



中国儿童 ZHONGGUO ERTONG *ZHINENG PEIYANG FANGAN 智能培养方案

0~3岁

邱建军 编著 中国妇女出版社



中国儿童智能培养方案

ZHONGGUO ERTONG ZHINENG PEIYANG FANGAN

(0~3岁)

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国儿童智能培养方案 (0~3岁) / 邸建军编著. —北京:
中国妇女出版社, 2010. 6
ISBN 978 - 7 - 5127 - 0013 - 0

I. ①中… II. ①邸… 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 071954 号

中国儿童智能培养方案 (0~3岁)

编 著: 邸建军

责任编辑: 应 莹

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17

字 数: 214 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0013 - 0

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录 CONTENTS

第 1 章

0~6 个月：宝宝成长的黄金期

- 0~6 个月宝宝身体发育对照表/2
- 0~6 个月宝宝能力发展月月查/4
- 0~6 个月宝宝身体发育特点/3

新生宝宝训练课堂 (0~1 个月)

- 宝宝的智能表现和训练要点/6
- 关注宝宝的感受有利于智能发展/10
- 新生宝宝的智能表现/6
- 宝宝训练室/11
- 新生宝宝智能训练要点/7
- 运动智能训练/11
- 新手妈妈课堂 8
- 训练：游泳，开发宝宝的智力/11
- 宝宝的健康指标——反射/8
- 语言智能训练/12

训练：听！有什么声音/12

特别关注：保护好宝宝的头部/13

1~3个月宝宝训练课堂

宝宝的智能表现和训练要点/14

训练2：双手碰碰/24

1~3个月宝宝的智能表现/14

语言智能训练/25

1~3个月宝宝能力训练要点/15

训练1：宝宝，我想对你说/25

新手妈妈课堂/17

训练2：发出和谐的喉音/26

训练宝宝的左脑和右脑/17

认知能力训练/26

启发宝宝智力从小手开始/19

训练1：我看到了一只红球/26

宝宝训练室/21

训练2：追着红灯看过去/27

运动智能训练/21

社会智能训练/28

训练1：逗逗宝宝抬抬头/21

训练1：看看妈妈的脸/28

训练2：自由转动头部/22

训练2：逗你笑一笑/29

精细动作智能训练/23

特别关注：宝宝智能发育异常信号/30

训练1：握住拨浪鼓/23

4~6个月宝宝训练课堂

宝宝的智能表现和训练要点/31

新手妈妈课堂/35

4~6个月宝宝的智能表现/31

男女宝宝的智能差异/35

4~6个月宝宝智能训练要点/32

宝宝训练室/37

运动智能训练/37

- 训练1: 做个翻身动作/37
- 训练2: 双腿站起来/38
- 认知能力训练/39
- 训练1: 两个玩具换着看/39
- 训练2: 一边看, 一边拿/40
- 训练3: 周围来了一个人/41
- 社会智能训练/42
- 训练1: 我只喜欢你/42
- 训练2: 我要吃东西/42
- 训练3: 在那里, 抓住它/43
- 训练4: 伸手抓玩具/44
- 特别关注: 适当咀嚼可以提高智力/45
- 智能培养 Q&A/45
- 问题1: 早产的宝宝智力会有影响吗? /45
- 问题2: 宝宝手脚经常抖动, 这对智力有影响吗? /46
- 问题3: 有什么方法能在日常生活中观察宝宝的言行, 发现智力方面的问题吗? /46
- 问题4: 宝宝黄疸很重, 1个多月后才好, 会不会影响到他的智力发育? /47
- 问题5: 发高烧会不会把宝宝的脑子烧坏? 吃消炎药会不会影响宝宝的大脑发育? /48
- 0~6个月宝宝健脑食谱/49

