

轻松游戏 快乐成长

李纳 等编著
高级育婴师

启迪宝宝的IQ和EQ

0~3岁宝宝 早教与潜能开发

通过分阶段游戏培养孩子社会修养、知识素养和情感性格

0~3 SUI BAobao
ZAOJIAO YU QIANNENG KAIFA

全彩
图解



化学工业出版社

李纳 等编著

0~3岁 宝宝 早教 开发



化学工业出版社

· 北京 ·

这是一本关于婴幼儿早期教育的书,着重于通过游戏训练开发0~3岁孩子的各项潜能。书中内容按照年龄分段,在年龄的基础上再按照大动作、精细动作、认知、社会交往和语言五大方面的能力训练项目进行介绍。父母对孩子的教育,除了培养良好的生活习惯外,更重要的是有针对性地发掘孩子们的潜能,让孩子赢在起跑线上是每个家长的心愿。

本书适合低幼宝宝家长阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝早教与潜能开发 / 李纳等编著. — 北京:化学工业出版社, 2011. 7
ISBN 978-7-122-11388-7

I. 0… II. 李… III. ①婴幼儿-早期教育 ②婴幼儿-智力开发 IV. G 61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第099023号

责任编辑:陈燕杰

版式设计:书易图书

责任校对:徐贞珍

封面设计:刘丽华

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:北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张7 字数160千字 2012年3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:29.80元

版权所有 违者必究



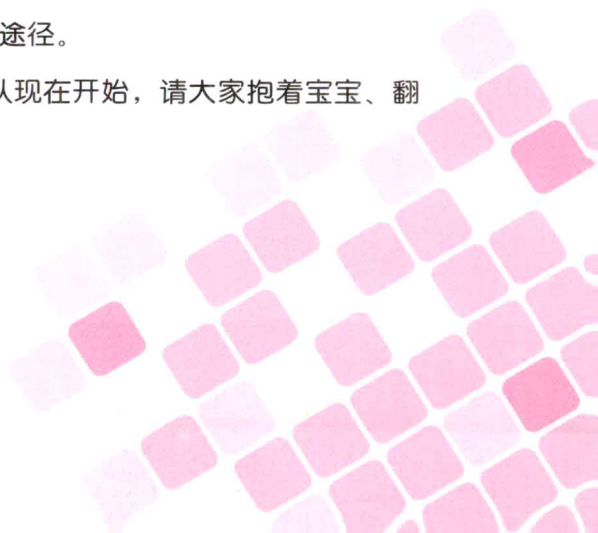
前言

欢迎阅读本书!

0~3岁是宝宝成长发育最快的时期。在这一阶段,宝宝通过游戏感知世界,并开始与外界沟通。父母是宝宝最好的玩伴,爸妈的脸、双手和身体都是宝宝天然的玩具,需要的只是一些有创意的想法。

幼儿期的智力教育犹如为土壤施肥的过程,通过寓教于乐的游戏方式可有效锻炼宝宝的大脑,并使宝宝能充分接受良好的资讯。在游戏中培养能力是宝宝最乐于接受的启智方法,也是爸爸妈妈掌握科学育儿和快乐育儿的有效途径。

对宝宝来说,没有比妈妈和爸爸更好的老师了。从现在开始,请大家抱着宝宝、翻开本书吧!





