



人力资源和社会保障部高级育婴师职业技能考评员 | 程玉秋
高级育婴师、高级公共营养师 | 主编

每一天，每一月，每一岁
在小小的**快乐益智**游戏中
让宝宝**体能**、**智商**、**情商**同步发展
挖掘潜能，**开发智力**，培养能力

0~6岁聪明宝贝 智力开发百科



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY



0~6岁聪明宝贝 智力开发百科

人力资源和社会保障部高级育婴师职业技能考评员 | 程玉秋
高级育婴师、高级公共营养师 | 主编

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岁聪明宝贝智力开发百科 / 程玉秋主编. —北京:电子工业出版社, 2012. 2

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-15269-6

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（2011）第242770号

责任编辑：周 林

特约编辑：王俊红

印 刷： 中国电影出版社印刷厂
装 订：

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 1/24 印张：12 字数：346千字

印 次：2012年2月第1次印刷

定 价：48.00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。

人类最伟大的发现之一，就是对大脑无限潜能的认识。人类在未来面临的最重要的问题，就是对大脑潜能的充分开发。

—— 爱因斯坦

大脑具有和双手相同的力量，它不仅要理解这个世界，还要去改造这个世界。

—— 作家、哲学家 科林·威尔逊

婴儿从降生的第三天起开始教育，已经迟了两天。

—— 巴甫洛夫

教育的基础主要是在5岁前奠定的，它占整个教育过程的90%，在这之后，教育还要继续进行，人进一步成长、开花、结果，而您精心培植的花朵在5岁以前就已绽蕾。

—— 前苏联教育家 马卡连柯

大脑——人体中最重要的器官，在孕妈妈的子宫里就开始发育，几千亿个脑细胞已经开始形成，脑细胞一旦形成，便进入了等待接收外界刺激的阶段。只有接收到外界的刺激，大脑才能产生视觉、听觉、触觉、味觉以及嗅觉等一系列功能，并进一步发展成为运动能力、语言能力及思维能力。

人的智力潜能是无限的，且大多在幼年就已形成，因此如何在婴幼儿期充分挖掘出宝宝的潜能，施以正确教育和指导，让宝宝健康发展是十分重要的。

本书根据不同阶段婴幼儿身心发育的特点，以宝宝的成长月龄为主线，为新手父母在开发宝宝智力过程中提供了科学权威、实用新颖而又简单有趣的方法；从认知能力、语言能力、运动能力、行为能力、数学

能力、情绪培养等方面展开，全面而清晰地讲述了各个阶段宝宝的智力开发计划；按照宝宝的不同月龄设计了大量的游戏和训练，使宝宝按照大脑发展的规律得到适宜的锻炼，在最适当的时期学到应会的本领，从而最大限度地宝宝的潜能激发出来。

在每个为宝宝精心设计的身心体验游戏和训练项目中，宝宝不但会有愉悦感，更能从游戏中得到诸如语言表达能力、理解能力、思维能力、人际交往能力、大动作能力与精细动作能力等多方面的锻炼与发展，从小学习怎样做人、如何解决问题、怎么用快乐的心情来接触并学习外界知识，从而健康、快乐、聪明地成长。

