⑥ 双手都放在背后了。



⑦ 双手从背后再拿出来。



专家建议：父母可以变换不同的地方藏起宝宝的手，但要注意不要弄伤宝宝。

# 五兄妹去看戏

适用年龄段：1岁以上

发展目标：可爱的称呼能开发宝宝的想象力，起到促进右脑发育的作用；对数字的初步认知，能刺激宝宝左脑的发育，提高宝宝逻辑思维，非常有益于宝宝早期大脑潜能开发。

手指触摸，主要由父母来完成，轻轻抚摸宝宝双手手指，亲切的歌谣也能刺激宝宝的听觉。



① 撻宝宝拇指。



② 撻宝宝食指。



③ 撻宝宝中指。



④ 撻宝宝无名指。



⑤ 撻宝宝小手指。



⑥ 触摸宝宝手心。



⑦ 触摸宝宝手背。



大拇哥，①

二拇弟，②

三姑娘，③

四弟弟，④

小妞妞，⑤

去看戏，

摸摸手心，⑥

摸摸手背，⑦

你是妈妈的好宝贝。



专家建议：对宝宝左右手的抚摸要交替进行，以平衡左右脑发育。