
社交能力


身体感知能力


听觉能力


感官探索


上肢力量


下肢力量

GYMBOREE PLAY & MUSIC
早教专家 全球同步

# 美国金宝贝早教
# 婴儿游戏

0~1岁



全美畅销13年
婴幼儿游戏书
权威品牌

[美] 温迪·玛斯 ◎主编
[美] 罗尼·科恩·莱德曼 ◎主编
栾晓森 ◎译

北京科学技术出版社


大运动能力


手眼协调能力


精细动作能力


平衡能力


概念形成


创造性动作

# 美国金宝贝早教

# 婴儿游戏

0~1岁

[美] 温迪 · 玛斯 ◎主编
[美] 罗尼 · 科恩 · 莱德曼 ◎主编
栾晓森◎译

北京科学技术出版社

Copyright © 2001 Gym-Mark, Inc. and Weldon Owen, Inc.
All rights reserved.
Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

**著作权合同登记号　图字：01-2012-0316**

**图书在版编目（CIP）数据**

美国金宝贝早教婴儿游戏 /（美）玛斯，（美）莱德曼编；
栾晓森译．—北京：北京科学技术出版社，2012.6
ISBN 978-7-5304-5844-0
Ⅰ．①美… Ⅱ．①玛… ②莱… ③栾… Ⅲ．①游戏课－学前教育－教学参考资料 Ⅳ．① G613.7
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 072901 号

**美国金宝贝早教婴儿游戏**

作　　者：[美] 温迪•玛斯　[美] 罗尼•科恩•莱德曼
策　　划：赵丽娜
出 版 人：张敬德
出版发行：北京科学技术出版社
社　　址：北京西直门南大街16号
电话传真：0086-10-66161951（总编室）
　　0086-10-66161952（发行部传真）
电子信箱：bjkjpress@163.com
经　　销：新华书店
开　　本：787mm × 1092mm　1/20
版　　次：2012年6月第1版
ISBN 978-7-5304-5844-0/G • 1509

译　　者：栾晓森
责任编辑：邵　勇
责任印制：张　良
图文制作：博雅思
邮政编码：100035
0086-10-66113227（发行部）

网　　址：www.bkjpress.com
印　　刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司
印　　张：10
印　　次：2012年6月第1次印刷

**定价：45.00元**

京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。



# 目　录




**游戏分类表** 8
**前言** 10
**寓教于乐** 12
**做游戏** 20
**游戏指南** 22

0月龄 0 及以上

摇啊摇 26
绒球游戏 27
婴儿按摩 28
哭闹和肠痉挛 30
与宝宝共舞 31
面部表情 32
摇篮曲 34
围巾飘飘 36
边做家务边游戏 37
小小艺术展 38
宝宝仰卧起坐 40
跃动的大气球 41
这是谁？ 42
飞机宝宝 44
挠痒游戏 45
儿歌 46
毯子摇摇 48
合理安排生活 50
摇彩带 51
声源定位 52
视觉追踪 54
摇动宝宝 55
沙滩球上练平衡 56
小小音乐家 58
小小鸟类观察家 59
骑自行车 60

3个月 3 及以上

伸展运动 64
抓玩具 65
翻来滚去 66
瞄准目标 68
藏猫猫 69
学宝宝说话 70
夜间睡眠状态 72
宝宝俯卧撑 73
友好的面孔 74
音乐欣赏时间 76
照镜子 78
趴趴乐 80
调动其他人参与 82
魔力风车 83
滴答，滴答 84
抓不到 86
肚皮上的球 87
快乐的小厨师 88
膝上骑马游戏 90
飞高高 92
宝宝的第一本书 94
眼睛、鼻子、嘴巴和脚趾 96
什么在叫？ 97
宝宝爱泡泡 98
大弹球 100
跳出来的玩偶 101
小脚印 102

6个月 6 及以上

踢踢踢 106
加把劲儿 108
内有惊喜 109
摇晃、发声、滚动 110
倒来倒去真开心 112
婴儿的安全 114
换只手 115
追球 116
抓泡泡 118
小小作曲家 120
泳圈叠叠乐 121
拍手歌 122
聚光灯 124
小鼓手 126
小老鼠手偶 127
神奇的丝巾 128
陀螺快停下 130

忙碌的多功能玩具 131
分离焦虑 132
大西瓜 133
靠垫山 134
传统歌谣 136
玩具在哪里？ 138
宝宝的柜子 140
堆沙子 142
弹出玩具 143
我抓住你了！ 144
滚瓶子 146

9个月及以上

拼图 150
小球员 152
自然的乐曲 154
带宝宝出游 156
嘀嘀嘀 157
亲子探险 158
探照灯 160
障碍赛 161
我也可以！ 162
有趣的小木琴 163
倾倒游戏 164
动物歌 166
宝宝洗澡 168
内容丰富的书 170
推倒重来 171
叠圆环 172
公共礼仪 174
哎呀！ 175
盒子和盖子 176
扔球 177
过隧道 178
身体歌 180
爆米花，爆米花 182
我推，你拉 184
跟我做 186
上下楼梯 187
宝宝的长征 188
**词汇表** 190
**技能索引** 194



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 游戏分类表


洗澡游戏
学宝宝说话 70
踢踢踢 106
小鼓手 126
宝宝洗澡 168

换尿布游戏
绒球游戏 27
婴儿按摩 28
面部表情 32
摇篮曲 34
围巾飘飘 36
小小艺术展 38
这是谁？ 42

挠痒游戏 45
儿歌 46
视觉追踪 54
小小音乐家 58
骑自行车 60
伸展运动 64
瞄准目标 68
藏猫猫 69
学宝宝说话 70
宝宝爱泡泡 98
大弹球 100
摇晃、发声、滚动 110

音乐和动作游戏
与宝宝共舞 31
音乐欣赏时间 76
滴答，滴答 84
膝上骑马游戏 90
小小作曲家 120
拍手歌 122
小鼓手 126
大西瓜 133
传统歌谣 136
有趣的小木琴 163
动物歌 166
身体歌 180
跟我做 186

肢体游戏
摇啊摇 26
宝宝仰卧起坐 40
飞机宝宝 44
毯子摇摇 48
沙滩球上练平衡 56
骑自行车 60
抓玩具 65
翻来滚去 66
瞄准目标 68
宝宝俯卧撑 73

趴趴乐 80
抓不到 86
肚皮上的球 87
飞高高 92
大弹球 100
加把劲儿 108
追球 116
泳圈叠叠乐 121
陀螺快停下 130
大西瓜 133
靠垫山 134
我抓住你了！ 144
滚瓶子 146
小球员 152
嘀嘀嘀 157
探照灯 160
障碍赛 161
扔球 177
过隧道 178
爆米花，爆米花 182
我推，你拉 184
跟我做 186
上下楼梯 187
宝宝的长征 188




触觉游戏
绒球游戏 27
婴儿按摩 28
挠痒游戏 45
伸展运动 64
肚皮上的球 87
快乐的小厨师 88
宝宝爱泡泡 98
小脚印 102
内有惊喜 109
倒来倒去真开心 112
抓泡泡 118
小老鼠手偶 127
神奇的丝巾 128
宝宝的柜子 140
堆沙子 142
倾倒游戏 164
宝宝洗澡 168
内容丰富的书 170

乘车游戏
摇彩带 51
学宝宝说话 70
宝宝的第一本书 94
内有惊喜 109
摇晃、发声、滚动 110

探索游戏
友好的面孔 74
音乐欣赏时间 76
照镜子 78
宝宝爱泡泡 98
跳出来的玩偶 101
内有惊喜 109
倒来倒去真开心 112
换只手 115
抓泡泡 118
忙碌的多功能玩具 131
玩具在哪里？ 138
宝宝的柜子 140
弹出玩具 143
拼图 150
我也可以！ 162
倾倒游戏 164
推倒重来 171
叠圆环 172
哎呀！ 175
盒子和盖子 176

户外游戏
边做家务边游戏 37
小小鸟类观察家 59
宝宝爱泡泡 98
小球员 152
自然的乐曲 154
亲子探险 158

感官探索
摇篮曲 34
边做家务边游戏 37
跃动的大气球 41
儿歌 46
摇彩带 51
声源定位 52
摇动宝宝 55
小小鸟类观察家 59
魔力风车 83
肚皮上的球 87
眼睛、鼻子、嘴巴和脚趾 96
什么在叫？ 97
小脚印 102
内有惊喜 109
抓泡泡 118
聚光灯 124
神奇的丝巾 128
忙碌的多功能玩具 131
传统歌谣 136
自然的乐曲 154
亲子探险 158
身体歌 180




关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 美国金宝贝早教

# 婴儿游戏

0~1岁

[美] 温迪·玛斯◎主编
[美] 罗尼·科恩·莱德曼◎主编
栾晓森◎译

北京科学技术出版社



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



Copyright © 2001 Gym-Mark, Inc. and Weldon Owen, Inc.
All rights reserved.
Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号　图字：01-2012-0316

图书在版编目（CIP）数据

美国金宝贝早教婴儿游戏 /（美）玛斯，（美）莱德曼编；
栾晓森译．—北京：北京科学技术出版社，2012.6
ISBN 978-7-5304-5844-0
Ⅰ．①美… Ⅱ．①玛… ②莱… ③栾… Ⅲ．①游戏课－学前教育－教学参考资料 Ⅳ．① G613.7
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 072901 号

美国金宝贝早教婴儿游戏

作　　者：[美] 温迪•玛斯　[美] 罗尼•科恩•莱德曼
策　　划：赵丽娜
出 版 人：张敬德
出版发行：北京科学技术出版社
社　　址：北京西直门南大街16号
电话传真：0086-10-66161951（总编室）
　　0086-10-66161952（发行部传真）
电子信箱：bjkjpress@163.com
经　　销：新华书店
开　　本：787mm × 1092mm　1/20
版　　次：2012年6月第1版
ISBN 978-7-5304-5844-0/G • 1509

译　　者：栾晓森
责任编辑：邵　勇
责任印制：张　良
图文制作：博雅思
邮政编码：100035
0086-10-66113227（发行部）

网　　址：www.bkjpress.com
印　　刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司
印　　张：10
印　　次：2012年6月第1次印刷

定价：45.00元

京科版图书，版权所有，侵权必究。
如有缺页、倒页、脱页、印装差错，负责退换。

关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 特别安全提示

在“金宝贝”，我们鼓励父母要积极、主动地与孩子玩耍。但是当你和宝宝享受书中游戏带给你们的快乐时，请你务必将宝宝的安全放在首要位置。虽然我们设计的这些游戏已经尽量将宝宝受伤的危险降到了最低，但“金宝贝”还是建议家长尽可能排除一切隐患，保证宝宝的绝对安全。

为避免宝宝发生意外，请家长务必遵守以下原则：在尝试本书推荐的所有游戏时，绝对不能让宝宝在无人看护的情况下独自玩耍，哪怕时间很短也不可以；在进行涉水游戏时要特别小心，避免宝宝呛水；不可以让宝宝将小件物品放进嘴里（即使是图片中出现的小物品），因为这可能给宝宝带来生命危险——宝宝很可能因此窒息；给宝宝使用的蜡笔、铅笔和其他书写或绘画工具必须是无毒的，而且要适用于 3 岁以下的婴幼儿。

书中介绍的游戏都列明了推荐玩耍的适宜年龄段，但在做游戏前家长仍需视宝宝的个体情况而定，因为每个宝宝的能力、平衡感和灵活度的发展程度都是不同的。

虽然我们已经尽了最大努力来保证书中信息的准确性和可靠性——这些游戏都是十分可行的，只要家长按照书中的指示正确操作，基本就可以保证宝宝的安全。但如果家长未能严格按照书中介绍的内容操作并在游戏过程中因不当操作和应用而引发意外，“金宝贝”对此将不负任何责任。





# 目　录




游戏分类表 8
前言 10
寓教于乐 12
做游戏 20
游戏指南 22

0月龄 0 及以上

摇啊摇 26
绒球游戏 27
婴儿按摩 28
哭闹和肠痉挛 30
与宝宝共舞 31
面部表情 32
摇篮曲 34
围巾飘飘 36
边做家务边游戏 37
小小艺术展 38
宝宝仰卧起坐 40
跃动的大气球 41
这是谁？ 42
飞机宝宝 44
挠痒游戏 45
儿歌 46
毯子摇摇 48
合理安排生活 50
摇彩带 51
声源定位 52
视觉追踪 54
摇动宝宝 55
沙滩球上练平衡 56
小小音乐家 58
小小鸟类观察家 59
骑自行车 60

3个月 3 及以上

伸展运动 64
抓玩具 65
翻来滚去 66
瞄准目标 68
藏猫猫 69
学宝宝说话 70
夜间睡眠状态 72
宝宝俯卧撑 73
友好的面孔 74
音乐欣赏时间 76
照镜子 78
趴趴乐 80
调动其他人参与 82
魔力风车 83
滴答，滴答 84
抓不到 86
肚皮上的球 87
快乐的小厨师 88
膝上骑马游戏 90
飞高高 92
宝宝的第一本书 94
眼睛、鼻子、嘴巴和脚趾 96
什么在叫？ 97
宝宝爱泡泡 98
大弹球 100
跳出来的玩偶 101
小脚印 102

6个月 6 及以上

踢踢踢 106
加把劲儿 108
内有惊喜 109
摇晃、发声、滚动 110
倒来倒去真开心 112
婴儿的安全 114
换只手 115
追球 116
抓泡泡 118
小小作曲家 120
泳圈叠叠乐 121
拍手歌 122
聚光灯 124
小鼓手 126
小老鼠手偶 127
神奇的丝巾 128
陀螺快停下 130


关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

忙碌的多功能玩具 131
分离焦虑 132
大西瓜 133
靠垫山 134
传统歌谣 136
玩具在哪里？ 138
宝宝的柜子 140
堆沙子 142
弹出玩具 143
我抓住你了！ 144
滚瓶子 146

9个月及以上

拼图 150
小球员 152
自然的乐曲 154
带宝宝出游 156
嘀嘀嘀 157
亲子探险 158
探照灯 160
障碍赛 161
我也可以！ 162
有趣的小木琴 163
倾倒游戏 164
动物歌 166
宝宝洗澡 168
内容丰富的书 170
推倒重来 171
叠圆环 172
公共礼仪 174
哎呀！ 175
盒子和盖子 176
扔球 177
过隧道 178
身体歌 180
爆米花，爆米花 182
我推，你拉 184
跟我做 186
上下楼梯 187
宝宝的长征 188
**词汇表** 190
**技能索引** 194



# 游戏分类表


洗澡游戏
学宝宝说话 70
踢踢踢 106
小鼓手 126
宝宝洗澡 168

换尿布游戏
绒球游戏 27
婴儿按摩 28
面部表情 32
摇篮曲 34
围巾飘飘 36
小小艺术展 38
这是谁？ 42

挠痒游戏 45
儿歌 46
视觉追踪 54
小小音乐家 58
骑自行车 60
伸展运动 64
瞄准目标 68
藏猫猫 69
学宝宝说话 70
宝宝爱泡泡 98
大弹球 100
摇晃、发声、滚动 110

音乐和动作游戏
与宝宝共舞 31

音乐欣赏时间 76
滴答，滴答 84
膝上骑马游戏 90
小小作曲家 120
拍手歌 122
小鼓手 126
大西瓜 133
传统歌谣 136
有趣的小木琴 163
动物歌 166
身体歌 180
跟我做 186

肢体游戏
摇啊摇 26
宝宝仰卧起坐 40
飞机宝宝 44
毯子摇摇 48
沙滩球上练平衡 56
骑自行车 60
抓玩具 65
翻来滚去 66
瞄准目标 68
宝宝俯卧撑 73

趴趴乐 80
抓不到 86
肚皮上的球 87
飞高高 92
大弹球 100
加把劲儿 108
追球 116
泳圈叠叠乐 121
陀螺快停下 130
大西瓜 133
靠垫山 134
我抓住你了！ 144
滚瓶子 146
小球员 152
嘀嘀嘀 157
探照灯 160
障碍赛 161
扔球 177
过隧道 178
爆米花，爆米花 182
我推，你拉 184
跟我做 186
上下楼梯 187
宝宝的长征 188




关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

触觉游戏
绒球游戏 27
婴儿按摩 28
挠痒游戏 45
伸展运动 64
肚皮上的球 87
快乐的小厨师 88
宝宝爱泡泡 98
小脚印 102
内有惊喜 109
倒来倒去真开心 112
抓泡泡 118
小老鼠手偶 127
神奇的丝巾 128
宝宝的柜子 140
堆沙子 142
倾倒游戏 164
宝宝洗澡 168
内容丰富的书 170

乘车游戏
摇彩带 51
学宝宝说话 70
宝宝的第一本书 94
内有惊喜 109
摇晃、发声、滚动 110

探索游戏
友好的面孔 74
音乐欣赏时间 76
照镜子 78
宝宝爱泡泡 98
跳出来的玩偶 101
内有惊喜 109
倒来倒去真开心 112
换只手 115
抓泡泡 118
忙碌的多功能玩具 131
玩具在哪里？ 138
宝宝的柜子 140
弹出玩具 143
拼图 150
我也可以！ 162
倾倒游戏 164
推倒重来 171
叠圆环 172
哎呀！ 175
盒子和盖子 176

户外游戏
边做家务边游戏 37
小小鸟类观察家 59
宝宝爱泡泡 98
小球员 152
自然的乐曲 154
亲子探险 158

感官探索
摇篮曲 34
边做家务边游戏 37
跃动的大气球 41
儿歌 46
摇彩带 51
声源定位 52
摇动宝宝 55
小小鸟类观察家 59
魔力风车 83
肚皮上的球 87
眼睛、鼻子、嘴巴和脚趾 96
什么在叫？ 97
小脚印 102
内有惊喜 109
抓泡泡 118
聚光灯 124
神奇的丝巾 128
忙碌的多功能玩具 131
传统歌谣 136
自然的乐曲 154
亲子探险 158
身体歌 180




# 前言

温迪·玛斯　　罗尼·科恩·莱德曼博士

宝宝的降生是件令人激动而又惊奇的事情。新生儿看起来是那么的柔弱娇小，但事实上他是一个具有一定能力的、复杂的独立个体。从呱呱坠地的那一刻起，婴儿就具有视觉、听觉和嗅觉，而且还对触摸有反应。事实上，婴儿的听力在母亲的子宫中就已经相当成熟了，所以他一出生就可以分辨出母亲的声音。从宝宝第一次深情地注视着你的双眼、转头去寻找你的声音或紧紧依偎在你怀中时起，他就想让你知道他是多么渴望你的爱、多么需要你的关怀。

在过去的30年里，我们一直在研究婴幼儿的成长发育、家长如何陪婴儿做游戏、婴儿如何与家长交流沟通——我们非常喜欢这项工作。就我们两个人而言，我们两个家庭共孕育了6个孩子，这令我们强烈地意识到父母的角色可以给我们的生活带来很多挑战、快乐和骄傲。我们发现，大部分家长对孩子的期望都是一样的：希望孩子一生幸福而且能够过得充实。我们也发现，有很多不同的路都可以引导我们到达这一目标。

我们坚信，合理的家庭教育、良好的亲子关系和寓教于乐的教育方式对早教效果有非常大的影响。近年来，越来越多的科学研究显示，儿童在幼年时期的体验会对其大脑的发育产生强烈的影响，这一研究结果让我们更加坚定了自己的信念。宝宝刚出生时，其大脑的发育程度只有25%，但当宝宝3岁时，其90%以上的大脑发育都已经完成。为了让宝宝发挥自己最大的潜力，家长需要为其提供各种丰富有趣的学习体验。



“金宝贝”是美国最优秀的早教育儿

关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



中心，提倡“有目的地玩”，从而让家长明白，原来游戏才是婴幼儿最重要的学习渠道。通过各种游戏和实践活动，宝宝多方面的能力，比如语言表达能力、解决问题的能力、社交能力都会得到发展。而这种寓教于乐的游戏式学习方式对家长也是很有帮助的。有什么能比宝宝第一次向我们伸出小手带给我们的那种欣喜更令人难以忘怀呢？有什么能比看着宝宝“随乐起舞”带给我们的欢乐更令人欢欣鼓舞呢？有什么能比宝宝第一次模仿我们拍手带给我们的快乐更令人激动不已呢？

本书是“金宝贝”的游戏和音乐项目（Play & Music）为家长们奉送的宝贵资源，书中汇集了大量的游戏和歌谣，可以将你和宝宝的互动提高到一个全新的水平。家长与宝宝的互动有助于宝宝的身体、情感和认知的发展，而且——最重要的是——有助于建立亲子间的感情纽带。家长是孩子人生中最早的，也是最重要的老师、伴侣和玩伴。让我们为宝宝的每次积极探索而鼓掌，让我们为宝宝的每个进步而欢呼，让我们在游戏的欢乐气氛中与宝宝共享这短暂的婴儿时光，从而为宝宝缔造一个灿烂辉煌的人生起点！



Wendy Masi　　Ronl Leiderman

温迪·玛斯　　罗尼·科恩·莱德曼

# 寓教于乐

宝宝刚刚出院回家后，年轻父母们的脑海里多半都是些很实际的问题：怎样照顾宝宝才能让他吃饱穿暖？那一大堆尿片和衣服该放在哪儿？那些婴儿背带、汽车安全座椅和婴儿车到底该怎么用？还有，已经荣升为父母的你什么时候才能好好地睡上一觉……

在照顾宝宝方面，作为家长的你需要全身心地投入，因为这关系到小宝宝如何生存下去。但是，当宝宝的基本需求得到满足后，即使是那些非常年幼的宝宝也会有更高级的需求——这样宝宝才能更好地发展——那就是与照顾他的人之间进行温馨而有趣的互动。

学习只是游戏的一部分。



近年来，有很多研究都显示，儿童的自尊心以及与他人建立亲密情感关系的能力在很大程度上都取决于他们和父母之间的关系。亲密而充满爱意的游戏可以大大增进这种亲子关系。事实也的确如此，对那些还没有上学、不会读书，也不会看电视纪录片的小婴儿来说，游戏就是他们学习的主要途径。

## 不可思议的第一年

宝宝在出生的第一个年头，将经历巨大的变化和发展——他们的心智、身体和社交意识都在逐步发展、完善。在此期间，他们学会了辨认家庭成员、知道了饼干要放在柜子里，也熟悉了那个有着大大螺旋形滑梯的操场。此外，他们还学会了如何将头抬起、如何用手拿东西，会翻身、会坐、会爬、会站，有些宝宝甚至在1岁前就学会了走路。在宝宝能够开口讲话前，他们就已经能够理解人与人之间的一系列简单交流了——包括一些身体语言（比如爸爸妈妈用摇头表示不可以乱丢食物，而他们张开双臂是代表拥抱）和一些简单的词汇。同时，他们也会用自己独创的婴儿语言来表达内心的需要和感觉。

关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## 0月龄及以上




乍看之下，新生儿似乎什么都做不了。他还看不到远处的物体、不会抬头，甚至认不出爸爸妈妈的模样。事实也的确如此，新生儿大多对周围的人和事物还没有什么意识。不过俗话说："人不可貌相。"你怀里的这个小家伙其实正在通过所有感官从周围的环境吸收大量信息。虽然他只能看清大约38厘米以内的景物，而且一时还无法辨认你的模样，但他绝对非常了解你身上的气息、你的抚摸和你的声音（婴儿的听觉、嗅觉、触觉和味觉能力在出生时就已经发育成熟了）。

在刚出生的几个月里，宝宝的肌肉控制能力也会稳步增强。2个月左右，他紧握的小拳头会开始放松。如果你将一个摇铃或其他比较轻巧的玩具放进宝宝的手里，他就会弯曲手指试图握住这个玩具。很快，他就会试着用手去拨弄物体——可能是你脖子上戴的项链，可能是小毯子上印着的小兔子。这种动作起初可能是无意识的，但很快就会变成一种自主行为——标志着宝宝开始有能力用自己的双手将物品带入自己的世界。此外，他的社交能力也会飞速发展。在这短短的几个月里，当你对他讲话时，他会很专注地看着你。为了回应不同的外界刺激，宝宝还会通过一系列不同的哭声将你召唤到他身边。等到6周左右，他的表达手段还会更高明，会向你发出咿咿呀呀的声音和微笑。

这一阶段的游戏重点其实并不在于玩，而在于感官探索——提供各种素材给宝宝看、听和触摸。低幼时期的亲子游戏还包括很多能够增进亲子感情的活动，比如一些可以安抚宝宝的游戏（比如唱歌）、做鬼脸让宝宝模仿的游戏或是一些帮宝宝练习婴儿版仰卧起坐等互动性较强的游戏。这些互动活动对培养父母与宝宝之间充满爱意的亲密感情很有帮助。

这一阶段还有一件事也很重要，那就是家长需要学习何时让宝宝休息。新生儿还不会控制进入其神经系统的刺激量，也不会告诉你他觉得够了。宝宝获得刺激过度的信号包括哭闹、转头、移开视线，以及闭上眼睛。请尊重宝宝的个体需求，让他感到你是在真正理解他、关心他——这对建立信任感非常重要。



## 3个月及以上




当宝宝满3个月后，他就已经不再是新生儿了。他现在不但可以抬起头，而且在听到你的声音时还会转过头去看你，兴奋的时候还会手舞足蹈。宝宝这时甚至可能掌握了婴儿表达快乐心情时特有的方式——扭动身体。他会通过微笑、大笑、做鬼脸以及发出咿咿呀呀的声音——当然还会哭——来表达快乐或不快乐的情绪。

宝宝在出生3～6个月的时候，会尝试着控制周围的世界，尽管他采用的方法看起来还很稚拙。宝宝已经不再是什么都不会的新生儿了，他现在更加强壮，也更活泼。他会伸出手将自己想要的东西拉到身边，然后将其翻来倒去、丢弃、晃动或是放进嘴里——这些都是宝宝探索世界的方式。这时，游戏对宝宝来说不仅是一种娱乐，更是一种学习和体验——做游戏可以开发宝宝的各种基本技能和自我意识。

作为家长，你可能觉得自己在照顾宝宝方面已经变得得心应手了。现在，宝宝在晚上应该会睡得更久，你也已经熟悉了他的情绪、表达方式和“语言”，这一切都使你更有信心将宝宝照顾好。看到自己为宝宝做的事情——一句夸张的问候或一个灿烂的笑容——能够令他咧开小嘴叽叽咯咯地笑出声来，你一定会觉得自己更明白该如何做一位称职的家长了，也更熟悉被我们称为“游戏”的这种不可思议的活动了。

你的宝宝这时或许已经可以自己坐起来，躺着的时候可以自己翻身，甚至能够四处翻滚了，这些变化都令宝宝的安全问题变得尤为重要。宝宝不会提前通知你他什么时候会掌握新的能力，所以你无法预料他什么时候能在床上滚来滚去，什么时候会突然有能力自己爬下床，什么时候会钻到沙发下面。

宝宝的游戏能力在这一阶段也达到了新的高度。宝宝现在变得更加强壮了，他会很享受歌曲配合下的手部和身体的动作，喜欢会动会响的玩具，喜欢在家长的腿上模仿骑马的动作，还喜欢那些需要借助全身力量才能玩的动感游戏。

在陪宝宝做游戏的这几个月内，父母能深切地感受到和宝宝一起做游戏给自己带来的快乐——看着乐不可支的宝宝，你会不由自主地微笑，同时也会深深感受到亲子互动所带来的乐趣。宝宝会用丰富的（而且会愈来愈丰富的）声音，来表达他内心的感受：喜欢被人逗，喜欢听歌谣，喜欢看人的不同表情，喜欢色彩鲜艳的玩具，还喜欢注视你充满爱意的眼神——这是他最喜欢的。





关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



学会爬行为宝宝挑战更加刺激的游戏创造了机会。

但在宝宝出生的第一年里，最重要的还是让他建立信任感。家长要让宝宝知道，他的基本生理需求都将得到满足，比如食物和衣服。还要让他知道，他周围的环境很安全，身边的人会照顾他，会帮他建立对他人的爱。拥抱、亲吻、晃动和微笑都可以帮宝宝建立信任感。此外，带着宝宝体验各种游戏带给他的快乐也具有同样的效果。

对宝宝而言，在婴幼儿时期与家长之间的互动对他的一生都很重要。这其中，宝宝出生的第一个年头又尤为关键，因为他在这一年的收获是最大的。研究人员估计，人类大脑 50% 的发育是在半岁前完成的，70% 是在 1 岁前完成的。虽然儿童的大脑发育情况会受到遗传因素的影响，但他们日后的智力、情感和身体发育水平在很大程度上都取决于其幼年时期受到的刺激的数量和程度。

以上这些关于刺激和智力发展的理论听起来可能很枯燥，好像家长应该对小宝宝进行严格的训练，这样宝宝的发育水平到了某个年龄段才会达到某种特定的程度，其实不然。喜欢做游戏是大部分婴儿的天性——对大部分家长也是一样。虽然有些家长可能不敢和新生儿尽情玩耍，或者对 11 个月大的宝宝的旺盛精力感到头疼不已，但是作为家长，你一定要记住，刚出生的婴儿并不知道我们生活的这个世界到底有多么美好，这需要你为他展示，这样或许可以让你更有干劲。

**请记住：**不要表现出偏爱男孩或喜欢女孩的倾向，书中指代性别的代词（他 / 她）有所不同，这是为了符合所配照片中宝宝的性别。



爱和信任产生于幼年的游戏互动过程中。

## 各种各样的游戏

婴儿最初并不知道毛绒玩具抱起来感觉很舒服，不知道捉迷藏是多么有趣，不知道将一个杯子里的水倒进另一个杯子里其实并不容易，更不知道玩具风车转动的时候会发光。将这些游戏和玩具介绍给你的宝宝，同时奉上你的关心、欢笑和鼓励，然后与宝宝一起探索游戏的奥秘、分享游戏的乐趣。通过做游戏还可以告诉宝宝，他已经进入了一个充满欢笑和乐趣的奇妙世界。



一个能够令宝宝放声欢笑的游戏可以成为小家伙童年快乐的记忆。

在宝宝出生的第一年里，家长的另一个任务是要让宝宝成为一个独立的个体。游戏——即使是那些“刺激感官”的游戏——并不是填鸭式的学习，而是要让宝宝尽情地释放自己的天性，从而知道他喜欢什么不喜欢什么，他对各种刺激的忍耐程度和接受能力。有些宝宝很喜欢被家长抱着摇来摇去，有些宝宝对此却会强烈抗拒；有些宝宝喜欢让家长追着自己在屋中四处奔跑，有些宝宝却会被这种行为吓到。为了取得最好的游戏效果，家长应当留心宝宝的反应，让他成为游戏的主导。

