

实用生活文库

Shiyong Shenghuo Wenku

婴幼儿



智力开发方案

*Zili Kaifa Fang'an*

岳鑫 张书珩 / 著



远方出版社

TS976  
Y952:1

# 婴幼儿智力开发方案

岳 鑫 张书珩 著

远方出版社

责任编辑 苏 文  
封面设计 贾艳斌  
王翠燕

## 实用生活文库

---

主 编 张 弘  
出 版 远方出版社  
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号  
邮 编 010010  
发 行 新华书店  
印 刷 北京云浩印刷有限责任公司  
印 次 2004 年 1 月第 1 版  
版 次 2004 年 1 月第 1 次印刷  
开 本 850 × 1168 1/32  
印 张 180  
字 数 3500 千字  
印 数 1—1000 套

---

书 号 ISBN 7 - 80595 - 911 - 0/G·296  
定 价 450.00 元(全十八册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。  
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

## 前言

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。如何将生活安排得井井有条、科学合理、舒适惬意，并不是每个人都能应付裕如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。

人生的幸福正在于此。

幸福是美满生活的最好标志，它存在于健康的身心，它表现为欢乐愉快，它就生长在自己的家里，尤其在平常日子一天天的精心打理、细致安排和合理调整之中。

本着这样的想法，我们编辑出版了这套《实用生活文库》丛书，它从最现实的生活需求出发，采撷最新鲜的资料，为您提供饮食、医疗、保健、育儿、旅游、家居休闲、人际交往等各方面的生活指南。丛书各部分既有生活必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及吃、穿、住、

行的方方面面，实为您生活中的良师益友，定能帮助您拥有高品质的幸福生活。

本丛书共 18 本，包括：《高血压高血脂高血糖防治》、《传染病防治指南》、《房室养生全书》、《睡眠忠告》、《心理医生》、《茶酒粥汤果蔬治百病》、《婴幼儿智力开发方案》、《家常菜套餐》、《大众菜谱》、《家庭靓汤》、《中国自助游》、《超级幽默》、《父与子全集》、《社交全书》、《应用文写作全书》、《实用万年历》、《生活小窍门》、《养犬指南》。每册书资讯准确丰富，图文并茂，以日常生活为中心，达到实用便利的功效，它不仅使您积极地应对生活中的各种挑战，帮助您获得一个健康的身心，还指导您科学地安排生活，享受生活中的种种快乐。

本册为《婴幼儿智力开发方案》，是为 0—5 岁孩子的父母准备的一套实用科学育儿手册。以意大利著名幼教专家蒙台梭利的育儿理论为依据，并参照国际上最新的教养理念，对不同年（月）龄段幼儿的生理发育、喂养保健、日常照料提供全面的、系统的、权威的指导，特别针对幼儿不同成长阶段的生理、心理特点，设计一套切实可行的智能训练方案以及体能、智能的测试标准。本书的目的就是帮助年轻的父母培养更健康、更聪明的孩子，让这些新世纪的孩子赢在起跑线上。

编 者

2004.1

# 目 录

## 第一章 1岁前的婴儿

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第一节 1—2个月婴儿 .....   | (3)  |
| 一、身体状况 .....        | (3)  |
| 二、智能训练及开发 .....     | (4)  |
| 第二节 3—4个月婴儿 .....   | (9)  |
| 一、身体状况 .....        | (9)  |
| 二、智能训练及开发 .....     | (10) |
| 第三节 5—6个月婴儿 .....   | (17) |
| 一、身体状况 .....        | (17) |
| 二、智能训练及开发 .....     | (19) |
| 第四节 7—8个月婴儿 .....   | (23) |
| 一、身体状况 .....        | (23) |
| 二、智能训练及开发 .....     | (24) |
| 第五节 9—10个月婴儿 .....  | (30) |
| 一、身体状况 .....        | (30) |
| 二、智能训练及开发 .....     | (31) |
| 第六节 11—12个月婴儿 ..... | (36) |
| 一、身体状况 .....        | (36) |
| 二、智能训练及开发 .....     | (37) |

## 第二章 1—2岁的幼儿

|                        |      |
|------------------------|------|
| 第一节 1—2岁幼儿身心发育特点 ..... | (45) |
|------------------------|------|

