

秉承多元智能教育理论 培养全能宝宝

最有效的育儿直通车，最关爱女性的家庭必备健康顾问

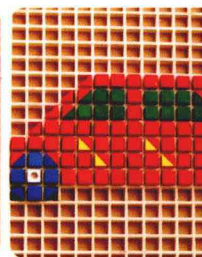
青影◎编著



0~4岁早教启蒙训练

全方位同步早教启蒙宝典

母婴健康专家鼎力推荐



中医古籍出版社

秉承多元智能教育理论 培养全能宝宝

最有效的育儿直通车 最关爱女性的家庭必备健康顾问

青·影◎编著

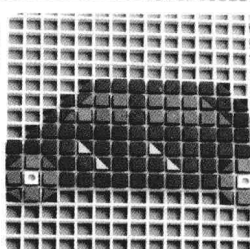
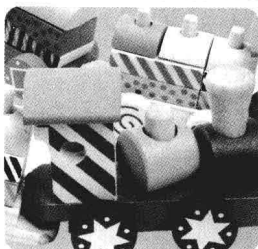


0~4岁早教

启蒙训练

全方位同步早教启蒙宝典

母婴健康专家鼎力推荐



中华书局出版

图书在版编目(CIP)数据

图解0~4岁早教启蒙训练 / 青影编著. -- 北京 :
中医古籍出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5152-0385-0

I. ①图㊟ II. ①青㊟ III. ①早期教育-图解②胎教
-图解 IV. ①G61-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第084984号

图解0~4岁早教启蒙训练
青影编著

责任编辑 邓永标
排版制作 腾飞文化
出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京市东直门内南小街16号(100700)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 17
字 数 320千字
版 次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5152-0385-0
定 价 36.00元

前 言

怀孕是生命中具有独特意义的一段人生经历,人们常说女人人生另一半的意义是从怀孕开始,当自己的身体里孕育一个小生命,是多么令人兴奋的体验。每个人的人生都会经历美妙的青春,美好的爱情,孩子是爱情的结晶,更是传承世界的继承人。孕产期也是女性一生中最具独特意义的时期,整个过程中的每个点滴细节都影响着孕产妇自身和宝宝的健康。

孕育宝宝的过程是一生中最幸福的时刻。每一位准妈妈都充满着幸福与期待,抚摸着那个在自己身体里跳动的小生命,想象着那张粉嘟嘟的小脸,心里肯定有言不尽的温馨感!百般呵护、万般期待,只为一个小生命的呱呱坠地。面对怀中粉嫩可爱的小婴儿,妈妈也会感到手足无措,各种科学育儿的金点子、宝宝成长发育必不可少的好主意,都是妈妈抚育宝宝的得力助手。

自从中国计划生育开展以来,每家只能要一名孩子,这不得不让很多家长更有望子成龙,望女成凤的想法。这无可厚非,在优胜劣汰的时代,每个人都应丰盈自己的身体、智商、能力。在这样的基础上,我们才能更好的面对这个社会。

孩子的能力在于后天的培养。我们每个人都知道在孩子小时候就接受良好的教育,效果是显著的,对孩子一生的影响也是巨大的。孩子从几岁开始接受教育最好呢?据科学家研究得出的结论显示,越早越好。现在风靡世界的胎教是最好的佐证,经历过胎教的孩子比一般孩子的智力高出许多。

其实对孩子一生有重要影响的教育阶段在0~4岁,这时候孩子的人生是一片

空白,父母用什么样的笔墨涂上什么样的笔迹,孩子的内心就会留存什么样的画面。怎么进行早教?初为人父人母的我们去哪去借鉴这些科学育儿的经验呢?

今天我们编辑了此本《图解0~4岁早教启蒙训练》,从胎教到四岁一本通。此本早教启蒙书按照月份分类,只要按照宝宝的年龄去寻找方法,就能得出您想要的结果。本书提供了最全面、最专业的指导策略,关于早教的每一个时期都有相关的知识指导,为各位准爸爸、准妈妈提供最新的孕产信息,全程呵护特殊时期的母婴健康及宝宝的成长,本书会带给您一名健康而聪慧的宝宝!