一个甜蜜的吻可以作为“膝盖摇摇马”游戏的完美收场。





关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## 6个月及以上




6～9个月的宝宝是迷人的社交高手，他会用笑声、呼唤声和微笑来吸引别人的注意或唤起别人的某种反应。

大多数情况下，这个年龄段的宝宝还很好动，他会在地上匍匐前进、用四肢爬行、来回翻滚、趁家长不注意的时候躲起来或者站起来去拿自己想要的东西。这个年龄段的宝宝已经开始知道自己想要什么了，而且会想方设法得到它——不管是桌上的小饼干、书架上的图画书，还是远处壁橱里的一叠塑料碗。你可以将这个阶段称为婴儿意愿萌芽的阶段。事实上，这表明婴儿认识自己意愿的能力（我想要那条狗的尾巴）、制订计划的能力（我要爬过去抓住它）和执行能力（我拿到了）得到了发展。

这种制订并实施计划的能力非常重要，儿童发展专家称此为“自我效能”——一个人对自己在某一活动领域中的操作能力的主观判断或评价。婴幼儿的自我效能是指达到自己所确定的目标，从而获得自豪感的过程。对很多家长来说，宝宝能够自己作出决定的能力会令他们感到欣慰，因为这是宝宝开始理解并与周围环境互动的信号。

飞速发育中的精细动作能力也占用了宝宝的大部分精力。你会发现，宝宝会不知疲倦地摆弄包装盒上的商标或桌上的食品屑，会小心翼翼地用食指和拇指对捏或者不时地伸手去揪你的头发。这个年龄段的宝宝大多还愿意百玩不厌地玩一个游戏，那就是倒空容器——偶尔还会装满——的游戏。比如，某个早晨他可能将碗里的甜甜圈全都倒出来，然后一个一个慢慢地放回去；或是将最底层抽屉里的围兜全都拉出来，然后再努力塞回去。

这个年龄段的婴儿会慢慢开始理解物体的恒存性——即使某个物体或某个人从我们的视线中消失，也并不意味着这个物体或人从世界上消失了，他们仍然存在于我们的视线之外。以前，当宝宝手里的东西离开他的视线范围后，他就会将其忘到一边。而现在，他会开始四处观望并积极寻找玩具筐里自己喜欢的某个玩具。理解物体的恒存性后，宝宝才会玩捉迷藏和其他的藏物游戏。宝宝会将毛巾盖在自己脸上，当你装作四处寻找他的时候，他会笑得乐不可支，这正是宝宝幽默感的体现。



任何社交游戏都会让6～9个月的宝宝开心不已，因为他现在已经意识到自己和其他人之间的关系了。你可以用做游戏时的口气从他身后叫他的名字、模仿他发出的惊呼声——比如“咪呀”、“阿巴”和“呼”，或将樱桃放在宝宝的肚皮上吹动……从你与宝宝的幽默互动中他会感到这个世界处处充满了快乐和爱。

## 9个月及以上




我们可以将宝宝出生后的第9~12个月贴切地称为“前学步期”阶段。1岁时，即使有些宝宝还没有学会走路，他们的外表和动作也已经很像学步期的幼儿了。这时，宝宝在婴儿期惊人的发育速度会放缓，他那可爱的小圆脸会慢慢长长，同时他的自我意识、行动能力和交流能力也会变得越来越强。

这一阶段最受宝宝欢迎的是那些可以锻炼他大运动能力的活动——爬行、用手臂的力量支撑身体、蹒跚前进或攀爬，因为加强活动能力是宝宝这个阶段的主要目标。此外，精细动作能力的发展对他也同样重要，宝宝会耐心地翻书或将书一本本地堆起来。对很多宝宝来说，这还是他们“自己动手”阶段的开始。虽然宝宝现在还不会说话，但已经可以掌握很多新游戏了——几个月前这些游戏还是超出他能力范围的。

有一个原因令这个阶段的宝宝非常喜欢模仿游戏，那就是他对成人的事情很感兴趣。在模仿过程中他会慢慢理解什么是因果关系，会操纵带有按钮、转轮和可以令玩具弹出的带有弹簧的玩具。

那些适合儿童玩耍的玩具（比如玩具割草机、玩具厨具组或玩具车）能够让宝宝尽情享受这种模仿游戏的快乐，并最终（一般在2岁左右）将模仿游戏发展成角色扮演游戏，这是象征思维的初期形式。适合儿童玩耍的玩具还可以减少宝宝的挫败感——小玩具锅要比真正的炒锅好拿得多，成功控制玩具的感觉可以让宝宝获得成就感，从而增强他的自信心。

有些宝宝现在已经可以说一些简单的词语了——比如“爸爸”、“妈妈”、“鸭”。不过大多数宝宝现在仍然在使用自己的婴儿语，包括各种感叹词（“啊”、“嘟嘟”、“噢噢噢”）和肢体语言（用手指、点头、向某个物体伸出双手）。当然，宝宝也可以理解你说的话和做的手势——摇头的意思是“不”，鼓掌和欢呼代表赞扬。

这种能力使手指游戏和儿歌游戏对这个年龄段的宝宝有非常大的吸引力。虽然宝宝现在可能还不知道“烙饼”这个词的意思，以及大人在烙饼时为什么会做出那样的动作，但他仍会喜欢游戏中的韵律和简单易学的动作——还有你的表演。过不了多久，宝宝就能有声有色地为你表演了。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书


吃饭时做的简单游戏也很受宝宝的欢迎。

样原本枯燥的家务活就变成了双人舞；准备外出的时候可以和宝宝玩一玩“我要抓住你了”的游戏，这样可以让你们更快出门——也会有更好的气氛；驾车出门的时候可以放声歌唱，这样可以缓解宝宝的不安情绪，让他完全放松下来，甚至咯咯地笑个不停。

如果我们能从这些角度来看待游戏，就会大大降低它的功利性——其实游戏是用来增进家长与孩子之间感情的。当你陪宝宝一起做游戏时，你们是在共同参与一个活动，这个活动不但可以帮助宝宝掌握一些特定的技能，还可以在你们之间建立一条牢固的、充满温情的纽带。

宝宝们的日常生活规律各不相同，休息和游戏时间以及注意力集中和分散的时间也不同。比较激烈的游戏活动——比如拍打玩具、滚球、唱歌或爬高——适合在宝宝很清醒、接受度比较高的时候进行。比较温和的游戏——比如观察树影、听歌、看书——则更适合在宝宝不那么活跃的时段进行。这两种类型的游戏对宝宝来说都很重要，作为家长关键是要掌握好玩游戏的时机。

自发性可以令游戏更加有趣、更具效果，这样你随时都可以发现适合做游戏的机会。在给宝宝换尿布的时候，家长可以顺便和他玩一玩捉迷藏游戏——这样宝宝就可能不再扭来扭去；拖地的时候用背带将宝宝背在身上，这


给宝宝换尿布的时候顺便玩玩捉迷藏游戏，从而让例行活动时间变成游戏时间。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



# 做游戏

本书列举了100多个专为婴儿设计的游戏，这些游戏都是针对1岁以内宝宝的特点精心设计的，一定会满足他们的需要，同时也会给他们带来自我挑战的乐趣，从而让家长与宝宝共同度过的游戏时间成为宝宝最难忘的欢乐时光。书中的游戏种类繁多而且意义丰富，有做鬼脸、捉迷藏、在浴盆中玩水、唱有趣的儿歌等，家长可以视情况选择那些最符合宝宝情绪和兴趣的游戏。这些游戏形式灵活而且具有开放性，让家长可以利用最少的工具、最大限度地与宝宝互动。还等什么，快翻开这本书，看看你和宝宝能有什么样的新体验吧！

# 游戏指南

## 怎样使用这本书

你是否和大多数父母一样，虽然非常疼爱自己的宝宝，但是陪伴宝宝的时间很少呢？为此，《美国金宝贝早教婴儿游戏》收集了大量简单易学的游戏，供忙碌的家长们参考，你们只需简单地翻看本书，就能轻松学会各种不同的游戏。本书的特色在于家长能够通过相关的游戏类别，迅速找到与之对应的游戏，而且这些游戏都便于理解、易于开展——你只需很短的时间就能读完游戏说明，然后就可以留出更多时间和宝宝在一起快乐地玩耍。




**育儿小贴士**让家长能够洞察宝宝细微的发展和进步，同时还为家长提供了宝贵的建议，使其能够从容面对宝宝的成长。

**彩色图片**中的宝宝——常常和家长在一起——正在展示游戏的玩法。

**技能点睛**解释了每个游戏发展的重点技能，列举了游戏的主要效果，供家长参考。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

**方便查找**，本书将所有游戏按照类别进行了划分——从换尿布游戏到音乐和动作游戏，再到洗澡游戏——家长可以很快找出符合宝宝兴趣爱好的游戏。

**每个游戏**都附有简洁且便于操作的游戏说明，它会告诉家长还可以怎样变换花样、怎样随着宝宝的成长对游戏进行调整，使这些游戏能够长时间地吸引宝宝的注意力。

**年龄标签**标示了宝宝进行相应游戏的最佳年龄段。本书中的游戏分为 4 个年龄段（更多关于宝宝的身体发育与不同年龄段之间的联系，详见“介绍”部分）。年龄标签只是一个概括性的引导，它可以帮助家长找到适合宝宝做的游戏。此外，大多数游戏在进行适当调整后，都能够满足 0 ~ 12 个月宝宝的游戏需要。




**歌词**呈现在黄色的背景区域，宝宝可以随着音乐的节奏吟唱，这其中的大部分歌词都包含双手和身体的动作。

**相互对照**列出了与本游戏相关的其他游戏，宝宝或许会喜欢这些主题或内容相似的游戏。

**研究报告**突出展示了最新的科研成果，披露了近年来关于婴儿发展和学习技能方面的研究成果。

（**译者注**：本书中的儿歌都是经典的英文儿歌，因此译者在保留英语原文的基础上，配上了可以和着乐曲演唱的中文译文，方便读者理解和演唱。）



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



# 0月齡及以上

0

0月龄·及以上

# 摇啊摇

## 膝盖上的摇篮曲

### 技能点睛

这个游戏能够带给宝宝丰富的感官刺激——他可以听到你的声音、感觉到你双手温柔的抚摸，还可以看到你微笑的面庞——这些都可以安抚宝宝的情绪，给他安全感。有时宝宝甚至会在游戏中不知不觉地进入梦乡。等宝宝3个月左右的时候，他或许还会用咿咿呀呀的学语声和欢快的笑声来回应你亲切的笑脸和话语。

- 身体感知能力 ✓
- 听觉能力 ✓
- 视觉发育 ✓

宝宝非常喜欢聆听你亲切的声音、感受你温柔的触摸，还喜欢被你有节奏地轻轻左右摇动。你可以将宝宝喜欢的这些活动结合起来，用你的大腿作摇篮、用你的声音演唱摇篮曲。坐在椅子上，将双脚踩在小板凳上，让宝宝的两只小脚朝向你的腹部，平躺在你的大腿上。双手托住宝宝的头部，然后一边轻轻地左右晃动你的身体，一边跟宝宝说话或唱歌。



当你的身体左右晃动的时候，你的双眼要一直盯着宝宝的眼睛——这样可以在你们之间搭建起一条牢固的感情纽带。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第48页的游戏“毯子摇摇”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书




# 绒球游戏

## 触觉和视觉游戏

出生后的婴儿并不知道如何用视线追踪物体，也不明白物体为什么会发生转移，因为视觉发育需要一段时间。这个轻松的小游戏可以吸引宝宝的注意力，刺激他的感官，甚至令他欢笑。

- 找一些色彩鲜艳的绒球或小毛绒玩具。将绒球或毛绒玩具放在距离宝宝面前 30 ~ 38 厘米的位置，让宝宝将注意力集中在玩具上。然后向不同方向慢慢移动绒球或毛绒玩具，根据宝宝视线追踪物体的能力限度来决定你移动玩具的速度。
- 试着慢慢将玩具升高或下降，让宝宝观察这种远近变化。用玩具轻轻触碰宝宝的身体或摩擦他的小脸和手臂。但要记住，绝对不可以让宝宝和小物体单独在一起。

### 技能点睛

观察色彩鲜艳的物体上下左右地移动可以锻炼宝宝的眼部肌肉。让宝宝的眼睛追踪移动的物体，可以让他将不同距离的物体聚焦在视网膜上，这种技能需要“视觉聚合”——简单地说就是双眼的配合。用小绒球轻轻触碰宝宝的身体、脸和四肢，从而让他感知物体的材质。

- ✓ 触觉刺激
- ✓ 视觉发育
- ✓ 视觉追踪



一个小小的黄色毛绒球可以激起宝宝的好奇心，尤其是当绒球扫过他的皮肤时。

# 婴儿按摩

## 通过抚摸来放松

**技能点睛**

抚摸对婴儿来说是一种极大的安慰，特别是平静而温柔的爱抚。轻柔的按摩可以刺激宝宝的微循环，增进其触觉发育和身体感知能力。给宝宝按摩的时候，家长要注视着宝宝并跟她进行交流，以增强亲子间的情感联系。

| | |
|---|---|
| 身体感知能力 | ✓ |
| 情感发育 | ✓ |
| 社交发育 | ✓ |
| 触觉刺激 | ✓ |

世界各地的不同文化中，都有父母为婴儿做抚触按摩的传统——按摩手法多种多样，已经流传了数千年。你可以报名参加专门的婴儿按摩培训班，也可以找一些相关书籍自学。其实给宝宝做些简单按摩并不难：首先要找一个温暖的房间，或者在床上、地毯上找个阳光充沛的位置。然后将宝宝全身的衣物脱掉，只留下尿片——或者连尿片也不留，找一块厚浴巾或棉布，将其垫在宝宝的身下。如果你喜欢，可以在按摩时使用一些纯植物的基础按摩油，比如甜杏仁油或杏核油，但要避免使用婴儿油和其他由石油提炼的产品。

- 像给奶牛挤奶一样，轻轻捋一遍宝宝的四肢。然后将手放在宝宝的腹部，不断地画圈按摩，或者用指尖轻轻抚摸宝宝的皮肤。按摩时可以跟宝宝说话或唱歌给她听。
- 将手指放在宝宝的太阳穴处，轻轻画很小的圈。然后将指尖放在宝宝的额头中央，沿着宝宝眉毛的方向慢慢向两边移动指尖。试着用拇指轻轻沿着宝宝的鼻梁向下移动，经过鼻翼，最后停在宝宝的嘴角处。

宝宝非常渴望父母温柔的爱抚、渴望跟你温情地对视，同时聆听你熟悉的声音。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## 研究报告

特雷莎·卡普兰在她的经典著作《生命最初的十二个月》（*The First Twelve Months of Life*）中写道："抚摸对婴儿来说几乎是一种语言。"确实是这样，大量研究都显示，父母与宝宝之间的身体接触——拥抱、亲吻和摇晃——有助于加深亲子感情。此外，抚摸对宝宝的生理发育也是很有帮助的。研究显示，抚摸可以提高宝宝的免疫力，增进她的肌肉发育，还会刺激其生长荷尔蒙的分泌。



# 哭闹和肠痉挛

你很快就会熟悉宝宝的哭闹——就像熟悉他脚趾的形状一样，但这并不会让你觉得更轻松。有时候你会非常同情满脸泪水的宝宝，但有些时候你也会觉得自己的忍耐力即将达到极限。



婴儿在感到不适时就会用哭泣来表达，比如疼痛、饥饿、孤独、疲倦或是太热和太冷。有些研究者甚至认为，在宝宝出生的3～6周，有些经常在傍晚时分哭闹的婴儿其实只是想要消耗一下自己在白天积攒下来的过剩精力。

肠痉挛又称痉挛性肠绞痛，是小儿急性腹痛中最为常见的功能性腹痛。肠痉挛发作的宝宝会比其他宝宝哭得更多、更久。研究人员还不确定婴儿肠痉挛究竟是由什么引起的。有些人认为，肠痉挛发作的婴儿的消化系统可能还不够成熟；也有人认为这些患儿只是不适应外界的刺激。不管病因是什么，即使是最具母爱和父爱的家长，面对出现肠痉挛的宝宝那似乎永无休止的尖声哭闹，都会感到挫败、焦虑，甚至愤怒。

有些人可能说："让宝宝哭去吧，等他哭够就好了。"但大多数儿科医生都不赞同这种观点。

安抚宝宝——哪怕只是尽量去安抚——是在告诉宝宝，他可以依靠你，你会对他的需要作出回应，这种痛苦终究会过去。

你可以为孩子做什么？如果拍嗝、换尿布或喂奶都没有效果，那就试试运动（比如，用婴儿车或婴儿背带带着宝宝外出散步，轻轻地摇动宝宝，或者抱着宝宝一起跳舞）。此外，呼吸新鲜空气也可以让哭闹的婴儿安静下来。但是那些刚出生的婴儿比较喜欢被包在襁褓里。

你可以为自己做什么？抓紧一切机会补足睡眠。疲倦会让家长更容易脾气暴躁或陷入抑郁，这样你就很难全心全意地回应宝宝的哭闹了。请其他人暂时帮忙照看一下宝宝，你可以趁机去洗个热水澡或者外出散步，放松一下疲惫的心情。不要认为这样做是在遗弃自己的孩子，你要把这个过程当做是充电——补充自己失去的能量。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 与宝宝共舞

## 旋律和安抚

宝宝出生前已经在妈妈的子宫中漂浮了9个多月，出生后的世界也应该充满这样的动感。带着小宝宝一起舞动是安抚宝宝的好方法，这会让他感到自己被浓浓的爱意包围着。将宝宝稳稳地抱在怀中，随着不同风格的音乐轻柔地舞动——古典乐、乡村音乐，甚至是摇滚乐（但音量不要太大）。这种感觉和宝宝在子宫中的感觉很像，还可以增强宝宝的平衡能力。



多年以后，你和孩子仍然会记得当年带给他无限乐趣的这些旋律。

### 技能点睛

虽然宝宝对晃动感并不陌生，但被紧紧抱在家长怀里对宝宝来说是一种新奇而有趣的体验。音乐可以刺激宝宝的听觉，而你舞动的身姿和充满节奏感的步伐可以刺激宝宝刚刚产生的平衡能力。注视着对方的眼睛翩翩起舞，对宝宝的社交发育和情感发育都有好处。

- ✓ 情感发育
- ✓ 听觉能力
- ✓ 节奏感
- ✓ 社交发育

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第26页的游戏“摇啊摇”。

## 研究报告

家长的面孔和声音不仅能够吸引宝宝的注意力，还能让他更有安全感。美国特拉华大学的一项研究发现，那些面部表情丰富的母亲和孩子之间的亲密度和安全感要强于面部表情匮乏的母子。更有一项关于患有抑郁症和性格孤僻的母亲的研究显示，这类母亲养育的孩子通常对人更淡漠，缺少感情表达。



温柔而充满爱意的注视能够让母子间的关系更为亲密。

关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 面部表情

## 凝视、学习、关爱

并不是所有亲子游戏都必须是激烈的运动——甚至不必有太多动作，其实安静下来的时间同样也很重要。小宝宝很容易感到刺激强度过大，特别是新生儿。亲子之间的亲密度不仅取决于逗宝宝笑、给宝宝按摩以及同宝宝做游戏，爱抚和视线交流也很重要。换言之，静静地跟宝宝进行目光交流也非常重要，因为它给了家长和宝宝一个放松和增进感情的机会。

- 选择一个宝宝较为清醒、接受度较高的时间段。将他抱起来、让他坐在你的膝盖上，或者让他躺在尿布台或柔软的地毯上。
- 当宝宝注视着你的时候，你也注视他的双眼，并温柔地念出或唱出他的名字。对着宝宝做一些夸张的面部表情——咧嘴笑、张大嘴、翘眉毛、伸舌头，然后恢复正常的表情注视着宝宝，轻轻地叫他的名字。
- 有时宝宝可能带给你一个大大的惊喜——模仿你的表情，即使是很小的宝宝有时也会模仿大人的表情。但如果他变得烦躁不安或不断转动头，请立即停止游戏。这代表小宝宝需要从高强度的互动中暂时抽身，慢慢品味刚刚经历的一切。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第 42 页的游戏“这是谁？”。

### 技能点睛

你或许已经留意到了，宝宝几乎从一出生就很喜欢注视你的脸——或者视线在你的发际线和下巴之间来回打转。这表明，人的面孔对小宝宝而言非常重要。让宝宝有机会慢慢端详你的脸和面部表情，有助于你们建立亲密的亲子关系，同时还有助于他的情感发育和社交发育。

- ✓ 情感发育
- ✓ 听觉能力
- ✓ 社交发育
- ✓ 视觉发育

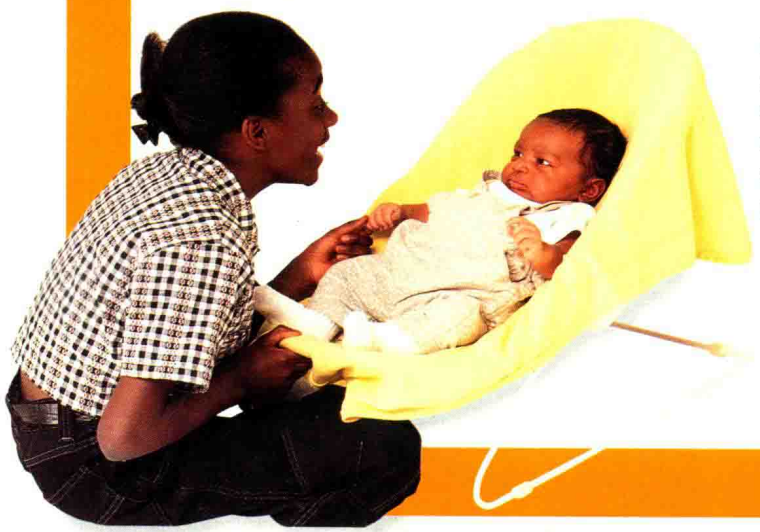
# 摇篮曲

很难解释这些看似简单的歌曲为什么可以让婴儿安静下来，可是事实证明一辈又一辈的父母就是唱着这些歌曲哄小宝宝入睡的，同时一代又一代的小宝宝也都是伴着这些歌曲进入梦乡的。很多摇篮曲的歌词都是让宝宝快点儿入睡——只要是用充满爱意的方式将节奏舒缓的歌曲唱出来，就可以让宝宝快速进入梦乡，或者至少可以让兴奋过度的宝宝安静下来。

## Cradle Song（摇篮曲）

和声乐曲 "Brahms' Lullaby"
（中文曲目《摇篮曲》）

| | |
|---|---|
| Lullaby, and good night— | 睡吧，睡吧， |
| go to sleep little baby. | 我亲爱的宝贝， |
| Close your eyes now sweetly rest. | 妈妈的双手轻轻摇着你。 |
| May your slumbers be blessed. | 摇篮摇你快快安睡， |
| Close your eyes now sweetly rest. | 安睡在摇篮里， |
| May your slumbers be blessed. | 温暖又安逸。 |



不管是父母亲还是哥哥姐姐，只要有人唱起节奏舒缓的歌曲，就可以让婴儿安静下来。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## Hush, Little Baby（嘘，小宝贝）

Hush,little baby,don't say a word, 嘘，小宝贝快快睡，
Papa's gonna buy you a mockingbird. 爸爸给你买画眉。

And if that mockingbird won't sing, 如果画眉不唱歌，
Papa's gonna buy you a diamond ring. 爸爸给你买戒指。

If that diamond ring turns brass, 如果戒指变黄铜，
Papa's gonna buy you a looking glass. 爸爸给你买镜子。

If that looking glass gets broke, 如果镜子打碎了，
Papa's gonna buy you a billy goat. 爸爸给你买风车。

If that billy goat don't pull, 如果风车不会转，
Papa's gonna buy you a cart and bull. 爸爸给你买轮船。

If that cart and bull turn over, 如果轮船不会走，
Papa's gonna buy you a dog named Rover. 爸爸给你买小狗。

If that dog named Rover don't bark, 如果小狗不听话，
Papa's gonna buy you a horse and cart. 爸爸给你买年画。

If that horse and cart fall down, 年画上面画着啥？
you'll still be the sweetest little 画着我家小乖乖。
baby in town.

## All the Pretty Horse（漂亮的小马）

Hush a bye, don't you cry, 夜深了，不要哭，
go to sleepy little baby. 宝贝宝贝快睡吧。

When you wake, you shall have 梦里头，有小马，
all the pretty little horses. 宝贝宝贝笑哈哈。

Blacks and bays, dapples and grays, 小黑马、小红马，
all the pretty little horses. 还有灰马和白马。

Hush a bye, don't you cry, 小马说，不要哭，
go to sleepy little baby. 宝贝宝贝快睡吧。



用温柔的歌声哄宝宝入睡，会让你和宝宝感到很惬意。

0月龄及以上

# 围巾飘飘

## 视觉追踪游戏

### 技能点睛

看着围巾上下移动，可以训练婴儿追踪移动的物体，发展她的视觉能力，这样宝宝的双眼逐渐就可以持续地聚焦在物体上了。宝宝到了3个月左右的时候，就会忍不住伸手去抓围巾。到了6个月左右的时候，只要围巾一落到她的小手里，她就会迅速将其塞进嘴里啃咬。

听觉能力 ✓

视觉刺激 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第51页的游戏“摇彩带”。

有一个最值得家长们分享的经验是：想要和小宝宝做游戏，其实并不需要去买那些昂贵的玩具——比如带有电子发声装置的玩偶、闪闪发光的遥控玩具车。事实上，很多时候你需要的只是一块手帕或一条色彩艳丽的围巾。先让宝宝仰面躺在地板上或尿布台上，家长手拿一条围巾、手帕或一块布头，将其悬在距离宝宝眼睛大约30厘米的地方，以吸引宝宝的注意力。将围巾向下移动，靠近宝宝的脸，然后将其提起，接着再向下移动，如此循环往复。上下移动围巾的时候，家长要轻轻呼唤宝宝的名字或唱歌给她听。



一条色彩鲜艳的围巾或手帕可以让小家伙兴致勃勃地看个不停，还能逗得她呵呵笑。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 边做家务边游戏

## 一箭双雕

你不可能在宝宝清醒的每一刻都陪在他身边、和他玩耍，因为你不但有很多家务要做，而且也需要休息。其实在你做家务的时候，宝宝仍然想要紧紧地黏在你身边，比如在你扫地、洗碗、洗衣服、出去买菜，甚至在花园里修剪草坪和植物的枝叶的时候。这时，你只需一个安全且牢固的婴儿背带——将宝宝背在身上，同时要确定他这样很舒服——就可以放心地做家务了。唱歌和说话可以安抚宝宝，劳动时晃动的节奏还可能让他渐渐进入梦乡。这样一来，你不但能陪着宝宝，同时还能轻松地完成很多家务活。



我扫地、你睡觉……宝宝会在你甜美的歌声和有节奏的晃动中进入梦乡。

### 技能点睛

在妈妈的子宫中生活了9个多月后，出生不久的婴儿可能还不习惯离开妈妈。整日陪在宝宝身边可以给他安全感、帮他建立信任感，这是宝宝社交发育和情感发育的重要组成部分。

- ✓ 情感发育
- ✓ 社交发育

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第26页的游戏“摇啊摇”。

0月龄及以上

# 小小艺术展

## 眼看、手打、脚踢

### 技能点睛

悬挂一些有趣的物品或家人的大头照可以为宝宝提供视觉刺激，但这些东西都是静止的，不能与宝宝进行有趣的互动。如果有你站在一旁移动并解说这些展品，既可以让宝宝对它们更感兴趣，又能增加亲子之间的交流互动。不出几个月，宝宝就会开始对眼前的这些东西拳打脚踢，开心地看着它们“跳舞”了。

此时宝宝的近距离视力已经发育得比较成熟，但他还看不清远处，所以新生儿对近距离的物品和动作最感兴趣。你可以买一个游戏架，也可以用家里能找到的物品为宝宝举办一场独一无二的视觉艺术展，你会发现宝宝可能更喜欢你亲自动手。

- 将六七个大塑料夹子或晾衣夹牢牢地固定在绳子或粗线上。
- 用夹子夹些照片、布球、摇铃、蝴蝶结或小号的毛绒玩具，然后将绳子牢牢地绑在婴儿床或尿布台的上方。
- 轻轻晃动绳子上的玩具或照片，同时告诉宝宝它们都是什么。仔细观察宝宝的表情，他是不是正目不转睛地盯着这些色彩艳丽的东西呢！
- 当宝宝的注意力有些分散，表现出烦躁不安的情绪或是不断将头扭开时，你就要将绳子取下来，以后再玩。注意，一定要将绳子绑紧，不能让它掉到婴儿床上，更不能让宝宝和绳子单独在一起。

| | |
|---|---|
| 手眼协调能力 | ✓ |
| 空间意识 | ✓ |
| 视觉刺激 | ✓ |

这些诱人的小玩具正好处在宝宝的视线范围内——等宝宝能够伸手抓这些东西时，家长在绑绳子时要确保玩具与宝宝之间的距离足够，以保证孩子的安全。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



0月龄及以上

# 宝宝仰卧起坐

## 早期锻炼

### 技能点睛

随着时间的推移，宝宝会自己抬头了，但这个看似简单的动作需要宝宝借助自己的颈部肌肉和上身肌肉的力量来完成。这个游戏不但可以锻炼宝宝颈部的肌肉，还可以让他观察周围的世界。当宝宝能够稳稳地控制自己的头部时，他就可以决定自己要看什么、看多久了。

娇小的身体比起来，新生儿的头部看起来很大。宝宝无法控制自己这么大、这么重的头部——他只能暂时将头部抬起一下，因为他的颈部肌肉还无力控制其头部。通过这个简单的游戏，你可以帮宝宝试着坐立，从而增强其肌肉的力量。让宝宝仰卧在毯子上，用毯子作为婴儿背带。两手抓住靠近宝宝头顶的毯子边缘，轻轻将宝宝抬起，然后放下，如此重复几次。



宝宝非常喜欢一边看着你，一边做一些简单的运动。

平衡能力 ✓

身体感知能力 ✓

上肢力量 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第 48 页的游戏“毯子摇摇”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 跃动的大气球

