

0-3岁宝宝



权威指导

黄晓峰

爱 尚 健 康 生 活

0-3SUI BAOBAO ZHINENG QIMENG XUNLIAN

智能启蒙训练

全面介绍各种智能开发知识



NLIC 2970623425

了解智能开发的重点和方向

▲ 介绍宝宝各月的生长发育特点

每个宝宝都有着难以估量的潜能，正确地启蒙引导宝宝，运用科学系统的智能开发方法，培养最聪明的宝宝，帮助宝宝成才。

细心打造各月的智能启蒙训练

提 供 智 能 小 测 试

介绍各月亲子启蒙益智游戏

关注父母护理早教知识

◎ 主编 黄晓峰

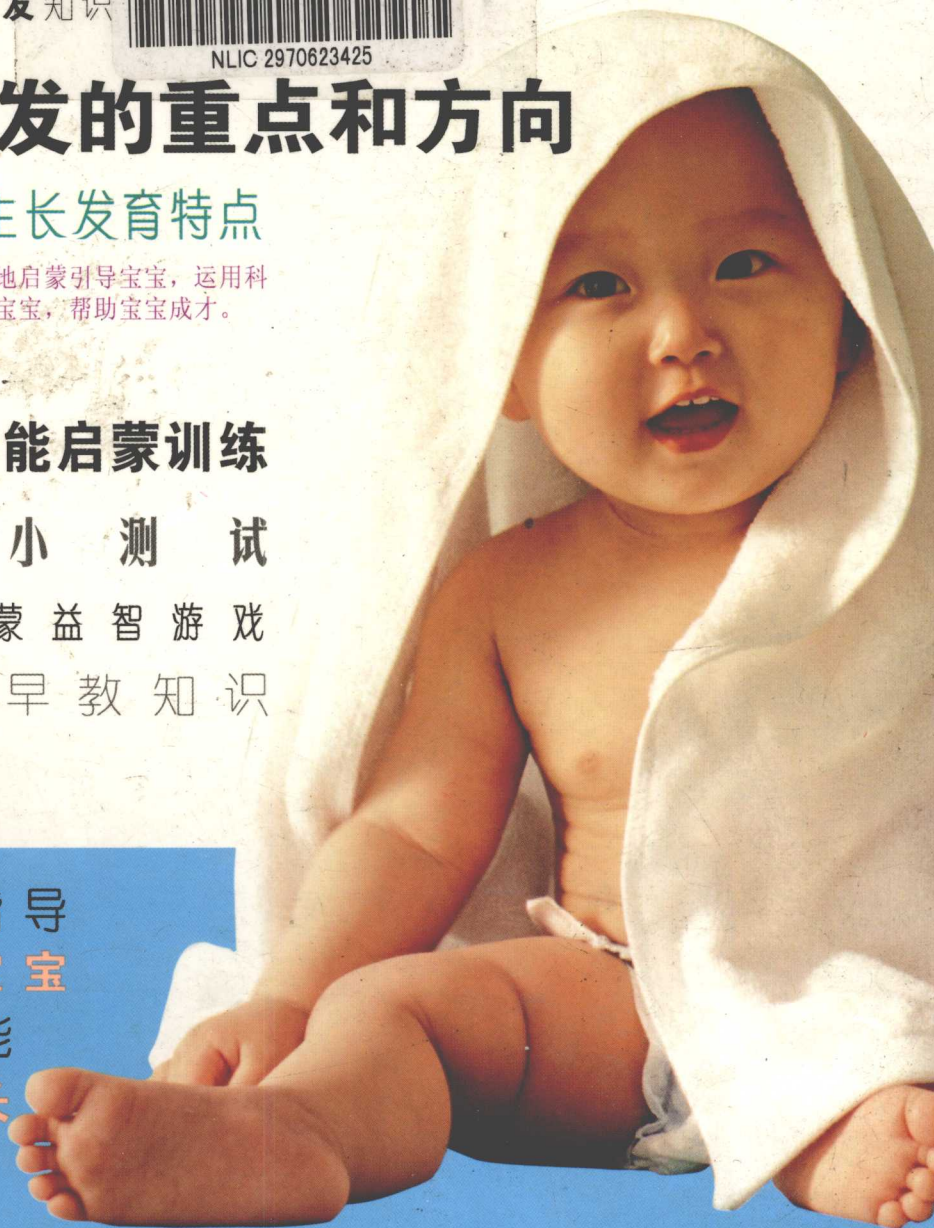
随时调整智能指导
培养高智商的宝宝
引导宝宝潜在智能
帮助宝宝健康成长



知书达礼
zhishudali典藏



哈尔滨出版社



图书在版编目(CIP)数据

0—3岁宝宝智能启蒙训练 / 黄晓峰主编. — 哈尔滨 :
哈尔滨出版社, 2010.11
(爱尚健康生活)
ISBN 978-7-5484-0336-4

I. ①0… II. ①黄… III. ①婴幼儿—智力开发
IV. ①G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182288 号

书 名: 0—3岁宝宝智能启蒙训练

主 编: 黄晓峰

副 主 编: 王丽萍 安 阳 盖 丹

责任编辑: 丛海波 尹 君

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 15 字数: 270 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0336-4

定 价: 19.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

爱尚

健康生活

言

爱尚健康生活言



智能启蒙训练



NLIC 2970623425

哈尔滨出版社

前言

QIAN YAN



