



完整而系统的生长发育监测体系，
详尽而细致的家庭育儿过程专家解读，
现代家庭全面育儿必备！

宝贝， 我们能为你做什么

儿童家庭培养全方案操作方程（0~1岁）



NLIC2970868979

把神圣的父爱、母爱融进游戏，让游戏还你一个优秀卓越的孩子

帝高儿童潜能开发研究中心 文晓萍◎著

中国妇女出版社



完整而系统的生长发育监测体系，
详尽而细致的家庭育儿过程专家解读，
现代家庭全面育儿必备！

宝贝， 我们能为你做什么

儿童家庭培养全方案操作方程（0~1岁）



NLIC2970868979

把神圣的父爱、母爱融进游戏，让游戏还你一个优秀卓越的孩子

帝高儿童潜能开发研究中心 文晓萍◎著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝贝，我们能为你做什么：儿童家庭培养全方案操作方程：0~1岁 / 文晓萍著. — 北京：中国妇女出版社，2013.1

ISBN 978-7-5127-0599-9

I. ①宝… II. ①文… III. ①幼儿教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第315130号

宝贝，我们能为你做什么——儿童家庭培养全方案操作方程（0~1岁）

作 者：文晓萍 著

责任编辑：魏 可

封面设计：樊 帆

责任印刷：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

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：小森印刷（北京）有限公司

开 本：170×240 1/16

印 张：25.75

字 数：450千字

版 次：2013年3月第1版

印 次：2013年3月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-0599-9

定 价：49.80元

版权所有·侵权必究 （如有印装错误，请与发行部联系）

宝贝，我们能为你做什么？

人生关键期

奥地利心理学家劳伦斯（K.Z.Lovenz）研究发现，刚孵化出来的小鸭第一眼看见谁，以后就总是跟在谁的身后走来走去，即使后来见到自己的妈妈也不理不睬，这就是人类与动物都有的“印刻”现象。人类的“印刻”发生在0~3岁婴幼儿时期，这一时期就是我们所说的“关键期”，是人类的多数行为发展最快、技能和知识掌握最容易的时期。

很多人都知道“狼孩”，婴儿出生后不久被狼叼走抚养，七八年后小孩回到人类社会，无论怎样进行语言教育和训练，“狼孩”都无法学会说话。而一个成人与世隔绝30年，只要回到人类社会，最多3个月就能恢复语言能力。科学研究发现，人类有些能力，如果错过了关键期培养，造成一部分脑组织发育不足，以后再努力学习也不可能获得。“狼孩”现象是关键期训练重要性的生理学依据。

生命最初的3年，是幼儿开发潜能的人生关键期。在这3年，儿童大脑对外部环境极为敏感。正确地引导可以收到事半功倍的效果。关键期很短暂，一旦错过，花费几倍的努力才能弥补，甚至永远无法弥补。

在6个月至3岁期间，语言和智力发育尤为重要。如果这一时期幼儿未受到充分激励，或在心理和生理上未获得适当呵护，脑发育就会受到影响，这将导致婴幼儿智力、社交和行为发展迟缓。这些孩子今后将难以应付复杂的情况和环境。幼儿期遭受重大挫折或承受压力，可能会增大成人后罹患与压力有关的疾病的风险和学习障碍的风险。

把握“关键期”，促进婴幼儿智力、社交和情感的发育，有助于充分开发其潜力，使其成长为迅速变化的全球社会的活跃成员。

父母是关键

世界卫生组织每年都有关于儿童生长发育的专门研究报告，并公布在自己的官方网站上。这些研究报告明确告诉我们一个事实性的结论：“幼儿期的经历决

定了今后的健康、教育和经济参与程度。”对于身为父母的我们，这个结论的应用性解读应该是：在最影响孩子成长的生长发育阶段，如何通过有效的措施，将孩子从一个生物意义上的生命体，转变成为一个富有家庭属性和社会属性的生命体，父母有很多事情可以做、应该做、必须做。