## 吸引宝宝的视线

刚出生的前几个月，宝宝看远处物体的能力尚未发育成熟，但这并不代表宝宝对视觉世界不感兴趣。手拿一两个颜色鲜艳的造型气球，在宝宝眼前来回晃动，给她制造一些视觉冲击（任何时候都不能让宝宝和气球或气球绳单独在一起）。观察宝宝看到气球上下跳动时惊奇的眼神。你还可以拍打气球或有节奏地拉动气球绳，让气球“跳”得更加欢快。



刚出生的宝宝很喜欢盯着色彩艳丽的气球。

### 技能点睛

观察气球的跳动可以发展宝宝的视觉聚焦能力和视觉追踪能力。一边跟宝宝聊天一边拉动气球绳，可以让这个游戏更具互动性，能够进一步增进亲子之间的感情。

- ✓ 社交发育
- ✓ 视觉发育

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第51页的游戏“摇彩带”。




关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书




# 这是谁？

## 镜中影像

新生儿对人脸的兴趣远超过其他物体——比如摇铃、几何图形，甚至是绘制的人物面孔。刚出生几周的小婴儿就会盯着其他人的脸看，但她并不知道这些人跟她有什么共同点。这意味看着自己在小镜子里的影像，她会感到非常惊奇——她完全不知道那是谁。将镜子举高，让宝宝可以看清自己的模样。用手指着镜子里的宝宝，然后叫她的名字。当宝宝长大一点儿后，她在镜子里的影像会促使她做出第一个社会性举动—— 一个小婴儿露出顽皮的笑容。

一面镜子就可以为全家人带来妙趣横生的游戏时光。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第32页的游戏“面部表情”。

### 技能点睛

宝宝要到15个月左右才能认出自己在镜子中的影像。但即使是在宝宝很小的时候，让她看着镜子里的自己也有助于发展她的视觉聚焦能力和视觉追踪能力，还有助于她的社交发育。最终，这会帮宝宝意识到，镜子里的那个小宝宝就是她，从而使她明白自己是一个独立的个体。

- ✓ 情感发育
- ✓ 社交发育
- ✓ 视觉发育

0月龄·1个以及

# 飞机宝宝

## 飞上新高度

### 技能点睛

为了安抚哭闹不停的宝宝，很多家长都会用“飞机抱”的姿势抱着宝宝前后摇摆。腹部感受到的压力可以带给宝宝阵阵暖意和一定的触觉刺激。随着时间的推移，她会不断尝试练习抬起头部、颈部和肩膀，这样宝宝的视线范围就会逐步扩大。

| | |
|---|---|
| 触觉刺激 | ✓ |
| 信任感 | ✓ |
| 上肢力量 | ✓ |

你可能已经发现，在宝宝哭闹不停、过度兴奋或疲倦的时候，传统的“飞机抱”或“橄榄球式抱法”可以让宝宝安静下来。稳稳地托住宝宝的腹部，结合简单的摇摆动作以及有节奏的歌曲，可以让宝宝感觉更舒服。让宝宝的肚子朝下，用手臂托住宝宝的胸部和腹部（如果是新生儿，切记要时刻托住其头部），然后一边唱歌一边轻轻地让她前后摆动。



点点微风穿过宝宝的发丝，在妈妈手臂的支撑下，宝宝仿佛化身为一架滑翔机。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第31页的游戏“与宝宝共舞”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 挠痒游戏

## 触觉体验

有时候宝宝并不喜欢光着身子，因为她觉得让皮肤完全暴露在空气中感觉很冷。大一些的宝宝经常会在家长为其换尿布的时候捣乱，因为他们不喜欢被束缚。但是你可以换一个方式，将换尿布的时间变成宝宝做游戏和学习的时间——在此期间为宝宝提供有趣的触觉体验。

- 收集一些不同材质的物体。试着用羽毛、不同材质的布料（比如丝绒、灯芯绒）或沾过温水的海绵触碰宝宝的皮肤。
- 用某个物体轻轻地触碰宝宝的皮肤，观察宝宝的反应，然后换不同材质的物体。通过宝宝的微笑、动作等判断宝宝此刻的感觉。
- 这个游戏可以让宝宝玩上好几个月。9个月后，宝宝可能抓起自己喜欢的某种材质并将其递给你，让你给她挠痒痒。

### 技能点睛

触觉是宝宝探索世界的主要途径之一，皮肤接触有助于婴儿触觉的发展——宝宝的皮肤通常比较敏感。这个触觉游戏能够让宝宝体验不同材质的物体触碰皮肤时的感觉。在游戏的同时，家长也有机会练习辨别并回应宝宝的身体语言。这种回应有助于宝宝建立安全感，因为她发现有人会顾及她的需求。

- ✓ 身体感知能力
- ✓ 社交发育
- ✓ 触觉刺激

轻柔的羽毛会令宝宝快乐地笑个不停。



如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第28页的游戏“婴儿按摩”。

# 儿歌

宝宝要到3个月左右，才会被你胳肢得咯咯直笑。不过，在此之前他仍然对挠痒游戏很感兴趣，因为挠痒可以刺激他刚刚出现的身体感知能力。同时配合简单的儿歌，可以引起他对人类声音的兴趣。



你的抚摸和歌声会让宝宝乐不可支。

## Did You Ever See a Lassie（你曾见过的小姑娘）

| | |
|---|---|
| Did you ever see a lassie, | 你曾见过的小姑娘， |
| a lassie, a lassie, | 小姑娘呀小姑娘。 |
| did you ever see a lassie | 你曾见过的小姑娘， |
| go this way and that? | 走到这儿又走到那儿。 |
| | （用手指在宝宝身上慢慢地“走路”。） |
| Go this way and that way, | 走到这儿又走到那儿， |
| go this way and that way, | 走到这儿又走到那儿， |
| did you ever see a lassie | 你曾见过的小姑娘， |
| go this way and that? | 走到这儿又走到那儿。 |
| | （用手指在宝宝身上慢慢地“走路”。） |

（**译者注**：此英文儿歌的乐曲同中文曲目《当我们同在一起》。）

关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## Yankee Doodle（扬基·杜德尔）

Yankee Doodle went to town　扬基·杜德尔进城去，
a-riding on a pony;　骑着一匹小马驹，
stuck a feather in his cap　帽上插着一根毛，
and called it macaroni.　看着威风又神气。

Yankee Doodle keep it up,　扬基·杜德尔真神气，
Yankee Doodle dandy;　扬基·杜德尔真帅气，
mind the music and the step　唱着歌儿跳着舞，
and with the girls be handy.　身旁姑娘乐呵呵。

## Twinkle, Twinkle, Little Star（一闪一闪亮晶晶）

Twinkle, twinkle little star,　一闪一闪亮晶晶，
（双手握拳一开一合。）
how I wonder what you are!　满天都是小星星。

Up above the world so high,　挂在天上放光明，
（指着天空。）
like a diamond in the sky.　好像千万小眼睛。
（将拇指和食指围成圈放在眼睛上。）

Twinkle, twinkle little star,　一闪一闪亮晶晶，
（双手握拳一开一合。）
how I wonder what you are!　满天都是小星星。

## Little Peter Rabbit（小兔彼得）

和着乐曲

"John Brown's Body"
（中文曲目《洋娃娃和小熊跳舞》）

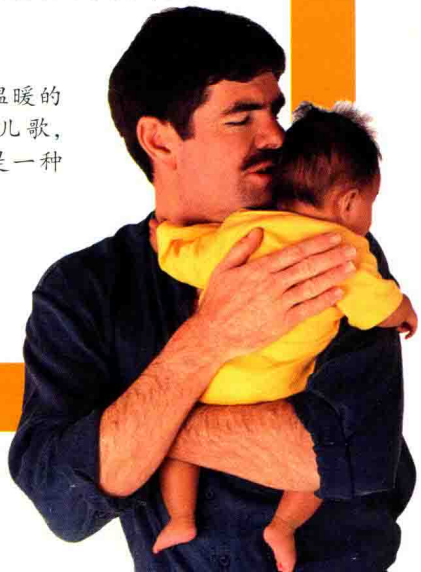
Little Peter Rabbit had　苍蝇落在小兔鼻子上，
a fly upon his nose.　小兔鼻子上，鼻子上。
（用手点宝宝的鼻子。）

Little Peter Rabbit had　苍蝇落在小兔鼻子上，
a fly upon his nose.　小兔鼻子上，鼻子上。
（用手点宝宝的鼻子。）

Little Peter Rabbit had　苍蝇落在小兔鼻子上，
a fly upon his nose.　小兔鼻子上，鼻子上。
（用手点宝宝的鼻子。）

And he flipped it,　小兔使劲摇头、
and he flopped it　拼命挥手，
till it flew away.　终于赶走苍蝇啦。
（在宝宝鼻子上扇一扇，
然后做飞行的动作。）

依偎在爸爸温暖的怀抱里欣赏儿歌，对宝宝来说是一种莫大的享受。



# 毯子摇摇

## 欢乐吊床

### 技能点睛

这个简单的摆动游戏产生的晃动感对宝宝有很好的安抚作用。宝宝的身体会随着毯子的摆动从一侧摆向另一侧，这有助于发展她的平衡能力——婴儿学习坐立所需的一项能力。如果躺在毯子上的宝宝尝试着将头抬起来，还可以锻炼她颈部的肌肉。此外，有爸爸妈妈充满关爱的笑容陪伴着她，还可以增强宝宝对他人的信任感。

对婴儿来说，没有什么能够比在母亲的子宫中被温暖的羊水包围着更舒适的感觉了。现在，你可以通过这个简单的婴儿吊床游戏来为宝宝营造那种舒适感。让宝宝面朝上躺在小毯子上，爸爸妈妈分别抓住毯子的两端，将毯子抬起，然后轻轻晃动毯子。你还可以将宝宝头部一侧的毯子略微抬高，将脚部一侧的毯子放低，帮助宝宝坐起来。摇摆的感觉、与父母的视线接触和欢快的儿歌一定会让宝宝爱上这个游戏。

| | |
|---|---|
| 平衡能力 | ✓ |
| 社交发育 | ✓ |
| 信任感 | ✓ |
| 上肢力量 | ✓ |

如果宝宝喜欢这个游戏家长可以让她再试试第31页的游戏“与宝宝共舞”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



## "Sway, Sway"（摇啊摇）

和着乐曲 **"Hey Ho Nobody Home"**
（中文曲目《摇到外婆桥》）

| | |
|---|---|
| Sway, sway, sway, sway, | 摇啊摇，摇啊摇， |
| now reach up and touch the sky. | 摇到天边去。 |
| Then fall gently like the snow | 飘啊飘啊落下来， |
| down to the ground. | 好像雪花一片片。 |

这个简单的摆动游戏对宝宝来说就像成人在吊床上的感觉一样——非常放松，同时还可以让她感受到平衡感和信任感。

# 合理安排生活

新生儿的降临会给整个家庭带来喜悦和幸福，但同时也会给年轻的父母带来一些烦恼，比如原本干净整洁的家中会被各种各样的婴儿用品填满。这里所说的婴儿用品不仅包括你在预产期到来前就已经买好的婴儿床、婴儿车和尿布台，还包括宝宝的小衣服、尿片、奶瓶和各种各样的玩具。



对初为父母的你来说，保持家居整洁应该不会是你的首要目标。你首先要做的是调整自己的心态、合理安排家中的事宜。要记住，你现在要做的家务活跟没有宝宝时的完全不一样。请先放松，将你需要做的事情一一列出来，但不要强求自己能够按时按量完成列出的每一项任务。

手边应准备好的东西包括：尿片、湿巾、婴儿护臀膏和宝宝的衣物等，这样你就不用将宝宝独自丢在一旁去拿东西了。给宝宝洗澡前，应该将宝宝的洗澡巾、香皂和浴巾等洗澡用品准备好。

你可以根据个人的喜好用篮子或塑料整理箱来分类保管宝宝的玩具，根据衣物的尺寸和季节情况分类收纳宝宝的衣服——现在合身的衣服都放在最上面的抽屉里，现在穿着略大但到下一季估计就会合身的衣服放在另一个抽屉里。分门别类地整理宝宝的衣物可以让你——和其他照顾宝宝的人——更容易、更迅速地为宝宝找到合身的衣服。

没必要将宝宝所有的玩具、书和衣服都放在外面。可以把适合宝宝现在玩的玩具、穿的衣物和看的书放在外面，将那些适合宝宝 1 岁以后玩的玩具、衣物和书先存放起来，这样家中会变得整洁很多。

小提示：不要期望所有的家务劳动都可以按计划完成。你可以每天只做一项工作，可以选择在晚上或宝宝午睡时完成，维持家居整洁可以让家长心情愉悦。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

月龄 0 及以上

# 摇彩带

## 视觉练习

虽然宝宝还要过很久才会急切地撕掉彩色包装纸，但现在彩带已经能够激发她的好奇心、吸引她的注意力了。用胶带将长约 15 厘米的色彩艳丽的彩带粘在一块纸板上，或者将其牢牢地绑在木头勺子上。让宝宝躺在床上、尿布台上或者坐在汽车安全座椅里，然后你可以在她的脸周围和手边轻轻摇动彩带。当宝宝开始挥舞手臂、踢动腿脚时，就表示轻快舞动着的、色彩鲜艳的、材质柔软的彩带给她带来了很大的快乐。



这个年龄段的宝宝还不会伸手去抓东西，但她仍然非常喜欢类似的游戏。

### 技能点睛

让这个年龄段的宝宝看着彩带上下左右地飘舞可以培养她的视觉追踪能力。当宝宝长大一些，能够伸手去拨弄物体时，这个游戏还可以锻炼她的手眼协调能力、抓握能力，让她了解因（碰到彩带）果（彩带飘舞）关系。

- ✓ 手眼协调能力
- ✓ 触觉刺激
- ✓ 视觉发育

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第31页的游戏“与宝宝共舞”。

0月龄·1个以及

# 声源定位

## 妈妈的声音从哪儿来?

### 技能点睛

倾听并寻找你的声音可以帮助宝宝发展视觉追踪能力和听觉定位能力。同时还可以让他知道，家人会冲他笑、能给他带去欢笑、会夸奖他。等宝宝6个月以后，他也会开始微笑和大笑；等宝宝1岁左右时，他会开始发出有趣的声音以吸引你转头去看他。

宝宝对声音非常感兴趣，但定位声源的能力并不是与生俱来的。为了训练宝宝的感官，家长可以尝试以下这个游戏：在房间正中摆放一个汽车安全座椅或婴儿椅，让宝宝坐在上面。你可以一边唱歌、发出有趣的声音或跟宝宝说话，一边在他面前走来走去。然后试着走到房间的另一侧再走回来，让他追踪你的声音。也许他还不能随着你的声音转动头，但在你前后移动的过程中，他会听出你声音的变化。



听觉能力 ✓

社交发育 ✓

视觉发育 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第58页的游戏“小小音乐家”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## 研究报告

很多人都认为我们可以从胎儿在母亲子宫里的胎动情况看出他的性格——安静、活泼、乖巧还是好斗。但是这种孕期的反应和宝宝出生后的性格真的有关系吗？事实上，美国约翰霍普金斯大学的研究人员发现，家长可以通过很多方式预测胎儿将来的性格，包括他们在子宫中的胎动和心率。研究结果显示，在子宫中很活跃的宝宝出生后通常会很活泼，而且情绪变化也会比较大。



寻找妈妈声音的游戏最后会发展为捉迷藏等难度更高、更有趣的游戏。



0月龄·1个以及

# 视觉追踪

## 找到玩具

### 技能点睛

这是什么声音？这是什么动作？从宝宝的头部能够左右转动起，她就在学习定位声音的来源和追踪物体的位置。等宝宝3个月左右的时候，她会开始挥手打玩具；到4个月左右，她就能够慢慢将玩具抓在手里了。

| | |
|---|---|
| 听觉能力 | ✓ |
| 视觉刺激 | ✓ |

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第51页的游戏“摇彩带”。

即使是刚出生不久的宝宝也会对自己看到的东西、听到的声音很感兴趣。慢慢地在宝宝眼前前后移动一个会发声的、色彩鲜艳的玩具，当宝宝的视线聚焦在玩具上后，你就要将玩具左右移动。你在移动玩具时，移动的速度不要太快，距离也不要太远。如果宝宝突然看不到玩具，她会认为玩具不存在了，从而失去对游戏的兴趣。



宝宝会对玩具发出的声音和家长的动作非常感兴趣，虽然这个月龄的宝宝还不会伸手去抓玩具。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

0月龄及以上

# 摇动宝宝

## 浴巾上练平衡

当我们想让宝宝感受摇动时，我们通常会想到让宝宝仰卧在摇篮里或是成人的怀里。其实另一种方法对婴儿来说也具有安抚效果，那就是让宝宝以俯卧的姿势左右摇动。将一条或两条浴巾卷起来，让宝宝趴在上面，这样卷起的浴巾就可以支撑住宝宝的头、胸、腹和臀部。将宝宝的头扭向一侧，然后轻轻地左右摇动宝宝，同时哼唱一些儿歌，比如《宝宝摇摇》。摇晃动作有助于发展宝宝的平衡能力，俯卧的姿势则让她有机会练习俯卧抬头。



腹部受到的压力会让宝宝感觉很舒服，来回晃动则可以帮助宝宝掌握最基本的平衡能力。

### "Rock the Baby"（宝宝摇摇）

和着乐曲

### "London Bridge is Falling Down"
（中文曲目《伦敦桥要塌了》）

| | |
|---|---|
| Rock the baby | 快来摇一 |
| side to side, | 摇宝贝， |
| side to side, | 摇一摇， |
| side to side. | 摇一摇。 |
| Rock the baby | 快来摇一 |
| side to side, | 摇宝贝， |
| just like this. | 像我这样。 |

- ✓ 平衡能力
- ✓ 空间意识
- ✓ 上肢力量

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第56页的游戏"沙滩球上练平衡"。

# 沙滩球上练平衡

## 摇滚游戏

### 技能点睛

前后左右地摇晃宝宝可以锻炼他的平衡能力。满月后，大部分宝宝还会努力抬起头、睁大眼观察周围的世界，这些动作有助于增进宝宝的上肢力量。腹部感受到的轻微压力还可以缓解宝宝胀气或肠痉挛的症状。

| | |
|---|---|
| 平衡能力 | ✓ |
| 信任感 | ✓ |
| 上肢力量 | ✓ |

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第55页的游戏“摇动宝宝”。

小宝宝通常不喜欢趴太久，但让他在某个大大的、柔软的球状物体上趴着的话他会很感兴趣。试着将宝宝面朝下放在一个略微有些亏气的沙滩球上。将宝宝扶稳，然后慢慢地前后或左右摇动宝宝的身体（如果是新生儿，家长一定要时刻托住他的头部）。一边和宝宝玩游戏一边对着宝宝唱歌或说话，这可以让宝宝在感受轻柔的旋律和腹部的压力的同时集中注意力。如果宝宝累了就要赶紧停下来。等宝宝长大后——几乎可以独自坐立的时，你可以扶着他坐在沙滩球上，然后在球上轻轻地上下弹跳。

鲜艳的颜色、压上去会下陷的球体表面、有趣的摇动感，全都融入了一个游戏中，这当然会让宝宝乐不可支。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书


“嗨，宝宝，嗨！”

0月龄及以上

# 小小音乐家

## 听觉游戏

### 技能点睛

聆听物体发出的不同声音可以提高宝宝的听觉能力，而直视物体可以让宝宝的视觉分辨能力更加敏锐，同时还能帮助他集中注意力。几个月后，当宝宝有能力拨弄物体时，这个游戏还可促进他的大运动能力的发育。

| | |
|---|---|
| 手眼协调能力 | ✓ |
| 听觉能力 | ✓ |
| 视觉发育 | ✓ |

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第52页的游戏“声源定位”。

不管是心爱的电动玩具发出的熟悉的声音，还是从没听过的陌生声音，即使是刚出生的宝宝也会对其很感兴趣。将一些可以发出声音的物体——瓶盖、较轻的摇铃、塑料或木头勺子——绑在绳子或彩带上，为宝宝制作一件简单的乐器。将乐器悬在宝宝眼睛上方30厘米左右的位置，摇晃乐器使其发声；或者将乐器拴在婴儿床上，然后晃动绳子或乐器——但千万不能让宝宝和玩具单独待在一起。



“梆梆梆”、“叮叮叮”、“当当当”，这个奇怪的发声物体可以吸引宝宝的注意力，帮他学会定位声音的来源。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 小小鸟类观察家

## 宝宝的第一堂自然课



动的翅膀、一闪而过的色彩、尖锐的叫声或鸣叫声——这种景象和声音几乎可以吸引所有宝宝的注意力。当然，难题是怎样才能让宝宝和小鸟近距离接触，从而使她看清小鸟。

试着在窗外放一个装满谷物的鸟类喂食器，等小鸟来吃食的时候，将宝宝抱到窗边或者将婴儿椅放在窗边，让宝宝可以看清小鸟。很快她就会在看到这些长着羽毛的朋友时笑起来了。



她很喜欢观察这些会飞的、有趣的小生灵的一举一动。

### 技能点睛

新生儿还很难看清小鸟的样子，但她或许可以发现不远处有一团模糊的色彩，还有一个东西在动。在接下来的几个月里，你不妨让宝宝多多观察小鸟，这样可以提高她的视觉追踪能力和聚焦能力。宝宝对鸟类的浓厚兴趣说明她越来越关注自己周围的世界。一年后——或许你不相信——她会希望和你一起去给小鸟喂食。

- ✓ 听觉能力
- ✓ 视觉发育

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第98页的游戏“宝宝爱泡泡”。

# 骑自行车

## 提高身体感知能力

### 技能点睛

帮宝宝移动双腿做骑自行车的动作时，你要让宝宝感到他的腿正在以一种前所未有的方式运动着——身体两侧的动作正好相反。在帮助宝宝做这个游戏时，你所做的动作其实正是宝宝日后学习爬行时要做的动作。

宝宝刚出生的时候根本不知道，自己的身体跟你的身体其实是分开的。但随着宝宝肢体能力的增强，他会对自己的身体越来越感兴趣，这一表现会一直延续到宝宝的学步期。活动能力的增强还让宝宝可以享受那些需要更多体能、有更多互动的游戏。在这个简单的健身游戏中，你要非常轻柔、非常缓慢地握着宝宝的腿做骑自行车的动作，同时对他微笑、跟他讲话，鼓励他不靠你的帮助自己尝试蹬腿。不知不觉间，他会学会抓住自己的脚——最后学会自己蹬腿！

身体感知能力 ✓

大运动能力 ✓

伸伸腿、蹬蹬脚，这感觉好极了——特别是有妈妈在一旁教宝宝怎么做的时候。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第28页的游戏“婴儿按摩”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

“哈哈哈哈哈！”



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



3个月及以上

3

3个月及以上

# 伸展运动

## 舒缓的体操

在妈妈的子宫中蜷缩了9个多月的宝宝，在刚出生的时候还是常常喜欢将身体蜷成个小球——没错，就像在妈妈肚子里的姿势一样。简单的伸展运动可以帮他意识到自己的小手臂和小腿的存在。先让宝宝仰卧在床上、尿布台上或地板上，然后轻柔地将他的一只小手臂举过头并向上伸展。之后换个方向，将宝宝的手臂向下伸展。你也可以尝试同时向相反方向伸展宝宝的两只手臂——一只向头的方向，一只向脚的方向。还可以轻轻将他一侧的手臂向头顶方向伸展，同时将另一侧的下肢向下伸展，形成一条对角线。

### "I'm a Tiny Baby"（我是一个小宝宝）

和着乐曲 **"Itsy-Bitsy Spider"**
（中文曲目《我是一个粉刷匠》）

| | |
|---|---|
| I'm a tiny baby | 我是一个小宝宝， |
| I'm soft and round and small. | 运动本领强， |
| But when I'm busy stretching | 伸伸手来伸伸脚， |
| I feel so big and tall. | 长得高又壮。 |
| | |
| My arms are getting long, | 我的手臂有力气， |
| and my legs are getting strong. | 腿脚也很强， |
| And the next thing you know, | 爸爸妈妈等着瞧， |
| I'll be learning how to crawl. | 我要会爬了。 |

身体感知能力 ✓

触觉刺激 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第60页的游戏"骑自行车"。

一只小手向上、一只小脚向下，简单的伸展运动可以让宝宝和家长一起放松。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 抓玩具

## 你能不能抓住我

宝宝看近距离物体的能力已经与成人不相上下了，但她抓取物体的能力仍然无法与成人相比。想要锻炼宝宝的这种能力，你可以找一段色彩鲜艳的彩带或绳子，在其一端绑上小毛绒玩具或磨牙棒。然后在宝宝面前来回晃动，让玩具从一侧荡到另一侧，鼓励宝宝将身体探过去抓玩具。宝宝伸出手去拨弄玩具，甚至抓住玩具之后，你要表扬她。但一定要记住在宝宝独处时要收好彩带，因为它可能给宝宝带来危险。



当宝宝伸出小手去抓那个粉色的毛绒小狗时，她不仅是在练习抓取物体，同时也是在试着与周围的世界互动。

### 技能点睛

3个月左右的时候，大部分宝宝都可以转动头部来追踪移动的物体。具体来说就是，假如有东西向左侧移动，宝宝就会跟着物体的移动向左转头，不像新生儿只会通过转动眼睛来追踪物体。但她的抓握能力仍然需要锻炼。伸手去抓移动的物体可以帮她进一步强化身体两侧的协调能力。

- ✓ 手眼协调能力
- ✓ 精细动作能力
- ✓ 视觉发育

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第100页的游戏“大弹球”。

3个月及以上

# 3 翻来滚去

## 熟悉运动

### 技能点睛

学习如何翻滚通常需要经过数周的左右摇摆练习。通常来说，宝宝要到5个月大时才有足够的力气和协调能力来翻身。这个游戏可以锻炼宝宝身体两侧的协调能力，而这是翻身这个基本动作所必需的。

虽然从这个月龄的宝宝在尿布台上滚动的样子来看，他们好像天生就会翻滚，但事实并非如此。其实宝宝要到五六个月的时候才能学会翻滚。你可以帮她从仰卧或俯卧的姿势翻到一侧，为宝宝掌握这项重要的基本技能做好准备，这样做还能锻炼宝宝身体两侧的协调能力。让宝宝仰卧或俯卧在大浴巾或毯子的一侧，然后将宝宝所处的这一侧轻轻抬起，这样她就会翻滚成侧卧的姿势。你也可以拉着毯子，轻轻地前后晃动宝宝，让她学习如何摆动身体。宝宝刚开始练习翻滚时，可能需要你帮她将胳膊抽出来。

- 平衡能力 ✓
- 双侧协调能力 ✓
- 身体感知能力 ✓
- 大运动能力 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第84页的游戏“滴答，滴答”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



慢慢地拉动毯子可以让宝宝向正确的方向翻滚。

3个月大及

# 瞄准目标

## 踢腿游戏

技能点睛

脚眼协调能力对宝宝很重要，因为以后他需要通过眼睛所看到的控制双脚的动作，这样才能学会避开障碍物行走。

宝宝这时应该已经发现了踢动两条小腿的乐趣。拿一个东西给他踢，可以让宝宝的踢动更有目的性。宝宝仰面躺着的时候——在尿布台上、床上或地板上——在他的双脚能够很容易踢到的位置举一个枕头、毛绒玩具、烤盘或是你的手。如果宝宝不知道该怎么玩，你可以先引导他，让他用自己的脚去踢目标物，当他的脚碰到目标物的时候就表扬他。一旦他明白该怎么做，就会不知疲倦地一遍遍玩下去。

| | |
|---|---|
| 身体感知能力 | ✓ |
| 脚眼协调能力 | ✓ |
| 听觉能力 | ✓ |

通过这个游戏，宝宝能看到自己的脚碰到了目标物、能听到碰撞发出的声音、能感受到脚底贴在盘子上的感觉。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

3个月及以上

# 藏猫猫

## 同一游戏多种变化

妈妈刚才还在这里，之后就不见了，可现在又出现了。藏猫猫游戏永远是宝宝的最爱。6～7个月左右，婴儿会开始理解什么是物体的恒存性——即使物体暂时离开她的视线也仍然存在。藏猫猫游戏是家长带着小宝宝探索这一概念的最好方式。你可以将一张小毯子或毛巾挡在脸前，同时问宝宝："妈妈在哪里？妈妈哪儿去了？"然后重新露出脸来。你也可以找一条薄毛巾盖在宝宝的脸上，然后突然取掉，在宝宝的小脸重新露出来时大叫："藏猫猫！"

### 技能点睛

在新生儿的思维中，某个物体一旦从视线中消失，那就代表着它彻底不存在了。看着你一次次在毛巾后面出现、消失，她会渐渐知道即使你暂时不见了，你仍然存在。这一能力的掌握——即保存心理意象的能力——是宝宝发展语言能力的前提。等宝宝长大些，他就可以自己将毯子盖到脸上（或许是无意识的），这时你会看到她高兴得手舞足蹈、尖叫个不停，因为她现在已经能够理解这种现象并运用自如了。

- ✓ 物体恒存性
- ✓ 社交发育



对宝宝来说，"藏猫猫"不仅是个有趣的游戏，而且可以让她意识到在她看不到妈妈的时候，妈妈其实并没有消失。

# 学宝宝说话

## 小宝宝的语言课

### 技能点睛

作为家长，回应宝宝发出的声音很重要，因为这是你在鼓励宝宝用声音取代哭声与外界进行交流。对宝宝发出的声音进行强化会告诉他，你很重视他想说的东西，这样做会让宝宝觉得掌握语言很有成就感，从而对宝宝的语言发育产生长期的积极影响。

3～6个月的小婴儿常常是一个快乐的小社交家，因为他会发出各种有趣的唧唧咕咕声、尖叫声、咕噜声，还会露出令人难以抗拒的微笑。虽然宝宝还无法说出有意义的词语（这种能力要到宝宝1岁左右才会出现），但他会通过发出一些可爱的声音来研究自己平时听到的声音。而当周围人对他的这些发音作出回应的时候，其实也是他学习的一个过程。用婴儿语与他“交谈”可以促进宝宝的语言和交流能力的发展。

- 如果宝宝说“啊”，你要仔细听、认真点点头，然后也说“啊”。如果他说“咕”，你也要重复说“咕”。
- 完成这个小小的热身之后，你可以试着稍微改变他说的话，比如拉长声音（把“吧”变成“吧啊啊啊啊啊”）或在一个音节后再加一些音节（把“噢”变成“噢哈”）。
- 鼓励宝宝模仿你的声音可以激励他尝试更加复杂的语言模式，最终引导他尝试说出单词，然后是短语。
- 注意：这种类型的婴儿语只有在婴儿学会讲话前才具有实践意义。当宝宝开始讲话后，你最好能正确地重复每个字的标准发音，而不是重复宝宝的错误发音，不管宝宝说的话听起来有多么动听。