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 第二节 语言的发展 .....          | (48) |
| 一、13—15个月:儿语时期 .....     | (48) |
| 二、16—18个月:单词句 .....      | (51) |
| 三、19—21个月:双词句 .....      | (55) |
| 四、22—24个月:说“不” .....     | (59) |
| 第三节 1—2岁幼儿的教养及智力开发 ..... | (64) |
| 一、培养良好的饮食习惯 .....        | (64) |
| 二、培养良好的睡眠习惯 .....        | (66) |
| 三、培养良好的卫生习惯 .....        | (69) |
| 四、培养宝宝独立生活能力 .....       | (72) |
| 五、培养幼儿的道德感 .....         | (74) |
| 六、社交能力的发展培养 .....        | (77) |
| 第四节 幼儿的智力开发游戏与锻炼 .....   | (83) |
| 一、益智游戏 .....             | (83) |
| 二、绕口令 .....              | (86) |
| 三、识字乐园 .....             | (87) |
| 四、谜语儿歌 .....             | (88) |
| 五、讲故事学知识 .....           | (91) |
| 六、体育锻炼 .....             | (93) |
| 七、家庭综合测查 .....           | (94) |

### 第三章 2—3岁的幼儿

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第一节 2—3岁幼儿的身心发育特点 ..... | (99)  |
| 一、2—2.5岁幼儿的正常发展状况 ..... | (99)  |
| 二、2.5—3岁幼儿的正常发展状况 ..... | (100) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 第二节 2—3 岁幼儿的智力开发训练 .....   | (105) |
| 一、2—2.5 岁幼儿的智力训练 .....     | (105) |
| 二、2.5—3 岁幼儿的智力训练 .....     | (110) |
| 第三节 2—3 岁幼儿语言的发展与训练 .....  | (114) |
| 一、2—2.5 岁幼儿的语言正常发展状况 ..... | (114) |
| 二、2—2.5 岁幼儿的语言训练 .....     | (116) |
| 三、2.5—3 岁幼儿的语言正常发展状况 ..... | (118) |
| 四、2.5—3 岁幼儿的语言训练 .....     | (119) |
| 第四节 2—3 岁幼儿的教养及智力开发 .....  | (122) |
| 一、2—3 岁幼儿自理能力的培养 .....     | (122) |
| 二、2—3 岁幼儿的行为规范 .....       | (127) |
| 三、性别教育 .....               | (130) |
| 四、玩具与游戏 .....              | (133) |
| 五、体育锻炼 .....               | (145) |

## 第四章 3 岁的幼儿

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第一节 3 岁孩子的智力发育特征 ..... | (155) |
| 第二节 3 岁幼儿的教养 .....     | (157) |
| 一、正确地照料孩子 .....        | (157) |
| 二、良好的教养方式 .....        | (160) |
| 三、教育孩子积极进取 .....       | (163) |
| 四、正确对待孩子的发育成长 .....    | (167) |
| 五、适于 3 岁幼儿的指导原则 .....  | (171) |
| 六、父母的身教 .....          | (175) |
| 七、安排好孩子的生活 .....       | (176) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 八、3岁小孩应该掌握的东西 .....         | (178) |
| <b>第三节 环境和体育锻炼</b> .....    | (183) |
| 一、一般性的锻炼 .....              | (183) |
| 二、通过锻炼培养动作能力 .....          | (185) |
| 三、多让孩子到户外去活动 .....          | (191) |
| <b>第四节 3岁幼儿的玩具和游戏</b> ..... | (194) |
| 一、玩具 .....                  | (194) |
| 二、游戏 .....                  | (202) |
| 三、绘画与手工 .....               | (205) |
| 四、音乐和儿歌 .....               | (209) |
| 五、3岁故事儿歌集 .....             | (212) |

## 第五章 4岁的幼儿

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| <b>第一节 4岁幼儿的生长发育概述</b> ..... | (219) |
| <b>第二节 4岁幼儿的教育</b> .....     | (221) |
| 一、生活习惯的培养 .....              | (221) |
| 二、运动能力的训练 .....              | (224) |
| 三、心理教育 .....                 | (232) |
| 四、语言教育 .....                 | (239) |
| 五、培养孩子的社会性活动 .....           | (257) |

