



0~1
岁

吉林大学第一医院 儿科主任 严超英 主编

早教专家倾情指导

宝宝早教 十大关键

不要错过宝宝早教的“黄金期”

- 宝宝智力的发展，需要父母的开发与引导
- 新生儿反射期，宝宝坐、爬、站、走发育期……
- 把握宝宝早教关键期

0~1
岁

早教专家倾情指导

宝宝早教 十大关键

吉林大学第一医院 儿科主任 **严超英** 主 编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

0~1 岁宝宝早教十大关键 / 严超英主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 3
ISBN 978-7-5384-5155-9

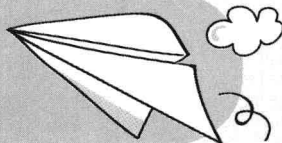
I. ① 0… II. ① 严 III. ① 胎教—基本知识
IV. ① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 029838 号

0~1
岁

宝宝早教十大关键

Baobao Zaojiao Shida Guanjian



主 编 严超英
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 解春谊
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 370千字
印 张 15
印 数 1—8000册
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85630195 85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5155-9

定 价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Qianyan

从出生到三岁，是宝宝大脑发育最快的时期，也是身心发展最关键的时期，这个阶段是宝宝早教最不可错过的“黄金时期”。

宝宝从一出生开始，就会凭借自己与生俱来的感知能力去看、去听、去闻、去尝、去模仿、去记忆……一个多月的宝宝就会转动头和眼睛跟踪走动的人，不到半岁的宝宝听到声音就会找寻声源，刚一岁的宝宝看电视时你若关掉他会哭闹……可以说，宝宝每时每刻都在调动自己的智慧吸收新知识，这就是早期教育。

本书从宝宝的语言能力、认知能力、视听能力、运动能力、个性品质、社交能力、生活自理能力以及音乐才艺、玩具、游戏等几大方面的内容，生动而有趣地为爸爸妈妈提供简单有效的训练方法，锻炼宝宝的感知觉能力，轻松开发宝宝的大脑潜能，让可爱的宝宝更聪明。希望本书能成为每个父母对自己小宝宝的早期教育难得的良师益友。



目 录

◎ 第一章 早教，从胎教开始 ◎

敲开胎教可行之门

胎教是有科学依据的	26
大脑已经慢慢地形成	26
胎教可行但不是万能的	27
胎教的现实意义	27
能促进胎儿大脑健康发育	28
有利于胎儿的心理健康	28
有利于完善胎儿的人格	28
唤醒胎儿的大脑潜能	29
母子一体化胎教	29
胎教走过了去伪存真的过程	30
如何科学地实施胎教	31
胎教实施要诀	31
成功胎教的秘诀	32

从胎内开始开发宝宝智商

成为超智力宝宝的因素	33
遗传与智力密切相关	33
与后天的努力不无关系	33
腹中胎儿脑部成长全记录	34
母子信息传递	35
脑的发育	35

神经网络的形成	35
信息传递	35
母子间的心电感应	36
宝宝在聆听外面的世界	36
宝宝依恋母亲的心音	37
“宫”内的“小窃听器”	37
胎儿听觉何时发育	37
胎儿能感受明暗变化	38
胎儿视觉的发育	38
胎儿可以感受明暗	38
妈妈在碰我	38
宝宝能尝出味道	39
闻一闻这是什么味道	39
胎儿有记忆能力吗	40
胎儿具有记忆能力的例证	40
胎儿具有记忆能力的意义	40
胎儿还能学习呢	41
妈妈，我渴了	41
我小，我也有人格	42
意识已经开始萌芽	42
不要伤害我的心灵	43
胎儿心灵的形成	43
培育一颗好心灵	44

