

张卫东 陶红亮 主编

天天早教

365

早教专家精心设计，**365**天每天一课

把早教课堂搬回家，不出门就让宝宝的每一天都有惊人的成长
让宝宝更好地**认知自我、学会分享、控制情绪、发展大脑**

0~1岁



张卫东 陶红亮 主编

天天早教

365

0~1岁

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

天天早教365.0~1岁-/张卫东,陶红亮主编. —北京:电子工业出版社,2014.1

ISBN 978-7-121-21773-9

I. ①天… II. ①张… ②陶… III. ①智力游戏—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第258747号

策划编辑:白 兰

责任编辑:张 轶

印 刷:中国电影出版社印刷厂

装 订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编:100036

开 本:787×1092 1/16 印张:13.5 字数:365千字

印 次:2014年1月第1次印刷

定 价:36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。



目录

第一章

新生儿——宝宝反射动作的黄金期

第1天	安心睡觉小天地：小床	17
第2天	抚摸心灵的交流	17
第3天	适时洗澡，让宝宝爱干净	18
第4天	早教游戏：轻柔的声音	18
第5天	哭是宝宝在“说话”	19
第6天	宝宝睡出健康	19
第7天	宝宝的“智慧”之窗	20
第8天	早教游戏：妈妈摸我	20
第9天	宝宝皮肤“五颜六色”	21
第10天	早教游戏：宝宝找玩具	21
第11天	脐带是宝宝的“命根子”	22
第12天	什么颜色的便便才正常	22
第13天	给宝宝一个有声世界	23
第14天	早教游戏：小盒子里的黄豆	23
第15天	小宝宝爱模仿	24
第16天	宝宝第一部“教科书”	24
第17天	不可养成“抱睡”的坏习惯	25
第18天	早教游戏：好声音	25
第19天	关注宝宝的体温	26

第20天	天然“粮仓”——母乳的喂养	26
第21天	和妈妈第一次握手	27
第22天	早教游戏：颈部运动	27
第23天	捏捏揉揉真舒服	28
第24天	宝宝笑一个	28
第25天	刺激宝宝大脑发育	29
第26天	早教游戏：抬头练习	29
第27天	触觉让宝宝认识世界	30
第28天	宝宝耳朵要休息	30
第29天	了解呼吸情况	31
第30天	早教游戏：小摇铃	31



第二章

1~2个月——宝宝视觉发育的黄金期

第31天	训练宝宝视觉	33
第32天	看看这，瞅瞅那	34
第33天	爱美不是我的错	35
第34天	早教游戏：晃小手腕	35
第35天	妈妈，亲一个	36
第36天	早教游戏：爱摇摆	36
第37天	宝宝想穿“新衣服”	37
第38天	小手认世界	37
第39天	一双手套惹的祸	38
第40天	早教游戏：找妈妈	38
第41天	聪明宝宝，营养素不可缺	39
第42天	早教游戏：会交流的小脚丫	39
第43天	洗脸·洗手学问多	40
第44天	挑选玩具有讲究	40
第45天	母乳与配方奶的用法	41
第46天	早教游戏：小手“舞动世界”	41

第47天	冬季，呵护宝宝娇嫩肌肤	42
第48天	早教游戏：摸图画	42
第49天	宝宝腹泻要分清	43
第50天	睡眠与清醒状态	44
第51天	宝宝的语言世界	45
第52天	早教游戏：抓抓蹬蹬	45
第53天	不可让宝宝成“斗鸡眼”	46
第54天	早教游戏：白天与黑夜	46
第55天	宝宝吐奶了	47
第56天	不顺畅的排便	47
第57天	人工喂奶为何超重	48
第58天	早教游戏：数一数1、2	48
第59天	给宝宝最好的营养品	49
第60天	早教游戏：第一个朋友	49





