

孕

育新概念

胎教与育儿益智宝典



99999999



育 儿 益智

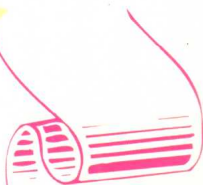
0-3岁

妇幼保健专家编委会编
秋实 策划主编

权威认证，诚挚关怀；
精心细致，体贴呵护；
最新最全面的健康指南；
科学合理的养育、
哺乳及应急措施。



中医古籍出版社



孕育新概念
怀孕与育儿系列

育 儿 益智

0—3岁



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕育新概念. 3, 胎教与育儿益智宝典/秋实编著. —北京: 中医古籍出版社, 2004. 10

ISBN 7-80174-269-9

I. 孕... II. 秋... III. ①妊娠期-妇幼保健 ②围产期-妇幼保健 ③胎教 ④婴幼儿-智力开发 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093612 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

三河市海波印务有限公司

880 × 1230 毫米 32 开 12 印张 1200 千字

2004 年 10 月第一版 2004 年 10 月第一次印刷

印数: 0001 ~ 5000 册

ISBN 7-80174-269-9/R · 268

定价: 19.80 元(全套 79.20 元)

QIAN YAN

前言

父母是孩子的第一任老师，家庭教育直接影响孩子的成长。因此，我们以孩子身心发展为经线，以家教实际应用为纬线，使介绍的具体方法，具有科学的理论依据，通过这一些方法的介绍，又能使读者获得关心孩子身心发展的科学知识，重点编写了《育儿益智0~3岁》、《育儿益智3~7岁》二本书。

我们根据婴幼儿身心发展的规律和他们的生活特点，从他们的哭——“婴儿最初的语言”、笑——“婴儿最初的交际形式”等情绪变化，以及爬行等形体动作中，了解他们发出的身心发展所需要的信号，使他们家长能及时，准确地给以恰当的满足，从而使他们得到身心发展所需要的各种“养料”。

我们不仅注意早期开发婴幼儿的各种感知觉、记忆力、想象和思维能力，还特别注意在早期就对他们的个性进行培养。早期的智力开发固然是很重要的，但同样重要的个性培养，却为有些人所忽视。其实培养具有创新精神、能适应各种环境的个性品质，对于新世纪的新一代来说，是更为重要的。这方面我们的书中都作出了详细阐述。

编者



第一章 0~3岁孩子动作发展

怎样帮助婴儿做体操	/ 1
2个月婴儿动作发展	/ 2
3个月婴儿动作发展	/ 3
婴儿学会各种动作的时间	/ 5
4个月婴儿动作发展	/ 6
5个月婴儿动作发展	/ 7
婴儿玩拨浪鼓有益处	/ 8
婴儿不会坐说明什么	/ 9
7个月婴儿动作发展	/ 10
婴儿过于安静好吗	/ 12
8个月婴儿动作发展	/ 13
婴儿为何总爱抓大人的头发和衣服	/ 14
婴儿睡中手指抽动是什么原因	/ 15
“倒手”的训练	/ 16
是否应禁止婴儿吮手指或足趾	/ 17
9个月婴儿动作发展	/ 18
婴儿为何爱玩纸	/ 19



婴儿为何爱敲打东西	/ 20
10个月婴儿动作发展	/ 21
11个月婴儿动作发展	/ 22
锻炼婴儿的手眼协调	/ 23
让婴儿学习翻身	/ 24
跟婴儿跳舞	/ 25
训练使用杯子	/ 26
爬行游戏	/ 26
爬行有益婴儿健康	/ 27
协助爬行	/ 28
引导婴儿锻炼身体	/ 29
训练婴儿穿衣、盥洗配合动作	/ 30
“玩”出婴儿的动手能力	/ 31
1岁~1岁半幼儿运动机能	/ 32
放手让宝宝活动	/ 33
要鼓励孩子发展行动技巧	/ 34
帮助小儿走路	/ 35
空气锻炼	/ 37
玩具促进动作发育	/ 38
让孩子自己走路	/ 39
2岁~2岁半运动方面的发展	/ 40
行走姿态	/ 41
培养2~2岁半孩子的生活自理能力	/ 42
培养2岁孩子良好的盥洗习惯与能力	/ 43
2~2岁半幼儿全身运动	/ 46
培养3岁孩子穿衣习惯与能力	/ 47
有趣的肢体活动	/ 49
怎样培养孩子用匙吃饭	/ 51



