

pyo-3SGZSB B



培养0~3岁高智商宝宝

天天练

谢鹏 林义雯 吴昭琳 编著



湖南科学技术出版社





谢鹏，著名儿童保健专家。湖南省儿童保健学科带头人。现任湖南省儿童保健专业委员会主任委员、全国小儿脑性瘫痪专业委员会理事、全国家庭教育讲师团成员、湖南省优生优育协会理事。曾荣获“全国家庭教育工作园丁奖”、“全国2004年度儿童保健突出贡献奖”和“湖南省保护未成年人杰出公民奖”。

从事儿科临床和儿童保健工作43年，有丰富的儿科临床和儿童保健经验，业务专长为：儿童生长发育和儿童营养、儿童早期教育、婴儿脑损伤早期诊断和治疗、小儿脑性瘫痪康复治疗等。近几年研究的“高危儿保健和婴儿脑损伤早期诊疗”成果已在湖南省内外广泛推广应用，收到显著的效果。主编和参编的著作14部，代表著作有《0~3岁婴幼儿科学养育》、《3~6岁幼儿保健和教育》、《儿童常见病的家庭护理》、《儿童保健学（大学本科教材）》、《疑难儿科学》、《高危儿保健和脑损伤早期诊疗》等。

培养0~3岁高智商宝宝

天天练

谢鹏 林义雯 吴昭琳 编著



湖南科学技术出版社



61

培养0~3岁高智商宝宝天天练

编 著：谢 鹏 林义雯 吴昭琳

责任编辑：柏 立

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：长沙瑞和印务有限公司
(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市井湾路4号

邮 编：410004

出版日期：2006年1月第1版第2次

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：19.5

插 页：4

字 数：452000

书 号：ISBN 7-5357-4169-X/R·960

定 价：32.00元

(版权所有·翻印必究)

