

父母和教师必读的经典教育方案



图解0~3岁 蒙氏早教 训练

第三军医大学第一附属医院 妇产科教授
陈诚 审定并推荐



东方知语早教育儿中心◎编著

打破传统

寻求了解和热爱孩子的新方法

信任孩子

必须相信孩子潜在的力量

鼓励孩子

支持孩子通过努力去自由的学习

结合实践

适合中国父母早教的指导原则和方法



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



图解0~3岁 蒙氏早教 训练

东方知语早教育儿中心◎编著

TUJIE 0-3SUI MENGSHI
ZAOJIAO XUNLIAN



父母和教师必读的经典教育方案



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

图解 0 ~ 3 岁蒙氏早教训练 / 东方知语早教育儿中心
编著 . -- 北京 : 中国人口出版社 , 2015.1
ISBN 978-7-5101-2871-4

I . ①图… II . ①东… III . ①婴幼儿 - 早期教育
IV . ① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 233869 号



----- 东方知语早教育儿中心 编著 -----

出版发行：中国人口出版社
印 刷：三河市世纪兴源印刷有限公司
开 本：710毫米 × 1000毫米 1 / 16
印 张：19
字 数：280千字
版 次：2015年1月第1版
印 次：2015年1月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5101-2871-4
定 价：29.90元

社 长：张晓林
网 址：www.rkcbs.net
电子信箱：rkcbs@126.com
总编室电话：(010)83519392
发行部电话：(010)83514662
传 真：(010)83515922
地 址：北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编：100054

PREFACE

前言



让每一位80后妈妈都教育出聪明可爱的宝宝

智慧与可爱，健康与活泼，坚强与幽默，每一样好的品质，父母都希望自己的宝宝具备，那么赶紧用你们的爱心、耐心、狠心、信心、恒心和平常心来为宝宝科学实施早教吧！

光阴荏苒，物转星移，曾经整天黏在母亲身边懵懵懂懂的小宝宝，如今也长大成了小宝宝的父母，丈夫由“儿子”变成了“爸爸”；妻子由“女儿”变成了“妈妈”。有了宝宝，家庭的生活更加温馨、快乐，宝宝的一颦一笑，时刻牵引着父母的心，同时也多了一份沉甸甸的责任——教育好宝宝。

每个宝宝都是降落凡尘的小精灵，有自己的独特之处，并有自己内在的小宇宙。从宝宝呱呱坠地之日起，父母就要精心地养育他、关爱他、教育他，开发宝宝的各种潜在能力，最大限度地发挥宝宝的各种优势。而科学实施早教正是父母实现这一愿望的主要手段，它可以让宝宝拥有更好的性格、心态、自主学习的能力和良好的自理能力，以及高品位的生活、有艺术鉴赏力、高尚的品质、纯净的灵魂等。

我们特约早教专家和资深编辑，共同编写了这本《图解0~3岁蒙氏早教训练》。本书根据蒙台梭利的经典科学早教理念，注重“以情为先，以养为主，养教结合”的早教方针，从宝宝出生到36个月进行逐月指导，不仅有科学的早教指导方案，还有专家作答早教过程中常见问题并传授各种经典早教经验。本书具有科学实用、操作性强的特点，应该成为新父母快乐实施早教的首选书籍。



CONTENTS

目录

第1章

让早教引领宝宝的人生

- 早期教育及其意义.....2
- 早教是送给宝宝最珍贵的礼物.....2
- 认识宝宝发育的敏感期.....3
- 父母是宝宝最好的老师.....5
- 用三年早教培育非凡宝宝.....6
- 创造温馨的成长环境.....7
- 早教是一种爱的教育.....8
- 实施早教父母要有“六心”.....9
- 了解蒙台梭利的早教理念.....12
- 警惕那些早教误区.....12

