

# 人人都可以成为早教师

不管您是宝爸、宝妈，还是宝宝的爷爷、奶奶、外公、外婆，以及宝宝的育婴师或其他照料人

拥有此书，宝宝早教知识全面掌握、一点就通

与宝宝日常生活中的良性互动，就是最好的早教

让所有的父母都能对宝宝进行良好的早期教育

让每一个宝宝的家庭都成为最温馨的早教乐园

## 0~3岁婴幼儿早教 实用方案大全

李芝红 主编



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

# 人人都可以成为早教师

不管您是宝爸、宝妈，还是宝宝的爷爷、奶奶、外公、外婆，以及宝宝的育婴师或其他照料人

拥有此书，宝宝早教知识全面掌握、一点就通

与宝宝日常生活中的良性互动，就是最好的早教

**让所有的父母都能对宝宝进行良好的早期教育**

**让每一个宝宝的每个家庭都成为最温馨的早教乐园**

## 0~3岁婴幼儿早教 实用方案大全

李芝红 主编



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿早教实用方案大全 / 李芝红主编. —北京: 知识产权出版社, 2019.1  
ISBN 978-7-5130-5958-9

I. ①0… II. ①李… III. ①婴幼儿—早期教育 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第270658号

## 内容提要

本书主要是根据婴幼儿各年龄段的特点进行符合该年龄段的关键期教育, 内容丰富、通俗易懂、全面实用。包括0~3岁宝宝各年龄(月龄)段的身体发育、成长小信号、心理发育、敏感期提示、智能发育特点、智能发育评价、教养要点、能力训练和亲子游戏等, 其中能力训练和亲子游戏近千个。不仅从大脑发育、智力开发、身心健康、情商培养、性格培养, 而且从习惯、品质的养成教育等方面, 给予婴幼儿科学、适当的教育, 以促进婴幼儿全面发展和个性发展, 为将来人生的发展奠定坚实的基础。

责任编辑: 李海波

责任印制: 刘译文

## 0~3岁婴幼儿早教实用方案大全

0~3 SUI YINGYOUER ZAOJIAO SHIYONG FANG'AN DAQUAN

李芝红 主编

---

出版发行: 知识产权出版社 有限责任公司	网 址: <a href="http://www.ipph.cn">http://www.ipph.cn</a>
电 话: 010-82004826	<a href="http://www.laichushu.com">http://www.laichushu.com</a>
社 址: 北京市海淀区气象路50号院	邮 编: 100081
责编电话: 010-82000860 转 8582	责编邮箱: <a href="mailto:lihaibo@cnipr.com">lihaibo@cnipr.com</a>
发行电话: 010-82000860 转 8101	发行传真: 010-82000893
印 刷: 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司	经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店
开 本: 720mm×1000mm 1/16	印 张: 17.5
版 次: 2019年1月第1版	印 次: 2019年1月第1次印刷
字 数: 286千字	定 价: 45.00元

ISBN 978-7-5130-5958-9

---

出版版权 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

# 前言

## PREFACE

0~3岁婴幼儿阶段是人的大脑发育、语言习得、个性形成、习惯养成的关键时期，是日后运动、智力、情感、社会交往等各方面能力发展的奠基期。

0~3岁婴幼儿早教是为了支持和促进婴幼儿发展，包括感知觉的发展、运动的发展、认知和语言的发展、情绪和依恋关系的发展、社交能力的发展，以培养身心健康的聪明宝宝，为宝宝走向完美人生迈出坚实的第一步。

家庭是婴幼儿最好的早教乐园，家庭早教旨在为婴幼儿营造一个安全可靠、丰富适宜的抚育环境，尽可能多的与婴幼儿进行目光交流、情感交流、语言交流、动作与游戏交流，使婴幼儿健康成长，并终身受益。

