



0-3岁婴幼儿

游戏

方案



陶红亮◎主编

科学准确的游戏目的
简单易学的游戏方法

200个真实的游戏案例
教你培养出聪明健康的宝宝

吉林科学技术出版社

G613.7

66



0~3岁婴幼儿

游戏方案

陶红亮 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿游戏方案 / 陶红亮主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5384-4787-3

I. ①0… II. ①陶… III. ①婴幼儿—游戏 IV.
①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第093727号

0~3岁婴幼儿游戏方案

主 编  陶红亮

责任编辑  杨超然

封面设计  一行设计 于 通

技术插图  于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王泽良
林 敏 梁 晶 李双双 王京京 孙艳红 王 平

制 版  长春市一行平面设计有限公司

出版发行  吉林科学技术出版社

社 址  长春市人民大街4646号

邮 编  130021

发行部电话  0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

编辑部电话  0431-85635186

储运部电话  0431-84612872

团购热线  0431-85674016

网 址  <http://www.jlstp.com>

实 名  吉林科学技术出版社

印 刷  长春新华印刷集团有限公司

规格: 720mm×990mm 16开 15.5印张

字数: 230千字

版次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4787-3

定价: 19.90元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换



前言

婴幼儿具有丰富的潜能，这些潜能需要在一个与他的年龄相适应的教育环境中得以发挥、增长。因此，婴幼儿早教应根据婴幼儿身心发展的规律，为婴幼儿实现自身的潜能提供一个合适的环境——一个轻松快乐，寓教于乐的的环境。在这样一个环境下，父母可做到润物无声，让宝宝不反感，快乐地接受，也让父母能在日常生活中轻而易举地操作。

而这个寓教于乐的的环境正是通过游戏来实现的。所谓游戏，就是指为了寻求快乐而自愿参加的一种活动；它既可以促进宝宝身体生长，又可促进宝宝智力的发展，还可以激发宝宝的良好情绪。

游戏是宝宝最容易、最乐意接受的启智方法，也是爸爸妈妈掌握科学育儿和快乐育儿的有效途径。在游戏中，也许宝宝只有发现却不明白所以，但他们是满足的、快乐的；也许宝宝不能动手只是在观看，但他们的小脑瓜儿是活动的、跳跃的。

全书本着“在玩中学，在学中玩”的早教理念，及“用心教导、用爱浇灌，让宝宝身心愉悦”的基本原则，根据0~3岁宝宝的年龄特点，按宝宝月龄划分，分别从大动作能力、精细动作能力、语言能力、数学能力、知觉能力、思维能力、情绪和交往能力七个方面，为父母们提供了将近400个有针对性的分类游戏。

这本书正是给年轻父母的一份教子礼物，也是父母给宝宝的第一份人生财富。希望本书能成为父母的好帮手，协助父母从起跑线开始就为宝宝创造一个适合其年龄特色的生活学习环境，让宝宝在愉悦中感受亲情、快乐成长、健康聪明。

Part 1

0~1个月的宝宝特点和游戏

0~1个月宝宝的基本动作智能 14

新生儿与生俱来的本能.....	14
新生儿拥有的基本技能.....	14
新生儿的本能反射.....	14
新生儿有着惊人的本领.....	16
新生儿的运动能力.....	17
新生儿也拥有独特的个性.....	17
大动作能力.....	18
抬头训练.....	18
动作训练.....	19
精细动作能力.....	19
手的运动.....	19
抓握训练.....	19
精细动作训练游戏.....	19

0~1个月宝宝的能力开发训练 20

宝宝感官智能的开发.....	20
训练新生儿寻找乳头.....	20
照顾好感受性强的新生儿.....	20
早期搂抱构建母子亲情.....	21
母婴触觉交流有助于宝宝智力.....	22
开发宝宝的嗅觉和味觉.....	22
新生儿的灵敏嗅觉与味觉.....	23
让新生儿记住妈妈的气味.....	23
开启宝宝的视觉和听觉.....	24
新生儿对光线的视觉反应.....	24
为新生儿创造良好视觉环境.....	25
新生儿的视觉发展.....	25

