



权威幼教专家力作 根据《幼儿园教育指导纲要》编写

专家指导
智力开发
So easy

0~1岁 宝宝潜能 开发方案

※刘湘梅 主编



NLIC 2970705591

书中安排了大量巧妙、有趣的亲子游戏，全面提升宝宝的IQ。

集合中外最新育儿理念，让宝宝在游戏中综合能力得到全面的强化。

让宝宝从这里开始，体验动手乐趣，品尝成功喜悦！



湖南少年儿童出版社

HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



0~1岁 宝宝潜能 开发方案

刘湘梅 主编



湖南少年儿童出版社

HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

0~1岁宝宝潜能开发方案/刘湘梅主编. —长沙: 湖南少年儿童出版社, 2011.3

(现代妈妈)

ISBN 978-7-5358-5857-3

I. ①0… II. ①刘… III. ①智力开发—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第214740号

现代妈妈 0~1岁宝宝潜能开发方案

总策划: 黄猛进 欧阳沛

主 编: 刘湘梅

责任编辑: 欧阳沛

质量总监: 郑 瑾

封面设计: 吕九州 王猛猛

排版制作: 央美阳光

黄双燕 刘晓丽 王 晔 张 筱

王艳娥 李少毅 王阳光 刘听听

插 画: 孙雪松 郑江丽 田 晰 庄殿武

出 版 人: 胡 坚

出版发行: 湖南少年儿童出版社

地 址: 湖南省长沙市晚报大道89号

邮 编: 410016

电 话: 0731-82196340 82196334 (销售部)

82196313 (总编室)

传 真: 0731-82199308 (销售部)

82196330 (综合管理部)

经 销: 新华书店

常年法律顾问: 北京市长安律师事务所长沙分所

张晓军 律师

印 制: 长沙湘诚印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 4.5

版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年3月第1版第1次印刷

定 价: 12.90元

版权所有 侵权必究

服务电话: 0731-82196362

质量服务承诺: 若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。



【语言能力培养】

■ 听一听 /01

- 听妈妈说话 /01
- 宝宝的咿呀小调 /02
- 宝贝听音张小嘴 /02
- 听儿歌的快乐宝宝 /03
- 听儿歌做动作 /04
- 读报给宝宝听 /05
- 听话的好宝宝 /06
- 把小兔子给妈妈 /06

■ 学一学 /07

- 学说 a、o、e /07
- 学叫“爸爸妈妈” /08
- 我们一起来发音 /08
- 勤劳的小蜜蜂 /09
- 宝宝会答话 /09
- 大头顶牦牛 /10

■ 说说读读写写 /11

- 领悟家长的肢体语言 /11
- 早上起床问声好 /12
- 小嘴嘴念儿歌 /12
- 需要帮助的宝宝 /13
- 即兴采访宝宝 /13

亲亲宝贝游戏 听指令拿卡片 /14

【感觉系统训练】

■ 视觉训练 /15

- 追视运动物 /15
- 反复开合的窗帘 /16
- 眺望远处的风景 /16
- 瞧瞧镜中的娃娃景 /17
- 散落的五彩雪 /18
- 红红的苹果 /18
- 跟着妈妈做动作 /19

■ 听觉训练 /20

- 敲敲小花鼓 /20
- 嘀嗒的小闹钟 /21
- 听声音寻铃铛 /21
- 辨别高、低音 /22
- 听听是什么声音 /23
- 聆听风铃的声响 /23
- 敲瓶子听声音 /24
- 听指令做动作 /24
- 隔板猜物 /25