孩子喜欢光脚走路好吗	/ 52
走花坛边的益处	/ 53
如何训练孩子的平衡动作	/ 55
帮助孩子学会跑步、双脚跳	/ 56
上下楼梯的学问	/ 58
怎样让孩子学做家务	/ 59
孩子喜欢用左手做事怎么办	/ 61
0~3岁孩子动作发展训练	/ 62

第二章 0~3岁孩子语言发展

多与婴儿“交谈”	/ 93
逗引宝宝发音	/ 94
轻声唱儿歌	/ 95
如何早期发现婴儿听力障碍	/ 96
5~6个月婴儿语言训练	/ 97
开始学会说“不”了	/ 98
不要用儿语和孩子说话	/ 99
语言游戏	/ 100
1岁~1岁半的小儿怎么教	/ 102
抓住幼儿的语言契机	/ 107
1~2岁是小儿口语的开始	/ 109
孩子说话	/ 110
和孩子说话的艺术	/ 111
教孩子学动词	/ 112
教1~2岁的孩子学外语	/ 113
教宝宝阅读	/ 114



2岁~3岁孩子语言方面的发展	/ 116
孩子说话迟	/ 117
现代传媒手段和小儿语言障碍	/ 118
教孩子学习量词	/ 119
孩子“口吃”	/ 120
对待“口吃”的态度	/ 121
2~2岁半幼儿口语关键期	/ 122
口语能力的四个方面	/ 123
控制孩子的语言情境	/ 124
提高孩子的口语水平	/ 126
引导孩子交谈的艺术	/ 128
小儿的语感	/ 129
1~2岁幼儿语言发展的特点与培养	/ 130
儿歌是幼儿早期学说话的阶梯	/ 132
0~3岁孩子语言发展训练	/ 136

第三章 0~3岁孩子认知能力

5~6个月知道自己的名字	/ 149
妈妈讲故事	/ 149
教婴儿识字	/ 150
教婴儿认颜色	/ 151
个人情况逐渐显出差异	/ 152
宝宝益智活动	/ 152
开始了解同种类的东西	/ 157
智能训练游戏	/ 158
户外活动能促进智力发展吗	/ 160



家庭戏剧	/ 162
第一任老师	/ 170
鼓励孩子模仿	/ 171
不要限制时间	/ 173
帮助幼儿集中精神	/ 173
比较大、小或多少	/ 174
2岁~2岁半智慧方面的发展	/ 174
宝宝认床时怎么办	/ 175
为孩子选择好的图书	/ 175
不可忽视的“称谓教育”	/ 177
开发宝宝的天赋	/ 178
观察能力的开发方法	/ 179
培养基本写字能力的方法	/ 183
数学能力教育	/ 184
数学学习	/ 187
学习反义词	/ 188
认识日常用品的用途	/ 189
认识大自然	/ 190
培养孩子安静片刻	/ 191
认字	/ 192
培养良好的次序	/ 193
培养初步的时间概念	/ 194
补画面	/ 195
给孩子适合的画册	/ 196
自我介绍	/ 197
学习礼貌语言	/ 198
画方形，写汉字	/ 199
学习等待	/ 200



