

结合国内外教育经验打造
真正适合中国人的教育经



封面宝宝/樱子

实用、系统、适合中国宝宝的早教知识

0~6岁



YZLI0890132817

宝宝早教 大百科

★ 教出健康聪明的宝宝 ★

中国著名亲子教育专家



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



YZLI0890132817

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: 长春新华印刷集团有限公司
- ◎ 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，想让宝宝在日常生活中、游戏娱乐中，开发大脑，使之变得更聪明，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，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，尽早地对宝宝进行教育，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，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，生动而有趣地为爸爸妈妈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

大动作能力游戏····· 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

语言能力游戏····· 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

与宝宝对视····· 51

知觉能力游戏····· 51

小手回来了····· 51

移动的套环····· 51

情绪培养与社交能力 52

社交能力的培养..... 52

情绪与社交能力游戏..... 52

宝宝认识家人..... 52

宝宝笑一个..... 52

Part 2

宝宝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

大动作能力游戏..... 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

精细动作能力游戏..... 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
- 情绪与社交能力游戏····· 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
- 大动作能力游戏····· 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
- 精细动作能力游戏····· 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

知觉能力游戏 80

鸭子要跑了 80

找颜色 80

摸玩具 80

不倒翁，左右摇 80

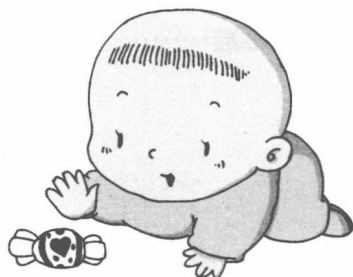
小摇篮，摇啊摇 81

情绪培养与社交能力 81

培养宝宝的社交能力 81

情绪与社交能力游戏 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

大动作能力游戏 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

精细动作能力游戏 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

知觉能力游戏 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

情绪与社交能力游戏 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

大动作能力游戏..... 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

精细动作能力游戏..... 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

情绪与社交能力游戏..... 110

带宝宝接待客人..... 110



目录 CONTENTS

Part 6 宝宝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

大动作能力游戏 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

精细动作能力游戏 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

语言能力游戏 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

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

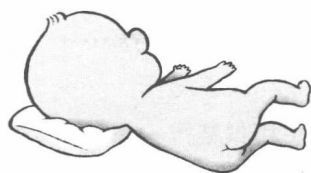
生长发育标准..... 128

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

大动作能力游戏..... 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

精细动作能力游戏..... 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

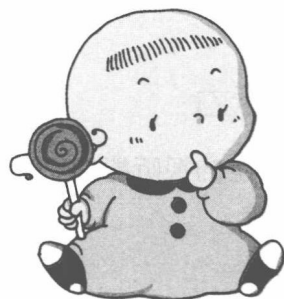
拓展宝宝社交范围 169

情绪与社交能力游戏 169

递水果 169

过家家 170

杯子游戏 170



Part 10

宝宝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

大动作能力游戏 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

精细动作能力游戏 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

大碗和大勺 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

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

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

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