爱睡觉的宝宝	44
--------------	----

胎教趣事：给胎儿听音乐	44
-------------------	----

抚摩胎教

抚摩胎儿的益处	45
---------------	----

增进母子关系	45
--------------	----

激发胎儿的运动能力	45
-----------------	----

促进胎儿的智力发育	45
-----------------	----

怎样进行抚摩胎教	46
----------------	----

准备	46
----------	----

姿势	46
----------	----

方法	46
----------	----

抚摩时要注意哪些事项	46
------------------	----

音乐胎教

音乐胎教的重要意义	47
-----------------	----

能使母子保持良好的心境	47
-------------------	----

与母子的生理节奏产生共鸣	47
--------------------	----

音乐胎教的方法	48
---------------	----

母唱胎听法	48
-------------	----

母教胎唱法	48
-------------	----

音乐熏陶法	48
-------------	----

音乐灌输法	49
-------------	----

朗诵抒情法	49
-------------	----

音乐胎教的选择	49
---------------	----

欢快明朗音乐	49
--------------	----

平静放松音乐	50
--------------	----

消除疲劳音乐	50
--------------	----

促进食欲音乐	50
--------------	----

催眠音乐	50
------------	----

音乐胎教的误区	50
---------------	----

给胎儿听节奏较快音量较大的乐曲	50
-----------------------	----

给胎儿听音乐的时间过长	51
-------------------	----

在腹部播放音乐	51
---------------	----

随意购买胎教传声器	51
-----------------	----

胎教趣事：两组对比	51
-----------------	----

联想胎教

联想胎教的可行性	52
----------------	----

对胎儿的“干预”作用	52
------------------	----

异常反应的作用	52
---------------	----

你想象中胎儿是什么样的	52
-------------------	----

用意象塑造理想中的孩子	53
-------------------	----

把美好的愿望具体化	53
-----------------	----

孕妈妈怎样设计宝宝的形象	53
--------------------	----

在欣赏中展开联想的翅膀	53
-------------------	----

目 录

和胎宝宝一起走进大自然	54
胎儿和母亲分享感受	54
感受清新的空气	54

呼唤胎教

呼唤胎教法	55
父亲与胎儿的对话	55
父亲的开场白和结束语	56
具体与胎儿对话的方法	56

光照胎教

光照胎教从什么时间开始好	57
怎样进行光照胎教	57

语言胎教

怎样进行语言胎教	58
语言讲解要视觉化	58
将形象与声音结合	58
把形象和情感融合	58
寻找和宝宝的谈话内容并不难	59
生活中的点点滴滴都可以告诉他	59
户外语言胎教	59
借助于书刊画册	59

给宝宝讲故事、数数字	59
讲故事	59
看画册	60
学数字	60

游戏胎教

胎儿会做游戏吗	61
妈妈的子宫是宝宝的游乐场	61
准备姿势	61
具体方法	61

运动胎教

认识运动胎教	62
深情款款的拍打运动	62
拍打前的准备	62
拍打时的姿势	63
拍打的方法	63
这样运动有益胎教	63
怀孕早期的运动	63
怀孕中期的运动	64
怀孕晚期的运动	64
运动胎教的好处	65
胎动是宝宝打给妈妈的电话	65

怡情胎教

微笑也是胎教	66
仪容美心灵也美	66
好情绪就是好胎教	67
不断提高自身修养	67
读一本好书	68
一本好书，母子受益	68
书籍的选择	68
看一幅美丽图片	69
胎教趣事：吃出神童来	69

营养胎教

营养对胎儿有多重要	70
直接影响胎儿的发育	70
保证胎盘的正常发育	70
营养与胎儿智力有很大关系	71
合理安排孕妇的饮食	71
吃得不要太咸	72
均衡营养	72
补充钙质	72

性格胎教

母亲性格对胎儿影响	73
有意识的精神刺激	73

◎ 第二章 新生儿的反射关键期 ◎

新生儿与生俱来的本能与本领

新生儿拥有的基本技能	76
宝宝能力特点	76
宝宝基本技能	76
新生儿的本能反射	77
宝宝能力特点	77
宝宝能力培养方案	77
新生儿有着惊人的本领	78
宝宝能力特点	78
新生儿独特的个性	80
宝宝能力特点	80
宝宝能力培养方案	80

引发宝宝的感触与感官智能

照顾好感受性强的宝宝	81
宝宝能力特点	81

目 录

宝宝能力培养方案	81
早期搂抱构建母子亲情	82
宝宝能力特点	82
宝宝能力培养方案	82
触觉交流有助于宝宝智力发育	82
宝宝能力特点	82
宝宝能力培养方案	83
新生儿的灵敏嗅觉与味觉	83
宝宝能力特点	83
宝宝能力培养方案	83
让宝宝记住妈妈的气味	84
宝宝能力特点	84
宝宝能力培养方案	84

