



适合孩子玩的 11个益智小游戏

1. 跨小沟

在地上平行摆两条细长竹竿或画两条平行线作“小河”，平行线间的距离视幼儿能力而定，可逐渐增加。让幼儿跨过“河”去，要求不碰到两边的竹竿和线。可以训练孩子的平衡能力和学习跨跳能力。

2. 扔纸球

拿一个篮子，菜篮或洗衣篮都可以，然后拿一些报纸，把报纸裹成一团，做成一个一个纸球，妈妈、爸爸和宝宝轮流扔纸球，每人扔10个，看谁扔进篮子里的球最多。

这个游戏适合2岁以上的孩子玩，手的动觉、动作的控制、空间距离的判断，这些都有利于孩子的右脑开发。

3. 堆积木

把各种各样的积木放在宝宝面前，让宝宝从最基础的两、三层堆起，待他学会后逐渐给他加积木，最后他会把自己的“摩天大楼”展现在你面前。尽可能多的为孩子提供不同形状、不同大小的积木，让他们更容易建成自己的“大楼”，甚至可以把积木换成纸箱、纸盒等孩子拿得了的东西，为他提供更大空间。

从机械动作发展到主动思考、发挥创造力。让宝宝学会把大脑的意识体现到手指

上，做出自己想要的东西。

4. 穿衣游戏

一边帮孩子穿着衣服，一边唱着“头、肩膀、膝盖、脚趾”，就这样，你唱到什么地方就让他指向什么位置。当他掌握了这些部位后，可以再加上身体的其他部分。他肯定很乐意。在帮他穿衣服的时候可以逗他开怀大笑，比如，你可以把他的袜子戴到他的手上，把他的腿塞到袖筒里等等。他也许马上就会告诉你：“哦，你错了。”接着他可能告诉你袜子、袖筒该去什么地方，这样可以使孩子初步学会自立。

5. 边走路边观察

对于孩子来说，走路是一件枯燥的事情。因此，可以在走路的时候给他增加些色彩，让他忙活起来。比如，让他留心路上的孩子、小狗、树木等等，告诉他每次看到都要喊“我看到了”，这会让孩子学会观察与探索。在街上散步也是锻炼宝宝看、听、学的最好方法。

6. 购物游戏

在超市，让他去寻找一些常见的东西，比如黄瓜、牛奶、饼干之类。他会很乐意地抱上一大堆塞进小车里。购物的时候，让孩子帮你来数西红柿、苹果数量，让他来认柠檬、橘子的颜色，让他告诉

你他感觉到它们是冷的、热的、湿软的和坚硬的，这个游戏可锻炼孩子的理财能力。

7. 寻宝游戏

在公园里玩的时候，可以给宝宝一个袋子让他收集“宝物”，比如不同形状的树叶、花、羽毛。回到家，拿些纸和无毒胶水让他创作一个收藏册，可提高宝宝的动手能力，同时也可以让宝宝了解自然，亲近自然。

8. 神奇的纸盒

拿一个空纸盒，在里面放入柔软的绒毛玩具。指引宝宝在盒子里摸来摸去，并拿出玩具，妈妈也可以给宝宝变魔术，玩具没有了，玩具出来了——这个游戏适合1岁半以内的宝宝，学会“有”和“没有”这两个概念，知道什么是“柔软的”。

宝宝再大一些，就可以在盒子里放入形状不同的积木，然后让宝宝伸手去摸。当宝宝摸出积木时，告诉他这是什么形状，如果宝宝已经学会形状，就让宝宝凭触觉摸出是三角形或者正方形。

除了积木和绒毛玩具，也可以在纸巾盒里放入任何宝宝感兴趣的东西。然后让宝宝一边慢慢摸，一边回忆里面到底有什么呀？这个游戏不仅能锻炼孩子的触觉和灵敏度，还能很好的提高孩子的注意力和记忆力。

9. 巧用广告册

大的超市，通常广告都是一本小书，厚厚的，里面什么都有。妈妈利用这本“书”可以教宝宝认识很多日常生活用品。

2岁半以上的宝宝，就可以学着用剪刀和胶水做手工了，广告册就是最方便的原材料。比如说，妈妈从不同的广告上剪下盘子，剪些水果，然后再都贴到白纸上，就是一幅很不错的手工贴纸——果盘。

这个游戏，对提高宝宝的想象力、注意力和动手能力，都大有好处。

10. 妙用饮料瓶

每到夏天，家里总会有许多空的饮料瓶，这可是很好的玩具。

把瓶子洗净，分别装满不同分量的水，然后放入水中，让宝宝观察瓶子的漂浮现象。顺便教教宝宝，什么叫浮力。

把瓶子一剪为二，带瓶口的那截就是一个很形象的漏斗。剩下的半截呢，随便剪一个造型，底下穿几个小洞，洗澡的时候，宝宝一定喜欢拿着它往自己身上浇水。

如果剪开瓶子让宝宝玩，父母一定要注意切口处是否过于锋利。

11. 睡前游戏

对于孩子来说，游戏是一种认知、学习的方式，它包括日常生活中广泛的交流和活动。作为父母，怎样融入宝宝的游戏中，更好地和他玩呢？下面介绍11个适合和孩子一起玩的益智小游戏，家长们不妨试试。



