



TM

科学孕育更轻松

智慧育儿系列

锻炼记忆的游戏
手指上的智慧游戏
小宝宝的识字游戏
母子健体娱乐游戏

婴幼儿益智健体游戏

Yingyouer Yizhi Jianti Youxi

总顾问/吴阶平 指导专家/胡亚美 区慕洁

中国人口出版社

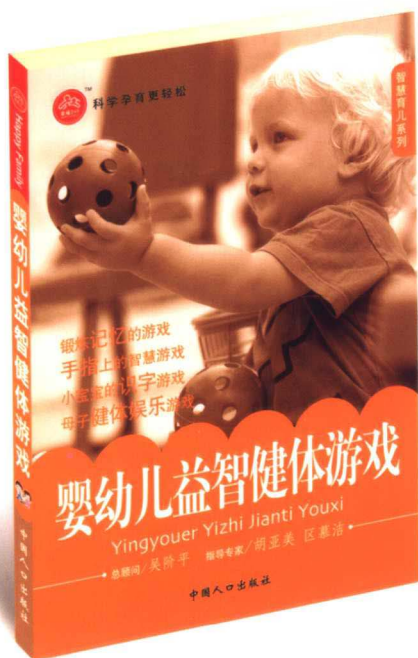


幸福2+1
HAPPY FAMILY

婴幼儿益智健体游戏

Yingyouer Yizhi Jianti Youxi

本册编著/刘 云



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿益智健体游戏/刘云编著. - 北京:中国人口出版社,2004.11

(幸福2+1)

ISBN 7-80202-059-X

I. 婴… II. 刘… III. 婴幼儿-游戏 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 107508 号

婴幼儿益智健体游戏

刘 云 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 9.75
字 数 80 千字
版 次 2004 年 11 月第 1 版
印 次 2005 年 1 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-059-X/R·397
定 价 16.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 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

传播先进育儿理念
普及科学育儿知识

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1、儿童第一。
- 2、消灭贫穷：投资于儿童。
- 3、对所有儿童一视同仁。
- 4、照顾每一个儿童。
- 5、让所有儿童受教育。
- 6、保护儿童不受伤害和剥削。
- 7、保护儿童免受战争影响。
- 8、防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9、倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10、为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编 委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
	刘恩娟	刘 云	刘春林	朱双龙	乔晓凡
	李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
	张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
	杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
	梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

写在前面……

Happy Family

爱因斯坦说：“一个人是不是人才，并不是看他有多少知识和智力，而是看他怎样发挥自己的智力和能发挥多少智力。”

人的智力由观察能力、思维能力、创造能力、想像能力和操作能力所组成，而记忆力的发展，对思维能力的发展影响很大，人的出生首先由感知和视觉的发展演变出了思考。所以，有许多心理学家和教育家认为，婴幼儿整体智力发展，将是人类进步的一个重要标志。智力超常的婴幼儿，并不是因为天生聪慧，而是因为后天的培养和正确得当教育的结果。

培养小宝宝将来成为一个具有高尚道德情操的人，从小就应该要求小宝宝有良好的品德行为。而做父母的必须要加强自身修养，使婴幼儿在现实生活中去接受教育，感受心灵之美、行为之美、环境之美。因此，做父母的更应该学一些伦理学和美学等多种学科的知识。这样才能有利于婴幼儿的身心健康和发展，使早期教育更趋向综合性科学发展。

当你了解了这本书的真正价值后，相信它带给你的绝不仅仅是单纯的育儿理念，它会使你更加了解人类浩瀚而伟大的科育工程，在你无私的奉献中，显示出它的伟大和浩瀚。

当你拿起这本书，生命在这里每天都有不同的改变、每天都有新的精彩；每时每刻，你的抚摸、你的拥抱、你的亲吻都会给新生命带来美妙的人生体验。在你无微不至温馨的呵护中，小宝宝才会更加了解认识世界的神奇和广博。

关注小宝宝的成长过程，带给他快乐和生活的美妙，让他从你的关爱呵护中充分体验出妙趣横生、丰富多彩的人生吧！

“幸福 2+1”丛书编委会



目录

CONTENTS

[第1章] 营造智慧大厦从小宝宝开始

生理学家研究认为，人的大脑生理发育最迅速的时期是生命的头两年。在这个时期是大脑发育的“黄金时代”，如果得不到良好的刺激和教育，那么大脑的功能就会逐渐退化。

- 一、生命的生长应该从何时算起 3
- 二、5种感觉功能的益智训练 4
 - 1. 视觉 4
 - 2. 听觉 6
 - 3. 嗅觉 8
 - 4. 味觉 10
 - 5. 感觉 11
- 三、最早的游戏——玩手 13
- 四、学习语言的益智训练 14
 - 1. 无意识地发音 15
 - 2. 理解智能的游戏 17
- 五、0~1岁的益智健体操 19