第2章

科学早教方案

♥ 0~1个月的新生儿

- 成长发育.....16
 - 生理发育.....16
 - 心理发育.....17
 - 感觉发育.....18
- 动作能力训练.....19
 - 大动作训练.....19
 - 精细动作训练.....19
- 语言能力训练.....20
- 适应能力培养.....20
- 社交能力培养.....21
- 讲故事：《贪吃的小胖猪》.....22
- 开心游戏乐园.....23
- 早教经验交流与难题解答.....25
 - 怎样使宝宝停止哭泣.....25
 - 父母要学习读懂宝宝的哭泣.....26
 - 早教要从零岁开始.....27

♥ 1~2个月的宝宝

成长发育	28
• 生理发育	28
• 心理发育	28
• 感觉发育	29
动作能力训练	30
• 大动作训练	30
• 精细动作训练	31
语言能力训练	31
适应能力培养	32
社交能力培养	32
唱儿歌：《小白兔》、《小青蛙》、《金丝猴》	33
开心游戏乐园	34
早教经验交流与难题解答	35
• 宝宝最喜欢父母温柔的抚触、按摩	35
• 按摩和抚触可以给宝宝带来智慧	36
• 要均衡开发宝宝的左右脑	37

♥ 2~3个月的宝宝

成长发育	38
• 生理发育	38
• 心理发育	38
• 感觉发育	39
动作能力训练	40
• 大动作训练	40
• 精细动作训练	41
语言能力训练	41
适应能力培养	41
社交能力培养	42

讲故事：《都光着两只脚》	43
开心游戏乐园	44
早教经验交流与难题解答	45
• 古人是如何实施早教	45
• 重视宝宝的情绪发育	47
• 提高宝宝免疫力的 10 点建议	48

♥ 3~4个月的宝宝

成长发育	50
• 生理发育	50
• 心理发育	50
• 感觉发育	51
动作能力训练	52
• 大动作训练	52
• 精细动作训练	52
语言能力训练	53
适应能力培养	53
社交能力培养	54
讲故事：《年迈的啄木鸟婆婆》	55
开心游戏乐园	56
早教经验交流与难题解答	57
• 实施早教要遵守什么原则	57
• 婴幼儿健脑益智的九大真经	58
• 婴幼儿游泳好处多	60

♥ 4~5个月的宝宝

成长发育	61
• 生理发育	61
• 心理发育	61
• 感觉发育	62

动作能力训练	63
• 大动作训练	63
• 精细动作训练	64
语言能力训练	64
适应能力培养	65
社交能力培养	65
唱儿歌:《摇啊摇》、《小蜻蜓》、《小宝宝》	66
开心游戏乐园	67
早教经验交流与难题解答	68
• 怎样选择早教中心	68
• 不要给宝宝养成抱着睡觉的习惯	69
• 带宝宝一起去旅行	70

♥ 5~6个月的宝宝

成长发育	72
• 生理发育	72
• 心理发育	72
• 感觉发育	73
动作能力训练	74

• 大动作训练	74
• 精细动作训练	74
语言能力训练	75
适应能力培养	76
社交能力培养	76
讲故事:《拔萝卜》	77
开心游戏乐园	78
早教经验交流与难题解答	79
• 怎样培养宝宝的节奏感	79
• 父母要读懂宝宝的表情和动作	79
• 培养良好的母子依恋关系	82

♥ 6~7个月的宝宝

成长发育	84
• 生理发育	84
• 心理发育	84
• 感觉发育	85
动作能力训练	86
• 大动作训练	86
• 精细动作训练	86
语言能力训练	87
适应能力培养	87
社交能力培养	88
唱儿歌:《小鸭子》、《好宝宝》、《小老鼠搬鸡蛋》	88
开心游戏乐园	89
早教经验交流与难题解答	91
• 怎样用手语与宝宝交流	91
• 这些话不要对宝宝讲	92
• 给宝宝更多的安全感	93



♥ 7~8个月的宝宝

成长发育	94
• 生理发育	94
• 心理发育	94
• 感觉发育	95
动作能力训练	96
• 大动作训练	96
• 精细动作训练	96
语言能力训练	97
适应能力培养	97
社交能力培养	98
读古诗:《静夜思》、《初春小鱼》、 《三衢道中》	99
开心游戏乐园	99
早教经验交流与难题解答	100
• 宝宝可以一直吸安抚奶嘴吗	100
• 犹太人的早教智慧	101
• 日本权威早教经验之谈	103