第 2 章

6~12个月: 宝宝智能发展的关键期

- 6~12个月宝宝身体发育对照表/52
- 6~12个月宝宝能力发展月月查/54
- 6~12个月宝宝身体发育特点/53

6~8个月宝宝训练课堂

宝宝的智能表现和训练要点/56

6~8个月宝宝的智能表现/56

6~8个月宝宝智能训练要点/57

新手妈妈课堂/59

开发宝宝的大脑/59

爬行有助于宝宝智能发育/61

宝宝训练室/64

运动智能训练/64

训练：独自坐着玩/64

精细动作智能训练/65

训练1：玩玩玻璃球/65

训练2：宝宝来拍“惊堂木”/66

训练3：一手抓一块积木/67

训练4：巧递手鼓/67

语言智能训练/68

训练1：轻轻地喊宝宝/68

训练2：宝宝叫妈妈了/69

认知能力训练/70

训练1：看，还看，还在看/70

训练2：我要把你找出来/71

训练3：见到熟人很开心/72

社会智能训练/73

训练1：妈妈，你不要走/73

训练2：看我吃得有多开心/73

训练3：我不认识你/74

训练4：一起来玩“藏猫猫”/75

训练5：看我自己来吃奶/76

9~12个月宝宝训练课堂

宝宝的智能表现和训练要点/77

9~12个月宝宝的智能表现/77

9~12个月宝宝智能训练要点/79

新手妈妈训练课堂/83

宝宝3种关键技能的培养/83

6~12个月是宝宝语言发育的重要时期/84

宝宝训练章/85

运动智能训练/85

训练1: 自由地爬/85

训练2: 扶着栏杆站起来/86

精细动作智能训练/87

训练1: 把纸撕成碎片/87

训练2: 捡豆子/88

训练3: 抛绣球/89

语言智能训练/89

训练1: 我的玩具呢/89

训练2: 嗯, 我不做了/90

训练3: 挥挥手, 说“再见”/91

训练4: 你说, 我来做/92

认知能力训练/93

训练1: 把手绢掀起来/93

训练2: 摇小铃/94

社会智能训练/94

训练1: 宝宝独自玩玩具/94

训练2: 你来我往推小球/95

训练3: 配合妈妈穿衣服/96

训练4: 用杯子来喝水/97

智能培养 Q&A/98

问题1: 怎样促进6~12个月宝宝的视觉发育呢? /98

问题2: 宝宝已经8个月了, 但是市场上玩具琳琅满目, 不知道怎么挑选? /98

问题3: 9月的宝宝爱看电视, 对眼睛会不会有害处? /99

问题4: 宝宝的运动智能是什么意思? 怎么培养? /99

6~12个月宝宝健脑食谱/100

第3章

1~2岁: 宝宝各项智能稳步增长

1~2岁宝宝身体发育对照表/104

1~2岁宝宝能力发展月月查/107

1~2岁宝宝身体发育特点/106

1岁~1岁6个月宝宝训练课堂

宝宝的智能表现和训练要点/109

1岁~1岁6个月宝宝的智能表现/109

1岁~1岁6个月宝宝智能训练要点/111

新手妈妈课堂/112

用全语言教育提升宝宝语言智能/112

宝宝语言能力发展的3种“前经验”/113

纠正和引导宝宝摆脱说儿语/114

音乐对宝宝智力的影响/115

给宝宝选择合适的玩具/116

游戏是宝宝最重要的探索活动/117

教宝宝学会看图片和画册/118

宝宝训练室/119

运动智能训练/119

训练1：坐一坐，站一站/119

训练2：捡起一地纸花/120

训练3：迈开步子走起来/121

训练4：携带着玩具往前走/122

精细动作智能训练/123

训练1：弹性小球/123

训练2：堆积木/123

训练3：把糖纸剥开/124