认识冬天和夏天	/ 201
记住父母单位及自己的住址	/ 201
知道不同职业的称呼	/ 202
0~3岁孩子认知能力训练	/ 203

第四章 0~3岁孩子情感培养

好好抚摸婴儿	/ 230
妈妈的悄悄话	/ 231
感情发泄	/ 231
婴儿最喜欢笑	/ 232
听懂婴儿哭声的含义	/ 233
多抱抱婴儿	/ 234
妈妈宝宝最佳搭档	/ 235
与婴儿一同游戏	/ 236
妈妈是最好的玩具	/ 237
“玩”出婴儿的记忆力	/ 238
爱乱扔东西	/ 239
爱发脾气	/ 240
睡觉醒来，妈妈不在身边	/ 241
给宝宝一个好情绪	/ 241
角色扮演益处多	/ 242
孩子摔倒后的处理对其性格的影响	/ 244
让孩子有安全感	/ 245
注意稳定孩子的情绪	/ 246
难以管教	/ 248
进入“反抗期”	/ 249

各方面都想与父母一样	/ 251
请多抚摸孩子	/ 252
孩子哭闹时	/ 254
情感发达	/ 255
自己的事自己干	/ 256
情感和社交能力训练	/ 257
亲情的培养	/ 258
当孩子有好表现时	/ 259
把小儿的负情绪转化为正常情绪	/ 260
培养孩子的同情心	/ 262
孩子入园的“分离焦虑”	/ 263
0~3岁孩子情感发展训练	/ 264

第五章 0~3岁孩子社会性培养

给宝宝一张小床单独睡	/ 274
宝宝的挫折与激励	/ 275
建立和宝宝的亲密关系	/ 276
可否与婴儿同寝	/ 277
怯生与现代素质培养	/ 278
培养小艺术家	/ 279
给宝宝一个“游戏乐园”	/ 280
正确分别使用“赞美”与“斥责”	/ 281
看“电视”的教养	/ 282
可以斥责孩子吗	/ 283
为什么有的男孩总爱抱娃娃玩	/ 284
如何教小儿认识自己	/ 285



听音乐和唱歌	/ 286
满足孩子的重视欲	/ 286
鼓励孩子学会做家务活	/ 287
我的小孩很叛逆	/ 288
为什么小孩喜欢顺手牵羊	/ 289
独睡与锻炼	/ 290
总爱攥着自己所喜爱的物品	/ 291
独生子女一定“独”吗	/ 292
2岁小儿依然离不开母亲是否不好	/ 293
正确对待宝宝的独占行为	/ 294
看谁扔得准	/ 295
纠正异嗜癖	/ 296
学会自我服务	/ 297
表扬孩子的艺术	/ 298
孩子胆小、怯懦的原因	/ 299
孩子咬人怎么办	/ 300
劝阻孩子的破坏性和危险性行为	/ 301
培养孩子的分类能力	/ 302
让孩子自己的事情自己做	/ 304
怎样培养和训练2岁小儿独立吃饭	/ 305
让幼儿能够和其他孩子和睦相处	/ 306
幼儿应有小伙伴	/ 307
让孩子学会自理	/ 308
发挥孩子的创造性	/ 310
培养人与人的关系	/ 311
幼儿高级神经活动的特点及教育方式	/ 313
从小培养孩子五种永恒的品德	/ 314
社交行为的发展	/ 315

社会性的增长	/ 319
和小朋友玩	/ 320
消除依赖心理	/ 321
培养孩子的独立意识	/ 323
帮助孩子建立自信	/ 325
让孩子学会自我服务	/ 326
温顺的孩子被欺负该怎么办	/ 327
让孩子在“吵吵闹闹”中成长	/ 329
幼儿嫉妒心理与疏导	/ 330
克服恐惧感	/ 332
0~3岁孩子社会性训练	/ 333

第六章 0~3岁孩子智能游戏

幼儿玩具的选择	/ 346
玩具的卫生	/ 347
了解周围世界的游戏	/ 349
基础性游戏	/ 351
体育游戏	/ 354
玩具推拉车	/ 357
感官游戏	/ 358
美术游戏	/ 358
家事游戏	/ 359
打扮	/ 359
与洋娃娃做游戏	/ 360
使用身体的游戏	/ 360
户外游戏应当谨慎	/ 364



每天固定外出是很有趣的事	/ 364
冬天和幼儿游戏	/ 365
作幼儿游戏的对手	/ 365
体育游戏	/ 366
从味道中让孩子猜食物	/ 367
吹泡泡	/ 367
交通玩具	/ 368
积木和其他建筑玩具	/ 369

