

1~2岁

婴幼儿

全脑开发



YZLI 0890089126

陶红亮 主编

掀起21世纪中国宝宝头脑风暴

从“肢体运动”走向“大脑运动”

针对宝宝的好奇心挖掘宝宝的智慧

配合感官训练提出大脑开发的具体方法

吉林科学技术出版社





陶红亮：



YZLI 0890089126

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

1~2岁婴幼儿全脑开发 / 陶红亮主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5384-4851-1

I. ①1… II. ①陶… III. ①婴幼儿—智力开发
IV. ①G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 116669 号



1~2岁婴幼儿全脑开发

主 编 陶红亮
编 委 郝言言 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 张宁宁
唐文俊 王春晓 史 霞 马牧晨 赵 艳
邵 莹 石 柳 李 青 戴小兰 李文竹

责任编辑 王 皓

封面设计 一行设计 于 通

制 版 长春市一行平面设计有限公司

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85635186

储运部电话 0431-84612872

团购热线 0431-85674016

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

规格: 720mm×990mm 16开 18印张

字数: 280千字

版次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

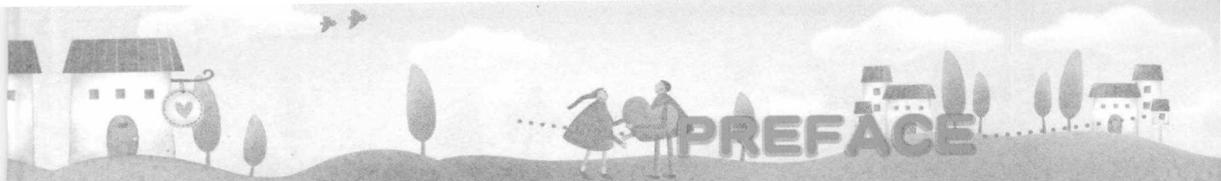
书号: ISBN 978-7-5384-4851-1

定价: 25.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

吉林科学技术出版社



前言

满一岁是宝宝人生中的一个很大的转折点，宝宝从此摆脱了自己的被动地位，学会自己的事情自己动手了。他已经不满足于什么事情都通过大喊或哭闹而让父母帮他做。相反，过了一岁的宝宝，由于自身的运动能力增强了，对大人的一些行为和心理也明白了很多，对周围的事物了解了不少，因此宝宝开始了自己探索世界，开始用自己的方法去了解周围的世界。

这个阶段的宝宝，他的大脑就像一块干渴的海绵，需要不断地吸收水分，而且是永远也吸不足，永远饥渴。这水分出了宝宝自己从周围世界挖掘外，更多的还是要靠父母的补充，因此毕竟宝宝还不能像个大人一样“为所欲为”，他喜欢探索、喜欢研究，但前提条件是父母为他提供这样的条件和环境，宝宝才能够如鱼得水，发挥自己的潜能，不断地吸收养分。

这本书就是专门针对一岁到两岁宝宝的这个特点，根据宝宝的发育水平，从运动能力、语言发育、思维发展、情绪社交等各个方面综合考虑，为全面开发宝宝的左右脑只能而写的。书本内容分得很仔细，逐月分类，按照1~2岁宝宝每个月的特点划分，同时也区分了左右脑的功能，让父母一目了然，可针对自己宝宝的具体发育特点和偏差有选择性地训练。如果你是相对比较忙碌的父母，而且你的宝宝在某些方面发育很好，已经完全达到甚至超出一般宝宝的发育标准，那你就没有必要在这方面浪费时间了，你可以直接找到你的宝宝比较薄弱的那一项，有针对性地训练。

本书的育儿观点和理念比较新，不是对资料的简单加工，而是通过对这个年龄阶段宝宝发育特点的深入研究而总结的经验和方法。这些方法不一定适用于每个宝宝，但对于大多数宝宝来说还是比较适合的。如果你的宝宝不属于“大多数”宝宝中的一员，你可以举一反三，灵活地变动，让它符合你的宝宝。

