之宝贝书系75

问答式早教百科

资深母婴咨询顾问
管波 ○ 编著

中日友好医院儿科主任
周忠蜀 ○ 审订

资深母婴咨询顾问就早教问题
与你零距离对话





中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

之宝贝书系75

问答式早教百科

北京市海淀妇幼保健院产三科主任 菅波 编著

北京市海淀妇幼保健院产三科主任 李智 编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

早教如今已成为0～3岁宝宝父母关心的热门话题，在越来越多爸爸妈妈开始对宝宝实施早教的当下，早教尤其需要科学地引导。这本书以问答形式，让专家告诉爸爸妈妈如何进行早教更科学、更有效，帮助爸爸妈妈培养聪明宝宝。

图书在版编目（CIP）数据

问答式早教百科/营波编著.—北京：中国纺织出版社，2010.9

（之宝贝书系；75）

ISBN 978-7-5064-6778-0

Ⅰ.①问… Ⅱ.①营… Ⅲ.①早期教育：家庭教育-问答

Ⅳ.①G78-44

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第165736号

策划编辑：尚 响 李 娟 责任编辑：李 娟 责任校对：冯 蕾
责任设计：张晓磊 张双羽 责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027
邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail：faxing@c-textilep.com
北京振兴华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2010年9月第1版第1次印刷
开本：787×1092 1/16 印张：26
字数：450千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目录 Contents

第一章
早教，让宝宝更聪明

早教知识早知道

什么是早教…… 24
早教对婴幼儿智力发育有什么影响 25
早教对婴幼儿心理发展有什么影响 25
早教对婴幼儿口语能力有什么影响 25
早教对婴幼儿思维能力有什么影响 26
早教能提高婴幼儿智龄吗…… 26

机不可失的敏感期

何为敏感期…… 27
为什么说敏感期机不可失…… 28
什么是亲子依恋敏感期…… 28
什么是感观敏感期…… 29
什么是动作敏感期…… 29
什么是语言敏感期…… 29
什么是对细微事物感兴趣的敏感期 30
什么是阅读敏感期…… 30

多元智能

什么是多元智能…… 31
什么是运动能力…… 32
什么是语言表达能力…… 32
什么是认知能力…… 32
什么是生活交往能力…… 32
情商比智商更重要吗…… 33
婴幼儿智力发育有哪些规律…… 34

了解早教机构

早教机构是什么…… 35
如何选择早教机构…… 36

家长在早教中的作用

为什么说家长是最好的老师…… 38
和睦温馨的家庭对宝宝有什么益处… 38

第二章
0～28天宝宝的早教

宝宝的发育变化

新生儿的成长速度是怎样的…… 40
新生儿长什么样…… 41
何为新生儿的囟门…… 41
新生儿有支撑力量吗…… 41
新生儿为什么乱蹬乱踹…… 41
新生儿有反射活动吗…… 42
新生儿有自己的心智反应吗…… 42
新生儿的视物距离是多少…… 43
新生儿的听力如何…… 44

大动作能力提高练习

怎样给宝宝做竖抱抬头锻炼…… 45
怎样给宝宝做俯卧抬头训练…… 45
怎样训练宝宝做伸展运动…… 46
宝宝可以做爬行训练吗…… 46
怎样教宝宝做迈步运动…… 47

精细动作能力提高练习

怎样刺激宝宝的手心…… 48
伸手抓转动的玩具有什么益处…… 48

语言能力提高练习

同宝宝说悄悄话有什么益处…… 49

认知能力提高练习

怎样锻炼宝宝的视觉能力…… 50
怎样锻炼宝宝的听觉能力…… 52

情绪和社交能力提高练习

新生儿懂事吗…… 53
怎样在护理中与宝宝沟通…… 53
逗宝宝笑有什么益处…… 54

生活自理能力提高练习

宝宝的睡眠姿势有哪几种…… 55
同宝宝一起睡时要注意什么…… 56
□专家课堂　亲密的亲子关系 …… 58

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第三章
1～2个月宝宝的早教

宝宝的发育变化

宝宝的成长速度是怎样的…… 62
宝宝的身体有劲了吗…… 63
宝宝的手能抓握吗…… 63
宝宝的手脚是否灵活…… 63
宝宝会笑了吗…… 63
宝宝有了最初的语言吗…… 64
宝宝的视力如何…… 64
宝宝的听力如何…… 64
宝宝如何表现“社交欲望”…… 65