怀孕、分娩、育儿对于女人来讲是一段充满希望的生命里程。它不仅代表着女人从稚嫩走向成熟,也代表着新生命孕育、诞生、成长的全过程,这个过程对于女人和新生命来讲都非常重要。为此,我们组织编写了《图解 280 天孕期胎教》、《图解孕产 40 周实用全书》、《怀孕分娩育儿完全指南》、《让孕产期饮食更科学》、《每日一课快乐育儿》、《0—3 岁宝宝智能启蒙训练》六本图书,为第一次为人父母的年轻人们解决从胎教到分娩,再到育儿的过程中遇到的各种问题。

其中,《图解 280 天孕期胎教》通过图解的方式将孕期的 280 天编排成不同阶段,为不同个体提供最佳的胎教方案,让孕期的 280 天,天天都有不同的胎教。全面而具体地从孕期开始培养胎儿的智商与情商,让宝宝一出生就站在更高的起点上。《让孕产期饮食更科学》通过对饮食中营养成分的分析,为孕产期的妈妈们制定最佳的饮食方案,从而让靠母体进行营养补给的宝宝们得以健康、茁壮地成长。《怀孕分娩育儿完全指南》中对新生命从孕育到诞生过程中遇到的问题进行详细的解答,让新晋父母们消除疑惑,轻松解决孕前、孕期、产后遇到的各种问题。《每日一课快乐育儿》则根据宝宝不同时期的发育特点,为父母制定最健康的喂养方案,通过最科学的日常护理,为宝宝打造最优秀的早教课堂。《0—3 岁宝宝智能启蒙训练》详细介绍了开发 0—3 岁宝宝各方面的智能的要点和方法,包括宝宝的生长发育和智能发育状况、智能训练方法、亲子启蒙益智游戏和父母护理早教课堂,帮助父母找到培养聪明宝宝最适合的方法。

怀孕、分娩、育儿是一个漫长的过程,充满琐碎、复杂的难题。相信有我们这一系列图书的陪伴,你一定能够度过一段充实的幸福时光。由于编写人员水平有限,难免会存在错误与不足,欢迎广大读者提出宝贵意见,使我们的图书更臻完善。



目录

CONTENTS

第一章

培养聪明宝宝知识课堂



智能开发知识课堂

智能训练的含义	18	宝宝运动智能的培养	26
智能训练的种类	19	宝宝数学智能的培养	27
影响智能开发的因素	20	宝宝音乐智能的培养	28
掌握早期教育的“最佳期”	21	宝宝视觉—空间智能的培养	30
宝宝的智力在玩耍中增长	21	宝宝人际智能的培养	31
“天才宝宝”的培养	22	宝宝自省智能的培养	33
开发宝宝智力的有利因素	23	记忆智能的开发与培养	33
		创造性思维的开发与培养	36
		想象力的开发与培养	37
智能开发的重点与方向			
宝宝语言智能的培养	24		