CONTENTS

目录

第一章

科学胎教

胎 教

胎教第 1 月	2	胎教第 5 月	12
孕妇自己要消除不良情绪	2	讲故事的方法	12
丈夫对妻子情绪的影响	2	说话方法	13
家庭成员对孕妇情绪的影响	3	胎教事项	13
初为人母的心理准备	3	胎教第 6 月	14
胎教第 2 月	3	触觉式胎教	14
体现男人温柔一面	3	舞蹈式胎教	15
进行精神刺激教育	4	胎教第 7 月	16
胎教事项	5	交流式接触	16
胎教第 3 月	7	瑜伽呼吸法	16
胎教事项	7	胎教第 8 月	17
胎教第 4 月	9	语言训练	17
加强与胎儿精神上的联系	9	音乐训练	19
利用想象力	9	胎教第 9 月	19
胎教事项	10	胎教事项	19
		胎教第 10 月	20
		胎教事项	20

第二章

早教 0~1 岁

1~3 月早教启蒙与智力游戏

发育成长	24
身体发育	24
动作发育	25
语言发育	25
感觉发育	25
智力发育	25
智力开发	26
与宝宝亲切交谈	26
欣赏音乐	27
观察大千世界	28
天真快乐的反应	28
发现与培养婴儿的天赋	28
快乐游戏	31
空气浴令宝宝开心	31
看脸	32
看亮光	32
看形状	32
看黑白	32
看彩球	32
看室内环境	33
幼儿触觉锻炼	33

4 个小游戏让孩子伶牙俐齿	33
母子健身游戏	35
让婴儿感受爱	36
同时开发宝宝的左右脑	37

4~6 月早教启蒙与智力游戏

发育成长	39
身体发育	39
动作发育	40
感觉发育	41
智力发育	41



智力开发	41
让宝宝去尝试	41
游戏是孩子的工作	42
宝宝旅行注意事项	42
快乐游戏	44
给宝宝洗澡也能提升 IQ	44
手指偶行军	46
让玩具给宝宝带来温暖	46
东看看,西瞧瞧	47
在妈妈膝盖上踢腿	47
培养宝宝的想象力	48
爬行练习	49

7~9 月早教启蒙与智力游戏

发育成长	50
身体发育	50
动作发育	51



语言发育	51
感觉发育	52
智力发育	52
智力开发	53
探索事物	53
克服怕生心理	54
给宝宝开辟一个“运动场”	54
不一样的“安静宝宝”	55
怯生与现代素质培养	56
快乐游戏	57
带孩子去踏青	57
宝宝体操	58
蹦蹦跳跳长得快	60
感官认知游戏	63
促进幼儿语言能力发展的游戏	64

10~12 月早教启蒙与智力游戏

发育成长	67
身体发育	67
动作发育	68
语言发育	69
感觉发育	69
智力发育	70
智力开发	71
提高宝宝的说话能力	71
提升孩子智慧——音乐教育	72
快乐游戏	73
让你的宝宝活力四射吧	73

运动能力游戏·····	74
在玩颜色中认识红、黄、蓝·····	78
鞋子游戏·····	78

和孩子一起享受栽植乐趣·····	79
玩具键盘·····	80

第三章

早教 1~2 岁

1 岁~1 岁零 3 个月早教启蒙
与智力游戏

发育成长·····	82
身体发育·····	82
动作发育·····	82
语言发育·····	83
感觉发育·····	83
智力发育·····	84
智力开发·····	84
培养宝宝独立生活能力·····	84
教给宝宝人与人的关系·····	86
鼓励孩子把话说出来·····	87
运动中发挥宝宝的创造性·····	88
快乐游戏·····	89
适龄玩具·····	89
小胖墩减肥操·····	90
学走路·····	91
小游戏锻炼宝宝臂力和腿力·····	92

玩豆豆游戏·····	93
增强孩子记忆能力·····	93
穿纸圈·····	94
发音训练·····	94
字词游戏·····	95
认识水果·····	96
生活中的创意游戏·····	96
学穿衣服·····	97
玩 球·····	99
搭二层小楼·····	100

1 岁零 4~6 个月早教启蒙
与智力游戏

发育成长·····	102
身体发育·····	102
动作发育·····	102
语言发育·····	103
心理发育·····	103
智力发育·····	104

智力开发	104
与他人接触	104
宝宝学说双音词	105
快乐游戏	105
适龄玩具	105
喂“瓶娃娃”吃饭	107
上下楼梯	108
贴五官的游戏	108
你是谁	109
教宝宝玩从前的野蛮游戏	110
学习礼貌语言	113
“脏兮兮”的游戏有乐趣	113
巧用废旧材料	115
想象能力游戏	117
感知能力游戏	117