本书为了方便父母，在每个月中都针对本月宝宝的特点和训练重点提供了一些小游戏，这些游戏是通过精选而来的，每个游戏都有详细的玩法说明。而且游戏的道具尽量生活化，即便宝宝没有很多的玩具，也照样可以玩的有滋有味，因为宝宝的生活中本身就充满了游戏，只要你留心都会发现。

本书除了教你如何充分开发这个阶段宝宝的全脑外，还时刻向你诉说着这样一个育儿真理——爱，就是最好的教育方法。但这里的爱不是宠爱和溺爱，在阅读本书中你将会知道什么样的爱才是对宝宝真正的爱。

希望本书为你带来方便，为你的宝宝带来聪明与智慧。



01 12~13个月宝宝全脑开发

宝宝全脑智能发育状况 32

自我表白能力发育 32

运动能力发育 32

语言能力发育 33

认知能力发育 33

情感和社交能力发育 33

怎样开发宝宝左脑智能 33

父母应为宝宝创造说话的机会 33

父母应教宝宝学会正确的发音 34

训练宝宝的协调能力 34

提高宝宝的观察思考能力 35

怎样开发宝宝右脑智能 35

父母怎样让宝宝学会分辨表情 35

让宝宝认识图形 36

培养宝宝的空间意识 36

培养宝宝的空间距离感 36

为宝宝全脑智能提供营养 37

让宝宝适应一日三餐的饮食安排 37

给宝宝适当添加点心 37

让宝宝拥有良好的食欲 38

保证宝宝正常的营养摄入 38

宝宝益智美食安排 39

- 猪肝丸子..... 39
- 红枣泥..... 39
- 软溜虾仁腰花丁..... 39



宝宝全脑智能开发游戏

40

- 这是什么味道 40
- 学童谣 40
- 浴缸里的彩球 40
- 三个容器 41

宝宝全脑智能开发效果测试

41

- 小测试 41
- 专家分析 42



02

13~14个月宝宝全脑开发

宝宝全脑智能发育状况

44

自我表白能力发育 44

运动能力发育 44

语言能力发育 44

认知能力发育 45

情感和社交能力发育 45

怎样开发宝宝左脑智能

45

训练宝宝对数字的敏感性 45

让宝宝认识生活中的“数学” 46

树叶游戏 46

随时可行的游戏 46

掷骰子棋盘游戏 46

自己的数学 46

自创游戏 47

用计时器来玩游戏 47

乘车途中的数学 47



家务里的数学.....	47
利用电脑软件.....	47
利用学习机.....	47
动画片.....	47

训练宝宝的思维能力 48

多问宝宝为什么，多让宝宝自己分析	48
多鼓励宝宝，给宝宝提供民主的气质	48
鼓励宝宝积极思维.....	48
引导宝宝提高语言能力.....	48
教给宝宝正确的思维方法.....	49

怎样开发宝宝右脑智能 49

训练宝宝的手脑协调能力 49

拾“金豆”.....	49
“金豆银豆排队形”.....	49
玩滑板.....	49
夺奖品.....	49
玩套叠玩具.....	50
练习翻书.....	50

加强宝宝手部的灵活性 50

开心玩偶.....	50
小小演奏家.....	51

教宝宝认识居住的环境 51

为宝宝创建一个独自玩耍的空间.....	52
选择适合宝宝独自玩耍的最佳时机.....	52
循序渐进，适时延长玩耍时间.....	52
从宝宝兴趣出发，加强宝宝独自玩耍的能力.....	52