目录

CONTENTS

PART1 我出生啦

1 生长发育指标参考

2 智力发育对照表

3 潜能开发方案

大动作

3 抬头张望

4 让宝宝看物体

5 踢打铃铛

6 动一动 响一响

6 随音乐跳舞

7 侧翻身

精细动作

8 踢打吊环

8 看手玩手

9 抓握反射

10 小手跳跳舞

认知

12 辨认父母

13 听声转头

14 大图帖

15 它在动

语言

16 亲子对话

17 咿咿呀呀

社会交往

18 口唇游戏

19 谁笑得最响

20 嘘嘘

21 学会用勺

22 游戏好帮手

PART2 我四个月啦

23 生长发育指标参考

24 智力发育对照表

25 潜能开发方案

大动作

25 魔浴

26 拉锯扯锯

精细动作

28 巧巧手

29 不拿拿

认知

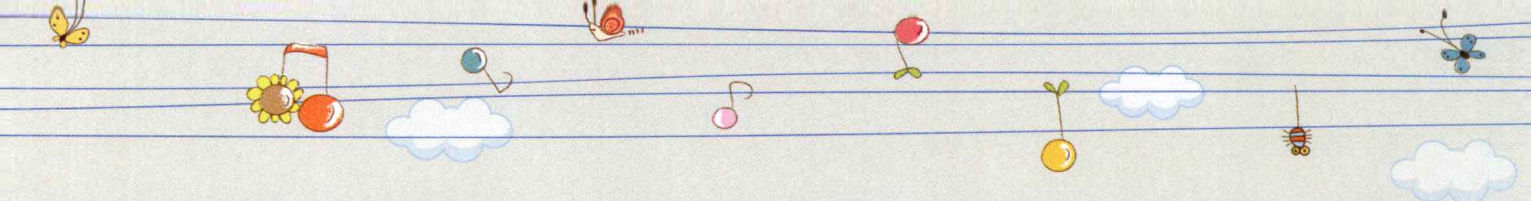
30 美妙的声音

31 认灯

社会交往

32 一样的我

33 举高高

- 
- 34 嘻! 躲猫猫
35 自己拿饼干吃

语言

- 36 听名字回头
36 唱儿歌做动作
37 摇摇椅
38 游戏好帮手

PART3 我七个月啦

- 39 生长发育指标参考
40 智力发育对照表
41 潜能开发方案

大动作

- 41 自己坐
42 坐飞机
43 软绵绵的“小山坡”

精细动作

- 44 积木传手

- 45 球的传递

社会交往

- 46 懂得“不”
47 找玩具

认知

- 48 认识食物
49 找五官

语言

- 50 看图书
51 好痒痒
52 游戏好帮手

PART4 我十个月啦

- 53 生长发育指标参考
54 智力发育对照表
55 潜能开发方案

大动作

- 55 开小汽车啦

- 56 过河

- 57 推推拉拉

精细动作

- 58 装满乐趣的罐子
59 蜡笔创作

社会交往

- 60 手指朋友
61 T恤中的魔术

认知

- 62 塞进去了
63 叮当叮当

语言

- 64 户外认物
64 从1开始
65 美妙的声音
66 游戏好帮手





PART5 我一岁啦

67 生长发育指标参考

68 智力发育对照表

69 潜能开发方案

大动作

69 玩滑梯

70 追光影

71 玩滚球

72 高处取物

72 越过障碍

73 美妙的舞会

精细动作

74 打击乐小高手

75 用积木搭楼或火车

76 套中套

77 用大钥匙开锁

认知

78 你大我小

79 多多少少

80 哪个颜色与这个相同

81 神奇的放大镜

语言

82 打电话

83 照片的记忆

社会交往

84 照料娃娃

85 上街买菜

86 自己动手收拾玩具

87 自己用小勺吃饭

88 吹泡泡

89 童话屋

90 游戏好帮手

PART6 我一岁半啦

91 生长发育指标参考

92 智力发育对照表

93 潜能开发方案

大动作

93 交替双脚上下楼梯

94 我是小骑手

95 追空易拉罐快走

95 捉蝴蝶

95 走脚印

96 骑马听歌儿

97 拉风跑车

精细动作

98 纯手工项链

99 套圈圈

100 登高

101 拧开和上紧螺旋





101 倒水入瓶

102 会唱歌的瓶子

103 袜子球

认知

104 知道上下、大小、里外

105 厨房博览

106 水到哪里去了

107 大大小小套进去

108 我的一天

109 了解气候变化

110 贴脸谱

111 嘴巴会知道

社会交往

112 穿脱衣服

113 学穿鞋袜

114 一页一页翻书

115 睡前的常规

语言

116 背诵儿歌

117 赢字卡

118 会说“我……”