早期开发智力，错过黄金时期，
孩子终身受益，潜能开发受限



给婴儿看图片，进行阅读训练，是近年兴起的育儿新潮



新生儿爱注视黑白分明的轮廓，给新生儿看黑白图片。



做抚触：从上到下对宝宝的抚触，能刺激孩子的感觉，安定孩子的情绪，促进脑发育。一边抚触，一边说话，宝宝受到多方面的刺激。

聪明出在手指上——多训练宝宝手的动作



手指的触觉灵敏度高，对新生儿刺激手指感觉能影响大脑皮层的发育，因此有宝宝智慧在手指上一说。



准确地用食指和拇指抓控小物，表明手的动作精细化。



搭积木，手眼配合。



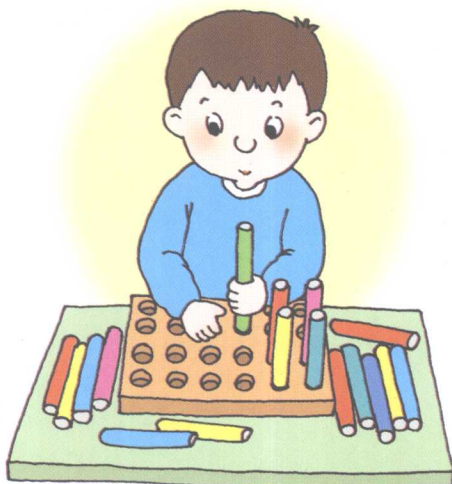
穿珠，手眼的配合程度更高，更准。



使用筷子夹物

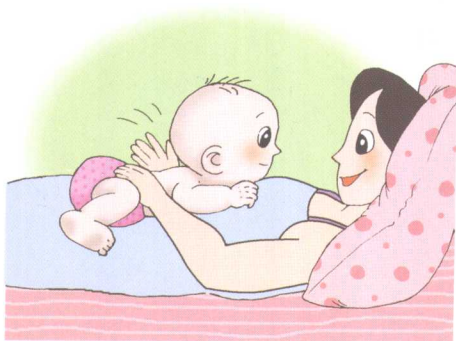


套圈

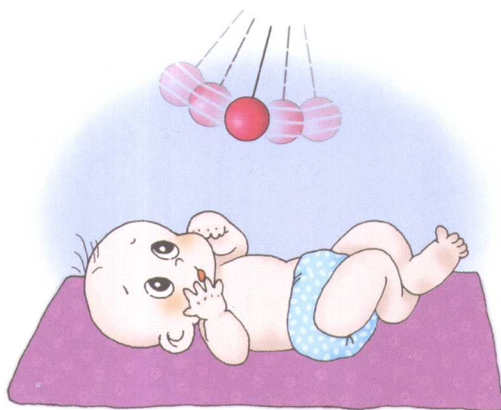


插孔

视觉训练，心明眼亮



人脸对视：与新生婴儿对脸，一边叫“宝宝”一边慢慢移动脸，观察婴儿眼睛追随移动的状况。



婴儿追视红球。



镜中认人，认识自己的五官。



主动与大人玩游戏，并知道游戏的结果是逗笑，是婴儿情感和记忆能力的表现。

语言训练



用夸大的口形与新生婴儿对话，吸引他发音。



我一岁了

鹅. 鹅. 鹅, 曲项向天歌



学念唐诗

有一个老爷爷...



