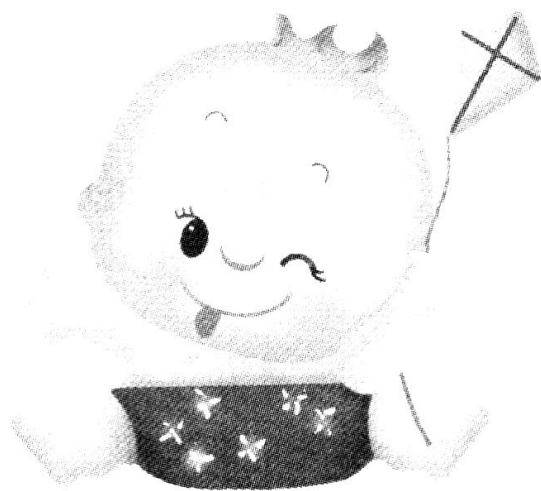
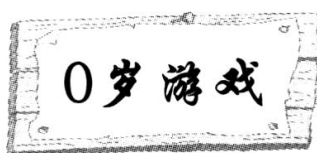


第一章

0岁小宝宝的游戏

0~1岁是宝宝来到这个世界的第一个年头，也是他一生中最关键的一年。别看他是小不点儿，他可是一块拥有超强吸收性的“海绵”，你给他多少，他都能吸收进去，而且还能激发出他小小身体里蕴藏的巨大能量。





0~1 岁是宝宝来到这个世界的第一个年头，也是他一生中最关键的一年。别看他是小不点儿，他可是一块拥有超强吸收性的“海绵”，你给他多少，他都能吸收进去，而且还能激发出他小小身体里蕴藏的巨大能量。

这一时期，宝宝要学习的内容可不少，动作的学习是其中的一个重要任务，即宝宝从刚开始的躺卧，到用躯干支撑学会坐，到四肢协调去爬行，再到后来的会站立、走路。这些动作的学习小看得，它不仅是宝宝未来的肢体动作发展的基础，还有利于其智能的全面提升。同时，专家还提醒父母：越早对宝宝进行身体运动方面的训练，对宝宝智能开发的作用就越大。

爸爸、妈妈、宝宝，准备好，一起开始运动吧。

0~3 个月宝宝的游戏



0~3 个月的宝宝，虽然身体看似柔软，无法自主，然而各部分的发展正缓缓进行。在肢体动作方面，当仰躺时，会试着摆动头部，并尝试伸展双手，两脚也会忙碌地踢来踢去。趴卧时，头不但会自然转向一边，还会努力向上抬起，双腿也会轮番踢动。

在视觉、认知方面，宝宝的视线会随着眼前物品的移动而转换。看到玩具时，会试着伸手抓取，并将手和玩具拿到眼前，看得非常专心；还会把物品放进嘴里，以口探索世界。

在语言、情绪方面，宝宝听到声音时，会转头寻找，并喜欢看着说话的人，对熟悉声音的反应格外敏锐。当生气或高兴时，亦会发出特定的声音传递心意。喜欢与人互动，听见开关门或脚步声，会安静聆听，脸上的表情也不一样，仿佛有所期待。

碰一碰

准备：干净的小布球

游戏方法：

- 1.让宝宝平躺或把宝宝抱在怀里。
 - 2.大人拿着软球碰触孩子的身体，如：额头、脸颊、手、脚等。
 - 3.接着拿球在宝宝身上轻轻地滚动。
 - 4.大人可一边唱歌，一边滚动布球。
- 游戏目的：触觉刺激，建立安全感。

踩自行车

游戏方法：妈妈将宝宝的脚抬起来，并用左右手各自抓住宝宝的左右脚，一前一后帮宝宝做运动，就好像宝宝在踩自行

车那样。帮宝宝换尿布、洗澡时，比较适合玩这个游戏。

游戏目的：这个游戏有利于锻炼宝宝的腿部肌肉。

听一听

准备：音乐铃

游戏方法：

- 1.让宝宝平躺或把宝宝抱在怀里。
- 2.大人在孩子眼前旋转或拉动音乐铃，亲子一起聆听。
- 3.当音乐停止时，稍待一会儿，再重新让音乐铃发出声音。
- 4.大人可观察宝宝的反应，逐渐加长暂停时间。

