



0~3岁
天才宝宝

全脑开发

每月方案

医师集十余年儿科临床工作经验，
专为中国宝宝打造，科学、实用、
好学又好懂的育儿图书。
让宝宝聪明，就这么简单。



NLIC2970819236

中国人民解放军第309医院
儿科副主任医师

安涛 编著

中国纺织出版社

母婴
悦读汇

0~3岁
天才宝宝

全脑开发

每月方案



NLIC2970819236

安涛 编著

 中国纺织出版社



0~3岁天才宝宝全脑开发每月方案 / 安涛编著. —

北京 : 中国纺织出版社, 2012.5

(母婴悦读汇)

ISBN 978-7-5064-8541-8

I. ①0… II. ①安… III. ①婴幼儿—智力开发

IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第080166号

策划编辑: 尚 雅 张天佐 责任编辑: 卞嘉茗 责任印制: 刘 强
美术编辑: 许瑶瑶 装帧设计: 赵 静 程 程

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京博艺印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年5月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 24.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents

PART 1

0~1岁宝宝全脑开发妙招 / 1

1个月 懵懵懂懂认世界 / 2

- 宝宝生长发育水平 / 2
 - 宝宝体格发育标准 / 2
 - 宝宝智力发育情况 / 2
- 本期游戏推荐 / 4
 - 认知能力训练：咦，那是什么 / 4
 - 大动作能力训练1：我是“运动健将” / 5
 - 大动作能力训练2：企鹅迈步向前走 / 6
 - 精细动作能力训练：让宝宝握一握 / 7
 - 语言能力训练：口唇运动模仿秀 / 8
 - 自理能力训练：识把 / 9
- 本月宝宝全脑开发效果测评 / 10

2个月 咿咿呀呀，我也会“说话” / 12

- 宝宝生长发育水平 / 12
 - 宝宝体格发育标准 / 12
 - 宝宝智力发育情况 / 12
- 本期游戏推荐 / 13
 - 语言能力训练：咿咿咿，我会唱歌喽 / 13
 - 认知能力训练：我也是“鉴赏大师” / 14
 - 精细动作、社交能力训练：我有好多好朋友 / 15
 - 大运动、精细动作能力训练：每天做做健康操 / 16
 - 自理能力训练：蹬，蹬，我蹬 / 17
- 本月宝宝全脑开发效果测评 / 18



3个月 我要多看、多听、多触摸这个世界 / 20

- 宝宝生长发育水平 / 20
 - 宝宝体格发育标准 / 20
 - 宝宝智力发育情况 / 20
- 本期游戏推荐 / 21
 - 认知能力训练：多让宝宝照镜子 / 21
 - 语言能力训练：跟家人说“悄悄话” / 22
 - 社交能力训练：爸爸在哪儿 / 23
 - 精细动作能力训练：魔术变变变 / 24
 - 大动作能力训练：荡秋千喽 / 25
- 本月宝宝全脑开发效果测评 / 26

4个月 我的世界更加丰富多彩 / 28

- 宝宝生长发育水平 / 28
 - 宝宝体格发育标准 / 28
 - 宝宝智力发育情况 / 28
- 本期游戏推荐 / 29
 - 认知能力训练：认识我的小手 / 29
 - 大动作能力训练：“拉拉扯扯”，我要坐起来 / 30
 - 精细动作能力训练：杂货包 / 31
 - 语言能力训练1：逗逗飞 / 32
 - 语言能力训练2：我就是妞妞 / 33
 - 社交能力训练：这些手语用处多 / 34
 - 自理能力训练：我要做“大力士” / 35
- 本月宝宝全脑开发效果测评 / 36

5个月 亲子按摩天天做 / 38

- 宝宝生长发育水平 / 38
 - 宝宝体格发育标准 / 38
 - 宝宝智力发育情况 / 38
- 本期游戏推荐 / 39
 - 认知能力训练1：寻找拨浪鼓 / 39
 - 认知能力训练2：纸飞机，飞呀飞 / 40
 - 认知能力训练3：小手掌、小脚丫 / 41
 - 认知能力训练4：大橘子、小橘子 / 42
 - 认知、语言能力训练：敲敲打打，我是最佳乐手 / 43
 - 语言能力训练：小小接线员 / 44
 - 大动作能力训练：滚一滚，翻一翻 / 45