语言智能训练/125

训练1：听我说话/125

训练2：模仿成人发音/126

训练3：听妈妈的话/127

认知能力训练/128

训练1：延迟模仿/128

训练2：今天不舒服/129

训练3：戴彩帽/129

训练4：玩“递球”游戏/130

训练5：对号入座/131

训练6：把东西放回去/132

训练7：专注于喜爱的玩具/133

训练8：拿毯子上的玩具/134

社会智能训练/135

训练1：同享其乐/135

训练2：快乐的小伙伴/136

训练3：当我不乐意时/136

训练4：不让妈妈离开/137

训练5：把玩具送给小伙伴/138

特别关注：小心疾患导致宝宝不会
正常走路/139

1岁6个月~2岁宝宝训练课堂

宝宝的智能表现和训练要点/141

1岁6个月~2岁宝宝的智能表现/141

1岁6个月~2岁宝宝智能训练要点/143

新手妈妈课堂/144

开发宝宝的大脑/144

提高宝宝的认知能力/146

观察宝宝的听力/147

发展宝宝的绘画才能/148

宝宝训练室/150

运动智能训练/150

训练1：花样走路/150

训练2：上楼梯/151

训练3：一起来投球/152

训练4：穿过羊肠小道取玩具/152

训练5：追着妈妈跑/153

训练6：“一、二、三，跳
跳”/154

精细动作智能训练/155

训练1：穿珠子/155

训练2：涂鸭/156

训练3：盖盖子/156

训练4：捏药片/157

语言智能训练/158

训练1：用语音表达情绪/158

训练2：说词语/159

训练3：指对游戏/160

训练4：“眼睛在哪里”/161

训练5：双词句/161

训练6：妈妈要听宝宝的/162

训练7：猜相片/163

训练8：我也要念儿歌/164

训练9：说“谢谢”/165

认知能力训练/166

训练1：捡皮球/166

训练2：拍皮球/167

训练3：鼻子上贴纸花/167

训练4：哦，我想起来啦/168

训练5：随着音乐起舞/169

训练6：就是这么玩/170

训练7：串珠子/170

训练8：领会妈妈的表情/171

训练9：模仿妈妈的动作/172

训练10：称呼不同的人/173

社会智能训练/174

训练1：小嘴巴真甜/174

训练2：等一等，吃饭啦/174

训练3：自己来吃饭/175

训练4：做家务/176

训练5：独自脱衣服/177

特别关注：宝宝便秘影响智力/178

智能培养 Q&A /178

问题1：我家的宝宝独立性很强，
这种现象不知道是好还是不好？/178

问题2：宝宝快1岁3个月了，他
这几天夜里总醒几次怎么办？/179

问题3：1岁的宝宝，如何全面地开
发他的智力呢？/180

问题4：宝宝发烧，会不会把脑子
烧坏，影响智力？/180

问题5：宝宝1岁9个月，还经常
尿床怎么办？/181

问题6：1岁半左右的宝宝玩些什么
游戏，才能更好地发展他的智
力？/181

问题7：宝宝喜欢抢别人的东西，
表现得很任性，该怎么办？/182

问题8：宝宝快2岁了，学画画会
不会有点早？/183

1~2岁宝宝健脑食谱/184

第 4 章

2~3 岁：宝宝的智能训练

2~3 岁宝宝身体发育对照表/188

2~3 岁宝宝能力发展月月查/190

2~3 岁宝宝身体发育特点/189

2 岁~2 岁 6 个月宝宝训练课堂

宝宝的智能表现和训练要点/192

2 岁~2 岁 6 个月宝宝的智能表现/192

2 岁~2 岁 6 个月宝宝智能训练要点/194

新手妈妈课堂/195