第三章

2~3个月——宝宝抬头翻身的黄金期

第61天	宝宝做抬头训练	51
第62天	早教游戏：摸一摸	51
第63天	教宝宝认识事物	52
第64天	早教游戏：飞一飞	52
第65天	我爱“吃”手指	53
第66天	早教游戏：找回自己	53
第67天	小乖乖有感情了	54
第68天	早教游戏：四肢做运动	54
第69天	身体发热怎么办	55
第70天	早教游戏：红苹果	55
第71天	音乐滋养宝宝成长	56
第72天	早教游戏：宝宝赏花	56
第73天	挑战90度大翻身	57
第74天	早教游戏：追飞机	57
第75天	宝宝外出应注意	58
第76天	早教游戏：嘀嘀嘀，小汽车	58
第77天	宝宝学交往	59
第78天	早教游戏：摆动平衡感	59

第79天	我要“快乐”起来	60
第80天	早教游戏：宝宝抱奶瓶	60
第81天	颜色刺激宝宝的智力	61
第82天	早教游戏：主动打招呼	61
第83天	宝宝酷爱抓东西	62
第84天	早教游戏：外面的世界很精彩	62
第85天	应对宝宝不吃奶的方法	63
第86天	早教游戏：大与小	63
第87天	刺激宝宝感官	64
第88天	早教游戏：找妈妈	64
第89天	爱听悄悄话	65
第90天	早教游戏：舔一舔，吹泡泡	65





第四章

3~4个月——抓握能力发展的黄金期

第91天	树立自我形象	67
第92天	早教游戏：做操数数	67
第93天	大脑发育关键期	68
第94天	早教游戏：捉迷藏	68
第95天	训练宝宝定时排便	69
第96天	早教游戏：神奇的音乐盒	69
第97天	宝宝各方面发展明显	70
第98天	早教游戏：纸鹤飞呀飞	70
第99天	宝宝胶体训练	71
第100天	早教游戏：翩翩起舞	71
第101天	我爱啃脚丫	72
第102天	早教游戏：拿和放	72
第103天	宝宝展现交际能力	73
第104天	早教游戏：海绵世界	73
第105天	户外活动真好	74
第106天	早教游戏：奇特的圆	74

第107天	宝宝学着坐起来	75
第108天	早教游戏：躲猫猫	75
第109天	宝宝会翻身了	76
第110天	早教游戏：乐翻天	76
第111天	大小肌肉训练	77
第112天	早教游戏：摇啊摇	77
第113天	流口水，我好烦	78
第114天	早教游戏：欣赏图案	78
第115天	及时添加辅食	79
第116天	早教游戏：忽远忽近	80
第117天	夏季防治痱子缠身	81
第118天	早教游戏：神奇的电视	82
第119天	感冒了，好难受	83
第120天	早教游戏：红、黄、绿	83





第五章

4~5个月——宝宝味觉发育的黄金期

第121天	训练宝宝认识能力	85
第122天	早教游戏：捏响玩具	85
第123天	让宝宝手部肌肉强壮	86
第124天	早教游戏：扣子好特别	86
第125天	和“生人”做朋友	87
第126天	早教游戏：滴答滴答	87
第127天	读懂宝宝的表情	88
第128天	早教游戏：悬吊玩具	88
第129天	手指运动发展智力	89
第130天	早教游戏：厨房音乐会	89
第131天	感受大自然	90
第132天	早教游戏：小手电筒	90
第133天	认知和社交智能培养	91
第134天	早教游戏：交换积木	91
第135天	添加辅食，培养孩子自理能力	92
第136天	早教游戏：听声寻物	92
第137天	穿衣、穿袜，认识身体	93
第138天	早教游戏：起飞的小球	93

第139天	做趴趴训练	94
第140天	早教游戏：匍匐前进	94
第141天	培养宝宝的空间感	95
第142天	早教游戏：撕纸小玩家	95
第143天	宝宝学坐要领	96
第144天	早教游戏：逗开心	96
第145天	正确对待宝宝的情绪	97
第146天	早教游戏：舌头舔一舔	97
第147天	给予宝宝更多赞扬	98
第148天	早教游戏：双手抱一抱	98
第149天	冬季也要走出家门	99
第150天	早教游戏：兔子吃萝卜	99



