



金童话策划

根据国际早教标准和特点编写 北师大权威幼教专家倾力推荐

0~1岁

睡前亲子 5分钟

- 感知能力
- 语言能力
- 数学思维能力
- 运动能力
- 社会交往
- 艺术能力



化学工业出版社

睡前亲子

5分钟



0~1岁



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

睡前亲子5分钟. 0~1岁/姜燕娟主编. —北京: 化学工业出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-122-27393-2

I. ①睡… II. ①姜… III. ①学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第133648号

责任编辑: 马鹏伟 丁尚林

装帧设计: 金童话

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/24 印张 6 1/2 2016年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究



目录



0~1个月

感知能力

爸爸和妈妈（视觉训练）	8
白天和黑夜（视觉训练）	9
靶心图（视觉训练）	10
棋盘图（视觉训练）	11
黑白栅栏（视觉训练）	12
小鱼（视觉训练）	13
光线感知（视觉训练）	14
妈妈的亲亲（触觉训练）	15
亲亲宝贝（触觉训练）	16
十个小印第安人（触觉训练）	17
妈妈在哪里？（听觉训练）	18
铃儿响叮当（听觉训练）	19

语言能力

跟宝宝聊天（声音训练）	20
口形模仿（声音训练）	21
小嘴巴（儿歌）	22
小兔乖乖（儿歌）	23

运动能力

俯卧抬头（大动作）	24
拉腕练习（大动作）	25
侧翻练习（大动作）	26
做被动操（大动作）	27

小腿伸伸（大动作）	28
蜗牛爬呀爬（大动作）	29
挤挤小鸭子（精细动作）	30
抓抓手指（精细动作）	31
可爱的小脚趾（精细动作）	32

社会交往

觉醒时间（家庭互动）	33
抱一抱（家庭互动）	34

艺术能力

摇篮曲（音乐训练）	35
不同乐器的声音（音乐训练）	36



2~3个月

感知能力

小娃娃（视觉训练）	38
彩色小球（视觉训练）	39
笑脸（视觉训练）	40
气球伞（视觉训练）	41
找纱巾（视觉训练）	42
小粽子（触觉训练）	43
吹一吹（触觉训练）	44
摸摸脸（触觉训练）	45
彩球骨碌碌（听觉训练）	46

目录

拨浪鼓，咚咚咚（听觉训练） 47

尝一尝（味觉训练） 48

语言能力

玩布偶（模仿训练） 49

逗笑（儿歌） 50

小耳朵（儿歌） 51

数学思维能力

手帕游戏（关联思维） 52

照镜子（关联思维） 53

运动能力

托起小脑袋（大动作） 54

趴着玩（大动作） 55

我骑自行车（大动作） 56

青蛙游泳（大动作） 57

采野花（精细动作） 58

按摩球（精细动作） 59

鱼儿钻山洞（精细动作） 60

戳海绵（精细动作） 61

社会交往

开飞机（家庭户动） 62

幸福的家（家庭互动） 63

艺术能力

小猫圆舞曲（音乐训练） 64

四小天鹅舞曲（音乐训练） 65

一起跳舞（音乐训练） 66



4~6个月

感知能力

美丽的花朵（视觉训练） 68

宝宝的玩具（视觉训练） 69

好吃的东西（视觉训练） 70

自然物品（视觉训练） 71

学会追视（视觉训练） 72

注视亮光（视觉训练） 73

下雨啦（触觉训练） 74

能干的小手（触觉训练） 75

挠痒痒（触觉训练） 76

敲一敲（听觉训练） 77

语言能力

叫名回头（声音训练） 78

小蜜蜂，嗡嗡嗡（声音训练） 79

拉大锯（儿歌） 80

数学思维能力

躲猫猫（关联思维） 81

音乐袜子（关联思维） 82

目录

运动能力

小车车（大动作）	83
转身找玩具（大动作）	84
荡秋千（大动作）	85
靠坐练习（大动作）	86
游泳的小青蛙（大动作）	87
抛彩球（大动作）	88
扔掉再拿（精细动作）	89
搬小球（精细动作）	90