[第2章] 营造小宝宝的游戏天地

现代心理学家研究证明，婴幼儿时期的小宝宝能否最大限度地发挥潜在的智力，极大部分与他出生后所接受的感觉及智能刺激的多少有关。

○



○ 一、床是小宝宝最初的游戏乐园	27
1. 营造动感氛围	27
2. 益智体操游戏	28
3. 粘粘贴贴真漂亮	30
○ 二、家是小宝宝游戏的天堂	31
1. 可操纵的游戏	32
2. 有声音的玩具	33
○ 三、智力开发在游戏中形成	35
1. 手指上的智慧游戏	36
2. 锻炼记忆的游戏	39
3. 锻炼爬行的益智游戏	41
○ 四、让宝宝在游戏中快乐成长	44
1. 概念在游戏中产生	44
2. 厨房里的母子游戏	46
○ 五、没有局限的游戏空间	48
1. 行为的空间游戏	49
2. 为宝宝选择有特点的游戏	50
3. 训练宝宝掌握距离感的游戏	51
○ 六、开动脑筋的母子游戏	52
1. 球的精彩游戏	53
2. 母子健体娱乐游戏	57
○ 3. 促进言语交流的母子游戏	59



目录

ONTENTS

[第3章] 回归自然:创造精彩的童话世界

融入自然才能领略到自然的魅力所在。大自然的一草一木,在你的眼中,既有神奇的色彩又是美丽的童话。

- 一、学习“科学”的益智游戏 65
 - 1. 初探自然 65
 - 2. 巧妙设置有丰富想像的小游戏 68
 - 3. 多给小宝宝动手探索的机会 71
- 二、注重开展操作性游戏 74
 - 1. 千变万化的游戏空间 74
 - 2. 锻炼宝宝的识辨能力和观察能力 80
 - 3. 无所不在的游戏乐园 82
 - 4. 熟悉文字的益智游戏 84
 - 5. 日常生活中的识字游戏 85
- 三、游戏中的探索与创造 89
 - 1. 玩出花样百出的游戏 89
 - 2. 天然玩具的花样游戏 90
 - 3. 智慧在游戏中得以验证 92
- 四、赋予游戏更宽广的想像空间 94
- 五、游戏的操作以激发创造为目的 103
 - 1. 让游戏激发起探索与创造的欲望 103
 - 2. 创造形象的游戏 105
- 3. 训练思维意识的游戏 107



○ 六、游戏概念里的无限空间	110
1. 游戏里的数字概念	110
2. 游戏里的生活常识	114
3. 观察与思考的游戏	120
○ 4. 游戏里的科学小常识	122

[第4章] 同样生命的不同人生

生命是平等的,然而,每个人都有自己的人生轨迹。人的一生是否精彩,不是先天决定的,而是由后天培养形成的。

○ 1. 训练时间、空间概念的游戏	129
2. 奇思妙想的自然空间	131
3. 在游戏中学习语言的表达能力	134
4. 在游戏中学习阅读	135
5. 3岁小宝宝的识字游戏	137
6. 3岁小宝宝的录音记忆游戏	139
7. 3岁的小宝宝应该知道什么	141
○ 8. 关于电视对小宝宝的影响	142

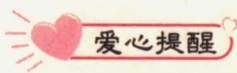
第1章

DI YI ZHANG



营造智慧大厦从 小宝宝开始

生理学家研究认为，人的大脑生理发育最迅速的时期是生命的头两年。在这个时期是大脑发育的“黄金时代”，如果得不到良好的刺激和教育，那么大脑的功能就会逐渐退化。



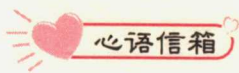
爱心提醒

目前,国内外已有一些产科医院开始注重孕妇的精神卫生和胎教,并设立了母婴室,让小宝宝出世后就接受母爱和教育训练。教养学家们提倡:小宝宝从出生起,父母关注他的不仅是身体发育、精心护理与喂养,更要注意小宝宝的精神和智力发育,这些都应从零岁开始实施。

婴幼儿时期的小宝宝,对任何事物都充满着好奇,渴求与外界的交流,父母是小宝宝与复杂的外界环境之间交流的重要桥梁。此时,父母应该借助各种方式帮助小宝宝营造一个全新的世界。为婴幼儿在视觉、听觉、语言能力、运动能力等各方面打下一个良好的基础。

本书为小宝宝的爸爸妈妈提供了一些非常好的操作性指导方式,希望能为您养育宝宝提供最有参考价值的内容。

一、生命的生长应该从何时算起



心语信箱



我们要用精彩的生命,迎接更伟大的生命。

我国传统计算小宝宝的年龄,出生即为1岁,实际上是有一定的道理的。小宝宝在出生前已在母体中生活了280天,这是他生命中一个重要的时期。胎儿在母体内一直处于恒温(37℃)的羊水中生活,他不需要为维持自己的小生命而操心,一切由妈妈来代劳。在母体中生活的最后几个星期,胎儿明显增加气力和重量,有时安静,有时活跃。胎儿的整个生长过程都是为了适应未来世界的生活做准备。

