结合国内外教育经验打造

真正适合中国人的教育经



实用、系统、适合中国宝宝的早教知识

0~6岁

宝宝早教大百科

中国著名亲子教育专家

张雅萍 主编

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



0~6岁宝宝早教大百科

中国著名亲子教育专家
张雅莲　主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

0～6岁宝宝早教大百科 / 张雅莲主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5384-4742-2
Ⅰ. ①0… Ⅱ. ①张… Ⅲ. ①婴幼儿－早期教育
Ⅳ. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071054号

0～6岁宝宝早教大百科

◎ 主　　编：张雅莲
◎ 责任编辑：宛　霞　端金香　郭家贺
◎ 封面设计：一行设计　于　通
◎ 版式设计：王　骁　韩立娟　叶晓丽　张　影　高金杨　秦　平
　　柳　锐　李梅雪　韩立全　高赛南　于　波
◎ 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　85674016
◎ 储运部电话：0431－84612872
◎ 网　　址：www.jlstp.com
◎ 实　　名：吉林科学技术出版社
◎ 印　　刷：长春第二新华印刷有限责任公司
◎ 规　　格：720mm×990mm　16开　30印张
◎ 字　　数：480千字
◎ 版　　次：2010年6月第1版　2010年6月第1次印刷
◎ 书　　号：ISBN 978-7-5384-4742-2
◎ 定　　价：29.90元

版权所有　翻印必究
如有印装质量问题　可寄出版社调换



前言
PREFACE

让宝宝变得更聪明是每一位父母的愿望，爸爸妈妈是宝宝的第一任老师，家庭是宝宝的第一所学校。所以想让宝宝在日常的生活中、游戏娱乐中，开发大脑变得更聪明，关键就在于爸爸妈妈的教养与教育是否正确。

许多父母对早教心怀疑虑，主要觉得宝宝还小，没有必要进行教育。然而研究表明：人的脑神经细胞大约在140亿个，大多在3岁前就形成了。新生儿出生后大脑已经发育完备，具有反应能力和学习能力，已经可以开始接受早期教育。在这个阶段，宝宝具有非常大的潜力，教育开始得越早，越有利于潜在能力的发挥。如果父母能够重视早教，尽早地对宝宝进行早教，对宝宝一生的健康成长都是有好处的。

0～6岁是宝宝大脑和身心发展最关键的时期，因此被称为早教黄金期，而爸爸妈妈对早期教育的认识和实施将影响宝宝一生。早期教育既是教能力，更是培养素质，可以提前一步开发宝宝的潜能，发挥宝宝的主动性，让宝宝真正提升自身的本领。

让宝宝从自然的环境中、从生活里学习，引导宝宝去做这个年龄阶段的宝宝应该会做、能做的事情，促进他在身体、智力以及心理方面的生长发育，才是早教应该起到的作用。

本书从言语能力、知觉能力、数学能力、运动能力、社交能力、情绪控制能力以及玩具游戏等几大方面的内容，生动而有趣的为爸爸妈妈们提供简单有效的训练方法，轻松开发宝宝的大脑潜能，让可爱的宝宝更聪明。因此，本书是爸爸妈妈对宝宝进行早期教育难得的良师益友。

目录 CONTENTS

Part 1

宝宝第1个月

宝宝的发育情况 42

身体发育标准…… 42
生长发育标准…… 42
大便…… 42
排尿…… 42
体温…… 42
睡眠…… 43
能力发展标准…… 43
听觉…… 43
触觉…… 43
视觉…… 43
知觉…… 43

早教可以这样教 44

刺激宝宝的大脑发育…… 44
父母要与新生儿多交流…… 45
宝宝有天生的模仿能力…… 46
心灵交流促进心理发育…… 46

大动作能力 47

培养好宝宝的运动能力…… 47
不宜将宝宝捆绑得太紧…… 47
手脚自由伸展…… 47
大动作游戏…… 47
摇摇小手…… 47
盘盘小腿…… 48

语言能力 48

宝宝语言能力的发育…… 48
宝宝的最初语言…… 48
培养听人说话的兴趣…… 48
语言游戏…… 49
宝宝“a-a-a”…… 49
妈妈哪里去了…… 49
《小红花》儿歌…… 49