锻炼宝宝的视觉记忆力 53

看图认物.....	53
会变的电线.....	53

为宝宝全脑智能提供营养 54

宝宝饮食的营养要均衡 54

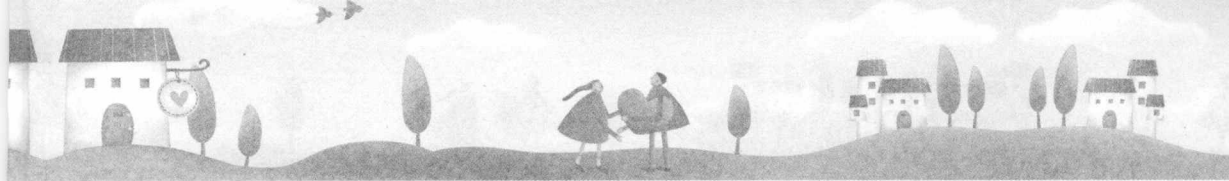
远离宝宝饮食营养的误区.....	54
平衡膳食实现方法.....	55

不要给宝宝汤泡饭 56

宝宝常吃汤泡饭的坏处.....	56
宝宝应该怎样正确喝汤.....	57

是否应该让宝宝喝酸奶 57

酸奶的营养价值.....	57
喝酸奶应注意的事项.....	57



给宝宝补钙要正确 58

认识营养素——钙	58
宝宝缺钙的13个信号	59
降低钙质的吸收原因	59
增加钙质吸收的主要方法	59
补钙过量危害大	59

宝宝益智美食安排 60

● 炒什锦西红柿	60
● 香蒸南瓜	61
● 鸡汁菜卷	61
● 香油茄泥	61

● 油焖白菜	62
● 鱼香菜心	62

宝宝全脑智能开发游戏 62

● 堆积木	62
● 鸟儿飞	63
● 小摇船	63
● 荡秋千	63

宝宝全脑智能开发效果测试 64

● 小测试	64
● 专家分析	64



03 14~15个月宝宝全脑开发

宝宝全脑智能发育状况 66

自我表白能力发育 66

运动能力发育 66

视觉能力发育 67

语言能力发育 67

认知能力发育 67



情感和社交能力发育 67

怎样开发宝宝左脑智能 67

教宝宝做项链 67

串项链准备 67

活动开始 67

如何对待宝宝的信手涂鸦 68

涂鸦是宝宝与生俱来的才情 68

怎样对待宝宝的涂鸦 68

如何培养宝宝的数学能力 69

教宝宝学习数学时要遵循的原则 70

学习数学的方法 70

训练宝宝的归纳分类能力 71

判断宝宝是否会分类归纳 71

培养宝宝分类归纳能力的10个方法 71

怎样开发宝宝右脑智能 72

怎样教宝宝学会走路 72

教宝宝走路的合适时机 72

教宝宝走路时应注意的事情 72

怎样教宝宝走路 73

营养均衡身体健康也很重要 73

训练宝宝对颜色的认识 73

多为宝宝提供一些丰富的色彩 74

加深宝宝对颜色的感知 74

“我说，宝宝指”的游戏 74

利用图画记颜色 74

开始只记一种颜色 74

一起做色彩排列、分类等游戏 74

认识多彩的世界 74

如何提高宝宝对形状的认识 75

用积木认形状 75

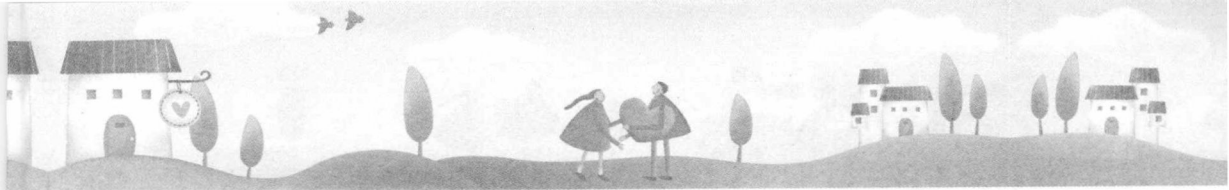
通过感觉感知形状 75

涂颜色认形状 75

再找同类来了解形状 75

吃零食认形状 76

分类加深理解 76



提高宝宝的形象思维能力 76

- 丰富宝宝生活的环境 76
- 引导宝宝提高语言能力 76
- 鼓励宝宝积极思维 77
- 锻炼宝宝的思考力 77
- 教给宝宝正确的思维方法 77
- 给宝宝提供各种直接感知和动手操作的机会 77
- 采用直观、形象的方法 77
- 丰富宝宝的感性知识 77