新生儿对声音的反应.....	26
新生儿视觉与听觉开发.....	27
与妈妈视、听觉的交流.....	27
新生儿最初的教育锻炼.....	28
新生儿每天潜能早教课.....	28
开发新生儿的交往能力.....	28
多交流开发新生儿智力.....	29
宝宝视力训练.....	30
培养宝宝的求知学习能力.....	31
情绪培养与交往能力.....	31
宝宝的情绪培养.....	31
宝宝最初的交往形式.....	32
开发宝宝的记忆与幽默.....	33
新生儿有着惊人记忆力.....	33
做鬼脸游戏, 培养幽默细胞.....	34
做亲子游戏培养母子感情.....	35

0~1个月的游戏指导 36

早期潜力开发与智力游戏.....	36
适当早教可开发新生儿潜力.....	36
最初智能开发小游戏.....	37
与新生儿玩洋娃娃游戏.....	38
0~1个月亲子游戏.....	38

Part 2

1~2个月的宝宝特点和游戏

1~2个月宝宝的基本动作智能 40

宝宝运动能力发展.....	40
宝宝动作特征.....	40
通过小手认识世界.....	41
宝宝头部训练.....	41

CONTENTS

宝宝运动训练.....	42
抬头运动训练.....	42
宝宝巧手训练.....	42
四肢运动训练.....	43
拉腕坐起练习.....	44
新生儿健身操.....	44

1~2个月宝宝的能力开发训练 45

培养宝宝的语言能力.....	45
训练宝宝语言能力.....	45
训练宝宝发音.....	45
宝宝的视觉与听觉能力训练.....	46
视、听觉发展与训练.....	46
视、听觉刺激训练.....	46
训练宝宝社交能力及自理能力.....	47
宝宝社交能力训练.....	47
良好的排便习惯训练.....	47
抚触能培养宝宝健康的心理.....	47

1~2个月的游戏指导 48

宝宝智能启蒙小活动.....	48
宝宝能力特点.....	48
宝宝能力培养方案.....	48
摸摸蓝天.....	48
紧握起小拳头.....	48
激发兴趣.....	48
观看卡片.....	48
观看脸谱.....	49
宝宝智能训练小游戏.....	49
宝宝能力特点.....	49
宝宝能力培养方案.....	49
这是我们的家.....	49
铃儿叮叮当.....	49
1~2个月亲子游戏.....	50

Part 3

2~3个月的宝宝特点和游戏

2~3个月宝宝的基本动作智能 52

宝宝动作、运动能力发展.....	52
乳头的香皂味道, 宝宝不喜欢.....	52
通过小手认识世界.....	53
宝宝头部训练.....	54
“爬行”与“侧翻”训练.....	55
宝宝手部动作发育及训练.....	56
让宝宝主动抓握.....	56
让宝宝用手指去抓衣物.....	56
让宝宝两手张开或握拳.....	56

2~3个月宝宝的能力开发训练 57

培养宝宝的语言能力.....	57
训练宝宝语言能力.....	57
训练逗引宝宝发音.....	58
训练宝宝的视觉、嗅觉及听觉.....	58
宝宝的视、听觉发展与训练.....	58
宝宝视、听觉刺激训练.....	59
训练宝宝社交及自理能力.....	60
宝宝社交能力训练.....	60
宝宝大小便训练何时为佳.....	61
训练宝宝大小便注意事项.....	61
宝宝穿衣小训练.....	62
培养宝宝健康的心理情感.....	62
宝宝的心理特征.....	63
宝宝健康心理培养.....	63
给宝宝做按摩与抚触.....	63
不要宝宝一哭就安慰.....	64