希望您的宝宝度过一个美好、快乐而有意义的童年！

希望您能充分挖掘宝宝的潜能，积极开发宝宝的智力，让宝宝更加聪明！

Part 1

半个月 新生儿本能启迪

大动作能力发展 —— 新生儿运动训练

- ※新生儿主要动作特点 18
- ※给宝宝自由伸展创造条件 19
- ※抬头运动训练 19
- ※宝宝巧手训练 19
- ※新生儿健身操 19

感觉能力训练 —— 眼跟红球180°

- ※宝宝感觉能力训练 20
- ※宝宝视力追踪 21
- ※眼跟红球180° 21

记忆能力训练 —— 让宝宝认识家人

- ※新生儿拥有惊人的记忆力 22
- ※新生儿记忆力培养方案 22
- ※让宝宝认识家人 23

Part 2

1个月 新生儿早期教育与认知能力训练

大动作能力发展 —— 摇摇小手

- ※摇摇小手 28
- ※盘盘小腿 29

语言能力培养 —— 宝宝yi-ya-a-o

- ※宝宝最初的语言 30

※语言能力训练方案 30

※宝宝yi-ya-a-o 31

TEST

1个月宝宝智能水平小测试 32

Part 3

2个月 宝宝在咿咿呀呀中学说话

大动作能力发展 —— 踢彩球

- ※抬头训练 38
- ※转头训练 38
- ※竖抱抬头 38
- ※踢彩球 39

精细动作能力发展 —— 十指游戏

- ※宝宝的手 40
- ※手部能力培养方案 40
- ※十指游戏 41

语言能力培养 —— 宝宝，我是妈妈

- ※训练宝宝的语言能力 42
- ※宝宝，我是妈妈 43

知觉能力培养 —— 好玩的小手偶

- ※宝宝的听觉和视觉特点 44
- ※宝宝的听觉视觉培养方案 44
- ※好玩的小手偶 45

TEST

2个月宝宝智能水平小测试 46

Part
4

3 个月 宝宝学翻身

大动作能力发展 —— 宝宝翻身大训练

宝宝翻身大训练 52

:: 锻炼宝宝上下肢肌肉 53

:: 宝宝日常动作训练 53

:: 3个月宝宝体操训练 53

精细动作能力发展 —— 触碰玩具

:: 宝宝手部能力特点 54

:: 宝宝手部能力训练 54

触碰玩具 54

小手小手拍拍拍 55

语言能力培养 —— 拔萝卜

:: 宝宝的语言能力 56

:: 提高宝宝的语言能力 56

拔萝卜 57

知觉能力培养 —— 认识红色

:: 宝宝的知觉能力 58

:: 提高宝宝的知觉能力 58

认识红色 58

带领宝宝感知天气 59

情绪与社交能力培养 —— 小宝宝照镜子

:: 宝宝的情绪和社交能力培养 60

:: 不必担忧宝宝认生 60

小宝宝照镜子 60

TEST

3个月宝宝智能水平小测试 62

Part
5

4 个月 爱黏人的小宝宝

大动作能力发展 —— 弯弯腰

:: 宝宝拉坐练习 68

弯弯腰 68

鼓励宝宝用前臂

支撑 69

精细动作能力发展 —— 准确抓握玩具

:: 宝宝手臂活动训练 70

:: 锻炼手部抓握能力 70

准确抓握玩具 71



语言能力培养——跟宝宝对话

※多和宝宝说话 72

※鼓励宝宝发辅音 72

🔊跟宝宝对话 73

知觉能力培养——辨别高、低音

※听觉能力培养 74

🔊辨别高、低音 74

※视觉能力培养 75

🔊红彤彤的苹果远了 75

TEST 4个月宝宝智能水平小测试 76

Part 6 5个月 宝宝会认第一件物品了

大动作能力培养——学爬行

※宝宝靠坐训练 82

※练习翻身 82

※练习独坐 82

🔊学爬行 83

语言能力培养——开始点名游戏了

※宝宝会说的话 84

※培养宝宝说话的兴趣 84

🔊开始点名游戏了 85

※宝宝的语言宝库 85

知觉能力培养——挠挠手心脚心

※教宝宝认识日常用品 86

※宝宝认识事物的时间 86

※一次认识一种东西 86

🔊挠挠手心脚心 87

情绪与社交能力培养——让宝宝也来接待客人

※性格活泼的宝宝怕生时的安抚 88

※性格内向的宝宝怕生时的沟通 88

🔊让宝宝也来接待客人 89

TEST 5个月宝宝智能水平小测试 90

Part 7 6个月 小家伙坐着与人招手