为宝宝全脑智能提供营养 77

怎样给宝宝合理的饮用水 77

- 睡前少喝、起床后多喝 78
- 不渴也要喝 78
- 餐前空腹喝 78
- 吃饭时适量喝 78
- 极度干渴时别喝过多的水 78
- 绝不能把饮料当水喝 78

让宝宝多吃含钙丰富的食物 78

- 给宝宝补钙需慎重 78
- 适合宝宝补钙的食物 79
- 补钙小贴士 79

预防宝宝缺锌 80

- 造成缺锌的有关因素 80
- 宝宝缺锌的表现 80
- 适合宝宝补锌的食物 80

预防宝宝铅中毒 81

宝宝铅中毒的表现 81

引起铅中毒的原因 81

如何预防铅中毒 82

如何改善铅中毒 82

宝宝益智美食安排 83

- 芋头豆花 83
- 奶油鲑鱼卷 83
- 什锦烩稀饭 83
- 桂圆糯米粥 83
- 鲔鱼沙拉 84

宝宝全脑智能开发游戏 84

- 请照顺序排好 84
- 套碗 84



- 玩具要回家 85
- 坐电梯 85

宝宝全脑智能开发效果测试 85

- 小测试 85
- 专家分析 86



04 15~16个月宝宝全脑开发

宝宝全脑智能发育状况 88

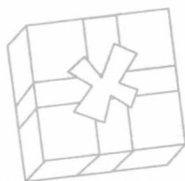
自我表白能力发育 88

运动能力发育 89

语言能力发育 89

视觉能力发育 89

情感和社交能力发育 89



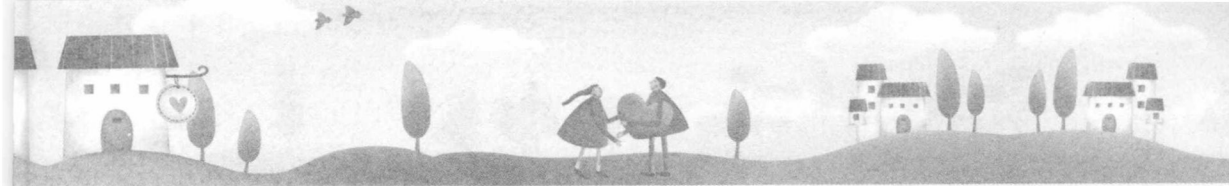
怎样开发宝宝左脑智能 89

教宝宝用语言正确地表达要求 89

- 不要认为宝宝听不懂 89
- 给宝宝说话的机会 90
- 不要用儿语和宝宝说话 90
- 不要重复宝宝的错误发音 90
- 别让宝宝置身于语言复杂的环境 90

怎样锻炼宝宝的口语 90

- 这一时期宝宝的语言特点 90
- 这个阶段对宝宝进行语言训练的重点和方法 91



怎样培养宝宝的社交能力 92

- 培养宝宝的社交能力的方法 92
- 教育宝宝社交的误区 93
- 培养宝宝交往能力的几个关键 93

怎样开发宝宝右脑智能 93

提高宝宝身体的平衡协调能力 93

- 走直线 94
- 踩“石头” 94
- 拍气球 94
- 跳跳舞 94

让宝宝学会分享物品 95

- 明确所有权 95
- 帮助宝宝理解彼此的情绪 95
- 当个小老师 95
- 制定原则 95
- 爸爸妈妈是榜样 96
- 不要逼迫宝宝 96
- 确保宝宝有较多的玩伴 96