知觉能力 50

早期搂抱构建母子亲情…… 50
触觉有助于宝宝智力发育…… 50
肌肤接触…… 50
吮吸乳头…… 50
注视眼睛…… 51
知觉能力游戏…… 51
小手回来了…… 51
移动的套环…… 51

需要全本请访问 www.ertongbook.com

情绪培养与社交能力 52
社交能力的培养…… 52
宝宝的社交游戏…… 52
宝宝认识家人…… 52
宝宝笑一个…… 52

Part 2

宝宝第2个月

宝宝的发育情况 54
身体发育标准…… 54
生长发育标准…… 54
排尿…… 54
睡眠…… 54
能力发展标准…… 54
动作…… 54
听觉…… 55
触觉…… 55
视觉…… 55
心理…… 55

早教可以这样教 56
十指锻炼开发宝宝智力…… 56
学会读懂哭闹的宝宝…… 56

大动作能力 58
宝宝头部训练…… 58
训练转头…… 58
竖抱抬头…… 58
大动作游戏…… 58
踢彩球…… 58
四肢运动…… 59
摇铃铛…… 59

精细动作能力 60
通过小手认识世界…… 60
宝宝能力特点…… 60
宝宝能力培养方案…… 60
精细动作游戏…… 60
十指游戏…… 60
妈妈的头发…… 61

语言能力 61
训练宝宝语言能力…… 61
宝宝说话要多引导…… 61
说话时要面向宝宝…… 62
语言能力游戏…… 62
逗引宝宝发笑…… 62
呢喃说话…… 62

知觉能力 63
视觉、听觉的培养…… 63
宝宝能力特点…… 63
宝宝能力培养方案…… 63
知觉能力游戏…… 63
小手动呀动…… 63
小眼睛追风车…… 64
摸摸小宝宝…… 64

目录 CONTENTS

情绪培养与社交能力 65

如何让宝宝学会交往…… 65
多与宝宝交流…… 65
培养良好的交往情绪…… 65
带宝宝到户外…… 65
宝宝的社交游戏…… 66
碰碰头…… 66
美丽的泡泡舞曲…… 66
看我百变的小脸…… 66

Part 3

宝宝第3个月

宝宝的发育情况 68

身体发育标准…… 68
生长发育标准…… 68
排便…… 68
睡眠…… 68
能力发展标准…… 69
动作…… 69
语言…… 69
听觉…… 69
感觉…… 69
心理…… 69

早教可以这样教 70

看颜色促进宝宝大脑发育… 70
和宝宝一起说儿歌、听乐曲 70
如何教宝宝指认事物…… 71

大动作能力 72

训练宝宝学翻身…… 72
锻炼宝宝上下肢肌肉…… 72
让宝宝主动抓握…… 73
让宝宝用十指去抓衣物…… 73
头部运动能力…… 73
俯卧抬头训练…… 73
扶肩抬头训练…… 73
直立抬头训练…… 73
大动作游戏…… 74
开火车…… 74
爸爸在这呢…… 74

精细动作能力 75

宝宝手部动作发育及训练… 75
宝宝能力特点…… 75
宝宝能力培养方案…… 75
精细动作游戏…… 76
弹响指…… 76
巧妙的声音…… 76

小手叮当响…… 76

语言能力 77

宝宝语言能力训练…… 77
宝宝能力特点…… 77
宝宝能力培养方案…… 77
语言能力游戏…… 78
《拔萝卜》和《小螺号》… 78
小布娃娃问宝宝…… 78

知觉能力 79

宝宝认知能力训练…… 79
知觉游戏…… 80
鸭子要跑了…… 80
找颜色…… 80
摸玩具…… 80
不倒翁，左右摇…… 80
小摇篮，摇啊摇…… 81

情绪培养与社交能力 81

培养宝宝的社交能力…… 81
宝宝的社交游戏…… 82
趣味的抚摸…… 82



小鸭子，水中游…… 82
小宝宝照镜子…… 82
腿上舞蹈…… 82

Part 4

宝宝第4个月

宝宝的发育情况 84

身体发育标准…… 84
生长发育标准…… 84
排泄…… 84
睡眠…… 85
能力发展标准…… 85
语言…… 85
动作…… 85
听觉…… 85
心理…… 85