父母和家庭是儿童早期发育的关键。发展与父母的早期情感联系对婴儿的成长很重要。如果经常更换照料人且缺乏亲情，会对脑发育和认知能力培养造成严重的不利影响。

父母因为相爱，走到了一起，有了一个家，有了爱情的结晶。保持相亲相爱，营造一个和睦、温馨、可爱的家庭，这是孩子成长最宝贵的环境和土壤。

孩子的大脑就像一幢房子，当智慧之门打开时，要有阳光和空气进入，房子中的植物才能生长和发育，也才会有鲜花开放和硕果累累。智慧之门的开启就好比是孩子发育的“关键期”，阳光和空气如同父母的教育和培养，而鲜花和硕果就是孩子各种能力的发展。阳光照射时间的长短、空气质量的优劣直接影响到鲜花的开放和硕果的收获。

在关键期，年轻的父母要尽可能多与自己的宝贝待在一起，与宝贝一起玩游戏。父母给予宝贝最重要的礼物，不是玩具，不是高档的婴幼儿用品，更不是金钱，而是时间。父母陪伴宝贝所花费的时间长度，就是献给宝贝的爱的深度。

小游戏大潜能

人类的长期经验和现代大量的科技实验表明，游戏是符合婴幼儿生长发育特点、开发婴幼儿潜能最有力的方式与手段。

本书结合国内外专家的研究成果，确定了0~3岁关键期婴幼儿近300个能力发展点，通过1000多个小游戏开发孩子潜能。从游戏着手，让孩子在快乐的情绪中认知世界，激发孩子最大潜能，完成孩子最早的心理与行为的塑造。

0~3岁的幼儿，身、智、心的发育，可以说是一天不同于一天。我们对孩子每一项能力的发展都给出了具体的关键期，设定了与“动作发展”“智商开发”和“情商培养”三个方面相对应的游戏项目。书中简单明确地告诉年轻的父母，某个时间段是宝贝某项潜能开发的关键期，应该与自己的宝贝一起活动，做特定的小游戏，通过这些小游戏，与宝贝互动，建立彼此适应、熟悉、信任和亲密的关系，营造良好而高效的培养体系，让宝贝茁壮成长。

需要说明的是，本书设计的关键期幼儿培育方案虽然细致明确，但是体系却是开放的。父母要把培育方案看成一种理念、一种参照标准和提示，而不要当成刻板的、静止的教条。我们希望父母在对照游戏方案进行亲子互动的时候，可以根据自己和宝贝的特点，灵活而富有个性地应用。父母通过了解游戏目的和培养目标，可以创造性地设计新的小游戏。

家庭游戏如老生常谈，但如何让这些游戏科学、系统、有效地进入家庭，进入父母与宝贝的亲子互动体系中，却是一门全新的学问。因为新颖和独特，难免有不当之处，希望得到读者、家长的宽容，也期待您的批评与指正，您的批评与指正将进一步促进幼儿培育体系的完善，使关键期教育更健康地发展，让天下更多的爸爸、妈妈与宝贝们受益！

父爱、母爱，情深似海，如何实施，判若云泥。我们的建议：从游戏入手，以游戏相伴，一切尽在不言之中！

阅读提示

“儿童全方位家庭培养父母操作方程”丛书，按年龄段分为0~1岁、1~2岁、2~3岁3册。每册均以月为单元。每月设有“动作发展”“智商开发”“情商培养”和“发育评价”4方面内容。“动作发展”“智商开发”和“情商培养”分别设有10个左右儿童家庭培养父母操作方案（简称培养方案），“发育评价”设有“动作”“智商”和“情商”3个评价指标。每个培养方案设有“目的”“方法”和“爱心提示”3项内容。

一、内容介绍

1. 动作发展：主要为孩子大动作和精细动作的发展提供培养方案。

大动作发展，主要为促进孩子抬头、翻身、坐、爬行、站立、行走、奔跑和跳跃等动作的发展提供培养方案，并通过爬台阶、上下楼梯、走平衡木、踢球、投球和前后翻滚等方案发展孩子身体的协调能力、平衡能力和对身体的控制能力。

精细动作发展，主要为孩子抓取小物体及手的推、压、触和勾等动作的发展提供培养方案，并通过套叠、拼插玩具以及搭积木、涂鸦、面塑和拼图等方案，发展孩子双手的灵活性、协调性，以及眼和手的配合能力。

