

21世纪 育儿必读

JIATINGYUERFANGAN

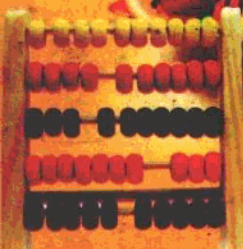
# 家庭育儿方案

权威珍藏本

主编：任意



- 胎教
- 动作的训练
- 大脑的训练
- 思维的训练
- 意志的训练
- 语言的训练
- 记忆的训练



湖北辞书出版社

# 家庭育儿方案

任意 主编



湖北辞书出版社

## (鄂) 新登字 07 号

### 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭育儿方案 / 任意编著. — 武汉: 湖北辞书出版社,  
2001.9

ISBN 7-5403-0451-0

I. 家… II. 任… III. ①优生优育—基本知识  
②婴幼儿—家庭教育—基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 068248 号

出版发行: 湖北辞书出版社

(武汉市黄鹤路 75 号 430077)

印 刷: 随州日报社印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

插 页: 4

印 张: 18

版 次: 2003 年 10 月第 1 版

印 次: 2003 年 10 月第 1 次印刷

字 数: 450 千字

印 数: 00001—10000 册

定 价: 26.00 元 (精装)

## 前 言

在儿童的发育成长中，最关键的是0~6岁时期。在这一时期，婴幼儿的身体发育和营养保健显得十分重要，许多年轻父母都非常重视；但是这一时期的知识营养和潜能开发也同样重要，却未能得到应有的关注。科学研究证明，如果给予婴幼儿足够的知识营养，就能够轻易开启婴幼儿的潜在天赋，使之成长为身心健康、活泼快乐的聪明孩子。

本书分为胎教、智力训练、语言训练、音乐训练、美术训练、书法训练、舞蹈训练、心理训练等方面，专门针对0~6岁的婴幼儿的智能开发，提供了科学的、循序渐进的、寓学于乐的多方位训练方案，图文并茂，易学易会。可以说为年轻父母提供了一本培养聪明宝宝的“育儿经”。

编者

## 编委会名单

主 编 任 意

编写人员 (排名不分先后)

孙燕玲 周 舟 徐 静

程 红 何 玲 童 天

甘彩霞 姚 莹

# 目 录



## 胎养胎教篇

胎教“功力”有多大 .....	2
孕妇如何保持好心情 .....	4
母亲与胎儿心连心 .....	7
孕妇营养好 胎儿身体壮 .....	10
孕妇的膳食要求 .....	14
孕妇每周饮食指南 .....	17
孕妇不宜多吃的食物 .....	19
维系两个生命的孕期运动 .....	23
家庭监护胎儿的方法 .....	27
谨慎用药护胎儿 .....	28
远离不良因素 保护胎儿健康 .....	31
色彩与胎教 .....	34
孕妇修养与胎教 .....	36
胎儿的发育过程 .....	37
1~2个月胎养、胎教要点 .....	41
妊娠3个月胎养、胎教要点 .....	44
妊娠4个月胎养、胎教要点 .....	47
妊娠5个月胎养、胎教要点 .....	49
妊娠6个月胎养、胎教要点 .....	51
妊娠7个月胎养、胎教要点 .....	52
妊娠8个月胎养、胎教要点 .....	55
妊娠9个月胎养、胎教要点 .....	57

# 目 录

妊娠 10 个月胎养、胎教要点 .....	58
阴道分娩好处多 .....	60



## 婴儿智力开发与训练篇

婴儿体健智能才高 .....	62
婴儿听觉的发育与训练 .....	63
婴儿视觉的发育与训练 .....	65
婴儿动作发育的规律 .....	67
婴儿运动机能发育及全身动作训练 .....	69
婴儿双手的动作训练 .....	71
训练 2~3 个月宝宝抬头的方法 .....	73
3~4 个月以内的宝宝动作训练 .....	75
2~6 个月婴儿被动操 .....	76
5~6 个月宝宝的跳蹲训练 .....	78
宝宝爬行训练 .....	80
训练宝宝独坐 .....	83
撕纸片也是一种能力 .....	84
拍手、挥手训练 .....	85
婴儿扶走训练 .....	86
婴儿“涂鸦”的训练 .....	88
婴儿独站与独走训练 .....	89
7~12 个月婴儿保健操 .....	92
幼儿动作灵活性训练 .....	94
婴幼儿平衡能力的动作训练 .....	96

# 目 录

宝宝走、跑、跨越、后退的训练 .....	98
动手练心智 .....	101
婴儿“扔”物动作的训练 .....	105
宝宝“抓”物的动作训练 .....	107
跑、跳、攀、掷的动作训练 .....	108
0~1岁婴儿智能发育测试 .....	110



