

✦ 0 ~ 3岁 ✦ 科学育儿的第一手资料 ✦ 聪明宝贝智能开发大典

✦ 让孩子聪明健康

✦ 让父母省心幸福

● 附:配套VCD光盘

智能训练方案

Zhi Neng xun Lian Fang An

主 编 程秀兰

执行主编 高雪婷



陕西人民教育出版社

序

人的教育是一项系统工程，包括家庭教育、社会教育、集体教育（包括幼儿园、学校）教育，三者相互影响、相互作用、有机结合、缺一不可。在这项系统工程之中，家庭教育是基础的基础。家庭是孩子出生后接受教育的第一场所，人生的第一课堂。古谚说得好：“染于苍则苍，染于黄则黄。”要使孩子是“苍”，还是“黄”？家庭教育作用万万不可低估。

时下，对孩子进行“素质教育”、“人文教育”成为一个热门话题。为人父母者，都希望自己的孩子能够接受良好的教育。然而，家庭教育的现状如何？仅自己所知，在肯定成绩的同时，应该承认存在着不少问题：

其一，拔苗助长式。许多家长望子成龙心切，希望孩子生下来就能成才。他们不懂早期教育的规律，很少研究教育方法，不是以开发婴幼儿的潜在能力为主，以促进其发展的主要目的，而是一味地灌输知识，无休止地进行训练。孰不知婴幼儿的记忆力和注意力是很有限的，思维能力正在形成，机体协调能力还不完善。这种拔苗助长式的教育在城市家庭表现突出，对婴幼儿身心造成负面影响。

其二，单一智力开发式。“三重三轻”是此问题的集中表现：一是重知识轻能力。许多家长把婴幼儿教育看作是文化知识学习，认为记数、认字、背儿歌、背古诗越多越好，轻视婴幼儿动手能力的培养。二是重智力轻品德。婴幼儿身心发育过程中，品德个性形成对其身心发展影响极大。家长把精力过多用于孩子智力开发，忽视个性品德的教育，令人担忧。三是重智商轻情商。由于家长忽略了与婴幼儿智商应同步发展的情商，便出现了与之相应的自理能力、自立能力、社会认知能力水平偏低的现象，造成孩子在生活、学习过程中过分依赖他人、任性、自私等。其结果，家长在感受孩子在智力方面取得收获的快感和欣慰的同时，默默地咀嚼着孩子情商畸形发展所带来的苦恼。

其三，放羊式。忽视早期教育，农村家庭尤为普遍。他们认为“树大自然直”，孩时何必急，导致婴幼儿教育缺失。

俗语说：一岁看大、三岁看老。人生头三年，是大脑细胞最活跃的时期，也是学习新事物的关键时期。从在母体子宫内到出生之后，婴儿就像海绵吸水一样贪婪地吸收周围的信息，而这些信息多源于父母及家庭环境。父母对婴幼儿的生长发育过程最清楚，并对婴儿的生长发挥重大的影响作用。

《0～3岁智能训练方案》是幼教专家、一线优秀高级教师及家长共同编写，他们融崭新的教育理念、多年科研成果和丰富的教育经验于一体，凸现“一线三段”体系，即以全面发展为线，含婴幼儿身体成长、智力开发、情商培育、习惯养成诸多方面，按逐周、分月、计年三个时段，形成一套细目清晰、泾渭分明、科学全面、系统渐进的操作蓝本。此书能有效克服目前早期教育中存在的弊端，将推动婴幼儿教育沿正确轨道健康发展。

透视全书内容，特点鲜明。作者在体现健康第一的指导思想下，把增强婴幼儿体质作为家庭教育的基本目标之一，十分珍视婴幼儿身体的正常发育、健康成长。坚持智商与情商协调发展，是本书的一个重要理念。现代科学研究表明：人生的成功，智商因素占20%，情商因素占80%。关于智商，假如一个定律：一个人的智力商数最高值为100，6岁以前的教育所起的作用占50%。那么，如果孩子从出生就开始不断地进行早期教育，智力商数可能达到100。如果每晚教育一年，人的智力商数发展可能会降低10，即假如一个人在婴幼儿阶段未进行早期教育，他的智力商数值可能最多只达到50，足见早期开发智力的重要。智商主要反映人的认知能力、思维能力、观察能力、语言能力、计算能力、律动能力等，即人的理性的能力。它可能是大脑皮层特别是主管抽象思维、分析思维的左半球大脑的功能。而情商主要反映一个人感受、理解、运用、表达、控制和调节自己情感的能力，以及处理自己与他人之间的情感关系的能力。情商常常走在理智之前，它是非理性的，又称情绪智力。现代心理学家普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功有着重要作用，其作用超过智力水平。以学习为例，智商不高，而情商高的人，学习效率虽不如智商高的人，但勤能补拙，锲而不舍的精神会使孩子获得好成绩。心理学家还认为，一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育有密切关系。因此，培养情商应从小做起。孩子来到这个世界上发展应是合理的、全方位的，而不是畸形的、单一的。孩子的智商与情商应协调发展。

