

一本增长宝宝智慧的亲子读物



0~6岁 智力开发圣经



分阶段的智力开发方案
科学、权威、实用、新颖、有趣的游戏
沟通亲子感情，开发宝宝潜能

随书附赠
看图识物
益智开发
全彩挂图

程玉秋 | 主编

高级育婴师、高级公共营养师
人力资源和社会保障部高级育婴师职业技能考评员



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



0~6岁 智力开发圣经

程玉秋 | 主编

高级育婴师、高级公共营养师
人力资源和社会保障部高级育婴师职业技能考评员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁智力开发圣经 / 程玉秋主编. -- 北京 : 电子工业出版社, 2014.3

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-21600-8

I. ①0… II. ①程… III. ①学前儿童—智力开发 IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第235345号

责任编辑：项 红

文字编辑：王 维 任 哲

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：10 字数：300千字 彩插：1

印 次：2014年3月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

目录



CONTENTS

绪论

左右脑全力开发	12	拉长发音	27
宝宝智力开发的五个最佳时期	14	感官发育	28
开启宝宝聪明智慧之门的黄金法则	16	视觉训练	28

PART 1 0~1岁宝宝智力开发方案

1个月

大动作能力

新生儿的动作特点

抬头运动训练

盘盘小腿

精细动作能力

小手握握

观察思维能力

这是书

记忆能力训练

新生儿拥有惊人的记忆力

新生儿记忆力培养方案

让宝宝认识家人

语言能力

宝宝最初的语言

语言能力训练方案

20

20

20

20

21

22

22

23

23

24

24

24

25

26

26

26

2个月

大动作能力

抬头训练

转头训练

竖抱抬头

踢彩球

精细动作能力

宝宝的手

训练手部触摸和抓握能力

手眼协调练习

学升降

语言能力

多引导宝宝说话

面对宝宝说话

大声笑

30

30

30

30

30

31

32

32

32

32

33

34

34

34

35



社交能力

与宝宝共处

音乐能力

陪宝宝听音乐

视觉记忆能力

认识颜色

知觉能力

好玩的小手偶

3个月

大动作能力

锻炼宝宝上下肢肌肉

日常动作训练

体操训练

翻身训练

精细动作能力

手部能力特点

手部能力训练

触碰玩具

知觉能力

知觉特点

宝宝认知能力训练

认识红色

引导宝宝感知天气

情绪控制与社交能力

大家都来抱抱

36 4个月

36 大动作能力

37 拉坐练习

37 翻身练习

38 用前臂支撑

38 精细动作能力

39 手臂活动训练

39 锻炼手部抓握能力

准确抓握玩具

40 语言能力

40 结合身边物品跟宝宝说话

40 鼓励宝宝发辅音

40 引导发音

40 知觉能力

41 鼓励宝宝注意声音

42 视觉培养

42 由近到远追视

42 感知能力

43 让宝宝接近动物

44 亲近动物

44 观察模仿能力

44 捡扣扣

45

46 5个月

47 大动作能力

47 靠坐训练

练习翻身

48

48

48

48

49

50

50

50

51

52

52

52

53

54

54

54

55

56

56

56

57

57

58

58

58

58

58



练习蛤蟆坐

精细动作能力

沉沉浮浮抓陀螺

语言能力

培养宝宝说话的兴趣

宝宝会说的话

爱学习的宝宝

听觉能力

厨房辨音

开始点名游戏了

知觉能力

教宝宝认识日常用品

学习、认识事物的时间

一次认识一种东西

学说“台灯”

观察记忆能力

练习开关

情绪控制与社交能力

性格外向的宝宝

性格内向的宝宝

让宝宝也来接待客人

藏猫猫

逻辑思维能力

大苹果和小苹果

6个月

大动作能力

59 锻炼宝宝的平衡感

60 训练宝宝直立跳跃

60 蹦蹦跳跳的小青蛙

61 **语言能力**

61 念儿歌

61 给宝宝读报

62 **知觉能力**

63 让宝宝记住自己的名字

63 带宝宝欣赏大自然

64 左手爸爸右手妈妈

65 **情绪控制与社交能力**

65 宝宝个性形成

65 让宝宝集中注意力

65 扩大人际交往

66 培养宝宝的自信心

67 带宝宝去“做客”