语言发展 ✓
听觉能力 ✓
社交发育 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第127页的游戏“小老鼠手偶”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



## 研究报告

对6个月以内的宝宝来说，不论是否有人对他们讲话，他们都会发出各种声音。但是如果有人能够耐心为他们示范如何说话，他们会学得更快。确实是这样，所有的宝宝——不管家人使用的是何种语言——在6个月以内发出的声音都差不多。6个月以后，他们会开始重复自己听到最多的声音。

当宝宝意识到是他在主导这次简单的“对话”，他一定会咯咯地笑个不停。

# 夜间睡眠状态

婴儿在3～4个月时大多已经形成了某种作息规律。有些婴儿的作息规律会让家长感觉很轻松，有些婴儿的作息规律则会成为家长面临的最大挑战——晚上几乎每个小时都会醒来一次，白天每次的睡眠时间从不超过半小时，甚至出现日（清醒时间）夜（睡眠时间）颠倒或者介于以上两种情况之间的某种情况。



让婴儿养成“合理”的作息时间事实上既属于一个常识问题，又属于一个时间问题，同时还需要家长付出一些勇气和耐心。

培养日间作息规律：为外出、洗澡、游戏和吃饭安排好相对规律的时间。规律的生活可以帮助宝宝体内生物钟的形成。

培养夜间作息规律：洗个热水澡、换上舒服的睡衣、唱支摇篮曲、读一些书……都是让宝宝进入梦乡的传统方式。此外，还要让宝宝知道，晚上起来喝奶就只是喝奶，而不能游戏。在夜间给宝宝喂奶时，屋内的光线要暗一些，喂奶过程中不要跟宝宝讲太多话，不要让她玩东西或看电视，只要宝宝吃完就立刻将她以仰卧姿势放回婴儿床里。

6个月以后，宝宝其实就不必在夜里吃东西了。如果宝宝在半夜哭闹，有些家长会先让宝宝哭几分钟，然后安抚她一下，之后再让她哭一会儿。有些家长则会继续喂奶、哄、抱或哼唱摇篮曲，希望孩子最终会一觉睡得越来越久。无论怎样处理，最后，大部分宝宝都会学会自己入睡，这是一个非常重要的技能。

让小宝宝安静地睡一整夜的最好方法是什么？对每个家庭来说方法都不是完全一样的。让你和你的宝宝感到最舒服的方法才是最有效的——这要视情况而定。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 宝宝俯卧撑

## 增强上肢力量

宝宝在学坐之前不仅得能保持头部直立，还需要学会运用肩膀、颈部和整个背部的肌肉。你可以用一个柔软的“枕头”作支撑物，帮助宝宝发展相应部位的肌肉力量。将一块浴巾卷起，用柔软的布质发套固定其两端，然后在宝宝趴在地板或地毯上时将浴巾卷塞到他的手臂和胸部下方。这个支撑物可以让他更长时间地抬起颈部和肩膀，并帮助他用双臂支撑整个身体的重量。这样做还可以给他一个更加开阔的视野——这也是爸爸妈妈给他照相的好时机。

### 技能点睛

类似这样的支撑物可以帮助宝宝练习用前臂支撑身体的重量，从而增强宝宝的手臂力量和背部肌肉的力量，为接下来的坐和爬做好准备。而让宝宝从一个全新的角度来看世界也可以刺激他的视觉发育，并能鼓励他伸手抓东西、翻滚，甚至向前匍匐爬行。



像这样将头高高抬起的时候，宝宝会看到一个不一样的世界。

- ✓ 情感发育
- ✓ 社交发育
- ✓ 上肢力量

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第80页的游戏“趴趴乐”。

# 友好的面孔

## 图中的面孔

### 技能点睛

宝宝视觉能力的特点和她希望与人互动的意愿，使她对人类的面部表情非常敏感。一本由众多人像组成的书可以让宝宝学到很多东西。她可能只是单纯地盯着书中的人像——视线在照片中的人的眼睛和嘴巴之间打转，也可能用小手指着照片里的人或是跟照片中的人讲话。

3个月以后，小宝宝会对人的面部表情非常感兴趣，甚至会报以微笑或大笑。她还可以辨认出自己的家人和陌生人。所以现在宝宝趴在别人肩膀上看到你时会露出迷人的笑容，而看到你的朋友时只会好奇地盯着对方。这也是为什么每天早上你出现在她的小床边时，宝宝会兴奋地动来动去的原因——她能认出你的样子，而且她非常喜欢你。给宝宝一本汇集了不同面孔的书——不管是买的还是你自己做的，让她了解更多关于人的面孔、面部表情与情绪之间的关系。你甚至会发现宝宝在欣赏照片时已经开始有了自己的喜好——可能冲着一个抱着小狗的小男孩或者是爸爸年轻时戴着渔夫帽的青涩照片傻笑。



### 巧手课堂

你可以自己动手制作一本头像书：找些照片（可以从杂志里剪些插图，也可以从自家的相册里找一些），用胶水将其粘在硬纸板上，将透明的塑料保护膜罩在照片上起保护作用。你也可以直接将照片插在相册里。

指认家庭合影中的每位成员可以帮助宝宝将家人的名字和他们的面孔联系起来。

| | |
|---|---|
| 社交发育 | ✓ |
| 视觉分辨能力 | ✓ |



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书


3个月及以上

# 音乐欣赏时间

摇篮曲可以安抚躁动不安的小宝宝，但是儿歌和有趣的歌谣——通常朗朗上口、便于记忆——对婴儿来说也很重要。吟唱儿歌和歌谣时，那优美的旋律、和谐的节奏，可以给婴儿以美的享受和情感熏陶。

## Baa Baa Black Sheep（咩咩小黑羊）

| | |
|---|---|
| Baa baa black sheep, | 咩咩小黑羊， |
| have you any wool? | 你的羊毛呢？ |
| Yes sir, yes sir, | 全都剪光了， |
| three bags full. | 一共三大袋。 |
| One for the master, | 一袋给主人， |
| and one for the dame, | 一袋给夫人， |
| and one for the little boy | 还剩下一袋， |
| who lives down the lane. | 送给乖宝宝。 |

## See-Saw, Margery Daw（跷跷板，玛格丽特）

| | |
|---|---|
| See-saw, Margery Daw, | 跷跷板，玛格丽特， |
| Jack shall have a new master. | 杰克就要有一个新主人了。 |
| He shall have but a penny a day | 每天他只能得到一个便士， |
| because he won't work any faster. | 因为他不愿卖力干活。 |

## I'm a Little Teapot（我是一把小茶壶）

| | |
|---|---|
| I'm a little teapot, | 我是一把小茶壶， |
| short and stout. | 个头矮又胖。 |
| Here is my handle, | 这是我的把儿， |
| here is my spout. | 这是我的嘴儿。 |
| When I get all steamed up, | 当水烧开的时候， |
| hear me shout, | 我会大声叫， |
| Tip me over and pour me out! | 快把我倾斜，让水倒出来！ |



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## Little Jack Horner（小杰克）

| | |
|---|---|
| Little Jack Horner | 小杰克·霍纳 |
| sat in a corner | 坐在墙角处， |
| eating a pudding and pie. | 吃着布丁和派。 |
| He put in his thumb | 他伸出手指， |
| and pulled out a plum | 抓出个果子， |
| and said "What a good boy am I." | 笑着说："我真棒！" |

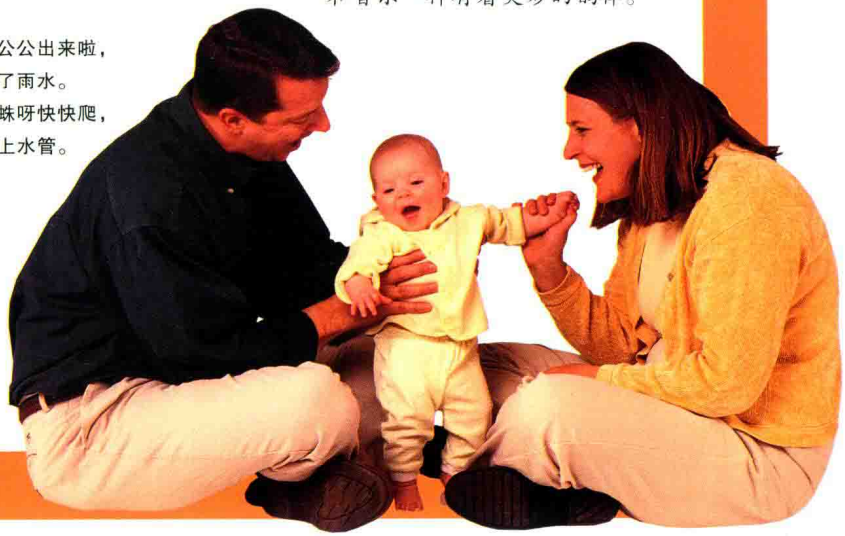
## Itsy-Bitsy Spider（小蜘蛛）

| | |
|---|---|
| The itsy-bitsy spider went | 小小蜘蛛 |
| up the water spout, | 爬呀爬水管。 |
| down came the rain and | 大雨哗啦啦， |
| washed the spider out. | 冲跑小蜘蛛。 |
| | |
| Out came the sun and | 太阳公公出来啦， |
| dried up all the rain, | 晒干了雨水。 |
| and the itsy-bitsy spider | 小蜘蛛呀快快爬， |
| went up the spout again. | 再爬上水管。 |

## Peas Porridge Hot（热豆粥）

| | |
|---|---|
| Peas porridge hot, | 豆粥有点儿烫， |
| peas porridge cold, | 豆粥有点儿凉， |
| peas porridge in the pot, | 豆粥放在锅里 |
| nine days old. | 已经整 9 天。 |
| | |
| Some like it hot, | 有人爱喝热， |
| some like it cold, | 有人爱喝凉， |
| some like it in the pot, | 有人爱喝 |
| nine days old. | 放了 9 天的豆粥。 |

儿歌可以让宝宝了解到语言和音乐一样有着美妙的韵律。



3个月·大以及

# 照镜子

## 那个宝宝是谁?

**技能点睛**

端详着自己的样子、跟镜子里的自己互动，这些都可以增强宝宝刚刚萌生的自我意识。如果她趴着，这个动作还能够锻炼她的肌肉力量，为以后的坐和爬打下基础。

3～4个月的宝宝能够自娱自乐几分钟——这对宝宝和家长来说都是一个激动人心的突破。你或许在一大早就会听到她对着自己的脚趾咯咯大笑、看到她举起两只手在面前摆弄或是正好看到她专注地注视着房间里的某个物体。4个月左右，宝宝不仅可以看到还能够追踪物体，这意味着她可以一直盯着某个人或物在她周围移动。现在宝宝已经可以在俯卧时抬起头来了，在婴儿床上放置一块镜子可以给她带来很多快乐。虽然她还不知道镜子里的那个小宝宝就是自己，这要等到她15～18个月的时候才会明白。但是，她看到自己的样子时仍然会很开心地露出笑容——她能感受到镜子里那个有趣的小人儿对她表现出的热情。

| | |
|---|---|
| 上肢力量 | ✓ |
| 视觉刺激 | ✓ |

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第32页的游戏“面部表情”。

你的宝宝会很喜欢这个新玩伴，虽然她并不知道镜子里的那个人就是她自己。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



3个月以及

# 趴趴乐

## 锻炼颈部和背部

**技能点睛**

宝宝趴着的每一分钟其实都在锻炼他的双臂、颈部和背部肌肉的力量。你的陪伴可以让宝宝觉得趴着是一件很正常的事情，同时你对他的成绩（虽然很小）作出肯定还会增强他的信心，让他坚持得更久。当他觉得很不舒服的时候，你要帮他翻过身（这是应该的），这样你的宝宝就会知道有人正在注意他发出的信号，并会对其作出适当的回应。

| | |
|---|---|
| 情感发育 | ✓ |
| 社交发育 | ✓ |
| 上肢力量 | ✓ |

3个月左右的时候，有些宝宝在被家长以俯卧姿势放在床上时仍会用哭闹来抗拒。其实让宝宝每天趴一会儿对他的成长来说是很重要的，因为这有助于增强他颈部、肩部和背部的肌肉力量，为以后的坐和爬做好准备。

- 不应该强迫宝宝保持他不舒服的姿势，但你可以趴在他面前，在他视线范围内放一些他喜欢的玩具，然后看着他的眼睛，跟他做一些互动游戏，引导他主动趴着。
- 如果他在趴的同时还能做一些不同的动作，你要给予宝宝鼓励。宝宝可能兴奋地划动四肢“游泳”，或者将手臂摆成鸟儿展翅飞行的姿势并来回摆动。
- 即使宝宝每次只肯趴一两分钟，你也不用担心。观察他的反应，当他感到厌倦的时候就停下来，反正过一会儿你还可以让他接着玩。虽然很多宝宝都觉得趴着是一件很有挑战性的事情，但对宝宝来说，这是他们以后学习坐立、爬行和走路的前提。



看到妈妈趴着，宝宝会觉得自己也可以试试看。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## 研究报告

你可能留意到有些医生对婴儿以仰卧姿势入睡提出了一些疑虑（目前多数儿科医生都建议让婴儿以仰卧姿势入睡，因为这样可以避免“婴儿摇篮猝死征”或“婴儿猝死综合征”的发生），他们认为这样婴儿的颈部和背部将得不到足够的锻炼，从而阻碍其大运动能力的发展。事实上，近期的很多研究结果都显示，尽管一些习惯仰卧的婴儿掌握翻身和爬行能力的时间比那些经常趴着睡觉的宝宝要晚一些，但他们学会走路的时间基本相同。



# 调动其他人参与



在大部分家庭中，照顾孩子的主要工作都是由母亲承担的，这是个不争的事实。遗憾的是，母亲们做得越多，她自己——包括身边的其他人——就越觉得只有她才知道怎么照顾孩子。以下这些建议，可以让其他家庭成员也参与到照顾宝宝以及与宝宝做游戏的过程中。

父亲的角色：研究显示，如果母亲在家全职照顾宝宝而父亲出去工作，母亲给宝宝换尿布的次数平均是父亲的 10 倍；做饭的次数是父亲的 3 倍；陪孩子玩的时间是父亲的 8 倍。统计还显示，如果父母都要上班，母亲花在孩子身上的时间仍然要比父亲多得多。这会让母亲觉得自己是育儿专家，而父亲觉得自己在照顾孩子方面什么都做不了。

母亲应该怎么做？将需要注意的事项告诉你聪明的另一半（比如宝宝现在有能力滚下床了），然后走开，让父亲自己去研究该怎么照顾宝宝。如果他把尿片包得太松或让宝宝保持一个她觉得不舒服的姿势，他很快就会发现自己的错误。

祖父母 / 外祖父母：他们的育儿观念可能与你不同，或者有些落伍，也可能他们已经忘了要怎么照顾婴儿。但对宝宝来说，祖父母 / 外祖父母的关爱是无人可替代的。跟老人仔细解释清楚哪些玩具比较安全、宝宝比较喜欢玩什么游戏、觉得什么姿势比较舒服……这会让大家都很轻松。告诉祖父母 / 外祖父母们宝宝的喜好，然后让宝宝尽情享受来自老一辈的宠爱。

保姆：经常照顾孩子的保姆会很清楚宝宝喜欢什么玩具、怎么安抚哭泣的宝宝、宝宝可能惹出什么样的麻烦……如果遇到那些偶尔照顾孩子的保姆，则需要你将这些情况对其讲明。告诉保姆宝宝的衣服和急救箱放在什么地方、留下紧急联络电话号码，然后再离开。对家长和宝宝来说，能找到一个值得信赖的保姆，确保小家伙的安全才是最重要的。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

3个月及以上

# 魔力风车

## 被风吹动的风车

到4个月左右，宝宝的视觉已经有了显著发展，他不但可以控制头部的转动，还能够伸手去抓东西。这意味着他已经准备好了，想要——而且很急切地想要——体验外部世界的一切精彩。可以给他看看当你吹动风车时，叶片转动起来后风车那美丽的色彩。宝宝在1岁之前还不会吹风车，但他会很喜欢看着你在空中挥动风车。（这个年龄段的宝宝大多想要用手去抓风车，为了宝宝的安全，不要让他抓到，因为风车锋利的边缘可能割伤宝宝，而且风车上的小部件也有被宝宝吞食的危险。）你还可以将风车插在花盆里并将其放到室外，然后让宝宝坐在旁边，观察风车转动时各种颜色在旋转中融为一体的情景。



爷爷手里色彩鲜艳的大风车可以吸引宝宝的注意力，祖孙俩可以进行一次快乐的互动。

### 技能点睛

漂亮的风车可以迷住大多数的宝宝，小宝宝——3个月左右——会对转动的风车很着迷，还会用小拳头对着风车猛挥。到6个月左右，他就能够看清并且抓到风车了。你还可以唱一些关于风车转动的歌来增加游戏的乐趣。

- ✓ 社交发育
- ✓ 视觉发育

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第65页的游戏“抓玩具”。

# 滴答，滴答

## 钟摆游戏

### "Tick-Tock"（滴答）

| | |
|---|---|
| Tick-tock, tick-tock, | 滴答，滴答，<br>（将宝宝左右晃动。） |
| I'm a little cuckoo clock. | 布谷鸟钟来了。<br>（将宝宝左右晃动。） |
| Tick-tock, tick-tock, | 滴答，滴答，<br>（将宝宝左右晃动。） |
| now I'm striking one o'clock. | 现在已经一点了。<br>（轻轻将宝宝举高一次。） |
| Cuckoo! Cuckoo! | 布谷！布谷！<br>（继续游戏，用两点和三点代替一点，分别将宝宝举高两次和三次。） |

这是一首很简单的歌谣，伴随着轻柔的摇摆和抬举动作，这个游戏肯定可以让大多数宝宝都很开心。托住宝宝的身体，让她的头部保持直立。你可以站着或坐着，让宝宝面朝你或背朝你。宝宝也很喜欢看其他人做这个游戏，所以如果宝宝有个小玩伴，家长们在唱歌做游戏的时候就可以让两个宝宝面对面。等宝宝长大变重后——你发现很难将宝宝这样举起来的时候，你可以将游戏变成膝上骑马游戏，动作改为前后晃动和用你的腿轻轻上下颠宝宝，同时歌词可以做出相应改动。




平衡能力 ✓

身体感知能力 ✓

听觉能力 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第48页的游戏“毯子摇摇”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



## 研究报告

你可能觉得宝宝并没有在认真听音乐，但是事实上近年来有很多研究都显示，婴儿可以记住乐曲，也能理解旋律，一些乐曲甚至可以勾起他们的记忆。在一个对3个月大的婴儿进行的实验中，研究者在宝宝们玩玩具的时候播放了一首曲子，然后分别在1天和7天之后给宝宝们重播了这首曲子，听到乐曲的宝宝们立刻玩起他们第一次听到这首乐曲时玩的玩具来。

宝宝还不知道什么是钟摆，但让她像钟摆一样来回摆动对她来说是非常有趣的。

3个月及以上

# 抓不到

## 鼓励运动

### 技能点睛

在宝宝可以独自坐立前，他就会开始从一侧滚到另一侧，这意味着他开始意识到自己是可以自主移动的。用一些看起来很有趣的物体来鼓励他提高这种正在不断增强的运动能力。在练习中加入有趣的互动，有助于在你和孩子之间建立更亲密的关系，同时还能帮助宝宝树立自信心。

| | |
|---|---|
| 大运动能力 | ✓ |
| 社交发育 | ✓ |

你可以在宝宝差一点儿就可以触到的位置摆放一些有吸引力的物体（如色彩鲜艳的球、毛绒玩具、宝宝喜欢的图画书，还有最重要的是有你的陪伴），鼓励宝宝通过抓东西和移动自己的身体进行最初的探索。鼓励宝宝用任何方式来拿这些物体，可以匍匐爬行，可以一路滚过去，也可以尽可能地伸展身体。但不要取笑宝宝，而是要通过游戏来建立宝宝的自信心。如果他看起来有些沮丧，那就将玩具递给他，然后表扬他之前所付出的努力。



伸展、翻滚，还有“趴趴时间”可以让宝宝的身体更加有力，从而使他尽快学会爬行。

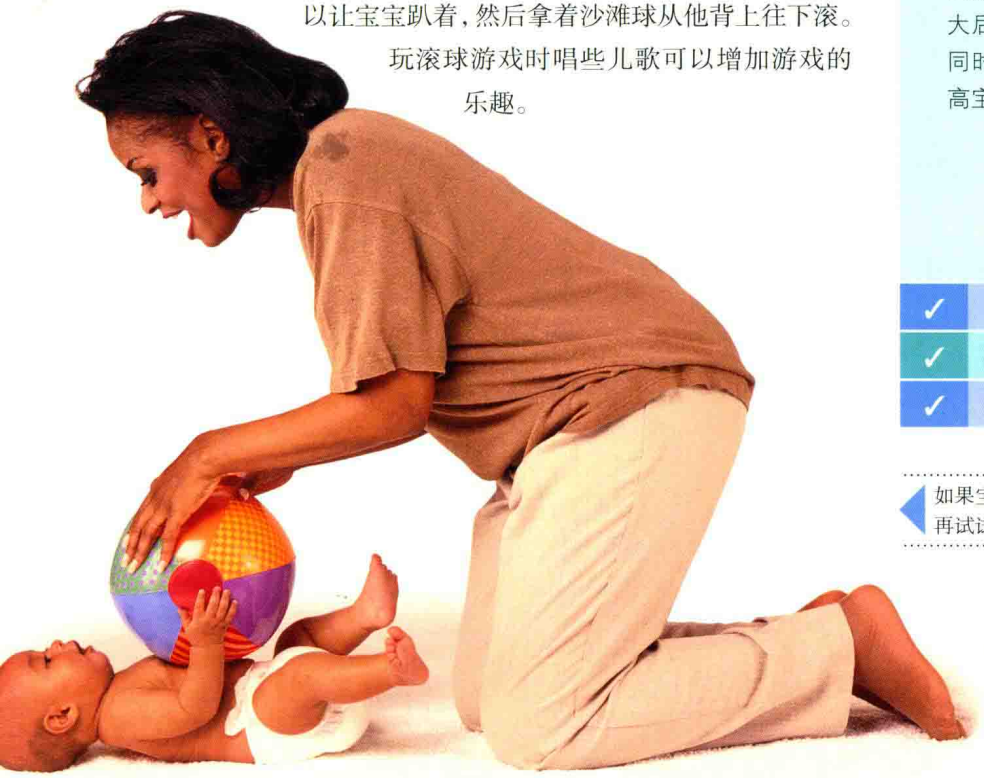
关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

3个月及以上

# 肚皮上的球

## 提高身体的感知能力

宝宝刚出生的时候还不清楚你和他是两个不同的独立个体，也不知道哪些部分属于他的身体，哪些部分属于你的身体。你可以拿一个小沙滩球先在宝宝的肚皮上轻轻滚动，再沿着他的四肢上下滚动，这样可以促进宝宝刚刚开始萌生的身体感知能力，同时对宝宝的身体也是一种刺激。宝宝会试图抓住球或踢球吗？随他去吧——这是一个能够很好地锻炼宝宝身体协调性的游戏。你也可以让宝宝趴着，然后拿着沙滩球从他背上往下滚。玩滚球游戏时唱些儿歌可以增加游戏的乐趣。



沙滩球在宝宝身上滚动时产生的压力可以帮助宝宝进一步了解自己的身体。

### 技能点睛

让沙滩球在宝宝身上轻轻地滚动可以为宝宝带来触觉刺激，帮助他更好地提高身体的感知能力，而抓住球可以锻炼他的手眼协调能力。当宝宝长大后，你可以帮助他在坐直的同时抱着沙滩球，这有助于提高宝宝的平衡能力。

- ✓ 平衡能力
- ✓ 身体感知能力
- ✓ 触觉刺激

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第45页的游戏“挠痒游戏”。

# 快乐的小厨师

## 现在你也能做饭了

### 技能点睛

宝宝会不停地摆弄这些杯子和勺子——掉下、捡起、放进嘴里，这其实是宝宝在学习如何使用他的双臂和双手的过程。这个游戏可以帮他了解物体的物理特征，比如光滑、粗糙、冰冷、坚硬、轻、重。在游戏过程中，你的加入可以让宝宝更容易成功。

虽然宝宝现在可以伸出手去抓住自己想要的东西——摇铃、毛绒玩具或你的头发——但他仍然无法自如地控制手中的物体。如果想要灵活地运用双手，宝宝必须合理地控制手腕、手掌和手指的力量，还要正确判断物体的形状和物体与自己之间的距离，这些都需要经过大量的练习。一套塑料量杯和量勺是宝宝这一阶段的最佳玩具，因为它们易于抓握，而且还有光滑的表面。如果你的宝宝已经能够自己抓起物体，那你只需将这些东西放在他周围。如果他还抓不住，那就将量勺放在他手里，鼓励他抓住。假如宝宝将勺子塞进嘴里，你无需惊慌，也不要觉得失望，因为将物体放在嘴里啃咬对这个年纪的宝宝来说是探索世界的最佳方式。

手眼协调能力 ✓

精细动作能力 ✓

大运动能力 ✓

通过摆弄这些勺子，宝宝会知道该如何使用自己的手和胳膊。此外，这个游戏还可以让他了解不同物体的大小。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第65页的游戏“抓玩具”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书




## 研究报告

宝宝的“左右手倾向”有遗传因素，妈妈是左撇子还是右撇子或许会对宝宝有很大的影响。近期，美国芝加哥的保罗大学在一项婴儿－母亲配对调查中发现，婴儿在玩玩具的过程中时常和母亲的左右手倾向一致，而且随着宝宝年龄的增长这种情况会逐步明显。很抱歉，爸爸的左右手倾向对孩子没什么影响，大概因为妈妈跟孩子相处的时间要比爸爸长得多。

# 膝上骑马游戏

让宝宝坐在你的膝盖上，然后抬起膝盖并轻轻晃动双腿，同时还要唱一些欢快的儿歌为游戏增添乐趣。这是宝宝掌握节奏感、锻炼平衡感的好方式。

## To Market, To Market（去市场，去市场）

To market, to market,　去市场，去市场，
to buy a fat pig,　买头大肥猪。
home again, home again,　回家喽，回家喽，
jiggety jig.　今天真高兴。

To market, to market,　去市场，去市场，
to buy a fat hog,　买头大肥猪。
home again, home again,　回家喽，回家喽，
jiggety jog.　今天真高兴。

To market, to market,　去市场，去市场，
to buy a plum bun,　买个肉包子。
home again, home again,　回家喽，回家喽，
marketing's done.　东西买齐啦。



## Trot, Trot, Trot,（驾驾驾）

Trot, trot to London,　驾驾驾，去伦敦，
（晃动你的大腿，让宝宝的身体来回摆动。）
trot, trot to Dover.　驾驾驾，去多佛。
Look out (baby's name)　慢一些，乖宝宝，
or you might fall O-VER.　要小心，别摔倒。
（扶着宝宝歪向一边，好像要摔下马的样子。）

Trot, trot to Boston,　驾驾驾，去波士顿，
（晃动你的大腿，让宝宝的身体来回摆动。）
trot, trot to Lynn.　驾驾驾，去林恩。
（托住宝宝的腰部和颈部。）
Look out, (baby's name)　慢一些，乖宝宝，
or you might fall IN!　要小心，别跌倒。
（托着宝宝，让他轻轻地从你的两腿之间滑下去。）

关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## Skip to My Lou（跳到妈妈的怀里）

Skip, skip, skip to my Lou,　跳到妈妈的怀里，
（有节奏地左右晃动宝宝。）
skip, skip, skip to my Lou,　跳到妈妈的怀里，
skip, skip, skip to my Lou,　跳到妈妈的怀里，
skip to my Lou, my darling.　跳到妈妈怀里，宝贝。

Lost my partner, what'll I do?　小伙伴不见了，怎么办？
（前后晃动宝宝。）
lost my partner, what'll I do?　小伙伴不见了，怎么办？
lost my partner, what'll I do?　小伙伴不见了，怎么办？
Skip to my Lou, my darling.　跳到妈妈怀里，宝贝。

I'll find another one, prettier too,　新伙伴找到了，更可爱，
（先抬起双膝，然后放下。）
I'll find another one, prettier too,　新伙伴找到了，更可爱，
I'll find another one, prettier too,　新伙伴找到了，更可爱，
skip to my Lou, my darling.　跳到妈妈怀里，宝贝。

Flies in the buttermilk, shoo fly shoo,　牛奶里有蜜蜂，嗡嗡嗡，
（晃动膝盖，唱"嗡"的时候要夸张些。）
flies in the buttermilk, shoo fly shoo,　牛奶里有蜜蜂，嗡嗡嗡，
flies in the buttermilk, shoo fly shoo,　牛奶里有蜜蜂，嗡嗡嗡，
skip to my Lou, my darling.　跳到妈妈怀里，宝贝。

## My Bonnie（我的兔宝宝）

My Bonnie lies over the ocean,　我的兔宝宝躺在海上，
（将宝宝向左摇。）
my Bonnie lies over the sea,　我的兔宝宝躺在海上，
（将宝宝向右摇。）
my Bonnie lies over the ocean,　我的兔宝宝躺在海上，
（将宝宝向后倾斜。）
oh bring back my Bonnie to me.　我的兔宝宝快回来吧。
（将宝宝紧紧搂在怀里。）

Bring back, bring back,　快回来，快回来，
（前后摇晃宝宝。）
oh bring back my Bonnie to me,　我的兔宝宝快回来吧。
to me.　（前后摇晃宝宝。）
Bring back, bring back,　快回来，快回来，
oh bring back my Bonnie to me.　我的兔宝宝快回来吧。
（给宝宝一个大大的拥抱。）