游戏目的：听觉刺激。

摸一摸

准备：不同材质的安全玩具

游戏方法：

- 1.让宝宝平躺或把宝宝抱在怀里。
- 2.大人拿玩具给宝宝看。
- 3.当孩子伸手时，大人协助宝宝抓住玩具，并尝试让其触摸。
- 4.视宝宝的反应更换玩具，体验不同的触感。

游戏目的：视觉、触觉刺激。

拍一拍

准备：悬吊式布质玩具

游戏方法：

- 1.让宝宝仰躺。
- 2.大人抓住线绳，将玩具垂放在宝宝眼前轻轻摇晃。
- 3.当孩子伸手拍玩具时，大人可协助宝宝碰触。
- 4.可配合宝宝的反应，逐渐加大摇晃的幅度。

游戏目的：锻炼视觉追踪、手眼协调能力。

滑滑梯

游戏方法：妈妈坐在地上或床上，屈膝，把自己的小腿当做滑梯，让宝宝从膝盖下方慢慢下滑。注意：手一定要护着宝宝，尤其是颈部。

游戏目的：这个游戏既可增强宝宝的平衡感，又可增强其空间感知觉。

提示：这个游戏十分有趣，也适合大一点儿的宝宝。对于 6 个月以上的宝宝，妈妈可以坐在椅子上，让整个腿伸直，使滑梯的长度变长、倾斜度变大，让宝宝玩。

爱心提醒

1. 0~3 个月的宝宝的颈椎还没有完全发育好，因此没有足够的支撑力去支撑头部。这个年龄段的宝宝适合一些和缓的运动，因此妈妈的动作一定要比较轻柔。

2. 由于 0~3 个月的小婴儿睡眠时间较长，也比较脆弱，玩游戏时务必选在孩子精神好的时段，大人的动作也要轻柔。

3. 游戏时，大人要多跟宝宝说话，在熟悉的声音抚慰下，孩子比较有安全感。

4. 当宝宝疲劳时，就立即停止游戏，不可以勉强，不然宝宝会不开心啊！

5. 请爸爸妈妈注意：所有的运动游戏都不适合在宝宝喝奶前后半小时内做，不然会造成溢奶。

4~6个月宝宝的游戏



成长日记

宝宝长到 6 个月时已有比较复杂的情绪了，高兴时会笑，不称心时会发脾气，父母离开时会害怕、恐惧。所以要注意不要在生人刚来时突然离开孩子；也不能用恐怖的表情和语言吓唬孩子；更不能把自己的情绪发泄在孩子身上，对孩子冷落、不耐烦，甚至打骂。要让你的孩子在快乐中成长，你首先要保