2~3个月的游戏指导 65

社交能力游戏	65
2~3个月亲子游戏	65

Part 4

3~4个月的宝宝特点和游戏

3~4个月宝宝的基本动作智能 68

教宝宝学翻身动作训练	68
宝宝学翻身大训练	68
引导宝宝做抬头训练	69
锻炼宝宝上下肢肌肉	70
宝宝手部动作发育及训练	70
宝宝身体动作锻炼	71
锻炼宝宝上下肢肌肉	72
第1节上肢运动——活动肩部肌肉及关节	72
第2节扩胸运动——活动肩、肘关节及上肢、胸部肌肉	72
第3节下肢运动——活动膝、踝关节及下肢肌肉	72

3~4个月宝宝的能力开发训练 73

语言、认知及智能训练	73
宝宝语言能力训练	73
宝宝视、听觉能力训练	73
宝宝认知能力训练	74
皮肤是触觉开发的最好器官	75
宝宝交往能力与生活习惯	75
如何让宝宝学会和成人交往	76
宝宝为何爱“吃”手指	76
改掉宝宝“吃”手的习惯	77

宝宝音乐智能培养与训练	78
给宝宝一个快乐的音乐环境	78
训练宝宝辨别音乐来源	78
用音乐来滋养宝宝成长	79
和宝宝一起说儿歌、听乐曲	80
为宝宝选购合适的玩具	80
玩具对宝宝成长作用不可忽视	81
触摸和抓握玩具最适合宝宝玩	81
给宝宝选择玩具要注意	82

3~4个月的游戏指导 83

宝宝游戏训练注意事项	83
宝宝能力特点	83
宝宝能力培养方案	83
游戏训练注意事项	83
3~4个月亲子游戏	83

Part 5

4~5个月的宝宝特点和游戏

4~5个月宝宝的基本动作智能 86

锻炼宝宝手部抓握能力	86
宝宝能力特点	86
宝宝能力培养方案	86
宝宝手臂活动训练	87
宝宝能力特点	87
宝宝能力培养方案	87
宝宝翻身、拉坐练习	87
宝宝拉坐练习	87
宝宝翻身练习	88
靠坐训练	88
训练宝宝抬头能力	88

CONTENTS

训练宝宝抬头.....	88
促进训练.....	88
宝宝肢体动作训练.....	88
在俯卧位时.....	89
在仰卧位时.....	89
在坐位时.....	89
“抓住一个，注视一个”训练.....	89
将物体放到嘴里的动作训练.....	89

4~5个月宝宝的能力开发训练 90

宝宝语言能力训练.....	90
4个月宝宝语言能力的培养.....	90
宝宝的辅音游戏.....	91
如何激发宝宝咿呀作语.....	91
宝宝视觉与听觉训练.....	92
宝宝的视觉发育与训练.....	92
宝宝思维性视觉训练.....	92
宝宝的听觉发育与训练.....	93
感官智能与记忆训练.....	93
更新生活环境，综合感官训练.....	94
宝宝感官刺激训练.....	94
宝宝运动触觉游戏训练.....	95
宝宝的智能成长与教育.....	96
宝宝成长智能教育训练.....	96
多聊天可使宝宝早“懂事”.....	97
让早教进行在日常生活中.....	98
4个月大宝宝可进行早期阅读.....	99

4~5个月的游戏指导 100

培养亲子关系的互动游戏.....	100
宝宝能力特点.....	100
宝宝能力培养方案.....	100
运动游戏智能开发大行动.....	100
宝宝能力培养方案.....	101
4~5个月亲子游戏.....	101

Part 6

5~6个月的宝宝特点和游戏

5~6个月宝宝的基本动作智能 104

培养体态语言与情感能力.....	104
啼哭是宝宝的情感“语言”.....	104
对付宝宝哭泣有妙招.....	104
逗引宝宝发笑培养情感智能.....	105
六个月宝宝的体态语言.....	105
训练宝宝坐及模仿动作训练.....	106
宝宝的翻身能力及训练.....	106
宝宝坐立能力及训练.....	107
宝宝练坐3不宜.....	107