■ 嗅觉训练 /26

- 记住气味 /26
- 分辨不同的气味 /27

■ 味觉训练 /28

- 小嘴嘴舔香香 /28
- 没牙兔子啃萝卜 /29

■ 触觉训练 /30

- 宝宝摸玩具 /30
- 巧手扔玩具 /31

天才小画手 /31

亲亲宝贝游戏 推不倒的老爷爷 /32

【日常生活练习】

■ 基本运动 /33

新生宝宝俯卧抬头 /33

摇摆的小手臂 /34

快乐宝贝翻个身 /35

巧手拉线团 /35

前进的小士兵 /36

聪明宝宝学迈步 /36

华美的 90 度翻身 /37

换手拿玩具 /38

爬楼梯够玩具 /38

练习翻身打滚 /39

■ 自理能力 /40

乖宝宝学爬行 /40

乖宝宝学穿衣 /41

摘帽子游戏 /42

脱鞋脱袜游戏 /42

自己学吃饭 /43

■ 关爱环境 /44

给口渴的小花浇水 /44

照顾爱哭的小娃娃 /45

■ 社会交往 /46

怕生宝宝找妈妈 /46

熟悉的客人 /47

懂礼貌的好宝宝 /47

亲亲宝贝游戏 识别日常用品 /48

【数学素质培养】

■ 计数练习 /49

朗诵数字儿歌 /49

比较多与少 /50

帮助宝宝理解“1” /51

空中飞舞的小球 /51

■ 排序练习 /52

随着节奏数数 /52

灌输宝宝数的概念 /53

伸开胳膊做体操 /54

拿勺子取豆豆 /55

宝宝给玩具排排队 /56

上楼下楼数台阶 /56

■ 分类练习 /57

感受大与小 /57

3 个小朋友 /58

妈妈的贴心小当家 /58

手指表示 1、2、3 /59

亲亲宝贝游戏 乖宝宝的分装站 /60

【科学能力训练】

■ 自然认知 /61

美美的日光浴 /61

听雨声识自然 /62

小脚一动踩影儿 /62

观察天气变化 /63

■ 培养兴趣 /64

漂浮的玩具 /64

不停转动的乒乓球 /65

■ 观察推断 /66

逃跑的玩具 /66

宝宝要妈妈抱抱 /67

亲亲宝贝游戏 听声找动物 /68



语言能力培养

0~1岁是婴儿开启语言认知的关键时期。婴儿对语言产生兴趣，也是在这个时期从无意识的模仿开始。婴儿从模仿开始掌握简单的词汇，学会简单的句子……宝宝学会说话就是这样一个简单的过程。家长应该常用柔和的语调与孩子说话，帮助孩子逐渐理解一些简单语言的含义，提高其对语言的兴趣。经研究，早期经过语言环境熏陶的孩子一般智力都比较高。



听一听

TINGYING

经实验证明，婴儿在胎儿时期已经具备了听觉功能。如果说胎儿时期是听觉发展的萌芽期，那么新生儿语言教育的第一步便是倾听，而倾听又需要一个特殊的语言环境，0~1岁是孩子听力发展的重要时期。这个时期的宝宝已经有了语言偏好，尤其喜欢听妈妈的声音。

听妈妈说话

适合年龄 1个月



益智目标

逐渐引导宝宝有意识地去听，并喜欢听，促进宝宝听力的正常发育。



亲子互动

新生儿非常喜欢听妈妈的声音，妈妈用轻柔的语调跟宝宝说话，能刺激宝宝的发音兴趣。如：如果宝宝哭了，妈妈可用温和亲切的语调哄宝宝：“宝宝怎么了？宝宝不哭，妈妈在这儿呢。”

给宝宝喂奶时，可以反复与宝宝说：“宝宝饿肚肚了，妈妈要给宝宝喂奶了。”

在为宝宝换尿布、洗澡时，也要多同宝宝讲话，最好采用问答式和宝宝交流，如：“妈妈给宝宝换尿布怎么样？”刺激宝宝的发音兴趣。



专家指导

家长与1个月的新生儿说话，新生儿会用嘴唇的蠕动来回应家长的发音。多同新生儿说话，能提高其口唇模仿能力。





0~1岁宝宝潜能开发方案

宝宝的咿呀小调

适合年龄 2个月



益智目标

锻炼宝宝的发音能力，提高宝宝的“说话”热情。



亲子互动

在宝宝精神状态很好时，妈妈与宝宝面对面，视线相对。

妈妈可自编一些简单的小曲调，如“咿咿——咿咿咿——咿”，反复唱给宝宝听。

宝宝每发一个音，妈妈要及时鼓励宝宝，亲亲宝宝。



专家指导

家长每天与宝宝进行“交流”，可以逐渐提高宝宝说话的积极性。家长多与宝宝进行语言交流，对宝宝的语言、交往等智能发育是有帮助的。通过练习有节奏的音节，也能帮助宝宝提高对节奏的敏感性。