2. 智商开发：主要是为孩子的认知行为和语言能力的发展提供培养方案。

认知能力包括听觉、视觉、味觉、嗅觉和触觉等感觉能力，对物体的大小、颜色、形状的辨识能力，对日常生活中所接触的事物、图片和文字的识别能力，对多少、大小、长短、高矮、轻重、时间等数学能力。认知行为的开发主要是为上述能力提供培养方案，并通过发展孩子的认知行为开发孩子的感知力、专注力、观察力、记忆力、想象力和思维能力。

语言能力开发，主要为孩子发声能力、语言的理解和表达能力的发展提供培养方案，并通过听故事、念儿歌、阅读、朗诵、识字、唱歌和跳舞等活动，激发孩子对文学和音乐的兴趣，丰富日常生活知识，养成学习习惯。

3. 情商培养：情商有很多种解读，本书的情商培养涵盖了智力因素以外的所有非智力因素，重点是为孩子以下7个方面的发展提供培养方案。

(1) 情绪和情感的发展。引导孩子认识、体验、理解自己和他人的喜、怒、哀、乐，培养孩子正确地表达、控制、调节自己的情绪和情感，促进孩子积极情绪、情感和行为的发展，减少其消极情绪、情感和行为的发生。

(2) 自我概念的发展。促进孩子的自我意识发展，引导孩子客观地进行自我认识 and 自我评价，塑造积极的自我形象和自我归因，培养孩子的自尊心和自信心。

(3) 社会适应性的发展。建立对父母的正常依恋关系；学习社会交往的技巧，包括互惠与分享、竞争与合作的技能，避免冲突和处理冲突的策略，适应新环境和应对陌生人的方法，等等。

(4) 社会认知能力的发展。引导孩子理解和采纳父母的意见；培养孩子角色承担能力、遵守生活和群体常规能力，以及理解社会和道德规则能力。

(5) 意志品质的发展。培养孩子对正确行为的坚持力、对无意义行为的自我控制能力，以及克服困难的能力。

(6) 道德品质的培养。引导孩子关心和理解他人的痛苦，培养孩子具有同情心、怜悯心、爱心、利他心和诚实正直的品质。

(7) 独立性的发展。培养孩子日常生活中的自理能力和独立解决问题的能力。

二、本书特点

1. 动作发展与智商开发、情商培养并行，让孩子全面发展成为可能。以往的婴幼儿早期教育大多数只重视孩子的智商发展，而忽略了孩子运动能力的发展和情商培养。专家认为，智商像一个操作系统，而情商像一个动力系统，一个人的成功，80%取决于情商，智商只起20%的作用，因此情商更大程度上决定着孩子未来的成功与幸福。情商的早期培养是对孩子心理和行为的一种塑造。1~3岁是人一生的行为习惯、人格特征形成的关键期。情商培养可让孩子初步学习如何对人、对事、对自己，为培养孩子优良的个性特征，完美的道德品质，良好的行为习惯打下基础。

动作发展对孩子认识环境和适应环境起着重要的作用，3岁前孩子动作的发展与智力发展有很高的相关性，动作的发展能促进孩子的认知能力和创造力，让孩子更聪明。动作的发展也能拓展孩子的运动能力，运动能让孩子体验兴奋、激动、愉悦等更多的积极情绪和情感，运动也能拓展孩子的社会交往能力，在促进

孩子的情商发展上也起到积极的作用。大量研究表明,目前孩子因运动减少等原因,身体素质越来越差,感觉统合失调症发病率逐年升高。动作的早期发展和运动能力的早期培养可让孩子拥有健康的体魄、良好的身体素质,并养成爱运动的行为习惯。

本书把孩子早期的动作发展放在与智商开发、情商培养同等重要的地位,为爸爸妈妈提供实用、易于操作的培养方案,让孩子所有的能力都得到均衡发展。

2. 培养方案以关键期为中心,月月有评价,让孩子早期开发成为可能。本书结合国内外专家的研究成果,给出了近300个儿童能力培养的关键期,根据孩子发展的关键期安排孩子每个月的活动内容,拟定培养方案。孩子每一项能力的发展都存在关键期,在关键期对孩子采取正确的教育可收到事半功倍的效果。而关键期又非常短暂,一旦错过这个时期,就需做更多的努力才能弥补,甚至永远无法弥补。因此,把握关键期是实现家庭早期教育的基础,是早期教育成功的保障,同时这也是本书的独到之处。只要抓住孩子能力发展的关键期有计划、有目的、科学地对孩子进行训练和培养,就能取得最佳的教育效果。

