



每天15分钟

231个亲子游戏，
增进父母和宝宝的感情

张雅莲◎主编

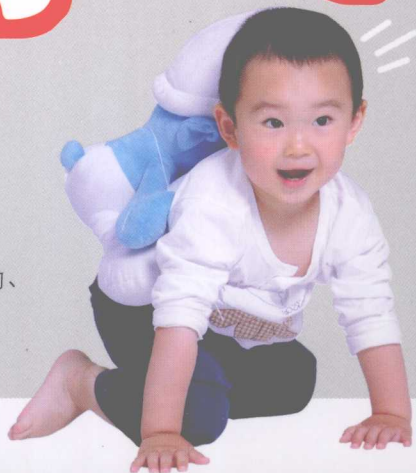


0~3岁亲子 助长游戏

中国著名
亲子教育专家**张雅莲教授教你玩**
亲子助长游戏

- 详解步骤图，享受跟宝宝一起游戏的全过程
- 刺激宝宝神经系统，促进大脑发育；培养宝宝的认知能力、观察能力、身体协调能力、社交能力等
- 爸爸妈妈帮宝宝在游戏中快乐成长

吉林科学技术出版社



每天15分钟

0~3岁亲子
助长游戏

张雅莲 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁亲子助长游戏 / 张雅莲主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5384-3968-7

I. 0… II. 张… III. ①家庭教育—图解②婴幼儿—智力开发—游戏—图解 IV. G78-64 G613.7-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第137247号

0~3岁亲子助长游戏

- | | |
|-------|---|
| 主 编 | 张雅莲 |
| 编 委 | 崔剑剑 徐 嘉 张 明 王树云 田丽娜 赵淑岩 曹春艳
张洪丹 冷 冰 赵海欧 |
| 责任编辑 | 赵 沫 端金香 |
| 摄 影 | 三毛摄影 |
| 摄影助理 | 孙宁波 关 宁 刘金荣 霍宏辉 张 颖 田 鑫 郭淑静
邱艳茹 王明辉 肖世明 靳耀东 于 雷 张洪岩 |
| 模特宝宝 | 崔瀚宇 梁靖鑫 金北辰 车星伯 赵曼羽 朱 晨 王添钰
杨笑涵 王子稚 韩承峻 孙艺菲 侯盛楠 王烁婷 黄珺一
潘思源 柴颢宸 刘美含 朱思颖 夏盛道 赵娱含 吕品一
张林若臣 |
| 封面设计 | 一行设计 于 通 |
| 技术插图 | 于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 李壮壮 林 敏
邹本江 苏秀芝 梁 晶 王 平 邓美娜 李双双 |
| 出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| 印 刷 | 长春新华印刷有限公司 |
| 版 次 | 2009年7月第1版
2009年7月第1次印刷 |
| 规 格 | 710毫米×1000毫米 16开本 |
| 字 数 | 190千字 |
| 印 张 | 13 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5384-3968-7 |
| 定 价 | 25.00元 |
| | 版权所有 翻印必究
如有印装质量问题 可寄本社调换 |
| 社 址 | 长春市人民大街4646号 |
| 邮 编 | 130021 |
| 发行部电话 | 0431-85635177 / 85651759 / 85651628
85677817 / 85600611 / 85670016 |
| 邮购部电话 | 0431-84612872 |
| 编辑部电话 | 0431-85674016 |
| 传 真 | 0431-85635185 |
| 网 址 | http://www.jlstp.com |