♥ 8~9个月的宝宝

成长发育	104
• 生理发育	104
• 心理发育	104
• 感觉发育	105
动作能力训练	106
• 大动作训练	106
• 精细动作训练	106
语言能力训练	107
适应能力培养	108
社交能力培养	108

唱儿歌:《新年到》、《做早操》、《小 星星》	109
开心游戏乐园	110
早教经验交流与难题解答	112
• 怎样给宝宝创造良好的英语环境	112
• 宝宝需要家人的夸奖	112

♥ 9~10个月的宝宝

成长发育	114
• 生理发育	114
• 心理发育	114
• 感觉发育	115
动作能力训练	116
• 大动作训练	116
• 精细动作训练	116
语言能力训练	117
适应能力培养	117
社交能力培养	118
讲故事:《善良的鹿》	119
开心游戏乐园	120
早教经验交流与难题解答	121
• 怎样给宝宝塑造完美情商	121
• 教宝宝与别人分享自己的东西	122

♥ 10~11个月的宝宝

成长发育	124
• 生理发育	124
• 心理发育	124
• 感觉发育	125

动作能力训练	127
• 大动作训练	127
• 精细动作训练	127
语言能力训练	128
适应能力培养	129
社交能力培养	129
唱儿歌：《小白猪》、《彩虹》、《小老鼠》	130
开心游戏乐园	131
早教经验交流与难题解答	133
• 宝宝爱咬人怎么办	133
• 少让宝宝接触电脑、电视	134
• 和宝宝一起“唱歌”	135
• 多带宝宝逛公园	135

♥ 11~12个月的宝宝

成长发育	137
• 生理发育	137
• 心理发育	137
• 感觉发育	138
动作能力训练	139
• 大动作训练	139
• 精细动作训练	140
语言能力训练	140
适应能力培养	141
社交能力培养	141
讲故事：《黑熊也有自尊》	142
开心游戏乐园	143
早教经验交流与难题解答	144
• 如何缓解宝宝的分离焦虑	144

- 尽量满足宝宝的好奇心
- 增强宝宝的交际能力
- 不要刻意纠正宝宝的“左撇子”

♥ 12~14个月的宝宝

成长发育	147
• 心理发育	147
• 感觉发育	148
动作能力训练	149
• 大动作训练	149
• 精细动作训练	149
语言能力训练	150
适应能力培养	150
社交能力培养	151
唱儿歌：《拉大锯》、《堆雪人》、《金钩钩》	152
开心游戏乐园	153
早教经验交流与难题解答	154
• 宝宝孤僻，不爱交流怎么办	154
• 影响宝宝智力发育的因素	155
• 培养宝宝良好的饮食习惯	157
• 帮助宝宝认识花草树木	158

♥ 14~16个月的宝宝

成长发育	159
• 生理发育	159
• 感觉发育	160
动作能力训练	161
• 大动作训练	161
• 精细动作训练	161



语言能力训练	162
适应能力培养	162
社交能力培养	163
读古诗:《答人》、《杜少府之任蜀州》、 《晓出净慈寺送林子方》	164
开心游戏乐园	164
早教经验交流与难题解答	166
• 宝宝打碎了碗,妈妈怎么做	166
• 如何教宝宝背诵古诗	166
• 了解宝宝的气质	167
• 不同气质宝宝的早教对策	169

♥ 16~18个月的宝宝

成长发育	171
• 生理发育	171
• 感觉发育	171
动作能力训练	172
• 大动作训练	172
• 精细动作训练	173

语言能力训练	174
适应能力培养	174
社交能力培养	175
讲故事:《花的佛桌》	176
开心游戏乐园	176
早教经验交流与难题解答	178
• 宝宝不顺心,就发脾气,怎么办	178
• 国外经典早教细则	179
• 适当对宝宝进行挫折教育	180
• 批评宝宝的原则和技巧	182

