

· 温馨亲子时光 · 引导宝宝成长 ·

亲 子 早 教 全 方 案

睡前10分钟

0 ~ 1 岁

青苗 编著



知识出版社

· 温馨亲子时光 · 引导宝宝成长 ·

亲 子 早 教 全 方 案

睡前 10 分钟

0 ~ 1 岁

青 苗 编 著



知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡前 10 分钟 . 0 ~ 1 岁 / 青苗编著. -- 北京 : 知识出版社, 2014.6

(亲子早教全方案)

ISBN 978-7-5015-7974-7

I . ①睡… II . ①青… 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 (2014) 第 112528 号

亲子早教全方案 睡前 10 分钟 (0 ~ 1 岁)

出 版 人 姜钦云

责任编辑 李易飏 李 蓓

装帧设计 李 洁

出版发行 知识出版社

地 址 北京市西城区阜成门北大街 17 号

邮 编 100037

电 话 010-51516278

印 刷 北京市玖仁伟业印刷有限公司

开 本 889 mm × 1194 mm 1/24

印 张 5

字 数 20 千字

版 次 2014 年 6 月北京第 1 版

印 次 2014 年 7 月北京第 1 次印刷

书 号 978-7-5015-7974-7

定 价 19.80 元

版权所有 侵权必究

目录

Contents

1个月



感知能力

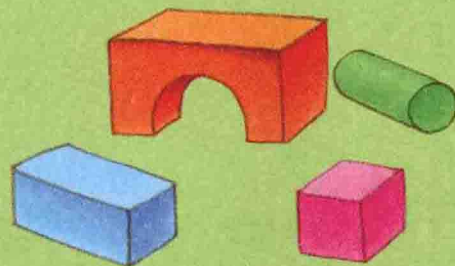
可爱的笑脸	2
黑白太阳	3
琴键	4
星星	5
三角形	6
波浪	7
妈妈摸摸你	8
风铃响啦	9