前言

FOREWORD



社会学家告诉我们：亲子游戏可以培养宝宝与爸爸妈妈之间的亲和力，影响宝宝对世界和人际关系的认识。

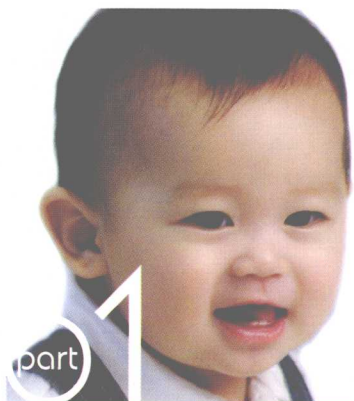
心理学家告诉我们：亲子游戏可以健全宝宝的人格，有助于养成乐观、外向的美好性格。

教育专家告诉我们：亲子游戏有利于家庭教育的开展，是宝宝和爸爸妈妈联系感情的重要纽带。

文学家告诉我们：亲子游戏是让爸爸妈妈和宝宝一起体味快乐童年，找回童真的可贵契机。

那么，您还在犹豫什么？赶快打开这本书，和宝宝一起进行快乐的亲子游戏吧！

CONTENTS



part 1

0~3岁宝宝 智力开发

不同阶段的智力开发
重点



0~1个月 宝宝智力开发

14 0~1个月宝宝的基本动作智能

14 0~1个月宝宝的能力开发训练

1~2个月 宝宝智力开发

17 1~2个月宝宝的基本动作智能

18 1~2个月宝宝的能力开发训练

2~3个月 宝宝智力开发

20 2~3个月宝宝的基本动作智能

20 2~3个月宝宝的能力开发训练

3~4个月 宝宝智力开发

23 3~4个月宝宝的基本动作智能

23 3~4个月宝宝的能力开发训练

4~5个月 宝宝智力开发

26 4~5个月宝宝的基本动作智能

27 4~5个月宝宝的能力开发训练

5~6个月 宝宝智力开发

29 5~6个月宝宝的基本动作智能

29 5~6个月宝宝的能力开发训练



6~7个月 宝宝智力开发

- 33 6~7个月宝宝的基本动作智能
- 33 6~7个月宝宝的能力开发训练

7~8个月 宝宝智力开发

- 36 7~8个月宝宝的基本动作智能
- 36 7~8个月宝宝的能力开发训练

8~9个月 宝宝智力开发

- 38 8~9个月宝宝的基本动作智能
- 38 8~9个月宝宝的能力开发训练

9~10个月 宝宝智力开发

- 41 9~10个月宝宝的基本动作智能
- 41 9~10个月宝宝的能力开发训练

10~11个月 宝宝智力开发

- 44 10~11个月宝宝的基本动作智能
- 44 10~11个月宝宝的能力开发训练

11~12个月 宝宝智力开发

- 47 11~12个月宝宝的基本动作智能
- 47 11~12个月宝宝的能力开发训练

1~1.5岁 宝宝智力开发

- 50 1~1.5岁宝宝的基本动作智能
- 50 1~1.5岁宝宝的能力开发训练

1.5~2岁 宝宝智力开发

- 53 1.5~2岁宝宝的基本动作智能
- 53 1.5~2岁宝宝的能力开发训练

2~3岁 宝宝智力开发

- 57 2~3岁宝宝的基本动作智能
- 57 2~3岁宝宝的能力开发训练



CONTENTS



0~1岁 亲子游戏

视力、听力、适应力
重点培养期

- 66 床头响声玩具
- 66 看我百变的小脸
- 67 美丽的泡泡舞曲
- 67 我爱你
- 68 声音在哪里
- 69 摸摸蓝天
- 70 握紧的小拳头
- 70 笑一笑
- 71 找颜色
- 72 最初的交流
- 72 碰碰鼻子
- 73 听爸爸的话
- 73 玩具说话了
- 74 给宝宝按摩

- 75 奶香的触摸
- 75 拍烧饼
- 76 晚安，我的宝贝
- 76 盘盘小腿儿
- 77 能屈能伸
- 77 趣味的抚摸
- 78 抓到你了
- 78 宝宝推不倒
- 79 森林动物小聚会
- 80 汽车“嘟嘟嘟”
- 81 猜猜我是谁
- 82 破坏大王
- 82 乘电梯游戏
- 83 再来一个
- 83 考考宝宝的小记性
- 84 换尿布，摸球球





- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 84 | 丢球 | 93 | 我会走路啦 |
| 85 | 小脚丫洗一洗 | 94 | 洗澡时间到 |
| 85 | 嚼一嚼 | 94 | 小小鼓 |
| 86 | 看我的旋风腿 | 95 | 妈妈在哪里 |
| 86 | 小鸡小猪到我家 | 95 | 摸球球 |
| 87 | 美味糖果 | 96 | 蹲下、起立 |
| 88 | 拉扯玩具 | 96 | 认识新朋友 |
| 89 | 捉迷藏 | 97 | 宝宝洗洗乐 |
| 90 | 找宝藏 | 97 | 小手刷牙 |
| 90 | 宝宝最爱笑 | 98 | 拇指点点打招呼 |
| 91 | 第三个玩具 | 98 | 浴巾球 |
| 92 | 滚小球 | 99 | 一步一步向前走 |
| 93 | 我要站起来了 | 99 | 捏小疙瘩 |



CONTENTS



- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 100 | 神奇的玩具箱 | 108 | 骑毛驴 |
| 101 | 打电话 | 108 | 我要找爸爸妈妈 |
| 101 | 踏步奇兵 | 109 | 小巧手，找豆豆 |
| 102 | 魔法小“飞毯” | 109 | 拍水花 |
| 102 | 加油前进 | 110 | 这是我的身体吗 |
| 103 | 美丽图画书 | 110 | 堆堆砌砌剃须膏 |
| 103 | 哗啦啦 | 111 | 学用勺 |
| 104 | 再见，爸爸 | 111 | 装电筒 |
| 104 | 玩具在哪里 | 112 | 制作纸球 |
| 105 | 下雨沙拉拉 | 112 | 揉纸团的游戏 |
| 105 | 小力士拉床单 | 113 | 软软的纸糊 |
| 106 | 寻找小宝贝 | 113 | 体验纸的触感 |
| 107 | 骑小马 | 114 | 玩舌头 |
| 107 | 飞起来又落下 | 114 | 聆听声音的游戏 |