早教可以这样教 86

尽早发现宝宝的学习类型…… 86
撕纸锻炼宝宝的协调能力… 87

大动作能力 88

宝宝翻身、拉坐…… 88
宝宝翻身练习…… 88
宝宝拉坐练习…… 88
靠坐训练…… 88
宝宝肢体动作训练…… 88
在俯卧位时…… 89

目录 CONTENTS

在仰卧位时…… 89
大动作游戏…… 89
前臂支撑…… 89
宝宝学坐…… 89

精细动作能力 90

宝宝手臂活动训练…… 90
精细动作游戏…… 90
皮筋游戏…… 90
准确抓握玩具…… 91

语言能力 91

鼓励宝宝发音…… 91
训练辅音的发音方法…… 91
语言能力游戏…… 92
认识香蕉等食物…… 92
唱呀唱，动呀动…… 92
咿呀学语…… 93

知觉能力 93

宝宝知觉能力培养…… 93
宝宝的视听能力…… 93
知觉游戏…… 94
辨认果蔬颜色…… 94
苹果远了…… 94

情绪培养与社交能力 95

宝宝的社交能力…… 95
情感教育…… 95
生活教育…… 95
社交能力游戏…… 95
表情识别…… 95
亲子共舞…… 96
小小“探险家”…… 96
看小朋友玩…… 96

Part 5

宝宝第5个月

宝宝的发育情况 98

身体发育标准…… 98
生长发育标准…… 98
睡眠…… 98
排泄…… 98
能力发展标准…… 98
动作…… 98
语言…… 98
听觉…… 99
触觉…… 99
视觉…… 99

感觉 …… 99
心理 …… 99

早教可以这样教 100

掌握宝宝的语言敏感期 …… 100
宝宝的咀嚼能力训练 …… 100
宝宝能力特点 …… 100
吞咽咀嚼的训练 …… 101

大动作能力 101

练习独坐、翻身 …… 101
翻身训练 …… 101
坐起过程的练习 …… 102
大动作游戏 …… 102
坐着玩 …… 102
学“爬行” …… 102

精细动作能力 103

锻炼宝宝手部抓握能力 … 103
训练抓握能力 …… 103
培养准确抓握能力 …… 104
精细动作游戏 …… 104
拉滚球 …… 104
两手拿积木 …… 104
敲摇捏推 …… 105

语言能力 105

语言能力培养方案 …… 105
语言能力游戏 …… 106
听儿歌认小动物 …… 106
点名游戏 …… 106

知觉能力 107

宝宝的触觉训练 …… 107
教宝宝认知日常用品 …… 108
知觉能力游戏 …… 108
手心脚心 …… 108
骑马游戏 …… 109
敲打游戏 …… 109

情绪培养与社交能力109

活泼宝宝的安抚方法 …… 109
联谊活动 …… 109
及时安抚 …… 110
内向宝宝的安抚方法 …… 110
多接触陌生人 …… 110
慢慢接近 …… 110
户外锻炼 …… 110
做个幽默小宝宝 …… 110
社交能力游戏 …… 110
带宝宝接待客人 …… 110



目录 CONTENTS

Part 6

宝宝第6个月

宝宝的发育情况 112

身体发育标准……112
生长发育标准……112
睡眠……112
排泄……112
能力发展标准……112
语言……112
视觉……112
动作……113
感觉……113
心理……113

早教可以这样教 114

让宝宝尽情地爬……114
用玩具来开发宝宝智力……114
积极练习发音……115

大动作能力 116

大动作能力水平……116
大动作游戏……116
小青蛙……116
小猫钓鱼……117
翻身匍匐……117

精细动作能力 118

培养宝宝精细动作能力……118
精细动作游戏……118
滚小球……118
拇指点点打招呼……118
扔掉再拿……119
拿出来，放进去……119
认识手电筒……119