本书还给出了宝宝每个月的“发育评价”。这些评价项目的标准是多数孩子在该月龄能够达到的,也是孩子在该月龄要发展的主要项目和应达到的目标,通过它家长还可及时掌握孩子的发展状况,制订早期开发的计划。孩子达到同月龄测评标准的项目是孩子的强项,没有达到标准的项目是孩子的弱项。对于强项,你可以让孩子进入下一个月相关项目标准的早期教育和培养,让强项更强;对于弱项重复进行本月或退后1个月本项目的训练和培养,直到此项目通过测评后再进入下一个月相关项目的训练和培养,这样确保孩子每一项能力都不会落后,都有赶上发展的机会,让弱项不再弱,从而达到全面发展的目标。

3. 培养方案简单易行,让每个父母都成为早期教育的高手。本书内容丰富,语言生动活泼,所有的培养方案都以最经典的游戏方式呈现,符合儿童的年龄特点,易于操作。游戏中所选择的玩具多是最普通、最常用的日常生活用品,或是最易得的自然产品,使操作方案变得经济实惠又有效。所有的教育过程都融入你和孩子的生活中,育儿就在你的日常生活之中,就在你的言行举止之间,让培养方案简单易行,皆可实现。不管什么年龄、什么文化程度的爸爸妈妈,都能理解其中的内容,应用其中的方案,因此这是一套让所有的爸爸妈妈都能实施的“儿童家庭培养全方案父母操作方程”。

三、使用方法

1. 预先阅读。孩子每一项能力的发展都是连续的、有规律的，早期教育就要遵循孩子的发展规律进行。因此，本书在体例上虽然以月为单元安排内容，但全书的内容是连贯的，月与月之间都有相互联系。所以，当你使用本书时，最好先将全书通读一遍，即使时间很紧，也需阅读孩子本月龄和后2~3个月的内容，以便全面地了解孩子在今后一段时间内发展的内容和目标，以及你所需要做的各项事宜，并根据孩子的发育测评制订下一个月的发展目标。

2. 正确理解关键期。简单地说，“关键期”是指孩子某项能力最容易掌握和发展最快的时期。书中给出了关于关键期的三个数据和三个时期，如“俯卧转头”动作发展的关键期为出生3~25天，三个数据为：孩子能够做俯卧转头动作最早为出生3天、多数在出生15天、最迟在出生25天。三个时期为：从“最早”到“多数”的天数，即3~15天为“学习期”；从“多数”到“最迟”的天数，即16~25天为“赶上期”，在这段时间不会的孩子，要加强训练赶上发展，争取让孩子早日达到目标；超过了最迟时间称为“危险期”，说明孩子这项能力可能出现发育迟缓，最好带孩子去医院检查是否存在发育异常。

3. 科学使用发育评价。每个爸爸妈妈都会关心自己的孩子聪明与否，小儿智力发育测评能从某些程度上帮助我们了解孩子的智商情况，但是做爸爸妈妈的，不要错误地解读小儿智力发育测评结果。要知道，任何智力发育测评都是有局限的，比如，智力测评的内容是有限的，所以不可能反映孩子智力的全部情况；通过一次或几次测评不可能对孩子的智力潜能全部了解；智力测评不能预测孩子的智力发展；测评结果受多种因素影响，如遗传、民族、性别、习俗、环境和教育方式，以及测评时孩子的情绪、现场环境等。总之，爸爸妈妈不要把各种小儿智能测评作为评价儿童智力水平的标准，更不要因为孩子得分高就高兴和得意，得分低就抱怨和生气。本书每个月末所介绍的宝宝“发育评价”结果，并不代表孩子的运动商、智商和情商，它只是作为孩子早期教育的钥匙，为孩子的能力培养提供路径，通过测评，让爸爸妈妈知道哪些是孩子的强项，哪些是孩子的弱项，知道在孩子发展的下一个阶段该做什么，怎样去做。