另外我们还应重视培养孩子的好习惯，习惯决定孩子的前途。好习惯是走向成功的钥匙，坏习惯是通过失败的大门。著名教育家指出：“家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。”因此，父母的表现之一就是教孩子养成良好的习惯。父母绝对不能忽视年龄很小的婴幼儿，从他身上可以看出未来的影子，哪怕只是一句话，一个动作，都能从中分辨出细微的主观思维模式，以及特定的行为方式。本书从婴幼儿的角度出发，提供了大量可供良好习惯养成的训练方法，相信为孩子走向成功，无论是生活、学习还是为人处事，都是十分有益的。希望每一位父母，都应像勤劳智慧的农民那样，抢在春天里播种，播不良好习惯的种子，收获健康人格的果实。

愿《0~3岁智能训练方案》伴随每一位婴幼儿家长，培育孩子快乐生活、健康成长。

陕西省学前教育研究会副会长

陕西省教育学会秘书长

齐文华

2007年5月26日

目录



0~1 个月训练计划	2
1~2 个月训练计划	10
2~3 个月训练计划	15
3~4 个月训练计划	20
4~5 个月训练计划	26
5~6 个月训练计划	32
6~7 个月训练计划	39
7~8 个月训练计划	47
8~9 个月训练计划	54
9~10 个月训练计划	60
10~11 个月训练计划	68
11~12 个月训练计划	75
12~13 个月训练计划	82
13~14 个月训练计划	89
14~15 个月训练计划	97
15~16 个月训练计划	104
16~17 个月训练计划	110
17~18 个月训练计划	116
18~19 个月训练计划	124
19~20 个月训练计划	132
20~21 个月训练计划	139

21~22 个月训练计划	145
22~23 个月训练计划	154
23~24 个月训练计划	162
24~25 个月训练计划	171
25~26 个月训练计划	178
26~27 个月训练计划	185
27~28 个月训练计划	192
28~29 个月训练计划	201
29~30 个月训练计划	209
30~31 个月训练计划	216
31~32 个月训练计划	225
32~33 个月训练计划	233
33~34 个月训练计划	241
34~35 个月训练计划	251
35~36 个月训练计划	258
附录 1 (0~3 岁婴幼儿运动发育的顺序表)	267
附录 2 (0~1 岁婴儿操)	268
附录 3 (0~3 岁婴幼儿身高、体重参考值及评价标准)	273



0~1 个月训练计划



本月提示

宝宝自出生起就有了惊人的能力。他可以观察周围的环境，听大人的谈话；可以品尝味道，感知不同的触觉刺激；甚至可以模仿大人的一些动作。因此，从此刻起，请您快来做宝宝的良师益友，带给他足够的视觉、听觉和触觉刺激。

第一周

运动

本周宝宝大部分时间在睡觉，做运动的时间会非常少。不过我们可以在宝宝睡醒以后给他做下面的被动运动。注意动作一定要轻柔，每天1~2次，每次1~2分钟。

新生儿按摩操

第一节 手心按摩

双手握住宝宝的双手，拇指放在宝宝的手心，另外四指握住宝宝的手背，用拇指轻轻按压宝宝手心。



第二节 脚心按摩

双手握住宝宝的双脚，拇指放在宝宝的脚心，另外四指握住宝宝的脚背，用拇指轻轻按压宝宝脚心。

生活与交往

训练宝宝与大人交往的能力。父母应仔细观察宝宝的各种需求，并及时给予满足。在准备奶时要告诉宝宝不要哭闹，让孩子懂得要等待家长来满足自己的需求，逐渐养成听到声音后即可安静下来的习惯。还要培养宝宝定时大小便的习惯，这样利于宝宝形成良好的生活习惯。