宝贝听音张小嘴

适合年龄 4个月



益智目标

锻炼宝宝的发音水平，提高语言智能。



亲子互动

妈妈坐在床上，将宝宝抱起来，并让宝宝与妈妈面对面。

妈妈用愉快的语气与表情发出“a、u、e、o”等元音，逗引宝宝注视你的口形。每发一个重复音，停顿一下，给宝宝模仿的时间。

妈妈可以鼓励宝宝发出“la”的音，这样做可以逗引宝宝发“拉”音，逐渐由单音向双音发展。



专家指导

当孩子咿呀叫唤无意中发出“a”的音时，家长要引导孩子发出有辅音参与的口唇音。家长教宝宝重复发出辅音，能巩固宝宝的发音基础，提升宝宝的语言能力。



听儿歌的快乐宝宝

适合年龄 3个月



益智目标

丰富宝宝的语言基础，让宝宝感受明快的语音节奏。



亲子互动

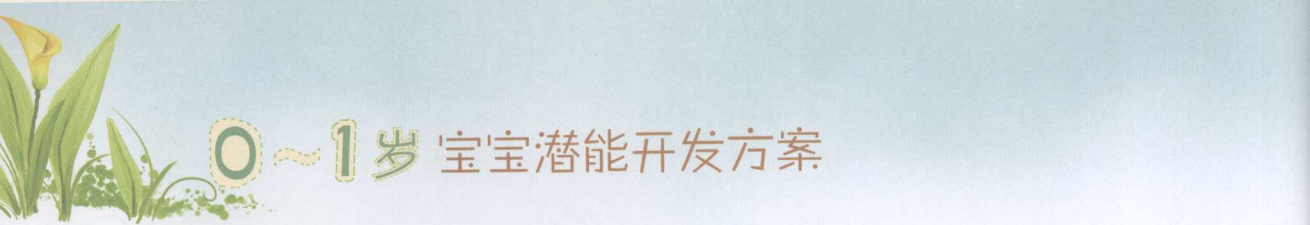
爸爸、妈妈平时收集一些儿歌，闲暇时间抱着宝宝，一边摇，一边给宝宝念儿歌。比如：“小兔子乖乖，把门儿开开，快点儿开开，我要进来。不开不开，我不开，妈妈不回来，谁来也不开。”

家长也可以自己给宝宝编儿歌来丰富宝宝的基础语言，比如：“小宝宝打招呼，小嘴张张呜啊呜，小宝宝打招呼，小眼睁睁啦啦啦。”



专家指导

儿歌是一种孩子最易接受的语言形式，它以其短小的结构、明快的节奏备受宝宝喜爱。家长通过为孩子朗诵或歌唱儿歌，不仅能让孩子加深语言刺激，还能让孩子感受到优美的旋律、明快的节奏。家长多给宝宝念儿歌或听儿歌，能帮助宝宝逐渐记住儿歌中典型有趣的词语及末尾押韵的音节，这对于宝宝将来语言的表现力、表达的音准都非常重要。



听儿歌做动作

适合年龄 5个月



益智目标

丰富宝宝的词语信息，让宝宝逐渐理解儿歌的含义。



亲子互动

妈妈给宝宝念儿歌时，爸爸抱着宝宝做动作。

妈妈念儿歌：“听听动动：音调高长高高，音调低变矮矮，节奏缓平行站，拍子急左右移。小宝宝辨高低，音乐节奏最适宜，最——适——宜！”

当妈妈提高音调，念“高高”时，爸爸将宝宝举过头顶；当妈妈声调变低，念到“变矮矮”时，爸爸将宝宝降低。

妈妈观察宝宝听儿歌时的表情，看宝宝是否会表现出开心的样子。



专家指导

父母给孩子念儿歌的过程，是一个让孩子学习本领的过程。在这个过程中，能不断刺激孩子的听力，还能加深孩子听力的敏感性。同时再配上动作，孩子就会慢慢地试着与父母一起跟着儿歌的节奏运动。通过这个游戏不仅可以增强孩子的语言理解能力，还能加强孩子的肢体协调能力。



读报给宝宝听

适合年龄 6个月



益智目标

帮助宝宝感受声音，提高宝宝的听觉记忆能力。



亲子互动

爸爸每天要抽出一段时间跟宝宝交流，以增进与宝宝之间的感情。

爸爸一手抱着宝宝，一手拿着报纸给宝宝读报。

爸爸每读完一句话，要有意识地观察宝宝是否在听。

爸爸的声调要抑扬顿挫，让宝宝感受到爸爸的声音与语调。



专家指导

父亲给孩子读报时，虽然孩子还不能理解父亲在说什么，但经常给宝宝读报，能刺激宝宝大脑的语言中枢系统，使宝宝的语言感觉变得更发达。家长应坚持给宝宝读一些东西，比如书报、小故事等，初步给宝宝建立一个良好的“读”书习惯。长期坚持给孩子读报，能增加孩子的词汇储备量。





