

① 干洗澡

发展感官和神经发育

② 划龙舟

发展运动机能

③ 打击乐手

促进手指运动机能

④ 寻宝线索

促进社会行为发展

⑤ 切开看看

促进语言和思维发展

⑥ 雨中即景

促进想象力发展

中国人口出版社

0~3岁 亲子游戏

朱利欣 / 编著

让宝宝在与爸爸妈妈的游戏中健康快乐成长吧
宝宝的聪明是爸爸妈妈的期盼



0~3岁 亲子游戏

朱利欣 / 编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁亲子游戏 / 朱利欣编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5101-0207-3

I. 0… II. 朱… III. 婴幼儿—智力开发—游戏 IV. G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第067819号

0~3岁 亲子游戏



0~3SUI QINZI YOUXI



出版发行: 中国人口出版社

印刷: 北京市京津彩印有限公司

开本: 810 × 980 1 / 16

印张: 12.5

字数: 160千字

版次: 2009年6月第1版

印次: 2009年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5101-0207-3

定价: 29.80元

社长: 陶庆军

网址: www.rkcbs.net

电子信箱: rkcbs@126.com

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

在游戏中 成长

游戏，是宝宝最重要的学习方式，是人们为宝宝的健康成长而开发的。

对宝宝来说，游戏是工作、是权利、是促进身心全面发展的营养。宝宝对游戏的需要如同吃饭、睡觉一样不可或缺。

宝宝每天一睁开眼睛，就开始了一天当中最重要的活动——玩，而爸爸妈妈和主要教养者积极地参与，可以使宝宝由这种“自发主动的游戏”提升为“有目的的游戏”。经由互动游戏，宝宝学习语言，接受各种资讯，知道了物体的恒存性、因果关系、时空关系，了解自己的身心能力及局限等，逐渐学会解决各种问题……也正是借由互动游戏，宝宝变得身强体健，并可以体会到爸爸妈妈给予的温暖，懂得人与人之间的爱与关怀，学习种种生存与交往的社会法则。

宝宝的游戏活动越丰富，他对世界的认识也就越丰富——这不仅只是体现在早期，而且贯穿其一生。智慧的爸爸妈妈正是意识到了这一点，所以才尽可能多地与宝宝在一起。爸爸妈妈不仅是宝宝的第一位老师，也是宝宝难得的同伴和游戏伙伴。在与宝宝的互动游戏中，爸爸妈妈往往能更好地认识和

了解宝宝的潜能、爱好和个性特点，帮助宝宝自由、健康、快乐地成长！伴随着喜欢的乐曲，念着古老的儿歌和童谣，在有趣的游戏里，爸爸妈妈可以一面享受着宝宝的完全需求和信赖，一面放松神经、摆脱压力，重温儿时的快乐时光，而这种幸福感是亲子双方给对方最好的礼物。

当然，在家中和宝宝一起度过快乐的时光，并不需要爸爸妈妈有多么独特的才华，有多么风趣幽默的语言，其实只要多一点想象力，给宝宝投入真心的爱就可以了。本书将介绍涉及宝宝各个方面的游戏，帮助爸爸妈妈和宝宝在这种幸福感受中一同成长！





PART 1 你了解你的宝宝吗

- 002 宝宝的个性
- 003 0~3岁宝宝的学习特点
- 005 如何培养资优宝宝

PART 2 0~4个月亲子游戏

一、发展感官和神经发育的游戏

- 008 黑了，亮了——提高对光的反射活动
- 009 奇妙的黑白图——发展视觉
- 010 这是谁的轮廓——促进视觉发展
- 011 视觉体操——刺激视觉发展
- 012 有声世界——提升听觉分辨力
- 013 三浴锻炼——活化中枢神
- 014 干洗澡——促进脑神经发育
- 015 闻闻什么味儿——促进嗅觉分辨力
- 015 妈妈，抱紧点——触觉刺激

