

0~3^岁

Book 好孕优生 系列图书由

北京协和医院专家携多家医院专家 联合打造

婴幼儿智力 开发全书

严格遵循0~3岁宝宝智力发育特点

200个亲子智力游戏

身临其境的一对一早教课堂

让宝宝的智力匀速合理地开发



搜狐母婴频道 独家推荐 baobao.sohu.com

著名亲子教育专家

中国关心下一代委员会指定亲子教育讲师
国家“十五”教育规划课题组成员

张雅莲^{主编}

吉林科学技术出版社



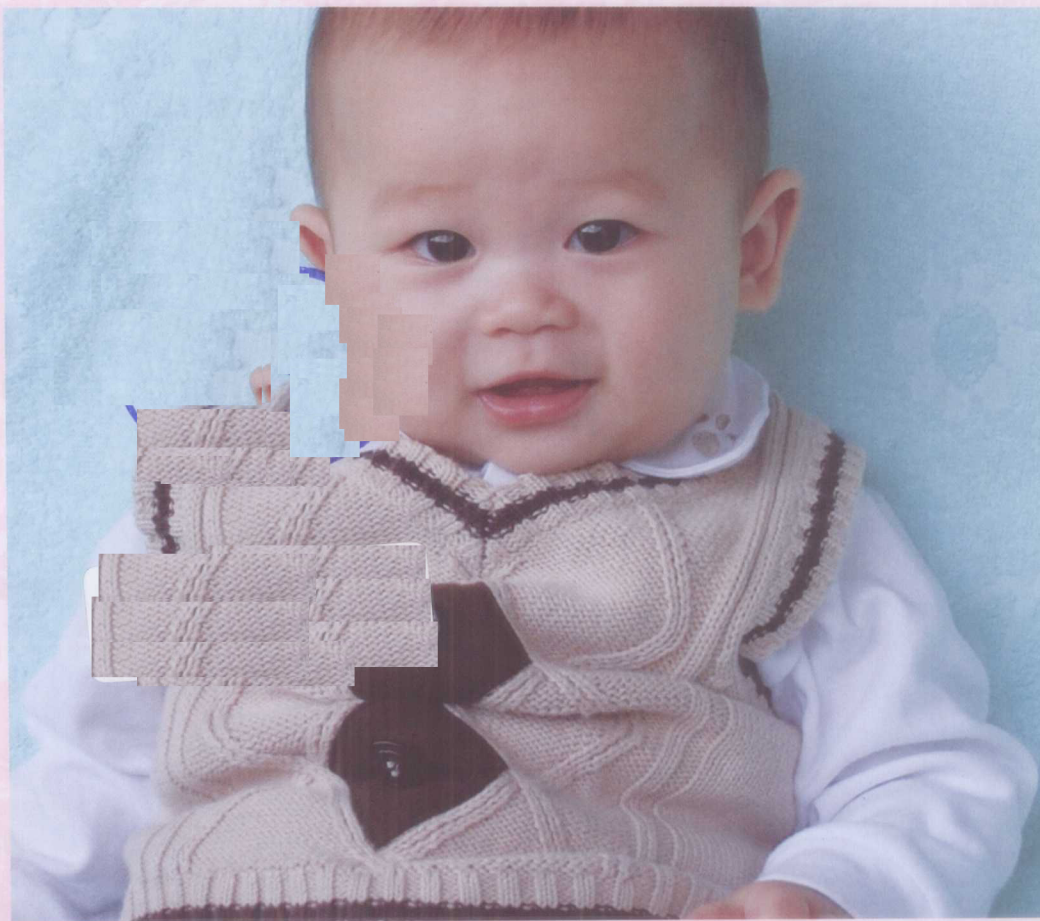
Book  系列图书

0~3岁

中国著名亲子教育专家
中国关心下一代委员会
指定亲子教育讲师

张雅莲  主编

婴幼儿智力 开发全书



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁婴幼儿智力开发全书 / 张雅莲主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009.9
ISBN 978-7-5384-4376-9

I. 0… II. 张… III. 婴幼儿—智力开发 IV. G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 126651 号

0~3岁婴幼儿智力开发全书



主 编
责任编辑
编 委

张雅莲

宛 霞 端金香

纪康宝 徐 嘉 张 明 王树云 田丽娜 赵淑岩 曹春艳 岳贤伦
张洪丹 冷 冰 赵海欧 史文良 田天云 张红艳 郭会珍 程文艳
田鲜兰 童怀艳 迟 爽 王 旭 刘 莹 赵海燕
崔瀚宇 赵曼羽 朱 晨 王添铄 杨笑涵 王子维 韩承峻 孙艺菲
候盛楠 王烁婷 黄璐一 潘思源 柴颢宸 刘美含 朱思颖 夏盛道
赵娱含 吕品一 车星伯 徐心澄 张林若臣

