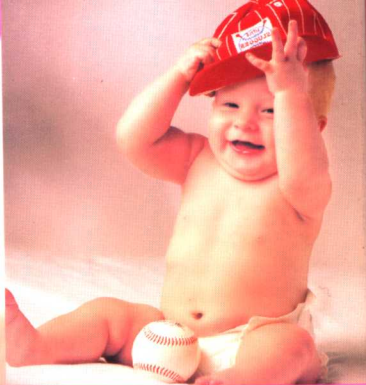


◆ 经典智慧育儿 ◆



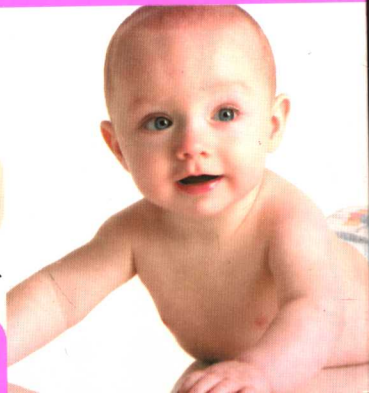
好身体

Baobao Yundong Xunlian.

主编/代凯军



宝宝运动训练



上海科学普及出版社

◆ 经典智慧育儿 ◆

好身体

宝宝运动训练

Baobao Yundong Xunlian

主编：代凯军

编委：张海峰 李 洁 熊贵普 刘晴娟 宋兰英 张 伟 马兴欢 丁 通
张 倩 秦素敏 杨丽霞 马会歌 李小波 刘欣乐 张清滨



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

好身体. 宝宝运动训练/代凯军主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2007. 1

(经典智慧育儿)

ISBN 978 - 7 - 5427 - 3320 - 7

I. 好… II. 代… III. 婴幼儿—体育锻炼

IV. ①R174 ②G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 125384 号

策 划 科 普

责任编辑 史炎均

经典智慧育儿

好身体 宝宝运动训练

代凯军 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

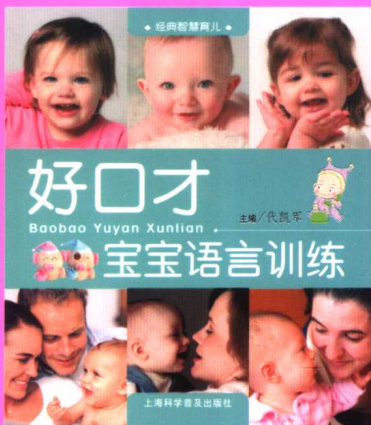
各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 880 × 1230 1/40 印张 8 字数 121000

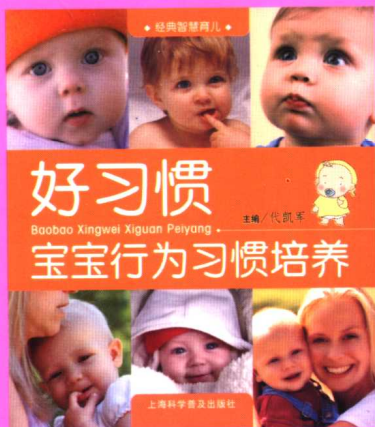
2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 3320 - 7/R · 340

定价: 16.80 元



Baobao



策 划：科 普
责任编辑：史炎均
装帧设计：金明·邵淳

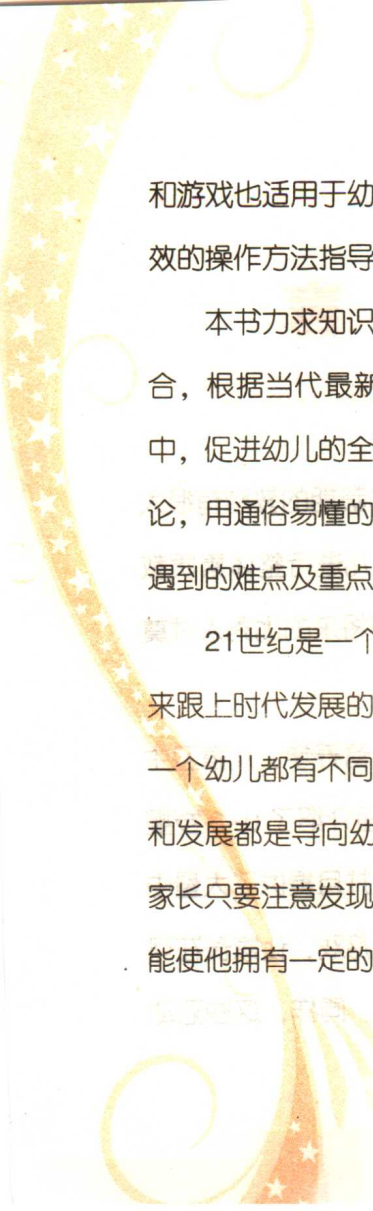


前言



0~3 岁的幼儿处于早期启蒙阶段,与学龄期的教育有很大的区别。开启婴幼儿身体运动之门,对婴幼儿进行整体素质教育,发展其多元智能势在必行,可以为培养将来的优秀人才奠定扎实的基础。

本书以现代生理学、心理学、教育学、营养学、儿童卫生保健等内容为基干,以问题作为载体,全面介绍了 0~3 岁婴幼儿运动发展过程中所涉及的各方面内容,并且提供了大量由易到难,幼儿能够接受和乐于参与的活动、游戏,让家长在可以掌握原则与方法的基础上对幼儿进行训练。同样,这些活动



和游戏也适用于幼儿园发展幼儿多元智能的理论指导和切实有效的操作方法指导。

本书力求知识性、趣味性、丰富性、新颖性与活动性相结合，根据当代最新的教育理念，将理论融于具体操作活动之中，促进幼儿的全面发展。同时，在小常识中将深奥的科学理论，用通俗易懂的语言娓娓道来，给予家长在教养孩子中可能遇到的难点及重点的问题一些切实可行的指导。