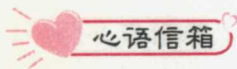
孕妇分娩是一个艰难的过程,英语称为“Labour”,与“劳动”同词,意思是妇女生小宝宝要付出很重的劳力。此时胎儿要被迫通过产道,经受住巨大的腹压,从狭窄的产门推出,离开母体。刚出世的小宝宝,从温暖的羊水中进入寒冷的产房,还要立即张开千百万个小肺泡自己呼吸,全身各个系统同时工作,同时经受着各种考验,因此也显示出了小宝宝强大的生命力。虽然一开始任人摆布,但他却是一个对生活警觉而清醒的小生命,蕴育着很大的潜力,这是父母所难以想像的。这也正是小生命以后飞速生长的基础。



枣树妈妈懒乎乎,不给宝宝把头梳,为了自己省点事,孩子都剃小光秃。

枣儿剃光秃

二、5种感觉功能的益智训练



当第一声啼哭打破寂静,你全部的生命就融入了世界,这是新生命开始的信息,从此世界因你增添了许多光环。

1. 视觉



眼睛是“心灵的窗户”,是人生的重要感官。然而,在听觉随着视觉的集中而完善时,并为今后的语言发展做好了准备。



爱心提醒

研究小宝宝发育的专家指出：光线和鲜明的色彩对新生小宝宝智力发育的重要，如同食物对胃一样。新生小宝宝的眼睛尽早地接受适当的刺激，可使视觉细胞及感觉功能得到迅速发展。能加强小宝宝视觉通路的成熟和大脑细胞的发育，对小宝宝的智力发展极为有利。所以做父母的一定不要忽略了这个简单易行的方法。要在小宝宝醒着的时候，让他看着父母的脸和色彩鲜艳的东西及有声响的玩具，以此逗引他。

科学研究证明，新生小宝宝出生几小时后第一次睁开眼睛就开始对光有反应。人的视觉功能就是在出生后睁开眼睛的那一刻，就开始在接受外界的刺激中逐渐发育成熟和完善着。新生小宝宝都喜欢看光亮和鲜明的东西，会分辨光明与黑暗。随着小宝宝一天一天的长大，你会发现小宝宝对色彩和声音有强烈的反应。当红色光亮的物体与灰色暗淡的物体同时放在小宝宝眼前时，他会注视色彩鲜艳的红色。下面我们所提供的几个游戏，既有利于小宝宝的智力开发又有利于小宝宝的视觉发展。

●【游戏-1】

当你把小宝宝抱到光亮的地方，他会睁开眼睛盯着看，如果把他抱到黑暗的地方他就会感到很不安，手脚乱动。接近满月时，新生小宝宝逐渐产生了视觉的选择与注视活动的物体。

●【游戏-2】

为了满足小宝宝的视线需求，爱心妈妈可选用红色塑料花或有色彩的玩具，或用红布包着的电筒吸引小宝宝的视线，使他目光追踪这个物体。2个月的小宝宝只能跟踪左右水平位的移动，到了3个月可以跟踪上下垂直位的移动。以后还可以将物体在他头的四周转圈，从左、上、右、下地移动，如他不跟踪了，就要重新吸引他的视线。

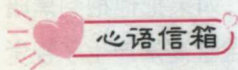
●【游戏-3】

也可以在小宝宝的小床或小车前上方挂些色彩鲜艳有声响的玩具,但不宜过多,因为小宝宝并不喜欢眼花缭乱。玩具不要都挂在当中,可分挂两边,距离以50~70厘米为宜,大的玩具可以略高一点,小的玩具略低些,形状可以不同。当无声不动的玩具与有响声能摇动的玩具同时放在眼前,你会发现小宝宝会注视有动感有声音的玩具。随着月龄的增长,小宝宝的大脑发育会有很大的进展,这种选择与注视会不断地变化。

●【游戏-4】

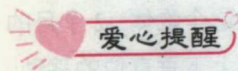
4~5个月的小宝宝可以分辨颜色了,但仍最喜欢红色。他对自己喜欢的一件物体或一张挂历会注视很久。并喜欢看人的脸,因为人脸既复杂,又清晰,变化无穷,眼睛有光有色,伴随着还有表情和温声笑语。这时候,小宝宝的视线已能从一个物体转到另一个物体上了。更喜欢照镜子,看见镜子里的自己和抱着他的人会开心地微笑。

2. 听 觉



心语信箱

你懂得倾听的含义对你意味着什么,那似曾相识而亲切的声音,给了你生命的动力,这声音与最初始形成的生命永不分离。



爱心提醒

发展听觉是发展语言功能的重要环节。对小宝宝的听觉训练,主要是通过听成人讲话和听日常生活中的各种声音,其中妈妈的讲话对小宝宝最为重要。

蜘蛛把丝吐,拉网捕食物。风断网,它接,蜘蛛勤劳收成好,顿顿吃个圆圆肚。