睡觉前给孩子讲故事时，不妨把故事主人公换成你自己的小宝宝。或者干脆不照本宣科地读，而是改编个故事让他成为其中的一分子。总之，睡前做些事情，让他加入进来，身临其境，宝宝会乐此不疲。该睡觉了，可宝宝还

迟迟不肯上床，而你又不想做些比如吓唬或者什么刺激性的举动。这时，你不妨每天在他的枕罩里藏不同的玩具，给他一个意想不到的惊喜。而他也知道，必须要爬到床上才能知道今天他会发现什么新奇的玩具。

宝贝爱吃手怎么办？



宝宝爱“吃手”，是让很多父母都感到头疼的坏习惯。除了把细菌吃进肚子以外，还会导致牙齿和手指畸形，甚至产生紧张、焦虑、自卑、抑郁等不良情绪，影响宝宝的心理健康。我们看看专家有什么好办法让宝贝戒掉这个坏习惯。

宝贝吃手有原因

宝贝需要吸吮。刚出生的宝宝对吸吮有一种天生的需要，如果吸吮没有得到满足，他就会想办法自己满足自己——吸吮手指，这是一种替代和安慰。

吃手是宝宝对爱的呼唤。爸爸妈妈或看护人很少和宝宝肌肤相亲，很少陪宝宝说话、做游戏，宝宝饥饿、患病时不能得到及时的抚慰，吃手是宝宝的一种自慰方法，其中多少有些无奈。

吃手可以排遣压力。如果宝宝的生活环境、看护人经常更换，或爸爸妈妈对宝宝要求过严，经常训斥打骂宝宝，家庭关系紧张等等，在较大心理压力下，宝宝会通过吃手来排遣内心的压力。

而当宝宝紧张焦虑时、饥饿时、无聊时或模仿其他孩子偶尔吃手时，爸爸妈妈见了，严厉训斥，令宝宝更紧张，反而强化了宝宝吃手。也有的爸爸妈妈对宝宝吃手听之任之，不及时找原因，进行矫治，让吃手成为一种固癖。

应对吃手的对策

让宝贝充分吸吮。妈妈要尽可能用母乳喂养宝贝，让他充分享受吸吮的快乐。切忌突然断奶，让宝宝感到焦虑和没有安全感。

多陪陪宝宝。爸爸妈妈要多搂抱、多陪伴宝宝，让宝宝时时感到安全、幸福、满足。

转移注意力。当宝宝吃手时，妈妈可以给宝宝一块磨牙饼干，让他啃咬，或来个安慰奶嘴或磨牙棒替换一下小手。

营造宽松、温馨的气氛。妈妈爸爸最好为宝宝营造一个温暖、舒适、稳定、宽松的成长氛围，让宝宝快乐成长。

和小伙伴一起玩。妈妈爸爸可以让宝宝多和小伙伴一起玩耍，为宝宝安排丰富多彩的活动，尽量不让他一个人闲着，他就想不起来吃手了。

请医生帮忙。如果宝宝满4岁了，还吃手，妈妈爸爸应当带着宝宝一起咨询心理医生，和医生一起分析宝宝吸吮手指的原因，根据不同原因进行纠正。

3个小窍门

让宝贝远离蚊虫叮咬

夏季高温湿热，蚊虫孳生，蚊虫常通过叮咬吸血传播各种疾病，而驱蚊液和花露水的一些成分并不适合低龄儿童，那么如何采用物理方法避免蚊虫的叮咬呢？

1. 隔离法：蚊帐、纱窗、长袖衣服。用蚊帐和纱窗将蚊子隔绝在外，这种方法虽然传统，但也是最有效而安全的方法。此外，如到蚊虫较多的野外，建议穿袜子、长袖衣服和长裤，也可以在一定程度上避免蚊虫叮咬。

2. 驱逐法：清凉油、驱蚊植物及橘红色灯光，在卧室内摆放几盒敞开盖子的清凉油、风油精或摆放一两盆茉莉花、薄荷、玫瑰等，也能起到一定的驱蚊作用，但也要注意通风。此外，蚊子最怕橘红色光线，室内安装一盏橘红色小灯也是驱蚊的好办法之一。

3. 吸引法：糖水、啤酒做诱饵：用空酒瓶等容器装上糖水或啤酒放在阴暗处，蚊子闻到甜酒味就会往瓶子里面钻；此外，生吃大蒜、口服维生素B也可以通过人体代谢产生一种蚊子不敢接近的气味。