## 0~6岁幼儿益智游戏篇

家庭亲子游戏好处多 .....	116
婴儿的成长发育与玩具 .....	118
价廉物美的益智游戏:搭积木 .....	125
0~1岁亲子趣味游戏 .....	127
1~2岁幼儿益智游戏玩具 .....	139
1岁~1岁半的亲子趣味游戏 .....	142
1岁半~2岁亲子趣味游戏 .....	146
1~2岁亲子体育游戏 .....	150
1~2岁智力游戏 .....	152
2~3岁幼儿益智玩具 .....	155
2~3岁孩子的智力游戏 .....	158
3~6岁幼儿数学游戏 .....	161
3~6岁幼儿色彩游戏 .....	165
3~6岁幼儿智力游戏 .....	167
3~6岁幼儿语言和识字游戏 .....	169
3~6岁幼儿的创造性游戏 .....	170



# 目 录

3~6岁幼儿娱乐游戏 .....	172
3~6岁幼儿家庭体育游戏 .....	174
3~6岁儿童的体育游戏 .....	177
幼儿户外玩耍与远足 .....	183
早上做操好 .....	187
幼儿游泳好处多 .....	189
娃娃动手做玩具 .....	191
解读玩具的安全标准 .....	194



## 婴幼儿语言开发与训练篇

宝宝说话逐月查 .....	198
婴儿期口语训练 .....	199
幼儿期口语表达能力的培养 .....	201
丰富2~3岁幼儿词汇的训练方法 .....	203
2~3岁幼儿完整句的训练 .....	205
2~3岁幼儿语段、短文训练 .....	206
数量词、代词、反义词的训练方法 .....	208
幼儿语言描绘能力训练 .....	210
绕口令训练幼儿口语 .....	212
幼儿发音准确与清晰的训练方法 .....	215
幼儿语言规范化的训练方法 .....	217
讲故事 学语言 .....	221
念儿歌 学说话 .....	224
培养孩子阅读的训练方法 .....	230

# 目 录

宝宝说话迟怎么办 .....	232
矫正儿童构音异常的方法 .....	234
幼儿口吃的矫正训练 .....	236
幼儿识字能力训练 .....	239



## 婴幼儿音乐潜能的开发与训练篇

婴儿怎样听音乐 .....	244
幼儿音乐的感官训练 .....	247
怎样辅导孩子学钢琴 .....	249
不会弹琴的家长如何当好老师的辅导助手 .....	251
解决手形和手臂放松问题 .....	253
如何使小手在琴键上“站住” .....	255
从小培养良好的视谱能力 .....	256
从断奏到连奏的训练过程 .....	258
儿童手风琴训练 .....	260
小提琴教与学 .....	265
幼儿扬琴的训练 .....	271
怎样辅导孩子背谱子 .....	276



## 幼儿美术潜能的开发与训练篇

1~3岁幼儿美术才能训练 .....	280
3~4岁幼儿美术才能训练 .....	282

# 目 录

5~6岁幼儿美术才能训练 .....	290
--------------------	-----



## 幼儿舞蹈潜能的开发与训练篇

幼儿舞蹈益身心 .....	310
常用舞蹈基本动作 .....	312
熟悉少儿舞蹈常见舞步 .....	319
怎样指导少儿的舞蹈训练 .....	322



## 幼儿书法艺术训练篇

笔、墨(墨水)、纸、砚的选择 .....	326
书写姿势和执笔方法 .....	333
正确的练习方法 .....	337
钢笔字的练习方法 .....	345
钢笔的运笔特色 .....	358
毛笔字的运笔方法 .....	363



## 婴幼儿智能训练篇

让孩子更聪明的训练方法 .....	370
婴幼儿智力发展的训练方法 .....	375
培养智力品质的方法 .....	378
幼儿观察力的训练 .....	380

# 目 录

幼儿注意力的训练 .....	384
如何提升孩子的创造力 .....	387
幼儿创造力的开发和训练 .....	390
怎样培养孩子的思维能力 .....	395
幼儿思维能力的开发和训练 .....	398
幼儿创造性思维能力的训练 .....	404
幼儿思维的训练 .....	407
幼儿想象力的培养 .....	409
儿童想象力的开发与训练 .....	412
开发和训练孩子的记忆力 .....	415
记忆游戏 .....	417
幼儿实际操作能力的训练 .....	420
1~2岁幼儿智能发育测试 .....	422
2~3岁幼儿智能发育测试 .....	424



## 幼儿素质教育篇

开发“情商”应从小开始 .....	428
如何培养孩子良好的心理状态 .....	429
怎样培养孩子与他人的合作能力 .....	432
如何培养孩子健全的人格 .....	434
如何保持孩子良好的情绪 .....	435
如何培养幼儿良好的自我感觉 .....	438
重视培养儿童的自律意识 .....	440
培养孩子自主性的十个方法 .....	441