- 124 飞吧！彩色小飞机
- 124 大和小
- 125 娃娃在哪里
- 125 铃声叮当
- 126 听声寻物
- 127 箱子探奇声音篇
- 128 巧手剥棒棒糖
- 129 数小羊
- 129 会讲故事的报纸
- 130 摸摸头，拍拍手
- 131 小小“搬运工”
- 131 奔向宝藏
- 132 盒中有宝

- 116 有颜色的日子
- 116 自给自足
- 117 辨认小专家
- 117 配合穿衣
- 118 宝宝爱洗手
- 118 晚上的小故事
- 119 投掷玩具考眼力
- 120 小手和小脚丫
- 120 打电话认数字
- 121 小小杯子
- 122 躲猫猫
- 122 一串长长的果实
- 123 攀越小山峰



CONTENTS



- 133 宝宝会洗澡了
- 133 蹦蹦跳
- 134 锻炼身体好幸福
- 134 箱子探奇实践篇
- 135 小胳膊的力量
- 135 穿一串“项链”
- 136 金鸡独立
- 136 宝宝作家
- 137 滚小球
- 137 宝宝的麦克风
- 138 唐老鸭大搬家
- 139 学小鸟
- 139 小巧嘴，说名字
- 140 小小的演奏家
- 140 百宝篮
- 141 给爸爸给妈妈
- 141 迷你拔河
- 142 吹吹小船
- 142 宝宝懂事了
- 143 寻找心爱的小玩具
- 144 学会生活
- 144 我们来做健身体操
- 145 过关斩将
- 145 绚烂的毛线团
- 146 给气球系上线
- 146 红灯笼
- 147 拍拍手
- 148 小骆驼
- 148 小小手指头数起来
- 149 未来的小明星
- 149 快乐拼图
- 150 专业的小接球手
- 150 跳高投篮
- 151 小小蜘蛛侠
- 151 超级小前锋
- 152 和豆豆做游戏
- 152 镶嵌图案游戏
- 153 贴图游戏
- 153 静电游戏
- 154 颜料扩散的游戏
- 154 用水瓶演奏乐曲



2~3岁 亲子游戏

身体锻炼关键期

- 156 给杯子排队
- 157 取宝贝，说名称
- 157 拍拍游戏
- 158 扣纽扣、解纽扣
- 158 叠罗汉、叠罗汉
- 159 识数字再去玩
- 159 听妈妈的话
- 160 味道怎么样呀
- 161 敲敲打打
- 161 小天使的翅膀
- 162 摸一摸、学一学
- 163 我的相册
- 164 能屈能伸
- 165 滚皮球
- 165 跳跳舞
- 166 小小斗牛士
- 167 几何图形在我家
- 167 跳个舞吧
- 168 书上开小花啦
- 169 翻筋斗
- 170 今天宝宝做东
- 170 可爱的小字典
- 171 街头图形看看看
- 171 创意纸巾画
- 172 小手帕
- 173 小小飞行员
- 174 捉蝴蝶
- 174 翻书页练习
- 175 宝宝，斗斗飞喽
- 176 玩具叠叠乐
- 176 找个动物好朋友
- 177 弹簧超人
- 178 用脚取物
- 179 我是快乐小记者
- 179 小熊的窝
- 180 走走小路
- 181 让风儿为你吟唱
- 181 小小故事伴我睡
- 182 跨越练习
- 182 抬轿子
- 183 宝宝向上爬

CONTENTS



- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 183 | 美丽的手镯 | 203 | 戏剧时间 |
| 184 | 玩娃娃 | 204 | 宝宝童谣创作 |
| 185 | 跷跷板 | 204 | 开开火车 |
| 185 | 亲子阅读 | 205 | 做一个纸花园 |
| 186 | 欢乐宝宝跳飞机 | 205 | 舀大米 |
| 187 | 扭腰踏出小舞步 | 206 | 寻宝游戏 |
| 187 | 美丽边边 | 206 | 盖房子 |
| 188 | 宝宝传笔 | 207 | 用手制造影子 |
| 189 | 蝴蝶飞飞 | 207 | 装沙子游戏 |
| 190 | 客人来了 | 208 | 英文单词游戏 |
| 190 | 斜坡练习 | | |
| 191 | 凌空小飞人 | | |
| 192 | 小树快长高 | | |
| 192 | 快乐手电筒 | | |
| 193 | 接龙讲故事 | | |
| 193 | 小小建筑师 | | |
| 194 | 扭扭胳膊扭扭腰 | | |
| 195 | 袋中寻宝 | | |
| 195 | 踏步走直线 | | |
| 196 | 我是小小购物员 | | |
| 197 | 皮球游戏 | | |
| 198 | 咔嚓咔嚓剪纸 | | |
| 198 | 测量粗细 | | |
| 199 | 冰块到哪里去了 | | |
| 199 | 分水果 | | |
| 200 | 比薄厚 | | |
| 200 | 洗手帕 | | |
| 201 | 二人三足 | | |
| 202 | 神奇的口袋 | | |



