

0-6岁
育儿家教与
智力开发方案



权威指导
家庭珍藏

● 裴钰/编著

0-6岁 育儿家教与智力开发 全方案

婴幼儿时期是大脑发育最迅速的时期，是语言发展的关键期；4-5个月的孩子已初步建立了触觉反应；6个月以前的孩子已有辨别音乐中的音色、音高、旋律和简单曲调的能力；嗅觉结构在7-8个月形成……

海潮出版社



0-6岁 育儿家教与智力开发 全方案

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁育儿家教与智力开发全方案/裴钰编著. —北京:海潮出版社, 2006.11

ISBN 7-80213-279-7

I .0... II .裴... III .婴幼儿-哺育-基本知识 IV .TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 125377 号

0~6岁育儿家教与智力开发全方案

裴钰 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

开本:720毫米×1000毫米 1/16 印张:29 字数:550千字

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

印数:1—5000册

ISBN 7-80213-279-7

定价:39.00元

目录

第一篇

0岁篇——重要的胎教

第1章 认识胎教 1

 一、广义胎教 1

 二、狭义胎教 1

 三、胎教的目的 2

 四、胎教后的婴儿 2

 五、丈夫在胎教中的作用 3

 六、胎教的种类 5

第2章 环境胎教 5

 一、什么是环境胎教 5

 二、六种不利于妊娠的内外环境 5

 三、敏感的怀孕早期 6

 四、怀孕期间慎用药物 6

 五、拒绝吸烟 6

 六、避免饮酒 7

 七、戒除毒品 7

 八、放射线 7

 九、周围环境的危害 8

 十、远离宠物 8

 十一、其他 8

第3章 情绪胎教 9

 一、保持心境平和 9

 二、对丈夫和家人的要求 9

第4章 营养胎教 10

 一、孕妇营养特点 10

 二、孕早期营养胎教 11

 三、孕中期营养胎教 12

	四、孕晚期营养胎教	13
	五、分娩期营养胎教	14
第5章	语言胎教	14
	一、如何与胎儿进行语言交流	14
	二、观察胎儿的反应	15
	三、和胎儿对话的技巧	16
	四、和胎儿对话的内容	16
	五、给宝宝讲故事	17
	六、给宝宝讲什么都可以	17
第6章	音乐胎教	17
	一、胎教音乐的分类	17
	二、古典音乐对胎儿及孕妇的好处	18
	三、胎教音乐欣赏	18
	四、音乐胎教的方法	19
	五、对胎儿大脑有开发作用的音乐	20
第7章	文学胎教	21
	一、文学作品对母子的影响	21
	二、应该看什么样的书	21
第8章	美术胎教	21
	一、画画剪纸也是胎教	21
	二、教宝宝学点审美学	22
	三、美术佳作的欣赏	22
第9章	情趣胎教	23
	一、妈妈勤于编织,宝宝心灵手巧	23
	二、妈妈求知,宝宝受益	23
第10章	孕期10月胎教全方案	24
	一、第一月	24
	二、第二月	27
	三、第三月	31
	四、第四月	34
	五、第五月	39
	六、第六月	46
	七、第七月	51
	八、第八月	57
	九、第九月	61

十、第十月	65
第11章 孕期1~10月全营养菜谱	68
一、1个月	68
二、2个月	70
三、3个月	71
四、4个月	73
五、5个月	74
六、6个月	75
七、7个月	76
八、8个月	78
九、9个月	79
十、10个月	80

第二篇

0~1岁篇

第12章 宝宝认知与语言	83
一、怎样引导宝宝发音	83
二、逗宝宝的学问	83
三、宝宝学习语言的初期准备	84
四、怎样与宝宝交谈	84
五、宝宝不能看电视	85
六、不要责怪宝宝乱扔东西	85
七、怎样为宝宝选择玩具	86
八、让宝宝学会自己解决问题	86
九、和宝宝一起动手做玩具	87
第13章 关注宝宝的动作发展	87
一、给宝宝松绑	87
二、给宝宝进行空气浴	88
三、1~2个月的宝宝可以进行头竖直训练	88
四、给宝宝按摩	89
五、2~6个月的婴儿保健操	90
六、0~6个月的宝宝体格训练	91
七、训练宝宝的手眼协调能力	92