5~6个月宝宝的能力开发训练 108

培养宝宝认知能力.....	108
宝宝的认知能力及培养.....	108
宝宝认知能力开发小游戏.....	109
宝宝社交能力开发小游戏.....	110
宝宝的早期情商发展.....	110
宝宝的行为表现与训练.....	110
训练生活习惯与自理能力.....	111
情感表达能力开发小游戏.....	111
培养宝宝好行为的小游戏.....	111
6个月宝宝教育学习事项.....	112
自信心的培养.....	112
语言上的学习.....	112
扩大人际交往.....	112
6个月宝宝的色彩启蒙计划.....	112
多彩的卧室.....	112
多彩大自然.....	112

5~6个月的游戏指导 113

宝宝教育启蒙小游戏.....	113
增强宝宝记忆力的小游戏.....	114
5~6个月亲子游戏.....	114

Part 7

6~7个月的宝宝特点和游戏

6~7个月宝宝的基本动作智能 118

宝宝的体态语言及动作训练.....	118
耐心地训练宝宝学爬行.....	118
科学训练宝宝用手活动.....	119
宝宝精细动作训练小游戏.....	120
训练宝宝学会表达肢体语言.....	121
宝宝能力特点.....	121
宝宝体态语言分析.....	121
宝宝体态语言训练方案.....	121

6~7个月宝宝的能力开发训练 122

宝宝认知与社交能力训练.....	122
宝宝认知能力的训练.....	122
宝宝认知训练小游戏.....	123
宝宝社交能力训练.....	123
帮宝宝走出怕生的心理.....	123
训练宝宝的语言与视、听觉能力....	124
宝宝语言能力训练.....	124
宝宝语言开发小游戏.....	125
宝宝视、听觉发展与训练.....	125
训练宝宝规律的生活行为.....	125
培养有规律的睡眠与饮食习惯.....	126
训练宝宝喝水.....	126

6~7个月的游戏指导 127

数学能力游戏.....	127
6~7个月亲子游戏.....	128

Part 8

7~8个月的宝宝特点和游戏

7~8个月宝宝的基本动作智能 130

宝宝爬行锻炼.....	130
先练用手和膝盖爬行.....	130
再练用手和脚爬行.....	130
练习独立爬行.....	130
聪明宝宝爬行注意事项.....	131
宝宝学爬的场地要安全.....	131
确保宝宝的身体安全.....	131
其他注意事项.....	131
宝宝手部灵活动作训练.....	132
训练宝宝拇指、食指对捏能力.....	132
学习挥手和拱手动作.....	132
翻滚及拉站动作训练.....	132
训练宝宝翻身打滚.....	132
训练宝宝拉物站起.....	132

7~8个月宝宝的能力开发训练 133

培养宝宝的语言及视听能力.....	133
宝宝语言能力培养.....	133
培养宝宝的视听能力.....	133
视听、语言开发小游戏.....	134
宝宝认知与社交行为开发.....	134
宝宝认知与社交能力训练.....	134
培养宝宝良好的生活行为.....	134

CONTENTS

培养宝宝良好的饮食习惯	135
培养宝宝的日常自理行为	135

7~8个月的游戏指导 136

数学能力游戏	136
7~8个月亲子游戏	136

Part 9

8~9个月的宝宝特点和游戏

8~9个月宝宝的基本动作智能 140

宝宝大运动智力开发	140
扶站训练	140
让宝宝初练习迈步	140
精细动作智能训练	140
训练有意识地拿起和放下	140
对敲、摇能力的训练	141
精细动作能力游戏	141

8~9个月宝宝的能力开发训练 142

宝宝“识五官”及认知能力	142
宝宝指认五官大训练	142
认知训练小游戏	142
训练宝宝的语言及视觉能力	143
宝宝语言智力开发	143
训练宝宝连续发音	143
训练宝宝观察能力	144
培养宝宝的交往能力	144
培养宝宝的社交能力	145
社交能力开发小游戏	145