关注宝宝的感觉统合功能/195

发现宝宝的天赋/197

给宝宝挑选益智书籍/199

教宝宝识字的 3 个要点/201

锻炼宝宝手的精细动作/201

喜欢弹跳的宝宝智力高/202

睡眠对宝宝智力影响大/203

宝宝训练室/205

运动智能训练/205

训练 1：独立蹬小车/205

训练 2：我是运输员/206

训练 3：蹦一蹦，跳一跳/206

训练 4：单脚跳/207

训练 5：在“桥墩”上行走/208

精细动作智能训练/209

训练 1：翻书页/209

训练 2：折叠彩纸花样多/210

训练 3：画出随意的线条/210

语言智能训练/211

训练 1：正确使用人称代词/211

训练 2：“小伙伴你好，我想……”/212

训练 3：讲故事/213

认知能力训练/214

训练1：拿积木当饼干/214

训练2：木偶人的帽子/215

训练3：把东西拿到桌上/216

训练4：小小归类家/216

社会智能训练/217

训练1：小朋友哭了/217

训练2：“我喜欢吃这个”/218

2岁6个月~3岁宝宝训练课堂

宝宝的智能表现和训练要点/220

2岁6个月~3岁宝宝的智能表现/220

2岁6个月~3岁宝宝的训练要点/221

新手妈妈课堂/222

全面提升宝宝智能的方法/222

为宝宝选择合适的玩具/224

尽早培养宝宝的自理能力/226

宝宝进入幼儿园的准备/227

训练宝宝时的注意事项/229

宝宝训练室/230

运动智能训练/230

训练1：绕过瓶子/230

训练2：自己上下楼梯/231

训练3：踢足球/232

精细动作智能训练/233

训练1：倒水/233

训练2：画圆/234

训练3：自己扣纽扣/234

语言智能训练/235

训练1：“这是什么声音”/235

训练2：口袋里的东西/236

训练3：我是小小故事家/237

训练4：大大小小的苹果/238

训练5：说较长的句子/239

认知能力训练/240

训练1：哪一堆的苹果多/240

训练2：按指示放扣子/241

训练3：听妈妈的口令/241

训练4：摆好正方形/242

训练5：一个空盒子/243

社会智能训练/244

训练1：洗洗小手/244

- 训练 2: 自己穿衣服/245
- 训练 3: 和小朋友一起玩玩具/245
- 训练 4: 和客人打招呼/246
- 训练 5: 让我自己来/247
- 特别关注: 护理不当影响宝宝智力/248**
- 智能培养 (0~3 岁)
- 问题 1: 宝宝肥胖会影响智力吗?
应该怎么给宝宝减肥呢? /249
- 问题 2: 宝宝一直都喜欢吃手。请问一下, 这种现象正常吗? 应该怎样使宝宝不再吃手了呢? /249
- 问题 3: 宝宝不爱跟伙伴玩, 性格比较内向, 请问平时要怎样培养他的交往能力呢? /250
- 问题 4: 宝宝已经 2 岁多了, 跟我们一起吃一样的饭可以吗? /251
- 问题 5: 宝宝爱听音乐, 而且经常跟着音乐跳舞, 爱听音乐的宝宝真的很聪明吗? /251
- 问题 6: 宝宝 3 岁了, 认汉字能力很强, 但认数字却一点儿兴趣也没有, 动手能力也很差, 该如何有针对性地进行教育呢? /251
- 问题 7: 宝宝 3 岁了, 写字时总是不专心, 我该怎么办? /252
- 问题 8: 我平时喜欢吃素食, 能不能让宝宝也一起吃素? /252
- 问题 9: 有什么方法能预测宝宝将来的身高? /253
- 2~3 岁宝宝健脑食谱 /254
- 后 记 /257