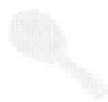
本书主要是根据婴幼儿各年龄段的特点进行符合该年龄段的关键期教育，内容丰富、通俗易懂、全面实用。包括0~3岁宝宝各年龄（月龄）段的身体发育、成长小信号、心理发育、敏感期提示、智能发育特点、智能发育评价、教养要点、能力训练和亲子游戏等，其中能力训练和亲子游戏近千个。不仅从大脑发育、智力开发、身心健康、情商培养、性格培养，而且从习惯、品质的养成教育等方面，给予婴幼儿科学、适当的教育，以促使婴幼儿全面发展和个性发展，为将来人生的发展奠定坚实的基础。



# 关于游戏

一个人的性格、语言能力、协调能力、创造能力等都是  
在婴幼儿期形成的，而这些能力的形成与发展恰恰是通过父母与  
宝宝之间的亲密游戏来实现的。因为爱游戏是孩子的天性，而  
玩游戏也是一种成长的力量。对小孩子来说，最高兴的事莫过于  
游戏了。尤其是早教，可以说是从娱乐和游戏开始，在玩的过程  
中学习各种知识技能，从而促进孩子各方面的发展。因此，每一  
位家长应该做一个有游戏意识的家长，为孩子提供游戏玩具和材  
料以及活动空间，并要保障游戏过程中的安全。在和孩子一起玩  
游戏时要全情投入，不能敷衍了事，既要做孩子的游戏伙伴，也  
要见机行事，引导孩子的游戏，但又不能“喧宾夺主”，更不要  
随便中断或干扰孩子的游戏。要尊重他们的意愿，听从他们的指  
挥，总之，要让孩子积极参与，并做游戏的小主人。