第六章

5~6个月——宝宝学坐的黄金期

第151天	训练宝宝的运动技能	101
第152天	早教游戏：5个小纸卷	101
第153天	增强宝宝的感官刺激	102
第154天	早教游戏：变鬼脸	102
第155天	让宝宝嗅觉更灵敏	103
第156天	早教游戏：和青蛙同步	103
第157天	用玩具开发宝宝智力	104
第158天	早教游戏：有趣的读报	104
第159天	教宝宝认识身体各部位	105
第160天	早教游戏：指挥家	105
第161天	视觉训练小窍门	106
第162天	早教游戏：手指“碰碰头”	106
第163天	宝宝学习语言	107
第164天	早教游戏：宝宝见客人	107
第165天	宝宝夜间的哭闹	108
第166天	早教游戏：软与硬	108

第167天	正确停母乳	109
第168天	早教游戏：听名字	109
第169天	让宝宝“献出”爱心	110
第170天	早教游戏：嚼一嚼	110
第171天	小推车让宝宝“漫游”世界	111
第172天	早教游戏：和爸爸跳舞	111
第173天	制定作息规范	112
第174天	早教游戏：拿起与模仿	112
第175天	培养宝宝的阅读习惯	113
第176天	早教游戏：舞动身躯	113
第177天	不可冷落宝宝	114
第178天	早教游戏：共同画圆	114
第179天	杜绝玩具陪睡的习惯	115
第180天	早教游戏：会走的玩具	115





第七章

6~7个月——双手协作能力的 黄金期

第181天	宝宝的物品需经常消毒	117	第199天	培养宝宝的观察力	126
第182天	早教游戏：指拨玩具	117	第200天	早教游戏：炊事员	126
第183天	宝宝巧手练出来	118	第201天	让宝宝爱上洗澡	127
第184天	早教游戏：寻找心爱的玩具	118	第202天	早教游戏：膝盖跳舞	127
第185天	给宝宝做音乐智能训练	119	第203天	对付宝宝坏脾气的要领	128
第186天	早教游戏：看照片	119	第204天	早教游戏：虫虫飞	128
第187天	翻身及拉站动作训练	120	第205天	让宝宝自己吃饭	129
第188天	早教游戏：连续翻转	120	第206天	早教游戏：水果与蔬菜	129
第189天	科学锻炼宝宝手部灵活性	121	第207天	练习坐时抓物	130
第190天	早教游戏：仙女散花	121	第208天	早教游戏：舞动影子	130
第191天	正确引导宝宝说话	122	第209天	培养宝宝定时大小便	131
第192天	早教游戏：小车过桥	122	第210天	早教游戏：自己吃饼干	131
第193天	水是宝宝的“好朋友”	123			
第194天	早教游戏：算盘珠轻重	123			
第195天	培养宝宝良好的进食习惯	124			
第196天	早教游戏：打电话	124			
第197天	培养宝宝良好的睡眠规律	125			
第198天	早教游戏：鼻子顶一顶	125			



第八章

3~8个月——宝宝学爬的黄金期

第211天	宝宝学习爬行了	133
第212天	早教游戏：棉花与黄豆	133
第213天	宝宝学爬应注意事项	134
第214天	早教游戏：搬运工	134
第215天	训练宝宝的咀嚼能力	135
第216天	早教游戏：扔糖球	135
第217天	让宝宝独立起来	136
第218天	早教游戏：荡秋千	136
第219天	提高宝宝辨识危险的能力	137
第220天	早教游戏：看图讲故事	137
第221天	提高宝宝的情绪能力	138
第222天	早教游戏：认识新鞋	138
第223天	笑，宝宝健康成长的法宝	139
第224天	早教游戏：自己玩耍	139
第225天	培养宝宝的专注力	140
第226天	早教游戏：勇敢宝宝	140

第227天	让宝宝成功迈出第一步	141
第228天	早教游戏：尝胡萝卜	141
第229天	训练宝宝的肢体语言	142
第230天	早教游戏：双臂推球	142
第231天	科学训练宝宝用手活动	143
第232天	早教游戏：小飞机模型	143
第233天	让宝宝积极地发出声音	144
第234天	早教游戏：流动的水	144
第235天	教育中不同的语气	145
第236天	早教游戏：寻宝藏	145
第237天	适当的劣性刺激	146
第238天	早教游戏：水果王国	146
第239天	宝宝的情绪表达	147
第240天	早教游戏：宝宝滚球	147