二、发展运动机能的游戏

- 016 抱姿转换——促进骨骼肌肉的发展
- 017 趴着玩儿——增强颈部、背部的肌肉力量
- 018 踢中目标——促进有意动作发展
- 019 伊比拉拉——锻炼上肢肌肉力量
- 020 翻饼烙饼——促进身体协调性
- 021 俯卧大龙球——促进平衡发展
- 022 太空漫步——早期体能训练
- 022 抱枕上找平衡——发展前庭平衡能力

三、促进手和手指运动机能的游戏

- 023 握拳开掌——训练手指灵巧性
- 024 穿手而过的丝巾——促进触觉发展
- 025 宝宝“仰卧起坐”——促进颈部肌肉力量
- 026 贪吃的小猪——促进手指灵活性
- 026 妈妈帮你拍拍手——锻炼手臂的灵活性

四、促进认知和社交行为的游戏

- 027 逗乐的小熊——开发社会交往能力
- 028 变脸明星——开发社会交往能力
- 029 镜子里的小伙伴是谁呀——初步发展自我意识
- 030 蚂蚁一家抬芝麻——增强信任感
- 031 似曾相识的音乐——培养高尚的情操
- 032 布袋手偶——开发社会交往能力
- 032 胳膊胳膊——学会情感表达
- 033 宝宝坐电梯——开发社会交往能力
- 033 吹气游戏——安定情绪





PART 3 4~8个月亲子游戏

一、发展感官和认知的游戏

- 035 小触觉球游戏——促进自我认知
- 036 移动的光束——促进视觉发展
- 037 奔赴四方——发展空间认知
- 038 摇篮曲——听觉享受
- 039 闪卡——开发大脑潜能
- 040 妈妈画画好特别——发展触觉
- 040 后背上的符号——背部触觉刺激
- 041 发条音乐盒——锻炼听觉系统
- 041 五彩棋布——促进认知发展

二、发展动作技能的游戏

- 042 宝贝儿，摇一摇——练习转动手腕
- 043 斗斗飞——锻炼手指小肌肉群的灵活性
- 044 翻身过障碍——促进反应力
- 045 “坐”享快乐——促进臀部、腰背部肌力的发展
- 046 妈妈怀里的乖宝宝——促进前庭平衡的发展
- 047 小飞机——锻炼背部和肩部的肌肉力量
- 048 一只小铃铛——促进身体的协调控制能力
- 049 压路机——促进协调能力

三、促进语言发展的游戏

- 050 我的名字——理解名字与自己之间的联系
- 051 打“哇哇”——锻炼口腔肌肉的灵活性
- 051 宝宝，在听吗——促进语言的发展

四、促进社会行为和情感发展的游戏

- 052 欢迎！欢迎！——促进社会交往能力
- 053 膝上弹跃——培养节奏感
- 054 感到高兴你就挥挥手——培养节奏感
- 055 “猫——”——帮助宝宝建立安全的依恋
- 056 宝宝相册——促进情感开发
- 056 人脸气球——帮助宝宝学习观察和模仿

PART 4 8~12个月亲子游戏

一、发展感官和认知的游戏

- 058 纸盒里的秘密——发展手眼协调能力
- 059 跑气的气球——发展触觉
- 060 大海中的鱼儿——视、听、触觉的综合刺激
- 061 飘落的羽毛——发展视觉和手眼协调能力
- 062 铃铛袜子——理解事物的因果关系
- 063 到哪里去了——理解物体恒存的概念
- 063 冷水热水——发展触觉

二、发展运动机能的游戏

- 064 拉拉扯扯——锻炼手臂的伸展能力
- 065 人体隧道——锻炼爬行能力
- 066 探险之旅——促进骨骼发育
- 067 爬台阶——促进下肢力量
- 068 风吹不倒的稻草人——训练独站能力
- 069 倒挂的钟摆——锻炼平衡能力
- 070 步调一致——感受双脚交替行进的感觉
- 070 “阻挠”游戏——锻炼爬行能力

