



宝宝智力、潜能开发金点子

现代妈妈

主编 高振敏

权威
科学
实用
有效



湖南少年儿童出版社
0~3岁

权威  科学  实用  有效

0~3岁

主 编：高振敏

绘制出品：嘿儿工作室

艺术总创：饶晗 王深虎 等

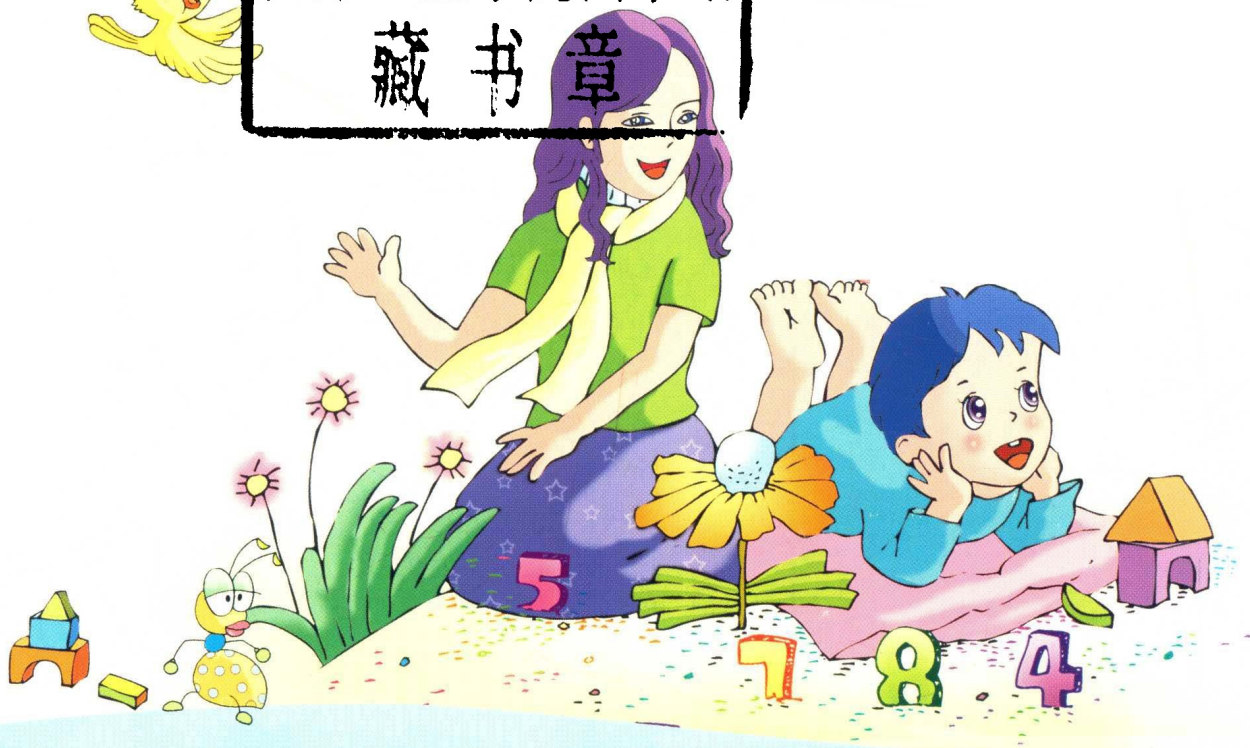
现代妈妈



宝宝智力、潜能开发金点子



江苏工业学院图书馆
藏书章



湖南少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代妈妈. 0~3岁宝宝智力、潜能开发金点子 / 高振敏主编.
—长沙: 湖南少年儿童出版社, 2003. 7
ISBN 7-5358-2126-9

I. 现… II. 高… III. 智力游戏—儿童读物 IV. G898.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第039613号

现代妈妈



主编: 高振敏

文字调整: 赵明 郑亮 等

责任编辑: 谢清风

绘制出品: 嘿儿工作室

艺术总创: 饶晗 王深虎 等

出版: 湖南少年儿童出版社

(长沙市展览馆路66号)

印制: 深圳彩帝印刷实业有限公司

(本书若有印刷、装订错误, 承印厂包换。)

