



早教专家同步悉心指导

聪明宝宝 早教方案



赠彩色拉页

0~6岁宝宝最实用的
早教宝典

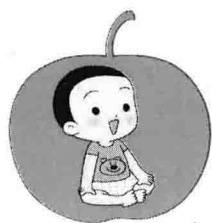
全脑开发，早教方案一点通。
0~6岁早期教育，决定孩子一生！

开发宝宝潜能
从科学系统的早教开始

.....

易磊 / 编著

浙江科学技术出版社



聪明宝宝 早教方案

Y 易 磊◎编著
I LEI

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明宝宝早教方案 / 易磊编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5341-5684-7

I. ①聪… II. ①易… III. ①婴幼儿—早期教育
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第210577号

书 名 聪明宝宝早教方案
编 著 易 磊

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

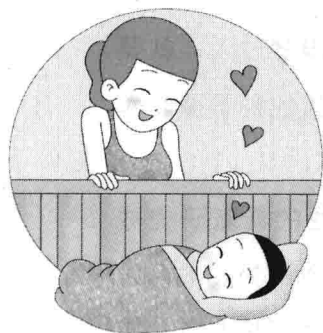
开 本	710×1000	1/16	印 张	18
字 数	217 000		插 页	2
版 次	2013年10月第1版		2013年10月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5684-7		定 价	23.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑 宋 东 李骁睿
责任校对 刘 丹 王巧玲

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖



前言 FOREWORD

早教，开发宝宝智力的金钥匙

父母是孩子的第一任老师，对其的影响是终身的。从孩子出生开始，父母就在为打造“天才宝贝”寻觅良径。大脑研究专家也证实了多年来的观点：早期的社交和情感经验是宝宝智力发展的关键。在宝宝成长的各个关键时期，鼓励和支持宝宝多接触周围的事物是开发智力的金钥匙。只有通过不断地刺激大脑，才可以使宝宝的大脑快速发展。

其实，宝宝从呱呱坠地的那一刻起，他对这个世界的尝试与探索就永无止息。宝宝就像春天里的小树苗，清新而富有朝气。他们处在人生旅途的起点，蕴涵着饱满的生命力，怀抱着旖旎的梦想。对于孩子来说，他们的世界充满着无限的可能性。宝宝的每一个动作、每一个心思、每一句话都在向我们表明，他是学习的天才。我们需要做的只是跟随宝宝的思路与视线，认真体会他在关注什么，探究什么，思考什么，并顺着宝宝的心思，给他一点点助力。如宝宝0~1周岁是其声音辨别能力发展的关键期，在宝宝睡醒后，精神很好时，可朗读诗歌给他听；经常对宝宝说话，教他人物或物品的名称等；经常带宝宝到户外聆听周围环境中的各种声音，如狗叫声、喇叭声、门铃声等，

并向宝宝作一一解释。因此，要想让宝宝才智超群、聪慧过人，就要给他们提供各种活动大脑的途径，在脑力开发中让智慧的种子蓬勃生长。

基于此，我们综合了国内外关于婴幼儿早教方面的最新研究成果，特组织有关专家精心编写了这本《聪明宝宝早教方案》。本书以宝宝的生长年龄为主线，分阶段介绍了0~6周岁宝宝的早教要点、运动早教方案、语言早教方案、视觉早教方案、听觉早教方案、触觉早教方案、味觉早教方案、认知早教方案、社交早教方案等。在每个年龄段，本书专门设计了“好妈妈交流站”专栏，为家长提供切实可行的指导，帮助困惑中的家长更好地掌握科学早教的方法。在本书最后一章，特别介绍了宝宝在健康方面的各种问题及防治措施，供广大家长参考借鉴。

本书语言通俗易懂，游戏符合孩子的年龄特点和理解能力。书中的每一种游戏，都是某一项智能方面能力开发的有效途径，孩子认真地动脑动手去做，就可提升智力，使其变得更加优秀，为以后的成功、成才打下坚实的基础。

最后，衷心希望家长能秉承本书的早教理念，采用有趣的潜能开发游戏，陪伴宝宝聪明成长每一天。

编者

2013年9月

目 录



第一章

新生儿期

◎ 早教要点	004
建立健康的依恋关系	004
哺乳和睡眠要形成规律	006
培养初生宝宝的感知觉	007
实施母乳喂养要讲究方法	009
◎ 运动早教方案	011
抓握接触	011
打开小手	011
◎ 语言早教方案	012
我是妈妈	012
逗宝宝笑	013
◎ 视觉早教方案	014
五彩的世界	015