071 蹦蹦跳，蹦蹦跳——锻炼腿部肌肉

071 单杠游戏——锻炼体能

三、促进手和手指运动机能的游戏

072 套叠玩具——锻炼手部运动技能

073 打击乐手——锻炼手臂和手腕力量的运用

074 倾倒的乐趣——锻炼用手能力

075 让它停下来——锻炼手眼协调能力

076 灵巧的手指——锻炼手指的控制能力

077 盖盖子——促进手指对物体的控制能力

四、促进社会行为和情感发展的游戏

078 骑马走天下——从不同角度观察和认知事物

079 我的身体会说话——促进社会交往能力

080 碎纸巴士——增强适应能力

081 我爱我的娃娃——开发社会行为和情感

082 我的家人——感受亲密的亲情关系

083 在音乐中成长——培养内在的音乐感和节奏感

084 卖乳猪喽！——帮助宝宝建立对家长的安全依恋

085 磨豆浆咧——强化亲子感情

PART 5 1~1.5岁亲子游戏

一、发展运动机能的游戏

087 打滚的小毛驴——发展大运动能力

088 划龙舟——促进身体的平衡性

089 追到啦——发展大运动能力

090 推着小车去购物——发展运动机能和平衡能力

091 球来球往——发展运动机能和协调能力

092 坐坐公交车——促进身体运动机能和协调性

093 毛巾荡船——锻炼身体的控制能力

094 袋鼠爸爸与宝宝——感受高低、快慢

095 追影子——促进身体运动能力

二、发展手和手指机能的游戏

096 瓶子吃豆豆——锻炼“捏”的精细动作

097 涂涂画画——锻炼手指灵活性

098 撕出来的智慧——锻炼手指力量

099 指一指，认一认——训练手指指向目标物的准确性

100 流沙之乐——发展触觉

101 逐页翻书——发展用手能力和触觉

102 钓玩具——练习“拉”的动作

102 小面团大智慧——发展手指运动机能

三、促进语言和认知发展的游戏

103 嘀嘀哒哒吹喇叭——促进语言发展

104 日常用语——锻炼语言表达能力

105 名画欣赏——培养对艺术作品的兴趣

106 换种腔调说话——促进语言发展

四、促进社会行为和情感发展的游戏

107 裹成小粽子——开发探索精神

108 见样学样——促进对事物因果关系的了解

109 小虫爬上身——发展自我意识

110 我的自画像——发展用手的能力

111 太阳娃娃回家——激发宝宝对各种活动的兴趣

111 “有洞”的音乐——培养音乐感

PART 6 1.5~2岁亲子游戏**一、发展运动机能的游戏**

- 113 停! ——锻炼对身体的控制能力
- 114 红绿灯——促进大脑的协调作用
- 115 打保龄球——锻炼肢体的大动作技能
- 116 敲敲打打——锻炼手臂力量
- 117 赶“小猪”——锻炼动作的精确性
- 118 踩脚印——训练肢体的协调性
- 119 快躲开这条蛇! ——增强身体的灵活性
- 120 滑滑梯——锻炼身体平衡的控制力
- 120 金鸡独立——锻炼对身体的控制能力

二、发展手和手指标能的游戏

- 121 小丑——锻炼对手部肌肉的控制能力
- 122 手指小人——加强手指的控制能力
- 123 钓鱼——锻炼手眼协调能力
- 124 拼图游戏——发展手指运动机能
- 125 美丽的底纹——锻炼对笔的控制能力
- 126 潜水艇——锻炼大动作和精细动作技能
- 126 蔬菜盖章——促进手的动作技能

三、促进语言和认知发展的游戏

- 127 纠错游戏——增加词汇量
- 128 哪个大——提升宝宝的观察力
- 129 指哪儿说哪儿——培养探索精神
- 130 “土豆丝、土豆皮”——培养社会交往能力
- 131 强力万能胶——发展适应性
- 132 听鼓声走——发展社会适应能力
- 133 挑出另类——丰富词汇量
- 133 少了谁——加强记忆力