大动作能力提高练习

怎样为宝宝的体能发展创造运动机会…… 66
户外活动对宝宝有什么益处…… 66
怎样锻炼宝宝颈部的支撑力…… 67
怎样做婴儿体操…… 68

精细动作能力提高练习

手指的活动对大脑发育有什么帮助 69
什么是手的主、被动抓握…… 69
宝宝玩手有什么好处…… 69

语言能力提高练习

怎样与宝宝进行语言“交流”…… 70

认知能力提高练习

宝宝感官灵敏的训练方法有哪些… 71
宝宝视觉的训练方法有哪些…… 72
宝宝听觉的训练方法有哪些…… 72
怎样做嗅觉的训练和培养…… 73

情绪和社交能力提高练习

常逗宝宝笑有什么益处…… 74

生活自理能力提高练习

需要培养有规律的生活习惯吗…… 75
宝宝的睡眠时间有多少…… 75
怎样克服宝宝“睡倒觉”…… 76
洗澡有什么好处…… 76

第四章
2～3个月宝宝的早教

宝宝的发育变化

宝宝的成长速度是怎样的…… 78
宝宝的后囟门有何变化…… 78
宝宝能抬起头胸部了吗…… 79
宝宝的身体支撑力如何…… 79
宝宝手的控制能力如何…… 79
宝宝为什么喜欢吸吮手指…… 79
宝宝的眼睛分辨能力如何…… 80
宝宝能发出怎样的音调…… 80
宝宝是怎样表达感情的…… 81
宝宝能认识亲人吗…… 81

大动作能力提高练习

怎样训练宝宝俯卧抬头…… 82
怎样训练宝宝翻身…… 82

精细动作能力提高练习

怎样训练宝宝手的握力…… 84
怎样用抓手指法训练宝宝的握力… 84
怎样用拉线法训练宝宝的握力…… 85
怎样用抓悬挂物法训练宝宝的握力 85
怎样用抓球法训练宝宝的握力…… 85

语言能力提高练习

怎样培养宝宝的发音和语言能力… 86

认知能力提高练习

视线转移能力怎么训练…… 87
怎样培养宝宝的声音感受能力…… 87

情绪和社交能力提高练习

什么是快乐反应…… 88
怎样培养宝宝的快乐反应…… 88
怎样培养宝宝的社会行为能力…… 88

生活自理能力提高练习

怎样让宝宝的生活有规律…… 90
怎样调整夜间喂奶的时间…… 91
怎样养成有规律的睡眠习惯…… 91
□专家课堂　安全感 …… 93

第五章
3～4个月宝宝的早教

宝宝的发育变化

宝宝的成长速度是怎样的…… 96
宝宝的头部转动情况如何…… 97
宝宝的身体协调能力怎样…… 97
宝宝何时会翻身…… 97
宝宝手的活动能力怎样…… 98
宝宝的发音有何进步…… 98
宝宝情感的表达方式怎样…… 98
宝宝的视觉能力怎样…… 99
宝宝的听力有何进步…… 99
宝宝如何尝试“社交”…… 99

大动作能力提高练习

宝宝的体能训练要点是什么…… 100
怎样做够取玩具训练…… 100
怎样做蹬脚训练…… 101
俯卧支撑训练有什么益处…… 101
怎样训练宝宝翻身…… 101
什么是翻身被动操…… 102
怎样教宝宝做拉坐训练…… 102