学讲故事



唱歌

从小爱学习,入学后不感到学习困难



握笔涂



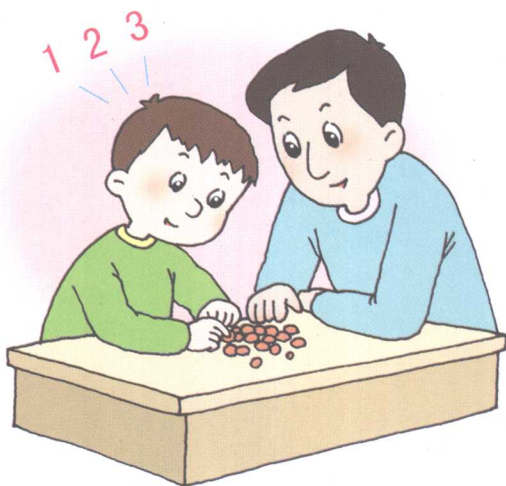
看图画书



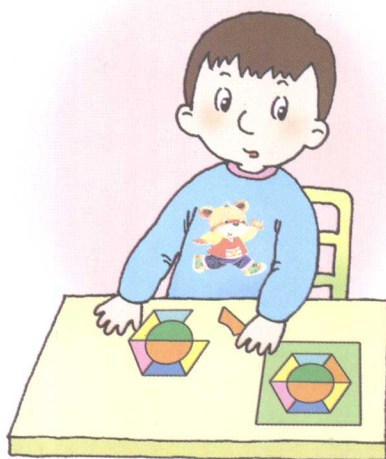
图形配对



识左右



学数数



学拼六边形

培养生活自理能力和交往能力



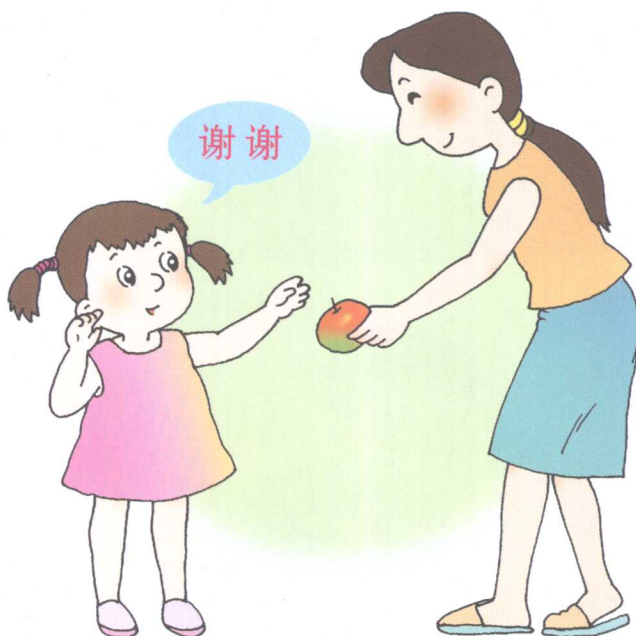
一岁宝宝大小便知道叫人。



自己穿衣脱衣

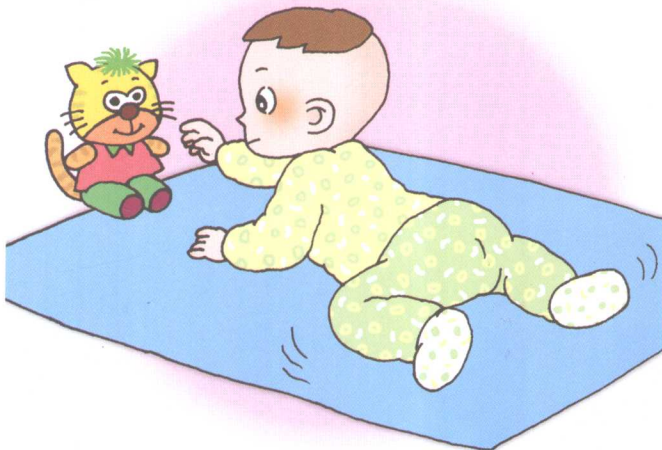


用勺子吃饭



与人交往有礼貌

大动作训练



爬行训练能锻炼孩子的胸、腰、腹、背、四肢。早爬行、多爬行的宝宝动作灵敏，大脑控制手、脚、眼、身体的协调性好，这是一种强身健脑又容易开展的动作训练。



站立和独立行走是宝宝的大进步。



双足跳



模仿动作



芝麻开门!!!

赠你一把开启早期教育之门的钥匙

(代前言)

“芝麻开门吧！”一声神奇的呼唤，开启了那蕴藏无尽宝藏的洞门……

每个儿童的大脑里都有取之不尽、用之不竭的智力宝藏，正如美国著名的儿童早期教育家道门（G. Doman）所说：“每个正常的婴儿在出生时都具有像爱因斯坦、莎士比亚、莫扎特那样的天才潜能”，“聪明和愚蠢同是环境的产物”。这十分清楚地说明了孩子的智力需要开发，需要通过教育和训练去挖掘。科学研究表明，这种“开发和挖掘”进行得愈早，收效愈好。

现代科学研究还证明，人类生命的最初3年是生长发育的重要时期，也是大脑发育和智力发展最快的时期，适时的、正确的教育和训练，可以使儿童的智力得到最大限度的发展，并将影响其一生；反之，如果在儿童早期不及时教育，错过了早期教育的“黄金时期”，将使儿童的潜能发展受限，儿童可能永远达不到他应该达到的智能发展水平。

家长是孩子的第一任教师，儿童早期教育的主要担任者是家长，因此家长的早期教育知识和技巧水平的高低就决定了孩子智力开发水平的高低。

新生代父母多么想得到一把开启孩子脑潜能宝藏的钥匙啊！

儿童早期教育是一门科学，有其系统的理论、规律和方法，正确的教育和训练可以促进儿童的生长发育，不正确的方法（例如拔苗助长式的、片面的训练等）往往事倍功半、甚至对儿童的发育产生不良的影响。因此，家长首先需要学习有关儿童早期教育和训练的知识，掌握早期教育和训练的方法，然后在家庭中教育和训练自己的孩子。

这本教程就是一把开启婴幼儿智力之门的钥匙，它由长期从事儿童保健、儿童早教工作的专家精心写作而成，作者根据儿童神经心理发育的规律和儿童早期教育的基本原理，着重教给家长儿童早期教育和训练的方法以及训练效果的评估方法。采用按年龄顺序编排的方式，在每一个年龄阶段中，安排有：儿童生理、心理发展状况、特点、评估指标的阐述；在儿童早期训练的内容中按照儿童神经心理发育的5个基本能区（大运动、精细动作、语言发育、认知能力和社会适应能力）发育的基本要求，采用由易到难、适当超前的方式进行安排，每一项教育和训练内容均详细阐述其训练的目的、训练