运动能力

宝宝，看这里	10
拉腕坐起	11
蹬蹬小胖腿	12
抓住小鸭子	13

表达能力

宝宝要说话	14
来，妈妈抱抱	15



小星星	16
-----	----

人际交往能力

擦擦小嘴巴	17
穿上小衣服	18

艺术培养

月光曲	19
小夜曲	20

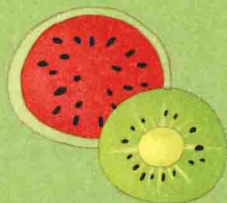
2个月

感知能力

心形	22
五彩小星星	23
好看的气球	24
和妈妈出去玩	25
小手摸一摸	26
听听是什么	27

运动能力

让我摸一摸	28
爬一爬	29
被动体操	30
握一握	31



宝宝，这是水果	42
太阳，小鸟和花朵	43
闻闻气味	44
摸摸，有什么不同	45
玩具会唱歌	46

表达能力

乖宝宝	32
和妈妈对话	33
摇呀摇	34

人际交往能力

你好，洋娃娃	35
妈妈亲亲我	36

艺术培养

铃儿响叮当	37
三只熊	38

3个月



感知能力

我的玩具	40
各种各样的形状	41

运动能力

翻个身，你真棒	47
原地踏踏	48
举高高	49
宝宝骑马	50
荡秋千	51

表达能力

宝宝尿啦	52
小花狗，汪汪汪	53
小熊请客	54

人际交往能力

宝宝真可爱	55
捉迷藏	56

艺术培养

童年情景	57
蓝色的多瑙河	58

4~6个月

感知能力

美丽的花朵	60
彩虹圈	61
宝宝，这是什么声音	62
谁在叫宝宝呢	63
鸟儿来了	64
甜甜的，酸酸的	65
感受软和硬	66

运动能力

抓手帕	67
踢球	68
跳一跳	69
撕纸游戏	70

表达能力

爸爸和妈妈	71
我们一家人	72
宝宝，谁在叫你	73

数学思维能力

找图片	74
窗帘里藏着什么	75

人际交往能力

我和玩具一起玩	76
大家好	77

艺术培养

春之声圆舞曲	78
洋娃娃和小熊跳舞	79



7~9个月

感知能力

炫彩圆	81
宝宝的小衣橱	82
下雪啦	83
凉凉的是什么	84

运动能力

追皮球	85
宝宝站起来	86
自己喝奶	87
敲敲小鼓	88



表达能力

摇呀摇	89
听, 谁在唱歌	90

数学思维能力

图片转一转	91
哪个是宝宝的手套	92

人际交往能力

宝宝讲礼貌	93
学会分享	94

艺术培养



小白兔乖乖	95