21世纪是一个以高科技发展为主体的时代，要让孩子将来跟上时代发展的脚步，家长就应该用科学的方法来育儿。每一个幼儿都有不同的运动强项，而每一种运动强项的充分培育和发展都是导向幼儿在日后的生活中取得成功的基石。因此，家长只要注意发现自己孩子的独特天赋并予以科学的训练，就能使他拥有一定的才能并赢得一生的幸福。

目 录 CONTENTS

第一章 直立行走

——宝宝迈出人生的第一步



一、让襁褓中的宝宝运动起来(0~1岁)

- 1. 让宝宝动起来 3
- 2. 教宝宝翻身 7
- 3. 教宝宝爬行 9
- 4. 宝宝学坐阶段的重点 12
- 5. 多爬有益于宝宝健康 15
- 6. 宝宝学站的重点 18

- 7. 手的动作在发育中的重要性 21
- 8. 宝宝哭也是一种运动 25
- 9. 爬出一片天 29
- 10. 快乐运动——让宝宝远离肥胖 32
- 11. 给宝宝开辟一个运动场所 36

二、宝宝成长的第一个里程碑(1~2岁)

- 1. 宝宝学走的五个阶段 39
- 2. 别让宝宝摇摇晃晃 43
- 3. 赤脚活动可增强体质 47
- 4. 让宝宝大步向前跑 51
- 5. 同宝宝游戏要注意安全 53
- 6. 宝宝粗大动作与精细动作的发育 56



7. 宝宝运动发育的规律 60
8. 了解宝宝的运动 63

三、为宝宝开拓一片健康天地(2~3岁)

1. 好动与多动症的区别 68
2. 游泳好处多 71
3. 女孩应该与男孩一样重视运动 75
4. 运动让宝宝长高 78
5. 如何发展宝宝运动智能 81
6. 运动后不能立即让宝宝饮水 84
7. 如何培养宝宝的灵巧性 87
8. 小儿不宜长跑锻炼 89
9. 不宜对宝宝过早进行专项体育训练 94

10. 培养宝宝的爱心	96
-------------------	----

第二章 启蒙活动

——开启宝宝运动之门

一、和宝宝一起轻松运动(0~1岁)

1. 宝宝不会爬怎么办	103
2. 教宝宝抓东西	107
3. 宝宝有哪些活动时机	111
4. 宝宝进行户外活动的讲究	114
5. 新生儿宝宝姿势和运动检查	117
6. 让宝宝做一个爬行专家	119
7. 宝宝学爬时父母应注意什么	123
8. 重视宝宝早期运动	127





9. 宝宝爬得越多越聪明 130
10. 宝宝精细动作的发育 133



二、亲情培育陪宝宝一起成长(1~2岁)

1. 宝宝爱学步车 137
2. 怎样教宝宝走路 141
3. 帮不喜欢运动的宝宝保持健康 143
4. 宝宝运动技能的发展 146
5. 细析宝宝步态异常 151
6. 宝宝大脑的发育和感觉运动 154
7. 鼓励宝宝表现自己的本领 158
8. 按摩对宝宝的好处 163



三、幼儿阶段宝宝健康成长的处方(2~3岁)

1. 基础运动的培养 166
2. 宝宝运动锻炼的程度 170
3. 一三四,做体操 173
4. 带宝宝散步的学问 177
5. 怎样培养宝宝良好的体育锻炼习惯 180
6. 如何提高宝宝的协调能力 184
7. 教宝宝游戏的原则 187
8. 宝宝的体育运动智能 191
9. 发展宝宝的自主运动能力 194



第三章 运动智能

——开启智慧的金钥匙



一、成长的脚步从这里开始(0~1岁)

- 1. 0岁宝宝的运动智能开发 201
- 2. 宝宝的运动发育 203
- 3. 宝宝运动能力的训练 206
- 4. 宝宝运动的技巧发展 211
- 5. 宝宝肢体运动智能的发展 215
- 6. 怎样训练宝宝的精细动作 219
- 7. 宝宝爬行能健脑 223
- 8. 3~4个月宝宝动手能力训练 226
- 9. 宝宝成长的三步曲 229

10. 0~1岁宝宝成长的喜悦 234
11. 0~1岁宝宝游戏与活动指南 237



二、让宝宝玩出精彩天地(1~2岁)

1. 宝宝迈出人生第一步 242
2. 宝宝有哪些运动功能 246
3. 用玩具促进动作发展 249
4. 手指上展现宝宝的智慧 252
5. 宝宝的大运动——跑和跳 256
6. 让宝宝多走一级楼梯 260
7. 宝宝的投掷运动 265
8. 怎样带宝宝玩滑梯 270



三、我的智能比天高(2~3岁)

1. 教宝宝锻炼身体 274
2. 运动是宝宝快乐的源泉 278
3. 宝宝运动的形式与强度 282
4. 宝宝最需要的是健身 286
5. 宝宝骑童车注意事项 289
6. 宝宝运动潜能开发 292
7. 玩水玩沙——给宝宝带来无穷乐趣 295
8. 跳绳是宝宝聪明的法宝 298
9. 如何提高宝宝的平衡协调能力 302

第一章

直立行走

——宝宝迈出人生的第一步



本章以宝宝的运动发展里程为基点，介绍了宝宝从抬头开始到直立行走的经过，以及在此过程中常见的问题。依据 0~3 岁宝宝的生理特点、心理特点及成长规律，在科学培育的基础上，实施正确的培育方法，安排适宜的培育活动，从而不断提高宝宝的运动能力。