能够在“儿童家庭培养全方案父母操作方程”丛书中将我所知道的关于育儿的一切奉献给年轻的父母，是我的心愿，也希望每个父母都能在本书中得到自己想要得到的一切。



第1个月（1~30天）全面发展方案

★ 动作发展

- 俯卧转头 / 2
目的：训练俯卧转头，加强颈部力量，促进情感交流。
- 竖抱看远 / 3
目的：锻炼颈部肌肉，发展视觉能力。
- 俯卧抬头看 / 4
目的：锻炼颈部肌肉，渐渐由转头至抬头。
- 侧卧转成仰卧 / 5
目的：训练颈、腰和四肢肌肉运动的协调性，扩大活动范围，为翻身训练做准备。
- 扶站迈步 / 6
目的：练习行走反射，促进运动神经和下肢肌肉的发育。

● 伸臂和踢腿玩耍 / 8

目的：训练孩子有目的地运动手足。

● 坐摇篮 / 8

目的：发展平衡能力。

● 抓放玩具 / 9

目的：训练抓握和放手动作。

● 手伸向悬吊的玩具 / 10

目的：引诱孩子伸手，训练眼—手协调能力。



智商开发

● 看这里 / 11

目的：训练视听定向能力。

● 听这里 / 12

目的：初步筛查听力是否正常，促进听力发展。

● 看移动的物体 / 14

目的：训练对色彩的感知能力和锻炼眼睛的协调运动能力。

● 看黑白图 / 16

目的：促进视觉分辨能力。

● 闻气味 / 17

目的：促进孩子嗅觉发育和情绪稳定。

● 尝尝看 / 18

目的：进行合理的味觉刺激，促进味觉智能的迅速发育。

● 触摸脸颊和嘴唇 / 19

目的：发展孩子的触觉，训练孩子的反应能力和进行情感交流。

● 揉手指和脚趾 / 20

目的：锻炼触觉，并让孩子逐渐认识自己的身体部位。

● 摸不同质地的物品 / 21

目的：让孩子对不同质地的物体有触觉经验。

● 与孩子说话 / 22

目的：锻炼孩子的听觉，启发沟通欲望，促进情感交流，建立牢固的亲子关系。

● 模仿哭声 / 24

目的：教孩子张嘴模仿说话，除哭声外能发出叫声。

● 谁在说话 / 25

目的：熟悉爸爸妈妈的声音。

● 音乐欣赏 / 26

目的：训练孩子的听觉，开发孩子的右脑，培养孩子的智商和情商。



情商培养

● 注视移动的人 / 27

目的：认识妈妈或其他照料他的人。

● 模仿妈妈 / 29

目的：让孩子模仿各种动作和表情。

● 笑一笑 / 29

目的：逗引孩子微笑和大笑。

● 依恋父母 / 31

目的：满足孩子生理和心理的需求，培养孩子积极的情绪反应，建立安全的亲子依恋关系。

● 抚触孩子 / 32

目的：进行触觉交流，促进孩子身体和心理健康。

● 学游泳 / 35

目的：促进体格发育和心理健康。

● “把”大小便 / 37

目的：让孩子养成大小便的条件反射。

● 防止新生儿夜哭 / 39

目的：了解和预防孩子不良情绪产生，发展孩子的积极的情绪。

★ 第1个月发育评价 / 43

第2个月（31~60天）全面发展方案



动作发展

● 婴儿被动操 / 45

目的：发展孩子的肢体动作，增强躯体运动力量。

● 抬头挺胸 / 49

目的：锻炼颈部、胸背部肌肉和手臂力量。为坐、爬行和站立做准备。扩大视野范围。

● 仰卧到侧卧翻身 / 50

目的：让孩子学习从侧卧到仰卧，再从仰卧到侧卧翻身。

● 坐一会儿 / 51

目的：训练孩子坐的能力。

● 坐轮船 / 52

目的：锻炼孩子抬头能力和发展触觉能力，加强亲子间的情感交流。

● 踢打吊球 / 53

目的：发展眼—手协调能力，同时锻炼腿部的力量和灵活性。感受自己对外界环境的影响。

● 握握手 / 54

目的：练习抓握，促进情感交流。

● 注视和紧握积木 / 55

目的：训练眼手协调和抓握能力。

● 玩哗铃棒 / 56

目的：学习手的抓握和运动。

智商开发

● 左看右看 / 56

目的：训练用眼睛找声源，从一个物体转看另一个物体。

● 到室外去 / 57

目的：促进视觉和认知能力的发展。

● 触摸五官 / 58