Contents



看明暗	015
◎ 听觉早教方案	016
创造有声音的环境	016
播放音乐	017
◎ 触觉早教方案	018
让妈妈摸摸	018
抚触按摩操	019
◎ 味觉早教方案	020
喂果汁	020
尝试奶粉	020
◎ 嗅觉早教方案	021
体味刺激法	021
闻花的香味	021
闻酸、臭味	021
闻生活用品	021
◎ 好妈妈交流站	022
如何进行人工喂养	022
如何正确搂抱宝宝	024
新生儿吐奶怎么办	025
新生儿溢乳怎么办	025



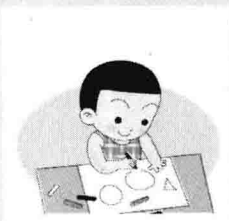
第二章

婴儿期

1~3 个月

◎ 早教要点	029
识别宝宝的啼哭信号	029

尝试执行睡眠时间表	030
为宝宝选择合适的玩具	031
定期给宝宝修剪指甲	032
呵护宝宝会阴部的健康	033
◎ 运动早教方案	034
抬头训练	035
俯卧训练	035
◎ 语言早教方案	036
妈妈的声音	036
练习发音	037
◎ 视觉早教方案	037
学习寻找	038
“马”上驰骋	038
锻炼注意力	039
◎ 触觉早教方案	040
触摸手指	040
感受水温	040
找同类玩具	041
◎ 好妈妈交流站	042
宝宝积痰怎么办	042
宝宝打嗝怎么办	042
怎样为宝宝换尿布	043
怎样给宝宝把大小便	045
怎样为宝宝穿脱衣服	045
怎样判断宝宝是否吃饱	046



Contents



4~6 个月

◎ 早教要点	049
多带宝宝去户外散步	049
适当进行户外日光浴	049
培养良好的排泄习惯	051
为添加辅食做好准备	051
◎ 运动早教方案	054
抓握训练	054
练习翻身	055
宝宝玩球	056
婴儿体操	056
◎ 语言早教方案	057
爸爸, 妈妈	058
咿咿呀呀歌	058
◎ 视觉早教方案	059
认识红色	059
寻找红光	060
看风儿吹过	060
◎ 听觉早教方案	061
在音乐中跳舞	061
听音找物	062
◎ 社交早教方案	063
模仿秀	063
逗宝宝开心笑	063
◎ 好妈妈交流站	064
怎样应对宝宝流口水	064
意外事故的防护事项	065

职场妈妈的喂养之道	066
宝宝生病时的喂药妙招	067
给宝宝洗澡的“黄金招”	068

7~9 个月

◎ 早教要点	070
出乳牙期注意保健	070
训练宝宝的咀嚼能力	071
矫治宝宝吸吮手指	071
教宝宝练习用杯子喝水	072
不要让宝宝含乳头睡觉	072
◎ 动作早教方案	073
练习爬行	074
自由移动	075
水中嬉戏	075
◎ 语言早教方案	076
喊宝宝名字	077
模仿小动物叫	077
◎ 视觉早教方案	078
照镜子	078
变戏法	079
◎ 认知早教方案	079
认识身体器官	080
认识月亮、星星	080
◎ 社交早教方案	081
看小朋友	081



Contents

Contents

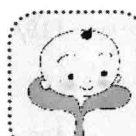


滚球与抓球	081
◎ 好妈妈交流站	082
怎样呵护乳头健康	082
安抚爱哭闹的宝宝	083
巧妙应对宝宝挑食	084
增加宝宝对锌的摄入量	086

10~12 个月

◎ 早教要点	089
训练宝宝学走路	089
满足宝宝的探索欲	090
训练宝宝独自吃饭	091
通过宝宝的睡眠情况监测其健康	092
◎ 运动早教方案	093
手部游戏	093
传递杯中珠子	094
越过障碍物	094
◎ 语言早教方案	095
打电话	095
阅读画册	096
快乐小玩偶	096
◎ 认知早教方案	097
认识几何体	097
认识蔬菜	098
◎ 社交早教方案	098
递东西给别人	099
给大家分水果	099
◎ 好妈妈交流站	100
宝宝爱扔东西怎么办	100

