

父母是宝宝最好的玩伴  
游戏是宝宝最好的锻炼方式

*Baby Play and Learn*

米雪儿◎著



# 宝宝越玩 越聪明

最经典最有效最系统的益智游戏



## 玩是最好的学

世界教育专家称游戏是“智慧的法宝”。游戏是帮助婴幼儿成长最合适的教育方法，如同生长发育必需的“维生素”一样重要。

## 0-6岁

益智游戏



玩耍是孩子最益智的运动  
游戏是孩子最快乐的童年

聪明宝宝都在玩的思维游戏书，提高学习兴趣，  
激发智慧潜能；启发多元智能，成就无限未来。

中国商业出版社

*Baby Play and Learn*

米雪儿◎著

**B**

# 宝宝越玩 越聪明

最经典最有效最系统的益智游戏



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝越玩越聪明 / 米雪儿著. —北京 : 中国商业出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5044 - 8159 - 7

I. ①宝… II. ①米… III. ①智力游戏 - 儿童读物  
IV. ①G898. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 144932 号

责任编辑: 张振学

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司

\*

710 × 1000 毫米 16 开 15 印张 200 千字  
2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## Preface

# 前言

爱玩是宝宝天性，宝宝每天睁开眼睛的第一件事情就是寻找玩具，开始游戏的一天。游戏是婴幼儿最喜爱的活动、最好的锻炼方式、最有效的智力开发方法、最快乐的亲子活动。

对于宝宝来说，游戏对宝宝的智力开发、身体发育、性格养成都起着至关重要的作用。

游戏可以促进宝宝感知力、观察力的发展。游戏使宝宝直接接触玩具和各种材料，通过具体的操作活动发展各种器官的感知觉能力、动手操作能力和观察能力。

游戏也可以促进宝宝记忆能力的发展。由于在游戏中往往重复地进行宝宝经历过的事件，从而加深对知识的理解，起到巩固记忆的作用；由于扮演角色的需要，宝宝必须自觉地、积极地、有目的地去记忆某些游戏规则或追忆事件的情节，这样就发展了宝宝的有意记忆。

游戏还可以促进宝宝思维能力的发展。宝宝在共同确定游戏主题、构思情节、分配角色、制作“道具”等一系列活动中，总是在积极思考，不断解决问题，从而使思维能力得到锻炼和提高。

游戏是宝宝道德品质教育极为重要的方式之一。可以利用宝宝喜



欢游戏的心理特点，在游戏中启发和纠正宝宝的一些不良行为，起到事半功倍的教育效果。

爸爸妈妈陪孩子一起玩游戏，不仅可以拉近和孩子的距离，和孩子交流沟通，甚至可以增加孩子的自尊心和自信心，让孩子的身体和心理更健康。但是很多家长不知道怎么跟孩子玩游戏，不知自己的宝宝都适合玩哪些游戏。还有一些家长没有遵循婴幼儿的发育规律，在游戏活动中对宝宝存在过高或过低的要求，不仅没有起到开发宝宝潜能的效果，甚至适得其反。

怎么才能让宝宝越玩越聪明？每个年龄段有哪些适合的益智游戏？本书针对家长的各种困惑，为已有宝宝的家长或准备要宝宝的年轻夫妻提供了实际的建议，帮助你给宝宝选择适合的游戏活动和玩具，发展宝宝的才能，让你的宝宝越玩越聪明，越玩越健康。

本书按0~6岁宝宝生长发育情况，细分了14个年龄阶段，每个年龄段中分别介绍了适合宝宝的玩具和游戏的玩法，并将最好的动作能力训练游戏、精细动作能力游戏、言语能力训练游戏等分门别类。本书给宝宝提供了最快乐、最有效的发展天地，给爸爸妈妈们提供了最方便、最有效的培育方法。