让宝宝出类拔萃的并不是提前教他们文化知识，而是游  
戏！游戏！再游戏！



# 目录

## CONTENTS

### CHAPTER 1 0~1个月宝宝早教方案

#### 第1节 0~1个月宝宝成长发育 / 002

宝宝身体发育对照表 / 002

宝宝成长小信号 / 002

宝宝心理发育 / 002

宝宝敏感期提示 / 003

宝宝智能发育特点 / 003

宝宝智能发育评价 / 003

宝宝教养要点 / 004

#### 第2节 0~1个月宝宝能力训练 / 004

#### 第3节 0~1个月宝宝亲子游戏 / 005

认知能力训练游戏 / 005

语言能力训练游戏 / 007

动作能力训练游戏 / 009

社交和自理能力训练游戏 / 010

### CHAPTER 2 1~2个月宝宝早教方案

#### 第1节 1~2个月宝宝成长发育 / 014

宝宝身体发育对照表 / 014

宝宝成长小信号 / 014

宝宝心理发育 / 014

宝宝敏感期提示 / 015

宝宝智能发育特点 / 015

宝宝智能发育评价 / 015

宝宝教养要点 / 016

#### 第2节 1~2个月宝宝能力训练 / 016

#### 第3节 1~2个月宝宝亲子游戏 / 018

认知能力训练游戏 / 018

语言能力训练游戏 / 019

动作能力训练游戏 / 021

社交和自理能力训练游戏 / 023



## CHAPTER 3 2~3个月宝宝早教方案

### 第1节 2~3个月宝宝成长发育 / 026

宝宝身体发育对照表 / 026

宝宝成长小信号 / 026

宝宝心理发育 / 026

宝宝敏感期提示 / 027

宝宝智能发育特点 / 027

宝宝智能发育评价 / 027

宝宝教养要点 / 028

### 第2节 2~3个月宝宝能力训练 / 028

### 第3节 2~3个月宝宝亲子游戏 / 030

认知能力训练游戏 / 030

语言能力训练游戏 / 032

动作能力训练游戏 / 034

社交和自理能力训练游戏 / 036

## CHAPTER 4 3~4个月宝宝早教方案

### 第1节 3~4个月宝宝成长发育 / 039

宝宝身体发育对照表 / 039

宝宝成长小信号 / 039

宝宝心理发育 / 039

宝宝敏感期提示 / 040

宝宝智能发育特点 / 040

宝宝智能发育评价 / 040

宝宝教养要点 / 041

### 第2节 3~4个月宝宝能力训练 / 041

### 第3节 3~4个月宝宝亲子游戏 / 043

认知能力训练游戏 / 043

语言能力训练游戏 / 045

动作能力训练游戏 / 046

社交和自理能力训练游戏 / 048

## CHAPTER 5 4~5个月宝宝早教方案

### 第1节 4~5个月宝宝成长发育 / 052

宝宝身体发育对照表 / 052

宝宝成长小信号 / 052

宝宝心理发育 / 052

宝宝敏感期提示 / 053

宝宝智能发育特点 / 053

宝宝智能发育评价 / 053

宝宝教养要点 / 054

### 第2节 4~5个月宝宝能力训练 / 054

### 第3节 4~5个月宝宝亲子游戏 / 056

认知能力训练游戏 / 056

语言能力训练游戏 / 058

动作能力训练游戏 / 059

社交和自理能力训练游戏 / 061

## CHAPTER 6 5~6个月宝宝早教方案

### 第1节 5~6个月宝宝成长发育 / 065

宝宝身体发育对照表 / 065

宝宝成长小信号 / 065

宝宝心理发育 / 065

宝宝敏感期提示 / 066

宝宝智能发育特点 / 066

宝宝智能发育评价 / 066

宝宝教养要点 / 067

### 第2节 5~6个月宝宝能力训练 / 067

### 第3节 5~6个月宝宝亲子游戏 / 069

认知能力训练游戏 / 069

语言能力训练游戏 / 071

动作能力训练游戏 / 072

社交和自理能力训练游戏 / 074

## CHAPTER 7 6~7个月宝宝早教方案

### 第1节 6~7个月宝宝成长发育 / 078

宝宝身体发育对照表 / 078

宝宝成长小信号 / 078

宝宝心理发育 / 078

宝宝敏感期提示 / 079

宝宝智能发育特点 / 079

宝宝智能发育评价 / 079

宝宝教养要点 / 080

### 第2节 6~7个月宝宝能力训练 / 080

### 第3节 6~7个月宝宝亲子游戏 / 082

认知能力训练游戏 / 082

语言能力训练游戏 / 083

动作能力训练游戏 / 085

社交和自理能力训练游戏 / 087

## CHAPTER 8 7~8个月宝宝早教方案

### 第1节 7~8个月宝宝成长发育 / 090

宝宝身体发育对照表 / 090

宝宝成长小信号 / 090

宝宝心理发育 / 090

宝宝敏感期提示 / 091

宝宝智能发育特点 / 091

宝宝智能发育评价 / 091

宝宝教养要点 / 092

### 第2节 7~8个月宝宝能力训练 / 092

### 第3节 7~8个月宝宝亲子游戏 / 094

认知能力训练游戏 / 094

语言能力训练游戏 / 096