第二章

0—1岁宝宝的智能启蒙训练



新生宝宝

宝宝的生长发育

1个月宝宝的生长特点	40
------------------	----

宝宝的智能发育

1个月宝宝的智能开发水平	40
--------------------	----

智能开发与训练

宝宝视觉智能培养	41
宝宝听觉智能训练	41
宝宝感觉智能训练	42
宝宝运动智能训练	42

宝宝1个月的智能小测试	42
-------------------	----

亲子启蒙益智游戏

抬头挺胸	44
妈妈说悄悄话	44

父母护理早教课堂

帮宝宝做抚触好处多多	45
帮宝宝做抚触的准备工作	45
新生宝宝的抚触	47
认识新生宝宝的反射行为	48



目录

CONTENTS

2 个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	49	宝宝数学智能训练	52
宝宝生长发育特征	49	宝宝 2 个月的智能小测试	52

宝宝的智能发育

2 个月宝宝的智能发育水平	50
---------------------	----

智能开发与训练

宝宝认知智能训练	51
宝宝触觉智能训练	51
宝宝视觉智能训练	51
宝宝运动智能训练	52
宝宝音乐智能训练	52

亲子启蒙益智游戏

拍打够物	54
握着我的小红球	54
气球哪儿去了啦	54
手绢后面的小手	55

父母护理早教课堂

宝宝的各种哭声全知道	55
了解宝宝的反应强度和气质特色 ...	56

3 个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	58	我们一起跳舞	62
宝宝生长发育特征	58	宝宝笑一个	63

宝宝的智能发育

3 个月宝宝的智能发育水平	59
---------------------	----

智能开发与训练

宝宝综合感官训练	59
宝宝认知智能训练	59
宝宝运动智能的培养	60
宝宝语言智能训练	60
宝宝 3 个月的智能小测试	61

亲子启蒙益智游戏

镜子里的我	63
宝宝坐“小船”	63

父母护理早教课堂

要开始养成规律的睡眠习惯	64
宝宝想要睡觉的表现	64
为宝宝选择合适的枕头	65
注意宝宝腹部的保暖	65

CONTENTS



4 个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	66
宝宝生长发育特征	66

宝宝的智能发育

4 个月宝宝的智能发育水平	67
---------------------	----

智能开发与训练

宝宝语言能力训练	67
宝宝运动能力训练	67
宝宝人际智能训练	68
宝宝数学智能训练	68
宝宝 4 个月的智能小测试	68

亲子启蒙益智游戏

滚动的小红球	70
抓手绢	70
逗逗飞	70
看看妈妈的脸	70

父母护理早教课堂

读懂宝宝的表情和身体语言	71
4 个月宝宝的玩具	72
小心别让宝宝变成胖宝宝	72
小心护理生病的宝宝	73
好好护理宝宝的皮肤	74
要为宝宝选择合适的清洁用品 ...	74