♥ 18~20个月的宝宝

成长发育	184
• 生理发育	184
• 感觉发育	184
动作能力训练	185
• 大动作训练	185
• 精细动作能力训练	186
语言能力训练	187
适应能力培养	187
社交能力培养	188
读古诗:《乌鸣涧》、《凉州词》、《钱 塘湖春行》	189
开心游戏乐园	190
早教经验交流与难题解答	191
• 宝宝自私怎么办	191
• 让宝宝走进自然,感受四季变化	192
• 培养幼儿秩序感的原则	193
• 抓住宝宝学习才艺的最佳年龄	194

♥ 20~22个月的宝宝

成长发育.....	195
• 生理发育.....	195
• 感觉发育.....	195
动作能力训练.....	196
• 大动作训练.....	196
• 精细动作训练.....	197
语言能力训练.....	197
适应能力培养.....	198
社交能力培养.....	198
讲故事：《卖火柴的小女孩》.....	199
开心游戏乐园.....	201
早教经验交流与难题解答.....	202
• 早慧儿童有哪些表现.....	202
• 让宝宝爱护自然环境.....	203
• 重视宝宝的音乐启蒙教育.....	204
• 通过音乐教育开发宝宝的智力.....	205

♥ 22~24个月的宝宝

成长发育.....	207
• 生理发育.....	207
• 感觉发育.....	207
动作能力训练.....	208
• 大动作训练.....	208
• 精细动作训练.....	209
语言能力训练.....	210
适应能力培养.....	210
社交能力培养.....	211
读古诗：《清明》、《旅夜书怀》、《客中行》.....	212

开心游戏乐园.....	213
早教经验交流与难题解答.....	214
• 宝宝“小心眼”怎么办.....	214
• 如何让害羞胆小的宝宝勇敢、大胆些.....	215
• 把男宝宝塑造出小男子汉.....	216
• 把女宝宝培养成小淑女.....	217

♥ 24~27个月的宝宝

成长发育.....	218
• 生理发育.....	218
• 感觉发育.....	218
动作能力训练.....	219
• 大动作训练.....	219
• 精细动作训练.....	220
语言能力训练.....	220
适应能力培养.....	221
社交能力培养.....	221
讲故事：《冬天的雪人》.....	222
开心游戏乐园.....	223
早教经验交流与难题解答.....	225
• 宝宝上幼儿园就哭闹，怎么办.....	225
• 父亲要多陪陪宝宝.....	226
• 不要助长宝宝的虚荣心.....	226
• 正确对待宝宝的恋物癖.....	228

♥ 27~30个月的宝宝

成长发育.....	229
• 生理发育.....	229
• 感觉发育.....	230
动作能力训练.....	231

• 大动作训练	231
• 精细动作训练	232
语言能力训练	232
适应能力培养	233
社交能力培养	234
唱儿歌：《小蜜蜂》、《五指歌》、《鼻 耳眼嘴》	234
开心游戏乐园	235
早教经验交流与难题解答	236
• 宝宝喜欢拿别人的东西，怎么办	236
• 培养宝宝乐于助人的品质	237
• 引导宝宝做家务活	238

♥ 30 ~ 33个月的宝宝

成长发育	239
• 生理发育	239
• 感觉发育	239
动作能力训练	241
• 大动作训练	241
• 精细动作训练	241
语言能力训练	242
适应能力培养	242
社交能力培养	243
讲故事：《把房间填满》	243
开心游戏乐园	244
早教经验交流与难题解答	246
• 宝宝被欺负时，父母怎么办	246
• 如何教育叛逆的宝宝	248
• 让宝宝如何“遵纪守法”	249
• 父母要善于跟宝宝沟通	249

♥ 33 ~ 36个月的宝宝

成长发育	251
• 生理发育	251
• 感觉发育	252
动作能力训练	253
• 大动作训练	253
• 精细动作训练	253
语言能力训练	254
适应能力培养	254
社交能力培养	255
讲故事：《水晶球》	256
开心游戏乐园	258
早教经验交流与难题解答	259
• 宝宝说谎，父母怎么办	259
• 教宝宝日常安全知识	261
• 让宝宝感受到心灵成长的快乐	262
• 父母要关注宝宝的心灵需求	263