动作能力训练游戏 / 098

社交和自理能力训练游戏 / 100



## CHAPTER 9 8~9个月宝宝早教方案

### 第1节 8~9个月宝宝成长发育 / 103

宝宝身体发育对照表 / 103

宝宝成长小信号 / 103

宝宝心理发育 / 103

宝宝敏感期提示 / 104

宝宝智能发育特点 / 104

宝宝智能发育评价 / 104

宝宝教养要点 / 105

### 第2节 8~9个月宝宝能力训练 / 105

### 第3节 8~9个月宝宝亲子游戏 / 107

认知能力训练游戏 / 107

语言能力训练游戏 / 108

动作能力训练游戏 / 110

社交和自理能力训练游戏 / 112

## CHAPTER 10 9~10个月宝宝早教方案

### 第1节 9~10个月宝宝成长发育 / 115

宝宝身体发育对照表 / 115

宝宝成长小信号 / 115

宝宝心理发育 / 115

宝宝敏感期提示 / 116

宝宝智能发育特点 / 116

宝宝智能发育评价 / 116

宝宝教养要点 / 117

### 第2节 9~10个月宝宝能力训练 / 117

### 第3节 9~10个月宝宝亲子游戏 / 119

认知能力训练游戏 / 119

语言能力训练游戏 / 121

动作能力训练游戏 / 122

社交和自理能力训练游戏 / 124

## CHAPTER 11 10~11个月宝宝早教方案

### 第1节 10~11个月宝宝成长发育 / 128

宝宝身体发育对照表 / 128

宝宝成长小信号 / 128

宝宝心理发育 / 128

宝宝敏感期提示 / 129

宝宝智能发育特点 / 129

宝宝智能发育评价 / 129

宝宝教养要点 / 130

### 第2节 10~11个月宝宝能力训练 / 130

### 第3节 10~11个月宝宝亲子游戏 / 132

认知能力训练游戏 / 132

语言能力训练游戏 / 134

动作能力训练游戏 / 135

社交和自理能力训练游戏 / 137

## CHAPTER 12 11~12个月宝宝早教方案

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 第1节 11~12个月宝宝成长发育 / 140 | 宝宝教养要点 / 142            |
| 宝宝身体发育对照表 / 140         | 第2节 11~12个月宝宝能力训练 / 142 |
| 宝宝成长小信号 / 140           | 第3节 11~12个月宝宝亲子游戏 / 144 |
| 宝宝心理发育 / 140            | 认知能力训练游戏 / 144          |
| 宝宝敏感期提示 / 141           | 语言能力训练游戏 / 146          |
| 宝宝智能发育特点 / 141          | 动作能力训练游戏 / 147          |
| 宝宝智能发育评价 / 141          | 社交和自理能力训练游戏 / 149       |

## CHAPTER 13 1岁1~3个月宝宝早教方案

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 第1节 1岁1~3个月宝宝成长发育 / 152 | 宝宝教养要点 / 154            |
| 宝宝身体发育对照表 / 152         | 第2节 1岁1~3个月宝宝能力训练 / 155 |
| 宝宝成长小信号 / 152           | 第3节 1岁1~3个月宝宝亲子游戏 / 157 |
| 宝宝心理发育 / 152            | 认知能力训练游戏 / 157          |
| 宝宝敏感期提示 / 153           | 语言能力训练游戏 / 159          |
| 宝宝智能发育特点 / 153          | 动作能力训练游戏 / 161          |
| 宝宝智能发育评价 / 154          | 社交和自理能力训练游戏 / 163       |

## CHAPTER 14 1岁4~6个月宝宝早教方案

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 第1节 1岁4~6个月宝宝成长发育 / 167 | 宝宝教养要点 / 169            |
| 宝宝身体发育对照表 / 167         | 第2节 1岁4~6个月宝宝能力训练 / 170 |
| 宝宝成长小信号 / 167           | 第3节 1岁4~6个月宝宝亲子游戏 / 171 |
| 宝宝心理发育 / 167            | 认知能力训练游戏 / 171          |
| 宝宝敏感期提示 / 168           | 语言能力训练游戏 / 174          |
| 宝宝智能发育特点 / 168          | 动作能力训练游戏 / 176          |
| 宝宝智能发育评价 / 169          | 社交和自理能力训练游戏 / 178       |