## 第六章 5岁的幼儿

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| <b>第一节 5岁幼儿生长发育的概述</b> ..... | (265) |
| <b>第二节 5岁幼儿的教育</b> .....     | (267) |
| 一、语言能力的培养 .....              | (267) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 二、自信的确立 .....       | (272) |
| 三、从游戏中学习 .....      | (280) |
| 四、启发孩子的逻辑思维能力 ..... | (281) |
| 五、培养孩子好的品格 .....    | (290) |
| 六、帮助孩子建立人际关系 .....  | (295) |
| 七、不要忽略爱的教育 .....    | (300) |
| 八、培养孩子对学习的兴趣 .....  | (301) |

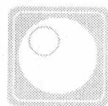


## 第一章

## 1岁前的婴儿

Yingyou' er ZHili Kaifa

■ 000000 000000 000000  
 ■ 0000 000000 000000  
 ■ 000 000000 000000 000000  
 000000 000000 000000 000000 000000





## 第一节 1—2个月婴儿

### 一、身体状况

#### 1、体重

体重增长是婴儿体格发育的重要指标之一。虽然新生儿期有暂时性的体重减少现象，但在出生后1周至10天时就可以恢复到出生时的水平。以后，体重以每天30克的速度迅速增长。如若每天增长速度为20克以下，则应在满月后的体格检查时仔细检查一下，看是否母乳不足。一般正常发育的婴儿，满月后体重比刚出生时增加1千克左右，而且，在这个月期间，还是一样每天会以30克的重量继续增加，所以到第2个月结束时，应该又会增加1千克左右。

#### 2、身高

宝宝满1个月后，身高比刚生下来要增加3厘米左右，而且1个月下来还会再增加3—4厘米。因此，2个月后，比出生时，身高会长高6—7厘米。

通常，身高的增长要比体重的增长慢些。由于体重较身长增长要快，因此看上去宝宝就显得比初生时更胖。

但是，因为身高和体重的成长也有个别差异，所以，只要顺利地成长，也就不要太在乎微小的差异，即使长得稍慢或稍快一点，也不必太担心。

### 3、测量宝宝的头、胸围

头颅的大小可以用头围来衡量。头围的多少反映脑和颅骨的发育程度。因此正确地测量小儿的头围是很重要的。头围的测量可用一根软皮尺，测量时前面经过眉间，后面经后脑勺最突出的一点绕头一周，这样所得的数值即为头围值。小儿刚出生时，头围平均为 34 厘米；男婴满 2 个月时头围平均 39.6 厘米，女婴满 2 个月时头围平均 39.8 厘米；出生后半年内，头部发育很快，可增加 8—10 厘米；1 周岁时平均比出生时可增加 11—12 厘米。如果头部过大或过小，就要请医生检查是否有病了。

胸围反映了胸廓生长发育的情况，也是一项重要内容。胸围的测量也用软尺，前面经小儿的两个乳头，齐着肋骨绕胸一周，取其吸气和呼气两个数的平均值即可。

一般出生时，小儿的胸围比头围小 1—2 厘米，男婴满 2 个月时胸围平均 39.8 厘米，女婴满 2 个月时胸围平均 38.7 厘米；到 1 岁半至两周岁时，头围与胸围两个数值就几乎相等了。

## 二、智能训练及开发

### 1、1—2 个月婴儿的智能

- 头抬起来后大约能支持 30 秒钟。
- 眼睛能够清楚的看东西，并能追随活动的东西。能够注视眼前的玩具和面孔。
- 表情渐渐丰富起来。如果有人逗他，他会对其有所反应，或者兴奋的挥动双臂双腿，或者微笑并且伴有咯咯的笑声。