八、婴儿手触摸抓握能力的训练	93
九、宝宝独坐能力的训练	93
十、7~12个月的宝宝保健操	94
十一、7~12个月的宝宝体格训练	96
十二、训练宝宝手指的精细动作	96
十三、训练宝宝的站立	97
十四、引导宝宝多爬	98
十五、6个月内的宝宝可以吸吮手指	99
十六、怎么纠正宝宝吮吸手指的习惯	100
十七、宝宝不宜过早学习走路	100
十八、教宝宝学走路	101
十九、1岁宝宝的健身操	102
二十、多让宝宝光脚走路	103
二十一、训练宝宝的平衡能力	104
二十二、如何看待宝宝的左撇子	104
第14章 宝宝的情绪与社会性	105
一、宝宝会有情绪吗	105
二、怎样识别宝宝的哭	106
三、宝宝为什么喜欢抓人	106
四、宝宝怕生怎么办	107
五、鼓励宝宝学习生活技能	107
六、孩子会说出“我”很重要	108
七、怎样教导宝宝听话	109
八、如何对待宝宝哭闹	109
九、宝宝咬人正常吗	110
十、帮助宝宝克服胆小	110
十一、培养宝宝的性别意识	111
十二、怎样对待孩子的性动作	111
第15章 宝宝语言能力的训练方法	112
一、聆听自然环境的声音	112
二、感受优美的乐曲	113
三、准备各种声响玩具	113
四、让宝宝自己“制造”声音	113
五、给宝宝朗读儿歌	114
六、模仿宝宝“说话”	114
七、亲密与宝宝对话	115

八、亲子语音游戏	116
九、强化宝宝对语词的理解	116
十、每天给宝宝讲故事	117
十一、宝宝跟我学	118
十二、鼓励宝宝表达自己意见	119
十三、听儿歌做动作	119
第16章 宝宝运动能力的训练方法	120
一、让宝宝用身体感知世界	120
二、锻炼宝宝的颈部运动能力	120
三、让宝宝自己学习翻身	121
四、锻炼宝宝坐的练习	121
五、鼓励宝宝爬行	122
六、锻炼宝宝四肢力量	122
七、培养宝宝的走路兴趣	123
八、跟宝宝玩手指游戏	123
九、训练宝宝手指的抓握练习	124
十、跟宝宝玩拍打游戏	124
十一、让宝宝自己用双手探索	125
十二、帮宝宝做操	125
十三、宝宝主被动操	127
第17章 宝宝感觉能力的训练方法	129
一、让宝宝自己去体验世界	129
二、让宝宝感觉物体的特性	130
三、让宝宝分辨颜色	130
四、让宝宝感受奇形怪状	131
五、让宝宝感知物体大小	131
六、让宝宝感受物体轻重	132
七、发展宝宝初等的分类行为	133
第18章 宝宝数学能力的训练方法	133
一、让宝宝感受物体的多和少	133
二、让宝宝感受数字的发音和形状	134
三、让宝宝体验简单的数量关系	134
四、让宝宝感受时间的变化	135
五、让宝宝感受简单的因果关系	135
第19章 宝宝感觉空间的训练方法	136
一、用声音引导宝宝感受空间	136

	二、跟宝宝做玩手游戏	136
	三、用声响吸引宝宝的目光	137
	四、培养宝宝的空间秩序感	137
	五、让宝宝发现空间变化	138
	六、让宝宝熟悉自己的生活环境	138
	七、带宝宝到户外活动	138
	八、教宝宝看图片认物体	139
	九、跟宝宝玩表情游戏	139
	十、跟宝宝玩寻宝游戏	139
	十一、跟宝宝玩皮球	140
	十二、张贴爸爸妈妈的照片	140
	十三、和宝宝一起看相册	140
第20章	宝宝音乐听觉的训练方法	141
	一、经常播放音乐	141
	二、让宝宝感受音乐律动	141
	三、发现生活中的音乐	142
	四、多玩音乐玩具	142
	五、哼唱摇篮曲	143
	六、为宝宝编儿歌	143
	七、按节奏拍拍手	144
	八、和宝宝一起“唱歌”	144
	九、宝宝的演唱会	144
	十、给宝宝寻音	145
	十一、教宝宝跳兔子舞	145
	十二、制作音乐玩具	145
	十三、小小指挥家	146
第21章	宝宝自我感受的训练方法	146
	一、让宝宝感受自己和物体的不同	146
	二、认识自己身体部位	147
	三、学会认出自己样子	147
	四、学会认出自己物品	148
	五、感受自己的名字	148
	六、感受自己的性别	148
	七、从模仿父母的动作中认识自己	149
	八、在和小伙伴一起玩的过程中认识自己	149
	九、教宝宝爱自己	150