模特宝宝
封面设计
技术插图

一行设计 于 通
于 通 王 舒 王廷华
林 敏 梁 晶 王 平

出版发行
社 址
邮 编

吉林科学技术出版社
长春市人民大街4646号
130021

发行部电话

0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

编辑部电话

0431-85674016 85635186

储运部电话

0431-84612872

网 址

<http://www.jlstp.com>

实 名

吉林科学技术出版社

印 刷

长春新华印刷有限公司

规格: 880mm×1230mm 20开 12印张

字数: 220千字

版次: 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4376-9

定价: 29.90元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究



前言



爸爸妈妈是宝宝的第一任老师，家庭是宝宝的第一所学校。在早期教育这所学校里，宝宝能学到什么，能掌握到什么程度，关键就在于爸爸妈妈的教养是否正确。

0~3岁是宝宝大脑发育最快的时期，也是身心发展最关键的时期，因此被称为早教黄金期。而爸爸妈妈对早期教育的认识和实施将影响宝宝一生。早期教育既是教能力，更是培养素质，可以提前一步开发宝宝的潜能，发挥宝宝的主动性，让宝宝真正提升自身的本领。

正常的宝宝从一出生开始，就会凭借自己与生俱来的感知能力去看、去听、去闻、去尝、去模仿、去记忆，只要爸爸妈妈不把宝宝圈起来，宝宝学习的冲动拦都拦不住。

通常，一个多月的宝宝就会转动头和眼睛跟踪走动的人，不到半岁的宝宝听到声音就会找寻声源，刚1岁的宝宝看电视，你若关掉他就会闹，2岁的宝宝最喜欢帮妈妈扫地洗碗……可以说，宝宝每时每刻都在调动自己的智慧吸收新知识，这就是早期教育。

教育宝宝，首先爸爸妈妈要了解和掌握宝宝发育的规律，比如运动能力的发育是从上到下，所以先教抬头，然后翻身、坐、爬、站，熟练后再练习走、跑、跳，但如果倒过来先走、先爬，然后再学坐，就违反了规律，就会令宝宝的发展出现问题。动手、语言、认知、交往、自理等能力的发展也都有各自的规律，父母要用心学习并按照规律办事。

宝宝智力的发展，需要爸爸妈妈开发与引导，让宝宝主动参与到智力游戏中来。还要培养宝宝的观察、注意、记忆、思维、想象能力以及生活能力等等，让宝宝在努力尝试和探索中获得心智的发展。此外，宝宝的个性与情绪也需要爸爸妈妈培养与调适，因为宝宝难免会遇到困难和挫折，一些消极的情绪如果不能很快化解，将影响宝宝的心理健康，而良好的个性与品质正是宝宝顺利成长的基础。

本书从宝宝的言语能力、认知能力、视听能力、运动能力、社交能力、生活自理能力、情绪控制能力以及音乐才艺、玩具游戏等几大方面，生动而有趣地为爸爸妈妈们提供简单有效的训练方法，锻炼宝宝的感知觉能力，轻松开发宝宝的大脑潜能，让可爱的宝宝更聪明。因此，本书是爸爸妈妈对宝宝进行早期教育难得的良师益友。