精细动作能力提高练习

够取玩具对宝宝有什么益处…… 103
抓握玩具有什么益处…… 103

语言能力提高练习

怎样训练宝宝的语言能力…… 104

认知能力提高练习

什么是视线转移法…… 105
什么是声响感知法…… 105
怎样训练宝宝对音乐的感受能力… 106

情绪和社交能力提高练习

宝宝有情绪反应吗…… 107
怎样和宝宝做游戏…… 107

生活自理能力提高练习

宝宝睡眠有哪些规律…… 109
怎样训练宝宝定时大便…… 110

第六章
4～5个月宝宝的早教

宝宝的发育变化

宝宝的成长速度是怎样的…… 112
宝宝的腿部力量如何…… 112
宝宝的手眼协调能力如何…… 113
宝宝是否开始学着说话了…… 113
宝宝的视觉能力有何新变化…… 114
宝宝对音乐的感受力如何…… 114
宝宝的记忆力如何…… 115

大动作能力提高练习

怎样做大小肌肉运动能力的训练… 116
怎样做翻身训练…… 116
怎样做匍行训练…… 117
怎样够取玩具…… 117
怎样做靠坐训练…… 118
怎样做脚部训练…… 118
怎样做平衡游戏…… 118
怎样做球类游戏…… 119

精细动作能力提高练习

怎样做手部肌肉训练…… 120

语言能力提高练习

呼名训练有什么作用…… 121
怎样做模仿发音训练…… 122

认知能力提高练习

教宝宝识物要注意什么…… 123
怎样做识物训练…… 123
怎样做寻找玩具训练…… 124
怎样做拆装玩具训练…… 124
怎样做触摸感知训练…… 125
怎样做视觉感知训练…… 125
怎样做听觉感知训练…… 126
怎样做音乐记忆力训练…… 126

情绪和社交能力提高练习

照镜子对宝宝有哪些益处…… 127
举高对宝宝有哪些益处…… 127

生活自理能力提高练习

怎样教宝宝分清昼夜…… 128
宝宝白天的睡眠时间有什么差异… 128
是否应继续进行排便训练…… 129
宝宝尽早学会使用杯子有什么好处 129

第七章
5～6个月宝宝的早教

宝宝的发育变化

宝宝的成长速度是怎样的…… 132
宝宝何时萌出牙齿…… 133
宝宝手、眼、口的协调能力如何… 133
宝宝这一时期的感情、智力如何… 134
宝宝如何表现语言能力…… 134
宝宝的感情有何变化…… 135
宝宝有了理解力和爱心了吗…… 135

大动作能力提高练习

怎样做翻身训练…… 136
怎样做独坐训练…… 136
怎样做匍行训练…… 137
怎样做跳跃训练…… 137
怎样锻炼宝宝整体运动技能…… 137

精细动作能力提高练习

训练宝宝够取较小的物体有什么好处…… 138
扔掉再拿对宝宝有什么好处…… 138
玩具倒手对宝宝有什么好处…… 139
怎样发展宝宝手部的灵敏度…… 139
怎样做拍手儿歌游戏…… 139

语言能力提高练习

怎样训练宝宝的语言能力…… 140
怎样对宝宝进行户外的语言训练… 140

认知能力提高练习

怎样训练宝宝的听觉…… 141
怎样训练宝宝做撕纸游戏…… 142
怎样训练宝宝感官综合性和协调性 142
怎样教宝宝认识自己…… 142
怎样做“逗逗飞”游戏…… 143

情绪和社交能力提高练习

为什么不宜冷落宝宝…… 144
为什么说宝宝与他人交往很重要… 145
怎样通过游戏和玩具培养宝宝的爱心…… 145
怎样通过玩具让宝宝展现力量…… 146
怎样通过形体游戏让宝宝展现力量 146