## Contents

# 目录

### Part 1 0~7天的宝宝

#### ——新生儿，要及时进行视听训练

一、初生婴儿的玩具 / 3

二、视听训练游戏 / 4

### Part 2 7~28天的宝宝

#### ——玩具可以简单，玩法可不简单

一、宝宝适合玩什么

1. 追视玩具：锻炼宝宝视觉 / 7

2. 悬挂玩具：让宝宝不哭也不闹 / 7

3. 音响玩具：促进宝宝的听觉发展 / 8

二、让宝宝聪明的玩法

1. 动作能力训练游戏 / 9

2. 精细动作能力训练游戏 / 10

3. 言语能力训练游戏 / 11

4. 认知能力训练游戏 / 13

5. 情绪和社交能力训练游戏 / 14

### **Part 3 1~3 个月的宝宝** ——满月了，可以走向室外玩耍了

#### 一、宝宝适合玩什么

1. 触摸和抓握：促进宝宝的感知能力 / 17
2. 日光浴：增强宝宝的抗病能力 / 18
3. 水浴：强化宝宝的肌体 / 19

#### 二、让宝宝聪明的玩法

1. 动作能力训练游戏 / 20
2. 精细动作能力训练游戏 / 21
3. 言语能力训练游戏 / 22
4. 认知能力训练游戏 / 22
5. 情绪和社交能力训练游戏 / 24

### **Part 4 4~6 个月的宝宝** ——练练手脚，还能玩个藏猫猫

#### 一、宝宝适合玩什么

1. 音乐和娱乐玩具：锻炼视听感觉 / 27
2. 藏猫猫游戏：锻炼宝宝心智 / 28
3. 直立跳跃：为行走作准备 / 28
4. 户外锻炼：促进宝宝体格发育 / 29

#### 二、让宝宝聪明的玩法

1. 动作能力训练游戏 / 29
2. 精细动作能力训练游戏 / 31
3. 言语能力训练游戏 / 32
4. 认知能力训练游戏 / 33
5. 情绪和社交能力训练游戏 / 34

## Part 5 7~9 个月的宝宝

### ——多和宝宝互动，让宝宝爱上爬行

#### 一、宝宝适合玩什么

1. 特殊玩具：训练宝宝手指动作 / 37
2. 玩“寻找玩具”：培养宝宝的判断力 / 38
3. 冷水摩擦：增强血液循环及新陈代谢 / 39

#### 二、让宝宝聪明的玩法

1. 动作能力训练游戏 / 39
2. 精细动作能力训练游戏 / 40
3. 言语能力训练游戏 / 41
4. 认知能力训练游戏 / 42
5. 情绪和社交能力训练游戏 / 43

## Part 6 10 个月~1 岁的宝宝

### ——宝宝可以走了，爸妈可以放手了

#### 一、宝宝适合玩什么

1. 特殊玩具：用来训练站立和行走 / 47
2. 形象玩具：有利于宝宝智力的开发 / 48
3. 图片和照片：训练宝宝的观察力 / 49
4. 自制简单的玩具：培养宝宝创新力 / 50
5. 摩擦宝宝的皮肤：促进宝宝心理发育 / 51

#### 二、让宝宝聪明的玩法

1. 动作能力训练游戏 / 52
2. 精细动作能力训练游戏 / 53
3. 言语能力训练游戏 / 54
4. 认知能力训练游戏 / 55



5. 情绪和社交能力训练游戏 / 56

**Part 7 1 ~ 1.5 岁的宝宝**

——爸爸妈妈请走开，让宝宝自己玩

一、宝宝适合玩什么

1. 可以利用推拉车了 / 59
2. 促进动作发育的玩具 / 60
3. 人物和动物玩具 / 61
4. 简便易行的空气锻炼 / 62

二、让宝宝聪明的玩法

1. 动作能力训练游戏 / 63
2. 精细动作能力训练游戏 / 65
3. 言语能力训练游戏 / 67
4. 认知能力训练游戏 / 70
5. 情绪和社交能力训练游戏 / 73

**Part 8 1.5 ~ 2 岁的宝宝**

——2 岁了，玩法可以再难一些

一、宝宝适合玩什么

1. 音乐和娱乐玩具：铸造宝宝活泼开朗的性格 / 77
2. 图片和画册：提高语言及认识能力 / 78
3. 让宝宝玩玩水：发展宝宝想象、动作及认识能力 / 79