- 宝宝四季饮食安排 266
- 让宝宝聪明健康的膳食原则 267
- 影响宝宝智力发育的营养素 269
- 蛋白质——大脑从事复杂智力活动的基
本物质 269
 - 脂肪——可使脑功能健全 270
 - 糖类——大脑活动的能源物质 270
 - 钙——有利于强壮骨骼和牙齿 271
 - 铁——造血的主要原料 271
 - 磷——构成生命物质的重要元素 272
 - 碘——缺碘将严重影响宝宝的智力 272
 - 维生素A——可促进大脑发育 272
 - B族维生素——可预防精神障碍 273
 - 维生素C——增强大脑敏锐性 275
 - 维生素D——强壮骨骼 275
 - 维生素E——保持大脑的活力 276
- 有利宝宝智力发育的食物 276
- 桂圆 276
 - 香蕉 277
 - 葡萄 277
 - 菠萝 278
 - 苹果 278
 - 大枣 278
 - 南瓜 279
 - 大蒜 279
 - 黄花菜 279
 - 黑木耳 280
 - 金针菇 280
 - 核桃 280
 - 小米 281
 - 黑芝麻 281
 - 杏仁 281
 - 玉米 282
 - 黄豆 282
 - 牛奶 282
 - 鱼肉 283
 - 蜂蜜 283
 - 鸡蛋 284
 - 鸡肉 284
- 影响宝宝智力发育的食物 284
- 松花蛋 285
 - 咖啡饮料 285
 - 炸鸡块 285
 - 巧克力 285
 - 泡泡糖 286
 - 油条 286
 - 烤羊肉 286
 - 味精 287
 - 豆奶 287
- 益智健脑的美食 288
- 0~1岁宝宝的食谱 288
 - 1~2岁宝宝的食谱 289
 - 2~3岁宝宝的食谱 291

Part One

第 1 章

让早教引领宝宝的人生





早期教育及其意义

☆ 何为早期教育

早期教育简称早教，是指从 0 岁开始，针对 0 ~ 3 岁婴幼儿进行潜能开发的教育。由家长引导培养宝宝以优良性格品质、身心健康发育、复合智力提升为核心目标。

早期教育是人生的启蒙教育，具有奠基的意义。0 ~ 3 岁是宝宝大脑发育最快的时期，如果这时能够丰富宝宝的生活，针对宝宝的年龄特点给予正确的教育，就能加速宝宝的智力发展，为良好的行为习惯和个性品质的形成奠定基础。

早期教育要遵循宝宝的发展规律，还要特别重视每个宝宝的不同特点，因材施教。如宝宝的嗓音特别好，就要多引导宝宝唱歌的天赋。

早教要“以情为先，以养为主，教养结合”，从而真正实现“给宝宝自由”，“让宝宝自由发展”的目标。父母要做的就是每天多花时间与宝宝进行语言交流，与他们做游戏互动，给他们更多的关爱和指导，使宝宝的心智及身体更好地发育。而不是灌输各种所谓的知识，过早地承担学习压力。如给宝宝喂奶时哼儿歌、抚摸他，多带宝宝到公园散步，或者和别的小朋友一起玩耍，洗澡时顺便做些按摩……

☆ 早期教育的意义

每个宝宝都是独一无二的，有着与众不同的优势与劣势。父母是宝宝最亲近的人，也是宝宝第一任老师，有责任给予宝宝恰当的引导，让这个独特的个体最大限度地发挥他的优势，同时尽可能弥补他的劣势。实施早教也就是让宝宝拥有更好的性格、心态、自主学习的能力、良好的自理能力、有品质的生活、有艺术鉴赏力、高尚的品质、纯净的灵魂等。总之，就是最大限度地开发宝宝的各种能力，拥有诸多优良的习惯和品质，将来能更快乐的生活学习，为下一步教育做好准备。



早教是送给宝宝最珍贵的礼物

在生活富裕的今天，父母也许能用金钱给宝宝买到许多礼物，芭比娃娃、维尼小熊、变形金刚、电动小汽车，等等。但有些礼物是金钱买不到，却又是宝宝成长中必需的。聪明、诚实、勤恳、善良、开朗、活泼、好学、讲卫生、有礼貌……

