



李月英 编著

让宝宝**的**潜在在愉快的情绪中有效开发

 北京科学技术出版社



0~3岁宝宝 潜能开发方案

李月英 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝潜能开发方案 / 李月英编著. —北京:
北京科学技术出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5304-4638-6

I. ①0… II. ①李… III. ①婴幼儿—智力开发
IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第152545号

0~3岁宝宝潜能开发方案

作 者: 李月英
责任编辑: 朱 琳
责任印制: 杨 亮
封面设计: 沈 琳
图文制作: 逸水翔天
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
邮政编码: 100035
电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)
0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)
电子信箱: bjkjpress@163.com
网 址: www.bkjpress.com
经 销: 新华书店
印 刷: 北京天成印务有限责任公司
开 本: 880mm×1230mm 1/24
字 数: 215千字
印 张: 8.5
版 次: 2010年10月第1版
印 次: 2010年10月第1次印刷
ISBN 978-7-5304-4638-6/G·1086

定价: 36.80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。



前言

俗话说，三岁看大。早期教育和潜能开发的重要性越来越被家长们关注和重视。

0~3岁是决定宝宝一生的关键时期，错过了宝宝教育的黄金时期，将会造成父母的终生遗憾。年轻的父母对新生命的成长无不寄予厚望。0~3岁是宝宝的感知觉、记忆、思维、个性等多方面能力高速发展的关键期，怎样将潜能开发做到润物无声，让宝宝不反感，快乐地接受，便是本书倡导的核心。

本书按照宝宝的成长历程，在每一个人生阶段都设计了相关的潜能开发训练方案。在0~1岁阶段以促进身体动作能力开发、语言能力开发、培养宝宝语言理解能力为主，1~2岁以发展口头语言和计数能力为主，2岁~2岁半是培养行为规范的关键期；3岁左右以培养独立生活能力为主。

本书设有动作能力训练、语言能力训练、语言素材库、社交和生活自理能力训练、创造性思维能力训练、认知能力训练、认知素材库等栏目，穿插大量好玩有趣的亲子游戏，并配有朗朗上口的儿歌，父母可以针对孩子的个性进行必要的训练。此外，还有妈妈讲故事时间，生动的故事和可爱的卡通插图会让妈妈宝宝都爱不释手。

这本书是年轻的父母爱护宝宝、和宝宝进行互动、在玩乐中开发宝宝潜能的最有效的工具书，在游戏过程中父母会体会到宝宝一点一滴的成长，现在就来和宝宝一起玩儿吧！





Part 1 0~1岁篇

1岁发育状况达标参考	2
能力发展达标参考	2



0-3个月

婴儿潜能开发方案

动作能力训练	3
语言能力训练	6
语言素材库	8
社交和生活自理能力训练	9
认知能力训练	12
认知素材库	14

4-6个月

婴儿潜能开发方案

动作能力训练	16
语言能力训练	22
社交和生活自理能力训练	25
认知能力训练	27
认知素材库	28

CONTENTS



7-9个月

婴儿潜能开发方案

动作能力训练·····	32
语言能力训练·····	35
语言素材库·····	38
社交和生活自理能力训练·····	38
认知能力训练·····	40
认知素材库·····	43

10-12个月

婴儿潜能开发方案

动作能力训练·····	44
语言能力训练·····	48
语言素材库·····	49
社交与生活自理能力训练·····	50
认知能力训练·····	51
认知素材库·····	54



· 目录

CONTENTS



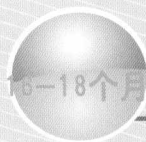
Part 2 1~2岁篇

2岁发育状况达标参考	58
能力发展达标参考	58



13~15个月 幼儿潜能开发方案

动作能力训练	59
语言能力训练	65
语言素材库	70
社交和生活自理能力训练	70
创造性思维能力训练	73
认知能力训练	76
认知素材库	80



16~18个月 幼儿潜能开发方案

动作能力训练	82
语言能力训练	85
语言素材库	87
社交和生活自理能力训练	87
创造性思维能力训练	89
认知能力训练	90
认知素材库	93

CONTENTS



19-21个月

幼儿潜能开发方案

动作能力训练.....	95
语言能力训练.....	98
语言素材库.....	102
社交和生活自理能力训练.....	103
创造性思维能力训练.....	104
认知能力训练.....	106