5 个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	75
宝宝生长发育特征	75

宝宝的智能发育

5 个月宝宝的智能发育水平	76
---------------------	----

智能开发与训练

宝宝语言智能训练	76
宝宝运动智能训练	77
宝宝音乐智能训练	77
宝宝听觉智能训练	77

宝宝数学智能训练	78
宝宝 5 个月的智能小测试	78

亲子启蒙益智游戏

会叫的小鸭子	79
伸手碰小球	80
摸鼻子	80
我们一起鼓小脸	80

父母护理早教课堂

宝宝口水多如何处理	81
-----------------	----



目录

CONTENTS

注意宝宝的排便	81	教宝宝认识日常用品	82
不要总带着宝宝串门	81	小心护理宝宝的咳嗽	82

6 个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	83
宝宝生长发育特征	83

宝宝的智能发育

6 个月宝宝的智能发育水平	84
---------------------	----

智能开发与训练

宝宝语言智能训练	84
宝宝运动智能训练	85
宝宝数学智能训练	85
宝宝独立能力训练	85
宝宝 6 个月的智能小测试	85

亲子启蒙益智游戏

翻“山”越“岭”	87
点点头	87
躲猫猫	87
看看照片上的家人	88

父母护理早教课堂

让宝宝学着自己吃饭	88
让宝宝边学边玩	88
正确应对宝宝哭	89
把握好宝宝唯一的童年	89
让宝宝学会自己坐	90
带宝宝打针要注意	90

7 个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	91
宝宝生长发育特征	91

宝宝的智能发育

7 个月宝宝的智能发育水平	92
---------------------	----



CONTENTS



智能开发与训练

宝宝运动智能训练 92

宝宝语言智能训练 92

宝宝听觉智能训练 93

宝宝数学智能训练 93

宝宝生活自理能力训练 93

训练宝宝的协调能力 93

宝宝 7 个月的智能小测试 94

亲子启蒙益智游戏

捡豆豆 95

钻山洞 95

选对小绳子 96



我们一起碰碰头 96

父母护理早教课堂

培养宝宝的独立意识 96

正确处理宝宝认生情绪 97

教育宝宝爸爸妈妈同样重要 97

7 个月宝宝的健康护理 98

8 个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表 99

宝宝生长发育特征 99

宝宝的智能发育

8 个月宝宝的智能发育水平 100

智能开发与训练

宝宝运动智能训练 100

宝宝语言智能训练 100

宝宝听觉智能训练 101

宝宝数学智能训练 101

让宝宝学会用手势表达自己 101

宝宝 8 个月的智能小测试 101

亲子启蒙益智游戏

追皮球 103

推不倒翁 103

我是“小滑车” 103

认识鬼脸 104

父母护理早教课堂

为宝宝挑玩具有讲究 104

锻炼宝宝的咀嚼能力 105

目录

CONTENTS

要对宝宝说“不”	105	让宝宝充分爬行	106
帮宝宝养成良好的习惯	105		

9 个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	107
宝宝生长发育特征	107

宝宝的智能发育

9 个月宝宝的智能发育水平	108
---------------------	-----

智能开发与训练

宝宝语言智能训练	108
宝宝感知智能训练	108
宝宝运动智能训练	109
宝宝听觉智能训练	109
宝宝 9 个月的智能小测试	109

亲子启蒙益智游戏

丢抱枕	111
教宝宝吹气	111
小小收纳袋	111
妈妈模仿秀	112



父母护理早教课堂

宝宝爱咬东西、爱咬人怎么办 ...	112
宝宝开始学习啦	112
带宝宝看病要注意	113

10 个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	114
宝宝生长发育特征	114

宝宝的智能发育

10 个月宝宝的智能发育水平 ...	115
--------------------	-----

CONTENTS



智能开发与训练

宝宝运动智能训练	115
宝宝语言智能训练	115
宝宝听觉智能训练	116
宝宝数学智能训练	116
宝宝 10 个月的智能小测试	116

亲子启蒙益智游戏

宝宝学开关灯	117
--------------	-----

给小鸟做翅膀	117
--------------	-----

宝宝学认 1、2、3	118
------------------	-----

我们推小球	118
-------------	-----

父母护理早教课堂

不要让宝宝咬手指	119
不要体罚宝宝	119
增进宝宝的触觉发展	120
正确对待宝宝的淘气行为	120

11 个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	121
宝宝生长发育特征	121