让宝宝喜欢和小朋友玩耍 96

- 造成的原因 96
- 让宝宝合群的方法 97

怎样培养宝宝的认知能力 98

- 宝宝味觉能力的培养 98
- 宝宝触觉能力的培养 98
- 宝宝辨认颜色能力的培养 98
- 宝宝思维能力的培养 98

为宝宝全脑智能提供营养 99

怎样培养宝宝良好的饮食习惯 99

- 不要强迫宝宝进食 99
- 锻炼宝宝专心用餐 99
- 保证宝宝愉快就餐 99
- 让宝宝养成有规律的饮食习惯 100
- 纠正宝宝爱吃汤泡饭的习惯 100
- 不要养成宝宝吃辛辣食物的习惯 100

宝宝的食物要利于宝宝消化 100

- 宝宝消化不良的原因 101
- 消化不良的症状 101
- 怎样预防消化不良 101
- 宝宝应该如何选择消化不良药物 102

让宝宝少食多餐 102

- 少食多餐可避免饱食 102



体弱或宝宝生病时适宜少食多餐.....	103
少食多餐不能取代一日三餐.....	103

宝宝益智美食安排 103

● 鱼泥烩面.....	103
● 鸡肝蛋皮粥.....	104
● 虾皮碎菜蛋羹.....	104

宝宝全脑智能开发游戏 104

● 茶会.....	104
● 神奇的口袋.....	105
● 把球滚给我.....	105

宝宝全脑智能开发效果测试 105

● 小测试.....	105
● 专家分析.....	106



05

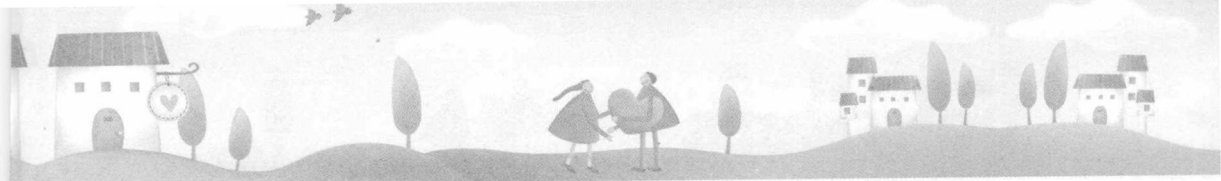
16~17个月宝宝全脑开发

宝宝全脑智能发育状况 108

自我表白能力发育	108
语言能力发育	109
运动能力发育	109
视觉能力发育	109
情感和社交能力发育	109

怎样开发宝宝左脑智能 109

不断增加宝宝的词汇量	109
看得见、摸得着，采用感官学习法..	109
见多识广学新词.....	110
弄懂才能学得会.....	110
明赞同，暗补充，让宝宝“畅所欲言”	110
情境中扩大词汇量.....	110
妈妈要“喋喋不休”.....	110
引导宝宝更多说话.....	110



名词入门丰富词汇	111
多朗读控制看电视	111

怎样让宝宝爱上玩积木 111

积木的作用	111
积木的新鲜玩法	112

妈妈怎样教宝宝数数 112

向别人介绍自己	113
做爸爸妈妈的小帮手	113
故事当道具	113
做游戏，学数数	113
涂涂画画学数数	113
户外活动学数数	114
旅行时不寂寞	114

培养宝宝的节奏感 114

多听——倾听宝宝周围的音符	114
多动——让宝宝跟随音乐动起来	115

怎样开发宝宝右脑智能 115

怎样培养宝宝观察能力 115

培养宝宝的观察力应注意的事项	116
常用的观察方法	116

训练宝宝的手指协调能力 117

让宝宝发挥自己的想象力 118

宝宝想象力发展的特点	118
培养宝宝想象力的方法	119
培养宝宝想象力要点	119

提高宝宝空间知觉力 119

循循善诱，激发宝宝观察世界的兴趣	120
在实物观察中发展宝宝的空间知觉力	120
在语言教育中发展宝宝的空间知觉力	120
在游戏活动中发展宝宝的空间知觉力	120
在美术教学中发展宝宝的空间知觉力	121