几乎没有宝宝可以抗拒这样的游戏——在爸爸或妈妈怀里听着有趣的儿歌，同时被有节奏地晃来晃去。



# 飞高高

## 飞行练习

### 技能点睛

尽管有你牢牢地托着他，但是这个“飞翔”游戏仍然有助于宝宝肩背部肌肉的发育，特别是当宝宝抬起头左顾右盼的时候。宝宝在游戏中还有机会锻炼自己的平衡能力。虽然你绝对不会让他真的飞出去，但宝宝在“飞上”、“飞下”的时候仍会感到自己的重心发生了变化。

| | |
|---|---|
| 平衡能力 | ✓ |
| 上肢力量 | ✓ |

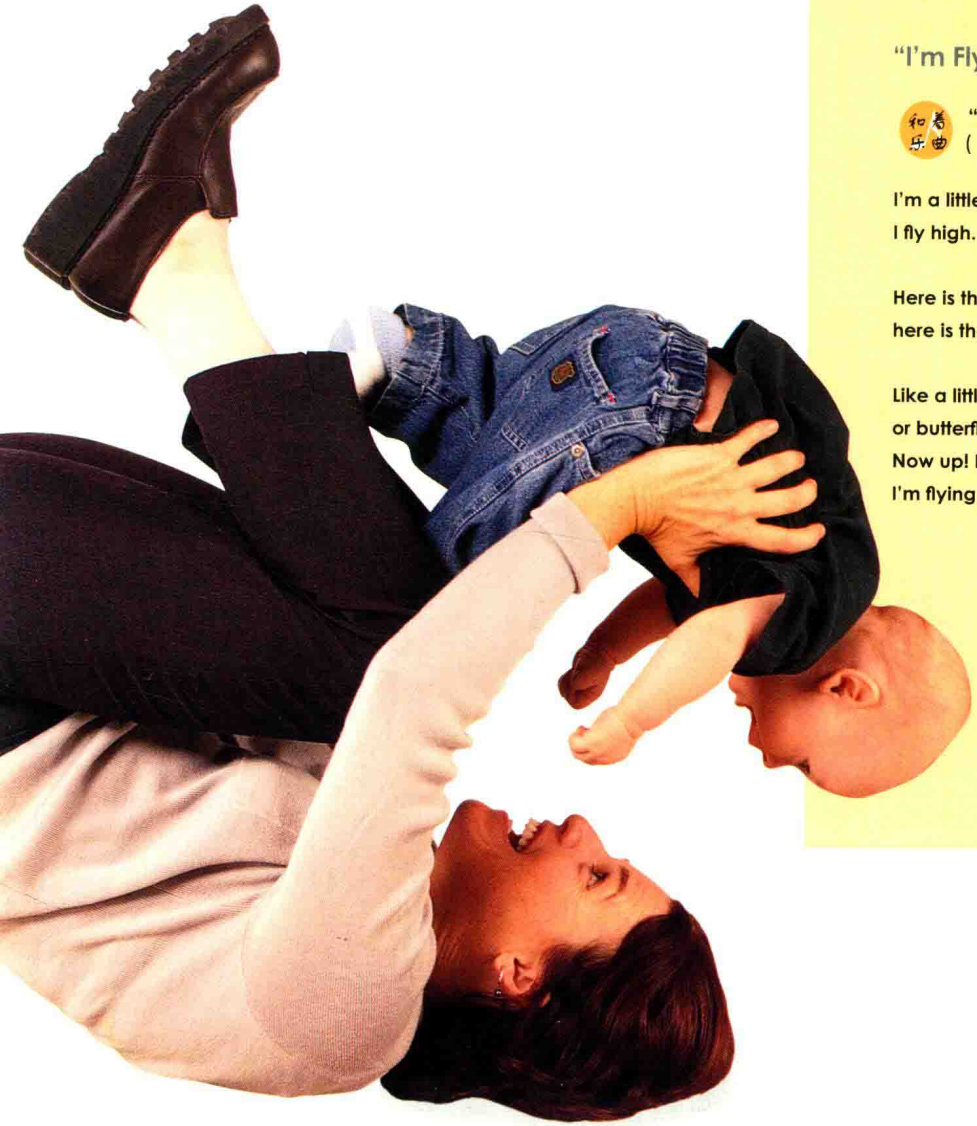
或许在你小的时候，你的叔叔曾将你高高抛起——而且你可能非常喜欢这样——但是考虑到安全因素，我们现在并不推荐这种将小宝宝当做沙滩球一样抛来抛去的游戏。不过，你仍然可以带着宝宝享受快乐的“飞翔”游戏——只是一定要时刻抓稳他的小身体，同时为了确保安全，动作幅度不要太大。和宝宝面对面地坐在地板上，将宝宝举起，然后你需要顺势躺下并将宝宝举到你的上方。你也可以仰卧在地上，身体蜷起来，让宝宝趴在你的小腿上，抓稳宝宝的双臂，然后轻轻摇晃或抬起你的小腿。不管是采用哪一种方式，虽然你一直牢牢地托着宝宝，但他还是很享受在空中“飞翔”的感觉。这时如果你能边做动作边唱儿歌《我飞得很高》，宝宝会更开心。

欢快的歌谣、妈妈结实的双臂和灿烂的笑容都让这个“冒险游戏”变得安全而有趣。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第66页的游戏“翻来滚去”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



## "I'm Flying High"（我飞得很高）

和着乐曲 **"Little Teapot"**
（中文曲目《我是一个粉刷匠》）

| | |
|---|---|
| I'm a little baby, | 我是一个小宝宝， |
| I fly high. | 飞得高又高。 |
| Here is the floor, | 地板怎么上天了， |
| here is the sky. | 天空颠倒了。 |
| Like a little bird | 我像小鸟和蝴蝶， |
| or butterfly. | 飞得高又高。 |
| Now up! I go— | 再高一点高一点， |
| I'm flying high. | 宝宝飞得高。 |

# 宝宝的第一本书

## 开始阅读

### 技能点睛

读书时与父母亲密的身体接触会给宝宝一种亲切感和幸福感。确实，假以时日，读书时间不但可以变成一种美妙的睡前仪式，也会是一种安抚烦躁不安、生病或兴奋过度的宝宝的好办法，而且逐一读出图片中物体的名字可以扩大宝宝的词汇量。

宝宝还太小，无法理解故事的内容，甚至很可能还无法翻页。但是为宝宝阅读书籍是你能为他做的一件非常有意义的事情，因为这样做可以让他了解阅读的乐趣，从而培养他的阅读兴趣。

- 开本较小的方形纸板书最适合这个年龄段的宝宝，因为它不但易于阅读，而且还可以让宝宝啃咬、拍打、乱抓——即使这样也不会损坏书页。6 个月到 1 岁的宝宝能够自己翻页，所以塑料洗澡书或布书会比较适合他们阅读。
- 此时，有彩色图片和较少文字的书是最好的选择，这样的书中没有太多文字叙述，可以带领宝宝走进图像的世界。给宝宝指出每张图片中的物体——“看到鸭子了吗？”、“袜子在哪里？”总有一天他会让你大吃一惊——自己伸出小手指出图中的物体。
- 大部分小宝宝还无法静静地坐着等家长念完整本书，他们可能更喜欢摆弄书页，但有些宝宝在听到充满节奏感的儿歌和生动的故事时会很投入。你的宝宝最清楚自己喜欢哪一种书，所以你在阅读时要注意他的反应。

情感发育 ✓
语言发育 ✓
视觉发育 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第74页的游戏“友好的面孔”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## 研究报告

宝宝还不能坐得很稳，还分不清母鸡和大货车……作为家长，你可能问，那为什么还要给宝宝读书呢？研究显示，为小宝宝读书可以扩大他们的接受性词汇量（他们能理解的词汇的数量）。美国罗德岛医院曾做过一项研究，研究者比较了两组18个月大的宝宝掌握的接受性词汇量，其中一组宝宝从小经常听家长读书，另一组则没有。经常听父母读书的宝宝的词汇量在婴儿期增加了40%，而那些父母没有为其读书的宝宝的词汇量只增加了16%。

即使很小的宝宝也喜欢依偎在父母怀中，看着彩色的图片听父母讲故事。

3个月大及以

# 3 眼睛、鼻子、嘴巴和脚趾

## 身体练习

### 技能点睛

你的宝宝还无法重复任何身体部位的名称，你还要耐心等待一段时间。但你的触摸可以带给宝宝触觉刺激，让她了解自己身体各部位的名称以及如何活动某个身体部位。告诉她身体各部位的名称并让她记住这些名称，总有一天她会自己将这些名称讲出来。

宝宝不停乱踢的小脚、挥舞的小手，还有不经意间发出的笑声，都标志着她已经知道她能够控制自己身体的动作了。告诉宝宝身体各部位的名称可以强化她这一刚刚萌生的意识。将宝宝放在床上、地毯上或尿布台上，用你的手摸着她的脸说“脸”，然后将她的小手放在你的脸上，重复说“脸”。接下来是她的眼睛、鼻子、嘴巴、下巴、肚子、腿、脚、还有脚趾，每次重复时既要让她感受到自己的身体部位，也要让她感受到你的身体部位。

- 身体感知能力 ✓
- 语言发展 ✓
- 触觉刺激 ✓



“这是你的脸，这是我的脸”。不知不觉间，宝宝就会在你说“脸”的时候抚摸自己的小脸了。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第70页的游戏“学宝宝说话”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 什么在叫？

## 动手练习

3～4个月大的宝宝大都能够伸手抓东西了。让宝宝抓取某个物体并不是一个简单的游戏，它需要小宝宝很好地控制自己的双手。不过，这会是个令父母倍感兴奋的游戏，因为你会发现宝宝可以将物体拉到自己身边了，而不是等着你拿给他。为了帮助他锻炼这种能力，你可以将2个发声玩具放在他面前，你先捏响一个玩具，然后再捏响另一个，鼓励宝宝去抓它们。



没有几个宝宝能抗拒一个鲜艳的发声玩具发出的响声和它所具有的视觉吸引力，尤其是当爸爸和妈妈都加入游戏的时候。

### 技能点睛

最初，在你捏响玩具的时候，你的宝宝可能只会兴奋地手舞足蹈。但会响的玩具对宝宝来说极具吸引力，所以他会开始对着玩具伸出双手——这能够锻炼他的手眼协调能力，同时也能让他知道自己所能接触到的最远的位置。只要他能碰到玩具，就将玩具给他，这样他会有一种成功感和满足感，才会愿意多次尝试这个游戏。

- ✓ 手眼协调能力
- ✓ 听觉能力

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第100页的游戏“大弹球”。

# 宝宝爱泡泡

## 伸手、触摸、举起手臂

### 技能点睛

看着泡泡在空中飘荡可以锻炼宝宝的视觉能力，比如视觉追踪能力和双眼对距离、深度的感知。努力挥舞手臂，击打泡泡能够很好地锻炼宝宝刚刚开始发育的手眼协调能力。如果他能抓到泡泡，还会理解什么是因（我碰到泡泡）果（泡泡破了）关系。



### 巧手课堂

将1杯水、1汤匙甘油（多数药店有售）以及2汤匙洗洁精混合在一起制成能够吹泡泡的液体。我们可以用吸管、塑料圈等工具来吹泡泡。切记，不要让宝宝碰到这些东西。

你还记得自己小时候每每见到空中飞舞的泡泡时开心的样子吗？别让年龄阻碍你跟宝宝分享这个简单而有趣的游戏。

- 买几种不同的吹泡泡工具，为宝宝吹出大小不同的泡泡。对着一块布、柔软的地毯或水面吹泡泡，会让泡泡保持得更久，这样5～6个月大的宝宝就有机会“抓住”泡泡了。你也可以对着吸管迅速吹气，为宝宝制造一场泡泡雨。看着泡泡在空中飞舞可以锻炼婴儿的视觉能力。
- 在给宝宝换尿布时，一串飞舞的泡泡可以分散他的注意力；在给宝宝洗澡的时候，吹泡泡可以让他觉得洗澡充满了乐趣（浴缸光滑的表面还可以让泡泡保持得更久）；而在户外吹泡泡会让宝宝更加兴奋。分别向高处和低处吹泡泡，然后让宝宝看着泡泡随着气流在空中飞舞。

理解因果关系 ✓

手眼协调能力 ✓

视觉发育 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第83页的游戏“魔力风车”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



孩子们都很喜欢泡泡——即使是非常小的宝宝。

3个月·上

# 大弹球

## 击打练习

### 技能点睛

宝宝在学会对准目标伸出小手和小脚之前，还无法抓住物体。想要抓住物体不但需要借助手眼协调能力和脚眼协调能力，还需要适时地伸缩胳膊和腿——这些能力的发展需要宝宝经常做些挥手和踢腿的练习。

有时那些最简单的玩具就能给宝宝带来长时间的欢乐。一个彩色的皮球（玩具店有售）就可以吸引半岁以内——以及更大——宝宝的注意力。如果将球吊在天花板或门框上，新生儿会紧紧盯着在半空中来回晃动的球。3 ~ 6个月的宝宝在看到悬挂着的球时还会试着用手去打、用脚去踢，最后会努力用两只手臂抱住球。如果没有皮球，可以选择一个彩色的沙滩球。不管选用哪一种球，在宝宝玩球的时候一定要有成人的陪伴。

| | |
|---|---|
| 身体感知能力 | ✓ |
| 脚眼协调能力 | ✓ |
| 手眼协调能力 | ✓ |
| 视觉发育 | ✓ |

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第83页的游戏“魔力风车”。



宝宝会很喜欢拨弄大大的彩球。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 跳出来的玩偶

## 意外惊喜

个类似藏猫猫的游戏、一点儿轻柔舒缓的音乐，再加上从盒子里弹出的意外惊喜，一个适合5～6个月的宝宝玩的完美游戏就出现了。一旦她明白按下按钮，小丑就会从盒子里跳出来，她的期望就会逐渐增强，直到再也无法控制自己的兴奋之情。很快她就能够将小丑按回盒子里，然后等待你盖好盖子、按下开关，让小丑再次跳出来。



宝宝很希望你来按下按钮，然后由她将小丑按回盒子里。

### 技能点睛

按下按钮时发出的“咔嚓”声和小丑从盒子里弹出来时发出的“砰”的一声，都为宝宝带来了听觉刺激。其次，小丑一次次地出现和消失也增强了宝宝对物体恒存性的理解。

- ✓ 理解因果关系
- ✓ 听觉能力
- ✓ 视觉刺激

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第69页的游戏“藏猫猫”。

# 小脚印

## 自制纪念品

**技能点睛**

这个游戏对父母（祖父母、外祖父母、叔叔阿姨以及朋友）和小宝宝来说都非常有趣，而且同时能带给宝宝很多益处。让宝宝感受颜料、布料或纸张的质感可以为他提供真切的触觉体验。此外，如果这个游戏能有另一位家长或其他家长和宝宝的参与那就更好了，因为这有助于宝宝的社交发育。

你可能很难想象某一天宝宝的小脚丫会跟隔壁那个一岁半的宝宝的一样大。宝宝每天都在成长，所以别忘了为宝宝留下珍贵的童年记忆——不妨做一些彩色的足印。

- 只需将安全无毒的颜料涂在宝宝的脚上（可以用刷子涂，也可以用你的手直接涂抹），从脚趾到脚跟都要涂满，但不要涂到足弓上。然后将他的小脚——从脚跟到脚趾——按到你选定的表面上，比如一张彩色美术纸、一块布或一件衣服上。这样，一件精美的纪念品就做好了。
- 不要一次做太多纪念品，如果宝宝感到疲倦，就赶紧把染料放到一边，等过几天再做。
- 注意：这个游戏最好有两位成人参与。做游戏时你最好换一件旧衣服，而且最好在手边放一盒纸巾，以备不时之需。

宝宝的足印纪念品会越做越好，但有时候一个小小的意外也会让作品更具趣味。

| | |
|---|---|
| 社交发育 | ✓ |
| 触觉刺激 | ✓ |
| 信任感 | ✓ |

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第68页的游戏“瞄准目标”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

3个月及以上

3

# “看你的小蓝脚！”





关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



# 6个月及以上

6

# 踢踢踢

## 浴盆芭蕾

### 技能点睛

踢腿动作可以让宝宝的腿部和腹部的肌肉更加强壮，这对今后的爬行和走路都很重要。有了你的陪伴和帮助，宝宝可以舒舒服服地躺在浴盆里，同时还能积累一些在水中的经验，这些对宝宝日后学习游泳会有很大的帮助。

大运动能力 ✓

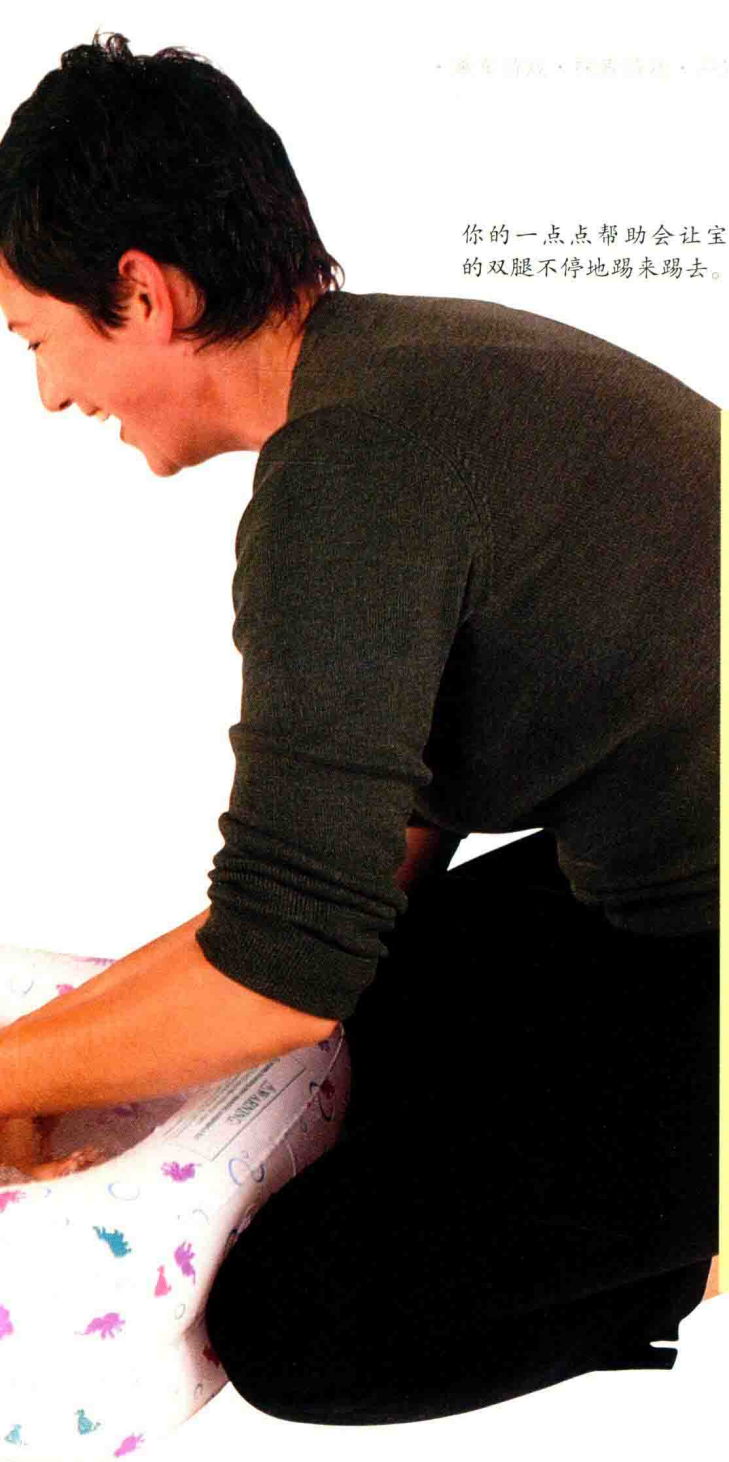
信任感 ✓

大部分宝宝喜欢洗澡就像鸭子喜欢戏水一样，其实有很多方法可以让宝宝的洗澡时间变得更加有趣——而且也更有益。6 ~ 9 个月的宝宝往往很喜欢坐在浴盆里玩水。你可以在浴盆里装满温水，让宝宝坐在一个防滑垫上，然后鼓励她做踢腿动作——可以让她自己踢水，也可以由你握着她的双腿来帮她轻轻踢水。你还可以托住宝宝的腋下，让她的腹部处于水面下，而头部和肩部露出水面。（这个姿势能够让她在用双腿踢水的同时用手臂拍水。）演唱一些类似《踢踢踢》的儿歌既可以鼓励宝宝，又可以增加游戏的趣味性。





关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



你的一点点帮助会让宝宝的双腿不停地踢来踢去。

## "Kick, Kick, Kick"（踢踢踢）

和着乐曲 **"Twinkle, Twinkle, Little Star"**
（中文曲目《一闪一闪亮晶晶》）

| | |
|---|---|
| I am kicking my little feet. | 澡盆里面踢呀踢， |
| I am keeping quite a beat. | 洗澡就像做游戏。 |
| I am splashing with my toes. | 溅起水花一朵朵， |
| Look how far the water goes. | 落到这里和那里。 |
| I love bathtime, I love kicks. | 我爱洗澡我爱踢， |
| I love learning bathtub tricks. | 澡盆游戏真有趣。 |

第 47 页有儿歌《一闪一闪亮晶晶》的原版歌词。

6个月及以上

# 加把劲儿

## 下肢力量锻炼

### 技能点睛

婴儿的肌肉发育是从头颈部开始的，然后是肩膀、手臂，接下来是背部，最后是臀部、大腿和小腿。这个年龄段的宝宝的上肢可能已经发育得很好了（正因如此他才可以坐起来），但他们双腿的力量还是有些欠缺，所以他们还不能爬行。这个练习不但可以帮助宝宝增强其双腿的力量，还可以让他了解前进的乐趣。

| | |
|---|---|
| 平衡能力 | ✓ |
| 大运动能力 | ✓ |
| 上肢力量 | ✓ |

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第86页的游戏“抓不到”。

他觉得他可以，他觉得他可以……他觉得他可以匍匐着向前挪动，虽然现在他的动作还不太协调。你可以帮宝宝一下，让他趴在地上，然后用你的手或卷起的毛巾顶着他的双脚。不要推宝宝，而是在他每次想要前进时用你的手顶住他的脚。1分钟的匍匐爬行会很有趣，2分钟的练习就能让宝宝的运动能力更进一步。



有时，你只要在宝宝身后稍微帮他一把，小家伙就能够爬了。



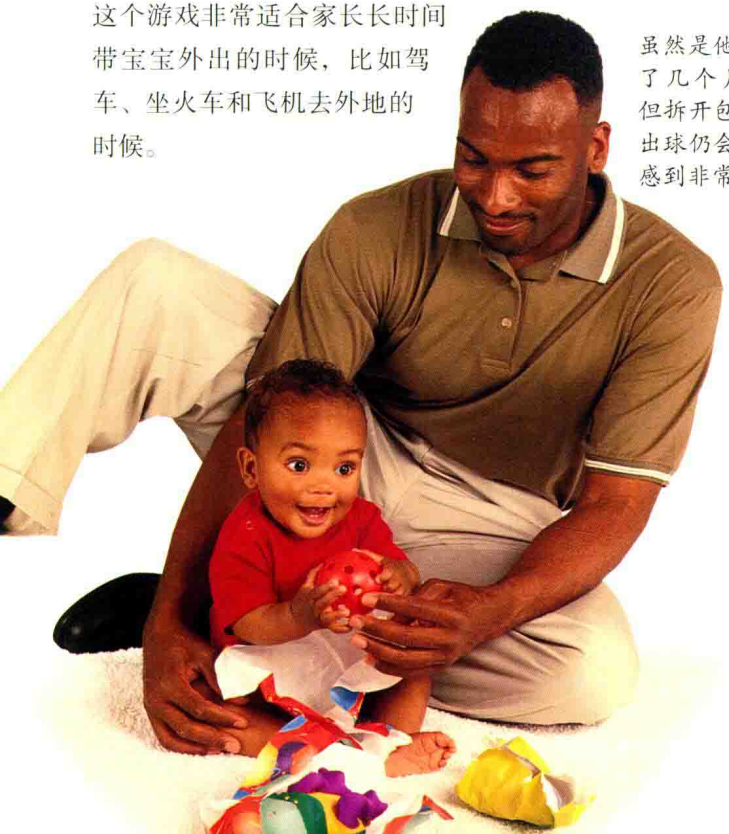
关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

6个月及以上

# 内有惊喜

## 动手的乐趣和神奇的纸张

他开始在抽屉里翻来翻去，在杂志架上东翻西找，将小书架上所有的书都拉出来……宝宝不知疲倦的探索多半会弄得家里一片狼藉，但这些都是婴儿正在发育的标志。有个办法可以让精力旺盛的宝宝做一些非破坏性的事情：将他的玩具用颜色鲜艳的彩色包装纸松松地包起来，然后将其放进一个大的购物袋中，让宝宝去袋子里随便翻找并鼓励他打开包装纸，拿出自己的玩具。这个游戏非常适合家长长时间带宝宝外出的时候，比如驾车、坐火车和飞机去外地的时候。



虽然是他已经玩了几个月的球，但拆开包装纸拿出球仍会让宝宝感到非常惊喜。

### 技能点睛

让宝宝打开包装纸可以锻炼他的精细动作能力，而纸张发出的响声又可以锻炼他的听觉能力——撕包装纸时发出的“刺啦”声会让宝宝很兴奋。刚开始，你可能需要给宝宝示范如何打开包装，宝宝一旦掌握了这个技能，很快就会发现打开包装是件多么好玩的事情。

- ✓ 精细动作能力
- ✓ 解决问题的能力
- ✓ 触觉刺激

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第176页的游戏“盒子和盖子”。

# 摇晃、发声、滚动

## 宝宝的沙槌

**技能点睛**

掌握摇晃动作、能够创造声音，会让宝宝感到相当骄傲。在一次次地重复制造声音的过程中，宝宝还可以理解什么是因果关系。此外，这个游戏不但有助于宝宝节奏感的发展，而且能开发他的大运动能力。

6个月左右的时候，你的宝宝已经能够很好地意识到他的手和手臂是连在一起的，而且他还可以很好地控制手臂和手部的动作。现在他想通过自己的手来探索周围的环境，会用手拍打、抚摸、抓起身边几乎所有东西。在此过程中，他不但会发现这些物体的特点——形状、重量、质地，还有味道——还会对这些物体发出的声音特别感兴趣。你可以在塑料瓶内放些可以发出声音的东西，自制一个简单的沙槌。先给他示范如何摇动沙槌，只要宝宝一学会，你想让他停下来都很难。



**巧手课堂**

塑料材质的调味瓶很适合做沙槌，因为它大小合适，宝宝刚好可以用手将其握住。在瓶里装上米粒、干豆子或小石子，将瓶盖拧紧，然后用胶带或胶水将瓶口封上，接下来就可以让宝宝摇晃沙槌了。

- 理解因果关系 ✓
- 大运动能力 ✓
- 听觉能力 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第120页的游戏“小小作曲家”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

6个月及以上

# “宝宝，使劲儿摇！”

在大人看来，装着豆子的塑料瓶只是个简陋的玩具，但在宝宝看来，这个能发出如乐曲般美妙声音的瓶子可不一般。



跟小伙伴一起将玩具倒出来会更有趣。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书




# 倒来倒去真开心

## 放进、倒出游戏

对那些已经能够坐立并使用双手的宝宝来说，将物体从容器里倒出来，然后装回去再倒出来是他们非常喜欢的游戏。宝宝可以在家里的任何地方找到供他倒空再装满的东西。虽然宝宝很高兴用一上午的时间来倒空家里的垃圾桶，但你可以教他一个更干净、更适合小宝宝玩的放进和倒出游戏。给他一个广口塑料瓶、一些大的塑料储物盒或者一个大不锈钢碗，在容器里装满小东西，比如量杯、塑料碗、积木和小毛绒玩具，然后跟宝宝坐在一起，帮他将容器装满再倒空，重复几次。很快他就会自己忙得不亦乐乎——一遍遍地玩个不停。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第 140 页的游戏“宝宝的柜子”。

### 技能点睛

倒空、装满容器的游戏除了具有娱乐性外，还可以让宝宝接触诸如“大小”、“空满”等空间概念，此外还能够让他分辨不同物体的大小、形状和重量。倒出和装满容器的动作也可以锻炼宝宝的精细动作能力和大运动能力。

- ✓ 精细动作能力
- ✓ 大运动能力
- ✓ 分辨大小和形状的能力
- ✓ 空间意识

# 婴儿的安全

不管宝宝是在翻滚、匍匐前进、爬行、坐、立，还是在随意地动来动去，她都可能受伤。作为家长，你在日常生活中所采取的安全措施要取决于宝宝平时的兴趣爱好（比如，如果宝宝对盆栽很感兴趣，那你就要针对这个情况采取相应的安全措施）。此外，有些安全措施是所有家长必须采用的——无论你的宝宝有何种行为倾向，因为如果你忽视这些安全措施，很可能导致非常严重的后果。



电器插座：婴儿对小孔非常感兴趣，因此家长一定要在插座上安装插座安全盖或插座保护套，这样可以避免宝宝因触摸插座出现意外。

橱柜：任何装有锋利、有毒或易碎物体的橱柜上或抽屉上都必须加装宝宝安全锁。当然，最好的办法是将一切危险物体都置于宝宝接触不到的地方。

不稳固的家具：如果宝宝爬上或用力拉某件不稳固的家具，她很可能将家具拉倒并因此受伤。必须将不太稳固的家具（比如书架）钉在墙上并将重物从这样的家具上拿走。

窒息风险：时刻留意不小心掉落在地板上的小东西，比如针、硬币、药片或耳环，以免宝宝误食从而发生窒息危险。经常扫地或用吸尘器清洁地板可以降低这类危险。

楼梯：如果有室内楼梯，在楼梯最上端和最下端都要加装婴儿围栏。

危险物品：要经常检查并确保刀子、剪刀、拆信刀、剃刀、笔和玻璃杯等物品都放在宝宝接触不到的地方。

针对宝宝采取安全措施并不是一次就能完成的工作。随着宝宝不断长大、长高，她会变得更好动、更大胆，所以你需要不断留意那些她可能撞到的东西、她能拿到的东西，还有那些她能把自己的小手指塞进去的物体。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

6个月及以上

# 换只手

## 双手交换游戏

现在，宝宝已经可以很好地抓住物品了——比如她最心爱的毛绒玩具或你的一缕头发，但她可能还不会将物体从一只手转移到另一只手，因为这个动作需要两只手同时运动（宝宝可能在你递来一样东西的时候将手里原来的东西丢掉）。帮助宝宝练习同时使用两只手的时候，你可以在她的一只手里放个小玩具，让她玩儿一会儿，然后将另一个玩具递到她的这只手边，同时鼓励她将这只手里的玩具交到另一只手里，而不是丢掉。这个任务有点儿难度，如果宝宝成功了，奖品是什么？是双手握着两个玩具！