8~9个月的游戏指导 146

逻辑思维开发小游戏	146
8~9个月亲子游戏	146

Part 10

9~10个月的宝宝特点和游戏

9~10个月宝宝的基本动作智能 150

宝宝真的站起来了	150
训练宝宝学站立	150
放手让宝宝独站片刻	150
宝宝练习迈步前进	150
宝宝精细动作训练	150
训练手眼的协调能力	150
玩具放进去和拿出来	151
宝宝的动作智能开发小游戏	151

9~10个月宝宝的能力开发训练 152

宝宝语言及感官训练	152
宝宝语言能力培养	152
宝宝听觉能力培养	153
宝宝视觉能力培养	153
宝宝触觉能力培养	153
语言、视听开发小游戏	154
认知教育与生活行为	154
宝宝认知能力培养	154
宝宝生活自理能力培养	155
宝宝智能开发小游戏	155
宝宝的情绪与社交能力培养	156
宝宝社交能力培养	156
宝宝情绪智能调教	156
情绪与社交能力的游戏	157

9~10个月的游戏指导 158

让母子更亲密的游戏.....	158
想象力和创造力开发小游戏.....	158
9~10个月亲子游戏.....	159

Part 11

10~11个月的宝宝特点和游戏

10~11个月宝宝的基本动作智能 162

宝宝学走路的4个阶段.....	162
单手扶物.....	162
蹲下起来.....	162
扶持迈步.....	162
让宝宝勇敢迈出第一步.....	162
灵活施教,安全学步.....	163
保护好宝宝.....	163
激发走路的兴趣.....	163
保持正确姿势.....	163
平坦的路面.....	163
室内空气新鲜.....	163
培养坚强意志.....	163
光脚在沙滩学步.....	163
学用脚尖走路.....	164
11条建议帮助宝宝顺利学步.....	164
蹬蹬腿脚.....	164
做做仰卧起坐.....	164
从爬行开始.....	164
抓拿玩具,攀爬爬爬.....	164
营养储备.....	164
练习放手站立.....	164
蹲在宝宝的前方.....	164
扶走训练.....	165
勤安慰、多鼓励.....	165

少抱多走.....	165
注意“八字脚”.....	165
动作智能训练游戏.....	165
宝宝大运动智能训练游戏.....	165
宝宝精细动作训练游戏.....	167

10~11个月宝宝的能力开发训练 168

宝宝牙牙学语与视听觉训练.....	168
培养宝宝的语言能力.....	168
培养宝宝语言理解能力.....	169
宝宝语言能力开发游戏.....	169
宝宝的视觉能力训练.....	169
宝宝的听觉能力训练.....	170
宝宝认知与社交能力训练.....	171
宝宝认知能力发展与培养.....	171
宝宝社交能力的发展与训练.....	171
宝宝情绪个性与生活习惯培养.....	172
宝宝为何喜欢扔或敲打东西.....	172
宝宝的生活规律训练.....	173
训练宝宝自己学吃饭.....	173
情绪与社交能力游戏.....	174

10~11个月的游戏指导 175

宝宝启蒙教育小游戏.....	175
10~11个月亲子游戏.....	176

Part 12

11~12个月的宝宝特点和游戏

11~12个月宝宝的基本动作智能 178

督促“懒”宝宝开步走.....	178
引诱宝宝站立、坐下.....	178

CONTENTS

让宝宝自己拾画片	178
鼓励宝宝大胆向前走	178
创造时机	178
沿着彩条走	179
学步期就是宝宝探险期	179
宝宝能力培养方案	179
宝宝摔倒怎么办	179
宝宝精细动作训练	180
训练手的控制能力	180
提高手部灵活性	180
训练控制能力小游戏	180