## CHAPTER 15 1岁7~9个月宝宝早教方案

### 第1节 1岁7~9个月宝宝成长发育 / 181

宝宝身体发育对照表 / 181

宝宝成长小信号 / 181

宝宝心理发育 / 181

宝宝敏感期提示 / 182

宝宝智能发育特点 / 182

宝宝智能发育评价 / 182

宝宝教养要点 / 183

### 第2节 1岁7~9个月宝宝能力训练 / 184

### 第3节 1岁7~9个月宝宝亲子游戏 / 185

认知能力训练游戏 / 185

语言能力训练游戏 / 187

动作能力训练游戏 / 189

社交和自理能力训练游戏 / 191

## CHAPTER 16 1岁10~12个月宝宝早教方案

### 第1节 1岁10~12个月宝宝成长发育 / 195

宝宝身体发育对照表 / 195

宝宝成长小信号 / 195

宝宝心理发育 / 195

宝宝敏感期提示 / 196

宝宝智能发育特点 / 196

宝宝智能发育评价 / 196

宝宝教养要点 / 197

### 第2节 1岁10~12个月宝宝能力训练 / 197

### 第3节 1岁10~12个月宝宝亲子游戏 / 199

认知能力训练游戏 / 199

语言能力训练游戏 / 201

动作能力训练游戏 / 203

社交和自理能力训练游戏 / 205

## CHAPTER 17 2岁1~3个月宝宝早教方案

### 第1节 2岁1~3个月宝宝成长发育 / 209

宝宝身体发育对照表 / 209

宝宝成长小信号 / 209

宝宝心理发育 / 209

宝宝敏感期提示 / 210

宝宝智能发育特点 / 210

宝宝智能发育评价 / 211

宝宝教养要点 / 211

### 第2节 2岁1~3个月宝宝能力训练 / 212

### 第3节 2岁1~3个月宝宝亲子游戏 / 213

认知能力训练游戏 / 213

语言能力训练游戏 / 215

动作能力训练游戏 / 217

社交和自理能力训练游戏 / 219

## CHAPTER 18 2岁4~6个月宝宝早教方案

- 第1节 2岁4~6个月宝宝成长发育 / 223      宝宝教养要点 / 225
- 宝宝身体发育对照表 / 223
- 宝宝成长小信号 / 223
- 宝宝心理发育 / 223
- 宝宝敏感期提示 / 224
- 宝宝智能发育特点 / 224
- 宝宝智能发育评价 / 225
- 第2节 2岁4~6个月宝宝能力训练 / 226
- 第3节 2岁4~6个月宝宝亲子游戏 / 227
- 认知能力训练游戏 / 227
- 语言能力训练游戏 / 229
- 动作能力训练游戏 / 231
- 社交和自理能力训练游戏 / 233

## CHAPTER 19 2岁7~9个月宝宝早教方案

- 第1节 2岁7~9个月宝宝成长发育 / 237      宝宝教养要点 / 239
- 宝宝身体发育对照表 / 237
- 宝宝成长小信号 / 237
- 宝宝心理发育 / 237
- 宝宝敏感期提示 / 238
- 宝宝智能发育特点 / 238
- 宝宝智能发育评价 / 238
- 第2节 2岁7~9个月宝宝能力训练 / 239
- 第3节 2岁7~9个月宝宝亲子游戏 / 241
- 认知能力训练游戏 / 241
- 语言能力训练游戏 / 243
- 动作能力训练游戏 / 246
- 社交和自理能力训练游戏 / 248

## CHAPTER 20 2岁10~12个月宝宝早教方案

- 第1节 2岁10~12个月宝宝成长发育 / 252      宝宝教养要点 / 254
- 宝宝身体发育对照表 / 252
- 宝宝成长小信号 / 252
- 宝宝心理发育 / 252
- 宝宝敏感期提示 / 253
- 宝宝智能发育特点 / 253
- 宝宝智能发育评价 / 253
- 第2节 2岁10~12个月宝宝能力训练 / 254
- 第3节 2岁10~12个月宝宝亲子游戏 / 256
- 认知能力训练游戏 / 256
- 语言能力训练游戏 / 258
- 动作能力训练游戏 / 260
- 社交和自理能力训练游戏 / 262