	十、教宝宝保护自己	151
	十一、帮助宝宝学会自控	151
第22章	宝宝初期交往的训练方法	151
	一、让笑容充盈宝宝的生活	152
	二、建立宝宝和妈妈积极的依恋	152
	三、鼓励宝宝和爸爸一起游戏	153
	四、教宝宝爱爸爸妈妈	154
	五、帮助宝宝克服分离焦虑	154
	六、鼓励宝宝不要害怕陌生人	155
	七、鼓励宝宝认识新朋友	155
	八、鼓励宝宝和小朋友互相帮助、合作	156
	九、培养宝宝的爱心	157
	十、促进宝宝用身体动作表示礼貌	158
	十一、为宝宝营造温暖、安全的环境	158
	十二、为宝宝树立良好的学习榜样	158
第23章	宝宝好奇心的训练方法	158
	一、增强宝宝的好奇心	159
	二、鼓励宝宝积极探索	160
	三、培养宝宝的观察经验	160
	四、在游戏中锻炼宝宝的观察力	161
	五、引导宝宝学会配对	161
	六、和宝宝一起观察动物	161
	七、带宝宝到花园、植物园玩	162
	八、和宝宝一起种植花草	162
	九、帮助宝宝感受四季	163
	十、和宝宝一起感受各种天气现象	163
	十一、对宝宝进行环境保护启蒙教育	164

第三篇

1~3岁篇

第24章	宝宝的认知与语言	165
	一、宝宝能认字吗	165
	二、宝宝识字从何时起	166
	三、电视与儿童智力的开发	166

	四、宝宝看电视要注意哪些问题	166
	五、聪明的宝宝会有语言问题吗	168
	六、宝宝画得一塌糊涂怎么办	169
	七、宝宝爱捣乱怎么办	169
	八、鼓励孩子玩假装游戏	170
	九、怎样为宝宝买玩具	170
第25章	宝宝的动作发展	171
	一、认识“球”	171
	二、玩具——动作发展的好伙伴	171
	三、“内八字”步和“外八字”步	172
	四、培养孩子用匙吃饭	172
	五、走花坛边的益处	173
	六、帮助孩子学会跑步、双脚跳	174
	七、宝宝上下楼梯的学问	175
第26章	情感和社会性	175
	一、父亲带宝宝的好处	175
	二、怎样对待孩子发脾气	176
	三、孩子会走路时为什么要求抱	177
	四、玩具能代替同伴吗	177
	五、家长是否有必要为孩子选择玩伴	178
	六、宝宝从小由保姆带,对父母不亲怎么办	178
第27章	宝宝语言能力的训练方法	179
	一、带宝宝走走、听听、看看	179
	二、锻炼宝宝的音乐听力	180
	三、与宝宝玩指认游戏	180
	四、多与宝宝聊天	180
	五、给宝宝讲故事	182
	六、跟宝宝一起读儿歌和古诗	183
	七、让宝宝在交往中练习说话	184
	八、与宝宝做语言游戏	185
	九、母子共读	186
	十、锻炼宝宝写字	186
	十一、让宝宝随意写写画画	187
第28章	宝宝运动能力的训练方法	187
	一、让宝宝练习走路	188
	二、锻炼宝宝的协调能力	189