新生儿的运动能力

宝宝怎样开始学会运动	85
宝宝能力特点	85
宝宝运动智能发育里程碑	85
发展好宝宝的运动能力	86
抬头运动训练	86
俯卧抬头	87
竖抱抬头	87
俯腹抬头	87

宝宝巧手训练	87
宝宝能力特点	87
宝宝能力培养方案	87
拉腕坐起练习	88
新生儿健身操	88
扭扭操	88
打水操	88

开启宝宝的视觉、听觉

宝宝对光线的视觉反应	89
宝宝能力特点	89
宝宝能力培养方案	89
新生儿的视觉发展	90
宝宝能力特点	90
宝宝能力培养方案	90
与宝宝目光对视	90
与妈妈视觉、听觉交流可增强宝宝智力 ...	91
听觉交流	91
视觉交流	91
新生儿对声音的反应	91
宝宝能力特点	91
宝宝能力培养方案	92

新生儿视觉与听觉的开发	92
视觉刺激	92
听觉刺激	92
宝宝第六感能力培训	92
宝宝能力特点	92
宝宝能力培养方案	92
宝宝视力训练	93
宝宝能力特点	94
宝宝能力培养方案	94
宝宝求知学习从出生开始培养	94
宝宝能力特点	95
宝宝能力培养方案	95

宝宝最初的教育锻炼

新生儿潜能早教课	96
新生儿的交往能力	96
多交流开发宝宝智力	97
宝宝的情绪培养	98
宝宝有5种基本感情	98
良好情绪培养	98
宝宝最初的交往形式	99
宝宝能力特点	99
宝宝能力培养方案	99

早期潜力开发与智力游戏

适当早教开发新生儿潜力	100
宝宝能力特点	100
宝宝能力培养方案	100
最初的智能开发小游戏	101
宝宝能力特点	101
宝宝能力培养方案	101
与宝宝玩洋娃娃游戏	102
宝宝能力特点	102
宝宝能力培养方案	102
新生儿有惊人记忆力	103
宝宝能力特点	103
宝宝能力培养方案	103
做游戏，培养幽默细胞	103
宝宝能力特点	104
宝宝能力培养方案	104
亲子游戏培养母子感情	104
培养母子亲情——看看这个人是谁	104
培养模仿能力——跟着妈妈一起做	105
训练双眼协调——看一看	105

目 录

第三章 1~2个月 宝宝咿呀学语关键期

训练宝宝的听力与语言

宝宝听力发育及培养	108
宝宝能力特点	108
宝宝能力培养方案	109
宝宝的听力发育里程	109
宝宝听力探测	109
宝宝语言能力发育及培养	109
宝宝能力特点	109
宝宝能力培养方案	109
怎样听懂“宝宝哭声”	110
宝宝能力特点	110
宝宝能力培养方案	111

训练宝宝认知、视觉及感触能力

味觉、嗅觉和触觉的发展特征	112
味觉	112
嗅觉	112
触觉	113
味觉、嗅觉和触觉训练	113
宝宝能力培养方案	113

抚触可增加宝宝免疫力	114
宝宝能力特点	114
宝宝能力培养方案	115
宝宝的视觉发展与训练	115
宝宝能力特点	115
宝宝能力培养方案	115
宝宝听觉发展训练法	116
宝宝能力特点	117
宝宝能力培养方案	117
让宝宝多听音乐利于全面发展	118
宝宝能力特点	118
宝宝能力培养方案	118
音乐能培养宝宝愉快的情绪	119
宝宝能力特点	119
宝宝能力培养方案	119

宝宝运动、语言能力发展

宝宝动作特征	120
宝宝能力特点	120
宝宝运动注意事项	121
通过小手认识世界	121
宝宝能力特点	121
宝宝能力培养方案	121

训练触摸和抓握能力	121
手眼协调训练	122
手眼协调练习	122
扩大手的动作	122
宝宝头部训练	122
宝宝能力特点	122
宝宝能力培养方案	123
爬行与侧翻训练	123
宝宝能力特点	123
宝宝能力培养方案	124
训练宝宝语言能力	124
宝宝能力特点	125
宝宝能力培养方案	125