Part 01



1~15天最早的运动训练 与智能培养

新生儿的具体运动能力

新生儿的躯体活动智能
宝宝怎样开始学会运动
宝宝运动的技巧发展
照顾好宝宝的运动能力

14

新生儿运动训练

抬头运动训练
宝宝巧手训练
新生儿健身操

17

宝宝的第六感与视力训练

宝宝第六感能力训练
宝宝视力训练
从出生开始培养宝宝的求知欲

19

开发记忆、智力与幽默细胞

新生儿有惊人记忆力
做游戏，培养幽默细胞
亲子游戏培养母子感情

22

22
23
24

Part 02



15~28天新生儿早期教育 与认知能力训练

训练宝宝的听力与语言

26

宝宝听力能力发育及培养
宝宝语言能力发育及培养
怎样听懂宝宝哭声

26
28
29

训练宝宝认知、视觉及感触能力31

味觉、嗅觉和触觉训练
宝宝的视觉发展与训练

31
32

培养宝宝音乐细胞与听力

33

宝宝听觉发展训练法
让宝宝多听音乐利于全面发展

33
34



Part 03



咿咿呀呀2个月 ——宝宝初学语

宝宝运动、语言能力的发展 36

宝宝动作特征	36
通过小手认识世界	37
宝宝头部训练	38
爬行与侧翻训练	39
训练宝宝语言能力	40

宝宝视觉、嗅觉及听觉训练 41

视觉、听觉发展训练	41
视觉、听觉刺激训练	42

训练宝宝社交及自理能力 43

宝宝社交能力训练	43
大小便训练最佳时间	44
训练宝宝大小便的自理能力	44



Part 04



轻松育儿3个月 ——宝宝学翻身

教宝宝学翻身及其他训练 46

宝宝学翻身大训练	46
引导宝宝做抬头训练	47
手部动作发育及训练	48
宝宝身体动作锻炼	49
3个月宝宝体操训练	50

宝宝交往能力与生活习惯训练 51

宝宝认生怎么办	51
吃手指是宝宝的本能反射	52

宝宝音乐智能培养与训练 54

给宝宝快乐的音乐环境	54
训练宝宝辨别音乐来源	55
用音乐来滋养宝宝成长	56

3个月宝宝启智游戏训练 57

智力启蒙小游戏	57
---------	----

Part 05



开怀的4个月——宝宝 “躺着”学本领

宝宝的肢体运动与动作训练 60

- 锻炼宝宝手部抓握能力 60
- 宝宝手臂活动训练 61
- 宝宝翻身、拉坐练习 62
- 宝宝肢体动作训练 62

宝宝的语言能力训练 63

- 语言能力的培养 63
- 辅音训练培养宝宝语言能力 64

宝宝视觉与听觉训练 65

- 宝宝的视觉发育与训练 65
- 宝宝的思维性视觉训练 66
- 宝宝的听觉训练 66

宝宝的感官智能与记忆训练 67

- 更新生活环境，综合感官训练 67
- 宝宝感官刺激训练 68

宝宝的社交与认知能力培养 69

- 培养宝宝的社交能力 69
- 培养宝宝的认知能力 70
- 培养宝宝自我意识能力 70

Part 06



爱玩的5个月——小心玩具 变成棒棒糖

5个月宝宝智能开发与教育 72

- 5个月宝宝的智能发育状况 72
- 5个月宝宝的教育功课 74
- 宝宝的感触发展及训练 75
- 宝宝的咀嚼能力训练 75
- 宝宝的抓握能力游戏 76

宝宝的语言、听觉与视觉训练 77

- 宝宝的语言发育及训练 77
- 听听说说，玩出伶牙俐齿 78
- 小嘴巴，动一动 79
- 视觉、听觉发育与训练 80

社会交往与认知能力训练 81

- 认知及社交智能培养 81
- 让宝宝顺利度过认生期 82

Part 07



“坐”起来的6个月 ——小家伙坐着与人招手

培养宝宝动作能力 84

宝宝的翻身能力及训练	84
宝宝的坐立能力与训练	85
宝宝练坐3不宜	86
训练宝宝直立跳跃	86
宝宝平衡感训练小游戏	87
宝宝学爬与跳蹲训练	87

培养宝宝语言与感触能力 88

语言能力特点及培养	88
语言发展游戏训练	89
开启宝宝感触智能	90
色彩游戏刺激宝宝视觉发育	91