22-24个月

幼儿潜能开发方案

动作能力训练.....	109
语言能力训练.....	111
语言素材库.....	113
社交和生活自理能力训练.....	114
创造性思维能力训练.....	116
认知能力训练.....	121
认知素材库.....	124





Part 3 2~3岁篇

3岁发育状况达标参考 126

能力发展达标参考 126

25—27个月 幼儿潜能开发方案

动作能力训练 127

语言能力训练 130

语言素材库 131

社交和生活自理能力训练 132

创造性思维能力训练 134

认知能力训练 138

认知素材库 143

28—30个月 幼儿潜能开发方案

动作能力训练 144

语言能力训练 146

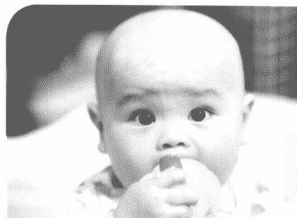
语言素材库 149

社交和生活自理能力训练 150

创造性思维能力训练 151

认知能力训练 155





CONTENTS

31—33个月 幼儿潜能开发方案

动作能力训练.....	158
语言能力训练.....	160
社交和生活自理能力训练.....	165
创造性思维能力训练.....	166
认知能力训练.....	170



34—36个月 幼儿潜能开发方案

动作能力训练.....	175
语言能力训练.....	179
语言素材库.....	184
社交和生活自理能力训练.....	185
创造性思维能力训练.....	186
认知能力训练.....	192



Part 1

0~1岁篇



1岁发育状况达标参考

	男	女
体重	8.2~12.2千克	7.3~11.7千克
身高	71.9~82.7厘米	70.3~81.5厘米
头围	43.9~49.1厘米	43.0~47.8厘米
胸围	42.5~50.1厘米	41.4~49.0厘米
牙齿	5~7颗	

能力发展达标参考

认知能力

能认出镜中的自己，能分辨家人、陌生人，能自由表达喜乐心情，喜欢看图画书和大字，注意力能较长时间集中。

动作能力

大动作：从抬头、视物、倾听，到翻身、坐、爬和站立，到扶走和独立行走。

精细动作：从不自觉地握手、握拳、伸展双手，到有意识地用手敲击、拍打、捧物。能爬、自己抓握玩具、玩穿珠、搭积木、用笔乱画，能尝试用勺子吃饭。

语言能力

从爱听轻快、舒缓、优美乐曲和爸爸妈妈亲切的声音，到爱听儿歌、故事，对声音的情节开始有概念，能跟着音乐的节奏摇头、扭动身体，从能理解简单的日常用语、到能说出单字句，并能用简单的动作回应。

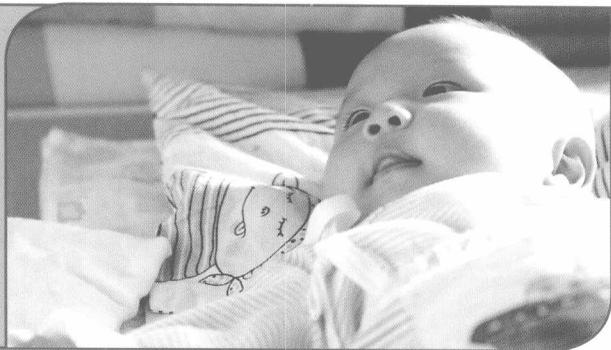
社交和生活自理能力

能识别大人的表情和态度，会以某种方式提醒别人关注自己，喜欢与同龄人交往。穿衣知道配合；喜欢模仿动作与表情，如拍手、再见、闭眼；情绪感觉有发展，对人和物产生一种依恋。