精细动作、认知能力训练：我的小手真有力 / 46

精细动作、自理能力训练：玩具拉过来 / 47

● 本月宝宝全脑开发效果测评 / 48

6个月 翻身、独坐我能行 / 50

● 宝宝生长发育水平 / 50

宝宝体格发育标准 / 50

宝宝智力发育情况 / 50

● 本期游戏推荐 / 52

大动作能力训练：我要过去跟兔八哥玩儿 / 52

大动作、精细动作能力训练：我的水上乐园 / 53

精细动作、认知能力训练：我也是化妆师 / 54

精细动作能力训练：跟爸爸一起骑脚踏车 / 55

语言能力训练：哇哇哇，扑扑扑 / 56

认知、语言能力训练：我的厨房我做主 / 57

认知、社交能力训练：谢谢爸爸的好礼物 / 58

认知、精细动作能力训练：积木撞撞撞 / 59

社交能力训练：我要找个小伙伴 / 60

自理能力训练：我要自己吃饭 / 61

● 本月宝宝全脑开发效果测评 / 62

7个月 我要坐起来吃饭 / 64

● 宝宝生长发育水平 / 64

宝宝体格发育标准 / 64

宝宝智力发育情况 / 64

● 本期游戏推荐 / 66

大动作、精细动作能力训练：宝宝做广播体操 / 66

大动作能力训练：我是妈妈的好舞伴 / 68

精细动作能力训练：堆皮球 / 69

认知、社交能力训练：识别表情 / 70

语言、精细动作能力训练：哗啦啦，天女散花啦 / 71

精细动作、自理能力训练1：自己取杯子 / 72

精细动作、自理能力训练2：自己拿饼干吃 / 73

● 本月宝宝全脑开发效果测评 / 74

8个月 我的小手越来越灵活啦 / 76

● 宝宝生长发育水平 / 76

宝宝体格发育标准 / 76

宝宝智力发育情况 / 76



● 本期游戏推荐 / 77

精细动作、大动作能力训练：哗啦啦，跳跃的小豆豆 / 77

精细动作能力训练：捏纸团 / 78

精细动作、认知能力训练：我是小小画家 / 79

认知能力训练：我见过你们 / 80

认知、精细动作能力训练：看书找人物谁不倒我 / 81

认知、语言能力训练：烫、臭、辣 / 82

自理能力训练：自己玩也快乐 / 83

语言、社交能力训练：我是一个懂礼貌的好孩子 / 84

● 本月宝宝全脑开发效果测评 / 86

9个月 宝宝好棒，能独自站立啦 / 88

● 宝宝生长发育水平 / 88

宝宝体格发育标准 / 88

宝宝智力发育情况 / 88

● 本期游戏推荐 / 90

大动作能力训练：我是不倒翁 / 90

精细动作能力训练：宝宝快把沙包扔过来 / 91

认知、语言能力训练：宝宝模仿秀 / 92

认知、精细动作能力训练：123谁不倒我 / 94

语言能力训练：嗡嗡嗡，我是一只小蜜蜂 / 95

社交、自理能力训练：和大人同桌吃饭 / 96

自理能力训练：我终于找到它啦 / 97

● 本月宝宝全脑开发效果测评 / 98



10个月 妈妈，我能扶着床边走了 / 100

● 宝宝生长发育水平 / 100

宝宝体格发育标准 / 100

宝宝智力发育情况 / 100

● 本期游戏推荐 / 102

大动作能力训练：宝宝大步向前走 / 102

精细动作能力训练：套小碗 / 103

认知、精细动作能力训练：小小搬运工 / 104

语言、精细动作能力训练：摇啊摇，摇到外婆桥 / 105

社交、自理能力训练：跟布娃娃玩过家家 / 106

● 本月宝宝全脑开发效果测评 / 108

11个月 妈妈，我需要更宽敞的“操场” / 110

● 宝宝生长发育水平 / 110

- 宝宝体格发育标准 / 110
- 宝宝智力发育情况 / 110
- 本期游戏推荐 / 111
 - 大动作能力训练1: 牵着小棍跟着妈妈走 / 111
 - 大动作能力训练2: 我爱“滑滑梯” / 112
 - 精细动作能力训练: 不要乱扔垃圾 / 113
 - 认知、语言能力训练: 好玩的拍水声 / 114
 - 语言能力训练: 每周故事会 / 115
 - 语言、社交能力训练: 熟悉我的家人 / 116
 - 自理能力训练: 脱掉帽子、袜子 / 117
- 本月宝宝全脑开发效果测评 / 118