持一个良好的心态，因为爸爸妈妈的一言一行对孩子很重要。

结识新朋友

游戏方法：当有客人来访时，要把客人介绍给宝宝，这样可以锻炼宝宝不认生。当然，一定要注意给宝宝充分的适应时间。

游戏目的：会让宝宝情绪稳定，为宝宝的社交打好基础。

做鬼脸

游戏方法：为宝宝表演一些夸张的手势、表情，并配以话语和声音。多重复几回，以便让宝宝能模仿你的动作。

游戏目的：调节宝宝情绪，有利于宝宝性格的发展。

浴巾滑梯

游戏方法：爸爸妈妈各拿着大浴巾的一头，将宝宝放在大浴巾中，提高浴巾的一头，让宝宝在浴巾中体验下滑的感觉。

游戏目的：这个游戏有利于增强宝宝的前庭感、触觉、空间感知觉。

骑膝盖

游戏方法：让宝宝面对着妈妈的脸坐在妈妈腿上，妈妈撑着宝宝的腋下，将臀部移到椅子边上，当妈妈踮着脚后跟重复着某种轻快的节奏时，宝宝可以体验到一种快乐的跳跃感。

游戏目的：发展宝宝肢体动作能力，发展听觉及语言能力。

戏水

游戏方法：当宝宝玩水、溅水时，也开始认识到自己的身体。除了使身体干净外，戏水也使宝宝感受到了容积（体积）的存在和自己身体的存在。

游戏目的：发展宝宝肢体动作、精细动作的能力。

碰一碰，我们是好朋友

游戏方法：此游戏很简单，就是让宝宝的左手碰右脚，让宝宝的右手碰左脚，或者双手同时碰双脚，在游戏时，妈妈可以跟宝宝说：“我们的手和脚是好朋友，一起来碰碰！”

游戏目的：这个游戏有利于提高宝宝的手腿协调动作。

小猫钓鱼

游戏方法：当宝宝躺在自己的婴儿床里时，妈妈用双手紧紧握住宝宝的双手，感受宝宝的力气，然后慢慢地将他拎起，使他从躺的姿势变成坐的姿势。

游戏目的：这个游戏可锻炼宝宝全身的肌肉、提高肌耐力，有助于宝宝日后学习爬行和走路。

建议此游戏每天做 3~5 次。

爱心提醒

为了保证宝宝的安全，建议使用以下的抓握方式：妈妈的大拇指让宝宝五个手指握住，妈妈剩余的四个手指抓住宝宝的手腕，以保证宝宝的手腕不受伤。

6 个月以上的宝宝也可以玩这个游戏，这时，你就可将宝宝整个人吊挂起来，轻轻地前后摇晃。

提示：游戏时，不要前后、左右地胡乱摇晃，否则很容易让宝宝关节受伤。

7~9个月宝宝的游戏



7个月的宝宝已经能看懂大人的表情，明白大人的喜怒，也逐渐听懂大人的话语了。宝宝能明白“爸爸”“妈妈”“没有”“再见”等词的含义，经常发出“ba-ba”“ma-ma”的音节，爸爸听到以后，会高兴地说：“宝宝会叫爸爸了！宝宝会叫爸爸了。”实际上，宝宝并不是有意识地叫“爸爸”“妈妈”，只是发出一些连续的音节，但是爸爸这些积极的反应，会强化宝宝发音的行为。

我是小青蛙

游戏方法：这个时期的宝宝不会跳的动作，但这个游戏可以让他体验跳的感觉：妈妈坐在椅子上，双手抱着宝宝，把他的双腿放在自己的大腿上，然后妈妈的脚跟有节奏地抬起、放下，宝宝就可以感受跳跃的感觉。你还可以同时念儿歌：“我是小青蛙，我爱跳、跳。”

游戏目的：这个游戏十分好玩，宝宝一定会喜欢，而且它有利于宝宝腿部的肌耐力、弹跳力的发展。



我是小飞机

游戏方法：妈妈躺在床上或者地上，将双腿伸直，让宝宝仰卧在妈妈的大腿上（即后背贴在妈妈的大腿上），然后让宝宝的手臂尽量往后伸展。

游戏目的：这个游戏有利于锻炼宝宝的腹、背肌肉以及肌耐力，为宝宝的爬行做准备。

摆弄敲打

游戏方法：准备各种玩具，教给婴儿各种玩法。

1. 摆弄：妈妈先递给婴儿右手一块积木，然后再递给他右手另一块积木，教他将原先右手拿的一块积木递给左手，再用右手拿你给的另一块积木。两手都拿到积木时，妈妈双手也各

拿一块积木，做放下拿起的动作，让婴儿模仿。然后再教他将两块积木靠近，分开，擦起等，任意摆弄着玩。

2. 敲打：妈妈先示范将两块积木对敲发出声响，让婴儿听后又模仿对敲的动作，再拿木棒敲打小鼓给他看，随后把住婴儿两手，教他学敲打。学会后，让婴儿自己敲打小鼓。

3. 摇晃：妈妈先拿着有声响的玩具摇晃给婴儿看，让他听声音，然后让他模仿着学摇晃。

游戏目的：发展手的动作，促使手眼协调。

拉绳取物

游戏方法：

1. 妈妈抱婴儿坐在桌边，桌上放一根系有玩具的绳子，绳子另一端放在婴儿手能触摸到的地方，然后示意婴儿伸手去拉绳，教他学习朝自己的方向拉绳，直到拿到玩具为止。反复练习，当婴儿熟练拉绳后，可在桌上再放一根没有玩具的绳，让婴儿去辨别拉哪一根绳才能得到玩具。