11~12个月宝宝的能力开发训练 181

宝宝阅读识字教育训练	181
宝宝早期阅读能力开发	181
教1岁宝宝学看书	181
适合宝宝阅读的几种书	182
宝宝识字小游戏	183
宝宝语言及视听能力开发	183
如何督导宝宝开口说话	183
鼓励宝宝主动发音	184
宝宝视觉能力训练	185
宝宝听觉能力训练	185
知觉能力游戏	185
宝宝认知与社交能力培养	186
宝宝社交能力培养训练	186
宝宝认知能力训练小游戏	187
宝宝视听觉能力培养训练	187

11~12个月的游戏指导 188

宝宝智力开发小游戏	188
11~12个月亲子游戏	188

Part 13

1~1.5岁的宝宝特点和游戏

1~1.5岁宝宝的基本动作智能 192

宝宝大运动培养训练	192
训练宝宝独立走路	192
掷球训练	192
跑步训练	192
上台阶训练	193
学跳、学倒退走训练	193
大动作能力游戏	193
宝宝户外运动小游戏	193
宝宝精细运动小游戏	194

1~1.5岁宝宝的能力开发训练 196

宝宝语言阅读培养及教育训练	196
宝宝开口说话要鼓励	196
宝宝语言能力开发小游戏	197
宝宝阅读好处多多	197
宝宝数学思维及想象力开发训练	198
宝宝数学思维开发	198
让宝宝喜欢上数学的小游戏	199
宝宝想象力的发展与训练	199
宝宝想象力开发小游戏	200
宝宝社会交往与认知能力培养	201
宝宝人际交往能力培养	201
教宝宝向别人表示友好	202
宝宝认知能力训练	202

1~1.5岁的游戏指导 203

宝宝智力开发小游戏	203
1~1.5岁亲子游戏	203

Part 14

1.5~2岁的宝宝特点和游戏

1.5~2岁宝宝的基本动作智能 210

大运动智能培养训练.....	210
爬上高处.....	210
扶栏上、下楼梯.....	210
练习跑步.....	210
训练走直线.....	211
大运动智能开发小游戏.....	211
宝宝精细动作训练.....	212
这时宝宝的精细动作可达水平.....	212
精细动作智能开发小游戏.....	212

1.5~2岁宝宝的能力开发训练 214

宝宝个性情绪及生活自理训练.....	214
“淘气包”的个性管理与培养.....	214
宝宝情绪培养与训练.....	215
宝宝生活能力培养训练.....	215
培养宝宝生活自理的小游戏.....	216
宝宝语言能力培养及教育训练.....	216
宝宝的语言能力培养.....	217
语言能力开发小游戏.....	217
宝宝认知与社会交往能力培养.....	218
认知能力培养与开发.....	218
宝宝社交能力训练.....	219

1.5~2岁的游戏指导 220

数学启蒙小游戏.....	220
1.5~2岁亲子游戏.....	221

Part 15

2~3岁的宝宝特点和游戏

2~3岁宝宝的基本动作智能 228

大动作能力培养.....	228
大运动智能开发小游戏.....	228
精细动作能力培养.....	228
精细动作智能开发小游戏.....	229
宝宝穿衣能力培养训练.....	229
穿上衣训练.....	229
穿裤子训练.....	230
穿鞋子训练.....	230
宝宝吃饭能力培养训练.....	230
培养按时吃饭的习惯.....	230
不挑食、不偏食.....	230

2~3岁宝宝的能力开发训练 231

宝宝个性培养训练.....	231
宝宝的个性发展与培养.....	231
宝宝的心理特征与教育.....	232
树立起宝宝的自信心.....	233
培养宝宝好品质的亲子游戏.....	234
宝宝认知与社会交往能力培养.....	234
宝宝社交能力培养训练.....	235
宝宝社交智能开发小游戏.....	235
宝宝认知能力培养小游戏.....	235
宝宝音乐与艺术智能开发.....	236
开发宝宝的音乐才能.....	237
涂鸦绘画智能开发训练.....	237