培养宝宝认知与交际能力 92

宝宝的认知能力及培养	92
宝宝交往能力及培养	93

宝宝情感表达与生活行为 94

宝宝的早期情商发展	94
-----------	----

培养情感及表达能力	95
宝宝的行为训练	95
训练生活习惯与自理能力	96

宝宝启蒙教育与记忆力培养 97

早期教育及益智训练	97
教育启蒙小游戏	98

Part 08



怕生的7个月 ——宝宝一见人就躲藏

宝宝的体态语言及动作训练 100

耐心地训练宝宝学爬行	100
科学训练宝宝用手活动	102
精细动作训练小游戏	103
训练宝宝手眼协调能力	104
训练宝宝的肢体语言	104

宝宝认知与社交能力训练 106

宝宝社交能力训练	106
宝宝怎么如此怕生	107
宝宝认知训练小游戏	108

训练宝宝的语言与听觉能力 109

宝宝语言能力训练 109

视觉、听觉发展与训练 110

训练宝宝规律的生活行为 111

培养规律的睡眠与饮食习惯 111

训练宝宝喝水 112

Part 09



学爬的8个月 ——爬出健康的宝宝

宝宝爬出健康来 114

宝宝学习爬行的好处 114

聪明宝宝爬行大训练 115

宝宝动作智能大训练 117

宝宝手部灵活动作训练 117

翻滚及拉站动作训练 119

培养宝宝良好的生活行为 120

培养良好的饮食习惯 120

培养良好的自理行为 121

宝宝的智能开发与游戏 122

8个月亲子益智小游戏 122

Part 10



识五官的9个月 ——宝宝的鼻子在这儿

宝宝识五官及认知能力 124

宝宝指认五官大训练 124

认知训练大乐园 125

宝宝成长的动作智能训练 126

宝宝大运动智力开发 126

精细动作智能训练 127

训练宝宝的语言及视觉能力 129

宝宝语言能力培养 129

训练宝宝连续发音 130

培养宝宝的交往与生活能力 131

培养宝宝的社交能力 131

培养良好饮食习惯 132

宝宝个性教育与智力开发 133

9个月宝宝的个性教育 133

9个月宝宝智力开发 134

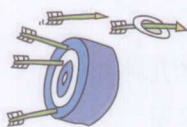
宝宝益智游戏训练 136

逻辑思维开发小游戏 136

宝宝健身小游戏 137

Part

11



活泼的10个月 ——宝宝居然站起来了

宝宝站立及运动训练 140

宝宝真的站起来了 140

宝宝站立、迈步练习 141

宝宝精细动作训练 142

宝宝语言、视听及感官训练 143

宝宝语言能力培养 143

宝宝视觉能力培养 144

宝宝听觉能力培养 145

宝宝触觉能力培养 145

宝宝认知教育与生活行为 146

宝宝认知能力培养 146

生活自理能力培养 147

智能教育与开发 148

培养宝宝记忆思维能力 149

社交能力培养与智力游戏 150

宝宝社交能力培养 150

宝宝情绪智能调教 150

游戏智能开发与训练 150

教会宝宝玩玩具 151

Part

12



“八字脚”的11个月 ——迈出人生第一步

鼓励宝宝迈出第一步 154

宝宝学走路的4个阶段 154

让宝宝勇敢迈出第一步 155

灵活施教，安全学步 156

宝宝运动智能训练 157

宝宝大运动智能训练 157

宝宝平衡感训练游戏 158

宝宝精细动作训练游戏 158

宝宝学语与视听觉训练 159

- 培养宝宝的语言能力 159
- 培养宝宝语言理解能力 160
- 宝宝的视觉能力训练 161
- 宝宝的听觉能力训练游戏 161

宝宝认知与社交能力训练 162

- 宝宝对光线的视觉反应 162
- 社交能力发展与训练 163

情绪个性与生活习惯培养 164

- 宝宝为何喜欢扔东西 164
- 宝宝的生活规律训练 165
- 训练宝宝自己学吃饭 166