这些优良的品质和良好的习惯，父母只有通过教育宝宝，才能让宝宝“得到”。

在一个宝宝的成长过程中，父母的关爱和教育代表着安全、温暖与欢乐，一个宝宝对父母的需要同样是本能的、不可或缺、不可替代的，如果在他年纪太小、尚未有所准备、恐慌无助的时候不能和父母生活在一起，或者父母经常长时间离开他，而是由别人看护和管教宝宝，这种分离一定会导致心灵的创伤，长大后回忆起来，往往一生都很茫然。可以说，童年的错失往往是一生的错失，童年过不好的人自我修复之路很难也很漫长，而童年的幸福是人一生幸福的半径。

要想让宝宝成长得更正常、更健康、更快乐，父母必须时刻关爱他，给他良好的家庭教育。最好的家庭教育就是科学的早教，和宝宝生活在一起，让宝宝远离孤独、无助与恐惧，让他们每天快快乐乐的成长、生活、学习，不断增长各种本事。为以后的成长道路打好基础，让宝宝将来走得更稳健，飞得更高。

早教是任何礼物无法替代的，更不是金钱可以买到的，是父母送给宝宝最珍贵的礼物。父母要珍惜与宝宝相处的每一分钟，给他讲故事，陪他做游戏，为他擦干伤心的小泪珠，让他时刻保持欢快的笑容。



认识宝宝发育的敏感期

桃子到了该采摘的时候，如果不摘再遇上大风、连阴雨，就会落得满地都是。正如文学家蒙田说：“万物都有自己的季节，你错过了这个季节，就很难补救与改善了。”对宝宝的教育也是这样，一定要抓住宝宝成长的敏感期进行教育，如果错过了宝宝成长的敏感期，那么宝宝的一生就被耽搁了。

一个新生命呱呱坠地以后，就在不断地由小变大，由什么也不懂变得能说会做。这个“变”的过程，医学上称为发育。然而每个阶段“变”的速度并不一样，

有时较快，有时很慢，“变”得较快的那一个年龄段就叫做发育敏感期。宝宝成长过程中，有几个重要的发育敏感期：

☆ 语言敏感期（2~3岁）

从宝宝开始注视大人说话的嘴形，并自言自语发音时，就开始了他的语言敏感期。在这个阶段，宝宝准备学习语言，而语言能力对于一个人来说是非常重要的，如果错过了这个机会，再学习就比较困难了。因此，父母平时，不管宝宝听懂听不懂，都要和宝宝说话、讲故事、唱儿歌，加强宝宝的表达能力，为日后能处理好人际关系奠定良好基础。



☆ 感官敏感期（0~6岁）

宝宝出生后，就会借着视觉、听觉、味觉、触觉等感官来感知了解这个新的世界。3岁前，宝宝通过感官、知觉吸收周围事物；3~6岁则更能具体地透过感官分析、判断环境里的事物。利用感官是宝宝学习一切的重要手段，尤其是3岁以前，充满探索欲望。父母要尽可能满足宝宝的需求，用生活中的各种事物、环境锻炼宝宝的感官发育。

☆ 动作敏感期（1~3岁）

4~5个月时喜欢把东西往嘴里塞，捏东西，7~8个月到处爬，1岁以后会走路，这些都是不同动作的敏感期。因此，父母要掌握一些适合开发他大肌肉运动，帮助动作发展，大肌肉敏感期为1~2岁。另外，也要注意小肌肉的练习，即手眼协调的细微动作教育，不仅能养成良好的动作习惯，也能帮助智力的发展，小肌肉敏感期为1.5~3岁。

☆ 对细微事物感兴趣的敏感期（1.5~4岁）

如果父母发现宝宝对衣服上的纽扣、毛绒玩具的眼睛、地上的瓶盖、树上的凸起小树皮感兴趣，并喜欢用眼睛盯着，用手去扣，表明宝宝进入了对细微事物感兴趣的敏感期。此时正是培养宝宝具有巨细无遗、综理密微的习性的好时机，可以借此锻炼宝宝的观察能力，促进智力发育。