生活自理能力提高练习

咀嚼、吞咽训练对宝宝有什么好处 147
怎样锻炼宝宝独自玩耍的能力…… 148

第八章
6～7个月宝宝的早教

宝宝的发育变化

宝宝的成长速度是怎样的…… 150
宝宝手的操作能力如何…… 150
宝宝是否会坐了…… 151
宝宝是否有了求抱反应…… 151
宝宝能理解语言了吗…… 151
宝宝什么都想尝一尝吗…… 152
宝宝是否有了观察力的萌芽…… 152
宝宝是否有了模仿能力…… 153
宝宝想要去户外吗…… 153
怕生是宝宝这一时期的特点吗…… 154

大动作能力提高练习

训练宝宝爬行有哪些重要性…… 155
怎样做爬行训练…… 156
怎样训练宝宝连续翻滚…… 157
怎样做坐起和躺下的游戏…… 157

精细动作能力提高练习

怎样做拣豆游戏…… 158
怎样做传递游戏…… 159
对击玩具有什么益处…… 159

语言能力提高练习

怎样教宝宝理解词义…… 160
讲故事能促进宝宝的智力吗…… 161

认知能力提高练习

训练宝宝的视觉应注意什么…… 162
怎样教宝宝认识自己的五官…… 162
给宝宝听哪种音乐…… 163
怎样培养宝宝的观察力和判断力… 163
室外活动时要注意什么…… 164
室内裸体空气浴有什么益处…… 165

情绪和社交能力提高练习

可以让宝宝感受大型儿童锻炼器械吗…… 166
为什么不宜长时间让宝宝自己玩… 166

生活自理能力提高练习

是否应让宝宝学习自己喝水…… 167
怎样培养宝宝自己穿衣的意识…… 167
□专家课堂　如何应对宝宝抓咬拍打 169

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第九章
7～8个月宝宝的早教

宝宝的发育变化

宝宝的成长速度是怎样的…… 172
宝宝能否自己坐着玩…… 172
宝宝手眼的协调能力有何进步…… 173
宝宝是否有了自己的意愿和想法… 173
宝宝是否有了小聪明…… 174
宝宝是否有了学说话的迹象…… 174
宝宝是否有了理解力…… 174
宝宝是否更加依恋爸爸妈妈了…… 175

大动作能力提高练习

爬行对宝宝有什么益处…… 176
爬楼梯训练对宝宝有什么益处…… 176
怎样锻炼宝宝腿部的力量…… 177
怎样让宝宝迈出艰难的第一步…… 177

精细动作能力提高练习

怎样锻炼宝宝手部动作…… 178
怎样做手指游戏…… 178
怎样让手指游戏更有趣…… 179
怎样锻炼宝宝手眼协调性…… 179

语言能力提高练习

怎样对宝宝进行发音训练…… 180
怎样教宝宝听懂命令…… 180
怎样教宝宝学会表达“要”…… 181

认知能力提高练习

怎样教宝宝认识身体部位…… 182
怎样做寻找玩具游戏…… 182
怎样培养宝宝的模仿技能…… 183
拉绳取物游戏怎么做…… 183
什么是视听联想法…… 184
什么是告诫体验法…… 184
直接经验对宝宝有什么益处…… 184
怎样开阔宝宝的眼界…… 185

情绪和社交能力提高练习

为什么不能扼杀宝宝的好奇心…… 186
鼓励宝宝有什么益处…… 186

生活自理能力提高练习

怎样对宝宝进行自理能力训练…… 187
教宝宝拿勺子有什么益处…… 187

第十章
8～9个月宝宝的早教

宝宝的发育变化

宝宝的体形有何变化…… 190
宝宝何时会爬…… 190
宝宝还不会爬怎么办…… 191
宝宝能否试着站起来…… 191
宝宝会说“爸爸”和“妈妈”了吗 191
宝宝是否喜欢受到表扬…… 192
宝宝是否喜欢音乐…… 192
宝宝能否模仿简单动作…… 193
宝宝如何表现与人交往的意愿…… 193