巧妙应对宝宝爱黏人	101
制订宝宝进餐的规矩	102
带宝宝旅行的注意事项	103

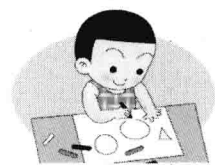


第三章

幼儿期

1~1.5 周岁

◎ 早教要点	107
做好安全防护工作	107
提升视觉空间智能	108
尊重宝宝的好奇心	109
经常给宝宝讲故事	110
训练宝宝主动排便	111
◎ 动作早教方案	113
牵双手迈步	113
室内沙滩	113
小熊跳高	114
◎ 语言早教方案	115
儿歌	115
训练发音	116
◎ 视觉早教方案	116
奇妙的物体	117
冬天的呼吸	117



Contents

Contents



◎ 听觉早教方案 118

听音猜物 118

听乐舞蹈 118

小鸟在唱歌 119

猜猜谁在叫 119

◎ 认知早教方案 120

认颜色 120

认动物 121

神奇口袋 121

◎ 好妈妈交流站 122

怎样顺利给宝宝断奶 122

宝宝食欲不佳的对策 124

帮宝宝戒除“安抚奶嘴” 125

纠正宝宝捡脏东西吃的坏习惯 126

1.5~2 周岁

◎ 早教要点 129

教宝宝穿袜、穿鞋 129

多鼓励宝宝做手工 130

关注宝宝的牙齿健康 131

加强对独立进食的指导 131

不要用儿语和宝宝说话 132

◎ 动作早教方案 133

荡秋千 133

舀东西 133

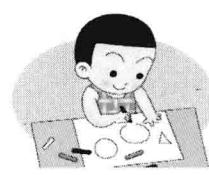
扔纸球 134

撞壁球 134

◎ 语言早教方案	135
练习造句	135
学学小鸭子	136
◎ 社交早教方案	136
礼貌教育	137
拍手游戏	137
◎ 好妈妈交流站	138
宝宝不会说话怎么办	138
认真回答宝宝的提问	139
巧妙应对宝宝踢被子	140
纠正宝宝的浪费行为	141

2~2.5 周岁

◎ 早教要点	144
教宝宝穿衣、脱衣	144
教宝宝学会用筷子	145
多称赞宝宝	146
培养宝宝的秩序感	146
训练宝宝的观察力	147
◎ 动作早教方案	148
翻跟头	149
穿越“隧道”	149
做知识卡片	149
◎ 视觉早教方案	150
找朋友	151
成双成对	151



Contents

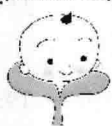


观察树叶	151
◎ 认知早教方案	152
给玩具分大小	152
认识上、下	152
增减衣物数数字	153
◎ 社交早教方案	154
过家家	154
快乐厨房	155
◎ 好妈妈交流站	156
预防口吃从交流开始	156
注意宝宝的攻击性行为	157
改正损害牙齿的坏习惯	158
隔代教育需注意扬长避短	159

2.5~3 周岁

◎ 早教要点	162
训练宝宝单独睡觉	162
指导宝宝学习刷牙	163
为宝宝入园做好准备	164
教育宝宝改正不良行为	166
加强对宝宝做家务的训练	167
提高宝宝对绘画的兴趣	168
◎ 动作早教方案	169
积木游戏	169
踩影子	170
手指顶“锅”	170
◎ 语言早教方案	171
猜数字游戏	171

一只小青蛙	172
◎ 视觉早教方案	173
看看像什么	173
辨认颜色	173
会变的图形	174
◎ 认知早教方案	174
简单的认字方法	175
认识“1”和“许多”	175
不要跟陌生人走	176
◎ 好妈妈交流站	177
化解宝宝的“不合群”	177
耐心等待急性子的宝宝	178
纠正宝宝的“小气”行为	179
改变宝宝爱说脏话的恶习	181



第四章

学前期

3~4 周岁

◎ 早教要点	185
提高孩子的专注力	185
培养孩子的交往能力	186
让英语儿歌陪伴孩子成长	187
允许孩子“奇思妙想”	188
适时对孩子进行性教育	189



Contents

Contents



◎ 动作早教方案	191
穿扣子	191
捡豆子	192
玩套盒	192
◎ 语言早教方案	193
问答游戏	193
拍手游戏	194
小动物抢球	194
接近大自然	195
◎ 视觉早教方案	195
神奇的物体	196
瓜果艺术画	196
服装设计图	197
◎ 认知早教方案	197
认识物品用途	198
识别喜怒哀乐	198
看商品标价	198
◎ 社交早教方案	199
与同伴友好相处	199
用玩具做媒介	199
◎ 好妈妈交流站	200
引导孩子爱上幼儿园	200
儿童多动症的解决之道	202
纠正孩子内向怕生的性格	204
如何应对孩子在公众场合哭闹	206

4~5 周岁

◎ 早教要点	208
培养适合孩子的才艺	208