四、促进社会行为和情感发展的游戏

- 134 我的邮箱——发展社会交往能力
- 135 猜猜哪只手——促进思考力
- 136 纸箱为家——激发想象力和审美能力
- 137 谁有小狗——锻炼反应力和专注力
- 138 假装看不见——发展自我意识
- 139 我也是主人——促进人格发展
- 140 寻宝线索——促进意志品质

PART 7 2~3岁亲子游戏**一、发展运动机能的游戏**

- 142 旋转飞舞——发展平衡能力
- 143 踢足球——促进腿部肌肉力量
- 144 网鱼游戏——刺激前庭器官
- 145 颠颠轿子——锻炼对身体的控制力
- 146 捉尾巴——锻炼身体的灵活性
- 147 能吃的箱子——训练放松肌肉和关节
- 148 摸摸，跑回来——锻炼跑的技能 and 水平
- 149 赤脚走在路上——丰富触觉感受
- 150 我们都是木头人——培养肢体动作的模仿能力

二、发展手指标能和视觉艺术的游戏

- 151 多米诺效应——发展用手能力
- 152 可爱的绵羊——提高手指肌肉的控制能力
- 153 蛋托毛毛虫——发展动手能力
- 154 百变衣夹——训练拇指和食指的咬合能力
- 155 捞宝——锻炼手部和腕部肌肉的控制能力
- 156 画画擦擦——锻炼手部小肌肉群的控制能力
- 157 手帕变香蕉——发展手脑并用的机能

158 剪刀、石头、布——发展手脑并用的机能

159 飞呀飞，纸飞机——锻炼触觉

160 一个小花盆——锻炼手指灵活性

三、促进语言和思维发展的游戏

161 实况录音——培养探索精神

162 不同的称谓——促进社会交往能力

163 神奇的磁铁——促进思维发展

164 融化的冰——培养观察力

165 切开看看——丰富对客观事物的认知

166 时钟数字——增强配对技能

167 轨迹画——培养创新能力

168 运输小火车——培养综合能力

169 放大的世界——培养观察力和专注力

170 针管与液体——了解因果关系

171 小小急救员——发展情商

172 老狼，老狼，几点了？——理解游戏规则

173 买卖游戏——强化观察能力和记忆能力

174 心事专线——发展语言

175 因为……所以——锻炼思考、解决问题的逻辑性

四、促进社会行为和想象力的游戏

176 被咬的感觉——促进社会适应性

177 服装秀——促进想象力和创造力

178 滑稽的儿歌——发展想象力和即兴的创造力

179 多好听的声音啊——锻炼专注力

180 皮影游戏——促进想象力发展

181 用小手唱歌——发展音乐智能

182 雨中即景——培养适应能力

附录

1. 好习惯问答

184 “为了宝宝”，放弃工作有没有必要

185 如何纠正宝宝学讲话过程中的错误

185 让宝宝看电视到底好不好

186 宝宝怯生正常吗

186 男孩子要有男孩子样，女孩子要有女孩子样

187 宝宝一直静不下来，怎么办

187 体罚真的不好吗

188 “可怕的两岁儿”真的很可怕吗

188 如何面对输不起的孩子

2. 玩具总动员 189





PART 1

你了解
你的宝宝吗



宝宝的个性

常常听家长们用“胆小”、“听话”或者“倔强”来形容自己宝宝的性格，正如家长已经认识到的，宝宝们都具有自己的个性，有的安静平和，而另一些则性情急躁。专家们则更倾向于用所观察到的以下几个方面行为来界定宝宝的性格：

- 宝宝对外界情感反应的敏锐度如何：如他对陌生人在场感到焦虑吗？听到较大的声响，是泰然处之呢，还是受到惊吓？
- 对新环境的适应程度如何？
- 通常对生活持积极还是消极的态度？
- 保持注意力集中的时间有多长？
- 他活跃吗？
- 他合群吗？

性格的形成受遗传禀性和早期生活经历的双重影响。每一个宝宝都有他自己的独特个性，不同性格的发育都有各自不同的需要。家长们可以创造适合自己宝宝的环境，让他能够满怀信心地学习，勇敢地开创自己的新天地。