大动作能力发展——蹦蹦跳跳的小青蛙

※训练宝宝直立跳跃的方法 96

※锻炼宝宝的平衡感 96

🔊蹦蹦跳跳的小青蛙 97

语言能力培养——给宝宝读报

※6个月的宝宝会说的话 98

※培养宝宝说话的方法 98

🔊给宝宝读报 98

🔊小老鼠上灯台 99

感知觉能力培养——左手爸爸右手妈妈

※带宝宝欣赏大自然 100

※认知身体部位 100

※让宝宝记住自己的名字 100

🔊左手爸爸右手妈妈 101

情绪与社交能力培养——宝宝去做客

※宝宝个性形成 102

∴让宝宝集中注意力 102

∴扩大人际交往 102

∴培养宝宝的自信心 102

🔧 宝宝去做客 103

TEST

6个月宝宝智能水平小测试 104



7 个月 宝宝怕见生人

大动作能力发展 —— 宝宝学爬行

∴锻炼爬行的益处 110

∴宝宝为爬行做的准备 110

∴宝宝学爬行时的三种类型 110

∴宝宝爬行的训练方法 110

语言和视听觉能力培养 —— 丁零零，电话来了

∴宝宝语言能力培养 112

∴宝宝视听觉能力培养 112

🔧 丁零零，电话来了 113

数学能力培养 —— 认识“1”

∴数学逻辑从生活开始 114

🔧 认识“1” 115

情绪与社交能力培养 —— 做个懂礼貌的乖宝宝

∴帮助宝宝克服怕生 116

∴给宝宝创造一方书的天地 116

🔧 做个懂礼貌的乖宝宝 117

TEST

7个月宝宝智能水平小测试 118



8 个月

宝宝认识第一个身体部位

大动作能力发展 —— 宝宝过隧道

∴聪明宝宝的爬行训练 124

🔧 宝宝过隧道 125

精细动作能力培养 —— 盒子里寻宝

∴训练拇指、食指对捏 126

∴学习再见和谢谢的动作 126

🔧 盒子里寻宝 127

语言能力培养 —— 看图说故事

∴扩大宝宝的交流范围 128

∴鼓励宝宝模仿大人的声音 128

🔧 看图说故事 129

知觉能力培养 —— 扔球游戏

🔧 扔球游戏 130

🔧 宝宝探险 131

TEST

8个月宝宝智能水平小测试 132



9 个月

摸摸自己的小鼻子

大动作能力发展 —— 扶着桌子找妈妈

::初次迈步练习 138

::扶站训练 138

 扶着桌子找妈妈 139

精细动作能力发展 —— 抓飞碟

::训练手指的活动能力 140

::训练对敲、摇动能力 140

::训练手眼协调能力 140

 抓飞碟 141 拍倒转环 141

语言能力培养 —— 唱儿歌

::让宝宝将称呼和人物联系起来
起来 142

::乐感训练 142

::看图讲故事 142

 唱儿歌 143

知觉能力培养 —— 摸摸自己的小鼻子

::指认五官训练 144

 摸摸自己的小鼻子 145

TEST

9个月宝宝智能水平小测试 146

10 个月

宝宝勇敢地站起来了

大动作能力发展 —— 宝宝学习站立、迈步

::宝宝站起来了 152

::宝宝练习站立和迈步 153

语言能力培养 —— 跟布娃娃说话

::学习日常用品和语言动作 154

::练习说“再见” 154

 跟布娃娃说话 155

视听触觉能力培养 —— 识别温度

::视觉能力培养 156

::听觉能力培养 156

::触觉能力培养 156

 识别温度 157 钢琴演奏 157

情绪与社交能力培养 —— 玩过家家

::培养独立能力 158

::培养良好的个性 158

::情绪调养 158

 玩过家家 159

TEST

10个月宝宝智能水平小测试 160

大动作能力发展 —— 鼓励宝宝迈出第一步

- :: 宝宝学走路的四个阶段 166
- :: 帮助宝宝学步的10条建议 167
- :: 鼓励宝宝迈出第一步 167

精细动作能力发展 —— 向空中投物

- 向空中投物 168
- 学涂涂点点 169



语言能力培养 —— 看看找找

- :: 教宝宝讲文明语言 170
- :: 鼓励宝宝多说话 170
- :: 让宝宝学着回答问题 170
- 看看找找 171
- 看图识图 172
- 打电话找奶奶 173