婴儿潜能开发方案

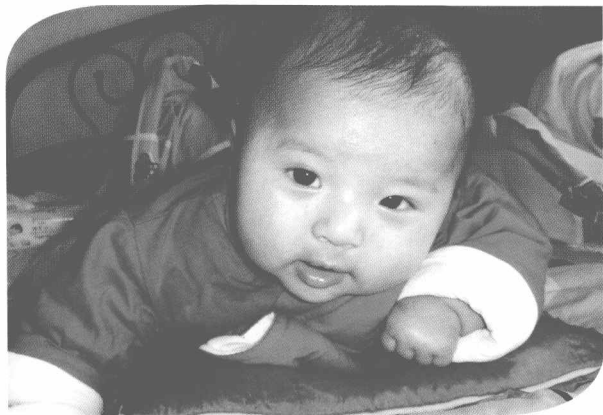


动作能力训练

竖抱抱抱

从出生起，妈妈抱宝宝最好都用竖抱法。用左手扶托宝宝的臀部，让宝宝的身体直立；用右手扶托宝宝的头部，以免头向后仰，使宝宝可以看见墙上的各种装饰物、挂图和玩具。竖抱能扩大宝宝的视野，让宝宝得到丰富的视觉刺激，有利于宝宝的大脑开发。让宝宝看到仰卧时看不到的东西，得到丰富的视觉刺激，同时锻炼宝宝颈部肌肉，使颈肌能托起头部的重量。





俯卧抬头

出生7~10天的宝宝能自己向左右转头，妈妈可将宝宝俯卧在床上，用右手扶起宝宝的额部，左手摇响铃铛，宝宝会抬起眼睛去看。每天做这种练习2~3次，宝宝的头渐渐能抬得高些。到满月时，宝宝的下巴一般可以抬起3~4厘米。

注意，一定要等宝宝能自己向左右转头时才开始这类练习，如果过早练习，万一衣被堵住宝宝的口鼻，头部又不能移动，就会发生危险。

俯腹抬头

在宝宝空腹时，将宝宝放在你的胸腹前，并使宝宝自然地俯在你的腹部，然后用双手放在

宝宝的背部按摩，逗引他抬头。也可以轻轻提着宝宝的小手，使他抬头。这种训练每天一两次即可，每次不要超过5分钟。



Tips

抬头运动是宝宝动作训练中首要的一课，爸爸妈妈对宝宝进行得越早越好。及早对宝宝进行抬头运动训练，可以锻炼宝宝的颈、背部肌肉，促使宝宝可以早一点将头抬起来，也可扩大宝宝的视野。

踢打响球

宝宝出生7~10天，把一个滚动作响的大球放在宝宝的床尾。妈妈握着宝宝的小脚，帮助他踢打响球，宝宝听到踢打发出的声音，就会自己踢打响球，感受快乐。

由于动作使玩具发出的声音能使宝宝感到快乐，引起重复踢打动作，从而促使宝宝活动下肢。

不要把新生儿包裹成“蜡烛包”，剥夺宝宝四肢活动的机会。给宝宝穿上连脚裤，用蹬踢作响的游戏使宝宝下肢得到锻炼吧。

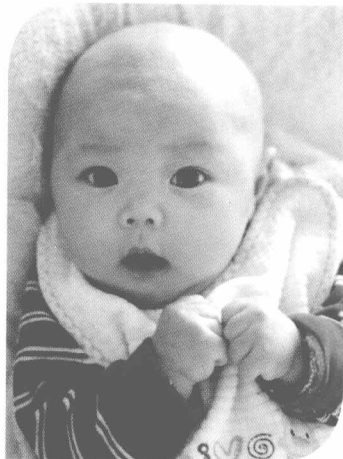
眼睛转向发出声音的地方

用一个小塑料盒装上几粒豆子，在宝宝的耳朵后面轻轻摇动，宝宝会睁开眼睛，眼球转向发出声音处。出生7~10天后，如果妈妈在宝宝的一侧摇动哗铃棒，宝宝就会把头 and 眼睛都转到摇哗铃棒的方向。这种能力在满月时减弱，3个月时再加强。这个训练还可以初步筛查听力不足的宝宝。

握紧哗铃棒

将哗铃棒放进宝宝的手心，他会反射性地握紧。在出生到两个月左右都会出现这种抓握

反射，开头几天握得最紧，握的时间也最长。接近两个月时就会越来越松，几乎握住就马上松手。如果妈妈握着宝宝的手把哗铃棒在他眼前摇出响声，引起他的注意，就会使宝宝又重新握紧哗铃棒，并渐渐成为有意识的抓握。