0~1岁宝宝潜能开发方案

听话的好宝宝

适合年龄 8个月左右



益智目标

培养宝宝的语言理解能力及自我控制意识。



亲子互动

妈妈将一件玩具放置在床头。

妈妈和宝宝坐在床的另一侧，妈妈指着玩具对宝宝说：“把玩具给妈妈拿过来”，让宝宝爬到床的另一侧拿玩具。

妈妈鼓励宝宝将玩具交给自己，如果宝宝做对了，妈妈要赞扬宝宝。



专家指导

通过训练孩子拿东西，既可以丰富孩子对语言的理解能力，又可以引导孩子学习控制自己的行为意识。



把小兔子给妈妈

适合年龄 9个月左右



益智目标

通过声音的反复刺激，帮助宝宝认识更多的新事物。



亲子互动

妈妈在宝宝伸手能够到的地方放两三种玩具。

妈妈先教宝宝每一个玩具的名称，然后说：“把小兔子给妈妈拿来。”

如果宝宝拿对了，就要表扬赞美，比如说：“宝宝好棒呀！这是小兔子。”如果拿错了，妈妈要针对宝宝所拿的这个玩具的特征加以强调。例如，兔子蹦蹦跳、喜欢吃萝卜，这样宝宝很快就能分辨清楚了。



专家指导

通过在游戏中进行听、说练习，宝宝的语言理解能力及说话能力都会逐渐提高。





在还没有学会说话、写字的时候，0~1 岁的孩子只能用啼哭来与家人沟通。学习发声能帮助孩子练习正确的发音、初步掌握语言，为日后学习如何正确运用动词和句型打下基础。家长可以经常和孩子倾心交流，帮助孩子开发语言能力。

学说a、o、e

适合年龄 7个月



益智目标

促进宝宝的语言理解能力，丰富宝宝与妈妈的情感交往，增进亲子感情。



亲子互动

妈妈抱着宝宝时，与宝宝进行谈话。

妈妈与宝宝的距离控制在15~30厘米内，让宝宝注意妈妈的口形和面部表情。

妈妈可以对宝宝温柔地说：“宝宝，看妈妈的嘴，说‘a’。”边说边做“a”的口型，可以教宝宝发出单个韵母a（啊）、o（喔）、u（呜）、e（呃）等。



专家指导

3个月的孩子有时能发出这些单个韵母的音，有时还会对妈妈的话做出应答发音，如发出“kuku”的音。

妈妈经常与孩子“对话”逗笑，还能帮助宝宝奠定语音基础。通过这样的声音刺激，可以让这些语音记录在孩子的大脑语言中枢里，有助于宝宝的语言智能发展。





0~1岁 宝宝潜能开发方案

学叫“爸爸妈妈”

适合年龄 7个月以后



益智目标

锻炼宝宝的说话能力，为将来的表达能力打下基础。



亲子互动

当孩子无意识发出“baba”或“mama”的音时，大人应有意识地给宝宝重复发音。

让宝宝看着父母的口型，当大人说“爸爸”、“妈妈”时，让宝宝跟着学。宝宝逐渐就会清楚准确地说“爸爸”、“妈妈”了。



专家指导

婴儿从5月龄开始就会无意识的发出重叠音，这时家长要不断地训练孩子发这些音，

让孩子逐渐从无意识的模仿过渡到有意识的发音。



我们一起来发音

适合年龄 1个月



益智目标

引诱宝宝回应性发音，锻炼宝宝的发音能力。



亲子互动

每当宝宝啼哭时，妈妈可学着宝宝发出同样的“啼哭”声，引导宝宝应和。



宝宝在高兴时，嘴里会发出“啊、呜”等声音，对此妈妈也要跟着应和，促使宝宝发出更响亮的声音。



专家指导

新生儿还没有学会控制声音时，会随意张嘴、发音，且每次发音都不会完全相同。家长应通过鼓励孩子学习用声音同别人呼应，锻炼孩子语言理解能力和表达能力。

勤劳的小蜜蜂

适合年龄 9个月以后



益智目标

通过儿歌的形式，帮助提高宝宝的语言理解能力。



亲子互动

妈妈与宝宝面对面坐下来，妈妈头上扎一个小蜜蜂的头饰，扮演小蜜蜂。

妈妈边表演动作边念儿歌，当念到“一只小蜜蜂”时，用食指比作“1”；念到“飞到花丛中”，做飞的动作；念到“飞到东来飞到西”时，分别向左右侧身体；念到“飞来飞去嗡嗡嗡”时，用嘴夸张地表演“嗡嗡”的动作。