2. 将塑料杯内放一个塑料娃娃，再将一根绳子穿过杯柄并将绳子两端放在婴儿面前。游戏开始时，观察婴儿是否会用两手拉绳子。若用以往游戏的经验拉一根绳的一端，就不能得到玩具。经过失败后，妈妈握着婴儿两手，同时拉绳的两端，才能把杯子拉到婴儿跟前，拿到玩具。然后让婴儿反复练习，拿到杯子时将里面的娃娃拿出给他玩，以资鼓励。

游戏目的：发展手、眼协调及用手抓、拉的动作，培养理解语言及思维的能力。

记住味道

游戏方法：收集一些香水瓶、香味蜡烛、松果、芭蕉、辣椒粉、柠檬汁等具有芳香或刺激气味的物品。为了防止宝宝会被浓烈的气味刺激，一定要使这些气味与宝宝有一定距离，仅用手向宝宝扇一点儿味道，千万不要直接放在鼻子下面。

游戏目的：锻炼宝宝的嗅觉。

把杯子盛满水

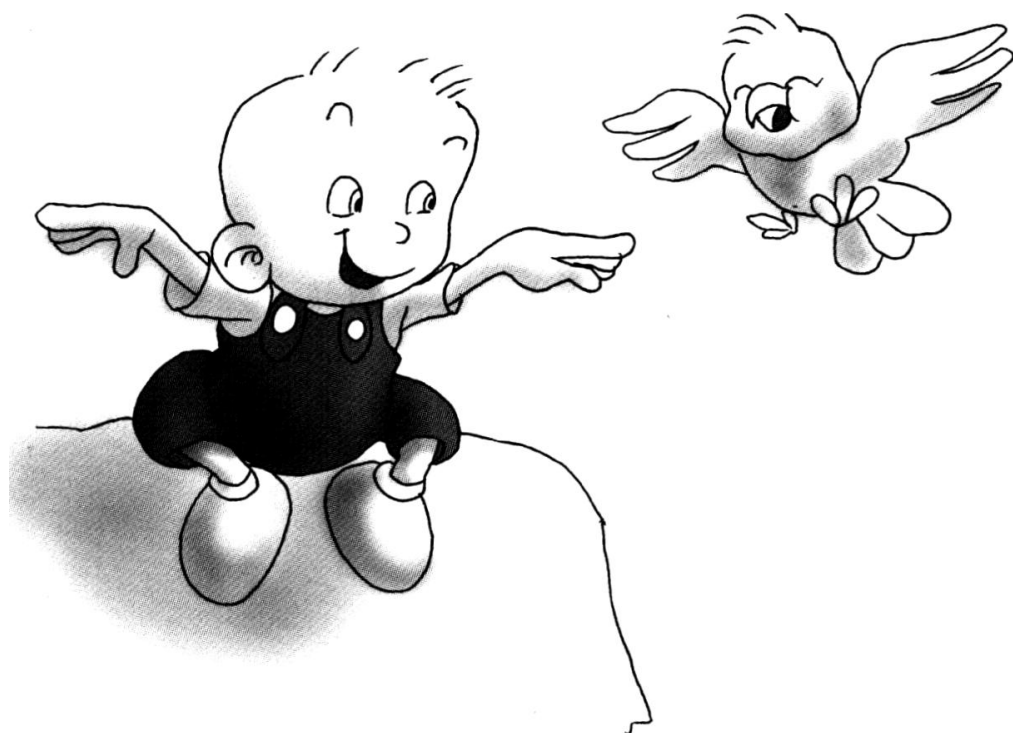
游戏方法：妈妈在宝宝前面的桌子上放一个空塑料碗及一个大勺子。在碗中倒满水，在碗旁放一个空杯子。妈妈可以教给宝宝如何用勺子取水将杯子盛满。