YU ER YI ZHI 0-3 SUI

育 儿 益 智 0-3 岁



第一章 0~3岁孩子动作发展



怎样帮助婴儿做体操

为了增强孩子肌肉和骨骼的发育,从出生2个月起就可在家长的帮助下做体操。有节奏的动作和口令,可使孩子心情愉快。

1. 扩胸运动

婴儿仰卧,成人撑婴儿手腕,使小儿两臂在胸前交叉,然后两臂左右分开;还原重复。

2. 上肢肩部和胸部运动

婴儿仰卧,成人握婴儿手腕,使小儿两臂放于体侧,然后两臂左右分开;两臂前平举;两臂上举;还原重复。

3. 屈肘运动

婴儿仰卧,成人撑婴儿手腕,使小儿两臂放于体侧,然后手屈曲两肘关节;还原重复。

4. 两臂回还运动

婴儿仰卧,成人撑婴儿手腕,使小儿两臂放于体侧。然后贴身拉起左上肢,与桌面成45°时,以肩关节为中心,上肢由胸前向



0~3岁

育儿 益智

外回旋，最后恢复原位。右上肢同上，重复。

5. 两腿伸屈

婴儿仰卧，两腿伸直，成人握婴儿踝部，然后两腿同时屈缩到腹部；还原重复。或者一侧腿屈缩到腹部；还原重复；左右腿交替做。

6. 两腿伸直上举

婴儿仰卧，两腿伸直，成人握住婴儿膝部，然后两腿上举，与腹部成直角；还原重复。

7. 伸屈趾、踝关节

婴儿仰卧，成人左手握住小儿左踝部，右手握住左侧5个足趾，然后屈伸左侧5个趾跖关节，反复4次；屈伸踝关节，反复4次。右侧动作顺序同上。



2个月婴儿动作发展

这个月龄的婴儿，眼睛已能看到东西，因此与母亲之间的“沟通”也就开始慢慢形成。在60天时，婴儿还只能看到视野正中的哗唧棒，而到了90天，看到母亲的哄逗就会露出高兴的表情。耳朵也有听觉，常常会被吸尘器声吵醒。

婴儿手脚的动作也逐渐准确起来。2个月时还不能抓住放在手里的哗唧棒，快到3个月时，就可以长时间抓握在手里了。不过，还没有达到有意识地抓取东西的程度。



婴儿的双臂活动日见增多，平躺时两只胳膊不断舞动。腿脚的力量也越来越大。将婴儿抱起来立在母亲的膝盖上，有的孩子会跃跃欲试，一蹦一蹦地想跳起来。在不同的季节，婴儿的运动发育情况是不同的。

对周围事物，婴儿越来越关心；抱着他上街时，常常对周围投以好奇的目光。笑出声的时候也比以前多起来，在高兴的时候还独自发出某些声音，而且时间越来越长。睡眠方式也开始有所改变，不像以前那样整天睡觉，而是与成人一样有白天黑夜之分，只是午睡时间有个体差异，多睡眠的婴儿每天上午睡3个小时，下午睡两个半小时，而一些活动家型的婴儿，每天上午或下午只睡1次。夜里睡觉也有不同，有一夜醒两次的婴儿，也有只醒1次的婴儿，还有的婴儿睡得较沉，从晚上9点一直睡到第2天早晨6点，中途换尿布也不醒。



3个月婴儿动作发展

到了这个月龄，婴儿身体的活动不仅更加活跃，而且眼睛和耳朵的功能与手脚的运动也开始渐渐协调起来。

婴儿的头部立得越来越稳，每当想看感兴趣的东西时，脸就会转来转去。电视里播放广告时声音突然变大，婴儿就会顺着声音去寻找。洗澡时一向让妈妈侧抱着洗头的老实婴儿，这时也因为不喜欢洗头，会调皮地将头抬起来，很让妈妈为难。趴着的婴