三、让宝宝练习跑步	190
四、锻炼宝宝的弹跳能力	190
五、锻炼宝宝的攀爬能力	191
六、培养宝宝钻的能力	192
七、锻炼宝宝上臂的力量和灵活性	192
八、锻炼宝宝的腿部力量	193
九、促进宝宝手部肌肉和灵活性的发展	194
十、锻炼宝宝手腕的力量	194
十一、通过舞蹈训练宝宝身体的协调能力	195
十二、培养宝宝用身体来表达思想感情	196
十三、让宝宝多听运动歌曲	196
第29章 宝宝数学能力的训练方法	197
一、教会宝宝认识多与少	197
二、教会宝宝学分类	198
三、教宝宝读数字	198
四、让宝宝体会大小	199
五、让宝宝识别图形	200
六、让宝宝观察体积的变化	200
七、让宝宝比较长短	201
八、让宝宝背记数字	201
九、让宝宝理解数字的含义	202
十、让宝宝学习简单的计算	202
十一、让宝宝学着推理	203
十二、让宝宝学习排序	203
十三、让宝宝理解序数词	204
第30章 宝宝感觉空间的训练方法	205
一、让宝宝用肢体运动来感受空间概念	205
二、教宝宝欣赏绘画作品	205
三、让宝宝感受线条和色彩	206
四、锻炼宝宝的视觉能力	206
五、培养宝宝的视觉判断能力	207
六、玩纸锻炼宝宝的操作能力	207
七、堆积木,促进宝宝发展空间想象能力	208
八、陪宝宝做泥塑游戏	208
九、藏猫猫,促进宝宝理解方位概念	209
十、走迷宫,培养宝宝观察分析能力	209

	十一、让宝宝认识“里”、“外”	210
	十二、让宝宝理解“上”、“下”	211
	十三、让宝宝理解“前后”、“左右”	211
第31章	宝宝音乐听觉的训练方法	212
	一、带宝宝聆听大自然	212
	二、陪宝宝欣赏音乐	212
	三、培养宝宝的节奏感	213
	四、陪宝宝做音乐游戏	214
	五、让宝宝吟诵诗歌	214
	六、教宝宝学习音符	216
	七、教宝宝唱歌	217
	八、教宝宝跳舞	218
	九、培养宝宝学习演奏乐器	218
	十、让宝宝画出音乐意境	219
	十一、开个家庭音乐会	219
第32章	宝宝感受自我的训练方法	220
	一、通过镜子加深宝宝对自己的认识	220
	二、让宝宝认识自己身体	221
	三、做宝宝成长记录	222
	四、让宝宝认识性别	222
	五、让宝宝认识外显的情绪	222
	六、让宝宝认识内隐的情绪	223
	七、让宝宝体察自己的情绪	224
	八、让宝宝认识自己的性格	224
	九、让宝宝学着评价自己	225
	十、让宝宝懂得自尊	226
	十一、让宝宝学着尊重别人	227
	十二、培养宝宝的自信	227
	十三、培养宝宝的自立	228
	十四、培养宝宝的自我控制能力	229
第33章	宝宝初期交往的训练方法	232
	一、帮助宝宝认识自己	232
	二、让宝宝学会介绍自己	234
	三、培养宝宝懂得关心别人	234
	四、让宝宝学会关爱他人	235
	五、让宝宝多与人交往	236

六、让宝宝多与小伙伴交往	237
七、让宝宝学习与人交往的基本礼貌	237
八、教宝宝学会轮流习惯	238
九、让宝宝懂得分享	238
十、让宝宝学着协商	239
十一、培养宝宝学会合作	239
十二、培养宝宝解决问题	240
十三、培养宝宝独立做事	241
第34章 宝宝好奇心的训练方法	242
一、让宝宝感受大自然	242
二、教会宝宝认识植物	243
三、教会宝宝认识动物	245
四、教会宝宝熟悉自然现象	246
五、培养宝宝运用各种感观进行观察	246
六、训练宝宝学会比较观察	247
七、让宝宝学着分类	249
八、让宝宝学着归类	250
九、培养宝宝探索自然	250
十、让宝宝描绘自然	251
十一、让宝宝学会保护大自然	251

第四篇

3~5岁篇

第35章 宝宝的认知与语言	252
一、怎样帮助孩子适应集体生活	252
二、孩子喜欢吃手,这是否有心理问题	253
三、孩子爱听好话怎么办	253
四、孩子为什么只顾自己玩,不愿和别人玩	254
五、为何孩子初入托儿所时不哭不闹,但回家却发脾气	254
六、孩子什么时候开始第一反抗期	255
七、孩子明明有自己的玩具,为何还要抢别人的	255
八、孩子模仿电视屏上的亲热镜头,该怎么办	256
九、哪些家务可以鼓励孩子参与	257
十、孩子喜欢尝试各种事情怎么办	257