小小演奏家	96

10~12个月



感知能力

五颜六色的圆圈	98
可爱的小蜜蜂	99
这是什么	100

电话响了	101
------	-----

运动能力

逛一逛	102
我来拿	103
剥豆豆	104
自己喝水	105



表达能力

噗噗, 蒲公英小伞	106
三只小猪	107
雪孩子	108

数学思维能力

皮球去哪里了	109
放水果	110

人际交往能力

我是乖宝宝	111
好朋友	112

艺术培养

两只老虎	113
小燕子	114

1个月宝宝能力发展达标参考



★ ★ 感知能力

宝宝出生后是个“高度近视眼”，还无法辨别颜色。然而宝宝能注视和跟踪物体或光点。所以请您有意识地提升宝宝的视觉敏锐度，帮助宝宝尽早适应这个多彩的世界。

★ ★ 运动能力

这个月宝宝会不时地伸展上下肢和后背，身体慢慢地舒展开来，这个时候的宝宝喜欢“握拳”，随着时间的增长，他开始有意识地练习开合，并研究自己的小手。

★ ★ 表达能力

本月龄宝宝的听觉敏感度就达到了成人的水平，您可以跟宝宝说说话，促进宝宝模仿和表达能力的发展哦！

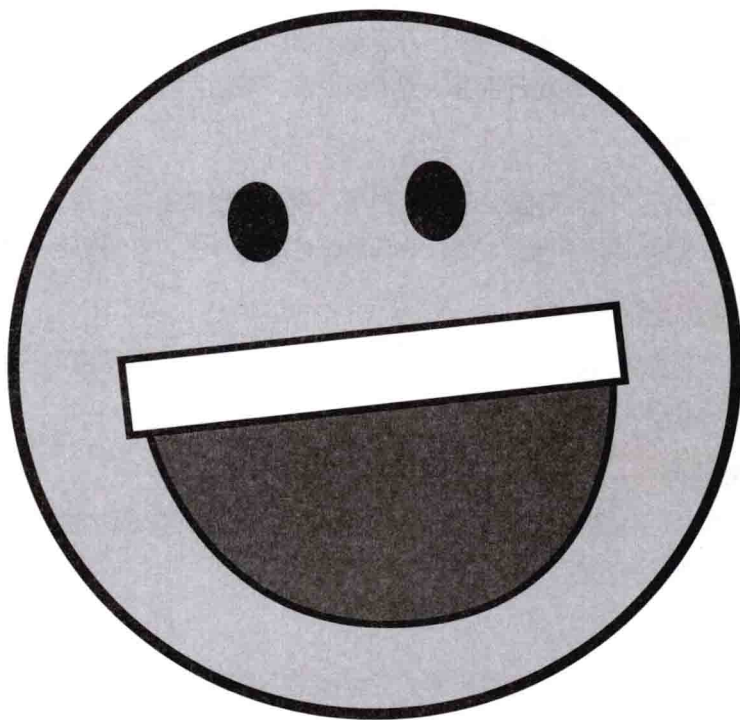
★ ★ 人际交往能力

在这个月，宝宝听到您的声音会转过头来寻找，您可以多抱抱宝宝，并轻声和宝宝说话，增加亲子互动。

★ ★ 艺术培养

宝宝听到轻柔的乐曲会变得安静，您可以给宝宝经常唱歌，也可以在宝宝睡前唱摇篮曲，以此提升宝宝对艺术的感受力。

可爱的笑脸



亲子游戏



您可以手持卡片让宝宝正面
注视或移动卡片让宝宝追视。

早教一点通

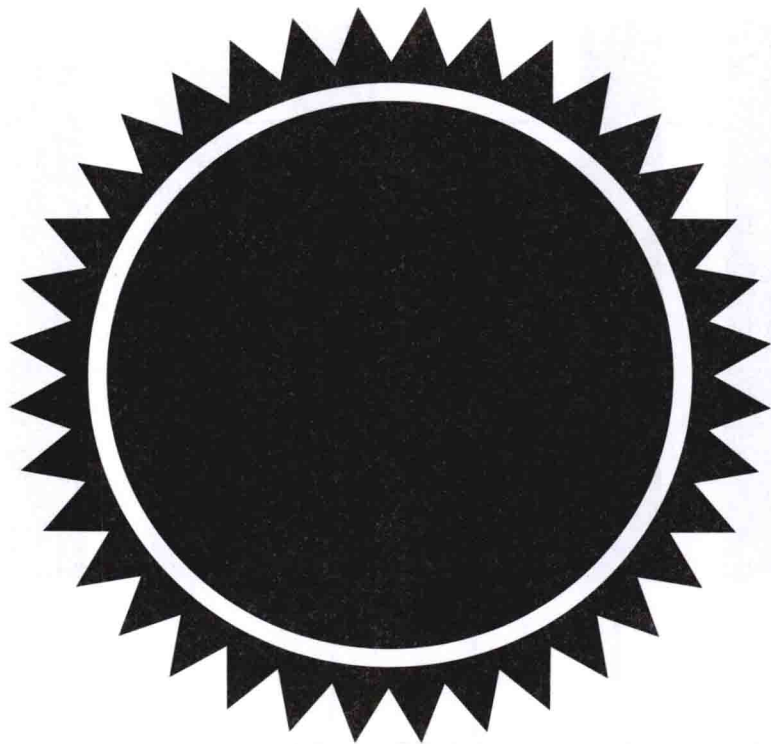


刚出生的宝宝，只能看出物品的模糊轮廓，给宝宝
看黑白对比强烈的图片可以促进宝宝视觉的发展。

视觉激发

黑白太阳

感知能力



亲子游戏

1+1

可以准备这种类型的四五张卡片，按照顺序慢慢拿给宝宝看。注意要选择大轮廓、简单图形的图片。

早教一点通

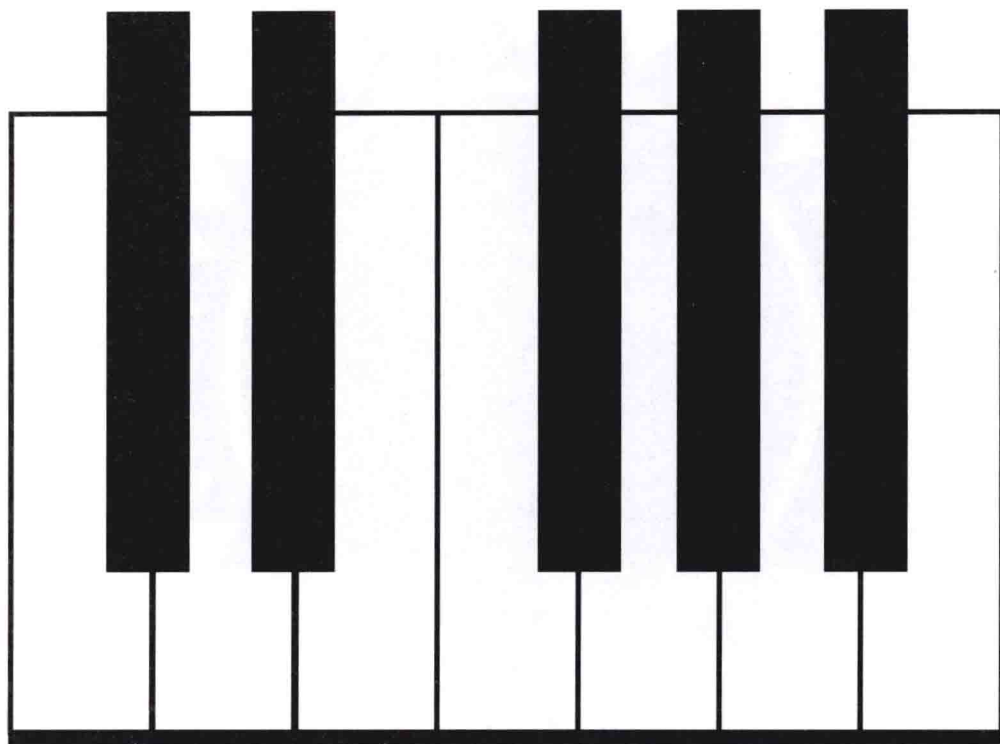


不要将玩具或图卡长时间挂在婴儿眼睛的正前方或固定的位置，以免宝宝的眼睛因疲劳造成对眼、斜视。您也可以自己动手制作视觉卡片，对宝宝的爱意便蕴含在其中了。