0~3岁宝宝的学习特点

用感官学习

2岁以前的宝宝，只能用感官去评判眼前的状况，不能进行抽象思考、逻辑推理等高级心理活动。认知心理学派的开山祖师皮亚杰把0~2岁这个阶段叫“感觉运动时期”。

所以，教0~2岁的宝宝，一定要把重点放在“感觉”和“运动”上，让宝宝实际地去看、去听、去摸、去操作，以便得到实际的经验。任何人若想跳过“感官学习”这个阶段，勉强宝宝去做抽象学习，不但会徒劳无功，还会降低宝宝的学习热忱。那么，为这个阶段的宝宝设计游戏应以感官能力的培养为主，从而为以后的抽象学习、性格成长奠定良好的基础。

会主动学习

0~3岁宝宝的学习是自主的，他们一出生便能在没有人主导的情况下，主动地进行各种学习活动。

每一个宝宝内心都潜藏着神秘的心理本能，靠着这种本能，宝宝会在所接触的环境中，主动地展开学习工作，并努力地发展自己的智能，以适应人类生活。在整个过程中，主导者并非家长，而是宝宝自己。

刹那间的专注力

0~3岁宝宝的注意力是专注而短暂的。他们时常在左顾右盼中，这个瞄一两眼、那个听一两下。别以为他们不专心，这是他们这个阶段的学习特征。



为配合这个年龄段宝宝的天性，我们给宝宝看图画书、图片、文字，都应用不经意、一晃而过的方式，在刹那间完成。也正因为能够“快而无量”地吸收新资讯，所以他们才能很快地适应生活。

反复学习

0~3岁的宝宝最需要做的是潜意识学习，如大量地看图画书、图片、文字、数点，听大量的名曲、儿歌等。这些活动每天要有规律地做，就好像一日三餐一样，让宝宝习惯性地接收；他的大脑也会配合这种规律自动调适，时间一到就会准备学习。

反复练习也是这个阶段的学习特征之一。这种重复学习家长可能会觉得有点烦，但对宝宝而言却是一种乐趣：他会要求你反复地唱同一首歌，会一遍一遍地看一本书。不明就里的家长可能认为这样做会妨碍他们的学习，因此一味地拿新材料给他们，但宝宝却总是采取排斥的举动。明白这一点后，家长就不会因为反复地做一件事而生厌了。

另外，别期望0~3岁的宝宝有什么超人的表现，早期教育其实是为他未来的学习做储备的工作，就如同农夫耕种一样，在刚种下种子的时候是看不到任何成果的，但等到播下种子后，借着良好的滋养，种子就会迅速地成长起来。