67 **解决问题能力**

68 丢球

68 **观察模仿能力**

68 小手拉一拉

69

70 **7个月**

71 **大动作能力**

71 锻炼爬行的益处

宝宝为爬行做的准备

72 宝宝爬行的三种类型

72 宝宝爬行的训练方法

72

72

73

74

74

75

76

76

76

77

78

78

78

78

78

79

80

80

81

81

82

82

82

82

82

82



语言能力

- 多跟宝宝交流
- 多跟宝宝玩发音游戏
- 小宝宝，坐墙头

视觉、听觉能力

- 扩大视觉的范围
- 听音乐和儿歌
- 丁零零，电话来了

数学学习能力

- 认识“1”

观察模仿能力

- 拍气球

情绪控制与社交能力

- 帮助宝宝克服怕生情绪
- 书能打磨宝宝的性格
- 做个懂礼貌的乖宝宝

8个月

大动作能力

- 先练习用手和膝爬行
- 再用手和脚爬行
- 尝试独立爬行
- 宝宝过隧道

情绪控制与社交能力

- 宝宝情绪和社交能力特点
- 不必担心宝宝认生
- 小宝宝照镜子

84 精细动作能力

- 84 学习表示“再见”和“谢谢”的动作
- 84 训练拇指、食指对捏
- 84 盒子里寻宝

85 语言能力

- 85 看图说故事

85 知觉能力

- 85 宝宝探险

86

86 9个月

87 大动作能力

- 87 扶站训练
- 88 扶着桌子找妈妈

88 精细动作能力

- 88 训练对敲、摇动能力
- 89 训练手眼协调能力
- 抓飞碟

90 知觉能力

- 90 挠挠小手小脚

- 90 教宝宝学习吃东西

- 90 摸摸小鼻子

90

91 10个月

92 大动作能力

- 92 让宝宝学站立
- 92 逐渐放手让宝宝独自站立
- 93 站起、坐下、翻滚训练

94

- 94

- 94

- 95

96

- 96

97

- 97

98

98

- 98

- 98

- 98

99

- 99

- 99

- 99

100

- 100

- 100

- 101

102

102

- 102

- 102

- 102

- 102



牵双手迈步

语言能力

跟布娃娃说话

触觉能力

识别温度

情绪控制与社交能力

培养独立能力

不要骄纵宝宝

培养宝宝的社交能力

请奶奶吃水果

11 个月

大动作能力

宝宝学走路的四个阶段

帮助宝宝学习步行的 10 条建议

鼓励宝宝迈出第一步

精细动作能力

学涂涂点点

数学学习能力

数小牛

语言能力

教宝宝讲文明语言

让宝宝学着回答问题

鼓励宝宝多说话

教读字词

12 个月

103	大动作能力	114
104	引导宝宝站立、坐下	114
104	沿着彩条走	114
105	让宝宝自己捡画片	114
105	独立行走训练	115
106	精细动作能力	116
106	训练手的控制能力	116
106	提高手部灵活性	116
106	翻书	117
107	语言能力及视、听觉能力	118
	带宝宝认识花	118
108	数学学习和逻辑思维能力	119
108	快乐数数	119
108	1 岁宝宝智能水平小测试	120

PART 2		1~2 岁宝宝智力开发方案
111	1 岁 1 个月~1 岁 3 个月	124
111	数学学习能力	124
112	看图说故事	124
112	想象能力	125
112	小手和小脚丫	125
112	音乐与艺术才能	126
113	音乐潜能开发	126
	美术潜能开发	126
114	学涂鸦	127