第九章

8~9个月——分辨大小、多少的黄金期

第241天	手指精细动作训练	149
第242天	早教游戏：小推车	149
第243天	教宝宝指认五官	150
第244天	早教游戏：小手翻书	150
第245天	一起看图片	151
第246天	早教游戏：宝宝画画	151
第247天	让宝宝自己探索	152
第248天	早教游戏：拉吊环	152
第249天	让宝宝走向集体	153
第250天	早教游戏：欢迎妈咪	153
第251天	培养宝宝的自我意识	154
第252天	早教游戏：学叫爸妈	154
第253天	宝宝语言能力的培养	155
第254天	早教游戏：按印	155
第255天	培养宝宝的触觉能力	156
第256天	早教游戏：扔沙包	156
第257天	注重宝宝的阅读培养	157
第258天	早教游戏：闻到香味	157

第259天	白天睡眠少，睡前哭不停	158
第260天	早教游戏：小手、小脚	158
第261天	爸爸妈妈的言行	159
第262天	早教游戏：抓“飞碟”	159
第263天	让宝宝越听越聪明	160
第264天	早教游戏：纸巾与纱巾	160
第265天	宝宝口腔需清洁	161
第266天	早教游戏：做口腔运动	161
第267天	不良逗引无益于宝宝	162
第268天	早教游戏：爬一爬	162
第269天	培养宝宝的感知能力	163
第270天	早教游戏：葡萄干	163



第十章

9~10个月——宝宝站立的黄金期

第271天	训练宝宝连续发音	165
第272天	早教游戏：踩影子	165
第273天	宝宝站立：迈步练习	166
第274天	早教游戏：捧杯喝水	166
第275天	宝宝“跳一跳”的好处	167
第276天	早教游戏：找洞洞	167
第277天	练就宝宝超强记忆力	168
第278天	早教游戏：学动物叫	168
第279天	睡觉好习惯非常重要	169
第280天	早教游戏：套杯子	169
第281天	家庭环境的重要性	170
第282天	早教游戏：蹲下捡物品	170
第283天	培养宝宝的多样技能	171
第284天	早教游戏：小小快递员	171
第285天	提高宝宝认识颜色的能力	172
第286天	早教游戏：宝宝学“购物”	172

第287天	培养出胆大的宝宝	173
第288天	早教游戏：配合穿衣	173
第289天	给宝宝挑选益智玩具	174
第290天	早教游戏：跟着音乐走	174
第291天	宝宝的探索能力	175
第292天	早教游戏：“1”和“半”	175
第293天	宝宝撞头、摇头	176
第294天	早教游戏：危险！不要	176
第295天	宝宝穿衣厚薄要适度	177
第296天	早教游戏：抠贴画	177
第297天	带着宝宝外出	178
第298天	早教游戏：和爸爸去郊外	178
第299天	打击乐促进智力发展	179
第300天	早教游戏：水与冰	179





第十一章

10~11个月——宝宝学走的黄金期

第301天	宝宝学走路的4个阶段	181	第319天	给宝宝营造一个趣味空间	190
第302天	早教游戏：不倒翁	181	第320天	早教游戏：宝宝讲故事	190
第303天	颜色代表的感情	182	第321天	宝宝不愿待在家里	191
第304天	早教游戏：钻洞洞	182	第322天	早教游戏：著名建筑师	191
第305天	培养宝宝与他人的亲和力	183	第323天	教宝宝认识颜色	192
第306天	早教游戏：手偶玩具	183	第324天	早教游戏：长棍够球	192
第307天	宝宝为何喜欢扔东西	184	第325天	注意宝宝不好的习惯	193
第308天	早教游戏：有问必答	184	第326天	早教游戏：拿卡片	193
第309天	培养宝宝自己学吃饭	185	第327天	宝宝在看书	194
第310天	早教游戏：拔河比赛	185	第328天	早教游戏：凉水与热水	194
第311天	鼓励宝宝进行探索	186	第329天	宝宝的自我认识	195
第312天	早教游戏：吹喇叭	186	第330天	早教游戏：吹泡泡	195
第313天	适合宝宝的玩具	187			
第314天	早教游戏：敲瓶子	187			
第315天	纠正宝宝的语言错误	188			
第316天	早教游戏：涂鸦小屋	188			
第317天	培养宝宝的嗅觉灵敏度	189			
第318天	早教游戏：带葡萄干回家	189			



