

依据教育部《3~6岁儿童学习与发展指南》纲要编写，
指导幼儿园和家庭实施科学的保育和教育，
促进幼儿身心全面和谐发展！

我运动， 我健康

策划：芦军 袁野

编著：刘湟 杜宇

安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

我运动， 我健康

策划：芦军 袁野

编著：刘湟 杜宇



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

我运动，我健康 / 刘滢，杜宇编著. —合肥：
安徽美术出版社，2014. 1
(我的首套运动、游戏绘本)
ISBN 978-7-5 398-4736-8

I. ①我… II. ①刘… ②杜… III. ①游戏课—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(2014)第001161号

我的首套运动、游戏绘本

我运动，我健康

Wo de Shoutao Yundong Youxi Huiben Wo Yundong Wo Jiankang

编著：刘滢 杜宇

出 版 人：武忠平	策 划：芦 军 袁 野
责任编辑：张婷婷 史春霖	责任校对：方 芳 吴 丹
助理编辑：刘 欢	责任印制：徐海燕
版式设计：钟灵工作室	封面设计：刘 蒙
出版发行：安徽美术出版社 (http://www.ahmscbs.com/)	
地 址：合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场14层 邮编：230071	
营 销 部：0551-63533604（省内） 0551-63533607（省外）	
印 刷：北京阳光彩色印刷有限公司	
开 本：889 mm×1194 mm 1 / 16 印张：3	
版 次：2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷	
书 号：ISBN 978-7-5398-4736-8	
定 价：19.80元	

如发现印装质量问题，请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

家长要重视孩子运动能力的培养

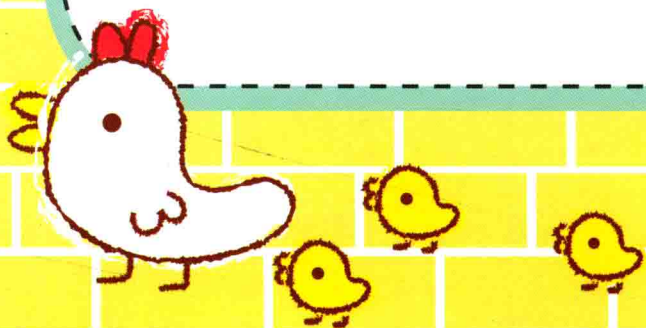
亲爱的家长朋友：

你们好！

大家都知道，孩子的智能开发是建立在身体健康的基础上的，随着孩子的生长发育。他的运动能力也需要逐步发展和提高，以促进其大脑的成熟发展。希望自己的孩子健康、活泼、快乐、聪明，这似乎是全天下父母的心愿。但要让孩子拥有健康的身体和较好的运动能力并非易事，因此家长要重视孩子运动能力的培养。

家长可以多带孩子参加各种体育活动，也可以鼓励孩子自己做手工。有人认为，小孩子不适合单独使用剪刀、刀片等工具。其实，只要大人在一旁陪同，完全可以给孩子一个机会，放开手让他自己来，这样可以训练孩子眼、手的协调能力。此外，还要适当训练孩子的平衡能力。良好的平衡力是大脑两半球协调发展的体现，也是小脑发展的一个重要标志。幼儿身体的敏捷性训练也很重要。做父母的应该抽时间，带孩子到户外走走看看，让他做一些自己喜欢的活动，如跑步、爬山等，让孩子在欢声笑语中锻炼身体的敏捷性。

每个孩子都是运动小天才，只要我们家长加以引导，孩子的身体、大脑、自信心就能够在运动中得到更好的发展。



做个身体健康的好孩子

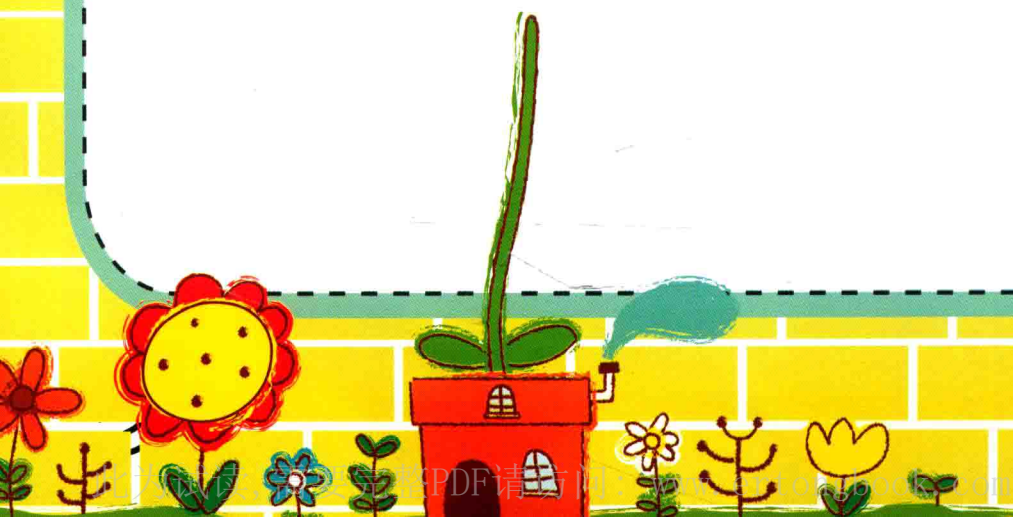
每个人的身体素质和运动能力不是生来就一成不变的。经由后天的有意培养和训练，身体素质和运动能力是能够逐步提高，日益完善的。因此，身体素质和运动能力的早期培养有着重大的意义。