目的：体验触摸的感觉，认识五官。

● 看不见了 / 59

目的：发展自我意识、去探究行为和思维的能力。

● 玩手指和脚趾 / 60

目的：认识自己。

● 玩触觉棒 / 61

目的：发展手的触觉能力和手的抓握能力。

● 出声作答 / 62

目的：引导孩子发出声音作答。

● 叫名字 / 63

目的：训练孩子准确地寻找声源。

● 听妈妈讲现在的事情 / 64

目的：促进语言能力发展。

● 给孩子唱歌 / 64

目的：给孩子早期音乐熏陶。

● 录听孩子的声音 / 66

目的：训练孩子的听觉能力。

情商培养

● 大声说“我爱你” / 66

目的：让孩子感受到爱，学会爱的表达，建立良好的亲子关系，促进社会性发展，学习爱的表达。

● 认识爸爸和妈妈 / 67

目的：认识爸爸妈妈，建立安全的依恋关系。

● 看谁笑得响 / 68

目的：逗孩子笑，培养活泼开朗的性格。

● 等一会儿 / 69

目的：适当地延迟满足，学习等待，培养短时的抑制力，养成良好的性格特征。

● 见勺张口 / 71

目的：学会见勺子就张口，为以后喂辅食做准备。

● 哭声解读 / 71

目的：了解孩子的语言和需求，建立良好的母婴关系。

● 日光浴 / 74

目的：增强体质，提高抗病能力，培养意志力。

● 水浴 / 75

目的：增强体质，提高抗病能力，培养意志力。

● 空气浴 / 76

目的：增强体质，提高抗病能力，培养意志力。

★ 第2个月发育评价 / 78

第3个月（61~90天）全面发展方案

★ 动作发展

● 推足爬行 / 80

目的：锻炼孩子颈、背、四肢肌肉，促进脑及身体发育。

● 扯大锯 / 80

目的：练习坐，锻炼孩子颈、腰、背和手臂的力量。

● 蹬蹬乐 / 81

目的：发展腿部的力量和灵活性，感受自己对外界环境的影响。

● 举高高 / 82

目的：让孩子体会父爱，感受亲情的温暖。

● 升降机 / 83

目的：发展平衡能力。

● 伸手抓玩具 / 84

目的：练习手的抓握技巧，促进孩子协调运用手腕、手掌和手指的能力。

● 抓摆动的玩具 / 85

目的：训练抓握动作。

● 推不倒翁 / 86

目的：发展眼—手协调能力。

★ 智商开发

● 抓小球抱大球 / 86

目的：训练手臂动作。

● 看彩图 / 87

目的：发展视觉分辨力和对色彩的感受力。

● 注意小糖丸 / 88

目的：训练对小物品的注意力。

● 找声源 / 89

目的：促进听觉定向能力发展。

● 蝴蝶飞飞 / 90

目的：训练孩子的视觉，发展孩子的注意力。

● 小手和玩具哪儿去了 / 91

目的：帮助孩子认识自己的手，提高自我认知能力。

● 追寻小车和小球 / 92

目的：训练孩子视觉追踪和身体转动。

● 玩触觉球 / 93

目的：发展手的抓握和触觉能力。

● 闻不同的香味 / 93

目的：训练嗅觉能力。

● 发元音 / 94

目的：进行早期的语言训练，促进孩子早发声早说话。

● 随音乐起舞 / 95

目的：提高孩子对音乐的感受力，同时帮助孩子锻炼上肢。

● 毛巾游戏 / 96

目的：发展触觉能力和身体协调感。

● 涂护理油 / 97

目的：刺激全身皮肤的感觉器官，给孩子爱抚。

★ 情商培养

● 听发音观表情 / 97

目的：了解孩子不同情绪状态下的发声特点。

● 宝贝，亲一个 / 99

目的：让孩子感受和表达自己的情感。

● 找妈妈 / 100

目的：认识妈妈，发展社会性。

● 照镜子 / 101

目的：满足孩子的好奇心，帮助他认识自我。

● 自己玩耍 / 102

目的：学会自己玩耍，培养独立性。

● 室外活动 / 103

目的：扩大认知范围。

● 根据气质特点抚养孩子 / 104

目的：了解孩子的气质特点，根据孩子的气质特点采用适宜的抚养方法。

● 穿脱纸尿裤8步骤 / 106

目的：让孩子在换尿片时不要乱动，初步学习忍耐和抑制自己的行为。