2~3岁的游戏指导 238

数学启蒙小游戏.....	238
2~3岁亲子游戏.....	239

Part

I

0~1个月的 宝宝特点和游戏



0~1个月宝宝的基本动作智能

新生儿与生俱来的本能

新生儿天生就拥有很多能力，例如视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉、运动和模仿等等，这就使宝宝出生后就具有与爸爸妈妈交流的可能。

尽管他们暂时不会说话，但你千万不要以为“宝宝什么都不懂”，从而忽视与新生儿的交流。

★ 新生儿拥有的基本技能

新生儿是很奇妙的，他们天生就拥有一套最基本的技能常识，以适应将来的生存和生活。

■ 宝宝能力特点

关于新生儿的基本技能，有必要了解一下。比如一些基本的条件反射，眨眼和呼吸，都是新生儿与生俱来的；还有迈步反射和震惊反射，逐渐会被后天习得的动作所取代。

此外，还有一些基本技能，如目标跟踪和吸吮动作，是比较复杂的，需要经过多次练习才能掌握和熟练运用。

■ 宝宝基本技能

觅食：当用手指或者乳头触摸宝宝的脸颊时，他的头会随着转动。

握拳：当有物体接触宝宝的手掌时，他会握起拳头。

吸吮：宝宝能够有节奏地吸吮你的手指或乳头。

眨眼：当你在宝宝面前拍巴掌的时候，他就会眨眼。

惊吓：宝宝的头突然向后倒时，会伸腿、伸胳膊或弓起背。

潜水：在水中时，宝宝的肺部管道关闭，张嘴，睁眼睛，用手和脚来游动。

迈步：竖着抱起宝宝，他就会两腿张开，一只脚向前，作出踏步的动作。

★ 新生儿的本能反射

宝宝在出生的前几天，身体会有很多本能反射活动。这些在出生时就具备的活动反射，有的在几周内就会消失，有的在数月仍然出现，并会继续下去。了解宝宝的这些本能反射活动，可以及早对宝宝的动作与能力进行开发与引导，以使其早一点走向健康的成长之路。

■ 宝宝能力特点

刚出生的宝宝，当你将手指放入他的小嘴里时，宝宝会不问青红皂白地吸吮；在面对强烈的灯光时，他会紧紧闭起眼睛；当小手触摸到太凉或太热的东西，宝宝会猛地缩回来；这样的反射本能还有好多种，这是本身的能力反射促使他这样做的。

在最初几周内可以观察到的新生儿反射，并非所有的宝宝都能同时获得或失去这些反射，关于新生儿的本能反射存在或消失的一些情况，可以以下表为根据。

种类	开始时间	持续时间
摩罗反射	出生	2月
踏步反射	出生	2月
觅食反射	出生	4月
自动反射	出生	4~5月
掌握反射	出生	5~6月
足握反射	出生	9~12月

■ 宝宝能力培养方案

对于新生儿来说，若想有节律性地吸吮运动与呼吸、吞咽相协调是一个相对复杂的大任务。因此，尽管这是一种反射作用，但并非所有的宝宝一开始就会有效吸吮。然而随着不停地实践，这种本能反射也就变成了一种可以很好掌握的技能。

■ 觅食反射

新生儿的觅食反射活动，主要是吸吮，一有什么东西碰到他的小嘴，他立即就会做出吸吮的状态，还经常会将自己的小手放入口中吸吮，并且运用这些行为来安慰自己。

仔细观察一下，就会发现新生儿蜷缩在小毯子中，试图咬自己的手，这时可以给他一个人工乳头或者帮助他寻找大拇指，鼓励这种安慰行为，可以让他安静下来。

■ 摩罗反射

宝宝在出生后的前几周会有一种摩罗反射的本能，这是一种非常有趣的反射。如果他的头部突然移动，或者向后跌倒，或者因某些大声或突然的动作吃惊时，宝宝的反应是手脚张开，颈部伸直，然后快速将手臂抱在一起，开始大声哭泣。一般来说，这种摩罗反射在第一个月达到高峰，到第二个月以后逐渐消失。