1岁零7~9个月早教启蒙 与智力游戏

发育成长	119
身体发育	119
动作发育	120
语言发育	120
智力发育	121
智力开发	121
和宝宝谈劳动	121
正视孩子的好奇心	122
多面对面教宝宝讲话	122
快乐游戏	123
适龄玩具	123

观察毛毛虫变成蝴蝶的乐趣 ...	124
------------------	-----



从窗子里看妈妈	124
宝宝床上操	125
激发孩子想象力的游戏	126
语言能力游戏	126
记忆能力游戏	129
思维能力游戏	130
倒数数开发游戏	131
生活能力游戏	132
聪明宝宝听故事	133

1岁零10个月~2岁早教启蒙 与智力游戏

发育成长	136
身体发育	136
动作发育	137

语言发育	137	适龄玩具	143
心理发育	138	提高认知的小游戏	144
智力发育	138	智力游戏	144
智力开发	140	关于安全与激发创造性的建议	146
了解宝宝的能力	140	146
培养良好的饮食习惯	141	玩儿是最重要的学习方式之一	147
引导孩子关心和理解他人	142	147
快乐游戏	143		

第四章

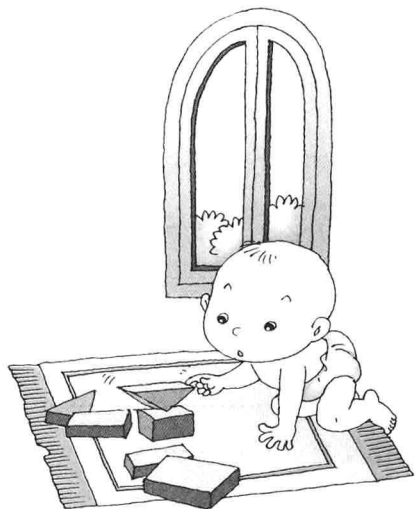
早教 2~3 岁

2 岁 ~2 岁半早教启蒙
与智力游戏

发育成长	150
身体发育	150
动作发育	152
语言发展	152
感觉发育	152
智力发育	152
智力开发	153
语言表达能力	153
正确对待宝宝的独占行为	153
快乐游戏	155
适合 3 岁幼儿身心发展的玩具	155
.....	155



彩色保龄球 156



识字乐园 156

给宝宝一罐橡皮泥 157

模仿操 160

看图书讲故事 161

色彩拼贴艺术 161

拼图游戏快乐益智 161

表演操 162

球钻山洞 162

聪明宝宝听故事 163

2岁半~3岁早教启蒙 与智力游戏

发育成长 175

身体发育 175

动作发育 176

语言发育 177

心理发育 177

智力发育 177

智力开发 178

培养宝宝的语言能力 178

巧教宝宝学汉字 180

让宝宝自理 182

快乐游戏 184

适龄玩具 184

画图,让约束变得有趣 187

电脑上的字母 188

处处都是游戏场 188

学习电话对讲的的游戏 189

培养各种应有的礼貌 190

游戏中培养孩子的人际智能 190

看图说故事 191

在保管玩具中培养孩子的能力.....

..... 192

动作智能游戏 193

让宝宝爱上搭积木 195

聪明宝宝听故事 196



第五章

早教 3~4 岁

3 岁~3 岁半早教启蒙
与智力游戏

发育成长	210
身体发育	210
动作发育	211
语言发育	211
心理发育	212
智力发育	212
智力开发	213
建立性别意识	213
宝宝精细动作可达水平	213
宝宝适应能力可达水平	214
宝宝语言可达水平	214
宝宝社交行为可达水平	214
言语和游戏能力发展迅速	215
快乐游戏	216
适龄玩具	216
情商训练游戏	217
插片插出来的想象力	217
“说相反的”游戏	218
和妈妈一起绕毛线团	218
小手真叫灵	219
吃到了什么	219
玩具不在新奇而在亲情	220
洗澡也能游戏	221