大动作能力提高练习

仰卧起坐训练有什么益处…… 194
怎样做站立、坐下训练…… 194
怎样做弹跳站立训练…… 195
怎样做弯腰拾物训练…… 195
怎样做轮流追逐的爬行游戏…… 196
怎样做爬行比赛游戏…… 196
怎样做军训游戏…… 196
可以用学步车练习迈步吗…… 197

精细动作能力提高练习

教宝宝放下手中的东西有什么益处 199
怎样做投东西练习…… 199
滚动圆柱对宝宝有什么好处…… 199

语言能力提高练习

怎样做语言游戏…… 200
怎样做语言和动作相配合的游戏… 201
宝宝能记住玩具的名称吗…… 201

认知能力提高练习

怎样培养宝宝的模仿能力…… 202
怎样教宝宝看图认物…… 202
怎样锻炼宝宝的听力…… 203
怎样在游戏中让宝宝感知生活常识 203

情绪和社交能力提高练习

怎样训练宝宝识别不同的态度…… 204
怎样让宝宝接近生人…… 204

生活自理能力提高练习

宝宝可以坐便盆大小便吗…… 205
怎样让宝宝配合穿衣…… 205
□专家课堂　宝宝的情感 …… 207

第十一章
9～10个月宝宝的早教

宝宝的发育变化

宝宝的成长速度是怎样的…… 210
宝宝的运动发育有所差异吗…… 210
宝宝的爬行能力是否平衡…… 211
宝宝的指尖灵活度如何…… 211
宝宝对感兴趣的事有何表现…… 212
宝宝是否有了主见…… 212
宝宝的好奇心如何…… 213

大动作能力提高练习

怎样增加爬行训练的难度…… 214
怎样让宝宝学会独自站立…… 214
怎样做踢球游戏…… 215
怎样做站起、坐下训练…… 215
训练宝宝学走的方法有哪些…… 215
什么是扶走法…… 216
推纸箱可以学走路吗…… 216
可以用木棒引导宝宝走路吗…… 216

精细动作能力提高练习

如何进行放进、拿出训练…… 217
开合杯子盖对宝宝有什么益处…… 218
怎样做击球游戏…… 218

语言能力提高练习

怎样训练宝宝的会话能力…… 219

认知能力提高练习

怎样用玩具训练宝宝认识事物…… 220
怎样用图片画册训练宝宝认识事物 220
怎样培养宝宝对绘画的兴趣…… 221
怎样培养宝宝对音乐的兴趣…… 221

情绪和社交能力提高练习

怎样培养宝宝模仿的兴趣…… 222
怎样培养宝宝对空间的兴趣…… 222

生活自理能力提高练习

宝宝可以自己用杯子喝水吗…… 223
穿、脱衣服时应注意什么…… 223

第十二章
10～11个月宝宝的早教

宝宝的发育变化

宝宝的成长速度如何…… 226
宝宝的出牙情况怎样…… 226
宝宝的运动能力如何…… 227
站起来的宝宝有什么新动作…… 227
这一时期宝宝的手指是否灵活…… 228
宝宝是否能明显地表现出好恶…… 228
宝宝是否能够理解语言…… 228
宝宝是否能模仿说出一些词语…… 229

大动作能力提高练习

怎样做爬行训练…… 230
怎样做站立训练…… 230
怎样做行走训练…… 230
怎样做跳摇摆舞训练…… 231
怎样做踢球训练…… 231
解决宝宝不能站立的办法有哪些… 232

精细动作能力提高练习

怎样在生活中锻炼宝宝的手部…… 233
怎样做搭积木训练…… 233
怎样做物体滚动训练…… 234

语言能力提高练习

锻炼语言能力的方法有哪些…… 235
怎样增强宝宝语言领悟力…… 236
吹喇叭对宝宝有什么益处…… 236

认知能力提高练习

为什么要和宝宝一同看书…… 237
看图画书有哪些技巧…… 237
怎样培养宝宝的数量化意识…… 238
怎样培养宝宝的大小意识…… 238
怎样教宝宝认识颜色…… 238
盖盖子游戏对宝宝有什么益处…… 239
怎样教宝宝认识热与冷的概念…… 239
怎样教宝宝理解里外、上下、大小的概念…… 239
怎样做移纸取物游戏…… 240