第十二章

11~12个月——语言爆发的黄金期

第331天	督导宝宝开口说话	197
第332天	早教游戏：球在碗里转	197
第333天	培养宝宝的广泛社交圈	198
第334天	早教游戏：半圆与圆	198
第335天	培养宝宝自己翻书	199
第336天	早教游戏：妈妈在哪里	199
第337天	宝宝有自己的想法	200
第338天	早教游戏：宝宝切面包	200
第339天	怎样教育任性的宝宝	201
第340天	早教游戏：小当家	201
第341天	发展宝宝触觉很重要	202
第342天	早教游戏：要搬家	202
第343天	培养宝宝的亲情与友谊	203
第344天	早教游戏：瓶子排队	203
第345天	宝宝依赖奶瓶的坏处	204
第346天	早教游戏：下雨、下雨	204
第347天	让宝宝学会付出	205
第348天	早教游戏：戴帽子	205
第349天	注重宝宝的饮食习惯	206

第350天	早教游戏：都是“灯”	206
第351天	宝宝玩积木	207
第352天	早教游戏：数一数	207
第353天	讲故事开启宝宝智慧	208
第354天	早教游戏：捡皮球	208
第355天	培养宝宝的学习习惯	209
第356天	早教游戏：穿衣服	210
第357天	培养宝宝自己入睡的习惯	211
第358天	早教游戏：香蕉泥	211
第359天	不要让宝宝感到无助	212
第360天	早教游戏：站立拍桌	212
第361天	锻炼宝宝的语言表达能力	213
第362天	早教游戏：倒玩具	213
第363天	批评宝宝蕴藏智慧	214
第364天	早教游戏：画春天	214
第365天	提高宝宝的数学智能	215





张卫东 陶红亮 主编

天天早教

365

0~1岁

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



前言

每一个生命都是无法重复的，每一个宝宝都是独一无二的，都是那么的可爱、天真。因此，妈妈不光要给他们一个健康的身体，还要给他们一个良好的性格和一个聪明的大脑，这样才能随时踏过坎坷，平息生命中的风浪。

在那一刻，稚嫩的小生命呱呱坠地，期待已久的爸爸妈妈开始欣喜若狂。宝宝那清脆响亮的哭声，那花儿般娇嫩的面庞，总会让爸爸妈妈感动、幸福。但是也带给他们初为人父人母的忙乱与慌张。尤其是宝宝的哭闹，宝宝的吃、喝、拉、撒、睡、玩，往往使他们不知所措，焦头烂额。

在这一刻，宝宝会牵着爸爸妈妈的手，迈出人生的第一步；喊出第一声“爸爸、妈妈”；会独自一个人玩玩具；喜欢和爸爸妈妈用语言交流；喜欢和小朋友一起分享玩具；喜欢调皮捣蛋。逐渐地宝宝也开始记住东西放在哪里了；“我的”意识更加强了；喜欢到户外玩耍。由此可见，小家伙一天天在成长，宝宝逐渐“懂事”了。

而现在的宝宝，小脑袋瓜中蕴藏着无数个鬼点子，十万个为什么再现了。这让妈妈绞尽脑汁，甚至在众人面前出现“尴尬”。同时，宝宝具有极强的求知欲，逐渐进入模仿和创造能力飞速发展的阶段。他开始惟妙惟肖地模仿家里成员的一举一动，能像妈妈一样说话、微笑，也越来越巧妙地摆弄玩具，并能用形容词组词造句。看来宝宝逐渐靠近“小大人”了，有了自己的思想。

此时，妈妈的内心最有感受，最有发言权。宝宝从一个无法用语言表达，逐渐到能迈出人生的第一步，喊出第一声的“爸爸、妈妈”，再过渡到“十万个为什么再现”。这就是宝宝从婴儿期过渡到幼儿期的主要过程，也让爸爸妈妈见证了宝宝的逐渐长大。家庭是宝宝成长的沃土，爸爸妈妈是他们的启蒙教师，游戏伙伴。爸爸妈妈传递爱的方式有很多，可以是物质，可以是语言，但最重要的还是对宝宝每一个日日夜夜的早期教育。