数学能力发展 —— 数小羊

- :: 给予宝宝必要的指导 174
- 数小羊 174
- 三只鸭子 175

知觉能力培养 —— 鼻子在哪里

- :: 扔东西寻找乐趣 176
- :: 敲打东西感知物品 176
- 鼻子在哪里 177
- 小宝宝倒着看世界 178
- 时钟滴滴答答 179

情绪与社交能力培养 —— 大家一起玩

- :: 宝宝的执拗行为 180
- :: 宝宝有了情绪变化 180
- 大家一起玩 181
- 辨认宝宝的衣服 182
- 学认图片 182
- 开盖有惊喜 183

大动作能力发展 —— 踩影子

∴引导宝宝站立、坐下 190

∴沿着彩条走 190

∴让宝宝自己捡画片 190

 踩影子 191

 拔河比赛 191

精细动作能力发展 —— 翻书

∴训练手的控制能力 192

∴提高手部灵活性 192

 翻书 193

语言视听觉能力培养 —— 认识花

∴纠正宝宝的发音 194

∴视觉能力训练 194

∴听觉能力训练 194

 认识花 195

数学能力和逻辑思维能力培养 —— 小小密码箱

 小小密码箱 196

 快乐数数 197

TEST

12个月宝宝智能水平小测试 198

大动作能力发展 —— 宝宝接球

∴训练宝宝独立走路 204

∴扔球训练 204

∴学跳、学倒退走 204

∴训练宝宝跑步 204

∴训练宝宝上台阶 204

 宝宝接球 205

 鸟儿飞 205

语言能力培养 —— 跟古诗做朋友

∴鼓励宝宝开口说话 206

∴语言能力大开发 207

 跟古诗做朋友 207

∴朗朗上口的古诗 207

知觉能力培养 —— 传声筒

∴宝宝的分辨能力 208

∴宝宝的模仿能力 208

∴宝宝的想象力 208

 传声筒 209

 水中乐园 209

音乐与艺术智能培养 —— 宝宝学涂鸦

∴宝宝音乐智能开发 210

∴宝宝美术潜能开发 210

 宝宝学涂鸦 211

TEST

1-1.5岁宝宝智能水平小测试 212

Part 15

1.5~2岁

小小淘气包

动作能力发展——装豆子

※大动作智能培养 218

※精细动作智能培养 218

🔧装豆子 219

🔧小天使的翅膀 219

数学能力发展——看，我真能干

※让宝宝学会排序 220

※配配对 220

🔧看，我真能干 221

🔧哪个碗里的花生多 221

语言和阅读能力发展——宝宝学识字卡片

※宝宝语言能力培养 222

🔧宝宝学识字卡片 223

情绪与社交能力培养——找朋友

※鼓励宝宝勇于承担责任 224

※让宝宝学会认错 224

🔧找朋友 225

TEST

1.5-2岁宝宝智能水平小测试 226

Part 16

2~3岁

宝宝小小年纪闹“独立”