如何培养资优宝宝

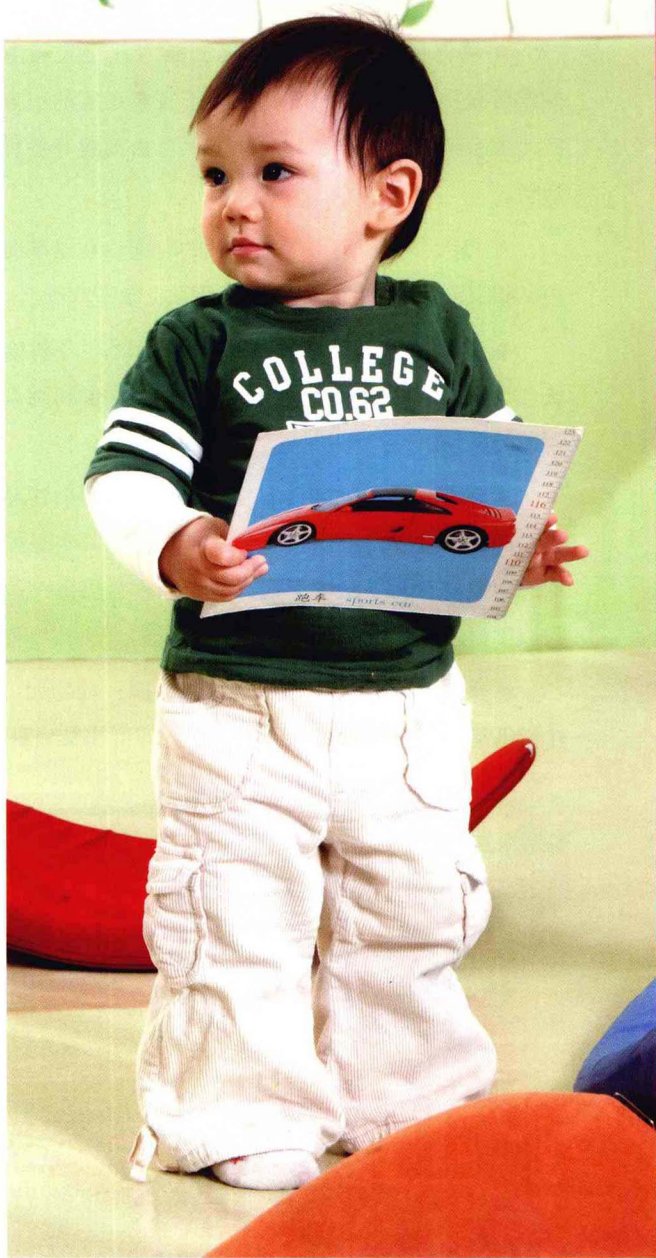
天赋潜能要在良好环境中才能发展，一个资优宝宝的形成跟遗传、环境两大因素有密切的关系。就像栽培植物一样，品种再好的幼苗，在培植期间也要肥美的土壤、充分的阳光、适宜的水分来帮助它成长；宝宝也是这样，不论天分多高，都需靠教养环境配合才能发挥出来。

在环境因素中，最重要的是家长的教养观念和教养态度。家长如果用下列这些符合资优教育原理的方法来教导宝宝，将可大幅提高宝宝的智能：

- 重视宝宝的感受和需求。宝宝不管是高兴、生气、饥饿、尿湿、疲倦、不舒服，都会用肢体语言或脸部表情、啼哭等方式告知家长，家长应予以积极回应，让宝宝知道他很被重视、很被关爱。

- 要相信宝宝有高度的潜能，把他当成一个很有发展性的人来看待。当我们把宝宝当资优儿来教养时，他真的很可能成为资优宝宝；当我们认为宝宝的资质很平庸时，他也很难优秀起来。宝宝常从父母对他的看法中评估自己，并构成自我概念的一部分，也无形中影响了他未来的发展。

- 重视宝宝的动作技能，例如翻身、爬行、走路、跳跃、跑步、攀登、滚翻、投掷等，这些都是智能发展的根基，因为每做一个动作，宝宝的脑细胞都会活跃起来。



● 对宝宝提出的问题，要认真而耐心地回答。对不知道的问题绝不可随便敷衍，要郑重其事地去查书，正确而详尽地回答每一个问题。这样做既满足了宝宝的求知欲，也间接鼓励了他再发问的兴趣和勇气。