宝宝要经过练习才能学会同时将两个玩具抓在手里，这样做会带给她双倍的乐趣。

### 技能点睛

将玩具从一只手转移到另一只手的游戏有助于宝宝掌握抓放能力——这对婴儿来说并不容易。这个游戏还可以让她的手越过身体的中线，这是宝宝爬行和走路的前提。

- ✓ 双侧协调能力
- ✓ 手眼协调能力
- ✓ 大运动能力
- ✓ 抓放能力

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第 112 页的游戏“倒来倒去真开心”。

6个月及以上

# 追球

## 爬行和追逐游戏

### 技能点睛

如果有一个极具吸引力的物体刚好超出宝宝的触碰范围，这或许可以促使他掌握一项新的运动技能，比如翻身、匍匐前进或爬行。学会如何让一个移动的物体停下来可以增强他正在发育的个人掌控力，因为通过这样的练习他可以逐步控制周围的环境。但目前还不要期望他能将球滚回来或丢给你，这些能力要等到他 1 岁后才能掌握。

| | |
|---|---|
| 平衡能力 | ✓ |
| 手眼协调能力 | ✓ |
| 大运动能力 | ✓ |
| 空间意识 | ✓ |

他现在还不会玩接球游戏，但追球游戏会带给他无穷的乐趣。找一个中等大小的空心球、大的塑料球或布球，将它放在宝宝差一点儿就可以拿到的地方，这样他就不得不向前移动。你也可以将球滚向宝宝，这样他就可以尝试用自己的手让球停下来。提示：使用稍微有些亏气的球可以让宝宝更容易控制。



他会很高兴能让一个滚动的球停下来——学会控制运动中的物体。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

“把泳羽到这里！”



研究报告

当你感到非常疲倦或是心情很糟的时候，你不可能像平时一样笑着拍手逗宝宝玩，这时宝宝能感觉到你的变化吗？研究显示，当家长以一种很消极的情绪来跟孩子互动的时候，宝宝会通过自己的面部表情和声音来试着让父母恢复“正常”。有证据表明，宝宝会想办法“修复”亲子之间的互动关系。当然，家长偶尔有一天情绪不高是可以理解的，而且也是非常正常的。但是，如果此时你能用积极的方式给宝宝一些回应（比如一个笑脸或一个拥抱），就能够增加宝宝在与你进行互动活动时的信心，同时宝宝付出的努力也许会让你感觉心情变愉快了。



“啪！泡泡破了！”宝宝的小手摸到肥皂泡的瞬间，她会从游戏中学到什么是因果关系。

关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 抓泡泡

## 快乐的“啪”的一声

如果你曾经为宝宝吹过泡泡，你就会知道小宝宝是多么喜欢这个古老的游戏。你或许还会发现，虽然宝宝很努力地想要抓住泡泡，但她往往很难靠近泡泡，这可能让宝宝觉得很泄气。你可以帮她实现愿望——抓住泡泡，比如吹一个能够停留在吸管上的泡泡，然后递给她。她首先会看到泡泡停留在吸管上，然后可以近距离地观察这个透明的球体，最后她还能真实地体会到触摸泡泡的乐趣——虽然只有一刹那的时间。注意，不要让她用沾着皂液的手揉眼睛。游戏结束时，记得用干净的湿毛巾将她的手擦干净。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第98页的游戏“宝宝爱泡泡”。

### 技能点睛

这个游戏除了可以满足宝宝用手抓住这些神奇的泡泡的愿望外，还可以锻炼她的手眼协调能力，促进她对因果关系的理解，让她知道自己也可以控制周围的世界。

- ✓ 理解因果关系
- ✓ 手眼协调能力

6个月大以及

# 小小作曲家

## 背景音乐

### 技能点睛

宝宝现在对音乐的感知力还无法让他准确跟上乐曲的节奏，但这个游戏可以让他参与到音乐中，还可以让他感受到音乐带给人的乐趣，这有助于培养宝宝的音乐能力和社交能力。此外，这个游戏还能够锻炼宝宝的大运动能力和精细动作能力，并能让他有机会与音乐进行自由的接触。

| | |
|---|---|
| 精细动作能力 | ✓ |
| 大运动能力 | ✓ |
| 听觉能力 | ✓ |
| 节奏感 | ✓ |

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第163页的游戏“有趣的小木琴”。

任何时候让宝宝接触音乐都不算早，但直到他能够控制（某些）物体的时候，他才能进行演奏。你可以在宝宝听音乐或听你演唱儿歌时给他一些通过摇晃就可以发声的物体，以增加他对音乐的兴趣、提高他的音乐鉴赏力。你只需要找几个摇铃、挤压发声的玩具和可以摇响的玩具。先给宝宝示范如何使用这些“乐器”，然后让他尽情发挥。



只要拿到一件简单的乐器玩具，小宝宝就可以演奏属于自己的音乐了。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书




# 泳圈叠叠乐

## 堆叠游戏

虽然你的宝宝现在还没有在海里、湖里或是儿童泳池里游过泳，但圆圆的游泳圈即使在陆地上也可以给她带来很多乐趣。刚学会坐和爬的小宝宝们都喜欢靠着游泳圈坐立，或是在游泳圈里玩藏猫猫的游戏。找一个柔软的表面，让宝宝坐在上面，然后将游泳圈套在宝宝身上——一直套到宝宝的胸部，然后将游泳圈从宝宝身上取下来，同时大叫“藏猫猫”。那些活动能力比较强的宝宝还喜欢从放在地板上的几个游泳圈里爬进爬出。



将游泳圈摞起来做游戏。只要有几个游泳圈，你就可以和小宝宝做很多游戏。

### 技能点睛

用游泳圈跟宝宝玩捉迷藏，会让宝宝与你暂时分离（看不到你），这会让她逐渐明白，即使你离开她也并不代表你消失了。从游泳圈里爬进爬出、从游泳圈上面爬过去，可以让宝宝练习在凹凸不平的表面行进，这有助于宝宝的平衡能力和协调能力的发展。

- ✓ 平衡能力
- ✓ 大运动能力
- ✓ 物体恒存性

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第134页的游戏“靠垫山”。

# 拍手歌

随着宝宝双手灵活性的增强，她会很喜欢拍手、打响指、招手等手部动作。伴随着简单的动作唱起儿歌，可以为宝宝带来更多乐趣。虽然她未必能做出所有的动作，但最后她至少能够学会拍手或招手。边唱歌边帮她拍手或招手，或者让她模仿你拍手或招手的动作。

## Bingo（有条小狗叫宾狗）

| | |
|---|---|
| There was a farmer had a dog | 农夫养了一条狗， |
| and Bingo was his name-o | 狗的名字叫宾狗， |
| B-I-N-G-O | B–I–N–G–O！ |
| B-I-N-G-O | B–I–N–G–O！ |
| B-I-N-G-O | B–I–N–G–O！ |
| and Bingo was his name-o. | 宾狗是它的名字。 |
| There was a farmer had a dog | 农夫养了一条狗， |
| and Bingo was his name-o | 狗的名字叫宾狗， |
| *clap*-I-N-G-O | （拍手）–I–N–G–O！ |
| *clap*-I-N-G-O | （拍手）–I–N–G–O！ |
| *clap*-I-N-G-O | （拍手）–I–N–G–O！ |
| and Bingo was his name-o. | 宾狗是它的名字。 |

[重复歌谣，每重复一次就用拍手多替换一个字母，比如第二遍是（拍手）–I–N–G–O，第三遍是（拍手）–（拍手）–N–G–O……直到拍手 5 次。]



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## This Old Man（有位老爷爷）

一直有节奏地拍手

| | |
|---|---|
| This old man, he played one, | 老爷爷，他拍一， |
| he played knick knack on my thumb, | 在我的拇指上敲一敲， |
| with a knick, knack, paddy whack, | 砰砰敲， |
| give a dog a bone; | 给狗儿一根骨头， |
| this old man went rolling home. | 老爷爷蹒跚回家去。 |
| This old man, he played two, | 老爷爷，他拍二， |
| he played knick knack on my shoe, | 在我的鞋上敲两下， |
| with a knick, knack, paddy whack, | 砰砰敲， |
| give a dog a bone; | 给狗儿一根骨头， |
| this old man went rolling home. | 老爷爷蹒跚回家去。 |

宝宝大一点儿后，你在演唱时还可以加入其他歌词，比如：三 / 膝盖（three/knee），四 / 门上（four/door），五 / 蜂窝（five/hive），六 / 小棍（six/sticks），七 / 天空（seven/up in heaven），八 / 大门（eight/gate），九 / 背上（nine/spine），十 / 再来一次（ten/once again）。

## Working on the Railroad（我是一个铁道工）

| | |
|---|---|
| I've been working on the railroad | 我是一个铁道工， |
| all the live-long day. | 每天忙不停。 |
| I've been working on the railroad | 我是一个铁道工， |
| | （用手做挖掘动作。） |
| just to pass the time away. | 跟着时间跑。 |
| Can't you hear the whistle blowin'? | 你有没有听到低沉汽笛声， |
| | （用手做拉“汽笛”的动作。） |
| Rise up so early in the morn. | 总在清晨响起。 |
| | （将手高举。） |
| Can't you hear the captain shouting, | 你有没有听到列车长在喊： |
| | （拍手。） |
| "Dinah, blow your horn." | “快快鸣笛呀！” |

不管是由你来帮宝宝完成动作，还是让她自己听着儿歌做些简单的动作，将文字、音乐和动作结合在一起的游戏都有助于扩大宝宝的词汇量。



# 聚光灯

## 注视着光线

### 技能点睛

看着光线在屋顶、墙壁和玩具上“跳舞”，可以增强宝宝的视觉追踪能力。看着光线一次次消失，又一次次重新出现会让宝宝很开心。

给宝宝上演一场光影秀可以让她看到从未见过的神奇景象，令她大开眼界。将一张鲜艳的彩色薄纸或一条围巾蒙在手电筒上，用胶带或皮筋（绝不能让宝宝拿到皮筋）将其固定好，然后将彩色的光线投在屋顶、宝宝的玩具和墙壁上。你可以迅速开关手电筒，用光线绘制各种形状或是让光线在两个物体间慢慢扫射。一边玩一边跟宝宝聊天，比如“光到哪儿去了？哦，在那儿，在墙壁上！”

精细动作能力 ✓

感官发育 ✓

视觉发育 ✓

看着光线照亮某个区域会让宝宝非常兴奋，尤其是当光在宝宝的小脚和玩具上闪动时。



如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第160页的游戏“探照灯”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

6个月及以上



6个月及以上 6

# 小鼓手

## 敲敲打打

### 技能点睛

这个年龄段的宝宝刚开始知道什么是因果关系，通过敲打物体让物体发出声音能够增强宝宝对因果关系的理解，同时还能锻炼他的手眼协调能力。听着物体发出的不同声音，可以帮助他了解不同物体的特点，让他以后可以将这种认识运用到合适的情境中。

| | |
|---|---|
| 理解因果关系 | ✓ |
| 手眼协调能力 | ✓ |
| 听觉能力 | ✓ |

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第120页的游戏“小小作曲家”。

摆弄物体对正在发展精细动作能力的小宝宝来说是件非常快乐的事情，而让这些物体发出声音会让他们更开心。你只需将不同材质、不同大小的锅和碗放在宝宝周围，再给他一个木头勺子，就可以让宝宝玩得很开心。先给宝宝示范如何敲“鼓”才能使其发出声音，然后鼓励他自己尝试。宝宝一开始可能只是在不经意间敲到了锅，但很快他就会尝到甜头，开始有意识地敲打起来。



“当当当、乒乒乓……”，宝宝在敲打“小鼓”时可以发出声音，这能让他意识到自己的行为会对周围的环境产生影响。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 小老鼠手偶

## 指尖魔法

宝宝对会动的东西很着迷，对动物玩偶更是喜欢，要知道他可是手偶游戏最忠实的观众。你可以在手上戴几个手偶，让它们在宝宝面前上下跃动、跳舞、亲吻宝宝，或是跟他聊天。这个年龄段的宝宝很可能伸出手抓住手偶并将它塞进自己嘴里——这时你不必担心（但要确定玩偶很干净，而且上面没有能被宝宝咬下并吞进肚子的小配件）——还可能唧唧咕咕地对动物演员“讲话”或吐口水。你还可以找一首儿歌让动物手偶来“演唱”，将游戏变成一场演唱会！



### 技能点睛

与小老鼠手偶聊天、听小老鼠手偶唱歌可以帮助宝宝学习对话的艺术——一个人（或者是游戏里的小老鼠手偶）问，另一个人答。对宝宝来说，被小老鼠手偶触碰鼻子不仅是有趣的触觉刺激，还是亲子间的有趣互动。

- ✓ 社交发育
- ✓ 触觉刺激

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第144页的游戏“我抓住你了！”。

一只可爱的紫色小老鼠让他有了一个可以咿咿呀呀对话的小伙伴。

# “丝巾在哪里？”

有时只需一个纸筒、一条鲜艳的围巾，
还有妈妈的参与，就可以让宝宝乐翻天。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 神奇的丝巾

## 再现游戏

你想寻找一种万能玩具吗？这种玩具其实就在你身边，它可以伴随宝宝发展的不同阶段，而你在衣橱里就能找到它——一条旧围巾（最好是丝巾），它可以让孩子一直快乐地玩到学龄前。宝宝小的时候，你们可以用丝巾玩的一个最简单的游戏，就是将丝巾从纸筒的一端塞进去，然后让宝宝从另一端拉出来。你也可以不用纸筒，而是将大部分丝巾都塞进你的拳头里，让宝宝找到露在外面的一端并将其拉出来。你还可以在游戏中临场发挥，通过讲话来吸引宝宝的注意力——“丝巾在哪里？它去哪儿了？噢，在这儿呢！”——这样可以调动宝宝的积极性。

### 巧手课堂

如果你手头没有合适的丝巾，可以到布店或小商品市场买几块彩色的布。空的化妆棉盒子可以代替纸筒——给宝宝示范如何将丝巾塞进去，再拉出来！

### 技能点睛

找一条丝巾，然后将丝巾穿过一个纸筒，这样能够锻炼宝宝的手眼协调能力和精细动作能力。看着丝巾先消失，然后从另一端出现，可以增进宝宝对物体恒存性的理解。

- ✓ 手眼协调能力
- ✓ 物体恒存性
- ✓ 触觉刺激

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第131页的游戏“忙碌的多功能玩具”。

6个月及以上

# 陀螺快停下

## 旋转的乐趣

### 技能点睛

触摸一个静止的物体，比如积木，对小宝宝来说是一种挑战。跟踪并触摸一个不停移动的物体则是一种更高级别的挑战——这个游戏可以让你的宝宝一遍遍地强化这种能力。此外，用手指轻轻触碰旋转的陀螺并使其停下来、倒在地上，可以让宝宝理解因果关系。

- 理解因果关系 ✓
- 手眼协调能力 ✓
- 空间意识 ✓

陀螺是每个宝宝都很喜欢的一种传统玩具。现在，小宝宝肯定还不会用鞭子抽打陀螺使其旋转，但这并不意味着他们只能老老实实地在旁边看着陀螺不停转动。你可以在宝宝面前将陀螺旋转起来，然后给他示范如何用手轻轻触碰陀螺才能使它停下来。很快，宝宝就会自己伸出手去控制旋转的陀螺。



色彩鲜艳夺目的陀螺可以带给宝宝更为丰富的游戏体验。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第118页的游戏“抓泡泡”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

6个月及以上

# 忙碌的多功能玩具

## 适合小手指的小任务

有可以旋转的圆筒、可以拨动的表盘，还有会发出响声的按钮的多功能活动板可以让好奇的宝宝在不知不觉间度过几小时的快乐时光。你需要将活动板放置好——让宝宝能够触碰到活动板的所有部分——并给她示范该怎么玩，然后让宝宝自己动手体验。一开始，宝宝可能只会玩几个最简单的游戏，比如将手指塞进表盘的小孔或拨动一个滚动的球。但在几个月内，她就能够拨动表盘、按响所有的按钮了。



这类经典的婴儿玩具可以激起宝宝的好奇心，让她的小手指忙个不停。

### 技能点睛

即使是最简单的游戏也有助于宝宝的手指灵活性和协调性的发展，从而为宝宝几个月后完成更为复杂的任务打下基础。按压不同的按钮会带来不同的结果，这可以帮助宝宝在头脑中为结果归类，同时还能提高她的控制感。

- ✓ 理解因果关系
- ✓ 手眼协调能力
- ✓ 精细动作能力

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第143页的游戏“弹出玩具”。

# 分离焦虑

就在宝宝的活动能力变得越来越强，也有了一定的独立性之后，他似乎又想时刻黏着你了。宝宝刚开始出现的独立性和刚刚开始表现出的分离焦虑是紧密相关的——他现在不仅可以四处活动，而且也明白你们两个很容易就会分开。



看到你的存在对宝宝来说是那么重要，你可能感到很欣慰，但这也可能令你感到很无奈。以下这些建议可以帮你顺利度过这个极具挑战性的阶段。

尊重他：请记住，你的陪伴对宝宝来说仍然很重要，当他想到你会暂时离开他的时候，他不可能不感到痛苦。

安慰他：抱住他、跟他讲话、给他唱歌，等他安静下来后，给他一本书或一个玩具，以此来分散他的注意力。要知道，你现在的安慰会让他今后更有安全感。

保护他：分离焦虑和陌生人焦虑（俗称怕生）通常是同时出现的。如果有陌生人想要近距离地接触你的宝宝，你就要跟对方解释清楚，告诉他你的宝宝不是很习惯跟陌生人接触，同时将宝宝抱在怀里。不要因为他害羞而斥责他，这是他无法控制的事。给宝宝一些时间，只要这些陌生人表现得很友好、很温和，宝宝会逐渐接受对方并变得热情起来。

告诉他实话：当你不得不将宝宝留给保姆照顾的时候，你可能觉得悄悄溜走会让自己少些麻烦，但这对宝宝并没有好处。如果宝宝觉得你时不时就会突然消失一段时间，那么每当你离开房间的时候，他就会感到恐惧。准备外出之前，要告诉宝宝你需要离开一段时间。讲述的时候要显得很快乐，而且要明确地告诉他你很爱他，然后大大方方地从门口走出去。一旦他意识到你的话可以相信、你的承诺一定会实现、你真的会回来，他就不会在你走后因恐惧而哭闹。

记住，这只是暂时的。婴幼儿会经历分离焦虑的不同阶段，如果家长能给予他们充分的安慰、爱和鼓励，大部分孩子最后都会变得很独立。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

6个月及以上

# 大西瓜

## 地毯上面练平衡

你的宝宝大概从几个月大的时候就喜欢在你的腿上晃来晃去，甚至能扶着你的腿站起来。现在她的腿部肌肉变得更加发达了，所以她也就更想在你的扶持下用自己的两只脚站立。配合一些欢快的儿歌可以让这个练习过程变得更加有趣。先让宝宝仰卧在地毯上，两腿伸直，通过这个游戏轻轻地帮她坐起，然后再拉她站起来。



通过这个游戏她能学习站立、理解一些简单的词汇，更关键的是你和宝宝能够面对面地注视着对方。

### “Roly-Poly”（大西瓜）

| | |
|---|---|
| Roly-poly, roly-poly, | 大西瓜，大西瓜，<br>（和宝宝手拉手，围成一个圆圈，每次唱到大西瓜的时候都做这个姿势。） |
| out, out, out. | 大大大，大大大。<br>（两手拉着宝宝的手向外伸。） |
| Roly-poly, roly-poly, in, in, in. | 大西瓜，大西瓜，<br>小小小，小小小。<br>（拉着宝宝的手，四只手紧挨在一起。） |
| Roly-poly, roly-poly, touch your nose. | 大西瓜，大西瓜，<br>摸摸你的小鼻子。<br>（摸宝宝的鼻子。） |
| Roly-poly, roly-poly, touch your toes. | 大西瓜，大西瓜，<br>摸摸你的脚指头。<br>（拉宝宝坐起来。） |
| Roly-poly, roly-poly, up to sky. | 大西瓜，大西瓜，<br>嗖的一下飞上天。<br>（拉宝宝站起来。） |
| Roly-poly, roly-poly, fly, fly, fly. | 大西瓜，大西瓜，<br>飞飞飞，飞飞飞。<br>（将宝宝高高举起。） |

- ✓ 大运动能力
- ✓ 语言发展
- ✓ 下肢力量

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第136页的游戏“传统歌谣”。

# 靠垫山

## 攀爬练习

### 技能点睛

宝宝需要掌握一定的爬行技术——能够交错使用双手和双腿——才能爬上高处，这需要有很好的协调性、上肢力量和平衡能力。当他掌握这些能力后，他就可以向攀登架、陡峭的小土丘，还有游戏场的梯子发起挑战了。

- 平衡能力 ✓
- 双侧协调能力 ✓
- 大运动能力 ✓
- 上肢力量 ✓

爬行可以带给小宝宝极大的快乐。当宝宝能够用四肢在平地上移动后，下一步他就能够借助双手和双腿去攀爬了。在地板上堆放几个靠垫，然后向他示范如何从靠垫上面爬过去。很快，靠垫山的高度和柔软的质感带给宝宝的全新挑战就会让他乐不可支。

- 不是所有的宝宝都对爬靠垫山很感兴趣，你可以在“山顶”摆一个新玩具或宝宝最喜欢的玩具，吸引他爬上去。
- 将极富吸引力的藏猫猫游戏加入其中或许也能打动一些犹豫不决的宝宝。你可以躲在一个靠垫后面，鼓励宝宝爬过其他靠垫来抓住你。你家的“小爬虫”或许也会喜欢“我抓住你了！”这个游戏（详见第 144 页），这样你就可以追着他爬过靠垫山了。

在你的陪伴下，他会爬过“高山”看到对面有什么——这座山是用靠垫堆出来的，而不是一座真正的大山。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第163页的游戏“有趣的小木琴”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## 研究报告

你对这个刚刚学会爬来爬去的小家伙的判断能力感到好奇吗？一项专门针对爬行阶段的宝宝进行的研究发现，大部分宝宝都不会从深坑上放置的透明厚玻璃板上爬过去，即使有妈妈在旁边极力引导也不行。但是当宝宝转身时，他们的身体会不由自主地倒向深坑。也就是说，假如没有玻璃板的话，宝宝会跌得很惨。这说明，虽然小婴儿有了一定的判断力（他们对危险很警惕），但他们的认知意识和身体感知能力之间仍然有一定的差距。



# 传统歌谣

没错，儿童电视节目和各种视频为小宝宝提供了很多新的儿歌，但那些经久不衰的儿歌更令人难以忘怀，因为代代传承的儿歌可以将几代人紧紧联系在一起。你可以演唱这些儿歌给宝宝听，同时配合相应的手势，还可以邀请家人和朋友一起加入！

## Daisy, Daisy（黛西，黛西）

| | |
|---|---|
| Daisy, Daisy, | 黛西，黛西， |
| give me your answer, do. | 快答应嫁给我吧。 |
| | （拍手。） |
| I'm half-crazy over the love of you. | 我会始终如一地爱着你。 |
| | （将手放在宝宝的两颊上。） |
| It won't be a fancy marriage— | 没有虚伪而浮夸的誓言， |
| I can't afford a carriage. | 没有华丽而隆重的婚礼。 |
| | （摊开双手，耸耸肩。） |
| But you'll look sweet upon the seat | 就算在破旧的自行车上， |
| | （指着宝宝。） |
| of a bicycle built for two. | 你也会笑得灿烂而甜蜜。 |
| | （拥抱宝宝。） |

## It's Raining, It's Pouring（下雨啦）

| | |
|---|---|
| It's raining, it's pouring, | 下雨啦，下雨啦， |
| the old man is snoring. | 老头打呼噜。 |
| He bumped his head, | 他撞到头， |
| and fell out of bed, | 跌下床， |
| and couldn't get up | 第二天早晨 |
| in the morning. | 起不来。 |

## Rain, Rain, Go Away（雨点雨点快走开）

| | |
|---|---|
| Rain, rain, go away, | 雨点雨点快走开， |
| come again some other day. | 请你改天再过来。 |
| Rain, rain, go away, | 雨点雨点快走开， |
| all the children want to play. | 我们想要出去玩。 |



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## Polly Wolly Doodle（波利伍利歌）

Oh I went down South for
to see my Sal,
sing Polly Wolly Doodle all the day.

我要去南方，
去看我的赛儿，
一路唱着波利伍利歌。
（轻点宝宝的下巴或胸膛。）

My Sal she is a spunky gal,
sing Polly Wolly Doodle all the day.

赛儿她是个活泼的姑娘，
整天唱着波利伍利歌。
（轻点宝宝的下巴或胸膛。）

Fare thee well,
fare thee well,
fare thee well my fairy Faye.

多多保重，
（挥手道别。）
多多保重，
（挥手道别。）
多保重可爱的姑娘。
（挥手道别。）

For I'm going to Louisiana
for to see my Susyanna,
sing Polly Wolly Doodle all the day.

我要去路易斯安那，
（手指在宝宝身上来回移动。）
去看我的苏珊娜，
一路唱着波利伍利歌。
（轻点宝宝的下巴或胸膛。）

## Hey Diddle Diddle（稀奇真稀奇）

Hey diddle diddle, the cat and
the fiddle,

稀奇真稀奇，
猫咪在拉琴，
（模仿拉琴的动作。）

the cow jumped over the moon.

母牛跳过月亮，
（用手在空中做跳跃动作。）

The little dog laughed to see
such a sight
and the dish ran away
with the spoon.

小狗看得哈哈笑，
（用手遮住眼睛。）
盘子勺子逃跑了。
（两根手指在宝宝身上快速交替，作逃跑状。）



妈妈的大腿是宝宝听儿歌时的最佳座椅。

刚才还在这里，可现在不见了……只要一条毯子和一个玩具就可以让小家伙学到重要的一课——物体恒存性，而且她还会很快乐。



## 研究报告

就在短短的几个月前，你的宝宝还只会在新生儿生理反射的影响下扭动身体、用嘴巴做一些可笑的动作。可是现在，她已经可以坐、可以踢腿、可以将毯子从她心爱的玩具上掀开了。这是怎么回事呢？其实宝宝最初的那些举动就像呼吸和心跳一样，都是来自她出生时就已经发育成熟的脑干。但在第4～7个月的时候，负责控制宝宝动作的大脑皮层开始发育了，所以她的运动能力才会变得越来越强。

关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书




# 玩具在哪里？

## 更多藏猫猫游戏

当宝宝还是个小婴儿的时候，她还是一个“看不到就不想”的人。也就是说，如果你把她的玩具藏起来了，她就会认为玩具真的不存在了。但现在她已经6个月大了，开始有了更多的想法。尽管她可能并不知道玩具到底去哪儿了，也不知道玩具为什么会消失，但她知道玩具仍然存在，只是在某个她看不到的地方，而且还会在那里一段时间。想要帮助宝宝进一步理解物体的恒存性，你不妨借助玩具和宝宝玩藏猫猫的游戏。

- 将宝宝最喜欢的毛绒玩具或书藏在毯子下面，但不要将其完全藏起来，然后不断问她：“玩具去哪儿了？”一开始她可能需要你来帮她找到玩具，可一旦宝宝意识到玩具露在外面的部分和其余部分是连在一起的，她就会将玩具从毯子下面拿出来。
- 很快你就可以将玩具完全藏起来了。只要宝宝看到你藏起玩具或是注意到毯子下面玩具的轮廓，她就可以找到心爱的玩具了。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第69页的游戏“藏猫猫”。

### 技能点睛

让宝宝明白即使她看不到的物体也仍然存在，可以帮助她理解什么是物体的恒存性，这正是她能够接受跟你暂时分开的关键所在。此外，理解物体恒存性也能帮她记住曾经见到过的，但现在不在她视线范围内的人、物或某个地方，这种能力被称为“表征记忆”。

- ✓ 精细动作能力
- ✓ 物体恒存性

6个月以及以下

# 宝宝的柜子

## 早期探索

### 技能点睛

一个摆满诱人“玩具”的柜子可以锻炼宝宝“瞄准发射”的能力——即宝宝看到某个物体后伸手去拿并将其抓住的能力。通过接触不同种类的物体，能够让宝宝了解物体的物理特点，比如大小、形状和重量。同时，这个游戏还能给他提供一个自己去探索和发现的机会。

现在宝宝的活动能力增强了，你必须在家里做好安全防护措施，比如将家中所有的柜子——里面放有易碎物品、清洁用品、锅和其他可能伤到宝宝的东西——都封好。但只要宝宝看到你从柜子里拿东西出来，他就一定也想做同样的事——翻找东西或是将架子上或柜子里的东西拿出来，这是这个年龄段的宝宝打发时间时最喜欢的游戏。你可以专门留一个柜子给宝宝，这样既可以满足小家伙的探索欲望和模仿兴趣，又能保证他的安全。在一个不上锁的柜子里装满安全而有趣的东西，比如毛巾、塑料碗、量杯、蛋糕模具，还有宝宝最喜欢的玩具，这可以让他快乐地忙个不停，也能够让你专心做饭、洗碗或者安静地读读报纸杂志。

| | |
|---|---|
| 精细动作能力 | ✓ |
| 大运动能力 | ✓ |
| 感官发育 | ✓ |
| 视觉分辨能力 | ✓ |

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第112页的游戏“倒来倒去真开心”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

宝宝和你一样在厨房里“工作”，但他不会遇到什么危险，更不会把厨房弄得一团糟。



6个月及以上

# 堆沙子

## 小小建筑师

### 技能点睛

玩沙子不但可以锻炼宝宝的精细动作能力（用铲子、勺子或手指挖沙子、倒沙子），还能够让他了解沙子、玉米面等物体的特点。此外，还可以帮助他理解“满”和“空”、“重”和“轻”等概念，以及“哎呀”（当宝宝不小心将沙子倒在盒子外面时）等感叹词。

宝宝在半岁左右就知道玩沙子的乐趣了。即使天气不好，即使你家附近并没有大沙池，他也可以享受这种快乐，因为他需要的只是一个迷你沙池。在室外或室内的地板上铺几张报纸，然后在上面放一个大盒子，将盒内装满干净的沙子（玩具店有售）或粗玉米面。然后给宝宝一些铲子、塑料杯、木勺或者其他你能想到的工具，让宝宝开始探索。出于好奇，宝宝在游戏中可能想去吃沙子（这时你要及时制止），但他更喜欢的还是沙子在指缝间流动的感觉。