启蒙教育与智能开发游戏 167

- 启蒙教育游戏 167
- 智能开发游戏 168



Part 13



饶舌的12个月 ——哇，宝宝1岁了

宝宝阅读识字教育训练 170

- 宝宝早期阅读能力开发 170
- 教1岁宝宝学看书 170
- 适合宝宝阅读的几种书 171
- 让宝宝喜欢上文字 172
- 宝宝识字小游戏 173

宝宝运动智能开发训练 174

- 督促“懒”宝宝开步走 174
- 宝宝摔倒怎么办 175
- 宝宝精细动作训练 176

宝宝语言及视听能力开发 177

- 如何督导宝宝开口说话 177
- 鼓励宝宝主动发音 178
- 宝宝视觉能力训练 179
- 宝宝听觉能力训练 179

宝宝认知与交往能力培养 180

- 认知能力训练小游戏 180

宝宝社交能力培养训练 181

宝宝心理健康与生活自理训练 182

关注宝宝心理健康的发展 182
如何教育任性的宝宝 184
生活习惯能力培养 185

宝宝的益智玩具与游戏 186

玩具是宝宝的智能教科书 186
为宝宝选择合适的玩具 187
宝宝智力游戏开发 188

Part 14



可爱的1~1.5岁 ——说话的分水岭

宝宝阅读培养及教育训练 190

宝宝开口说话要鼓励 190
宝宝语言能力大开发 191
塑造宝宝语言美 192
亲子共读3种方式 192

数学思维及想象力开发 193

宝宝数学思维开发 193
宝宝想象力的发展 194

宝宝想象力开发训练 195

社会交往与认知能力培养 196

宝宝人际交往能力培养 196
教宝宝向别人表示友好 197

生活自理训练与个性培养 199

生活自理能力大训练 199
宝宝良好个性培养 200
宝宝独立能力培养 201

宝宝音乐与艺术智能培养 202

宝宝音乐智能开发 202
宝宝的音乐会 203
宝宝学涂鸦 203

Part 15



不安分的1.5~2岁 ——难教养的淘气包

宝宝个性情绪及生活自理训练 206

宝宝的个性管理与培养 206
宝宝的情绪培养与训练 207
宝宝生活能力培养训练 208

动作智能开发与健身训练 209

大运动智能培养训练	209
宝宝精细动作训练	211

语言阅读培养及教育训练 212

宝宝语言能力培养	212
宝宝语言训练小游戏	213
宝宝识字与字卡游戏	214
培养宝宝学习外语	215

数学思维及想象力开发训练 216

数学启蒙训练	216
想象力的发展与培养	217
创造力培养训练	218

社会交往与认知能力培养 220

认知能力培养与开发	220
跟宝宝一起玩沙子游戏	221
宝宝社交能力培养训练	221

宝宝音乐与艺术智能培养 222

动感乐声培养训练	222
涂鸦美工游戏大开发	223

Part 16



个性形成的2~3岁 ——妄想独立的小大人

个性培养与生活自理训练 226

宝宝的个性发展与培养	226
宝宝的心理特征与教育	227
树立起宝宝的自信心	228
培养宝宝良好的人格品质	229
宝宝穿衣能力培养训练	231
宝宝如厕能力培养训练	232
宝宝吃饭能力培养训练	233

数学思维及想象力开发训练 234

宝宝学数学日常训练	234
宝宝想象力开发训练	235

宝宝社会交往与认知能力培养 236

宝宝社交能力培养训练	236
宝宝认知能力培养训练	237

宝宝音乐与艺术智能开发 239

开发宝宝的音乐才能	239
涂鸦绘画智能开发训练	240

Part01

1~15天最早的运动训练与智能培养

宝宝出生1周之后，爸爸妈妈就要注意对他的运动锻炼了，不要忽视宝宝的任何一个小运动，也不要以为宝宝什么都听不懂。

大量的事实表明，得到充分锻炼和刺激的宝宝比没有被锻炼的宝宝聪明得多。当宝宝出生的时候，神经细胞还在生长，相互之间的接点也在增加，大脑不断发育。可以接受与学习很多新鲜的事物，而又不容易忘记。