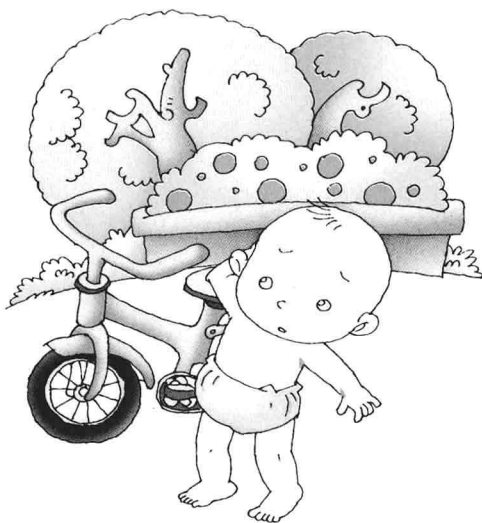
聪明宝宝听故事	222
---------------	-----

3 岁半~4 岁早教启蒙
与智力游戏

发育成长	231
身体发育	231
动作发育	232
语言发育	232
心理发育	233
智力发育	234
智力开发	235
做孩子的语言引导人	235
根据智力类型培养更具针对性	236



快乐游戏	238	暖暖被软软床,一起疯一下	242
适龄玩具	238	运动游戏	242
捉迷藏	238	动作识字	244
打电话	239	绿草地上的亲子游戏	244
过家家,孩子扮演着眼中的父母	239	音乐游戏	247
布娃娃	241	不倒翁	248
		聪明宝宝听故事	249



第一章

科学胎教



胎教

胎教是早教的关键所在,科学合理的胎教会让宝宝的智力发育更加健全。从胎教开始,让宝宝更加聪慧敏捷,胎教会赋予我们一个健康而又活泼的宝宝。



胎教第1月

孕妇自己要消除不良情绪

由于妊娠会引起母体发生一系列特异性生理变化和心理变化,所以要马上采取措施调整心理变化而达到新的平衡。

丈夫对妻子情绪的影响

丈夫的言语和行为对妻子的情绪有直接的影响。妻子怀孕期间,如果丈夫能加倍关心体贴的话,夫妻之间感情不但会进一步加强,而且还会给妻子一种良好的心理刺激,使妻子大脑皮质功能和机体免疫功能增强,这种感觉会使母体内不断地产生促进胎儿良好发育的激素。日本上智医院阿部顺一教授指出,智力超群,身体健康的婴儿多降生在父母情投意合、相互体贴关怀的家庭中,很少会出生在嗜好烟酒、经常吵嘴和缺少修养的夫妇家庭中。



家庭成员对孕妇情绪的影响

怀孕后的女人对来自家庭其他成员的态度是敏感的。因此家庭中的每一个成员对孕妇的情绪必须加以注意,多给予一些理解和帮助,说话要和蔼可亲,还要对孕妇的衣、食、住、行都表现出极大地关怀,让她多感受一些大家庭给予她的温暖和爱护,消除妊娠带给她的不安心理。

初为人母的心理准备

母爱是世界上最伟大的爱。绝大多数母亲都将自己的爱全部倾注在儿女身上。然而,我想向已经做母亲的人们提一个问题:“您是何时意识到自己是一位母亲的?您对孩子的爱是何时产生的?”确切地说是在孩子出生前?还是在出生后呢?

现实生活告诉我们,有相当一部分母亲是在孩子出生后才意识到自己是一位母亲,才逐渐产生了母爱。有些人怀孕了,却还在犹豫是否要这个孩子,也有些人对自己怀孕感到失望,觉得自己“还年轻”“还没玩够”,或者是工作、生活上的

事情还没安排好。还有些人面对早孕反应或孕期其他身体不适感到非常后悔,有的人甚至整个孕期都在埋怨自己不该怀孕,认为怀孕是受罪。这些情况说明不少人缺乏做母亲的心理准备。

>> 专家提示

胎儿在母体内是有感知的。他在母体内就能感受到母亲的喜、怒、哀、乐,感受到外界环境的刺激。相信每一位真正的母亲在明白了这个道理后都应该在小宝宝出生前就给他们母爱。要做到这一点,需要你在做母亲前有充分的心理准备。

胎教第2月

体现男人温柔一面

由于这个月是妻子感到最难熬的关头,在精神和生活上尤其需要丈夫的关心和照顾。作为丈夫的你,一定要通过自己温柔体贴的语言和行动给予妻子战胜痛苦的力量,使胎儿从中受到教育。例如,当妻子因呕吐不想吃饭时,丈夫就要选择妻子平时喜欢吃而且具有营养又易消化的东西,使出你最拿手的绝活给妻子准备