● 百天留念 / 109

目的：记录美好时刻，给孩子快乐幸福的一天。

★ 第3个月发育评价 / 111



第4个月（91~120天）全面发展方案

★ 动作发展

● 翻身180° / 113

目的：从仰卧翻身至俯卧，增强肢体的力量。

● 踢蹬腿脚 / 114

目的：增加下肢的力量和协调运动。

拉手起坐

● 拉手起坐 / 115

目的：锻炼孩子颈部、腰和手的能力。

● 地面滑行 / 116

目的：让孩子感觉爬行。

● 趴肩转圈 / 117

目的：锻炼孩子的平衡功能。

● 坐飞机 / 117

目的：锻炼腹肌和头部、颈部肌肉、平衡能力及胆量。

● 玩蹦蹦球 / 118

目的：训练孩子的平衡能力。

● 荡小船 / 118

目的：发展孩子的平衡能力，训练前庭平衡功能。

● 抓第2个玩具 / 119

目的：锻炼手的主动抓握能力。

● 抓物入口 / 120

目的：练习手的抓握技巧，促进孩子协调运用手腕、手掌和手指的能力。

● 想抓小糖丸 / 121

目的：训练用手指抓取物体的动作。

● 拽手绢 / 122

目的：训练抓握能力。

● 虫虫飞 / 122

目的：训练眼手协调能力，锻炼手部肌肉。提高集中注意力，通过观察来学会模仿。



智商开发

● 看红球和黄球 / 123

目的：观察不同的颜色，发展孩子的注意力，激发好奇心。

● 听声音找勺子 / 124

目的：训练孩子远距离追视的能力，锻炼孩子的观察力和注意力，激发孩子对外部世界的好奇心和探索的欲望。

● 找回玩具 / 125

目的：引导孩子去寻找手中掉下的东西。

● 找小白兔 / 126

目的：发展孩子的注意力和探究能力。

● 手偶表演 / 127

目的：锻炼孩子的视觉，开发孩子的智力。

● 指按压操 / 127

目的：发展孩子的触觉能力。

● 抱着孩子跳舞 / 128

目的：学习欣赏音乐，培养快乐的性情。



情商培养

● 辨别妈妈的情绪 / 129

目的：了解孩子对不同声音的情绪反应，促进亲子间更好地沟通与交流。

● 爸爸的爱 / 130

目的：建立良好的亲子关系。

● 对陌生人笑一笑 / 131

目的：锻炼孩子与人交往的能力，促进孩子在认生之前拥有进入群体的能力。

● 喜欢什么 / 132

目的：了解孩子的喜好，注意培养孩子广泛的兴趣、爱好和良好的品位。

● 拍打水花 / 133

目的：发展肢体动作，了解动作与环境的关系，激发快乐的情绪。

● 用勺喂果泥 / 134

目的：增加维生素和纤维素，训练吃固体食物。

● 自己扶奶瓶 / 134

目的：鼓励孩子自己进食，学习准确地将奶嘴放入口中。

● 培养良好的生活习惯 / 135

目的：培养有规律的生活方式。

★ 第4个月发育评价 / 136

第5个月（121~150天）全面发展方案



动作发展

● 匍匐爬行 / 138

目的：学习身体向前拱，为爬行做准备。

● 独自坐稳 / 139

目的：训练坐的能力。

● 抓远处的玩具 / 140

目的：训练爬行。

● 牵手站起 / 140

目的：练习蹲和坐立。

● 站一站、跳一跳 / 141

目的：锻炼下肢力量。

● 早期跨步运动 / 142

目的：学习跨步，为行走打下基础。

● 玩具传手 / 143

目的：练习手的技巧，学会解决问题。

● 抓3个东西 / 144

目的：训练抓握能力。

● 拨弄小糖丸 / 144

目的：训练食指的功能和灵活性。

● 玩纸乐 / 145

目的：训练双手配合完成动作、手指小肌肉力量和手指的灵活性。

● 有目的地摇响哗铃棒 / 146

目的：训练对手的运动的控制能力，观察玩具的细节，倾听玩具发出的声音。

● 随音乐拍动 / 147

目的：感受音乐的节奏，按节奏做动作。



智商开发

● 揭布找玩具 / 148

目的：训练孩子的观察和注意力，促进对物体永恒性的理解。