为宝宝全脑智能提供营养 121

宝宝吃水果有原则 121

根据宝宝的体质选择水果	121
选择当季水果	121
掌握最佳进食时间	122
不可代替蔬菜	122

不要给宝宝吃过多冷饮 122

正确食用冷饮	123
吃过量冷饮的副作用	123
怎样应对宝宝贪食冷饮	124



怎样让宝宝养成良好饮食习惯 124

控制宝宝盐的摄入量 125

高盐饮食对宝宝的5大危害 125

控制食盐的摄入量10大方法 125

宝宝益智美食安排 127

● 海带拌腐竹 127

● 油菜虾皮豆腐羹 127

● 经典罗宋汤 127

● 金黄豆腐丸子 128

宝宝全脑智能开发游戏 128

● 小马，小马快快走 128

● 超人游戏 128

● 跨路障游戏 129

● 听指令做动作 129

宝宝全脑智能开发效果测试 129

● 小测试 129

● 专家分析 130



06 17~18个月宝宝全脑开发

宝宝全脑智能发育状况 132

自我表白能力发育 132

语言能力发育 133

运动能力发育 133

认知能力发育 133

情感和社交能力发育 133





怎样开发宝宝左脑智能 133

教宝宝说话时配合肢体语言 133

- 肢体语言的作用..... 133
- 宝宝学习肢体语言的途径..... 134
- 其他培养宝宝肢体语言的小方法..... 134

怎样发展宝宝的语言能力 135

- 发展宝宝语言能力时应注意的问题.. 135
- 开发宝宝语言能力的具体的方法..... 135

如何培养宝宝的兴趣爱好 136

训练宝宝的听觉辨别力 137

- 提高宝宝听力发育的方法..... 138
- 经常对宝宝进行听力训练..... 138
- 让宝宝区分不同的声音..... 138
- 听力训练..... 138

刺激宝宝的味觉发育 139

- 不断变化食品刺激宝宝味觉..... 139
- 和宝宝一起玩品尝味道的游戏..... 139
- 尝水果的味道..... 140

怎样开发宝宝右脑智能 140

让宝宝试着上下走楼梯 140

- 宝宝开始练习爬楼梯的最佳时机..... 140
- 练习走楼梯对宝宝的好处..... 140
- 宝宝走楼梯过程中应注意的事项..... 141
- 怎样训练宝宝上下走楼梯..... 141

锻炼宝宝的运动协调性 142

训练宝宝的视觉记忆力 143

- 为什么要做视觉记忆训练..... 143
- 宝宝应该达到什么样的视觉记忆..... 143
- 怎样培养宝宝的视觉记忆力..... 144
- 宝宝的视觉记忆力训练应注意..... 144

放手让宝宝自己端杯喝水 144

- 了解一下频繁使用奶瓶的坏处..... 144
- 分析一下宝宝拒绝使用杯子的原因.. 144
- 分享训练宝宝使用水杯的方法..... 145
- 浅析学饮杯..... 145

为宝宝全脑智能提供营养 145

让宝宝的饮食方式向爸爸妈妈过渡145



不适宜宝宝常吃的食物类型 147

合理安排各餐营养素的比例 148

制定食谱的4个原则 148

宝宝饮食应注意的问题 149

宝宝益智美食安排 150

- 卤猪肝..... 150
- 淮山鸭子汤..... 151
- 炒三丁..... 151

- 番茄牛肉..... 151
- 鹌鹑炖枸杞..... 151

宝宝全脑智能开发游戏 152

- 开盒寻物..... 152
- 骰子游戏..... 152
- 捏泥巴..... 152
- 认字游戏..... 153
- 宝宝，斗斗飞喽..... 153

宝宝全脑智能开发效果测试 153

- 小测试..... 153
- 专家分析..... 154



07

18~19个月宝宝全脑开发

宝宝全脑智能发育状况 156

运动能力发育 156

身体技能发育 156

语言能力发育 156

认知能力发育 157

社交能力发育 157

情感能力发育 157