玩沙子可以给宝宝带来很多乐趣——特别是和父母或其他孩子一起玩的时候。

精细动作能力 ✓

大运动能力 ✓

触觉刺激 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第112页的游戏“倒来倒去真开心”。



关注微信公众号“手手宝贝”免费获取更多育儿书




# 弹出玩具

## 看到了，又不见了

按下一个按钮就会弹出卡通玩偶的玩具能够为正在发展精细动作能力的宝宝带来无穷的欢乐。起初，你的宝宝可能只会将玩偶按压回去，然后由你来按键让玩偶重新弹出。不过，即使是这样简单的动作也会带给小家伙足够的刺激，很快他就可以学会自己扳动控制杆、转动机关或按下更加复杂的按键，让动物玩偶重新弹出了。

### 技能点睛

让玩偶出现、消失的游戏，能够让正在理解物体恒存性，而且正经受着分离焦虑困扰的宝宝获得极大的满足感。学会如何让动物玩偶消失，然后重新将其弹出，还可以锻炼宝宝的精细动作能力，帮助他更好地理解因果关系。



“熊猫在哪里呀？哦，在这里。我能让熊猫跳起来！”弹出玩具可以让孩子在没有大人陪的时候也能玩捉迷藏游戏。

- ✓ 理解因果关系
- ✓ 手眼协调能力
- ✓ 精细动作能力

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第131页的游戏“忙碌的多功能玩具”。

6个月·大以及

# 我抓住你了！

## 传统的追逐游戏

**技能点睛**

这个游戏需要家长的参与，通过游戏可以增强宝宝的社交能力和信任感。在家长的鼓励下努力爬行还可以锻炼他的平衡能力和大运动能力。

没人知道为什么小宝宝们喜欢被追逐，即使是刚学会爬的小宝宝似乎也觉得，有爸爸妈妈或其他亲近的人在后面追逐自己是一件非常有趣的事。

- 先是在宝宝身后慢慢地跟着他爬，并压低嗓音说："我要抓住你了……我要抓住你了……我要抓住你了！"然后温柔地抓住宝宝说："我抓住你了！"这时，你可以将宝宝举起，也可以在他颈后亲吻一下，最后再挠挠他的腋下，但动作不能太剧烈，以免吓到宝宝——毕竟他还是个小婴儿。
- 追逐游戏不仅适合爬行阶段的宝宝，也会让学步期的宝宝乐此不疲，最后演变成大孩子们玩的经典追逐游戏。

| | |
|---|---|
| 平衡能力 | ✓ |
| 大运动能力 | ✓ |
| 社交发育 | ✓ |

一个温柔的追逐游戏能够让宝宝明白，原来妈妈不仅会温柔地抱着他，也会活泼地和他玩游戏。这可以帮他认识到人类能够表现出不同的社交行为。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第134页的游戏"靠垫山"。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# “我抓住你了！”



## 研究报告

你或许已经注意到了，其实根本不需要全力追逐也能让宝宝开心地笑个不停。只要你压低嗓音在宝宝身后说：“我要抓住你了！”宝宝就会咯咯地笑出声来。这是因为宝宝的年龄虽然还很小，但他的记忆力已经有了长足的发展，足以预知接下来将发生的事情。

这是不是说宝宝到十几岁后，还能记得他在婴幼儿时期你在他身后追逐他的样子呢？这个问题的答案仍有争议。多年来研究人员一直认为，我们无法回忆起在我们的语言能力发展成熟之前所经历的事情。但近些年有研究显示，只要给予正确的引导，一两岁的宝宝仍可以回忆起 1 岁前发生的事。这意味着你的宝宝至少在学步期的时候，仍会记得你之前为他所做的努力，虽然他无法用语言来表达。

6个月以上

# 滚瓶子

## 追逐游戏

### 技能点睛

鼓励宝宝抓住一个滚动的瓶子，也许能够刺激他跟在瓶子后面爬行，这可以锻炼他的大运动能力。如果他更喜欢坐在那里来回滚动瓶子，则可以锻炼他的精细动作能力和手眼协调能力。

手眼协调能力 ✓

精细动作能力 ✓

大运动能力 ✓

也许你的宝宝比邻居家的宝宝爬行晚，这没关系——他们都会在短短的几年内学会跑跳和攀爬。如果你想引导一个迟迟没有学会爬行或者不是很愿意爬行的宝宝多练习爬行，装满豆子或谷物的婴儿奶瓶可以成为很有诱惑力的诱饵。你只需将瓶子装得半满（这样里面的东西可以来回移动），然后将其放在宝宝面前的地板上来回滚动。记住，一定要将瓶盖拧紧。如果宝宝仍然无动于衷怎么办？那就让他先学会前后滚动瓶子，这样才能让他体会到玩这个游戏的乐趣。



如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第116页的游戏“追球”。





关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



快把它抓住！宝宝不但会喜欢观察、追赶这些滚动的瓶子，还喜欢聆听它们发出的声音。








关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书


9 个月及以上
9





关注微信公众号"手手宝贝"免费获取更多育儿书




# 拼图

## 找到正确的位置

宝宝现在还无法玩一些复杂的拼图游戏，但她可以很容易地抓住那些专为婴幼儿设计的简单的木质拼图。那些形状简单、上有把手、下有对应图片的大块拼图，对小宝宝来说特别容易控制。但想要将这些大块拼图放在正确位置也需要一定的技巧——宝宝可能需要你的协助，这样她才能感受到将拼图嵌入正确位置后所能获得的成就感。

宝宝很喜欢有彩色图片的大块木质拼图。这个游戏可以帮助宝宝了解物体的形状和大小。



### 技能点睛

玩拼图（即使只是将拼图一块块地拿出来）能够很好地锻炼宝宝的精细动作能力，培养她的空间意识。研究每一块拼图应该放到什么位置，需要宝宝有一定的视觉分辨能力，同时还需要她能够分辨物体的形状、大小和颜色。

- ✓ 精细动作能力
- ✓ 解决问题的能力
- ✓ 分辨大小和形状的能力
- ✓ 视觉分辨能力

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第 176 页的游戏“盒子和盖子”。




# 小球员

## 团队练习

### 技能点睛

让宝宝的双腿摆动，可以增强她腹部和腿部的力量。让她用腿和脚感受如何踢球，可以提高她的身体感知能力。此外，她还需要在运动中追踪物体，这为她今后踢球打下了良好的基础。

宝宝要到2岁左右才能学会踢地上的球，但在你的帮助下，即使是9个月大的小宝宝也可以踢球。先托住宝宝的腋下，将她抱起，然后轻轻摆动宝宝的身体，让她的腿能够踢到一个较轻的、中等大小的球。她的身体和腿部的姿势以及你提供给她的动力，可以让球在地板上或院子里滚动起来。这个游戏不必只限于有你参与，也可以让家里的大孩子参与其中。当然，也可以跟其他由家长和孩子组成的“球队”一起玩，人越多越好玩！

- 脚眼协调能力 ✓
- 大运动能力 ✓
- 社交能力 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第144页的游戏“我抓住你了！”。






关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

让哥哥来做守门员，这样
你们都有球玩！



# 自然的乐曲

## 听力练习

**技能点睛**

专注的倾听能够为宝宝的语言发展打下基础。通过倾听、识别并定位声音，然后再结合其他体验和不断的重复，他会逐步建立一个接受性语言的记忆库。

| | |
|---|---|
| 语言发展 | ✓ |
| 听觉能力 | ✓ |
| 感官发育 | ✓ |
| 社交能力 | ✓ |

你和宝宝在一起的时候，不需要总是通过讲话、做游戏、读书等方法去刺激他的心智发育，静静地坐着观察或倾听也有助于宝宝的感官和认知能力的提高。比如，你可以和宝宝进行一个简单的听力练习，你只需要找一个能让宝宝听到不同声音的地方就行了。可以在家里找一个他能够听到狗在地板上走动发出的声音、电冰箱工作时发出的声音、电话铃声或屋外汽车由远及近发出的轰鸣声的地方，也可以在户外找个他能够听到鸟叫、树叶沙沙作响、清脆的风铃或飞机在头顶飞过的声音的地方。让他留心各种声音，给他指出声源的方向并告诉他那都是什么声音。你还可以让他亲手制造声音，比如敲击风铃或鼓励他模仿一些简单的声音——小鸟的叫声或是屋外经过的汽车发出的“呜呜”声。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第 158 页的游戏“亲子探险”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



即使是日常生活中最常见、最简单的声音，对小家伙来说都是美妙的乐曲。

# 带宝宝出游

宝宝9个月大的时候，家里的日常生活应该已经基本稳定了——你和宝宝很亲密，家里处处都做好了婴儿安全防护措施，你知道怎样逗他开心，怎样才能保证他的安全。



可是一旦你带着宝宝外出，离开自己温暖舒适的家，就可能面临很多意想不到的问题。那些年纪很小的宝宝可以在中途转机或家庭聚会上一直呼呼大睡，但稍大一些的宝宝就可能有很不同的需求，他们不太可能按照你的想法去做。

这是不是意味着你在孩子长大之前都不要出远门呢？当然不是。你需要通过度假放松疲惫的身心，而且大多数亲戚朋友也很欢迎你带着宝宝前去拜访他们。记住，进行一次完美旅行的秘诀就是期待最好的结果，但同时也要做好准备应对可能出现的麻烦。

记住宝宝的作息规律：尽量将旅途安排在宝宝的睡眠时间，这样你就可以避免很多麻烦，比如到达目的地后还要应对一个疲惫不堪的小婴儿。在旅途中也要时刻牢记，宝宝休息得越好，你和家人就会越轻松。

记住宝宝的重要物品：如果有一个宝宝很喜欢的毛绒玩具或一块能让他安然入眠的毯子，那你外出时一定要记得将其带上。熟悉的东西可以帮助宝宝适应环境的变化。

记住宝宝喜欢的食物：在旅店或朋友家里很难找到宝宝喜欢的零食，你应该随身带些宝宝喜欢吃的饼干、麦片和水果等食物。等到达目的地后，赶紧去超市采购，这样你就可以将宝宝需要的东西准备好。

确保宝宝的安全：如果你时刻都在担心宝宝的安全，那就很难放松下来。外出时，不妨随身带一些插座安全盖和宝宝安全锁。

记住你的需要：即使没有带着小宝宝，旅行也是一件很辛苦的事。尽量吃好睡好，有机会还要做些运动。请亲戚帮你暂时照看一下宝宝或在当地雇一个有经验的保姆，这样你和家人、朋友以及伴侣就能够有宝贵的独处时间。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 嘀嘀嘀

## 探索运动

有时很难确定宝宝什么时候能玩哪些玩具，因为我们很难判断宝宝玩这些玩具需要掌握多少技巧。但即使是不会走路的宝宝也可以骑玩具车，只要她的腿可以触碰到地面。首先，你可能要推她一下，让她明白这个游戏该怎么玩。很快她就会让自己前进了（虽然像学习爬行一样，刚开始她可能只会后退），之后她会笑着将玩具车从一个房间“开到”另一个房间。

宝宝的第一辆骑行玩具车不仅能带给她独立移动的乐趣，同时骑车也是一种非常好的锻炼方式。



### 技能点睛

大部分宝宝要到 1 岁以后才能学会交替使用两条腿来骑玩具车。但当她能够将两脚向前或向后移动时，其实她的大运动能力和平衡能力就已经得到了充分锻炼。

- ✓ 平衡能力
- ✓ 大运动能力
- ✓ 下肢力量

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第184页的游戏“我推，你拉”。

9个月·1岁及

# 亲子探险

## 宝宝的第一次旅程

### 技能点睛

成人常常对日常环境熟视无睹，毕竟我们每天看着、听着同样的东西已经有好多年了。但宝宝对新景象和从未听过的声音非常感兴趣——这对她的大脑是很好的刺激——而且你周围的每样东西对她来说都是新鲜的。鼓励宝宝利用她的感官去探索世界，即使被你抱在怀里，她仍然可以去探索未知的世界，而你的解说也能够丰富宝宝的词汇量。

| | |
|---|---|
| 手眼协调能力 | ✓ |
| 听觉能力 | ✓ |
| 感官发育 | ✓ |
| 视觉发育 | ✓ |

这个年龄段的宝宝对周围世界的好奇心远超过她的探索能力——即使她现在已经能够走路了。带她四处走走，给她讲讲不同的风景，可以让她有机会完成人生的第一次伟大探险。

- 在家里，给她看装饰画、海报、书、门把手或电灯开关。让她打开灯、把毛巾架上的毛巾拉下来或者从牙刷架上抓起一支牙刷。跟她解释她看到和摸到的东西——比如剥下的橘子皮或她手里柔软的毛巾。
- 带她到室外，让她摸摸树皮、灌木的叶子或是阳光下暖呼呼的石头。将她抱起来闻一闻芬芳的丁香花，跟窗台上的小猫打个招呼……
- 如果有些奇怪的东西吸引了她的注意力，你不必太惊讶。孩子大多喜欢动物，但在这个阶段，她们对无生命的物体也很感兴趣——比如门锁、音箱旋钮、按键——而且还会对这些物体是如何工作的感到很好奇。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第154页的游戏“自然的乐曲”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书



向她展示并介绍我们周围不同的物体，可以让她逐步了解关于质地、颜色和气味等方面的知识。

9个月以上

# 探照灯

## 抓住光线

**技能点睛**

不管宝宝是在爬行还是已经会走路了，试着抓住彩色的光线都可以提高他的手眼协调能力和灵活性。刚学会走路的宝宝还可以通过追逐光线锻炼自己的平衡能力和视觉能力。

随着宝宝活动能力的提高，他可以玩的游戏也越来越多。这个年龄段的宝宝可以玩一些追逐游戏——大部分游戏需要你在后面追赶宝宝，但当你为他示范如何“抓住”手电筒射出的光线时，他也可以扮演追逐者的角色。将一层彩色薄纸牢牢地固定在手电筒头上，让彩色的光线在地板上、墙上或比较低矮的家具上移动，然后鼓励宝宝“抓住它”。



跟着彩色的光线移动，需要宝宝集中注意力并拥有一定的身体协调能力。

| | |
|---|---|
| 平衡能力 | ✓ |
| 手眼协调能力 | ✓ |
| 大运动能力 | ✓ |

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第124页的游戏“聚光灯”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 障碍赛

## 跨越障碍

在平地上行进对小宝宝来说是一种挑战，而爬过或以直立姿势跨过障碍物又是另一种挑战——这种技能对正在学习越过沙坑、绕过家里的宠物或跨过游戏场地裸露在外的树根的宝宝来说非常重要。在地上放置一些小块的积木、盒子和毛绒玩具，帮宝宝学习如何跨越障碍物。如果宝宝已经能够走路了，你可以拉着她的手帮她跨过障碍物。如果她还在学习爬行，就鼓励她爬着绕过这些障碍物。



跨越障碍物可以让宝宝增加自信，同时也能够锻炼她的行走能力。

### 技能点睛

不管宝宝是在爬行，还是已经可以摇摇摆摆地走，跨越障碍物都可以帮助她们学习如何保持平衡。跨越障碍物时的抬脚动作，还可以提高她们的脚眼协调能力。

- ✓ 平衡能力
- ✓ 脚眼协调能力
- ✓ 大运动能力
- ✓ 下肢力量

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第187页的游戏“上下楼梯”。

9个月·十以及

# 我也可以！

## 模仿之乐

### 技能点睛

学习如何将毛绒玩具放进玩具婴儿车里，如何使用扫帚，如何用塑料勺子搅动……可以培养宝宝的空间意识，也可以锻炼她的精细动作能力。有机会模仿周围的大孩子和成人做的事情对宝宝的发展很重要。

精细动作能力 ✓

社交能力 ✓

空间意识 ✓

9个月大的宝宝可能已经能模仿你的动作了，比如在你扫地的时候她也会跟着你在地上乱扫，在你做饭的时候她也会用木勺在碗里来回搅动。给她一些迷你版的工具，比如扫帚、拖布、工具箱、购物车和婴儿车等玩具，从而激发宝宝对成人世界的兴趣。如果宝宝已经学会走路，你可以教她用玩具婴儿车推着毛绒玩具散步。这个年龄段的宝宝的协调性可能还不是很发达，但这些活动将成为她们进行模仿游戏的最初尝试。宝宝在幼儿期和学龄前会对模仿游戏越来越感兴趣。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第186页的游戏“跟我做”。



大哥哥做什么，小宝宝就想跟着做什么。



关注微信公众号“手手宝贝”免费获取更多育儿书

# 有趣的小木琴

## 音乐之声

无需将宝宝对音乐的追求限制在摇铃、铃铛和发条玩具等婴儿玩具中。有一种简单的木琴是专为3岁以下的儿童设计的(乐器店和玩具店有售)。不论小木槌落在木琴的什么位置都会发出声音。你为宝宝演示如何从高音弹奏到低音或从低音弹奏到高音的过程,可以让他了解什么是音阶。



宝宝非常喜欢聆听每个琴键发出的不同声音。

### 技能点睛

学习分辨不同的声音,最终将每种声音跟不同的琴键联系起来,有助于宝宝的听力发育。逐一敲击琴键可以发展他的手眼协调能力和精细动作能力。用木琴演奏乐曲可以增强宝宝的自信心。

- ✓ 手眼协调能力
- ✓ 精细动作能力
- ✓ 听觉能力

如果宝宝喜欢这个游戏,家长可以让他再试试第120页的游戏“小小作曲家”。

# 倾倒游戏

## 填充的乐趣

### 技能点睛

早些时候宝宝的协调性还不成熟，无法控制好大部分物体，可是现在他不仅可以举起物体，还可以敲打、翻转物体。这个游戏不仅能够锻炼他的精细动作能力，还可以锻炼他的手眼协调能力。

手眼协调能力 ✓

精细动作能力 ✓

将一个容器倒空然后填满会令宝宝很快乐，而将一个容器里的东西倒进另一个容器里可以为宝宝带来双倍的乐趣。这个游戏的准备工作很简单，家长只需收集一些塑料杯、小碗、小桶、勺子或小铲子。在容器里倒入水（当宝宝坐在盆里或浴缸里）、沙子（当宝宝在沙池里）或玉米片（当宝宝在餐桌上或儿童餐椅上），给宝宝示范如何将上述物体装进杯子、勺子、铲子或碗里。鼓励宝宝用手体验沙子、玉米片或者水的触感——探索不同物体的质感。然后给宝宝示范如何将沙子、玉米片或水倒出去。很快宝宝就能学会先装满一个容器，然后将里面的东西倒进另一个容器里了。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第142页的游戏“堆沙子”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# “沙子落下来了！”

倾泻而下的沙子看起来非常有趣，同时也可以帮助宝宝了解“满”和“空”、“快”和“慢”等概念。



# 动物歌

这个年龄段的宝宝大多会开始留意动物发出的各种叫声和它们移动的方式，这意味着现在是让宝宝接触带有动物叫声的儿歌的好机会。宝宝会对歌词和旋律非常感兴趣并会经常重复这些儿歌。

## Where, Oh Where（哦哪里，哦哪里？）

| | |
|---|---|
| Oh where, oh where | 哦哪里，哦哪里， |
| has my little dog gone? | 我的小狗在哪里？ |
| Oh where, oh where can he be? | 哦哪里，它在哪里？ |
| With his ears so short | 它的耳朵那么短， |
| and his tail so long, | 它的尾巴那么长， |
| oh where, oh where can he be? | 哦哪里，它在哪里？ |



宝宝很喜欢一边听你唱着有趣的动物儿歌，一边跟你用动物手偶做游戏。

关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## Sing a Song of Sixpence（六便士之歌）

Sing a song of sixpence, 唱首六便士之歌，
a pocket full of rye, 黑麦子一口袋，
four and twenty blackbirds, 二十四只小黑鸟，
baked in a pie. 被烤进了派。

When the pie was opened, 当派被打开，
the birds began to sing. 小鸟齐声唱，
What a dainty dish that was 开胃菜这么诱人，
to set before a king. 国王好喜欢。

## Mary Had a Little Lamb（玛丽有只小绵羊）

Mary had a little lamb, 玛丽有只小绵羊，
little lamb, little lamb, 小绵羊，小绵羊，
Mary had a little lamb 玛丽有只小绵羊，
whose fleece was white as snow. 羊毛白得雪一样。

Everywhere that Mary went, 无论玛丽去哪里，
Mary went, Mary went, 去哪里，去哪里，
everywhere that Mary went, 无论玛丽去哪里，
that lamb was sure to go. 小羊一定跟着她。

## Old MacDonald（老麦克唐纳）

Old MacDonald had a farm, 老麦克唐纳有块地，
eee-i-eee-i-o. 咿呀咿呀哟。
And on his farm he had a dog, 他在那里养小狗，
eee-i-eee-i-o. 咿呀咿呀哟。
With a woof-woof here 小狗这里汪汪汪，
and a woof-woof there, 那里汪汪汪，
here a woof, there a woof, 这里汪汪，那里汪汪，
everywhere a woof-woof. 到处汪汪汪。
Old MacDonald had a farm, 老麦克唐纳有块地，
eee-i-eee-i-o. 咿呀咿呀哟。

（可不断重复歌曲，更换里面的动物和动物的叫声。）







关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书




# 宝宝洗澡

## 给宝宝做水疗

大宝宝和小宝宝在澡盆里的状态是不一样的。大宝宝的肌肉较为发达，因此更擅长玩水，这意味着你和浴室更容易遭受“洗礼”，但这也意味着宝宝在浴盆里可以做很多游戏。你可以给宝宝试用不同的洗澡工具，比如天然海绵、丝瓜络、浴花或软毛刷，这样可以满足宝宝的好奇心（也能给她好好洗个澡）。让宝宝观察这些工具是如何在水中漂浮（或下沉）的以及如何将这些洗澡工具中的水挤干。用不同的洗澡工具给宝宝洗澡，让她体会不同工具摩擦肌肤时的感觉。在宝宝做游戏和摆弄这些工具的时候一定要保证她的安全。

给宝宝洗澡的时候，你可以用不同材质的洗澡工具，比如用海绵和浴花擦洗宝宝的身体，让她体验不同的感觉。

### 技能点睛

触觉仍然是宝宝了解周围世界的主要途径。这个洗澡游戏不但可以让她体会丰富的触觉刺激，还能让她认识不同的洗浴工具。

- ✓ 手眼协调能力
- ✓ 精细动作能力
- ✓ 触觉刺激

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第106页的游戏“踢踢踢”。




# 内容丰富的书

## 要看和要做的事

### 技能点睛

这本书里有可以翻开的卡片、可以触摸的材质，还有有趣的图片……这个游戏可以提高宝宝刚刚开始发育的精细动作能力。宝宝看书时，你在旁边的讲解——“这很软。”或者“宝宝能把这个打开吗？”——可以促进她的语言发展，同时还能让她了解一些新的概念。

她现在会不会翻书？会不会摆弄衣服上的标签？会不会将爸爸的领带从领带架上拉下来？为了满足宝宝的这种天性，你可以为她买一本或者用家中现有的物品做一本内容丰富的书。你只需要收集一些宝宝喜欢看的图片（从杂志和明信片中）、一些不同材质的物品（棉球、人造皮革、灯芯绒、揉皱的锡纸）、可以拉的彩带、可以打开的旧贺卡，然后将这些东西牢牢地粘在纸板上，最后用短彩带将这些纸板串在一起做成一本线装书。



当两个孩子一起玩这个游戏时，小宝宝的动手能力、认字能力和社交能力都可以得到充分的锻炼。

精细动作能力 ✓

语言发展 ✓

触觉刺激 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第74页的游戏“友好的面孔”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书




# 推倒重来

## 建高塔

随着宝宝双手和手臂协调能力的增强，她常常喜欢将一个东西放在另一个东西上面。你可以有意识地锻炼宝宝的这种能力，用积木、书、麦片盒、鞋盒、塑料杯子或塑料桶和宝宝共同搭建一座高塔。对宝宝来说，这个游戏的乐趣分为两部分：和你一起将不同的物体摞起来，然后由她将其推倒。

### 技能点睛

将玩具摞起来不仅有助于开发宝宝的大运动能力和精细动作能力，同时还能培养她的空间意识，让她学会分辨不同物体的大小和形状。



推倒玩具塔只是这个游戏的一部分。在搭建高塔的过程中，宝宝能够学着去分辨不同物体的大小和形状。

- ✓ 精细动作能力
- ✓ 大运动能力
- ✓ 分辨大小和形状的能力

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第176页的游戏“盒子和盖子”。

鲜艳的色彩、易于抓握的圆环，再加上一些需要解决的简单问题，将以上这些结合起来就可以让宝宝兴致勃勃地、一次次地将圆环叠加在一起。



“它们就在这儿！”

关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书




# 叠圆环

## 学习分辨大小

有些玩具永远都不会过时——传统的彩色套圈玩具对所有的宝宝都具有吸引力。你可以买一套木制或塑料材质的彩色套圈玩具，也可以自己动手制作。一套体积较大的彩色套圈玩具，比如较大的彩色塑料套圈，对宝宝来说是最简单的。那些精细动作能力更发达的大宝宝可以玩体积较小的彩色套圈玩具——将小圆环套在更细的立柱上。

- 首先为宝宝示范如何将圆环从立柱上拿下来——这比将圆环套在立柱上要简单。如果宝宝将玩具整个拿起来并翻转，然后将所有圆环直接倒在地上，家长也不必制止，宝宝是在为你展示一种最简单、最直接的解决问题的方法！
- 按照大小顺序叠加圆环——大的在下面，小的在上面——要等到宝宝快 2 岁时才能掌握。在此之前，先让宝宝充分练习将圆环拿下来，然后套上，不用在乎什么顺序。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第171页的游戏“推倒重来”。



### 巧手课堂

家长可以自己动手做一个套圈玩具来取代市售产品。卫生纸或厨房用纸中间的纸芯可以充当立柱，罐子上的密封圈可以充当圆环——也可以用纸板裁些圆环——然后给宝宝示范如何将圆环从立柱上拿下再套上。

### 技能点睛

研究如何将圆环取下——即使是将其一下子都倒在地板上——可以提高宝宝解决问题的能力。学习如何将圆环套在柱子上可以发展宝宝的精细动作能力，同时还能帮助他理解大小、形状等概念。

- ✓ 手眼协调能力
- ✓ 大运动能力
- ✓ 解决问题的能力
- ✓ 分辨大小和形状的能力

# 公共礼仪



在公共场合，你的宝宝不会时刻都露出天使般的笑容、发出可爱的叽咕声——即使是非常活泼的宝宝偶尔也会感到烦躁，而人们也未必总是能包容一个吵闹不休的小婴儿。但你和宝宝不可能永远不出门，有时至少要到超市之类的地方走一趟。只要能学会如何应对可能出现的小麻烦，你的生活就会变得更加轻松。

把握时机：如果在宝宝生病、感到疲倦或饥饿的时候带着他四处跑来跑去，肯定会让小家伙烦躁不安，甚至一路哭闹不停。有什么解决的办法吗？那就是尽量避开这些时候外出。此外，还要尽量缩短宝宝在外逗留的时间、等宝宝吃饱睡足后再出门、随身再带些书和玩具——如果需要在外长时间等待，你可以将其拿出来安抚宝宝。

保护隐私：有些妈妈虽然不介意当众给宝宝喂奶，但是在商场里给快 1 岁的大宝宝喂奶仍会让人觉得有些尴尬，尤其是宝宝已经学会走路和说话的时候。陌生人可能因为你“仍然”在给这么大的宝宝哺乳而面露诧异。如果这会让你感到不舒服，而你又不得不在公共场合给宝宝喂奶，那就尽量找一个没有人的角落，让你和宝宝可以单独享受一段无人打扰的哺乳时间。

抵制语言暴力：陌生人对宝宝的一些负面评价可能让宝宝感到不快，使他的心灵受到伤害。作为母亲，最好的解决办法是从积极角度作出回应。如果有人说你的宝宝很胖或将他错认为女孩，你可以就事论事地回答说：“是啊，他真是个漂亮的大男孩，不是吗？”

在外处理尴尬情况时，要为宝宝示范应有的礼仪。虽然宝宝还不会说“请不要碰我”或“我长大后就会瘦下来的”，但他已经能够感受到你处理矛盾的方式方法了。保持冷静、巧妙地应对突发事件、就事论事的态度，可以教他日后用同样的方式来解决问题。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 哎呀！

## 学习因果关系

很多大宝宝都喜欢从高处——比如坐在婴儿椅或妈妈的膝盖上——向下扔东西。你可以将宝宝的这种天性变成一个有趣的游戏，在宝宝想扔东西的时候给她一些引导和鼓励。在宝宝餐椅的托盘上放一些塑料杯、摇铃、小毛绒玩具或积木，然后坐在宝宝旁边的地板上，让宝宝将玩具递给你或丢给你。你还可以一边唱儿歌一边和宝宝做游戏，或者不断向宝宝描述玩具如何“下来”、“上去”。



### 技能点睛

松开手，然后看着手中的物体落地可以帮助宝宝理解因果关系。在这个年龄段，宝宝刚开始明白她可以通过自己的行为来控制其他人和物——等她长大后会反复试验自己的这个发现，这将促进她的认知和社交能力的发展。

- ✓ 理解因果关系
- ✓ 手眼协调能力
- ✓ 抓放能力
- ✓ 社交发育

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第177页的游戏“扔球”。

你可以将宝宝与生俱来喜欢丢东西的本能变成一个有趣的学习游戏。

9个月及以上

# 盒子和盖子

## 打开、关上、装满、倒空

### 技能点睛

一个有盖的盒子对小宝宝来说属于入门级的谜题，因为她必须搞清楚怎样才能打开盖子（简单），之后再研究怎样将其盖回去（难度较高）。这个任务需要宝宝有一定的协调能力和分辨物体形状及大小的能力。这个游戏还能帮她理解“开”和“关”、“满”和“空”、“内”和“外”等概念。

| | |
|---|---|
| 精细动作能力 | ✓ |
| 解决问题的能力 | ✓ |
| 分辨大小和形状的能力 | ✓ |
| 空间意识 | ✓ |

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第164页的游戏“倾倒游戏”。

盒纸巾、一包扁豆，甚至一碗放在冰箱底层的意大利面，对这个年龄段的宝宝来说都是很奇妙的玩具——她想要研究视线内的每样东西。为了宝宝的安全，你可以收集一些易于开关的盒子（比如鞋盒、空塑料盒子，还有方形的礼品盒），然后在里面放些小玩具和小东西，让宝宝的小手不会因为无聊而东摸西摸。