119 用字块拼句子

120 游戏好帮手

PART7 我两岁啦

121 生长发育指标参考

122 智力发育对照表

123 潜能开发方案

大动作

123 保龄球

124 脚步下的乐趣

125 追兵来了

126 模仿秀

精细动作

128 用筷子夹枣

129 捏面团

130 参与平衡游戏

131 解扣子、扣扣子

社会交往

132 我来照顾你

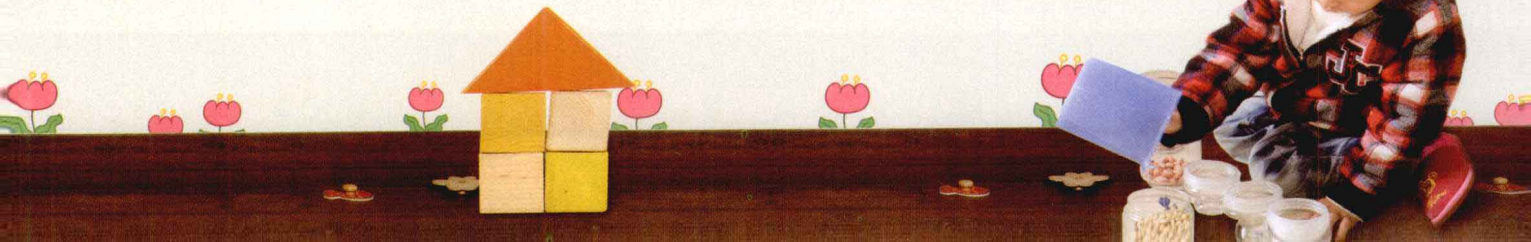
134 自己的事自己做

136 收拾玩具

137 家庭齐唱

认知

138 会分左右



139 瓶子为什么流水

140 带动物回家

141 这是哪个房间的东西

语言

142 职业称呼

143 自我介绍

144 游戏好帮手

PART8 我两岁半啦

145 生长发育指标参考

146 智力发育对照表

147 潜能开发方案

大动作

147 球飞起来了

148 空中飞跃

149 手印、脚印

精细动作

150 纸造型

151 玩彩带

152 果园大丰收

社会交往

154 收拾书包

155 过家家

认知

156 魔法口袋

157 香味大搜集

语言

158 回忆有趣的一天

159 一起决定买什么

160 游戏好帮手





Part 1

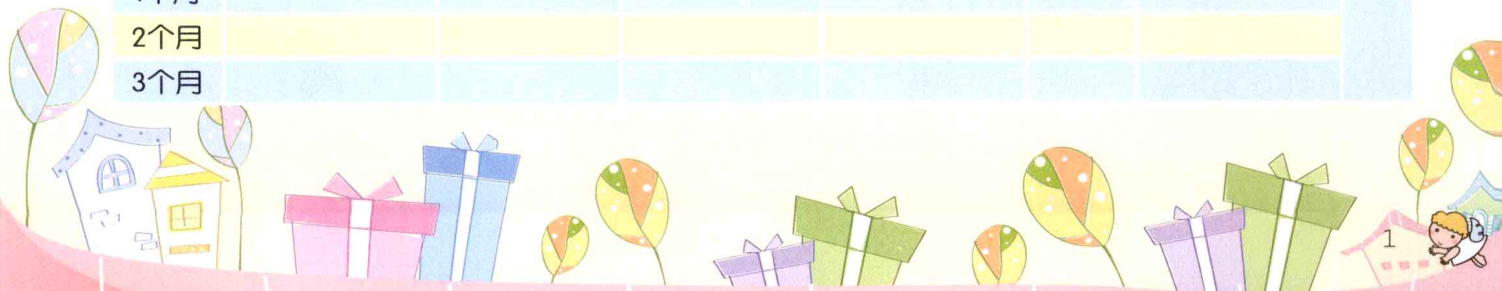
我出生啦

生长发育指标参考

	身高(厘米)	体重(千克)	头围(厘米)	胸围(厘米)	牙齿	囟门(厘米)	男 宝 宝
出生	46.3~53.4	2.9~3.9	31.9~36.7	29.4~35.3	—	1.5~2	
1个月	52.7~56.7	3.9~5.1	35.5~40.7	33.7~40.9	—	1.5~2	
2个月	56.4~60.5	4.9~6.3	37.1~42.3	36.2~43.4	—	1.5~2	
3个月	59.3~63.5	5.6~7.2	38.4~43.6	37.4~45.0	—	1.5~2	

	身高(厘米)	体重(千克)	头围(厘米)	胸围(厘米)	牙齿	囟门(厘米)	女 宝 宝
出生	45.6~52.7	2.8~3.7	31.5~36.3	29.3~35.0	—	1.5~2	
1个月	51.7~55.7	3.6~4.8	35.0~39.8	32.9~40.1	—	1.5~2	
2个月	55.0~59.2	4.5~5.9	36.5~41.3	35.1~42.3	—	1.5~2	
3个月	57.6~62.0	5.1~6.7	37.7~42.5	36.5~42.7	—	1.5~2	

	身高(厘米)	体重(千克)	头围(厘米)	胸围(厘米)	牙齿	囟门(厘米)	
出生							
1个月							
2个月							
3个月							



智力发育对照表

周期	大动作	精细动作	认知	语言	社会交往
出生	弯曲的姿势	手的抓握反射	对强光、声音有灵敏的反应	哭声有力	喜欢肌肤的接触
1个月	拉腕坐起；头竖直片刻	触碰手掌紧握拳	眼睛凝视；眼睛跟踪红球过中线；听到声音有反应	自己会发出细小喉音；倾听说话声	眼睛跟踪走动的人；抱着就安静
2个月	拉腕坐起；头可竖直短时（5秒）	俯卧时头可抬离床面；拨浪鼓在手中留握片刻	立刻注意大玩具；喜欢触摸身边的东西	能发出a、o、e等元音；发音表示高兴	开始微笑；逗引时有反应
3个月	俯卧时可抬头45°；抱直时头稳	两手可握在一起；拨浪鼓在手中留握0.5秒；抓着东西摇晃	眼睛跟红球可转180°；会追看物体	笑出声	能分辨妈妈；见人会笑