认知

宝宝一出生就有一定的视觉和听觉能力，妈妈要经常和宝宝进行对视，轻声说话、唱歌，并以高低声调和不同的表情引逗宝宝，还可以每天对宝宝进行以下的视听训练：

1. 视觉训练：在宝宝睡醒时，距其眼睛约20cm处，妈妈手持鲜艳的红气球轻轻晃动，使宝宝双眼能够注视片刻，并告诉宝宝这是一个红色的气球。
2. 听觉训练：在宝宝睡醒时，妈妈或者爸爸在宝宝耳边轻轻叫宝宝的名字，引导宝宝有转头或转动眼睛寻找的动作。

语言



妈妈要利用一切机会对宝宝进行语言感知训练，要时刻把宝宝当作能听懂话的孩子与他交流。如当宝宝有情绪反应时，妈妈要说相应的语言：“宝宝饿了是想吃奶了吧？好，现在妈妈就给你准备去。”“宝宝不高兴了，是想小便还是大便呢？”等等。注意交流时要让宝宝看到妈妈嘴的动作。

小提示

儿童听觉中枢的正常发育主要依赖于一岁以内接受的足够的声刺激，儿童智力和情感发育需要依赖听觉系统从环境中获得足够的信息。因此我们要及早检查儿童的听力是否正常。检查测试的最佳时间应为：在新生儿出生后第三天，在新生儿安静状态或睡眠时进行测试。

第二周

运 动

本周继续做新生儿按摩操第一节、第二节，同时应增加上肢和下肢的运动，使宝宝得到更多的锻炼。每天1~2次，每次2~3分钟。

新生儿按摩操

第三节 按摩双臂

双手握住宝宝的一只手臂，自腕关节向肩关节方向移动，再从肩关节移向腕关节，轻轻拿捏手臂的肌肉，双臂交替进行。



第四节 按摩双腿

双手握住宝宝的一条腿，自踝关节向髋关节方向移动，再从髋关节移向踝关节，轻轻拿捏腿部的肌肉，双腿交替进行。

认 知

1. 生物性视觉刺激：妈妈与宝宝面对面，距离约为20cm，轻轻呼唤宝宝的名字，在宝宝注意到妈妈时，妈妈缓慢地移动位置，引导宝宝的双眼和头有轻微地转动的动作，这样可以训练宝宝的视觉能力和注意力。

2. 非生物性听觉刺激：宝宝仰卧时，在距离他耳边约10cm的地方，用一个小铃铛轻轻摇晃，铃声尽量轻柔，并持续稍长的时间以便引起宝宝的注意，使宝宝有缓慢转头或转动眼珠寻找声源的动作。

语言

每天让宝宝听30分钟的音乐，最好选择一些优美动听的儿童音乐。听时，音乐声音不宜放得太大，宝宝睡前可放一些舒缓的催眠曲。每天还应给宝宝讲故事，内容可以是一到两句话，例如：宝宝今天表现真棒，妈妈喜欢宝宝。说的时候应抱起宝宝轻轻地亲一下他的小脸。