专家指导

妈妈在平时多用一些特定动作呈现语言，鼓励宝宝随语言做相应的动作，可提高宝宝的语言理解能力和身体协调性。



宝宝会答话

适合年龄 10个月



益智目标

训练宝宝用声音答话，提高宝宝的语言理解能力。



亲子互动

妈妈在叫宝宝吃饭或者做游戏时，可以随时叫宝宝的乳名，宝宝会寻找声音，看是谁在叫自己。

当宝宝目光转向妈妈时，妈妈可以帮助宝宝回答：“哎”。慢慢的，宝宝再听到有人叫自己的名字，也会学着用“哎”作答。



专家指导

孩子长到10个月时，学习说话的能力已经越来越强了。而在这个游戏中，家长呼唤孩子的乳名，可引导孩子练习发音和对应，不仅能丰富孩子的语言水平，还能帮助孩子愉悦心情，促进孩子身心的发育。



0~1岁宝宝潜能开发方案

大头顶牦牛

适合年龄 9个月



益智目标

训练宝宝语言能力和动作协调能力。



亲子互动

妈妈面对宝宝说：

“今天我们来玩顶牦牛！”

然后妈妈把额头轻轻碰在宝宝的额头上，稍微用劲儿顶一项，似使劲儿地说：“顶呵顶呵顶牛牛。”“和××顶牛呵。”

此时宝宝也会高兴地和你顶起来。顶几回后，宝宝就会主动和你顶。

如果宝宝能主动和妈妈顶牛，妈妈要及时表扬宝宝：“好厉害的小牛牛呵！”宝宝会更起劲和你顶。



专家指导

通过和孩子做这个游戏，能逐渐让孩子学会与人相处。同时，可以锻炼孩子手部的灵巧性。经常让宝宝学着自己动手，可以培养宝宝主动性创造，为开发孩子的创造性思维打下基础。



说、读、写主要是为了训练宝宝的语言表述能力。其中，说是读和写的基础。0~1岁时，家长可以引导宝宝正确、恰当地进行口语表达，为日后指导宝宝进行早期读和写做好准备。

领悟家长的肢体语言

适合年龄 10个月以后



益智目标

训练宝宝用不同的姿势表示语言，提高宝宝的语言交流能力及人际交往能力。



亲子互动

当妈妈让宝宝递来一件玩具时，要做出拱手的姿势，并对宝宝说：“谢谢，谢谢！”

当宝宝要动不能动的物品，比如盛有热水的杯子，妈妈要及时对宝宝做出摇头或摆手的姿势，并对宝宝说：“宝宝不能动，烫！”

妈妈可以和宝宝对话，比如对宝宝说：“宝宝乖不乖？”然后做出点头的姿势回答说：“是的，宝宝好乖！”

当宝宝拉巴巴时，妈妈做出捂鼻子的动作，并对宝宝说：“臭！”



专家指导

10个月，不仅是孩子语言表达能力进步的一个阶段，也是肢体语言发展的一个重要阶段。这个时期孩子已经能用5~7种姿势表示语言了。家长可以训练宝宝学习如握手、拱手、碰头等更多的肢体语言与人交往，从而提高孩子的人际交往能力。



0~1岁宝宝潜能开发方案

早上起床问声好

适合年龄 10个月以后



益智目标

对宝宝进行语言训练，提高宝宝的语言表述能力。



亲子互动

每天早晨在宝宝起床时，妈妈要对宝宝说：“宝宝早上好。”并教宝宝说：“爸爸早晨好。”“妈妈早上好。”

宝宝不会说也没关系，妈妈只要引导宝宝理解就可以了，还可以问宝宝：“我们还能和谁说早上好呢？”可以追随宝宝的目光代表宝宝说：“小床早上好啊！”“窗户早上好。”



专家指导

家长经常引导孩子学说一些礼貌用语，不仅能对孩子进行语言训练，还可逐渐培养孩子的社交礼仪。



小嘴嘴念儿歌

适合年龄 10个月以后



益智目标

引导发声，提高宝宝的语言技能。



亲子互动

妈妈对着宝宝念儿

歌《小白兔吃萝

卜》：“小兔子，

三瓣嘴，

长耳朵，

四条腿，不爱

吃鱼，爱吃菜，

萝卜是它的最爱。”

妈妈每念一句，都要故意加重每句最后一个字的语气，并拉长前面字的发音，念成：“小兔——”故意不念下一个字，等宝宝来说。

重复多次，宝宝就会明白，也会很有兴趣地等下一个字，甚至会模仿着去念下一个字。“小兔——子，三瓣——嘴……”



专家指导

通过念儿歌可让孩子不断加深说话的欲望，同时促进孩子语言的连贯性。