宝宝的智能发育

11 个月宝宝的智能发育水平 ...	122
--------------------	-----

智能开发与训练

宝宝语言智能训练	123
宝宝运动智能训练	123
宝宝数学智能训练	123
宝宝独立能力训练	123
宝宝 11 个月的智能小测试	124

亲子启蒙益智游戏

玩具分开放	125
帮小积木搬家	126

大拖鞋和小拖鞋	126
---------------	-----

宝宝滑滑梯	126
-------------	-----

父母护理早教课堂

正确应对宝宝大舌头	127
逗宝宝玩要注意	128
尊重宝宝的好奇心	128

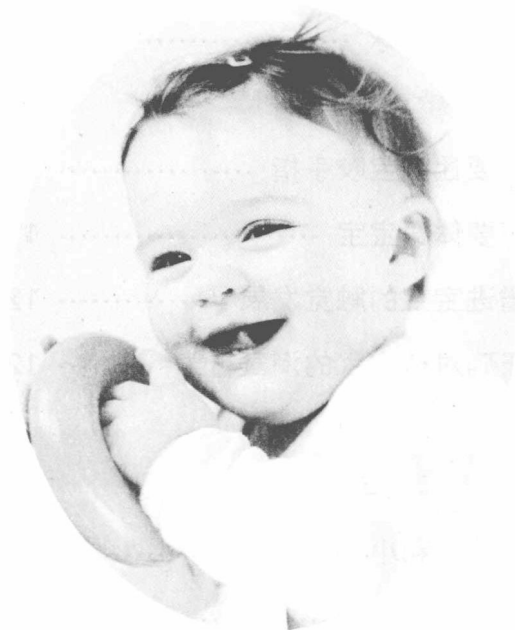




目录

CONTENTS

12 个月宝宝



智能开发与训练

宝宝语言智能训练	130
宝宝运动智能训练	131
宝宝听觉智能训练	131
宝宝数学智能训练	131
宝宝 12 个月的智能小测试	131

亲子启蒙益智游戏

模仿动物叫	133
给小瓶子盖盖子	133
宝宝学开锁	133
寻找我的小苹果	134

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	129
宝宝生长发育特征	129

宝宝的智能发育

12 个月宝宝的智能发育水平 ...	130
--------------------	-----

父母护理早教课堂

照顾好宝宝的睡眠	134
正确应对宝宝的伤风感冒	135
正确应对宝宝的暑热感冒	136
正确应对宝宝的风热感冒	136

第三章

1—2岁宝宝的智能启蒙训练



1岁1—3个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	138
宝宝生长发育特征	138

宝宝的智能发育

智能总特征	139
动作能力	139

CONTENTS



语言能力 139

社会性交往能力 139

创造性能力 139

智能开发与训练

在运动中发挥宝宝的创造性 140

宝宝运动智能训练 140

宝宝语言智能训练 142

宝宝记忆智能训练 144

宝宝数学智能训练 145

宝宝创造性思维能力训练 146

宝宝想象能力训练 147

宝宝情感能力训练 147

宝宝生活自理能力训练 148

亲子启蒙益智游戏

爬上小台阶 150

我是小司机 150

来找小方和小圆 150

我是“小飞机” 151

摇啊摇 151

我和妈妈一起走 151

父母护理早教课堂

宝宝偏食、挑食怎么办 152

正确应对宝宝的依恋 153

培养宝宝独立生活的能力 154

教宝宝明白人与人之间的关系 ... 155

1岁4—6个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表 156

宝宝生长发育特征 156

宝宝的智能发育

智能与生理发育情况 157

动作能力 157

语言能力 157

心理发育 157

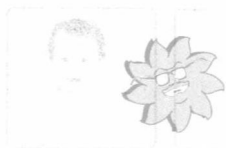
智能开发与训练

宝宝运动智能训练 158



宝宝语言智能训练 162

宝宝数学智能训练 163



目录

CONTENTS

宝宝创造性思维能力训练	163	分玩具	167
宝宝想象能力训练	163	捉手电筒的光影	168
宝宝感知能力训练	164	我是小主人	168
宝宝情绪和社交能力训练	165	我们来踩影子	168
宝宝独立能力训练	165	父母护理早教课堂	
亲子启蒙益智游戏		应对宝宝睡觉爱踢被子的习惯 ...	169
向着小熊独自前进	166	教育宝宝不要过分斥责	169
学小鸡吃米	166	宝宝咬嘴唇怎么办	170
我要画苹果	166	小心宝宝从高处坠落	171
我也可以当妈妈(爸爸)	167	宝宝撒娇不听话的正确处理方法 ...	171

1岁7—9个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	172
宝宝生长发育特征	172

宝宝的智能发育

智能总特征	173
智能具体体现	173
语言能力	173
心理发育	174

智能开发与训练

宝宝运动智能训练	174
宝宝语言智能训练	176
宝宝数学智能训练	176

宝宝听觉智能训练	177
宝宝记忆智能训练	177
宝宝思维能力训练	179



CONTENTS



宝宝人际智能的培养	179	猜猜我是谁	181
亲子启蒙益智游戏		小杯子朋友	181
我是小模特	180	父母护理早教课堂	
学连线	180	培养宝宝的观察注意力	182
找球球	180	培养爱劳动的宝宝	183
玩沙子	180	教宝宝正确擤鼻涕	183

1岁10—12个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	184
宝宝生长发育特征	184

宝宝的智能发育

智能总特征	185
智能具体体现	185
心理发育	185

智能开发与训练

宝宝运动智能训练	186
宝宝语言智能训练	187
宝宝记忆智能训练	187
宝宝数学智能训练	188
宝宝观察智能训练	189
让宝宝在游戏中学习	189
宝宝非智力因素的培养	189