身体素质和运动能力是儿童最基本的发展要素，个体要求生存并获得社会化的发展，首先必须有健康的身体作保证。对于孩子而言，拥有一个健康的身体和较高的运动能力，是培养智能和审美能力的基础，对其成长中的综合发展具有极为重要的意义。

言传身教比单纯的说教效果会好得多。单纯讲道理难免枯燥，孩子未必喜欢。如果以讲故事的方式，家长帮孩子分析故事中的是非对错，那就会有事半功倍之效。与此同时，故事中正确的运动方法也会随之深入到孩子的心里，真正实现在游戏中快乐成长的目标。

《我运动，我健康》就是通过讲故事的方式来对孩子进行身体素质和运动能力培养的教育。这本书所包含的内容丰富全面，例如：有趣的平衡木，快乐的轮滑运动，优美的舞蹈，潇洒的骑车运动，等等，涵盖了孩子们在成长中要学习的一些基本运动技能和常见的运动项目，父母可以陪孩子一起阅读。

孩子是祖国的未来，我们希望每个孩子都能健康、快乐地成长。



目录

1. 有趣的平衡木



生活中的运动

2. 快乐的轮滑运动



运动要保证安全

3. 优美的舞蹈



运动出来的美

4. 潇洒的骑车运动



付出就会有回报



5. 爱上乒乓球 18

选择自己喜欢的运动

6. 坚持晨跑 22

增强抵抗力

7. 跳跃运动 26

努力就会进步

8. 我爱踢足球 30

不怕苦，不怕累

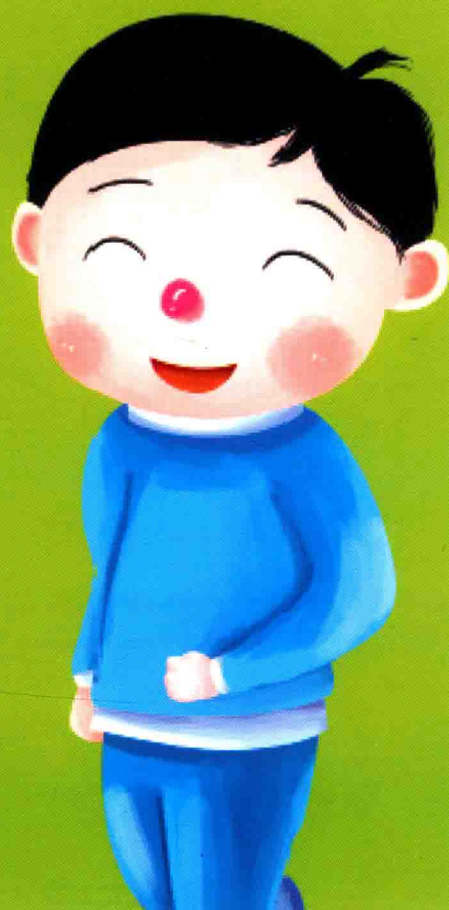
附录

儿歌

学龄前儿童的体育活动内容

学龄前儿童体育游戏活动的特点

运动可以帮助认知的发展，科学家通过研究证实运动可以刺激新的大脑细胞的产生。台湾成功大学的研究人员也通过实验再次确认：“任何形式的日常锻炼，都可以保持甚至提高我们的大脑功能”。让孩子运动，不但可以锻炼身体，还可以益智。放手让孩子去运动吧，这样可以让孩子变得更聪明！