# 目 录

---

如何培养幼儿的独立性 .....	445
培养孩子坚韧的性格 .....	447
怎样培养幼儿活泼的性格 .....	449
如何改善儿童的内向性格 .....	450
从小培养孩子的责任感 .....	451
怎样培养孩子自尊自重 .....	453
幼儿良好竞争意识的培养方法 .....	455
从小培养孩子的时间效率观念 .....	457
孩子的毅力从何而来 .....	459
幼儿自信心的培养 .....	461
怎样培养孩子的广泛兴趣 .....	463
保护孩子的好奇心 .....	467
如何培养孩子的协调能力 .....	472
保护孩子天然自成的创造力 .....	474
怎样培养孩子自立自信 .....	477
幼儿独立果断性格的培养 .....	479
如何培养孩子的优秀品质 .....	480
从小培养幼儿学会分享 .....	482
培养孩子的同情心 .....	484
幼儿利他感情的早期发现和培养 .....	486
构造幼儿健康的情感品质 .....	488
怎样培养幼儿人际智力 .....	491
如何指导孩子交友 .....	494
培养团体生活习惯 .....	495
幼儿礼仪的培养须知 .....	496

# 目 录

让孩子从小彬彬有礼 .....	499
重视儿童亲社会行为的培养 .....	500
让孩子充满爱心 .....	502
培养幼儿诚实品质 .....	504
帮助孩子关心他人 .....	505
如何教孩子遵纪守法 .....	507
怎样培养孩子勤俭的好习惯 .....	509
怎样培养孩子爱劳动的习惯 .....	511
如何培养孩子的幽默感 .....	513
帮助幼儿学理财 .....	514
如何对付幼儿发脾气 .....	516
孩子的性格发展测试 .....	518



## 婴幼儿心理素质训练篇

怎样观察新生儿心理是否正常 .....	526
精神健康始于婴幼儿期 .....	527
婴儿期心理卫生保健 .....	529
儿童合理宣泄 .....	530
幼儿期的心理卫生保健 .....	532
如何疏导孩子的嫉妒心 .....	533
怎样矫治孩子的自私 .....	535
如何对待幼儿的反抗期 .....	536
怎样矫治幼儿不良行为心理 .....	539
帮助孩子战胜恐惧 .....	541

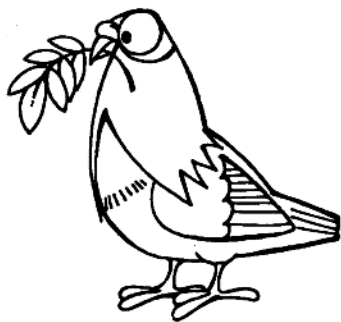
# 目 录

---

孤独症儿童的教育和训练 .....	543
重视幼儿焦虑症 .....	545
帮助孩子战胜羞怯 .....	546
锻炼幼儿心理承受力的“劣性刺激法” .....	549
幼儿退缩行为的心理矫正 .....	552
如何调节患病儿童的心理 .....	554
帮助逆境中的孩子 .....	556
怎样对待孩子的恋物行为 .....	557
儿童多动症怎么办 .....	559
学龄前儿童的心理卫生 .....	560
入学前的心理卫生教育方法 .....	562



# 胎养胎教篇





# 胎教“功力”有多大

## 何谓胎教

胎教是为了促进胎儿的身心健康和发育成长，并确保孕产妇的安全所采取的各项保健措施，同时利用一定的方法和手段，通过母体给予胎儿的感觉器官以良性的信号刺激，藉以激发胎儿的大脑和神经系统功能尽快发育的有益活动，为出生后婴儿的早期教育奠定下良好基础。广义胎教，是指为了促进胎儿生理上和心理上的健康发育成长，同时确保孕产妇能够顺利地度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。狭义胎教，就是根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地给予适当合理的刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的发育。通俗些讲，狭义胎教就是指在孕期通过音乐、对话、拍

打、抚摸等方法，促进胎儿各种感觉功能的发育。

## 胎儿具有可塑性

根据胎儿的正常生理发育，3个月的胎儿皮肤已经有压觉和触觉了；4个月的胎儿有冷觉；5个月的胎儿有温热觉；7个月的胎儿对痛觉已十分敏感。4个月的胎儿就有了听觉，6个月胎儿的听力几乎与成人相等。5个月的胎儿有味觉；7个月的胎儿有嗅觉；胎儿的视觉发育较晚，8个月的胎儿才能够凝视光源。胎儿的能力是惊人的，从2个月起胎儿就可以在子宫里运动了，胎儿也有自己的习惯和情绪变化，更惊人的是胎儿还有记忆，他会反复出现的信息刺激产生固定的条件反射，这就是胎儿的记忆。胎儿的发育和能力为胎教提供了生理基础。