■ 自动反射

自动反射又叫强直性颈反射，也是一种很有趣的本能，又称为篱笆姿势。这是因为当宝宝的头部转向一侧时，这一侧的手臂就会伸直，而另一侧的手臂则弯曲着，好像在扎篱笆的样子。然而，如果你观察不到这种反射，也不要感到吃惊。这是一种精细反射，当宝宝被扰乱或哭泣时，就不会出现这种本能反射了，在宝宝5~7个月时，这种本能基本消失。

■ 掌握与足握反射

在叩击宝宝的手掌时，他会立即握住你的手指，叩击宝宝的足底时，会看到他的足底屈曲，脚趾收紧。这种本能在出生后的最初几天显现，宝宝手的握持力非常强，似乎可以承担他身体的重量。然而，却不可因为好奇去尝试，因为他不能控制这种反应，可能会突然松开。

■ 踏步反射

新生儿是个踏步天才，虽然这时候的他还不能支持自己的体重，但如果你用手臂托着他扶好他的头部，让他的足底接触一个平面，你会发现宝宝会将一只脚放在另一只前面，其姿势好像在走步。在两个月以后，这种反射将消失，而到他近周岁学会自主走路时，又会重新恢复。

★ 新生儿有着惊人的本领

对于初为父母的人来说，拥有自己的新生儿会非常的喜悦，但大都以为自己的宝宝什么都不懂，什么都不知道，往往认为新出生的宝宝是一无所知的。其实，这个观点是错误的。新生儿有好多种与生俱来的本领。

■ 宝宝能力特点

据有关部门对新生儿潜能开发的研究证明，每个正常的新生儿都具有我们意想不到的潜能，有自己天生的几大本领：

■ 视觉本领

新生儿一出生就能进行某些视觉互动活动，往往已具有注视与追视的功能。刚生下来的宝宝对光线已有反应，虽然他还会不会双眸同时盯住一个物体，但是他的眼睛会随着移动的灯光转移视线。

如果仔细观察就会发现他很喜欢看东西，特别是有鲜艳颜色的东西，如红球或黑白分明的图形等等。

此外，宝宝还特别喜欢看人脸，尤其是妈妈慈爱的笑容，如果你带上眼镜则更能吸

引他的注视。当红球移动时，宝宝的目光会一直追踪距眼前约20厘米移动的红球体。

■ 听觉本领

新生儿的听觉能力也发展起来了。在出生后的几个小时内宝宝就能感觉某些声音的不同，并且会对不同强度的声音产生不同的反应。

更令人惊异的是新生儿还有声音定向的能力。如果在觉醒状态下，用一个小塑料盒内装少量玉米粒或黄豆，在距离宝宝耳旁10~15厘米处轻轻摇动，会发出一种很柔和的格格声，这时他会转动眼或转动头往发出声音的方向。

此外，新生儿还非常喜欢听高调的声音，喜欢听人说话，当妈妈叫他时，他会转过头来。

如果宝宝出生后每天都给宝宝读一些图书，宝宝就会建立对其一生都有影响的阅读兴趣与习惯，并且他的专注力、语言能力的发展会惊人地超前。

■ 味觉和嗅觉本领

味觉是新生儿出生时最发达的感觉之一，他能精细地辨别各种味道的不同，对于咸、苦、酸的味道会有不愉快的表情。对甜味很爱吸吮，对咸味却不太喜欢，而对苦味则干脆拒绝。

此外，新生儿的嗅觉也非常发达。当闻到一种气味时，有心率加快、活动量改变的反应。并且，能区别自己妈妈的奶水气味。

约在一两周之内，宝宝的嗅觉发育就会很完善，当一种不愉快的气味凑到他眼前时，他能将脸扭过去，同时呼吸频率改变，