二、让宝宝聪明的玩法

1. 动作能力训练游戏 / 80
2. 精细动作能力训练游戏 / 82
3. 言语能力训练游戏 / 83
4. 认知能力训练游戏 / 86

## 5. 情绪和社交能力训练游戏 / 89

**Part 9 2~2.5岁的宝宝****——玩具不能太简单，玩法不能太随便**

## 一、宝宝适合玩什么

1. 这个年龄的玩具：促进宝宝的手眼协调能力 / 93
2. 球类玩具：促进身体和心智发育 / 94
3. 投掷玩具：锻炼宝宝双臂和肩部的肌肉 / 95
4. 户外玩具：加强宝宝活动的敏捷性 / 96
5. 套叠玩具：锻炼宝宝的注意力和观察力 / 97
6. 结构玩具：充分发挥宝宝的想象力 / 98
7. 可以冷水冲淋：锻炼宝宝机体的抗病能力 / 99

## 二、让宝宝聪明的玩法

1. 动作能力训练游戏 / 100
2. 精细动作能力训练游戏 / 101
3. 言语能力训练游戏 / 102
4. 认知能力训练游戏 / 104
5. 情绪和社交能力训练游戏 / 106

**Part 10 2.5~3岁的宝宝****——益智游戏，更注重能力发展**

## 一、宝宝适合玩什么

1. 形象玩具：发展宝宝的语言和认识能力 / 111
2. 图片和画册：丰富宝宝的知识 / 113
3. 乐器玩具：锻炼宝宝手指和手腕的灵活性 / 114
4. 娱乐玩具：发展宝宝的智力 / 115
5. 玩沙和水：培养了宝宝的观察力、想象力和认识能力 / 115

6. 户外活动：培养宝宝与人交往的能力 / 116

二、让宝宝聪明的玩法

1. 动作能力训练游戏 / 117
2. 精细动作能力训练游戏 / 119
3. 言语能力训练游戏 / 120
4. 认知能力训练游戏 / 123
5. 情绪和社交能力训练游戏 / 127

**Part 11 3岁的宝宝**

——强化四肢功能，开发智商

一、宝宝适合玩什么

1. 这个年龄的玩具：使宝宝神经系统的发育趋于完善 / 131
2. 这个年龄的游戏：让宝宝在游戏的过程中得到全面发展 / 132
3. “过家家”游戏：促进口头语言的发展 / 133
4. 动物玩具：认识动物的名称和外形特点 / 134
5. 交通玩具：培养从小爱科学的兴趣 / 135
6. 搭积木：促进宝宝视觉、触觉、想象力和创造力的发展 / 136
7. 捏泥：锻炼宝宝的创造力 / 137
8. 智力玩具：树立克服困难的信心和勇气 / 138

二、让宝宝聪明的玩法

1. 动作能力训练游戏 / 139
2. 精细动作能力训练游戏 / 142
3. 言语能力训练游戏 / 146
4. 认知能力训练游戏 / 148
5. 情绪和社交能力训练游戏 / 156

## Part 12 4岁的宝宝

### ——玩法复杂多样，向知识性转移

#### 一、宝宝适合玩什么

1. 这个年龄的玩具：充分发挥宝宝的聪明才智 / 161
2. 玩具娃娃：促进宝宝智能和社会生活能力 / 162
3. 积木和其它建筑玩具：培养宝宝对建筑科学的爱好 / 163
4. 让宝宝当“医生”：培养宝宝的健康意识 / 164
5. 让宝宝自己去玩水：锻炼宝宝手、眼的协调性 / 165
6. 学下棋：锻炼宝宝的逻辑思维 / 166
7. 小木偶：发挥宝宝的想象力 / 167

#### 二、让宝宝聪明的玩法

1. 动作能力训练游戏 / 168
2. 精细动作能力训练游戏 / 169
3. 言语能力训练游戏 / 173
4. 认知能力训练游戏 / 176
5. 情绪和社交能力训练游戏 / 183