哗铃棒要选择圆头的，表面光滑的。颜色和声音也很重要，粉红、黄色或者蓝色的都很好，最好为哑铃形，两个球不同颜色，有一个透明，能看到里面有小球摇动，声音要悦耳，以免给宝宝不良的刺激。

戴花手镯

婴儿出生两个月的时候，把花手镯戴在宝宝的一只手腕上，妈妈握着戴手镯的手放在宝宝的眼前让他观看。宝宝另一只手腕上可以系上鲜艳的丝带。

让宝宝看着自己的手，注意到手腕上的物





件，诱导宝宝自己把双手递到眼前观看，从而锻炼手眼协调的能力。可以将彩色的木珠子或塑料珠子，用松紧带穿起来做成花手镯，大小要合适。彩色丝带最好用真丝的，如果没有，可用好看的花布条来代替。

语言能力训练

婴儿出生后2~3个月是语言发展的自主发音阶段，是婴儿学习说话的准备阶段。说话是一种情感交流的重要手段，对婴儿说话也是和他进行情感交流。父母应多和婴儿说话，用亲切的表情，愉快、柔和的声音面对婴儿说话，诱发其良好的情绪，引逗他自主地发声。如2~3个月的婴儿，可用“呃、啊”之声来与其应答，并且要表现得愉快，妈妈的表情、语调、态度都能使婴儿产生安全感，有利于婴儿情感的健康发展。

宝宝可以从妈妈的声音中感受到妈妈的情绪，可以将书本、报纸或任何可阅读的东西念给宝宝听，也可以把妈妈正在做什么告诉宝宝，内容并不重要，宝宝喜欢的是妈妈带有感情的声音。



听妈妈的声音

出生后，饥饿的宝宝听到妈妈的脚步声就会停止哭闹，等着喂奶。宝宝最爱听妈妈的说话声和妈妈的歌声。当宝宝大声啼哭时，如果妈妈模仿这啼哭声，宝宝会停止哭闹一会儿，听听是谁的声音，然后再放声啼哭，渐渐由啼哭变成发音，成为自主的发音。

如果宝宝等了许久仍未见来人，他会放声大哭，这时如果妈妈模仿哭声，宝宝会再发出哭叫的声音，渐渐地，宝宝的声音会变成叫声，同妈妈一对一答。20天左右，宝宝就会自己发声自娱，所以大人的模仿能引起宝宝自主发音。

学发音——韵母（元音）

宝宝睡醒后会自己发出一些声音，如“啊”、“呃”、“阿哥”、“咿呀”、“哦”、或者有“啊呜”等声音。如果妈妈用同样的声音来对答，就会促进宝宝自己发音。平时妈妈替宝宝做事时要边说边做，如果宝宝尿湿了就说：“看，又尿湿了，妈妈来换干净的。”当宝宝哭闹时，妈妈大声说：“来了，来了，宝宝不哭了。”妈妈喂奶时也要和宝宝说话：“吃奶了，吃奶了，吃饱了好睡觉。”妈妈用夸张的口形同宝宝一起说：“啊”、“呃”、“哦”、

“咦”、“呜”等，用诱导发音同宝宝做游戏，每10~15天重点发一个音，让宝宝多次重复，学会发多个韵母。

大人经常同宝宝说话，尤其用夸张的口形慢慢同宝宝说话，能促进宝宝的发音和与人对话的积极性。开始宝宝只能自己自由发音，以后才会慢慢模仿大人发音。



听日常生活的声音

宝宝在3个月时会快速转头去看发出声音的方向。宝宝会分清开门声、冲厕所的水声、鸟叫或猫叫等声音，会转头到相应的方向去看。宝宝会被过大的声音所惊吓，如打雷声、鞭炮声、锣鼓声、有力的关门声等，这时都需要妈妈的保护，给宝宝安全感。

在宝宝刚入睡时，要保持安静。宝宝睡熟以后，对日常生活的声音不太在乎，但过大的声音