语言能力 120

宝宝语言能力发育特点……120
语言游戏……120
宝宝听儿歌……120
认识父母……121
百宝箱……121

知觉能力 122

认知周围环境……122
掌握音乐的节奏感……122
知觉能力游戏……122
左边爸爸、右边妈妈……122
第三个玩具……123

需要全本请访问 www.ertongbook.com

找宝藏……123
捉迷藏……123

情绪培养与社交能力124

宝宝个性形成的关键期……124
宝宝的个性培养方案……124
行为上的专心……125
扩大人际交往……125
自信心的培养……125
情绪与社交能力游戏……125
揉揉摸摸……125
宝宝去做客……126
多看、多认……126
认识自己的名字……126

Part 7

宝宝第7个月

宝宝的发育情况 128

身体发育标准……128
生长发育标准……128
睡眠……128
排泄……128
能力发展标准……128
动作……128
听觉……128
视觉……129
感觉……129
心理……129

早教可以这样教 130

如何让宝宝不“霸道”……130
游戏可促使宝宝说话……131

大动作能力 131

宝宝爬行训练方法……131
大动作游戏……132
双手交替玩玩具……132
打转游戏……132
玩“拍球”……133

精细动作能力 133

训练宝宝手部灵活性……133
精细动作游戏……134
盖盖子……134
捡玩具……134

语言能力 134

通过模仿学语言……134
语言能力游戏……135
宝宝刷刷刷……135
认识瓜果蔬菜……135

数学能力 136

数学逻辑观从生活开始 …136



目录 CONTENTS

数学能力游戏 …… 136
搭“皇冠” …… 136
感知“轻”“重” …… 137

知觉能力 137

宝宝视、听觉发展与训练 137
听音乐和儿歌 …… 138
扩大视觉范围 …… 138
知觉能力游戏 …… 138
认识家 …… 138
看彩旗 …… 138
听音乐坐摇床 …… 139

情绪培养与社交能力139

宝宝过分依恋爸妈 …… 139
给宝宝创造读书氛围 …… 139
情绪与社交能力游戏 …… 140
认识亲人 …… 140
懂礼貌 …… 140



Part 8

宝宝第8个月

宝宝的发育情况 142

身体发育标准 …… 142
生长发育标准 …… 142
睡眠 …… 142
排泄 …… 142
能力发展标准 …… 142
语言 …… 142
动作 …… 142
视觉 …… 143
听觉 …… 143
心理 …… 143

早教可以这样教 144

培养良好的自理行为 …… 144
让宝宝开心地笑 …… 144
如何提高宝宝的情绪能力 145

大动作能力 146

宝宝爬行能力的培养 …… 146
练习用手和膝盖爬行 …… 146
练习用手和脚爬行 …… 146

练习独立爬行……146
大动作能力游戏……146
宝宝过隧道……146
灌球……147
敲一敲……147

精细动作能力 147

训练拇指、示指对捏能力 147
学习挥手和拱手动作……148
精细动作能力游戏……148
打开纸包……148
盒子里寻宝……148

语言能力 149

扩大宝宝交流范围……149
模仿声音……149
语言能力游戏……149
玩线团学动词……149
水果世界……149

数学能力 150

把握宝宝的学习时间……150
数学能力游戏……150
宝宝拨电话号码……150
比较大小……151

知觉能力 151

培养宝宝的视听能力……151
辨认颜色……151
听力训练……151

知觉能力游戏……152
宝宝探险……152
动物排队……152
拍拍小手……152

情绪培养与社交能力153

加强宝宝社会交往能力 …153
情绪与社交能力游戏 ……154
配合穿衣……154
神奇的玩具箱……154
出门望远……154

Part 9

宝宝第9个月

宝宝的发育情况 156

身体发育标准……156
生长发育标准……156
排便……156
睡眠……156
能力发展标准……156
动作……156
心理……157

早教可以这样教 157

适当增加宝宝户外活动 …157
多给宝宝一些表扬 ……158
理解并培养宝宝好奇心 …158

目录 CONTENTS

大动作能力 160

初次练习迈步 …… 160
扶站训练 …… 160
大动作能力游戏 …… 160
浴缸游戏 …… 160
扶着桌子找妈妈 …… 161

精细动作能力 161

精细动作智能训练 …… 161
精细动作能力游戏 …… 162
抓“飞碟” …… 162
宝宝爱洗手 …… 162
撕纸训练 …… 162

语言能力 163

有意识地呼唤他人 …… 163
语言和音乐训练 …… 163
模仿发音，理解含义 …… 163
语言能力游戏 …… 164
唱儿歌 …… 164
小头顶大头 …… 164