12个月 蹒跚学步, 扑向妈妈的怀抱 / 120

- 宝宝生长发育水平 / 120
 - 宝宝体格发育标准 / 120
 - 宝宝智力发育情况 / 120
- 本期游戏推荐 / 122
 - 大动作能力训练: 一步一步, 走啊走 / 122
 - 大动作、精细动作能力训练: 玩具搬家总动员 / 123
 - 认知、精细动作能力训练1: 我也会用钥匙开门 / 124
 - 认知、精细动作能力训练2: 摆图形 / 125
 - 精细动作、语言能力训练: 我是“灌篮高手” / 126
 - 语言能力训练: 动物世界 / 127
 - 社交、自理能力训练: 跟妈妈干杯 / 128
- 本月宝宝全脑开发效果测评 / 129



1~2岁宝宝全脑开发宝典 / 131

13~15个月 家有跑跑小宝宝 / 132

- 宝宝生长发育水平 / 132
 - 宝宝体格发育标准 / 132
 - 宝宝智力发育情况 / 132
- 本期游戏推荐 / 134
 - 大动作能力训练：宝宝踩气球 / 134
 - 大动作、精细动作能力训练：好好玩的“山洞” / 135
 - 精细动作能力训练1：线圈变形记 / 136
 - 精细动作能力训练2：我的小手最灵巧 / 137
 - 认知、语言能力训练：拍拍手，点点头 / 138
 - 社交能力训练：分蛋糕 / 140
 - 自理能力训练：我要去超市购物啦 / 141
- 本阶段宝宝全脑开发效果测评 / 142

16~18个月 宝宝探索记：外面的世界真精彩 / 144

- 宝宝生长发育水平 / 144
 - 宝宝体格发育标准 / 144
 - 宝宝智力发育情况 / 144
- 本期游戏推荐 / 146
 - 认知能力训练：红灯停，绿灯行 / 146
 - 语言能力训练：模仿小动物 / 147
 - 大动作能力训练1：抓泡泡 / 148
 - 大动作能力训练2：左跳跳，右跳跳 / 149
 - 精细动作能力训练：跟爸爸比比看，谁的棋子多 / 150
 - 社交能力训练：Hi，你好 / 151
 - 自理能力训练1：娃娃，我会照顾好你的 / 152
 - 自理能力训练2：扣扣子 / 153
- 本阶段宝宝全脑开发效果测评 / 154

19~21个月 自己做自己的“服务生” / 156

- 宝宝生长发育水平 / 156
 - 宝宝体格发育标准 / 156
 - 宝宝智力发育情况 / 156
- 本期游戏推荐 / 158
 - 自理能力训练：上下楼梯我自己能行 / 158

- 大动作能力训练：“消灭”灰太狼 / 159
- 大动作、认知能力训练：蝴蝶飞啊飞 / 160
- 精细动作能力训练：小指头变变变 / 162
- 认知、语言能力训练：跟妈妈一起去郊游 / 163
- 语言能力训练：我是明明，我是明明 / 164
- 社交能力训练：小兔子乖乖 / 165
- 本阶段宝宝全脑开发效果测评 / 166

22~24个月 宝宝的词汇越来越丰富 / 168

- 宝宝生长发育水平 / 168
 - 宝宝体格发育标准 / 168
 - 宝宝智力发育情况 / 168
- 本期游戏推荐 / 170
 - 语言能力训练1：我给妈妈“讲故事” / 170
 - 语言能力训练2：跟爸爸一起做 / 171
 - 认知能力训练：鞋子对对碰 / 172
 - 大动作能力训练：从低到高 / 173
 - 精细动作、认知能力训练：神奇的沙子 / 174
 - 社交能力训练：爸爸，您辛苦了 / 175
 - 社交、自理能力训练：给妈妈剥香蕉 / 176
 - 自理能力训练：我是一个爱劳动的好孩子 / 178
- 本阶段宝宝全脑开发效果测评 / 179



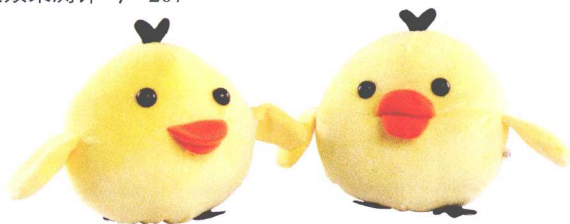
2~3岁宝宝全脑开发总动员 / 181

25~30个月 附近的宝宝都是我的好朋友 / 182

- 宝宝生长发育水平 / 182
 - 宝宝体格发育标准 / 182
 - 宝宝智力发育情况 / 182
- 本期游戏推荐 / 184
 - 社交能力训练1: 我是小小售货员 / 184
 - 社交能力训练2: 我是热情的小主人 / 185
 - 认知能力训练1: 爸爸摸耳朵 / 186
 - 认知能力训练2: 早上好, 晚安 / 187
 - 语言能力训练: 我是谁 / 188
 - 大动作能力训练: 我能请你跳支舞吗 / 189
 - 精细动作能力训练: 我是排豆高手 / 190
 - 自理能力训练: 帮妈妈洗手帕 / 191
- 本阶段宝宝全脑开发效果测评 / 192