开本: 889 × 1194 1/24

印张: 7 印数: 1—8000

版次: 2003年8月第1版

印次: 2003年8月第1次印刷

书号: ISBN7-5358-2126-9/I·600

定价: 全套两册总定价40.00元, 本册定价20.00元

承印厂地址: 深圳市福田区车公庙天安数码城F3.8栋二楼
C.D座

邮编: 518048

目录



大运动能力开发金点子

妈妈拉	宝宝坐	1
撑一撑	看一看	2
抬抬头	视野宽	3
妈妈推	宝宝“爬”	4
爬一爬	爬一爬	5
让宝宝爬个够		6
“越障碍”	“攀大山”	7
开窗睡眠好		8
温水浴	真有趣	9
日光浴	美滋滋	10
翻过来	翻过去	11
翻过身	拿着它	12
靠一靠	坐一坐	13
宝宝自己坐		14
学步车	真好玩	15
宝宝乖	快站好	16
向前迈	走一走	17
踢踢球		18
做早操	身体好	19

拿玩具	20
自如行走	21
捡玩具	22
走四方	23
爬楼梯	24
小鸡啄米	25
拿皮球 放皮球	26
扶栏上 扶栏下	27
吹肥皂泡	28
捉蝴蝶	29
捡落叶	30
捉迷藏 找妈妈	31
追鸭	32
找一找 虫在哪里	33
送信	34
跳一跳 远不远	35



精细动作能力开发金点子

握一握 拿一拿	36
宝宝小手真漂亮	37
摸一摸 摇一摇 捏一捏 ..	38
伸伸手 触触物	39
够悬吊物	40
伸伸手 抓住它	41
动一动 手指活	42
摆弄玩具	43
拿一拿 换一换	44
手指捏 真好玩	45
玩具对击	46
扒一扒 弄一弄	47
拨动 按动	48
敲一敲 敲一敲	49
放入 取出	50
打开瓶盖	51
捡豆豆	52
乱画道道	53
打开方木包	54
搭积木	55
盖好盖 配好盖	56
捡莲子	57

翻一翻 看看书	58
拿出 放进	59
彩环套搭	60
接龙游戏	61
穿扣子	62
开音乐会	63
投珠入瓶	64
滚球	65
摇摇 拍拍	66
穿珠子	67
开门 关门	68
撕碎彩条	69
用纸包糖	70
倒米 倒水	71
粘贴苹果	72
搭电视塔	73
分捡豆粒	74
捏面团	75



语言能力开发金点子

自发喉音	76
聆听儿歌	77



多对话	78
咿呀作语	79
鼓励发音	80
宝宝真乖	81
训练对话	82
认一认 做一做	83
说说动词	84
聆听故事	85
再见 再见	86
日常用语知多少	87
和妈妈一起看画册	88
听琴起舞	89
呼唤亲人	90
宝宝听话	91
说出来再给	92
模拟发音	93
自我表达	94
学更多的词	95
“我”是什么	96
学习名词（一）	97
学习动词（一）	98

学习代词、形容词和数词 ...	99
练习句子（一）	100
学习名词（二）	101
学习动词（二）	102
学习代词、形容词、量词和副词	103
练习句子（二）	104



适应能力开发金点子

看 看 看	105
变换声响	106
开灯 关灯	107
克服认生	108
定时睡眠	109
鼻子 鼻子	110
边观察 边学习	111
边模仿 边学习	112
眼睛 眼睛	113
识图认物	114
竖手指 学数字	115
宝宝找玩具	116
兔子有什么	117





社交行为能力开发金点子

哪个大 哪个小	118
红色是什么	119
同桌吃饭	120
哪堆多 哪堆少	121
认识形状	122
它们是什么	123
谁的手干净	124
谁画得长	125
自己脱鞋和袜子	126
捡回皮球	127
认玩具	128
谁和谁一对	129
翻书找画	130
好宝宝懂礼貌	131
摆一摆	132
烫还是凉	133
插入 拔出	134
男的还是女的	135
时间是什么	136
学习数数	137
宝宝住在哪里	138
家里有什么	139

认识环境	140
母子亲情	141
玩藏“猫猫”	142
微笑迎人	143
见食物兴奋	144
举高高	145
扩大交往	146
招手“再见”	147
拍手“欢迎”	148
认识自己	149
注视大人行动	150
自己能做的事让宝宝自己做 ..	151
指认动物	152
大家一起玩	153
点点头 摇摇头	154
独自玩	155
分辨表情	156
学做家务	157
会称呼 懂礼貌	158
辨别是非	159
开飞机	160