- 听见自己熟悉的声音后会停止哭泣。
- 能够将高兴与不高兴明确的表示出来，不高兴时就会大声哭泣。
- 经常吮吸自己的小手。

## 2、怎么与婴儿玩

### (1) 抬头训练：

方法：让宝宝俯卧在床上，两臂屈肘，手心向下支撑身体。妈妈在宝宝前面一边叫宝宝的名字，一边用发响的玩具（如花铃棒、小摇铃等）逗引宝宝抬头看。

目的：锻炼宝宝的颈椎、胸、背的肌肉。

注意：练习时间以不超过 1—2 分钟为宜。可在宝宝睡醒后情绪好时练习，喂奶后不宜马上做此游戏。

### (2) 看玩具：

方法：在宝宝睡床上方约 7.5 厘米处悬挂一个体积较大、色彩鲜艳的玩具，如彩色气球。妈妈一边用手轻轻触动气球，一边缓慢而清晰地说“宝宝看，大气球！”或“气球在哪儿？”

目的：引导宝宝用眼睛去看悬挂的玩具，训练宝宝逐渐学会用眼睛追随在视力范围内移动的物体。

注意：悬挂的玩具不要长时间固定在一个地方，以免宝宝的眼睛发生对视或斜视。悬挂的物品也不要过重或有尖锐的边角，以防不慎坠落时伤着宝宝。悬挂的玩具或物品还应定期更换花样。

### (3) 转头训练：

方法：妈妈手持色彩鲜艳的玩具，最好是可摇响的，在离孩子眼睛 30 厘米远的地方，慢慢地移到左边，再慢

慢地移到右边。让宝宝的头随着玩具作 180°的转动。

目的：集动作训练、视觉训练和听觉训练于一体的综合训练。

注意：妈妈在移动玩具时，将玩具发出声响。孩子的头能朝左朝右各转动 90°，游戏即可停止。

#### (4) 看脸：

方法：妈妈（或爸爸）经常俯身面对宝宝微笑，让其注视自己的脸。然后，妈妈将脸移向一侧，轻声呼唤宝宝的名字，训练宝宝的视线随妈妈的脸移动。

目的：训练婴儿的视觉，还可增强母子间的情感联结。

注意：如果妈妈或家人实在没有时间，也可从画报或挂历上剪取一张人像画（不能太小），贴在婴儿小床周围的墙壁上。如果有条件，还可以经常变换不同的人像，如男性、女性、老人、儿童等等，以发展孩子的视觉。

#### (5) 竖着抱：

方法：妈妈或爸爸用双手托住宝宝的背部和臀部，将宝宝竖直抱起来，看看宝宝的头部不用成人手托能挺住多久。

目的：孩子长到两个月时，就有要被竖抱起来的愿望。此时宝宝骨骼发育较差，不能较长时间竖抱。因此，这项游戏不是为了满足宝宝的愿望，而是在较短时间里，训练和测试一下宝宝的颈椎支撑力。

注意：此时，即使孩子的头能挺住，也不能较长时间竖抱。如果竖抱时，孩子的头不能挺住，可过一段时间再练习。

### (6) 抓手指：

方法：妈妈伸出大拇指或食指，放在宝宝的手心里，让宝宝抓握。等宝宝会抓以后，再把手指从宝宝的手心移到掌的边缘，看宝宝是否也能去抓。

目的：从某种意义上说，婴儿手的灵巧程度决定着其大脑的发达程度。这个游戏通过训练婴儿从最初有意识地抓握到其最初的手脑协调能力。

### (7) 踢被子：

方法：妈妈有意识地在宝宝身上盖上小薄被或小薄毯，让宝宝自己用手和脚把被子推开、踢开。

目的：多重复几次，充分活动和锻炼宝宝的全身筋骨。

注意：妈妈绝不能在此时离开孩子，以防孩子把被子扯到头、脸上，堵住鼻子。如果是在夏天，可在宝宝洗澡后，让他独自裸着身体，在席子上玩耍一会儿，让其手舞足蹈，全身活动。同时，这可使孩子全身皮肤直接接触外界物体，下意识地储存“触觉经验”。

### (8) 抱出去玩：

方法：天气好时，把宝宝抱到室外，缓缓地对他说明眼前看到的东 西，如“大树”、“汽车”等等。

目的：对开发宝宝智力大有好处。

注意：外出时间可由3—5分钟逐渐延长至15—20分钟。

### (9) 听音乐：

播放一首旋律优美的音乐，抱着宝宝随音乐轻轻摇动身体。