游戏目的：发展精细动作能力。

学小鸟

游戏方法：与宝宝坐在一起，将他的胳膊展开，让他的手臂上下挥动学小鸟飞翔，并学小鸟鸣叫。然后，停止挥动胳膊，学飞机的“隆隆”声，让宝宝像飞机一样飞翔。在户外，让宝宝观察小鸟和飞机，并反复学它们的声音。

游戏目的：发展宝宝创造力，有利于听觉及语言发展。



10~12个月宝宝的戏



10个月的孩子已有个体的特征性个性，有的孩子表现得活泼，有的沉静，有的灵活，有的呆板。如有的孩子不让别人抢走他手中的玩具或吃的东西；而有的孩子见别人有什么玩具就想要什么；有的孩子则显得很大方，把自己的东西送给别人，与别人一起分享；有的孩子整天不声不响；有的则一碰就哭。这些都说明孩子在这个阶段有了显著的个性倾向，但这种个性并不是固定不变的。

双人骑车

游戏方法：妈妈和宝宝面对面坐着，手拉手、脚碰脚，手和脚对应做踩踏自行车的动作。

游戏目的：此游戏适合稍大一点的宝宝，有助于宝宝的四肢协调发展。

我是小球手

游戏方法：让宝宝在地上或床上坐着，然后妈妈滚一个球给宝宝，让他去抓这个球，可训练他的手眼协调能力。

游戏目的：抓东西、拿东西的动作可促进宝宝手部的小肌肉运动。在这一时期，玩“我是小球手”的游戏比较适合。

提示：有时当宝宝抓住一个球后，妈妈不妨再滚一个球给他，看看他会如何反应：是放掉先前抓的球呢，还是用另一只手去抓第二个球。

荡来荡去

游戏方法：爸爸和妈妈面对面坐着，妈妈扶着宝宝的两腋，面向爸爸，并对他说“快到爸爸那里”并松开手。爸爸在没等宝宝坐下的时候就赶紧接住。再让他面向妈妈，反复地做这个动作。

游戏目的：练习宝宝的平衡感，减少宝宝学习走路时摔跤的机会。

打开看看

游戏方法：在纸袋中放进能发出声音的东西，摇一摇，然后让他猜：“有铃——铃——的声音呀，是什么呢？”如果他把袋中的东西拿出来，要跟他说：“原来是铃铛啊！”并再摇一次。

游戏目的：让宝宝认识物品与行动之间的因果关系，这种思考游戏可以开发孩子的智能。

学步游戏

游戏方法：1岁左右宝宝开始学步了，这个时期，妈妈不妨和宝宝面对面、手牵手，让他的小脚踩在你的大脚上，带着他前后、左右地慢慢走。

游戏目的：帮助宝宝学习走路。

训练孩子感觉的游戏

——宝宝的视觉游戏



视觉是宝宝最重要的感觉能力，在宝宝大脑所吸纳的全部信息中，有 85% 以上是通过视觉获得的。生理科学研究发现，宝宝视觉的发育分为七个阶段：

第一阶段：宝宝刚出生时只对光产生反应；第二阶段：宝宝从两个月开始能够感觉黑与白的反差；第三阶段：宝宝从两个月开始逐渐分辨平面物体的轮廓；第四阶段：宝宝从 4 个月开始逐步有色彩和立体感；第五阶段：宝宝从 6 个月开始认识并记忆生活中常见符号；第六阶段：宝宝从 9 个月开始逐渐认识并记忆文字；第七阶段：宝宝从两岁开始进入阅读并理解阅读的内容。

宝宝的视觉并不是生来就很优良敏锐，而是需要科学的训练培养，也就是根据上述宝宝视觉发育的七个阶段，通过视觉游戏加以训练，才能让宝宝看得更远、看得更清楚、看得更多、记得更牢。