潜能开发方案



大动作

抬头张望

出生后7~10天,宝宝可以开始学习俯卧抬头的运动。

◆让宝宝趴在床上,妈妈用一只手扶起宝宝的前额,另一只手在宝宝头侧边摇动发声玩具,逗引宝宝抬眼观看。

◆满月后宝宝颈肌开始发育,这个时候可以让宝宝学会自己将头抬起来。妈妈一手拿着铃铛在宝宝头顶方向摇动,另一只手把宝宝的头托住,让他保持头的直立能看到铃铛,托的时间可短些,1~3分钟即可。

Baby可以学到



-  头抬得更高,扩大视野
-  锻炼颈肌,支撑头部质量
-  使上肢和胸肌、背肌都渐渐强健
-  为以后学习匍行和爬行打下基础



小贴士

宝宝学会俯卧抬头之后就能看到房间四周的布置,比仰卧时只看到天花板获得更宽广的视野。竖抱宝宝时头能仰直不必扶持,这是颈肌发育的标志。

◆宝宝对户外事物有兴趣就会主动将头竖起一会儿。经常带宝宝看他喜欢的图画及到室外看东西,会帮助宝宝更快学会抬头。

◆宝宝两个月时,妈妈用摇铃在宝宝头顶的方向逗引,使宝宝抬起眼睛看,逐渐宝宝的头会抬起,整个脸都离开床铺。

◆每天练习1~2次,宝宝就能尽快地抬起眼睛和脸看头顶方向的东西。

◆不必担心宝宝俯卧时会憋着,因为他已能自己转头把鼻子让开。在入睡时不宜采用俯卧位。



让宝宝看物体

宝宝喜欢看会运动的东西。

◆用纸做一只彩色的蝴蝶，或用红纸折一个风车，或用红色毛绒球在宝宝眼前上下或左右绕圈摇动，使宝宝练习用眼睛跟随。

◆宝宝喜欢看街上行驶的汽车，也喜欢看电视中会动的人物图像，将宝宝竖抱起来，这时他头能伸直，几乎不用扶托。

◆让宝宝学习追视，他不但会左右转脸追，还可以仰起头向上方追视。慢慢拿着彩球可吸引宝宝作环形追视，这时不但要求眼动，而且颈部也可随着活动。



小贴士

宝宝对妈妈的声音很敏感，妈妈的呼唤会使宝宝回忆起胎儿时期妈妈的话声，唤起宝宝愉快的依恋情绪。

Baby可以学到

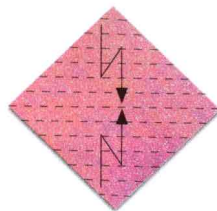


学会伸头或转动头部去看物体



锻炼颈部，逐渐支撑头部质量

DIY 紫蝴蝶



- 1 准备两张正方形的彩纸（2:1），依照虚线进行曲折。

- 2 折好后如图。



- 3 折好后，用胶带粘成扇形。

- 4 用胶带将两个扇形捆在一起。



- 5 用彩纸剪两条纸条。

- 6 用牙签将剪好的纸条进行卷曲造型。



- 7 如图所示，用胶带粘牢，一只紫蝴蝶就做好了。



踢打铃铛

宝宝听到自己熟悉的音乐会做出一些表情，听到有些乐曲时宝宝会快乐地四肢舞动，如蹬腿、挥动上肢。

- ◆准备一个小铃铛，妈妈将小铃铛缝在宝宝的袜子上。
- ◆将宝宝放在床上，穿上缝有小铃铛的袜子。在宝宝无意蹬腿时发出“叮当”声。这种意外的效果会促使宝宝再次蹬腿，使无意活动成为有意。
- ◆如果宝宝躺着不动，那么，妈妈就可以摸他的腿并提示宝宝注意袜子上的小铃铛。
- ◆游戏时间不宜太长，避免宝宝过度疲劳。