生活与交往

使宝宝逐渐形成听到妈妈的声音即可安静片刻的习惯。这需要宝宝每次在听到妈妈的声音后能够得到妈妈的安慰性安抚，例如抱起宝宝或喂宝宝吃奶。

继续坚持培养宝宝定时大小便的习惯。



小提示

音乐可以开发幼儿的智力，促进幼儿身心健康和谐发展，所以让宝宝从小多听多欣赏音乐是非常重要的。家长在选择音乐时，应选择那些节奏明快、旋律优美的音乐和歌曲。

第三周

运 动

为使宝宝的上下肢均得到更好的发展，每天在给宝宝做按摩操的同时，还应做以下运动。每天1~2次，每次持续2~3分钟。

新生儿被动操

第一节 双臂伸展运动

轻轻握住宝宝的双手，拇指从宝宝的小指侧伸入到他的手心，让宝宝握住你的大拇指，另外四指则保护好宝宝的腕关节，拉着宝宝的双手做外展和内收的动作。



第二节 双腿蹬踏运动

双手握住宝宝的双腿，拇指和食指环绕他的膝关节，其余三指放于小腿中部，保护好宝宝的膝关节，拉着宝宝的双腿做蹬踏运动。

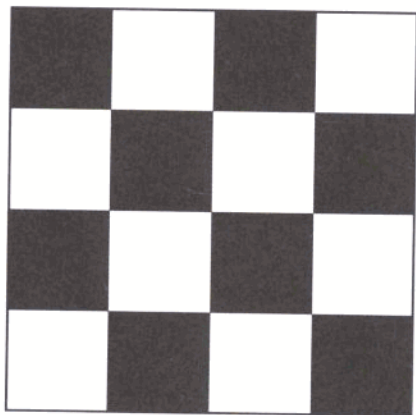
生活与交往

给宝宝准备一些玩具娃娃，并告诉他这些娃娃是他的好朋友，还可以拿起宝宝的手让他摸一摸或抱一抱。

父母应逐渐清楚宝宝不同哭声的含义，及时帮助宝宝大小便，逐渐培养宝宝定时睡眠的好习惯。

认 知

1. 观察移动的黑白格子图：在距宝宝正前方约20~25cm的地方拿一张黑白相间的格子图，图形尽量大一些，使宝宝能够分辨清楚。稍微移动格子图，让宝宝眼睛跟踪图片。



2. 开始对宝宝进行触觉刺激：妈妈用一个按摩球刺激宝宝的手心和脚心，并告诉宝宝这是一个带刺的按摩球；然后再用一个光滑的皮球让宝宝抚摸，告诉宝宝这是一个光滑的皮球。让宝宝逐渐对光滑和粗糙有所感受。

语 言

每天坚持给宝宝听30分钟音乐。
每天还要用至少10分钟时间和宝宝面对面讲话，讲话时尽量让宝宝看清楚你嘴部的动作。



小提示

哭是宝宝的语言表达方式，妈妈对宝宝哭闹的原因要及时进行分析并做出反应。置之不理的态度是错误的，妈妈应采用各种方法安抚哭闹的宝宝，直到宝宝感到满足。

第四周

运 动

进入第四周后，每天应再给宝宝增加下面两项运动：

新生儿被动操

第三节 双臂上举运动

握宝宝手的动作与双臂伸展运动相同，拉着宝宝的双手举过头顶，然后还原至身体两侧。这样来回运动几次，使宝宝的肩关节及手腕都得到训练。



第四节 双腿上举运动

双手握住宝宝的双腿，拇指放于腘窝及小腿位置，其余四指握住宝宝的膝盖，轻轻地举起、放下，使宝宝的双腿及髋关节得到更多的训练。

认 知

1. 宝宝睡醒后，在距他眼前约20cm处手持颜色鲜艳的玩具，轻轻晃动并缓慢移动，使宝宝双眼能够注视片刻进而跟踪玩具移动。别忘了告诉宝宝这是一个什么物体，最好能让宝宝摸一摸。

2. 在宝宝醒着的时候，放一些轻柔舒缓的音乐，随着音乐拉着宝宝的双手做轻微的动作，这样可以帮助宝宝感受音乐的节奏和旋律。

生活与交往

继续培养宝宝良好的生活习惯。

语 言

每天跟宝宝面对面练习伸舌头的游戏，引导宝宝将舌头能够自由地伸出口外。家长还可用表情和语言逗逗宝宝，如笑着对宝宝说：“吃饭了，真高兴！”

1~2 个月训练计划



本月提示

一个月后的宝宝运动能力大大提高，从本月开始应该给宝宝安排一定的外出活动时间，而且还要增加宝宝的应人能力及韵律感知的训练。本月的运动除坚持练习上月的新生儿按摩操四节、

新生儿被动操四节外，还应增加竖头、

俯卧抬头等运动。同时每天要给

宝宝坚持做阳光浴、空

气浴、水浴以

及音乐浴。



第一周

运 动

俯卧抬头（帮助下的主动运动）：

宝宝在俯卧位时，双手放于胸前。家长拿一玩具置于宝宝头上方，帮助宝宝将头抬起来注视玩具。每次练习30秒左右，每天练习数次。练习时家长最好用带响的玩具吸引宝宝，通过诱发愉快情绪延长练习时间。当宝宝在这一过程表现良好时，妈妈应抱一抱或亲一亲宝宝以示鼓励。



认 知

1. 从本周开始，这个月每周一个主题，给宝宝出示一些色彩鲜艳的玩具或图片，刺激宝宝的视觉和听觉。

语言
每天在给宝宝看各种动物图片时，可以模仿动物的叫声以激发宝宝对发音的兴趣，并逐渐引导宝宝发音。

这一周的主题是动物。在宝宝的视线内挂一些橡皮带响的小动物玩具，如：猫、狗、鸭等。妈妈可经常对宝宝做这样的演示：捏一下小猫，发出响声，妈妈学一下猫叫并说：“小猫喵喵叫！”依次进行，使宝宝逐渐感知和了解它们各是什么动物和各自的叫声。