社会交往

阿姨抱抱（与生人互动）	91
妈妈抱抱我（家庭互动）	92
抱娃娃（角色模仿）	93

艺术能力

玩具兵进行曲（音乐训练）	94
舒伯特小夜曲（音乐训练）	95
小碗儿唱歌（音乐训练）	96

感知能力

流水哗啦啦（视觉训练）	98
小球乒乒乓（视觉训练）	99
缤纷的色彩（视觉训练）	100

摸面团（触觉训练）	101
光光的小脚丫（触觉训练）	102
冰一冰（触觉训练）	103
神奇的小电话（听觉训练）	104
嘀嗒的钟声（听觉训练）	105

语言能力

什么在叫？（模仿训练）	106
怎么叫？（儿歌）	107
虫虫飞（儿歌）	108

数学思维能力

好玩的影子（关联思维）	109
几何翻转卡（判断力）	110
看照片（关联思维）	111

运动能力

学独坐（大动作）	112
我是小瓢虫（大动作）	113
站一站（大动作）	114
追赶爬爬球（大动作）	115
头顶撞气球（大动作）	116
摇摇船（大动作）	117
采蘑菇（精细动作）	118
揉响纸（精细动作）	119
拨电话（精细动作）	120
抓泡泡（精细动作）	121

7~9个月

目录

社会交往

说“谢谢”（礼貌训练） 122

说“再见”（礼貌训练） 123

艺术能力

能干的手和脚（模仿训练） 124

五官歌（音乐训练） 125

撕纸（创造力） 126

小狗快回来（关联思维） 137

开电视（关联思维） 138

青蛙蹦蹦跳（关联思维） 139

套杯杯（比较） 140

运动能力

钻山洞（大动作） 141

会走路啦（大动作） 142

欢乐的吊床（大动作） 143

踢小球（大动作） 144

旋转的陀螺（大动作） 145

放圆环（精细动作） 146

开瓶盖（精细动作） 147

喂小猪（精细动作） 148

宝宝切菜（精细动作） 149

用勺吃饭（精细动作） 150

社会交往

和朋友一起玩（同伴交往） 151

打招呼（礼貌训练） 152

分果果（礼貌训练） 153

艺术能力

小燕子（音乐训练） 154

祝你生日快乐（音乐训练） 155

脚丫画画（创造力） 156

10~12个月

感知能力

呼噜噜（视觉训练） 128

扑通（视觉训练） 129

看轮廓（视觉训练） 130

小动物的影子（视觉训练） 131

过小桥（触觉训练） 132

语言能力

甜嘴巴（儿歌） 133

看布书（说一说） 134

数学思维能力

小球回家（分类） 135

玩具躲猫猫（形象思维） 136

睡前亲子

5分钟



0~1岁



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

睡前亲子5分钟, 0~1岁/姜燕娟主编. —北京: 化学工业出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-122-27393-2

I. ①睡… II. ①姜… III. ①学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第133648号

责任编辑: 马鹏伟 丁尚林

装帧设计: 金童话

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/24 印张 6 $\frac{1}{2}$ 2016年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究



目录



0~1个月

感知能力

爸爸和妈妈 (视觉训练)	8
白天和黑夜 (视觉训练)	9
靶心图 (视觉训练)	10
棋盘图 (视觉训练)	11
黑白栅栏 (视觉训练)	12
小鱼 (视觉训练)	13
光线感知 (视觉训练)	14
妈妈的亲亲 (触觉训练)	15
亲亲宝贝 (触觉训练)	16
十个印第安人 (触觉训练)	17
妈妈在哪里? (听觉训练)	18
铃儿响叮当 (听觉训练)	19

语言能力

跟宝宝聊天 (声音训练)	20
口形模仿 (声音训练)	21
小嘴巴 (儿歌)	22
小兔乖乖 (儿歌)	23

运动能力

俯卧抬头 (大动作)	24
拉腕练习 (大动作)	25
侧翻练习 (大动作)	26
做被动操 (大动作)	27

小腿伸伸 (大动作)	28
蜗牛爬呀爬 (大动作)	29
挤挤小鸭子 (精细动作)	30
抓抓手指 (精细动作)	31
可爱的小脚趾 (精细动作)	32

社会交往

觉醒时间 (家庭互动)	33
抱一抱 (家庭互动)	34

艺术能力

摇篮曲 (音乐训练)	35
不同乐器的声音 (音乐训练)	36



2~3个月

感知能力

小娃娃 (视觉训练)	38
彩色小球 (视觉训练)	39
笑脸 (视觉训练)	40
气球伞 (视觉训练)	41
找纱巾 (视觉训练)	42
小粽子 (触觉训练)	43
吹一吹 (触觉训练)	44
摸摸脸 (触觉训练)	45
彩球骨碌碌 (听觉训练)	46