妈妈 宝宝坐

把宝宝仰着平放在床上，妈妈站在宝宝右下方，握住宝宝的手，将宝宝慢慢拉起。在拉起的过程中，开始时妈妈用些力，接着逐渐减力，最后只是让宝宝握住手指，完全由宝宝用力。



宝宝出生的第一个月就可以做这种练习，这时妈妈最好轻轻拉着宝宝的手腕。每天可以练习2~3次。这样的练习可以锻炼宝宝颈部、胸部和背部肌肉，增强这些肌肉的力量。



大运动指的是头颈部、躯干和四肢幅度较大的动作。





撑一撑

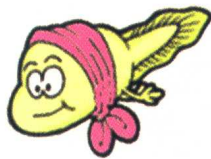
看一看

把宝宝俯卧在床上，妈妈站在宝宝右侧靠头的一端，主动与宝宝讲话，使宝宝能用前臂支撑全身，将胸部抬起，抬头看妈妈。



专家点拨

宝宝出生后，来到一个全新的世界，妈妈要让宝宝尽快地多了解这个世界。这对于开发宝宝的智力非常重要。



养育提示

新生儿从母体娩出后，内、外环境都发生了重大的变化，如：自主呼吸的建立，血循环通路的改变，对外界气温的顺应，等等。这一系列的生理性调节，一般需要2~3周才能逐步适应。因此，做好新生儿的护理是这个时期的首要任务。





抬起头 视野宽

把宝宝仰着平放在床上，妈妈站在宝宝的右侧，用玩具逗引宝宝抬头。练习的床面要硬一些，每天一次，时间不要过长，以免宝宝太累。



专家点拨

生后半个月开始训练宝宝，时间安排在两次喂奶之间。这样的抬头训练可以促进宝宝颈部、背部肌肉的发育，开阔宝宝眼界，丰富其视觉感受。



优生提示

新生儿刚离开母体，各方面的反应能力相对较低，不可能按照大人的要求一一做出应答。因此，在进行智力开发时势必存在诸多难点，妈妈一定要耐心，不可要求过高，每训练一种行为模式都要多次反复进行。





妈妈推 宝宝“爬”

当宝宝俯卧时，妈妈用手抵住宝宝的足底。一边轻轻用力推动宝宝，一边激发宝宝使出全身力气向头方向蹶行，做出类似爬行的动作。



专家点拨

通常爬是从第7个月开始练习，9个月大的宝宝会随意地爬。匍行只是表示宝宝俯卧时有向前蹶行的动作，并非真爬。匍行可以促进宝宝大脑感觉统合的健康发展，开发宝宝智力潜能，激发宝宝愉快的情绪。



养育提示

宝宝出生后第1个月、第4个月、第7个月、第10个月、第13个月、第18个月、第24个月和第36个月在行为上显示出特殊的飞跃进展，这8个年龄阶段称作关键年龄。



大运动能力开发金点子



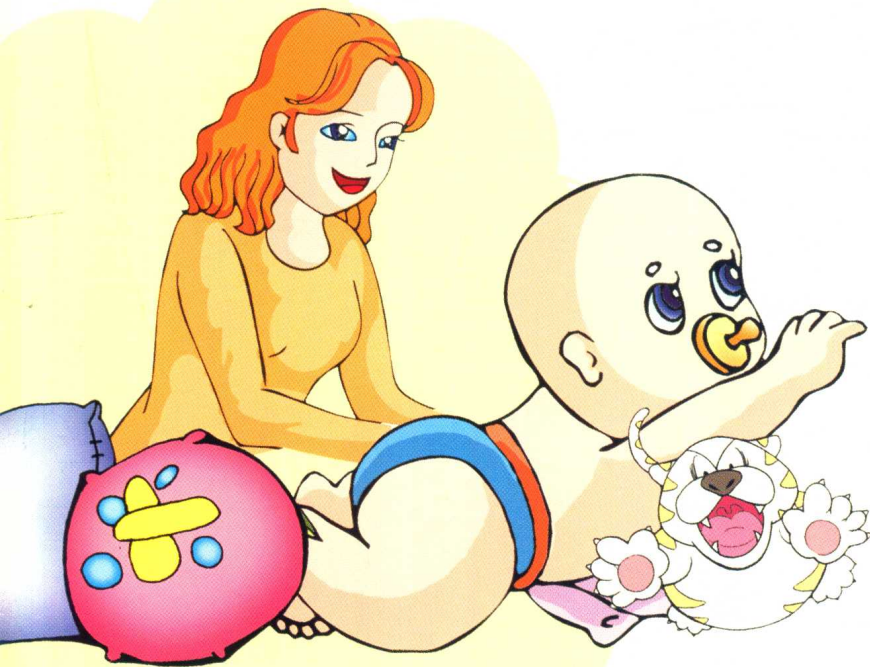
爬——爬

爬——爬

宝宝呈俯卧位，头仰起，用手把身体支撑起来。妈妈轻轻地把宝宝的腿弄弯，放在宝宝的肚子下，将宝宝喜欢的玩具放在前方，逗引和鼓励宝宝用力向前爬行，去够取玩具。必要时妈妈可用手轻推宝宝的脚掌或轻轻捅一下宝宝的臀部。慢慢地，宝宝会越爬越自如。