1.有趣的平衡木

生活中的运动

一年一度的运动会就要开始了，幼儿园里的小朋友都在认真地练习自己最擅长的运动项目。只有点点不知道自己该练习什么。

点点看见邻居亮亮哥哥在练习游泳，他想：也许我也可以练习游泳。可是他一下水差点没被淹死。



点点伤心极了，他觉得自己一定成不了运动健将，妈妈看到了，对伤心的点点说：“好孩子，你的平衡感很好，我们可以练习平衡木啊。”

提出问题

和孩子读到这里，家长可以问问孩子：在体育方面，他有什么特长？他最喜欢的体育项目是什么？



点点听了妈妈的话,每天都非常认真地练习平衡木。运动会的日子到了,点点通过自己的努力终于赢得了平衡木的冠军。

讨论故事，获取知识，实际演示

- ✿ 在家里，家长可以有意地让孩子端着水走路，以此来锻炼孩子的平衡能力。
- ✿ 有条件的家庭可以在家长的监督下让孩子在平衡木上进行练习，增强孩子的运动技能。

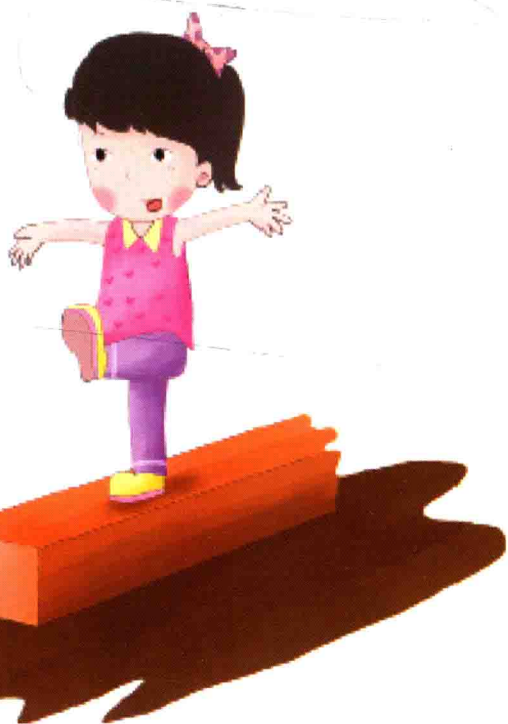
注意安全

有很多运动项目都能锻炼孩子的平衡能力，做这些运动时要注意安全，避免孩子受到伤害。



多走平衡木

孩子可以在平衡木上锻炼平衡能力，增强运动技能。



生活中进行锻炼

身体平衡能力的训练无处不在，家长可以在日常生活中寻找机会对孩子进行引导，加以锻炼。





2. 快乐的轮滑运动

运动要保证安全

幼儿园很多小伙伴都学会了轮滑，放学后经常相邀出去玩，多多不会玩，只好一个人回家。

A colorful illustration of two young boys in a room. One boy, wearing a green shirt and red pants, is holding up a purple roller skate and standing next to an open pink box. The other boy, wearing a blue shirt and dark shorts, is standing with his hands clasped, looking up at the first boy. A large brown teddy bear is sitting on a blue rug in the background. The floor is red, and there are white daisies at the bottom of the scene.

回家后多多跟妈妈说：“妈妈，我要玩轮滑。”妈妈说：“轮滑太危险了，不许玩。”爸爸说：“4~6岁正是学轮滑的好时期，只要保护措施到位，练习轮滑有利于儿童的骨骼发育和提高身体平衡性。”于是，爸爸给多多买了轮滑鞋。

提出问题

和孩子读到这里，可以问问孩子：妈妈和爸爸哪个的决定是正确的？如果他是家长，他会支持孩子学轮滑吗？

现在，多多每天放学后都和小伙伴们一起参加轮滑运动，在轮滑运动场里玩得非常开心。轮滑运动让多多既锻炼了身体也培养了胆量和毅力。



讨论故事，获取知识，实际演示

- 👑 爸爸妈妈读完故事了，可以和孩子一起说说轮滑运动的好处，并谈谈相关的注意事项。
- 👑 家长可以鼓励孩子参加轮滑运动，但要做好相关的安全措施，最好能有专业的轮滑运动教练加以指导。

锻炼胆量和毅力

轮滑运动可以锻炼孩子的胆量，还可以在一次次摔倒爬起的过程中锻炼孩子的毅力。



注意安全

轮滑运动要注意安全，特别是要注意配备相关的安全装备。



家长或教练指导与监督

孩子在进行轮滑运动时，最好有家长或教练在一旁进行指导与监督。



3.优美的舞蹈

运动出来的美

幼儿园开学了，班上开设了很多运动课，有舞蹈、跳绳、踢毽子、丢沙包等。玲玲不爱运动，对这些课都没什么兴趣，所以上这些课的时候她都没有参加。