视觉激发

琴键



亲子游戏



对0~1个月的宝宝来说，黑色和白色是最敏感的颜色。琴键图的规律性对宝宝的视觉刺激很有好处。



早教一点通

这个训练会促进宝宝视觉和大脑的发育。

视觉激发

星星

感知能力



亲子游戏



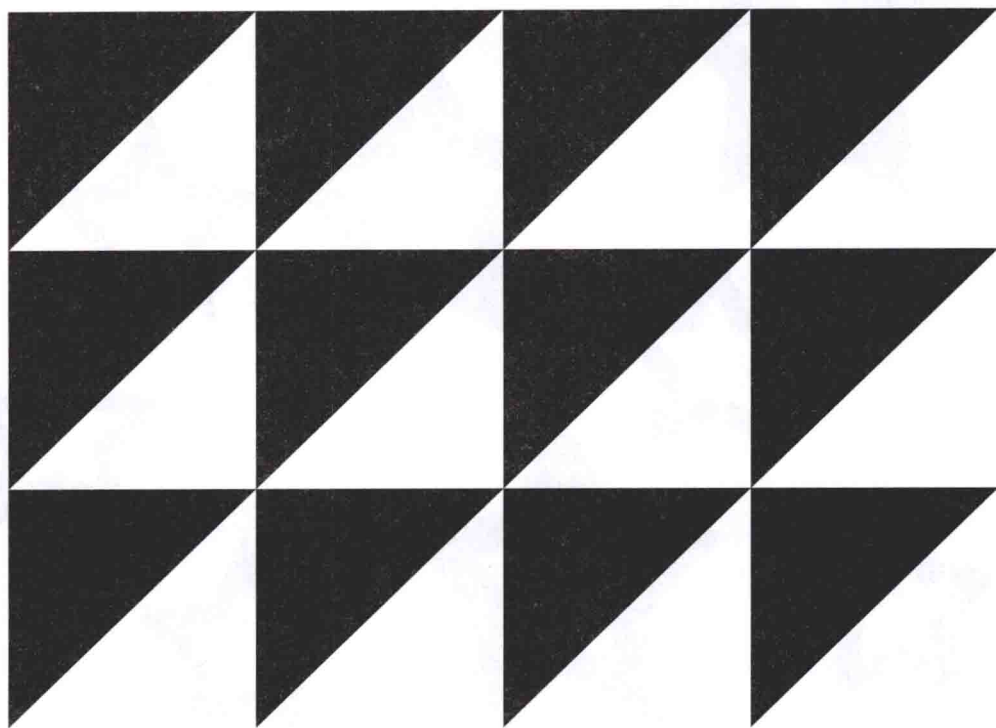
在游戏时，请您确保宝宝是在心情愉快的情况下进行的，不要有其他的干扰。

早教一点通



这个游戏会有助于宝宝的视觉和智商的发展。

三角形



亲子游戏

1+1

在游戏的时候，要注意在宝宝还未厌烦之前停止，让宝宝对图片保持新鲜感哦！时间长了，当您拿出卡片，宝宝如果会立刻兴奋地扭动身体，踢踢小腿，就表示他不但看得到，而且了解卡片上的内容。

早教一点通



这个游戏会促进宝宝视觉能力的发展。

视觉激发

波浪

感知能力



亲子游戏



您可以大声说出图片的名称，吸引宝宝注视，在宝宝看清图像后换下一张卡片。

早教一点通



这个游戏会促进宝宝视觉能力的发展。

触觉感知

妈妈摸摸你

摸摸小脸蛋，揪揪小鼻子，让妈妈给你做个按摩吧！

亲子游戏

1+1

您可以将宝宝平放在床上，从肩到手抚摸宝宝的双臂，从脚到臀部抚摸双腿，然后从上到下摸摸胸，摸摸宝宝的脸蛋、眉毛、额头、小眼睛、小鼻子。您可以在抚摸宝宝的时候，告诉他：“你真乖！宝宝真可爱。”这样的语言，能让宝宝感受到您对他浓浓的爱。

早教一点通



抚触婴儿能帮助小宝宝改善对环境的不适应，培养宝宝的触觉感知能力。

听觉感知

风铃响啦

什么在响，宝宝，你喜欢这个声音吗？

感知能力

亲子游戏

1+1

出生7~10天后，如果妈妈在宝宝的一侧摇动哗铃棒，宝宝就会把头 and 眼睛都转到摇哗铃棒的方向。

早教一点通



这个游戏可以初步筛查听力不足的宝宝。如果您的宝宝是早产儿，请为宝宝创造有声的环境，如：走路声、开关门声、水声、说话声……这些声音带给宝宝听觉的刺激，能够促进宝宝听觉的发育。

宝宝，看这里

宝宝真棒！来，看看拨浪鼓在哪里？



亲子游戏

1+1

妈妈也可让宝宝俯卧在床上，右手轻轻固定宝宝的头，左手在宝宝眼睛上方摇晃拨浪鼓，时间长了，宝宝也会去看。

早教一点通



小宝宝练习抬头，对其脊柱、颈椎发育有好处。注意这种练习的时间不要太长，以免累着小家伙。