CHAPTER

1

0~1 个月宝宝早教方案



## 0~1个月宝宝成长发育



## 宝宝身体发育对照表

发育指标		男童			女童		
		下限值	平均值	上限值	下限值	平均值	上限值
出生时	体重(千克)	2.54	3.30	4.06	2.48	3.20	3.92
	身高(厘米)	47.0	50.4	53.8	46.6	49.8	53.0
	头围(厘米)	31.9	34.3	36.7	31.5	33.9	36.3
满月时	体重(千克)	3.84	5.10	6.36	3.67	4.81	5.95
	身高(厘米)	52.3	56.9	61.5	51.7	56.1	60.5
	头围(厘米)	35.5	38.1	40.7	35.0	37.4	39.8



## 宝宝成长小信号

1. 囟门：宝宝出生时头顶有两块没有骨质的“天窗”，医学上称为“囟门”。胎儿在分娩过程中，由于受产道挤压，出生后顶枕部可见突起的产瘤，有的还可见骨缝重叠，这是因为宝宝头部骨骼还没有长合。这些变化只要不过于明显，都属于正常现象。

2. 反射行为：健康的宝宝从出生那一刻起，经过刺激就会做出一些反射动作，这些反射通常是无意识的，如眼部反射、拥抱反射、觅食反射、握持反射、踏步反射、置放反射等。有些反射会持续不断地用到暮年，有些却会渐渐消失。在宝宝出生后检查新生儿的早期反射可以评估宝宝的成熟性，筛查是否有神经系统方面的异常或者大脑障碍。



## 宝宝心理发育

1. 母爱是无与伦比的精神营养素，宝宝在心理上已经懂得母爱，最喜欢的是妈妈温柔的声音和笑脸。喜欢妈妈抱着吃奶、听到妈妈的心跳声，当妈

妈轻轻呼唤宝宝的名字时，他会转过脸来看妈妈，这是因为宝宝在子宫里时就听懂了妈妈的声音。

2. 能分辨出人的语言，喜欢听有节律的声音，喜欢父母看着他的眼睛与他说话，有时他会很理解似的对你微笑。宝宝越早学会“逗笑”就越聪明，这是宝宝的视、听、触觉与运动建立神经网络联系的综合过程。

3. 轻柔的抚摸会使他感到舒服和安全，让他的手脚随意活动，使他的感知能力和运动能力得到充分发育。



### 宝宝敏感期提示

1. 什么是敏感期：敏感期又叫关键期或临界期，简单地说就是形成某种反应或学习某种行为的大好时机。儿童出于自身发展的内在需求，在某个时间段突然对某种特定的事物或事情产生浓厚的兴趣，甚至表现出一种狂热的状态，并不断重复实践。在敏感期内施教，事半功倍，能迅速促进儿童心智的发展。

2. 敏感期开始：感官敏感期为0~6个月，可延伸到6岁。该阶段宝宝通过多种感官，如视觉、听觉、味觉、嗅觉和触觉等去探索认识周围的客观世界，这是认知能力的基础。如果缺乏相应的训练，就会降低宝宝的感官能力，不利于认知能力的发展。



### 宝宝智能发育特点

1. 视觉：一出生即有视觉，2~3小时醒一会儿，最佳视觉距离为19厘米。

2. 听觉：一出生即有听觉，听到声音有反应。1个月左右能分辨人的言语声和周围环境的非言语声，但到3个月左右才会感受不同方位的声音并转头。

3. 触觉：一出生即有触觉，对温度、湿度、物体的质地和疼痛有感受力，喜欢抱或轻拍的触觉安慰。

4. 嗅觉：嗅觉中枢与末梢发育成熟，对乳味有特殊的敏感性。

5. 味觉：一出生即能辨别酸、甜、苦、辣等味，对甜味特别喜欢。



### 宝宝智能发育评价

1. 大运动能力：拉着手腕，宝宝可以坐起，头可以竖直片刻(2秒左右)。俯卧，双手交叉在胸前，抬头能左右转头(刚出生时头完全下垂)。

2. 精细动作能力：手的抓握反射，比如触碰手掌，宝宝会紧握拳头(握10秒以上)。

3. 适应能力：对声音刺激有反应，应尝试建立条件反射。
4. 反应能力：眼球会追着移动的红球过中线（稍有移动即可）。听到声音有反应。
5. 语言能力：和宝宝对视说话，宝宝快乐时会发出细小的喉音。
6. 社交行为：眼睛会跟踪走动的人。用手挠宝宝的胸脯，能发出微笑。