## Part 13 5岁的宝宝

### ——让宝宝多观察思考，开动脑筋

#### 一、宝宝适合玩什么

1. 这个年龄的玩具：培养宝宝爱好清洁整齐的良好习惯 / 187
2. 趣味智力玩具：促进想象和思维能力的发展 / 187
3. 带宝宝去旅游：提高宝宝与人交往的能力 / 188

#### 二、让宝宝聪明的玩法

1. 动作能力训练游戏 / 190
2. 精细动作能力训练游戏 / 192



3. 言语能力训练游戏 / 196
4. 认知能力训练游戏 / 198
5. 情绪和社交能力训练游戏 / 202

## Part 14 6岁的宝宝 ——让游戏自主性强一些，创新多一些

### 一、宝宝适合玩什么

1. 这个年龄的玩具：启发宝宝的求知欲 / 207
2. 鼓励宝宝自制玩具：丰富宝宝的感性认识 / 208

### 二、让宝宝聪明的玩法

1. 动作能力训练游戏 / 209
2. 精细动作能力训练游戏 / 213
3. 言语能力训练游戏 / 217
4. 认知能力训练游戏 / 221
5. 情绪和社交能力训练游戏 / 225



## Part 1

# 0~7 天的宝宝 ——新生儿,要及时进行视听训练

刚出生的宝宝好像什么都不知道,一天中绝大部分的时间都在睡觉,其实他们已经具有一定的视觉和听觉的能力。所以这一时期,爸爸妈妈可以利用鲜艳颜色的小球和卡片对宝宝进行视觉刺激,以增强宝宝日后的视觉能力;爸爸妈妈也可以在宝宝睡醒后,在其耳边制造轻柔的声音,从而训练宝宝的听觉定向能力。



## 一、初生婴儿的玩具

目前许多家长认为刚生下来的宝宝除了吃奶、大小便,就是睡觉,怎么会需要玩具呢?其实不然,新生儿生下来就具有很好的视觉、触觉和模仿能力,出生几天的宝宝即能注视或跟踪移动的物体或光点,并能作出反应,能和妈妈眼对眼的注视。小宝宝喜欢看红颜色,喜欢看人的脸,容易注视图形复杂的区域、曲线和同心圆式的图案。小宝宝不仅能听到声音,而且对声音频率很敏感,喜欢听和谐的音乐,并表示愉快。新生儿还有惊人的模仿能力,当小宝宝注视你时,你伸出舌头,他也会伸出舌头。





给小宝宝准备的玩具主要是为了促进视听觉的发育，可给小宝宝准备一个直径为 15 厘米的红色绒线球、黑白脸谱、黑白的条纹及同心圆图形、彩色气球、小摇铃、能发出悦耳声音的彩色旋转玩具等。

## 二、视听训练游戏

应该如何训练及什么时候训练小宝宝是家长最关心的问题之一。一般宝宝在吃饱后 1 小时左右会有 10 ~ 30 分钟的觉醒时间，我们要利用新生儿这段觉醒时间进行视听训练。可和宝宝面对面地谈话，让他注视你的脸，慢慢移动头的位置，设法吸引宝宝视线追随你移动。可给小宝宝看红色绒线球，一般距宝宝 15 ~ 20 厘米，慢慢抖动红球，以引起宝宝注意，再慢慢移动红球，让宝宝追视。也可给小宝宝看红光，方法是准备一个手电筒，外面包一块红布，距宝宝 20 厘米左右给小宝宝看红光，大人要上下左右慢慢移动电筒，让宝宝注视，以促进宝宝视觉的发育。这些训练可每日 1 次，每次 1 分钟。我们还可让宝宝看黑白脸谱、条纹及同心圆图形，促进宝宝的视觉分辨能力，看时家长可观察宝宝注视每个图形的时间，以了解宝宝比较喜欢看哪一种图形。

在宝宝觉醒时，可在宝宝耳边距离 10 厘米左右，轻轻呼唤小宝宝，使他听到你的声音后转过头来，还可以用能发出柔和声音的吹塑玩具、彩色旋转玩具、色彩鲜艳的球，吸引宝宝听和看的兴趣。

宝宝很容易疲劳，一般每次视听训练不要超过 10 分钟，以保证宝宝有充足的睡眠。