目录

拨浪鼓，咚咚咚（听觉训练） 47

尝一尝（味觉训练） 48

语言能力

玩布偶（模仿训练） 49

逗笑（儿歌） 50

小耳朵（儿歌） 51

数学思维能力

手帕游戏（关联思维） 52

照镜子（关联思维） 53

运动能力

托起小脑袋（大动作） 54

趴着玩（大动作） 55

我骑自行车（大动作） 56

青蛙游泳（大动作） 57

采野花（精细动作） 58

按摩球（精细动作） 59

鱼儿钻山洞（精细动作） 60

戳海绵（精细动作） 61

社会交往

开飞机（家庭户动） 62

幸福的家（家庭互动） 63

艺术能力

小猫圆舞曲（音乐训练） 64

四小天鹅舞曲（音乐训练） 65

一起跳舞（音乐训练） 66



4~6个月

感知能力

美丽的花朵（视觉训练） 68

宝宝的玩具（视觉训练） 69

好吃的东西（视觉训练） 70

自然物品（视觉训练） 71

学会追视（视觉训练） 72

注视亮光（视觉训练） 73

下雨啦（触觉训练） 74

能干的小手（触觉训练） 75

挠痒痒（触觉训练） 76

敲一敲（听觉训练） 77

语言能力

叫名回头（声音训练） 78

小蜜蜂，嗡嗡嗡（声音训练） 79

拉大锯（儿歌） 80

数学思维能力

躲猫猫（关联思维） 81

音乐袜子（关联思维） 82

目录

运动能力

小车车（大动作）	83
转身找玩具（大动作）	84
荡秋千（大动作）	85
靠坐练习（大动作）	86
游泳的小青蛙（大动作）	87
抛彩球（大动作）	88
扔掉再拿（精细动作）	89
搬小球（精细动作）	90

社会交往

阿姨抱抱（与生人互动）	91
妈妈抱抱我（家庭互动）	92
抱娃娃（角色模仿）	93

艺术能力

玩具兵进行曲（音乐训练）	94
舒伯特小夜曲（音乐训练）	95
小碗儿唱歌（音乐训练）	96



7~9个月

感知能力

流水哗啦啦（视觉训练）	98
小球乒乒乓（视觉训练）	99
缤纷的色彩（视觉训练）	100

摸面团（触觉训练）	101
光光的小脚丫（触觉训练）	102
冰一冰（触觉训练）	103
神奇的小电话（听觉训练）	104
嘀嗒的钟声（听觉训练）	105

语言能力

什么在叫？（模仿训练）	106
怎么叫？（儿歌）	107
虫虫飞（儿歌）	108

数学思维能力

好玩的影子（关联思维）	109
几何翻转卡（判断力）	110
看照片（关联思维）	111

运动能力

学独坐（大动作）	112
我是小瓢虫（大动作）	113
站一站（大动作）	114
追赶爬爬球（大动作）	115
头顶撞气球（大动作）	116
摇摇船（大动作）	117
采蘑菇（精细动作）	118
揉响纸（精细动作）	119
拨电话（精细动作）	120
抓泡泡（精细动作）	121