### 宝宝教养要点

1. 和宝宝进行充分的皮肤接触，多搂抱、多抚摸。
2. 以微笑和丰富的表情看着宝宝，时刻不忘和宝宝对话。
3. 让宝宝看图片，给他讲故事，进行发音练习。
4. 给他唱歌，听一些舒缓音乐。
5. 尽量让宝宝触摸不同物品。
6. 学逗笑，练抬头及左右翻身。
7. 坚持母乳喂养。保证充足睡眠。
8. 实行“三早”：早开奶，早接触，早吸吮。
9. 精心呵护宝宝的肚脐，预防脐炎、脐茸和皮肤脓疱疮。



## 第2节 0~1个月宝宝能力训练

1. 视力集中训练：在宝宝卧位的上方，挂一些宝宝感兴趣的、会动的物体，如彩色的气球等，每次挂一件，最好选一些红色的、绿色的或能发出响声的玩具，碰一碰这些玩具，吸引宝宝视力集中到这些玩具上，每次玩几分钟，每日玩数次。不玩时应将玩具取下来。
2. 视力定向训练：离宝宝眼睛 20~25 厘米处，将可发声的彩色玩具边摇（发出响声）边慢慢地移动，吸引宝宝的视线随玩具移动。也可与宝宝面对面，一边呼唤他的名字，一边移动脸，宝宝会随着声音而移动视线，以此促进宝宝视听、识别和记忆的健康发展。
3. 促进视觉发育：不要将宝宝放在一个相对暗的环境里，否则不利于视



觉发育，应让宝宝在自然的环境中感受天黑、天亮，这样会刺激宝宝眼睛的感光性，促进其视觉发育。

4. 模仿能力训练：宝宝出生后，4个小时就已经有模仿能力了，主要是模仿伸舌、张嘴或者是在嘴里动舌头等动作。在宝宝情绪很好、很稳定的时候，和宝宝对视，可慢慢地伸出舌头，每隔20秒做一次，重复6~8次。如果宝宝一直注视，就会模仿成人的样子，将舌头伸到口边或口外，有的还会模仿多种脸部动作和表情，如哭、微笑等。

5. 听觉发育训练：不应怕声音吵会惊着宝宝而让其处在一个非常安静的环境里，否则不利于听觉发育，应给宝宝一个有声环境，如走路声、刷洗声、说话声等。还可以买些带声响的玩具，如拨浪鼓、八音盒、会响的鸭子等。抱孩子的时候最好采用左手抱的姿势，让他靠近你的心脏，听到你的心跳声，这样可以训练宝宝的听力。

6. 转头训练：将宝宝抱在身上，让他的脸向着前方，另一个人在宝宝的背后忽左忽右地伸头、摇铃或呼唤宝宝的名字，逗引他左右转头，以增强颈部肌肉的控制力。

7. 手的抓握训练：让宝宝玩自己的小手，妈妈将自己的食指或一个拨浪鼓柄塞入宝宝的手中，锻炼宝宝手的抓握能力。

8. 逗引宝宝发音和笑：妈妈面对着宝宝，使他能看见你的口形，用亲切温柔的声音，试着对他发单韵母a（啊）、o（喔）、e（鹅）、u（呜）的音，逗引宝宝笑一笑，玩一会儿，来刺激他的发声。



## 0~1个月宝宝亲子游戏



### 认知能力训练游戏

#### 游戏1：看黑白图形

目的：刺激视觉，促进视觉能力