爬行是宝宝全身独立活动的最早形式，是代表宝宝智能发展的重要动作之一。爬行可以锻炼宝宝胸、腹、腰和上下肢各组肌群，扩大宝宝认识范围，促进宝宝心理发展。



智商在130以上的高智商儿童大约占儿童总数的1%~3%。
北京现有的200万名儿童中高智商儿童大约有2~6万人。



让宝宝爬个够

妈妈用一些宝宝喜欢的玩具逗引宝宝，让宝宝兴高采烈地一会儿向前爬，一会儿向后爬；一会儿向左爬，一会儿向右爬；一会儿快速爬，一会儿转着弯爬。



专家点拨

爬行是智能发育的重要行为模式之一。经过一个多月的爬行训练，到第8个月时，宝宝逐步由原先手、膝爬行发展到手、足爬行，爬行的动作也由不熟练、不协调发展到比较熟练和协调。



优生提示

智商高的宝宝并不一定会顺理成章地成为超常儿童，由智商高发展成为超常儿童的关键是从婴幼儿期开始就得到良好的培养和教育。





“越障碍”“攀大山”

创造良好条件，鼓励宝宝开展“越障碍”、“攀大山”的活动。



一般来说，11个月大的宝宝具有熟练的爬行技能和极强的攀高欲望，一刻不停地“攀上爬下”是这个阶段宝宝的特点，这是宝宝自我探索、自寻其乐、活动全身、增进才干的极好机会。让宝宝“越障碍”、“攀大山”，可以提高宝宝全身肌肉的活动力量，培养宝宝乐观、活泼、勇敢的性格。



培养超常儿童的主要方法是：做好早期教育和早期智力开发；要注意对观察力、记忆力、思维能力、想像力和语言能力的培养；培养良好的非智力因素。





开窗睡眠好

新生儿宝宝满月后，如果是风和日丽的天气，那么，宝宝入睡后，盖好身体，将头露在外面，打开窗户通风，注意不要有对流风。最初安排在上午9~10时和下午4~5时进行。从每次10~20分钟开始，如果没有不良反应，可逐渐延长开窗时间，或者在稍冷的日子也可进行。



开窗睡眠是一种最初步、最缓和的空气浴，主要锻炼因素是气温与宝宝皮肤及呼吸道温度的差异，利用这种温差刺激皮肤，可以使宝宝睡得快、睡得熟、睡得更深长，同时也刺激呼吸道粘膜，提高局部抵抗力。



以月龄为序，正常婴幼儿的智能发育的基本要求如下面的口诀所述：一视二听三抬头，四握五抓六翻身，七坐八爬九扶站，十捏周岁独站稳。





温水浴真有趣

从宝宝出生后数周起，可进行半温水浴。一般在脐带脱落伤面愈合后开始，可以每日进行，水温为 $37^{\circ}\text{C}\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ ，冬季每日一次，夏季每日两次，在水中持续时间为5~10分钟。进行过程中，要不断加温，保持其一定的温度。不需每天用肥皂，一周用一次即可。每次水浴结束时，可用稍凉的水（ $35^{\circ}\text{C}\sim 36^{\circ}\text{C}$ ）冲洗宝宝。冲洗后，立即擦干，用温暖的布或毛巾包裹起来。小宝宝最好先安排在夏季开始进行洗浴，适应后可在稍冷的日子里锻炼。

**专家点拨**

温水浴是水浴中最为缓和的一种，主要是利用水温和皮肤温度的差异以及水流的刺激，锻炼皮肤的适应性和耐受力，清洁皮肤。同时，这对于大脑也是一种良性刺激。

**养育提示**

培养和开发儿童智能的6条原则：零岁起步，适时挖潜，激发兴趣，循序渐进，略为超前，化难为易。





日光浴美滋滋

宝宝两个月大，在上午太阳刚刚出来的时候，打开窗户，让间接的阳光短时间地照射宝宝，开始时每次不要超过两分钟，以四肢为主，避免直接照射头部，切勿接触强烈的阳光。



日光中含红外线和紫外线，前者可使全身温暖，血管扩张，增强人体抵抗力；后者可使全身功能活跃，加快血液循环，对人体很有好处。不过，宝宝空腹及早饭后1小时内不宜做日光浴。随着宝宝年龄的增长，可以逐渐增加日光浴的强度。



培养和开发儿童智能的主要手段：早期刺激、游戏、玩具、图书阅读、早期学习。