情绪和社交能力提高练习

是否应让宝宝多与小伙伴玩耍…… 241
怎样鼓励宝宝进行探索…… 241
怎样培养宝宝的亲和力和爱心…… 242

生活自理能力提高练习

是否应该固定宝宝的用餐座位…… 243
怎样教宝宝学会用勺子…… 243

第十三章
11个月～1岁宝宝的早教

宝宝的发育变化

宝宝的成长速度如何…… 246
宝宝的牙齿情况如何…… 246
宝宝腰部脊柱有何变化…… 247
宝宝会走了吗…… 247
宝宝的操作能力有何变化…… 247
宝宝会主动模仿吗…… 248
宝宝是否比以前懂事了…… 248
宝宝能否会用语言做简单的交流… 249
宝宝的记忆力有何进步…… 249
宝宝是否有了反义词的概念…… 250
宝宝是否有了联想的意识…… 250
宝宝如何体现出自我意识的觉醒… 250
宝宝愿意跟其他小朋友玩耍吗…… 251

大动作能力提高练习

怎样训练宝宝站稳…… 252
怎样让宝宝迈出人生第一步…… 252
怎样训练宝宝的投掷技术…… 253

精细动作能力提高练习

怎样做放球入瓶游戏…… 255
用蜡笔画画对宝宝有什么益处…… 256
怎样做配大小瓶盖或盒盖的游戏… 256
怎样教宝宝剥开纸包…… 257

语言能力提高练习

怎样引导宝宝发字音…… 258
打电话游戏对宝宝有什么益处…… 259

认知能力提高练习

怎样做拆宝塔游戏…… 260

情绪和社交能力提高练习

经常逗笑对宝宝有什么好处…… 261
怎样培养宝宝和小伙伴一起玩…… 261

生活自理能力提高练习

宝宝可以自己刷牙吗…… 262
需要控制宝宝的进餐时间吗…… 262
怎样让宝宝养成独立睡觉的习惯… 263

第十四章
1岁1个月～1岁3个月宝宝的早教

宝宝的发育变化

宝宝的成长速度如何…… 266
宝宝萌出了几颗牙齿…… 266
宝宝前囟门有何变化…… 267
宝宝学步有何进步…… 267
宝宝的手部发育有何进步…… 268
宝宝是否能翻书了…… 269
如何对待宝宝的恐惧心理…… 269
宝宝是否会叫更多称呼了…… 269
宝宝能够听懂简单对话了吗…… 270
宝宝会认识颜色吗…… 270
宝宝听到名字是否会有反应…… 270
宝宝如何从哄娃娃上体现爱心…… 270

大动作能力提高练习

怎样做爬台阶练习…… 271

精细动作能力提高练习

怎样做搭积木游戏…… 272
怎样做倒豆子、捡豆子游戏…… 272

语言能力提高练习

怎样为宝宝创造说话的语言环境… 273
怎样为宝宝创造说话的机会…… 273
怎样引导宝宝把话说出来…… 274
怎样给宝宝下达“小命令”…… 274
常给宝宝讲故事有什么益处…… 274

认知能力提高练习

怎样让宝宝认识形状…… 275
怎样让宝宝认识大小和多少…… 275

情绪和社交能力提高练习

怎样让宝宝分辨表情…… 276
宝宝独自玩耍有什么益处…… 276

生活自理能力提高练习

怎样训练宝宝自己坐盆大小便…… 277
宝宝的睡眠时间有哪些特点…… 278
□专家课堂　如何应对宝宝发脾气……279

需要全本请访问 www.ertongbook.com