动作语言能力发展——买水果

🔧买水果 232

🔧向墙壁投球 233

🔧明星秀 233

数学能力和想象力培养——1加1等于2

※宝宝学数学的日常训练 234

🔧1加1等于2 234

※宝宝空间想象力开发 235

🔧说前后 235

社交能力和认知能力培养——协调合作游戏

※宝宝社交能力训练 236

🔧协同合作游戏 236

※宝宝认知能力训练 237

🔧认识早和晚 237

音乐与意识智能发展——涂鸦绘画

※开发宝宝的音乐才能 238

※涂鸦绘画智能开发 239

TEST

2-3岁宝宝智能水平小测试 240

1-3岁宝宝的玩具箱

242

3~4岁

宝宝慢慢有了判断力

生活自理训练 —— 学穿脱衣服

※宝宝学穿脱衣服 248

※穿上衣训练 248

※穿裤子训练 248

※穿鞋子训练 248

 学穿脱衣服 249

语言能力培养 —— 我家的相册

※宝宝的语言能力 250

※让宝宝认识奇妙的语言世界 250

 我家的相册 251

社交能力与认知能力培养 —— 扮家家

※宝宝的社交能力 252

 扮家家 252

※宝宝的认知能力 253

 画画饼干的形状 253

音乐与艺术智能开发 —— 小小牙刷手中拿

※宝宝的音乐能力 254

 小小牙刷手中拿 255

3-4岁宝宝智能水平小测试 256

4~5岁

宝宝的十万个为什么

动作能力发展 —— 跳皮筋 262

※宝宝动作发展 262

 跳皮筋 263

语言能力培养 —— 学说反义词

※跟宝宝讲道理 264

 学说反义词 265

数学能力培养 —— “5”的游戏

※让宝宝较好地掌握数的构成 266

 “5”的游戏 267

想象力和创造力发展 —— 花儿的颜色

※续编故事 268

※鼓励宝宝进行游戏 268

※看图讲述 268

※添画 268

 花儿的颜色 269

4-5岁宝宝智能水平小测试 270

动作和语言能力发展——说说寒冷的冬天

::动作能力发展 276

::语言能力发展 276

🎈 说说寒冷的冬天 277

观察能力与注意力发展——给气球戴上帽子

::宝宝的观察力和注意力 278

::训练宝宝的观察力和注意力 278

🎈 给气球戴上帽子 279

🎈 百变水 279

数学能力发展——学做加减法

::如何教宝宝学数学 280

🎈 学做加减法 280

🎈 找邻居 281

🎈 神奇的城堡 281

个性发展与社交能力培养——聪明能干卡

::放手让宝宝做自己的事 282

::鼓励宝宝间的正确交往 282

🎈 聪明能干卡 283

音乐与艺术潜力开发——可爱的圆圈画

::让宝宝快乐自由地唱歌跳舞 284

::让宝宝随意涂鸦 285

🎈 可爱的圆圈画 285

5-6岁宝宝智能水平小测试 286



Part
1



半个月

新生儿本能启迪

在经过十个月的耐心等待后，天使终于降临人间！虽然大部分的时间都在睡觉，偶尔才会睁开眼瞅瞅这个懵懂的世界，但是对于每一对爸爸妈妈来说还是感到无比幸福。

新生儿天生就拥有很多能力，视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉、运动和模仿等，这就使宝宝出生后具有与父母交流的可能。尽管新生儿暂时不会说话，但你千万不要以为“宝宝什么都不懂”，从而忽视与新生儿的交流哦！

坚持每天与宝宝交流半小时，对宝宝日后的语言交流和人际交往能力的发展有着非常重要的作用。



发育 记录

第1~ 15天	项目	您的宝宝	宝宝(均值)
	体重(千克)		2.5~4
	身高(厘米)		47~50
	头围(厘米)		32
	胸围(厘米)		32
	前囟(厘米)		1×1
	呼吸	每分钟40~60次	

备注：宝宝出生时前囟对边直径大约为1×1厘米，出生头几个月前囟会随头围的增大而扩大，一般6个月后随着额骨和顶骨逐渐骨化而缩小，到了18个月左右开始闭合。

能力 记录

1. 宝宝一出生，就有一些运动能力，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。
2. 新生儿第一天的尿量一般为10~30毫升。随着哺乳、摄入水分，宝宝的尿量逐渐增加，每天可达10次以上，每日总量可达100~300毫升，满月前后每日可达250~450毫升。
3. 宝宝清醒时，在他旁边10~15厘米处发出声响，这时他的四肢躯体活

我家宝宝的可爱照