第

1

章

0 ~ 6 个月：
宝宝成长的黄金期

0~6个月宝宝身体发育对照表

阶段	项目	身 长	体 重	头 围	胸 围	坐 高
出 生		50 厘米左右	3.25 千克 左右	34 厘米左右	32 厘米左右	坐高占身长的 66%，33 厘米左右
0~1 个月 (满月时)	男 宝 宝 约 54.5 厘米， 女 宝 宝 约 53.5 厘米	男 宝 宝 约 3.27 千克， 女 宝 宝 约 3.17 千克	男 宝 宝 约 38.1 厘米， 女 宝 宝 约 37.4 厘米	男 宝 宝 约 37.3 厘米， 女 宝 宝 约 36.5 厘米	男 宝 宝 约 37.9 厘米， 女 宝 宝 约 37.4 厘米	
1~2 个月	男 宝 宝 约 57.1 厘米， 女 宝 宝 约 56.2 厘米	男 宝 宝 约 5.03 千克， 女 宝 宝 约 4.68 千克	男 宝 宝 约 38.4 厘米， 女 宝 宝 约 37.6 厘米	男 宝 宝 约 37.9 厘米， 女 宝 宝 约 37.0 厘米	男 宝 宝 约 37.9 厘米， 女 宝 宝 约 37.4 厘米	
2~3 个月	男 宝 宝 约 60.3 厘米， 女 宝 宝 约 59.0 厘米	男 宝 宝 约 6.03 千克， 女 宝 宝 约 5.48 千克	男 宝 宝 约 39.8 厘米， 女 宝 宝 约 38.7 厘米	男 宝 宝 约 40.1 厘米， 女 宝 宝 约 38.8 厘米	男 宝 宝 约 40.0 厘米， 女 宝 宝 约 39.1 厘米	
3~4 个月	男 宝 宝 约 63.5 厘米， 女 宝 宝 约 61.5 厘米	男 宝 宝 约 6.93 千克， 女 宝 宝 约 6.24 千克	男 宝 宝 约 41.3 厘米， 女 宝 宝 约 39.9 厘米	男 宝 宝 约 41.8 厘米， 女 宝 宝 约 40.1 厘米	男 宝 宝 约 41.7 厘米， 女 宝 宝 约 40.4 厘米	
4~5 个月	男 宝 宝 约 65.5 厘米， 女 宝 宝 约 63.9 厘米	男 宝 宝 约 7.52 千克， 女 宝 宝 约 6.87 千克	男 宝 宝 约 42.3 厘米， 女 宝 宝 约 41.2 厘米	男 宝 宝 约 42.7 厘米， 女 宝 宝 约 41.6 厘米	男 宝 宝 约 42.7 厘米， 女 宝 宝 约 41.6 厘米	
5~6 个月	男 宝 宝 约 66.8 厘米， 女 宝 宝 约 65.9 厘米	男 宝 宝 约 7.97 千克， 女 宝 宝 约 7.35 千克	男 宝 宝 约 43.1 厘米， 女 宝 宝 约 41.9 厘米	男 宝 宝 约 43.4 厘米， 女 宝 宝 约 42.1 厘米	男 宝 宝 约 43.6 厘米， 女 宝 宝 约 42.3 厘米	

0~6个月宝宝身体发育特点

0~6个月是宝宝一生中成长最快的时期。在许多新手父母眼中，宝宝每一天都有令人惊叹的变化：第一次微笑，第一次抬头，第一次翻身……宝宝的健康情况是每一位父母最关心的问题。而父母通过掌握一些最基本也是最重要的健康指标，比如：身长（高）、体重、头胸围、出牙等，可以了解宝宝的健康状况，第一时间发现异常。很多用心的新手父母会每个月定期给宝宝测量各项健康指标并记录下来，绘制成宝宝的生长曲线，这样做有助于了解宝宝的生长发育情况，尤其是在宝宝1岁后进入幼儿期，身体发育进入稳定期，稳定持续的数据记录能最直接地反映出宝宝的健康状况。

- 身长：宝宝出生时身长约50厘米，由于宝宝的身长在前3个月生长较快，到满月时身长可以增加5~6厘米。通常身长的增长要比体重的增长慢一些。在0~6个月中，宝宝每个月平均增长2.5厘米。

- 体重：体重的增长是体格发育的重要指标之一。虽然很多宝宝在新生儿期会出现暂时性的生理性体重减少现象，一般下降值不超过出生体重的10%，但在出生后7~10天就可以恢复到出生时的水平，以后宝宝的体重以每天20~30克的速度迅速增长，在4~6个月时体重增至出生时的2倍。

- 头胸围：宝宝出生时，头围比胸围大，这是婴儿体型的一项特征。头围和胸围是反映宝宝发育情况的两项重要指标，头围可以反映宝宝大脑的发育情况，胸围可以反映宝宝肺廓机能的发育情况。新生宝宝头围平均为34厘米，出生半年后可以增加8~10厘米。一般出生时，宝宝的胸围比头围小1~2厘米。胸围过小，除了反映皮下脂肪少外，还可能提示宝宝肺发育较差，可影响宝宝呼吸和氧气交换，长时间会造成缺氧，影响宝宝正常的生长发育。