韵律感知

每天听一首轻音乐，并抱着宝宝随音乐摇摆，让宝宝感受音乐的优美。

2. 每天看一些黑白相间的条形图。



第二周

运 动

练习竖头运动：将宝宝竖起来抱，让宝宝的背紧贴在妈妈的胸前。妈妈一只手扶着宝宝的胸部，一只手托着宝宝的臀部，使宝宝面朝前。在宝宝前面应是一个广阔的空间，可以给宝宝更多的视觉刺激，更好地吸引宝宝的注意，提高宝宝的兴趣。每日2~3次，每次1~2分钟，随着月份的增加可逐渐增加练习次数和延长时间。

爱心提示：在做此项运动时，家长一定要注意婴儿安全，妈妈可盘腿坐在床上或地毯上。



认 知

1. 本周彩图认知的主题为人物，可以指着图片对宝宝简单地说出各种人物的特征，比如：“这是姐姐，扎着小辫子；这是爷爷，长着白胡子……”并尽量给宝宝指认家里的人。

2. 每天看“靶心图栅”（黑白）。

语 言

1. 与宝宝面对面，口形很夸张地说：爸爸、妈妈。让宝宝感知语言。

2. 在学习彩图时可以用这样的句型来跟宝宝进行交流：“我们看看这是谁呀，这是爷爷（姐姐、哥哥等）！”

韵律感知

1. 每天随着音乐给宝宝朗读一些优美的散文。

2. 每天听一首节奏欢快的儿歌，可拉着宝宝的小脚丫拍打玩具或用玩具敲击出节奏。



第三周

运 动

除前面的俯卧抬头和竖头练习外，从本周开始可增加婴儿的精细动作运动，让婴儿的双手也运动起来。方法如下：

将宝宝的手指一个一个地分开，给宝宝的手掌内放置大小合适、可以捏响的玩具，帮助宝宝练习抓握。



认 知

本周让宝宝认识水果，每天给宝宝出示一种水果的彩图，并告诉宝宝是什么水果，及这种水果的味道。还可以拿一些实物来让宝宝舔一舔，培养宝宝的味觉感知能力。

语 言

经常与宝宝进行面对面交流，例如：“宝宝看，这是一个苹果，红红的，圆圆的，闻一下，真香！”“这是一只小猫，叫起来喵……喵……喵……”

韵律感知

每天听音乐2~3次，每次大约10~15分钟。可根据不同的环境、时间选择一些悦耳动听的婴幼儿音乐和歌曲。

小提示

和宝宝一起玩耍，不仅是对宝宝身心的一种很好的锻炼，同时也是培养亲子感情的一个最有效的方法。

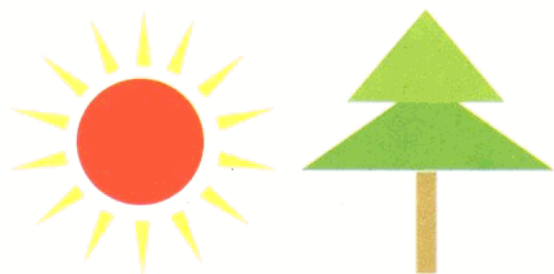
第四周

语 言

练习与宝宝面对面说话，尽量要求宝宝给予回应。例如家长发出“啊、唔”等声音时，宝宝应咿咿呀呀地给予应答。

认 知

给宝宝出示不同的色板卡片（以红色和绿色为主），并告诉宝宝：这是红色，这是绿色。此时宝宝已经可以分辨红、绿两种颜色。



运 动

打排球游戏：宝宝已经练习了一段时间的竖头和俯卧抬头的本领，现在可以一只手扶着宝宝的胸部，让宝宝的背紧贴家长的胸部靠坐在家长的腿上，另一只手拉着宝宝的小手练习拍打面前的气球或玩具，使宝宝的全身都运动起来。

生活习惯与韵律活动

1. 每天抱宝宝去户外活动2~3次，每次约30~40分钟，让宝宝了解大自然，认识大自然，并告诉宝宝所看到的事物的名称。比如：告诉宝宝：“这是大树。”“这是花朵。”“这是汽车。”……
2. 抱着宝宝跟随音乐一起舞蹈，尽量选一些节奏比较明快的音乐。

小提示

有的爸爸妈妈认为宝宝还小，适应不了室外的环境，所以进行所谓的日光浴，只是把宝宝抱到玻璃窗前晒太阳。殊不知，如果隔着玻璃窗，大部分的紫外线都被玻璃遮挡了，这就大大降低了日光浴的效果。