Part 1

0~3SUIBAobaoZHILIKaIFA
BUTONGJIEDUANDEZHILIKaIFAZHONGDIAN

0~3岁宝宝智力开发 不同阶段的智力开发 重点



0~1个月 宝宝智力开发

0~1个月宝宝的基本动作智能

大动作	<p>抬头：俯卧时头能微微抬起来。</p> <p>转头：头部能向左右扭转。</p> <p>扶坐：用双手扶住宝宝上臂，宝宝的头能竖直2秒以上。</p>
精细动作	<p>抓握：能握住小物件10秒以上。</p>
认知	<p>注视：将物体放在宝宝正上方20厘米处，宝宝能注视7秒以上。</p> <p>寻声：用声音在宝宝头部周围引逗，宝宝会转头寻找声源。</p>
行为	<p>逗笑：用各种方法逗宝宝，宝宝会笑。</p>

0~1个月宝宝的能力开发训练

抬头运动训练

抬头运动，是宝宝动作训练中的第一课，爸爸妈妈对宝宝进行得越早越好。及早对宝宝进行抬头运动训练，可以锻炼颈、背部肌肉，促使宝宝早一点将头抬起来，也可扩大宝宝的视野。

! 适宜的游戏

竖抱抬头、俯卧抬头。



良好情绪培养

此时，宝宝“喜”的表情比较好判断，不过像“悲”“怒”“恐”“惊”等消极的感情，单从表情上判断还存在一定的难度，对此也可以根据“哭声的特征”来进行综合判断。

比如，有生人靠近时，宝宝会感到恐惧不安；妈妈不见了，宝宝会感到难过；突然听到很大的声音，宝宝会受到惊吓等，皆是判断宝宝表情的依据。

为使宝宝感到愉快、舒适，有安全感，增加其对周围的兴趣和对刺激的接受能力，在宝宝吃奶后，把他抱起来，用温柔舒缓的语调对宝宝说说话，如“小宝宝，你真可爱，吃好了吗？”这时宝宝会安详地注视着你的面孔，仿佛在认真地听你说，过不了多久，他就会高兴地用“a、e、o”地做出应答。这就是正确的情绪表达。



! 适宜的游戏

逗乐游戏、边说话边移动训练、交谈游戏。

宝宝记忆训练

新生儿从一出生开始，不仅会看东西，而且还能记住看到的形象，他们已有更高级的脑功能了。所以说，新生儿不但有活跃的视觉能力。在觉醒时，还能自然地观看周围的世界，并且喜欢看复杂的和运动的物体，而且有很好的视觉记忆能力。

有一种玩具是一个盒子，盒子上有各种形状的孔，配有各种形状的小块，一般有月牙形、圆形、菱形、长方形等，可试着让宝宝把手放进相应的孔中，这对培养宝宝的形象思维与记忆力的开发很重要。

! 适宜的游戏

看看照片里的人是谁、双眼协调训练、模仿能力的训练。

宝宝认知、视觉及触感训练

出生后的新生儿，就已经可以对各种气味作出相应的反应。比如，喜爱好闻的气味，讨厌或躲避不好闻的气味。并且，新生儿已经能够由嗅觉建立起食物性条件反射，而且还具有初步的嗅觉空间定位能力。因此，对于新生儿的嗅觉能力也应特别重视，并要及早训练。

1个月的宝宝视线已经可以跟踪运动的物体，为实践这种能力，妈妈可以同他玩跟踪游戏。例如，当面对面抱着宝宝时，可以缓慢摇晃你的脑袋，让宝宝跟踪观看，或者是在宝宝的眼前上下或左右晃动带有图案的物体，但应注意要确信物体在宝宝的视野范围内。

新生儿具有很强的感受能力，并对不同的温度、湿度、物体的质地和疼痛都有触觉感受，也就是说他们有冷热、疼痛、舒服或不舒服的感觉，并且他们非常喜欢接触那些质地柔软的物体。

! 适宜的游戏

闻气味游戏、拉钩手指、触摸玩具、抚触游戏、移动玩具、笑脸说话、看画报或鲜艳图画、声响玩具、呼唤乳名、听音乐等。