- 尽量将同样的玩具放进同一个盒子里。
- 在宝宝玩盒盖的时候对她讲“开”或“关”，在宝宝玩盒子里的玩具时跟她讲“里面”和“外面”。



不断开关空盒子对宝宝来说很有趣，翻出盒子里的东西则是一次有趣的探险。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 扔球

## 手眼协调练习

金属盆、球……任何能发出响声的东西都会令较大的宝宝兴奋不已。如何才能将这些元素汇集到一个游戏中呢？你可以给宝宝几个很轻的球（比如空心球或乒乓球）和一个大金属盆或塑料篮子，然后给宝宝示范如何将球丢进容器中。每当球“入篮”的时候就会发出声音。这个简单的游戏可以让宝宝非常着迷，同时还能帮他理解因果关系。



将球丢进盆里这个动作能锻炼宝宝的手眼协调能力。

### 技能点睛

对6个月大的宝宝来说，抓球几乎是一种本能。但想让宝宝抓住球后再放开——比如简单地抛球——就有一定的难度了。有意识地将球抛出去是宝宝未来需要学习的一项技能。这个游戏不但可以锻炼宝宝的抓放能力和精细动作能力，同时还能锻炼他的手眼协调能力。

- ✓ 手眼协调能力
- ✓ 精细动作能力
- ✓ 抓放能力

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第175页的游戏“哎呀！”。

# 过隧道

## 穿越空间

### 技能点睛

爬过狭小的空间不仅可以帮宝宝了解她的身体与其他物体的大小关系，而且有助于发展她的空间意识和身体感知能力。此外，这个游戏还可以开发宝宝的视觉能力，比如深度的视觉感知。而当她不借助周边视觉成功爬过隧道时，还可以建立她的自信心。

| | |
|---|---|
| 身体感知能力 | ✓ |
| 大运动能力 | ✓ |
| 空间意识 | ✓ |

你有没有觉得很好奇，为什么宝宝那么喜欢往床底下爬，往沙发后面挤，往衣柜里面钻呢？这个年龄的婴儿对空间有着与生俱来的兴趣——尤其是正好跟她体型差不多大的空间。你可以满足宝宝的这种兴趣，给她买一个或者自己用纸板做一个隧道，让她可以爬进爬出。往隧道里扔一个小球，鼓励宝宝进去抓球。你也可以站在隧道另一端或是在隧道的另一端放些小玩具——比如小球或沙包——吸引她。



当宝宝爬过跟她身体差不多大小的隧道时，她不仅是在狭小的空间里前行，也是在享受探索的刺激。

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第161页的游戏“障碍赛”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## 研究报告

很多教育专家在很早以前就相信，每个孩子在接受新知识时都有自己特定的学习风格或偏好。有些孩子需要亲自探索一番才能理解相关知识，而有些孩子只要看过或听过就可以了。目前有些研究者认为，连婴幼儿都会显示出类似的偏好，这要看他们更偏向于密切地注视、倾听，还是摆弄人或物。婴幼儿的感官尚待开发，家长最好不断为其提供能够刺激他们的新环境，供他们探索。



# 身体歌

虽然小家伙这时还不会说“嘴巴”、“鼻子”、“脚”或“脚趾”，但她已经开始将你说的这些词跟她的身体部位联系起来了。你可以教她一些关于身体的儿歌，这不仅有助于她的语言发展，还可以提高她的运动能力。边轻轻移动她的手臂和腿脚，边唱关于身体的儿歌，并用你的手指出她身上相应的部位。

## Pat-a-Cake（烙大饼）

| | |
|---|---|
| Pat-a-cake, | 烙大饼， |
| pat-a-cake, | 烙大饼， |
| baker's man, | 厨师伯伯， |
| | （一起拍手。） |
| bake me a cake | 请以最快的速度 |
| as fast as you can. | 给我烙一个。 |
| | （拍手。） |
| Pat it and prick it, | 揉一揉，拍一拍， |
| | （用手指在手掌上戳几下。） |
| and mark it with a B, | 再画颗星星， |
| | （用手指在手掌上画星星的形状。） |
| and put it in the oven | 放进锅里翻一翻， |
| for Baby and me. | 给宝宝和我。 |
| | （假装把饼放进锅里。） |

## Nose, Nose, Jolly Red Nose（有趣的红鼻子）

| | |
|---|---|
| Nose, nose, jolly red nose— | 鼻子、鼻子，有趣的红鼻子。 |
| | （点自己的鼻子。） |
| and who gave thee that jolly red nose? | 谁给了你这样的红鼻子？ |
| | （指着宝宝的鼻子。） |
| Nutmeg and ginger, cinnamon and cloves— | 葱姜辣椒和大蒜， |
| | （翕动鼻翼假装闻味。） |
| that's what gave me this jolly red nose. | 它们给了我有趣的红鼻子。 |
| | （点宝宝的鼻子。） |



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

## Here are the Toes（脚趾在这里）

和着乐曲 "Take Me Out to the Ball Game"
（中文曲目《娃哈哈》）

| | |
|---|---|
| Here are the toes of my (Baby's name), | 宝宝的脚趾在哪里？<br>（作寻找状。） |
| here are the toes of my (gal/guy),<br>and here are his feet and<br>his tiny knees— | 宝宝的脚趾在这里。<br>这个是小脚，<br>这个是膝盖，<br>（拍宝宝的脚和膝盖。） |
| I can't help it—I'll give them a squeeze. | 妈妈忍不住想捏一捏。<br>（捏一捏宝宝的膝盖。） |
| And he's got two arms just for hugging, | 伸出手臂来抱一抱，<br>（拍拍宝宝的手臂。） |
| and hands that clap and wave. | 举起双手来拍一拍。<br>（帮宝宝拍手。） |
| But it's his eyes, nose, mouth, and chin | 眼睛和鼻子，嘴巴和下巴，<br>（点宝宝的五官。） |
| that really draw me in! | 我们的宝宝多可爱。<br>（俯身亲吻宝宝。） |

## Hey Mr. Knickerbocker（嗨，尼克博克先生）

| | |
|---|---|
| Hey Mr. Knickerbocker,<br>boppity-bop, | 嗨，尼克博克先生，<br>噼里啪啦——乓，<br>（抱着宝宝左右摇晃。） |
| I sure like the way you walkity walk. | 你走路的样子可真有趣。<br>（将宝宝拉向你，然后轻轻推远。） |
| I like the way you walkity<br>walk with your feet,<br>ch-ch-ch-ch-ch-<br>ch-ch-ch-ch. | 我喜欢你<br>走路的样子，<br>踢踏踢踏，<br>踢踏踢踏。<br>（向前走。） |

眼睛、鼻子、手指和脚趾——在妈妈演唱身体儿歌的同时，宝宝会认识相应的身体部位。



## 研究报告

每个家长都希望自己的孩子是个社交高手，能有很多朋友，但孩子要到2岁时才能和其他孩子一起玩耍。虽然你的宝宝不排斥和其他孩子在一起，但他很可能从其他孩子的身上爬过去拿自己想要的玩具或是用手拍打其他孩子的头，这是他探索这个世界的方式。在2岁以前，宝宝主要是在进行“平行游戏”——虽然会和其他孩子坐在一起，但他们不会一起玩，而是各玩各的，就像两条互不干扰的平行线。



不断弹起的球让这个团体游戏的气氛愈来愈融洽。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 爆米花，爆米花

## 弹球游戏

没有什么比弹起的球更能赢得宝宝的关注了，也没有什么比舞动的毯子更能让宝宝开心了。在爆米花游戏里，你可以将这些结合在一起。找一条小毯子或床单，让一个大点儿的孩子帮你拉住毯子的另一端。然后将一个很轻的球或沙滩球放在毯子中间，先缓慢抖动毯子，之后逐渐加快频率。不断弹起的球会让宝宝非常开心，也可以帮助他理解因果关系。

- 边做游戏边唱儿歌，比如《爆米花，爆米花》，这样做可以增强宝宝的节奏感。



**"Popcorn, popcorn"（爆米花，爆米花）**

| | |
|---|---|
| Popcorn, popcorn, | 爆米花，爆米花， |
| sizzling in the pan. | 锅里蹦蹦跳。 |
| Shake it up, shake it up, | 颠一颠，炒一炒， |
| bam bam bam. | 嘣嘣嘣嘣响。 |
| Popcorn, popcorn, | 爆米花，爆米花， |
| now it's getting hot. | 啪啪裂开花。 |
| Shake it up, shake it up, | 颠一颠，炒一炒， |
| pop pop pop. | 啪啪啪啪响。 |

✓ 理解因果关系

✓ 节奏感

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第152页的游戏"小球员"。

9个月大以及

# 我推，你拉

## 练习走路

### 技能点睛

在宝宝学习走路的阶段，一个可以推动的物体可充当宝宝走路时的支撑物，这样她就不用扶着家具或拉着你的手了。这个年龄段的宝宝对自己身体的运动方式已经有了一些了解——在前进过程中要克服重力影响让身体保持竖直。推拉和行走可以发展宝宝的平衡能力和大运动能力。

| | |
|---|---|
| 平衡能力 | ✓ |
| 大运动能力 | ✓ |
| 下肢力量 | ✓ |

宝宝刚开始学习走路或者已经能够走路的时候，她会很喜欢推着一个较大的支撑物（比如可以推动的玩具、小推车或小凳子）四处走动。装满玩具的洗衣篮也可以成为宝宝很好的学步辅助工具。刚开始，你可以在另一端帮她一起拉——但要注意速度。宝宝很快就想凭借自己的力量前行了。



如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第188页的游戏“宝宝的长征”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书




一个跟宝宝大小差不多的可移动物体可以作为宝宝行走时很好的支撑物，但要让宝宝觉得她是在自己走。

9个月·大以及

# 跟我做

## 相互模仿

模仿年长者——比如哥哥、姐姐、爸爸、妈妈或隔壁的邻居——是较大的婴儿的一个主要学习渠道，你可以将这种模仿的本能变成一个游戏。拍拍膝盖、敲敲地板或是婴儿餐椅的托盘、用手遮住眼睛、张大嘴巴，或者一边唱着简单有趣的儿歌一边左右点头。宝宝会学到相应的动作和有关身体部位的新词语，还可以发现互动游戏的乐趣。

### "Just Like Me"（跟我学）

和着乐曲 **"London Bridge is Falling Down"**（中文曲目《伦敦桥要塌了》）

| | |
|---|---|
| Make your hands go | 举起小手 |
| clap clap clap, | 拍一拍， |
| clap clap clap, | 拍一拍， |
| clap clap clap. | 拍一拍， |
| Make your hands go | 举起小手 |
| clap clap clap, | 拍一拍， |
| just like me. | 像我这样。 |
| | |
| Make your head go | 抬起头来 |
| side to side, | 摇一摇， |
| side to side, | 摇一摇， |
| side to side. | 摇一摇， |
| Make your head go | 抬起头来 |
| side to side, | 摇一摇， |
| just like me. | 像我这样。 |

**身体感知能力** ✓

**语言发展** ✓

一边控制手臂和手指的运动方向，一边发出新奇的声音，有助于宝宝节奏感的培养和增强对声音的记忆能力。



如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第162页的游戏"我也可以！"。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

# 上下楼梯

## 学习安全地上下楼梯

当宝宝学会在地上自由爬行后，他就会很愿意尝试爬楼梯。上楼梯比较简单，难的是下楼梯。与其因为害怕危险而不准宝宝靠近楼梯，还不如教他如何安全地下楼——脚先下，用脚来接触下一级台阶。宝宝刚开始学习上下楼梯的时候，一定要有家长在旁边指导，绝对不要让他独自爬到楼梯上玩。注意，每次让宝宝练习上下楼梯时，你都要使用统一的提示语言，比如“转身”或“脚先下”。



如何安全地上下楼梯是所有刚刚开始学步的宝宝都要学习的一项重要技能，同时它也是一个非常有趣的游戏。

### 技能点睛

学会将脚伸到自己看不到的地方，然后找到坚实的落脚点，这种练习可以让宝宝学到很多关于空间关系和平衡感的知识。上下楼梯的练习还可以帮助宝宝进一步理解高度和深度的概念，这样他以后攀爬物体时才会更加小心。

- ✓ 平衡能力
- ✓ 大运动能力
- ✓ 下肢力量
- ✓ 空间意识

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让他再试试第134页的游戏“靠垫山”。

# 宝宝的长征

## 练习走路

### 技能点睛

这个简单的小游戏可以从多方面强健宝宝的身心。它可以提高宝宝的平衡能力和大运动能力，这些是她从一个物体移动到另一个物体时必须掌握的技能。它还能促进宝宝自己去探索如何从一个地方移动到另一个地方——比如说，从茶几到“藏着”玩具的沙发。

对刚刚体会到四处走动的乐趣的宝宝来说，只是简单地从一把椅子走到另一把椅子、从桌边走到椅子边或者从杂志架走到爸爸身边，就可以为她带来无穷的快乐。你可以在不同的位置放置些东西，让宝宝去探索，这样可以让宝宝觉得行走很有趣，同时也可以鼓励那些还不是很会走路的宝宝大胆前行。当着宝宝的面将她最喜欢的玩具放在她够不到的垫子后面或者直接将玩具摆放到你希望宝宝去的位置，然后鼓励宝宝走过去拿玩具。想得到玩具的激动心情可以将宝宝的注意力从脚下移开，这会让她走得更顺利。

每个刚开始蹒跚学步的宝宝都会抓住机会向着自己心爱的玩具前进。

平衡能力 ✓

身体感知能力 ✓

大运动能力 ✓

下肢力量 ✓

如果宝宝喜欢这个游戏，家长可以让她再试试第178页的游戏“过隧道”。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书


四ヶ月・及以上
9



# 词汇表



**触觉刺激**

感觉器官接收的外来刺激，压力、温度以及毛发在皮肤上的运动都可以产生这种刺激。触觉刺激能让婴儿适应全新的感官体验，如第一次品尝某种食物、无意间被碰到。

**触觉分辨能力**

通过触摸辨别不同形状、不同材质的物体的能力。能够识别不同的物体，有助于婴儿进一步探索、认识周围的世界。

**大运动能力**

控制大块肌肉活动的能力，比如胳膊和腿部的肌肉。大运动能力包括爬、走和跑等。

**分辨大小和形状的能力**

分辨不同大小、不同形状的物体以及对不同物体相互关系的认知能力，比如将积木、拼图放在合适的位置。

**感官探索**

通过各种感官——触觉、听觉、视觉、嗅觉和味觉——来探索世界。

**角色扮演**

凭借想象力扮演不同的人或物。

**脚眼协调能力**

通过眼睛目测距离和高度并处理所得信息，从而协调落脚的时间和位置。比如抬脚踢东西、在不平整的道路上行走都需要借助脚眼协调能力。

**节奏感**

人捕捉到、感受到、表现出乐曲节奏的韵律、韵味、趣味、情趣等节奏美的一种直觉。

**解决问题的能力**

处理问题并寻找问题答案的能力。婴儿寻找拼图中缺失的部分、将积木块堆高或打开盒子等行为就表现了他解决问题的能力。

**精细动作能力**

控制小块肌肉，尤其是手部肌肉来做小动作的能力。比如捏起一粒葡萄干或拔起一棵小草。精细动作能力的发展决定了婴幼儿能否灵活使用工具，比如熟练使用勺子、铅笔和剪刀。

**空间意识**

根据他人或其他物体的位置判断自己所处的位置。婴儿在床下爬行，在家具间爬过或走过，甚至是进行一些其他的日常活动都需要借助空间意识。



关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

### 平衡能力

平衡就是几个力同时作用在一个物体上，各个力互相抵消，使物体保持相对静止状态、匀速直线运动状态或绕轴匀速运转运动。平衡能力是指宝宝能够在重力影响下保持身体直立并做出各种姿势的能力，它对宝宝学习怎样坐、站、走、跑和跳等活动来说至关重要。

### 认知发育

婴儿的理解能力和认知水平的发展过程，包括思考和推理能力的发展。

### 认知能力

指人类通过思维活动认识事物、了解事物、获得知识的能力。这里包括记忆日常事务、周围的人和物体所处的位置以及解决问题的能力。

### 上肢力量

脖颈、肩膀、手臂以及上身肌肉的发育程度，上肢力量对爬、坐和走路等活动至关重要。

### 社交发育

婴儿对自身与他人的互动关系和自身对周围环境的影响力逐步了解的过程。



# 词汇表

**社交能力**

与他人恰当地互动、交往的能力，包括通过语气、动作或面部表情分辨他人的情绪。

**身体感知能力**

了解我们的四肢、关节和肌肉如何相互配合地工作，而且不用眼睛看就知道自己身体各部位所处的位置。

**视觉发育**

婴儿双眼和视力的成熟过程。

**视觉分辨能力**

聚焦、区分视野范围内物体的能力。拥有一定的视觉分辨能力后，婴儿才可以识别出图片中的鸟、从玩具箱中找到想要的玩具或者从人群中找到父母。



**视觉记忆**

记忆物体、面孔和形象等的能力。拥有视觉记忆，婴儿就可以记住一系列物体或图片，这是学习阅读的基础。

**视觉追踪**

通过转动双眼、扭动头部来追视移动物体的能力。

**手眼协调能力**

根据视觉信息控制手的位置和动作，比如伸手接住别人递来的玩具。

**双侧协调能力**

左右两侧肢体相互配合完成左右对称或不对称的动作的能力。拥有双侧协调能力，婴幼儿才能掌握爬行、走路、游泳、拿取物体和蹦跳等能力。

**听觉发育**

婴儿听觉系统的成熟是口语发展的必需条件。

**听觉能力**

分辨各种声音的能力，包括音乐以及口语等。

**物体恒存性**

这是一个抽象概念，意思是即使某个物体或某个人从我们的视线中消失，也并不意味着这个物体或人从世界上消失了，他们仍然存在于我们的视线之外。

关注微信公众号 手手宝贝 免费获取更多育儿书

### 下肢力量

腿部和下半身肌肉的发育程度，下肢力量的发育对匍匐爬行、四肢爬行、行走、跑跳和攀爬等活动至关重要。

### 协调性

能够熟练地综合运用各种感官，流畅而准确地作出反应，从而完成各种动作，比如伸手去抓玩具或其他物体。

### 信任感

婴儿对父母（或其他人）的信任和依赖，他们相信有人能够满足自己的基本需要。

### 因果关系

原因和结果之间的关系。原因是造成某种结果或引起另一件事情发生的条件；结果是在一定阶段，事物发展所达到的最后状态。让宝宝理解因果关系有助于他明白，自己的行为或动作将会导致什么结果（比如把玩具卡车从高椅子上扔下去的话，车就会掉在地上。）

### 语言发展

获取语言技能的复杂过程，包括理解人类的语言、发出声音、口语表述、扩大词汇量以及掌握读写能力。

### 抓放能力

主动伸出手抓住物体，然后有意识地放开物体的能力。

### 自我意识

婴儿对自己作为独立个体的认识。在自我意识的形成过程中，他们会逐渐了解自己是个独立的人，而不是父母的从属。



# 技能索引


**平衡能力**

摇啊摇 26
宝宝仰卧起坐 40
毯子摇摇 48
摇动宝宝 55
沙滩球上练平衡 56
翻来滚去 66
滴答，滴答 84
肚皮上的球 87
飞高高 92
加把劲儿 108
追球 116
泳圈叠叠乐 121
靠垫山 134
我抓住你了！ 144
嘀嘀嘀 157
探照灯 160
障碍赛 161
我推，你拉 184
上下楼梯 187
宝宝的长征 188

**双侧协调能力**

翻来滚去 66
换只手 115
靠垫山 134

**身体感知能力**

摇啊摇 26
婴儿按摩 28
宝宝仰卧起坐 40
挠痒游戏 45
骑自行车 60
伸展运动 64
翻来滚去 66
瞄准目标 68
滴答，滴答 84
肚皮上的球 87
眼睛、鼻子、嘴巴和脚趾 96
大弹球 100
过隧道 178
跟我做 186
宝宝的长征 188

**理解因果关系**

宝宝爱泡泡 98
跳出来的玩偶 101
摇晃、发声、滚动 110
抓泡泡 118
小鼓手 126
陀螺快停下 130
忙碌的多功能玩具 131
弹出玩具 143
爆米花，爆米花 182
哎呀！ 175

**情感发育**

婴儿按摩 28
与宝宝共舞 31
面部表情 32
边做家务边游戏 37
这是谁？ 42
宝宝俯卧撑 73
趴趴乐 80
宝宝的第一本书 94

**脚眼协调能力**

摇彩带 51
瞄准目标 68
大弹球 100
小球员 152
障碍赛 161

**手眼协调能力**

小小艺术展 38
摇彩带 51
小小音乐家 58
抓玩具 65
快乐的小厨师 88
什么在叫？ 97
宝宝爱泡泡 98
大弹球 100
换只手 115
追球 116
抓泡泡 118
小鼓手 126
神奇的丝巾 128
陀螺快停下 130
忙碌的多功能玩具 131
弹出玩具 143
滚瓶子 146




亲子探险 158
探照灯 160
有趣的小木琴 163
倾倒游戏 164
宝宝洗澡 168
叠圆环 172
哎呀！ 175
扔球 177

**精细动作能力**

抓玩具 65
快乐的小厨师 88
内有惊喜 109
倒来倒去真开心 112
换只手 115
小小作曲家 120
聚光灯 124
忙碌的多功能玩具 131
玩具在哪里？ 138
宝宝的柜子 140
堆沙子 142
弹出玩具 143
滚瓶子 146
拼图 150
我也可以！ 162
有趣的小木琴 163
倾倒游戏 164
宝宝洗澡 168
内容丰富的书 170
推倒重来 171
叠圆环 172
盒子和盖子 176
扔球 177

**抓放能力**

换只手 115
哎呀！ 175
扔球 177

**大运动能力**

骑自行车 60
翻来滚去 66
抓不到 86
快乐的小厨师 88
踢踢踢 106
加把劲儿 108
摇晃、发声、滚动 110
倒来倒去真开心 112
换只手 115
追球 116
小小作曲家 120
泳圈叠叠乐 121
大西瓜 133
靠垫山 134
宝宝的柜子 140
堆沙子 142
我抓住你了！ 144
滚瓶子 146
小球员 152
嘀嘀嘀 157
探照灯 160
障碍赛 161
推倒重来 171
叠圆环 172
过隧道 178
我推，你拉 184
上下楼梯 187
宝宝的长征 188

**语言发展**

学宝宝说话 70
宝宝的第一本书 94
眼睛、鼻子、嘴巴和脚趾 96
大西瓜 133
自然的乐曲 154
内容丰富的书 170
跟我做 186



# 技能索引


**听觉能力**

摇啊摇 26
与宝宝共舞 31
面部表情 32
围巾飘飘 36
声源定位 52
视觉追踪 54
小小音乐家 58
小小鸟类观察家 59
瞄准目标 68
学宝宝说话 70
滴答，滴答 84
什么在叫？ 97
跳出来的玩偶 101
摇晃、发声、滚动 110
小小作曲家 120
小鼓手 126
自然的乐曲 154
亲子探险 158
有趣的小木琴 163

**下肢力量**

大西瓜 133
嘀嘀嘀 157
障碍赛 161
我推，你拉 184
上下楼梯 187
宝宝的长征 188

**物体恒存性**

藏猫猫 69
跳出来的玩偶 101
泳圈叠叠乐 121
神奇的丝巾 128
玩具在哪里？ 138
弹出玩具 143

**解决问题的能力**

内有惊喜 109
拼图 150
叠圆环 172
盒子和盖子 176

**节奏感**

与宝宝共舞 31
小小作曲家 120
爆米花，爆米花 182

**感官发育**

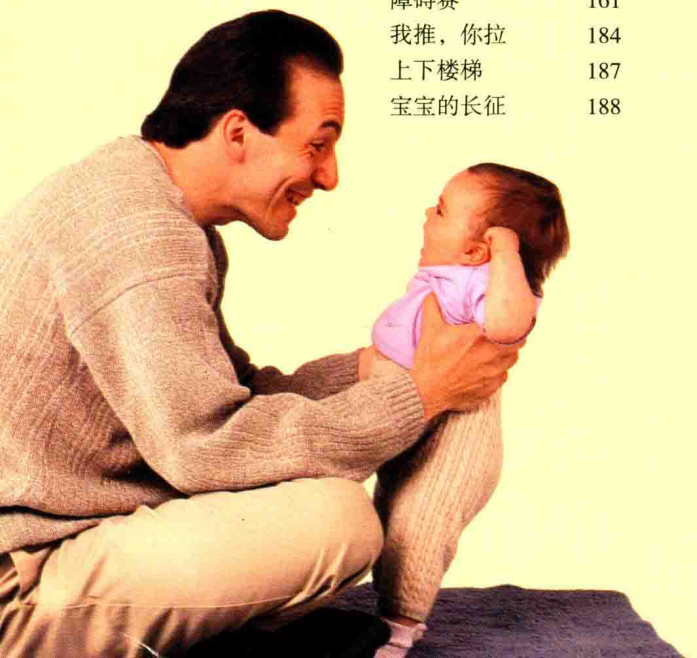
聚光灯 124
宝宝的柜子 140
自然的乐曲 154
亲子探险 158

**分辨大小和形状的能力**

倒来倒去真开心 112
拼图 150
推倒重来 171
叠圆环 172
盒子和盖子 176

**社交发育**

婴儿按摩 28
与宝宝共舞 31
面部表情 32
边做家务边游戏 37
跃动的大气球 41
这是谁？ 42
挠痒游戏 45
毯子摇摇 48
声源定位 52
藏猫猫 69
学宝宝说话 70
宝宝俯卧撑 73
友好的面孔 74
趴趴乐 80
魔力风车 83
抓不到 86
小脚印 102
小老鼠手偶 127
我抓住你了！ 144
叠圆环 172
哎呀！ 175

**社交能力**

小球员 152
自然的乐曲 154
我也可以! 162

**空间意识**

小小艺术展 38
摇动宝宝 55
倒来倒去真开心 112
追球 116
陀螺快停下 130
我也可以! 162
盒子和盖子 176
过隧道 178
上下楼梯 187

**触觉刺激**

绒球游戏 27
婴儿按摩 28
飞机宝宝 44
挠痒游戏 45
摇彩带 51
伸展运动 64
肚皮上的球 87
眼睛、鼻子、嘴巴和脚趾 96
大弹球 100
小脚印 102
内有惊喜 109
小老鼠手偶 127
神奇的丝巾 128
堆沙子 142
宝宝洗澡 168
内容丰富的书 170

**信任感**

飞机宝宝 44
毯子摇摇 48
沙滩球上练平衡 56
小脚印 102
踢踢踢 106
我抓住你了! 144

**上肢力量**

宝宝仰卧起坐 40
飞机宝宝 44
毯子摇摇 48
摇动宝宝 55
沙滩球上练平衡 56
宝宝俯卧撑 73
照镜子 78
趴趴乐 80
飞高高 92
加把劲儿 108
靠垫山 134

**视觉发育**

摇啊摇 26
绒球游戏 27
面部表情 32
跃动的大气球 41
这是谁? 42
摇彩带 51
声源定位 52
小小音乐家 58
小小鸟类观察家 59
抓玩具 65
魔力风车 83
宝宝的第一本书 94
宝宝爱泡泡 98
大弹球 100
聚光灯 124
亲子探险 158

**视觉分辨能力**

友好的面孔 74
宝宝的柜子 140
拼图 150

**视觉刺激**

围巾飘飘 36
小小艺术展 38
视觉追踪 54
照镜子 78
跳出来的玩偶 101

**视觉追踪**

绒球游戏 27
视觉追踪 54






# 美国金宝贝早教亲子游戏系列




《美国金宝贝早教婴儿游戏》(0-1岁)

ISBN 978-7-5304-5844-0




《美国金宝贝早教幼儿游戏》(1-3岁)

ISBN 978-7-5304-5822-8

**全美畅销13年，婴幼儿游戏书第一品牌**

# 更多育儿好书推荐：




《美国儿科学会育儿百科》（第5版）

主编：[美]斯蒂文·谢尔弗

ISBN 978-7-5304-5823-5

育儿读物权威品牌




《与宝宝对话》

作者：[英]莎莉·沃德

ISBN 978-7-5304-5256-1

每天30分钟亲子对话可以创造奇迹







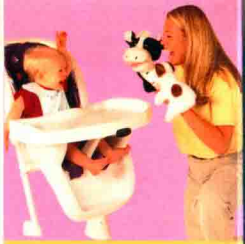
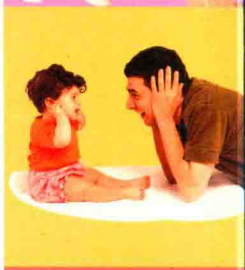

# 美国金宝贝早教

# 婴儿游戏 0~1岁

家长是孩子的第一位老师，而在陪伴孩子的过程中，这位老师也需要一些灵感和外界的帮助，指导他们将宝宝旺盛的精力变成快乐的亲子游戏，从而更好地发展宝宝的各项重要技能。《美国金宝贝早教婴儿/幼儿游戏》系列亲子游戏丛书为平日忙于照顾和陪伴婴幼儿的家长、（外）祖父母们以及其他看护人员提供了大量易于掌握、便于操作的游戏，这些游戏均源于美国“金宝贝”游戏和音乐项目（Play & Music）中最先进的早教理念，由美国“金宝贝”的资深专家精心设计。它既可为婴幼儿带来无穷的乐趣，又可帮助他们开发各种重要技能，其中包括：

- 创造性表达
- 听觉能力
- 分类技能
- 视觉记忆
- 社交能力
- 角色扮演
- 平衡能力
- 双侧协调能力
- 手眼协调能力
- 精细动作能力
- 语言发展
- 空间意识
- 分辨大小和形状的能力
- 计数概念
- 认知发展
- 解决问题的能力
- 抓握能力
- 触觉分辨能力
- 脚眼协调能力
- 大运动能力

上架建议　育儿
ISBN 978-7-5304-5844-0
9 787530 458440 >
定价：45.00元





[General Information]
书名=美国金宝贝早教婴儿游戏 0-1岁
作者=（美）温迪?玛斯主编
页数=199
SS号=14016653
DX号=
出版日期=2012.06
出版社=北京科学技术出版社