目录

社会交往

说“谢谢”（礼貌训练） 122

说“再见”（礼貌训练） 123

艺术能力

能干的手和脚（模仿训练） 124

五官歌（音乐训练） 125

撕纸（创造力） 126

小狗快回来（关联思维） 137

开电视（关联思维） 138

青蛙蹦蹦跳（关联思维） 139

套杯杯（比较） 140

运动能力

钻山洞（大动作） 141

会走路啦（大动作） 142

欢乐的吊床（大动作） 143

踢小球（大动作） 144

旋转的陀螺（大动作） 145

放圆环（精细动作） 146

开瓶盖（精细动作） 147

喂小猪（精细动作） 148

宝宝切菜（精细动作） 149

用勺吃饭（精细动作） 150

社会交往

和朋友一起玩（同伴交往） 151

打招呼（礼貌训练） 152

分果果（礼貌训练） 153

艺术能力

小燕子（音乐训练） 154

祝你生日快乐（音乐训练） 155

脚丫画画（创造力） 156

10~12个月

感知能力

呼噜噜（视觉训练） 128

扑通（视觉训练） 129

看轮廓（视觉训练） 130

小动物的影子（视觉训练） 131

过小桥（触觉训练） 132

语言能力

甜嘴巴（儿歌） 133

看布书（说一说） 134

数学思维能力

小球回家（分类） 135

玩具躲猫猫（形象思维） 136



0~1个月：
妈妈我会……



感知能力：

我能看到一个小小的世界了，对黑白交界的地方、红色的东西和亮光尤其敏感哦；
出生后几天，我的听觉会变得越来越好，喜欢听妈妈的声音；
经过3天左右的训练，我已经能知道妈妈是在叫我的名字了，是不是很聪明呢？
我的皮肤很嫩，对外界的冷热和头发等刺激感觉非常敏感，妈妈请你好好保护我哦；
我喜欢吃甜的东西，还能尝出妈妈的乳汁和奶粉的区别呢，我还是更喜欢喝妈妈的乳汁。



语言能力：

我会学着妈妈的样子，伸出舌头哦。



运动能力：

我的小手可是很有力量的，妈妈可别忘了我是有抓握反射能力的哟；
我会抓住妈妈的手指不放，甚至能把自己的身体拎起，因为我也怕摔跤的呀；
我还能动动我的胳膊和腿儿呢；
我很喜欢爸爸妈妈温暖的双手抚摸我的皮肤，给我做按摩抚触。



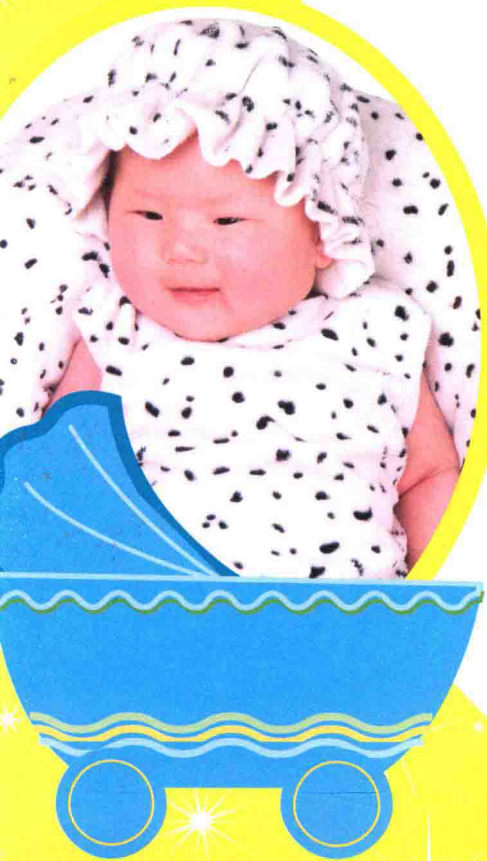
社会交往：

当我不舒服、尿尿了的时候，我会用哭声来告诉爸爸妈妈。



艺术能力：

我很喜欢妈妈哼着摇篮曲哄我睡觉；
我还喜欢听妈妈在做胎教的时候放的音乐和故事，在我哭闹的时候，妈妈要记得放给我听哦。



爸爸和妈妈 (视觉训练)

宝宝快来看，冲我们笑眯眯的是谁呀？



爸爸



妈妈



新生儿能够观察到脸正前方15~30厘米左右的东西，喜欢看人的脸的轮廓。所以妈妈要让宝宝多看大人的脸或看人脸的图片。妈妈把图片放在宝宝的脸部正前方15~30厘米处，引导宝宝观察，每次时间不要超过3分钟。

白天和黑夜

(视觉训练)

你知道什么是白天，什么是黑夜吗？



亲子一刻

妈妈找两张以白天和黑夜为背景的图片，放在宝宝的脸部正前方15~30厘米处，引导宝宝观察。等宝宝把脸转过去不想看了，就停止此活动。这种训练有利于增强宝宝视觉的敏感性。

靶心图

(视觉训练)



系子一刻

宝宝觉醒的时候，妈妈把图片放到宝宝正前方20厘米处让宝宝看，并且记录宝宝每次看图的时间。如果宝宝看同一张图的时间越来越短，就说明宝宝对这幅图已经有了记忆。妈妈要坚持给宝宝进行这项训练哦。