Baby可以学到

- 🐣 加大下肢活动的幅度
- 🐣 锻炼下肢肌肉
- 🐣 促进肌肉发育和新陈代谢



小贴士

用声音吸引宝宝活动，渐渐使宝宝注意意外发出的声音而引起有意的肢体活动会使宝宝更加兴奋，从而乐意经常活动自己的肢体，使过去的全身性活动变成单个肢体的活动。



动一动 响一响



小贴士

宝宝吃手指的动作说明了宝宝的手能主动伸展，如果伸不开也会吃拳头，这是生物觅食的本能。

- ◆ 将带铃的手镯松松地挂在宝宝手腕上或脚踝上。
- ◆ 帮助宝宝动手腕使玩具作响，以后让宝宝自己活动。
- ◆ 初时他会全身滚动使玩具发声，几次之后他会试着活动上肢或下肢，最后学会只动一只手腕就能发出声音。
- ◆ 过几天可以更换手腕或脚踝部的手镯，而宝宝也会很快就试出来滚动哪个肢体能使玩具作响。
- ◆ 每次当宝宝找对了都要给予表扬和鼓励，拍手说“好”！



小贴士

这是个很好的亲子接触活动，还能增强宝宝对音乐的敏感性。

Baby可以学到



- 🍌 学会有目的地活动肢体
- 🍌 从而学会控制游戏

随音乐跳舞

- ◆ 每天上午或下午利用20分钟由妈妈抱着宝宝随音乐跳舞。
- ◆ 在有节奏的旋律中摇晃着身体，宝宝与妈妈共同享受着节奏和音乐的艺术美。
- ◆ 宝宝的眼神缓和，脸带笑容，四肢会随着节拍而摆动。
- ◆ 渐渐地会发现宝宝对某一段乐曲最有表情，表现出特异的爱好。



侧翻身



小贴士

在宝宝能够俯卧抬头45°时就可帮助宝宝进行翻身练习了。宝宝学会向左右两侧熟练地翻身后，当宝宝独自躺在床上时，一定要放好床栏以防止宝宝坠床。

◆宝宝仰卧时，将宝宝左腿放在右腿上。

◆爸爸在右侧逗引宝宝。

◆妈妈在左侧扶起宝宝右侧肩膀，另一只手轻推宝宝臀部，这样他就很容易向右侧翻身了。

◆妈妈也可托住宝宝的腰部，使腹部侧转逐渐加大幅度，使肩也随之侧转，直到将宝宝推成俯卧姿势。

◆用一个色彩鲜艳的小玩具在宝宝的一侧引逗，吸引宝宝俯卧片刻，再将其翻回来，玩具放在宝宝身体另一侧，同样方式帮助宝宝翻过身，把小玩具作为奖励。

Baby可以学到



🍌 学习控制躯干

🍌 锻炼颈部、腰部及四肢肌肉运动的配合

🍌 为爬行做准备

小宝宝学翻身，
两脚朝天翻不过，
逗得大家哈哈乐！
请妈妈来帮助，
帮帮小宝把身翻。





精细动作



踢打吊环

- ◆在宝宝床的中间横放一个支架，将吊两个能踢响的玩具吊在支架上，床档边再各吊一个圆环。
- ◆让宝宝的两手各抓一个吊环，提起双脚去踢玩具。
- ◆这样每次踢动发出响声，宝宝会非常开心，他喜欢玩具前后晃动发出动人的声音，引诱宝宝伸手再次想抓它或踢它。
- ◆宝宝开始还不可能碰得到，多次练习之后，他就能将吊球打响或将它踢响。
- ◆吊着的玩具最好5~7天更换1次，新鲜的东西能吸引宝宝去击准它，发展手眼协调能力。



小贴士

当他击中或踢中时，妈妈要给以鼓励：“真棒”！宝宝非常乐意玩这种游戏。

Baby可以学到



- 🍌 发展手眼协调能力
- 🍌 促进肌肉发展
- 🍌 练习手和脚运动技巧
- 🍌 诱导视觉分辨和美感判断能力



小贴士

不要害怕孩子吃手而把手捆上或用手套包住。经常保持手的清洁，允许小手自由活动，手口联系是发展手技巧的过程，为手眼协调打下基础。

看手玩手

- ◆将花布条儿、彩色丝带松松地系在宝宝的手腕上（不能让彩带缠得过紧而影响血液循环），妈妈拉着宝宝的小手放在宝宝视线的最佳距离。
- ◆宝宝会好奇地看着这美丽又会活动的“新玩具”，使劲挥动，盯着它看。
- ◆可以把彩带取下系到另一只手腕上，或在另一只手腕上也系上彩带。
- ◆宝宝逐渐注意到自己会活动的双手，盯着看高高举起的手，也开始注意到妈妈活动的手。