31~36个月 宝宝全面潜能大激发 / 194

- 宝宝生长发育水平 / 194
 - 宝宝体格发育标准 / 194
 - 宝宝智力发育情况 / 194
- 本期游戏推荐 / 196
 - 语言、自理能力训练: 小小牙刷, 牙齿白白 / 196
 - 认知能力训练1: 重装小火车 / 198
 - 认知能力训练2: 会唱歌的可乐瓶 / 199
 - 大动作能力训练: 小小射门员 / 200
 - 精细动作能力训练: 打“保龄球” / 201
 - 社交能力训练: 看望病人 / 202
 - 自理能力训练1: 我是妈妈的小助手 / 203
 - 自理能力训练2: 自己穿衣服 / 204
 - 自理能力训练3: 遇到危险怎么办 / 206
- 本阶段宝宝全脑开发效果测评 / 207





0~1岁宝宝全脑 开发妙招



宝宝体格发育标准

	时间	男宝宝	女宝宝
身高 (厘米)	初生时	48.7~52.1	48.0~51.4
	满月时	54.4~59.2	53.4~57.8
体重 (千克)	初生时	2.94~3.72	2.85~3.63
	满月时	4.46~5.76	4.15~5.31

表中数值参考《2005年九市城区7岁以下儿童体格发育测量表》，下同。

宝宝智力发育情况

大动作能力

- 不能随意改变自己的身体位置，所做的动作不规则、不协调。
- 俯卧时，宝宝臀部抬高，双膝屈曲，脸一侧贴在床面，下颌偶尔可离开床面少许。
- 拉宝宝坐起，宝宝的头前倾，背部弯曲，使得下颌靠近胸前。
- 扶宝宝站立时，宝宝的下肢可伸直并有迈步反射，同时头偶尔能竖立片刻。

精细动作能力

宝宝的双手基本上呈握拳状

态。当大人将手指或拨浪鼓的手柄放在宝宝的手心时，宝宝会紧握住。

认知能力

- 当宝宝仰卧时，在床上方放置一个可移动物体（彩色气球、玩具等），宝宝会对其进行跟踪注视。当眼睛受到光的刺激时，宝宝会眨眼、眯眼。
- 宝宝听到舒缓的音乐或其他平缓的声音时，会表现得比较安静，面部有微笑、皱眉等表情；如果宝宝听到的声音比较突然且嘈杂，会受到惊吓，出现颤动、哭闹等行为。
- 宝宝开始辨认妈妈的脸、声音和触摸，并开始形成记忆；当他哭闹时，妈妈的哄逗能让他停止哭闹，有时甚至会冲妈妈笑。

语言能力

- 哭是宝宝表达饿了、不舒服等生理状态的基本语言方式。
- 可以发出各种喉音，虽然这些喉音很细小，但它们是宝宝目前掌握得最多的词汇。
- 跟宝宝说话时，大人说话的声音可以吸引宝宝的注意力，让宝宝注视大人的面孔。如果在宝宝哭泣时



跟他说话，他会停止哭泣，有的宝宝甚至可以做出上下点头的回应。

社交能力

- 对宝宝进行挠痒痒等动作时，宝宝会笑。
- 经常和宝宝接触者抱宝宝时，宝宝会注视他。
- 宝宝大部分的时间都面无表情，且呆视四周。

自理能力

在宝宝出生后14天左右，开始培养宝宝大小便的习惯。通过让宝宝看便盆、听声音等形成排泄的条件反射，宝宝识把后，在需要排泄时，会做出动作让大人把持。

认知能力训练

咦，那是什么

益智目标

训练宝宝的视觉能力。

游戏准备

气球3~5个，颜色要单一、鲜艳，如红色、绿色、黄色等。

游戏步骤

- 1 妈妈将1个气球挂在宝宝的床上头。
- 2 当宝宝注意气球时，妈妈慢慢地移动气球，观察宝宝的眼睛是否追踪气球。

注意事项

- 宝宝经常盯一个方向看容易造成斜

视或对眼，因此要每隔3天左右更换气球悬挂的位置。

- 悬挂气球时，要注意不要使气球太靠近宝宝，但也不要超过3米，要不然宝宝看不到气球。

- 最好2天左右调换气球的颜色。

专家点评

0~1个月的宝宝在仰卧时，会对视线范围内的物体进行注视追踪。家长在这个时期，用鲜艳的物体吸引宝宝的注意力，并慢慢地移动物体，训练宝宝追踪注视物体的能力，对今后宝宝认知事物、视觉的发育都有益。