宝宝的情绪及睡眠适应

宝宝最佳睡眠训练	126
宝宝能力特点	126
宝宝能力培养方案	126
宝宝的睡眠和清醒状态	128
宝宝能力特点	128
宝宝能力培养方案	128
让宝宝“快乐”起来	129
宝宝能力特点	129

宝宝能力培养方案	129
大小便训练最佳时间	130
宝宝能力特点	130
宝宝能力培养方案	130
训练大小便注意事项	130
宝宝能力特点	131
宝宝能力培养方案	131
宝宝穿衣训练	131
宝宝能力特点	131
宝宝能力培养方案	131
穿衣训练	131

第四章 2~3个月 宝宝抬头翻身关键期

教宝宝学翻身及其他训练

宝宝学翻身大训练	134
宝宝能力特点	134
宝宝能力培养方案	134
引导宝宝做抬头训练	135
宝宝能力特点	135
宝宝能力培养方案	135

目 录

手部动作发育及训练136

宝宝能力特点136

宝宝能力培养方案136

宝宝身体动作锻炼.....137

宝宝能力特点137

宝宝能力培养方案137

3个月宝宝体操训练.....138

上肢运动——活动肩部肌肉及关节.....138

扩胸运动——活动肩、肘关节及上肢、胸部肌肉 ..138

下肢运动——活动膝、踝关节及下肢肌肉138

语言、认知及感觉智能训练

语言能力训练139

宝宝能力特点139

宝宝能力培养方案139

视觉、听觉能力训练139

宝宝能力特点139

宝宝能力培养方案140

宝宝认知能力训练.....140

宝宝能力特点140

宝宝能力培养方案141

皮肤是触觉开发的主要器官141

尝试让宝宝抬头141

宝宝交往能力与生活习惯训练

宝宝认生怎么办142

宝宝能力特点142

宝宝认生的原因142

如何让宝宝学会交往143

宝宝能力特点143

宝宝能力培养方案143

宝宝爱“吃”手指.....144

宝宝能力特点144

宝宝能力培养方案144

改掉宝宝吃手的习惯145

宝宝能力特点145

宝宝能力培养方案145

宝宝音乐智能培养与训练

给宝宝提供快乐的音乐环境146

宝宝能力特点146

宝宝能力培养方案146

用音乐来滋养宝宝成长147

宝宝能力特点147

宝宝能力培养方案147

说儿歌、听乐曲147

3个月宝宝启智游戏训练

宝宝游戏训练注意事项	148
宝宝能力特点	148
宝宝能力培养方案	148
小汽车，嘀嘀响	149
小小鼓手真是棒	149
找一找朋友在哪儿	150
毛毛兔，跑得快	150
小鸭子，水中游	150
寻找小鸭子	150
宝宝跟我学	151
不要忽视玩具的作用	152
宝宝能力特点	152
宝宝能力培养方案	152
触摸和抓握玩具最适合	153
选择玩具要注意	153

◎ 第五章 3~5个月 宝宝抓握关键期 ◎

宝宝的肢体运动与动作训练

锻炼宝宝手部抓握能力	156
宝宝能力特点	156

宝宝能力培养方案	156
宝宝手臂活动训练	157
宝宝能力特点	157
宝宝能力培养方案	157
宝宝翻身、拉坐练习	158
宝宝拉坐练习	158
宝宝翻身练习	158
靠坐训练	158
宝宝肢体动作训练	159
在俯卧位时	159
在仰卧位时	159
在坐位时	159
“抓住一个，注视一个”训练	159
将物体放到嘴里的动作训练	159

宝宝视觉与听觉训练

宝宝的视觉发育与训练	160
宝宝能力特点	160
宝宝能力培养方案	160
宝宝的思维性视觉训练	161
颜色训练法	161
声音训练法	161
大小远近训练法	161