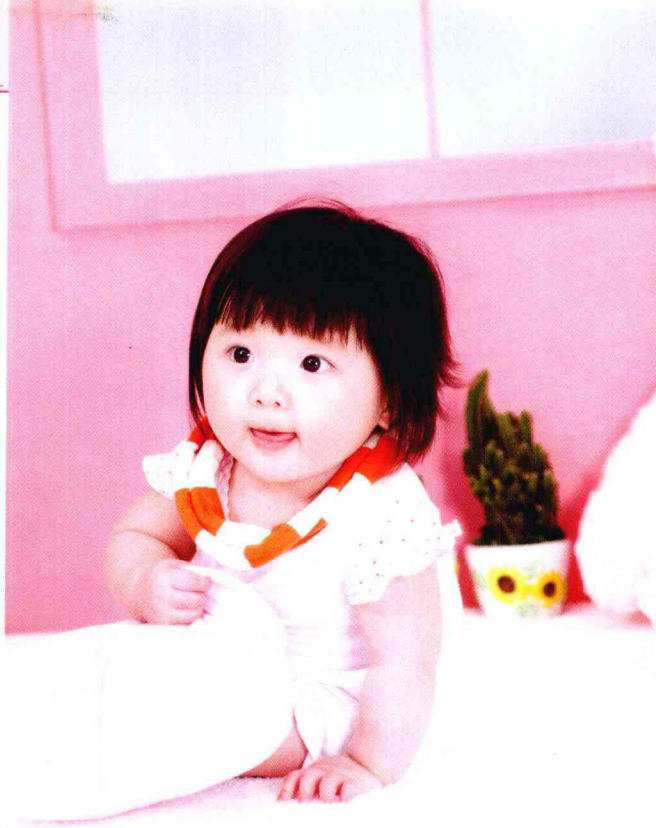
● 培养宝宝主动探索环境的能力。宝宝经由亲身操作所获得的知识最可靠，家长不宜做过度的引导，而应让宝宝依自己的意愿和成熟度，自由地展开各种探索活动。

● 每天要有和宝宝单独相处的时间。在这些时间里可以和宝宝看书、说故事、吟诵诗歌、做游戏等。

● 鼓励宝宝多和其他小朋友一起玩，多和成人交谈，见到熟人要打招呼，让他从小就能学会和别人建立和谐的关系。

● 多启发宝宝的创造思考力。例如利用旧物品玩游戏，即兴编故事，玩假装游戏等等。宝宝其实是很有创意的，只要家长不从中干扰，他们经常会提出一些超乎我们意料的构想。

● 多带宝宝到超市、博物馆、公园、动物园、美术馆、风景名胜等社会环境中去。宝宝虽然不是每样资讯都能了解，但在潜移默化中，却可感受到科学、艺术、运动、音乐等气息。



● 培养阅读兴趣。多准备些图书，把家里布置成一个书香环境，每天和宝宝一起按时读书，培养他阅读的兴趣和习惯。

● 培养宝宝的独立性。把宝宝当成一个独立的人，尽量尊重他的意见和想法，让他对自己有充分的信心，但也要求他对自己的行为负责。

● 对宝宝有合理的期望。不和其他宝宝做横向比较，不求宝宝样样精通、处处比别人强，允许宝宝依照自己的兴趣和进度自由发展。



PART 2

0~4个月
亲子游戏

黑了，亮了

提高对光的反射活动

游戏准备

普通家用手电筒或电灯。



游戏方法：

1. 放下窗帘，让房间暗下来。
2. 将宝宝抱在臂弯里或者将他放在一个舒适的地方。
3. 在距离宝宝6~8厘米的地方拿住手电筒，让光照到宝宝前额正中央的地方，并大声清晰地说“亮了”；然后关掉手电筒，说“黑了”，并在黑暗里等待5秒钟后，再重复刚才所做的过程。光照时可观察宝宝瞳孔的收缩情况，持续做1分钟。

游戏提示：

只要宝宝清醒，吃饱喝足有精神就可以进行。

宝宝也需要鼓励：

游戏结束后，妈妈要亲吻你的宝宝，并且给他一个亲切的拥抱。尤其是当宝宝从明暗交替的世界中重新回到妈妈的怀里时，会让宝宝感觉到妈妈的怀抱是多么熟悉，多么的温暖！

还可以这样玩：

用开关室内的电灯来代替手电筒的光。



成长目标

发展视觉：提高宝宝对光的反射活动。刚出生的宝宝视觉能力还很差，但对光线的“明”与“暗”已有了感觉，这种分辨明暗的能力正是人类在视觉能力发展中的开端。

IQ目标

促进对语言的理解：明暗交替的反复活动伴以大声清晰的声音，将会对宝宝产生一种听觉刺激，并教他理解“黑”、“亮”这两个词。