十一、入睡前听赏文学作品的益处	258
十二、如何教幼儿正确发音	259
十三、为什么有的孩子爱自言自语	260
十四、幼儿语音训练的好帮手	260
十五、学动物叫声	261
十六、在阅读中教孩子认字	262
十七、怎样指导孩子看书	262
十八、孩子喜欢看什么书	263
十九、孩子不专心看书怎么办	264
二十、让孩子学说成语	265
二十一、成人和孩子交谈些什么	265
二十二、玩具与儿童的智力	266
二十三、鼓励孩子提出问题	267
二十四、鼓励孩子“瞎编”故事	268
二十五、培养孩子的注意力	268
第36章 动作发展	269
一、利用日光进行锻炼	269
二、利用空气进行锻炼	270
三、利用冷水进行锻炼	270
四、神奇的筷子	271
五、跳绳运动	272
六、武术操	272
七、音乐与孩子动作发展	274
八、让孩子学习乐器	274
九、让孩子学下棋	275
第37章 情感和社会性	275
一、3~5岁孩子为什么特别任性	275
二、面对孩子理直气壮式的顶嘴	276
三、孩子以哭为武器怎么办	277
四、如何看待孩子没耐心	277
五、孩子嫉妒心过重怎么办	278
六、让孩子拥有童年的友谊	279
七、如何转变孩子的依恋行为	281
八、如何教孩子分享	282
九、理解孩子的谎言	283
十、帮助孩子理解谦虚	284

第38章	宝宝语言能力的训练方法	285
一、训练宝宝的听力	285	
二、培养宝宝养成倾听的习惯	286	
三、训练宝宝正确地发音	286	
四、帮助宝宝丰富词汇量	287	
五、与宝宝进行对话	287	
六、让宝宝自己讲述	288	
七、让宝宝传话	289	
八、和宝宝做语言游戏	290	
九、给宝宝讲故事	291	
十、和宝宝一起朗诵	291	
十一、和宝宝阅读图画书	292	
十二、教宝宝认汉字	292	
十三、培养宝宝的写、画能力	293	
第39章	宝宝运动能力的训练方法	293
一、成为“大自然的宝宝”	293	
二、让宝宝玩沙子	294	
三、和宝宝一起剪一剪	295	
四、让宝宝拣、穿	295	
五、让宝宝拧、夹	296	
六、让宝宝捏、搓	297	
七、让宝宝拼、摆	297	
八、让宝宝扔东西	297	
九、让宝宝拍一拍	298	
十、让宝宝跳一跳	298	
十一、让宝宝跑一跑	299	
十二、让宝宝爬一爬	299	
十三、让宝宝模仿	299	
十四、让宝宝转一转	300	
第40章	宝宝感觉能力的训练方法	300
一、图形接龙	301	
二、对对拿	301	
三、什么不见了	301	
四、指认	301	
五、印手印	302	
六、找错	302	

七、剪小蛇	302
八、做扇子	302
九、声音的来源	303
十、找亲人	303
十一、听水声	303
十二、音乐盒	304
十三、冷与热	304
十四、光滑与粗糙	304
十五、教宝宝认水果	304
十六、让宝宝感觉软、硬	305
十七、折方巾	305
十八、让宝宝感觉轻、重	305
十九、让宝宝品尝菜汁	305
二十、让宝宝分别蛋类	306
二十一、让宝宝认识海鲜	306
二十二、让宝宝感受甜与咸	306
二十三、嗅觉游戏	306
二十四、让宝宝感受香与臭	307
二十五、让宝宝分辨香皂和肥皂	307
第41章 宝宝数学能力的训练方法	307
一、让宝宝感知数字	307
二、唱数字歌	308
三、让宝宝比一比	308
四、鼓励宝宝配对	309
五、让宝宝简单分类	309
六、让宝宝认图	310
七、让宝宝拼图	311
八、训练宝宝思考事物之间的联系	311
九、和宝宝一起猜谜语	312
十、培养宝宝感知先后顺序	312
第42章 宝宝感觉空间的训练方法	313
一、训练宝宝感知家里的空间	313
二、训练宝宝感知户外的空间	313
三、让宝宝自己选择穿着	314
四、和宝宝一起拼拼图、搭积木、捏橡皮泥	314
五、教宝宝折纸	315