方法、工具和注意事项，使训练者有章可循。对方法的叙述简单明了，通俗易懂，结合图示，使读者阅读轻松，开卷有益。

家长可以随着孩子年龄的增长，针对自己孩子的发育状况，按照书中叙述的训练内容和方法，对孩子进行训练，坚持天天练、月月练，一定能够收到意想不到的效果。

这本书也适合各级儿童早期教育机构的专业人员学习、参考，是一本很实用的专业手册，对制订早期教育和训练计划、正确进行早期教育和训练、评估训练效果、提高早教训练工作的质量均有指导作用。

期望年轻的爸爸妈妈正确使用这把启智钥匙，勤奋地，适时、适当地挖掘孩子的脑潜能宝藏，为塑造孩子成功的人生打下坚实的基础。

编者

2004年12月



第1章 儿童早期教育和训练概述	(1)
教育、训练、保健——儿童早期教育和训练概念.....	(1)
抓住最佳机会——儿童早期教育和训练的意义.....	(1)
科学、积极、快乐——儿童早期教育和训练的原则.....	(2)
儿童早期教育和训练的主要内容和方法.....	(4)
开发婴幼儿智能的十点提醒.....	(5)
第2章 0~1岁婴儿的早期教育和保健	(7)
新生儿(出生~28天)的早期教育和保健.....	(7)
妈妈应知道:新生儿的体格发育指标.....	(7)
提醒妈妈注意此期的养育要点.....	(7)
给新生儿做抚触,健身又开智.....	(8)
妈妈宝宝一起做:早教训练内容.....	(9)
1. 大运动训练.....	(9)
拉起抬头与竖头 扶腋下迈步 俯卧抬头,头向左或向右转.....	(9)
2. 精细动作训练.....	(10)
手移向中线,吸吮手指 手抓握 双手达胸前.....	(10)
3. 语言能力训练.....	(10)
对声音有反应 模仿张嘴 回应性发音.....	(10)
4. 认知能力训练.....	(11)
追视红球 人脸对视 随声舞动四肢 看图片.....	(11)
5. 行为能力训练.....	(13)
逗笑 安慰止哭 看人脸.....	(13)
第1个月(29天~60天)婴儿的早期教育和保健	(14)
妈妈应知道:婴儿的体格发育指标.....	(14)
提醒妈妈注意此期的养育要点.....	(14)
妈妈宝宝一起做:早教训练内容.....	(15)
1. 大运动训练.....	(15)
拉手坐起时头稍后仰 竖头稳 俯卧时下巴离床 扶持下能迈步 婴儿被动操.....	(15)
2. 精细动作训练.....	(17)
看双手 抓住玩具 拉动系绳使响铃发声.....	(17)

3. 语言能力训练 (18)

逗笑出声 发 a、o、e 音 听声音有反应 模仿面部表情 听音乐、鼓声和琴声 对视觉刺激有反应 (18)

4. 认知能力训练 (20)

视线从一侧移向中线 注视彩图 注视活动的玩具 (20)

5. 行为能力训练 (21)

逗引出声 用小勺喂水会吞咽 安慰不哭 (21)

第 2 个月 (61 天 ~ 90 天) 婴儿的早期教育和保健 (23)

妈妈应知道：婴儿的体格发育指标 (23)

提醒妈妈注意此期的养育要点 (23)

妈妈宝宝一起做：早教训练内容 (24)

1. 大运动训练 (24)

拉手坐起时，头伸直片刻 扶坐时竖头稳 俯卧抬头 45° 肘支撑，肩部离开床面 仰卧抬腿 <90° 从俯卧位转到侧卧位 (24)

2. 精细动作训练 (25)

两手在胸前玩 摇响玩具 手握拳逐渐放开 (25)

3. 语言能力训练 (26)

模仿发出长元音和双元音 对声音能应答 发出多种不同的声音 (26)

4. 认知能力训练 (27)