社会适应能力

叩叩叩，是谁呀

良好个性培养

培养宝宝的独立自主能力

培养宝宝的自我控制能力

1岁4个月~1岁6个月

大动作能力

学跳跃和倒退走

训练宝宝跑步

训练宝宝上台阶

模仿小动物

语言能力

延迟满足法

激发宝宝说话的兴趣

让宝宝多接触，多听

鼓励宝宝用词组表达意图

跟古诗做朋友

认知能力

分辨物体的形状

模仿妈妈

激发宝宝的想象力

连连看

1岁7个月~1岁9个月

大动作能力

爬上高处

128 锻炼宝宝走“S”形线和直线 136

128 练习上、下楼梯 136

129 练习跑步 136

129 找亮光 137

129 数学学习能力 138

让宝宝学会排序 138

130 配配对 138

130 给图片分组 139

130 语言和阅读能力 140

130 说出每件物品的用途 140

130 在游戏中学说话 140

131 学识字卡片 141

132

132 1岁10个月~2岁 142

132 精细动作能力 142

132 装豆子 142

132 数学学习能力 143

133 哪个碗里花生多 143

134 情绪控制与社交能力 144

134 鼓励宝宝勇于承担责任 144

134 让宝宝学会认错 144

134 吹泡泡 145

135 音乐与艺术天赋 146

动感音乐熏陶 146

136 涂鸦大作战 146

136 给气球系上线 147

136 2岁宝宝智能水平小测试 148



PART 3

2-3 岁宝宝智力开发方案

2 岁 1 个月~2 岁 6 个月

动作能力

向墙壁投球

语言能力

买水果

数学学习能力

$1 + 1 = 2$

空间想象能力

分辨前后

认知能力

认识“早上”和“晚上”

音乐能力

将生活中的事情唱给宝宝听

音乐帮助宝宝学习说话

和着自己的节奏唱歌

2 岁 7 个月~3 岁

大动作能力

跳跃

向下跳

向前跳

抛接球

语言能力

给宝宝录音

152

152

152

153

153

154

154

155

155

156

156

157

157

157

157

158

158

158

158

158

159

160

160

绘画能力

跟宝宝聊聊他的作品

称赞要具体

个性培养

个性不同，因材施教

培养宝宝 5 种优良品质

培养良好品质的 4 种方法

3 岁宝宝智能水平小测试

161

161

161

162

162

162

162

164

PART 4

3-4 岁宝宝智力开发方案

生活自理训练

宝宝学穿、脱衣服

穿上衣训练

穿裤子训练

穿鞋子训练

学穿衣服

语言能力

陪宝宝看相册

社交能力

扮家家

音乐与艺术天赋

宝宝的音乐天赋

小牙刷手中拿

4 岁宝宝智能水平小测试

168

168

168

168

168

169

170

170

171

171

172

172

173

174



PART 5

4-5 岁宝宝智力开发方案

动作能力

攀爬起跳

手部运动熟练

跳皮筋

数学学习能力

让宝宝掌握数的组成

“5”的分解

想象能力和创造能力

续编故事

鼓励宝宝进行游戏

看图讲述

添画

给花朵涂颜色

5 岁宝宝智能水平小测试

178

178

178

179

180

180

181

182

182

182

182

182

183

184

PART 6

5-6 岁宝宝智力开发方案

动作能力

培养宝宝动手操作能力

提高宝宝生活自理能力

提高宝宝的劳动能力

语言能力

描述春天

观察能力与注意力

宝宝的观察力和注意力

百变水

数学学习能力

教宝宝学数学

学做加法

个性发展与社交能力

让宝宝独立做事

鼓励宝宝多交朋友

描述好朋友

6 岁宝宝智能水平小测试

附录 IPAD 时代，别让宝贝成为电子儿童

188

188

188

188

189

189

190

190

190

191

191

192

193

193

193

193

194

196



0~6岁 智力开发圣经

程玉秋 | 主编

高级育婴师、高级公共营养师
人力资源和社会保障部高级育婴师职业技能考评员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

0~6岁智力开发圣经 / 程玉秋主编. — 北京：电子工业出版社，2014.3

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-21600-8

I. ①0… II. ①程… III. ①学前儿童—智力开发 IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第235345号

责任编辑：项 红

文字编辑：王 维 任 哲

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：10 字数：300千字 彩插：1

印 次：2014年3月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

PREFACE

任何一位家长都能做到认真养育宝宝，可是如何开发宝宝的智力，发掘宝宝的潜能，并非所有的爸爸妈妈都了解的。人实际上具有无限的智力潜能，并且大多在婴幼儿时期就已经形成了。

相关科学研究表明，人的大脑发育最快的时期就是婴幼儿时期，同时也是语言能力发展的关键时期：4~5个月的宝宝已经初步具有了触觉；6个月的宝宝就已经有辨别音乐中的各种旋律的能力；7~8个月的宝宝已经具有了嗅觉……

多项研究结果显示，宝宝在学前阶段的教育尤为重要。所以，爸爸妈妈就要充分挖掘宝宝的潜能，施以正确的教育和指导，使宝宝得以健康发展。

本书就为爸爸妈妈开发挖掘宝宝智力提供了科学、实用、新颖、有趣的方法，从知觉能力、语言能力、运动能力、听觉能力、数学学习能力、社交能力、情绪控制能力、心理素质等方面展开，全面、详细地讲述了在各个阶段如何开发宝宝的智力。