在宝宝刚出生还没有多少活动能力，新生儿运动、表达、思维、自理等能力都需要爸爸妈妈帮助锻炼。所以，锻炼宝宝的运动能力，爸爸妈妈一定要抓住宝宝的“敏感时期”。





第一节 XINSHENGERDEJUTIYUNDONGNENGLI

新生儿的具体运动能力

宝宝一出生，就有一些运动能力，比如打哈欠、凝视、笑、吸吮自己的手指、蹬腿、踢脚、挥手、摇胳膊、扭头等等，这些都是天生的本能，更是培养动作能力与运动健身的最基本能源，因此，应早些加以培训与锻炼。

~~~~~

## 新生儿的躯体活动智能

当爸爸妈妈或其他人在新生儿身边与他热情谈话时，宝宝的躯体就会运动起来，表现出转头、手上举、腿伸直等动作，并且还会伴随成人的说话有节奏地进行，当继续谈话时，宝宝还会出现举眉、伸足、举臂等一系列相连贯的动作。



用声音在宝宝周围引逗，宝宝会转头寻找声源。

## 宝宝主要动作特点

当新生儿状态良好时，他会打哈欠、凝视、对着你笑、吸吮自己的手指，有时甚至会抓住谈话者的手摇动。新生儿的主要动作智能如下：

## 1 大动作

抬头：俯卧时头能微微抬起来。

转头：头可以向左右扭转。

扶坐：双手扶宝宝上臂，宝宝的头能竖直两秒以上。

## 2 精细动作

抓握：能握住细小东西10秒以上。

## 3 语言

喉音：与宝宝说话，宝宝会用细小的喉音回应。

## 4 认知

注视：将物体放宝宝正面20厘米处，宝宝能注视7秒以上。

寻声：用声音在宝宝头部周围引逗，宝宝会转头寻找声源。

## 5 行为

逗笑：用各种方法逗宝宝，宝宝会笑。

## 6 自理

识把：宝宝会根据大小便提示有条件做出动作反应。

# 宝宝怎样开始学会运动

出生第1周和第2周之内的宝宝，身体往往会有一些痉挛似的样子，此时，往往他的下巴会颤抖，手也会抖动。而当突然运动或听到一个很响亮的声音时，就很容易受到惊吓，并且引起宝宝哭泣。

但是，到快满月时，随着他神经系统的成熟和肌肉控制的熟练，这些颤抖和抖动将逐渐消失，取而代之的便是更加顺畅的上下肢运动，看起来好像宝宝在骑自行车一样。这时，如果把他腹部朝下放在床上，他的下肢会做出爬行的运动，而且手臂也会呈现出像是要撑起来的样子。

宝宝背部肌肉的发育也非常迅速，即将满月时就已经可以很大程度上控制头部运动。这时若是再把他腹部朝下放，他会抬起头，并从一侧转向另一侧。而3个月以前，他仍然不能安全地保护头部，因此，无论什么时候尝试抬头均要保护。

在第1个月内，宝宝的小手就可以够得着眼睛。因为他的手在本月大部分时间是握成拳头，所以手指的运动非常有限，但



能看到别人的脸，可以开始学会运动。

他可以屈曲手臂，将手放到自己的嘴中或看得见的地方。然而，宝宝不能准确地控制双手，只要手一进入他的视线，他就会进行密切的观察。

## 宝宝运动的技巧发展

经观察研究表明，宝宝的各项神经活动的发育均有一定的规律性。

### ■ 宝宝能力特点

宝宝运动的规律由神经系统的成熟程度来决定，因此有些不能用教养方法来加以改变。只不过，在神经系统已经成熟的前提下，教养方法是能左右发育的进度的。

## 宝宝的运动技巧

### 第一：由上而下规律

也就是说，宝宝的运动发育的规律是由上而下的。表现在宝宝首先会吮奶，其次是眼功能的调节，最后是抬头、取物、站立、行走。

### 第二：集中规律

比如说，3~4个月的宝宝，看见物体只会手舞足蹈，到9~10个月时，才用拇指和食指抓取东西。

### 第三：协调规律

随着宝宝不断发育，宝宝身体各部分的活动才慢慢相互协调。到4~5个月的宝宝企图伸手取物时，身躯与手是不协调的，到7个月时，这种协调能力就增强了。

### 第四：发育的飞跃

宝宝各项活动的发育，并不是总以平均速度进行的。往往当宝宝学习一种新技能时，其他活动的发育将有暂时相对的停顿下来的可能。

## 照顾好宝宝的运动能力

在发展宝宝的视、听、感觉器官的协调动作的同时，也要充分发展宝宝的运动器官及动作能力。通常，宝宝在出生后的第1年里，动作能力发展比较快，俗话说“三翻六坐八打爬，一岁走路叫妈妈”。事实上，宝宝动作的协调和发展，对心理与智力的发育有着重要的意义。因此，父母最好能从宝宝出生起，就开始有意识地训练和发展他的动作能力。

## 不宜将宝宝捆绑得太紧

训练动作的开始，首先是襁褓期，此时不宜将宝宝捆绑得太紧，或干脆不要捆绑。因为捆绑对宝宝的发育是很不利的，那样不但会压迫肌肉，影响身体发育，还会限制四肢的活动能力，所以，要使宝宝的身体尽可能的舒服些。

## 衣服要宽松

满月以后，宝宝所穿的衣服和被褥也不要紧紧束缚在身体上。宝宝的衣服应柔软、宽松、舒适，以不妨碍身体活动为宜。

## 手脚自由伸展

妈妈在给宝宝喂奶时，要尽量多让宝宝触摸你的身体，使他的一双小手能自由摆动或随意抓东西，同时，也要让他的小脚能随意伸缩、自由地活动。为了能使宝宝的动作能力得到更好的发展，一定要好好掌握婴儿生理、不同月龄所能达到的运动能力水平，以协助宝宝发展运动技能的成长。



可以同时活动手脚。