摇动响铃 上下、左右追视红球 亲近亲人 (27)

5. 行为能力训练 (28)

照镜发笑 与亲人在一起时会微笑或发声 (28)

第 3 个月 (91 天 ~ 120 天) 婴儿的早期教育和保健 (29)

妈妈应知道：婴儿的体格发育指标 (29)

提醒妈妈注意此期的养育要点 (29)

妈妈宝宝一起做：早教训练内容 (30)

1. 大运动训练 (30)

仰卧拉坐，头不后仰 俯卧抬头 90° 肘支撑，胸部离开床面 20cm 以上 仰卧抬腿 >90° 从仰卧位翻转向侧卧位 (30)

2. 精细动作训练 (31)

手主动伸向看到的東西 手击吊球 玩手指 拉扯衣服 摸软、硬的物体有感觉 (31)

3. 语言能力训练 (33)

发 ma 音 发出“格格”笑声 捂嘴发音 听声转头 (33)

4. 认知能力训练 (34)



追视滚动的玩具 手和物放入口中 看小丸 认人	(34)
5. 行为能力训练	(35)
藏猫猫 小勺喂食能张开嘴 轻拍大人的脸或拉大人脸上的东西	(35)
第4个月(121天~150天)婴儿的早期教育和保健	(36)
妈妈应知道: 婴儿的体格发育指标	(36)
提醒妈妈注意此期的养育要点	(36)
妈妈宝宝一起做: 早教训练内容	(37)
1. 大运动训练	(37)
拉手坐起时, 头与躯干同时抬起 手支撑, 身体重心落在手上, 能左右转头 从俯卧位 翻转到仰卧位 从仰卧位翻转到俯卧位 滚动翻身 扶腋下蹦跳	(37)
2. 精细动作训练	(39)
伸手抓玩具 抓取吊着的小球 双手抱球 高抬腿, 啃咬足趾 虫虫飞	(39)
3. 语言能力训练	(41)
大声笑 发出双音 寻找声音来源 咿呀学语 伸舌活动	(41)
4. 认知能力训练	(42)
听声寻找落地的物品 看活动玩具 听声快速转头 用手和口探索物体 看灯亮 认母亲	(42)
5. 行为能力训练	(43)
抱着奶瓶或乳房吸奶 自己把奶瓶的奶嘴准确地放入口中 摸玩具娃娃会微笑 吃半固体 食物 主动玩蒙脸游戏	(43)
第5个月(151天~180天)婴儿的早期教育和保健	(45)
妈妈应知道: 婴儿的体格发育指标	(45)
提醒妈妈注意此期的养育要点	(45)
妈妈宝宝一起做: 早教训练内容	(46)
1. 大运动训练	(46)
手腹支持体重, 俯卧打转 向前腹爬几步 俯卧位能单手支撑 扶立时下肢能支持体重 扶坐时前臂支撑, 前倾坐片刻 扶立跳动 靠坐, 背能竖直片刻	(46)
2. 精细动作训练	(48)
利用掌心抓握物件 大拇指参与对掌抓物 放下一物拿另一物 敲打玩具	(48)
3. 语言能力训练	(49)
理解物品的名称 望着叫自己名字的人 听儿歌做动作 自言自语 注视成人手中的物件 模仿口部肌肉活动	(49)
4. 认知能力训练	(51)
用手指物 找响铃 躲避生人 撕纸片	(51)
5. 行为能力训练	(52)

照镜子有反应 自喂饼干 大小便有表示 澡盆内泼水 会寻找母亲 (52)

第 6 个月 (181 天 ~ 210 天) 婴儿的早期教育和保健 (53)

妈妈应知道: 婴儿的体格发育指标 (53)

提醒妈妈注意此期的养育要点 (54)

妈妈宝宝一起做: 早教训练内容 (54)

1. 大运动训练 (54)

连续翻滚 2~3 圈 前倾坐 向前腹爬 直背坐 坐着向前倾倒时, 双手向前按地 举起
双手 骑圆滚筒 (54)