数学能力 165

让宝宝认识几何图形 …… 165
数学能力游戏 …… 165
第三个 …… 165
排排队 …… 165

知觉能力 166

训练宝宝的咀嚼能力 …… 166
视觉和听觉训练 …… 166
知觉能力游戏 …… 167
看图认物 …… 167
认识三维 …… 167
小小的嗅觉大师 …… 167

情绪培养与社交能力168

宝宝的社交能力 …… 168
教宝宝懂礼貌 …… 168
拓展宝宝社交范围 …… 169
社交能力游戏 …… 169
递水果 …… 169
过家家 …… 170
杯子游戏 …… 170



Part 10

宝宝第10个月

宝宝的发育情况 172

身体发育标准 …… 172
生长发育标准 …… 172
排便 …… 172
睡眠 …… 172
能力发展标准 …… 172
语言 …… 172
动作 …… 172
心理 …… 173

早教可以这样教 174

宝宝认知能力培养 …… 174
培养宝宝的独立能力 …… 174
如何正确引导宝宝走路 … 174
培养宝宝的自我意识 …… 175

大动作能力 176

放手让宝宝练习独自站立 176
大动作游戏 …… 176
我们要走路了 …… 176
宝宝过来拿玩具 …… 177

精细动作能力 177

宝宝精细动作训练 …… 177
精细动作游戏 …… 178
捏小疙瘩 …… 178
勾取小物品 …… 178
小巧手，找豆豆 …… 178

语言能力 179

宝宝语言能力发育 …… 179
学习用品及动作语言 …… 179
语言能力游戏 …… 179
练习说“再见” …… 179
宝宝学“演戏” …… 179
宝宝学“购物” …… 180
美丽的梅花鹿 …… 180

数学能力 181

教宝宝学会运用“1” …… 181
数学能力游戏 …… 181
学归类游戏 …… 181
爬楼梯、吃葡萄 …… 182

知觉能力 182

听觉能力培养 …… 182
宝宝能力特点 …… 182
宝宝能力培养方案 …… 183
触觉能力培养 …… 183
知觉能力游戏 …… 184
指图问答 …… 184
拿筷子 …… 184
大腕和大勺 …… 184

情绪培养与社交能力 185

培养独立能力 …… 185

目录 CONTENTS

模仿大人 …… 185
个性的成形 …… 185
情绪调教 …… 185
情绪社交能力游戏 …… 186
沙滩游戏 …… 186
照顾娃娃 …… 186
攀越小山峰 …… 186

Part 11

宝宝第11个月

宝宝的发育情况 188

身体发育标准 …… 188
生长发育标准 …… 188
睡眠 …… 188
排泄 …… 188
能力发展标准 …… 189
动作 …… 189
语言 …… 189
认知 …… 189
心理 …… 189

早教可以这样教 190

认知能力发展与培养 …… 190
鼓励宝宝模仿发音 …… 190
开始模仿大人的动作 …… 191

大动作能力 192

大动作能力发展 …… 192
蹲下、站起 …… 192
扶持迈步 …… 192
独自行走 …… 192
大动作能力游戏 …… 192
小足球运动员 …… 192
推小车 …… 193

精细动作能力 193

宝宝精细动作能力培养 … 193
小物体抓握训练 …… 194
精细动作能力游戏 …… 194
向瓶中投物 …… 194

语言能力 195

培养宝宝语言的优雅 …… 195
鼓励宝宝多说话 …… 195
让宝宝学会回答问题 …… 195
语言能力游戏 …… 196
看看找找 …… 196
看图识图 …… 196
爱打电话的宝宝 …… 196

需要全本请访问 www.ertongbook.com