亲子启蒙益智游戏

自己上下楼梯	190
我的小手印	190
自己穿裤子	191



目录

CONTENTS

听着声音找妈妈	191	父母护理早教课堂	
糖和盐消失了	191	培养宝宝良好的饮食习惯	193
我的小风车	192	应对宝宝的恐惧	194
拔萝卜	192	宝宝开始学用小筷子	195
小小手电筒	193	引导宝宝进行安静的活动	196

第四章 2—3岁宝宝的智能启蒙训练



2岁1—6个月宝宝

宝宝的生长发育

宝宝生长数据参考表	198
-----------------	-----

宝宝生长发育特征	198
----------------	-----

宝宝的智能发育

智能发育特征	199
--------------	-----

体格特征	200
------------	-----

智能开发与训练

宝宝语言智能训练	200
----------------	-----

宝宝运动智能训练	201
----------------	-----

宝宝听觉智能训练	202
----------------	-----

宝宝数学智能训练	202
----------------	-----

宝宝认知能力训练	203
----------------	-----

宝宝自理能力训练	204
----------------	-----

亲子启蒙益智游戏

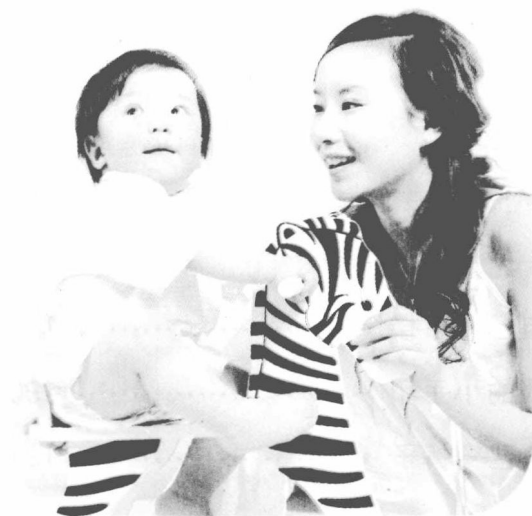
我和青蛙一起跳	205
---------------	-----

宝宝单腿站	206
-------------	-----

将图片分类	206
-------------	-----

倒着说	206
-----------	-----

上下左右分得清	207
---------------	-----



CONTENTS



猜猜在干吗	207	注意宝宝的自尊心	209
小小传话员	207	让宝宝学习表达情绪	210
父母护理早教课堂		玩情绪游戏	210
宝宝性别意识的发展	208	制作情绪字典	211
重要的家庭精神环境	208	培养宝宝礼仪行为的科学方法 ...	212

2岁7—12个月宝宝

宝宝的生长发育

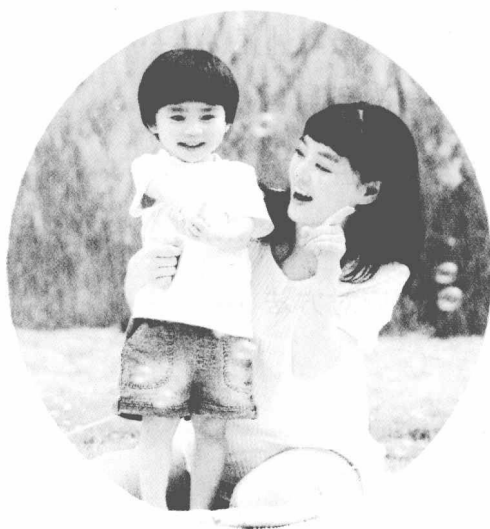
宝宝生长数据参考表	213
宝宝生长发育特征	213

宝宝的智能发育

智能发育特征	214
体格特征	215
心理发育	215

智能开发与训练

宝宝运动智能训练	215
精细动作能力训练	217
宝宝语言智能训练	217
宝宝听觉智能训练	218
宝宝数学智能训练	218
宝宝认知能力训练	219
宝宝情绪与社交能力训练	221
宝宝生活自理能力训练	222



亲子启蒙益智游戏

我会做鬼脸	224
学用小剪刀	224
倒水	224
我是男生(女生)	225
我们一起来拍手	225
紧急电话我会打	225
我是爸妈的小医生	226