目 录

宝宝的听觉发育与训练.....	161
宝宝能力特点.....	162
宝宝能力培养方案.....	162
听觉训练.....	162
啼哭是宝宝的情感语言.....	162
没睡好.....	162
过冷或过热.....	163
饿了.....	163
尿布湿了.....	163
有异物.....	163
故意.....	163
渴了.....	163
应对宝宝哭泣有妙招.....	163
宝宝能力特点.....	163
宝宝能力培养方案.....	164
逗引宝宝发笑.....	164
4个月宝宝的体态语言.....	164
宝宝能力特点.....	165
宝宝体态语言分析.....	165

宝宝的社交与认知能力培养

培养宝宝的社交智能.....	166
宝宝能力特点.....	166

宝宝能力培养方案.....	166
培养宝宝的认知能力.....	166
宝宝能力特点.....	167
宝宝能力培养方案.....	167
培养宝宝自我意识能力.....	167
宝宝能力特点.....	167
宝宝能力培养方案.....	167

宝宝的智能成长与教育

成长智能教育训练.....	168
宝宝能力特点.....	168
宝宝能力培养方案.....	168
多聊天使宝宝早懂事.....	169
宝宝能力特点.....	169
宝宝能力培养方案.....	169
4个月可进行早期阅读.....	170
宝宝能力特点.....	170
宝宝能力培养方案.....	170
互动游戏培养亲子关系.....	171
宝宝能力特点.....	171
宝宝能力培养方案.....	171
运动游戏智能开发大行动.....	171
宝宝能力特点.....	172

宝宝能力培养方案	172
宝宝的翻身游戏大集合	172
宝宝能力特点	173
宝宝能力培养方案	173

◎ 第六章 5~7个月 宝宝学坐关键期 ◎

宝宝的手眼协调及运动训练

练坐、翻身亲子游戏	176
宝宝能力特点	176
宝宝能力培养方案	176
促进宝宝运动能力游戏	177
踩踏动作	177
抱高高游戏	177
骑马游戏	177
毛毯荡秋千	177
轻拉腕部即坐起	177
做趴趴训练小游戏	178
宝宝能力特点	178
宝宝能力培养方案	178
宝宝练坐3不宜	178
不可单独坐	179

不要跪成“W”型	179
不宜坐太久	179
训练宝宝直立跳跃	179
宝宝能力特点	179
宝宝能力培养方案	179
宝宝平衡感训练小游戏	180
宝宝能力特点	180
宝宝能力培养方案	180
宝宝学爬与跳蹲训练	180

宝宝的语言训练

宝宝的语言发育及训练	181
宝宝能力特点	181
宝宝能力培养方案	181
听听说说，玩出伶牙俐齿	182
宝宝能力特点	182
宝宝能力培养方案	182
小嘴巴，动一动	183
宝宝能力特点	183
宝宝能力培养方案	183
宝宝语言听力小训练	184
视觉、听觉发育与训练	184
宝宝能力特点	184

目 录

宝宝能力培养方案	185
视觉训练小妙招	185
宝宝能力特点	186
宝宝能力培养方案	186
语言能力特点及培养	186
宝宝能力特点	186
宝宝能力培养方案	187
语言发展游戏训练	187
全面开启宝宝感触智能	188
宝宝能力特点	188
宝宝能力培养方案	189
色彩游戏刺激宝宝视觉与智力	189
宝宝能力特点	189
宝宝能力培养方案	190
培养宝宝观看能力	190
多看、多认	190
躲猫猫	190

社会交往与认知能力训练

认知及社交智能培养	191
宝宝能力特点	191
宝宝能力培养方案	191

教宝宝学认日常用品	192
让宝宝顺利度过认生期	193
宝宝能力特点	193
宝宝能力培养方案	193

培养宝宝认知能力

宝宝的认知能力及培养	194
宝宝能力特点	194
宝宝能力培养方案	194
认知能力开发小游戏	195
认识小兔子	195
对电视发生兴趣	196
镜子里的宝宝是谁	196
掌握音乐的节奏感	196
宝宝交往能力及培养	197
宝宝能力特点	197
宝宝能力培养方案	197

宝宝情感表达与生活行为

宝宝的早期情商发展	198
宝宝能力特点	198
宝宝能力培养方案	198