爸妈经验分享：

“宝宝，爸爸下班回来啦，看爸爸给你带来什么好东西。”老公下班刚到家就跑到床前“献殷勤”去了——原来是一个红色的大气球。宝宝的目光一下子就被这个大红气球吸引住了，老公看他喜欢，就将气球系在了床的左边，宝宝朝着气球的方向注视了好一会儿呢。接着，老公又将气球慢慢地移动，宝宝的眼睛竟然“抓住”气球不放。嗨，竟然还可以跟宝宝这样玩气球！

“宝宝，过两天爸爸下班的时候再给你带一个气球回来，黄色的好不好？”看着一大一小两个“孩子”，我的心里满是温暖。



大动作能力训练1

我是“运动健将”

益智目标

训练宝宝腿部踢的动作和能力；刺激宝宝听觉的发育。

游戏准备

发声玩具小锤1个。

游戏步骤

① 妈妈一手拿着发声玩具小锤，选好位置后，一手拿起宝宝的小脚，帮助宝宝踢打小锤，使小锤发出声音，当宝宝听到小锤发出声音时，会自动地踢打小锤。



② 当宝宝自己踢打小锤，使小锤发出声响后，妈妈要鼓掌表示鼓励，并告诉宝宝“这是小锤”。

注意事项

当宝宝听到声音做出踢打的动作时，妈妈要放开宝宝的小脚，任由宝宝自行踢打。

专家点评

专家认为，宝宝踢打小锤，让宝宝学习“踢”的动作，不仅对肢体的运动与发育有益，而且对宝宝双腿协调性的发展有促进作用。1个月内的宝宝听到声音后会马上做出反应，当宝宝听到小锤发出的声音后，会继续踢打小锤使其再次发出声响，这样可以刺激宝宝听觉的发育。

爸妈经验分享：

“来，宝妈，我们把小锤系在宝宝的床尾，让宝宝踢着玩。”对于老公的提议，我表示怀疑：“宝宝这么小，他知道怎么玩儿吗？”老公系好小锤后，拿起宝宝的双脚，一前一后让宝宝踢小锤，然后放下，没想到小家伙听到小锤的声音后，就自己动腿踢起来，虽然左右腿运动得很不协调，但俨然一副“我是运动健将”的模样，真是让人惊喜！



大动作能力训练2

企鹅迈步向前走

益智目标

训练宝宝双腿迈步的姿势，锻炼宝宝肢体的协调性。

游戏准备

干净平整的桌子1张，企鹅帽子1顶。

游戏步骤

① 妈妈站在桌子的一侧，爸爸给宝宝戴上企鹅帽子，托住宝宝的腋下，站在桌子的另一侧（妈妈的对面）。

② 爸爸用两个大拇指控制好宝宝的头，让宝宝的脸朝向妈妈，然后让宝宝的小脚丫接触桌子表面，让宝宝做出相应的迈步动作，同时爸爸双手渐渐地向前移动，对宝宝说：“小企鹅迈步向前走，妈妈在前面等着你。”待宝宝快靠近妈妈时，妈妈双臂张开，迎接宝宝。



注意事项

训练的时间宜控制在每天3~4次，每次不超过10步。

专家点评

新生宝宝有向前迈步的先天条件反射，这种反射能力在出生后第56天会自然消失，因此家长要充分利用宝宝的这一天生能力，让宝宝“走为上策”。这种迈步训练能让宝宝的腿部在最早的时间内得到锻炼，对宝宝的发育十分有益。

爸妈经验分享：

妞妞自从出生以来，就被她奶奶裹得像个粽子。老公从网上查到了新生宝宝迈步反射的知识后，就想训练妞妞，妞妞的奶奶说什么也不同意。最后老公趁着妞妞的奶奶做饭时，将妞妞身上的布包解开，扶着妞妞的腋下，让妞妞光着小脚丫接触沙发。妞妞真的迈出步子要向前面走！虽然没有踩实，但也让我们惊喜和兴奋。

“哎呀，我的妞妞，你真是太能干了！”妞妞的奶奶端着菜走出来，看到这一幕，也是欣喜万分。从此，妞妞的奶奶也成了妞妞的迈步“教官”。