2. 精细动作训练 (57)

两手同时各拿一物 两手握物对敲 把手里的玩具换到另一只手 坐着时手伸向玩具并
拿住 (57)

3. 语言能力训练 (58)

在口头指示下用手势语言 理解“不要”、“表扬”和“批评” 叫名字有反应 听声
找玩具 发出与行为有关的声音 用声音代表事物 听懂“不许” (58)

4. 认知能力训练 (61)

玩具不被拿走 认物 4~5 种, 并能用手指指东西 见母亲伸手要抱 认生 (61)

5. 行为能力训练 (62)

会用手捧着杯喝水(奶) 选择喜欢的食物吃 拿匙敲桌子 (62)

第 7 个月 (211 天 ~ 240 天) 婴儿的早期教育和保健 (63)

妈妈应知道: 婴儿的体格发育指标 (63)

提醒妈妈注意此期的养育要点 (63)

妈妈宝宝一起做: 早教训练内容 (64)

1. 大运动训练 (64)

腹爬几米 坐位侧向平衡 俯卧时能自行坐起 扶住直立片刻 (64)

2. 精细动作训练 (65)

手指抠洞 在口头指示下拍手 与大人拔河 将玩具放入纸盒中 主动放下手里原有的
东西去拿另一个东西 (65)

3. 语言能力训练 (67)

发拼音 7~8 个, 用同一声音代表事物 手势语言 3~4 种 对自己的名字有反应 发出
欢呼声和尖叫声 (67)

4. 认知能力训练 (68)

认识身体一个部位 镜中认人 看图片 寻找被部分覆盖的玩具 (68)

5. 行为能力训练 (69)

模仿挥手再见 吃固体食物 单独玩几分钟 (69)



第8个月(241天~270天)婴儿的早期教育和保健 (71)

妈妈应知道: 婴儿的体格发育指标 (71)

提醒妈妈注意此期的养育要点 (71)

妈妈宝宝一起做: 早教训练内容 (72)

1. 大运动训练 (72)

手膝爬行, 能爬行钻过洞 转身爬 坐位身体回转 由仰卧位坐起 拉物站起 扶栏杆向侧方跨步 (72)

2. 精细动作训练 (74)

利用前三指抓握物体 用拇指和食指侧面相向抓握小物体 盒中取物 用手指按键拉小鸭 (74)

3. 语言能力训练 (76)

手势语言5~6种 有意识叫“妈妈”、“爸爸” 模仿别人的声音 在口头指示下拿玩具 (76)

4. 认知能力训练 (78)

认识身体2部位 拉毛巾找玩具 找活动的玩具 (78)

5. 行为能力训练 (79)

拿小勺盛食 穿衣能配合 对“不”有反应 抱娃娃睡觉 对熟悉的人伸出双手 发声引起大人注意 模仿大人做拍手动作 (79)

第9个月(271天~300天)婴儿的早期教育和保健 (82)

妈妈应知道: 婴儿的体格发育指标 (82)

提醒妈妈注意此期的养育要点 (83)

妈妈宝宝一起做: 早教训练内容 (83)

1. 大运动训练 (83)

手足爬行 推车走 自己扶物坐下 蹲下捡物 坐着向后跌时, 能向后伸手按地支撑 (83)

2. 精细动作训练 (85)

用拇指及食指指尖相向抓握小物体 转动手腕摇拨浪鼓 按指示把物体放入容器中 (85)

3. 语言能力训练 (86)

手势语言7~8种 语言配合动作 看图学说 (86)

4. 认知能力训练 (87)

认识身体部位3~4处 看图认物2~3张 开抽屉 摇不倒翁 (87)

5. 行为能力训练 (88)

双手捧杯喝水, 手口协调 与小朋友打招呼 大小便坐盆 在口头指示下, 会表示再见、拍手、谢谢 模仿玩捉迷藏 (88)

第10个月(301天~330天)婴儿的早期教育和保健 (90)

妈妈应知道: 婴儿的体格发育指标 (90)