本书在每个亲子游戏中都贴心地附上“温馨小提示”，指导父母在与宝宝做游戏的过程中需要注意的事项。每个游戏都能锻炼宝宝各方面的能力，为宝宝智力开发提供了完美的计划。

本书图文并茂，通俗易懂。书中寓教于乐，活泼新颖，是爸爸妈妈对宝宝进行早期教育的良师益友。相信一定能让爸爸妈妈受益匪浅，并且养育出健康聪明的宝宝。

我们用心撰写这本《0~6岁宝宝智力开发圣经》，希望能切实为爸爸妈妈提供帮助，让宝宝赢在起跑线上！



目录



CONTENTS

绪论

左右脑全力开发	12	拉长发音	27
宝宝智力开发的五个最佳时期	14	感官发育	28
开启宝宝聪明智慧之门的黄金法则	16	视觉训练	28

PART 1 0~1岁宝宝智力开发方案

1个月

大动作能力

新生儿的动作特点

抬头运动训练

盘盘小腿

精细动作能力

小手握握

观察思维能力

这是书

记忆能力训练

新生儿拥有惊人的记忆力

新生儿记忆力培养方案

让宝宝认识家人

语言能力

宝宝最初的语言

语言能力训练方案

20

20

20

20

21

22

22

23

23

24

24

24

25

26

26

26

2个月

大动作能力

抬头训练

转头训练

竖抱抬头

踢彩球

精细动作能力

宝宝的手

训练手部触摸和抓握能力

手眼协调练习

学升降

语言能力

多引导宝宝说话

面对宝宝说话

大声笑

30

30

30

30

30

31

32

32

32

32

33

34

34

34

35



社交能力

与宝宝共处

音乐能力

陪宝宝听音乐

视觉记忆能力

认识颜色

知觉能力

好玩的小手偶

3个月

大动作能力

锻炼宝宝上下肢肌肉

日常动作训练

体操训练

翻身训练

精细动作能力

手部能力特点

手部能力训练

触碰玩具

知觉能力

知觉特点

宝宝认知能力训练

认识红色

引导宝宝感知天气

情绪控制与社交能力

大家都来抱抱

36

4个月

36

大动作能力

37

拉坐练习

37

翻身练习

38

用前臂支撑

38

精细动作能力

39

手臂活动训练

39

锻炼手部抓握能力

准确抓握玩具

40

语言能力

40

结合身边物品跟宝宝说话

40

鼓励宝宝发辅音

40

引导发音

40

知觉能力

41

鼓励宝宝注意声音

42

视觉培养

42

由近到远追视

42

感知能力

43

让宝宝接近动物

44

亲近动物

44

观察模仿能力

44

捡扣扣

45

46

5个月

47

大动作能力

47

靠坐训练

练习翻身

48

48

48

48

49

50

50

50

51

52

52

52

53

54

54

54

55

56

56

56

57

57

58

58

58

58



练习蛤蟆坐

精细动作能力

沉沉浮浮抓陀螺

语言能力

培养宝宝说话的兴趣

宝宝会说的话

爱学习的宝宝

听觉能力

厨房辨音

开始点名游戏了

知觉能力

教宝宝认识日常用品

学习、认识事物的时间

一次认识一种东西

学说“台灯”

观察记忆能力

练习开关

情绪控制与社交能力

性格外向的宝宝

性格内向的宝宝

让宝宝也来接待客人

藏猫猫

逻辑思维能力

大苹果和小苹果

6个月

大动作能力

59 锻炼宝宝的平衡感

60 训练宝宝直立跳跃

60 蹦蹦跳跳的小青蛙

61 **语言能力**

61 念儿歌

61 给宝宝读报

62 **知觉能力**

63 让宝宝记住自己的名字

63 带宝宝欣赏大自然

64 左手爸爸右手妈妈

65 **情绪控制与社交能力**

65 宝宝个性形成

65 让宝宝集中注意力

65 扩大人际交往

66 培养宝宝的自信心

67 带宝宝去“做客”

67 **解决问题能力**

68 丢球

68 **观察模仿能力**

68 小手拉一拉

69

70 **7个月**

71 **大动作能力**

71 锻炼爬行的益处

宝宝为爬行做的准备

72 宝宝爬行的三种类型

72 宝宝爬行的训练方法

72

72

73

74

74

75

76

76

76

77

78

78

78

78

78

79

80

80

81

81

82

82

82

82

82

82