

Baby Exercises

for Growing Smarter and Stronger

宝 宝

0~3岁宝宝
体能与智能开发方案



体 智 运 动

(完全手册)

托触按摩

主动体操

被动体操

宝宝越动
越聪明!

益智健身游戏

BB瑜伽

儿科医师推崇的婴幼儿健身运动方案

促进肌肉增长和骨骼发育/促进大脑发育

促进内脏器官发育

提高肢体协调能力/提高心理健康水平……

《宝宝体智运动》编写组 编 著
四川出版集团·四川科学技术出版社

DVD

资深专家指导

0~1岁

1~2岁

2~3岁

给父母的最佳指导

各阶段的详细运动计划
健体益智运动

Baby Exercises
for Growing Smarter and Stronger



母婴健康编辑组 编 著

四川出版集团·四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

宝宝体智运动 / 《宝宝体智运动》编写组编著. --

成都: 四川科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5364-7693-6

I. ①宝… II. ①宝… III. ①婴幼儿—运动训练

IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第162586号

宝宝体智运动

- | | |
|---------|---|
| 出 品 人 | 钱丹凝 |
| 编 著 者 | 《宝宝体智运动》编写组 |
| 责 任 编 辑 | 翁宜民 |
| 责 任 校 对 | 邓莎丽 |
| 封 面 设 计 | 中映良品 (0755) 26740502 |
| 责 任 出 版 | 周红君 |
| 出 版 发 行 | 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039 |
| 成 品 尺 寸 | 230mm×170mm |
| 印 张 | 10 |
| 字 数 | 172千字 |
| 印 刷 | 深圳市华信图文印务有限公司 |
| 版 次/印 次 | 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷 |
| 定 价 | 35.00元 |

ISBN 978-7-5364-7693-6

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

PART 1 宝宝体智运动 聪明更强壮

一、科学做运动，身体壮壮发育好	02
◎宝宝的生理特点 ◎运动探索是宝宝成长的必然过程	
二、宝宝体智运动，越动越聪明	04
婴幼儿大动作发展顺序和规律	06
三、安全事项要牢记	07
◎活动前 ◎活动中 ◎活动后	

PART 2 宝宝动起来（0~12个月）

一、0~12个月宝宝的基础活动技能	12
0~12个月宝宝运动技能指标	12
◎抱宝宝——移动新生儿最自然的方式 ◎转头练习	
◎抬头练习 ◎教宝宝翻身 ◎爬行练习	
宝宝爬坐交替好处多	19
◎学坐练习	
宝宝学坐的几个阶段	20
◎站立练习	
二、宝宝的尿布体操	22
◎足底按摩 ◎张开手掌 ◎足跟游戏 ◎按摩脚趾	
◎锻炼脊背 ◎撑起上身 ◎小手摸脚 ◎两侧翻滚	
尿布体操注意事项	25
纸尿裤与布尿布的比较	26

三、宝宝的抚触按摩.....28

◎面部抚触 ◎胸部抚触 ◎腹部抚触 ◎手臂抚触 ◎手臂伸展

◎手部抚触 ◎腿部抚触 ◎脚掌抚触 ◎背部抚触

宝宝抚触必备知识.....34

四、宝宝的被动操（0~6个月）.....35

◎准备活动 ◎扩胸运动 ◎伸屈肘关节运动 ◎肩关节运动

◎伸展上肢运动 ◎下肢屈伸运动 ◎两腿轮流屈伸运动

◎下肢伸直上举运动 ◎腕关节运动

注意事项.....42

五、宝宝的主被动操（7~12个月）.....43

注意事项.....43

◎准备活动 ◎起坐运动 ◎起立运动 ◎提脚运动 ◎弯腰运动

◎托腰运动 ◎游泳运动 ◎扶走运动 ◎跳跃运动

六、小不点瑜伽.....51

◎莲花座 ◎蹬自行车 ◎蝴蝶飞 ◎倒挂金钟 ◎小眼镜蛇

0~3岁宝宝也能学瑜伽.....55

七、宝宝爱做的健身游戏.....56

◎寻找平衡感 ◎坐飞机 ◎荡飞船 ◎蹦蹦跳跳 ◎骑马操 ◎踢球

根据宝宝情绪选择游戏的种类.....61

PART 3 勇敢迈出第一步（1~2岁）

一、1~2岁宝宝的基本运动能力.....64

1~2岁宝宝运动技能指标.....64

◎宝宝学步 ◎宝宝学跑

宝宝学跑注意事项.....71

◎动手能力培养

二、宝宝的小脚丫按摩.....76

◎腿部按摩 ◎脚心按摩 ◎轻揉脚跟内外部 ◎从脚跟按摩到脚趾

◎脚趾与脚掌相接处 ◎脚趾按摩 ◎脚背按摩

宝宝按摩的音乐.....81

三、宝宝的居家保健操.....82

◎划船练习 ◎舞蹈练习 ◎吊环练习 ◎平衡练习

◎单手够物 ◎投掷练习 ◎跳圈圈 ◎水中转圈

宝宝健康成长发育图.....88

四、小不点瑜伽.....89

◎跨坐式 ◎升降机式 ◎劈腿式 ◎磨磨运动

◎小蝗虫 ◎小猫咪 ◎分腿伸展式

宝宝学习瑜伽注意事项.....93

五、宝宝爱做的健身游戏.....94

◎沙包游戏 ◎草地体操游戏 ◎手臂的乐趣 ◎快乐的小脚丫

◎四只乌龟 ◎冬天运动操 ◎不倒翁 ◎小蹬车

学会控制宝宝游戏训练的速度.....101

PART 4 跟着妈妈一起快乐运动（2~3岁）

一、2~3岁宝宝的基本运动能力.....104

2~3岁宝宝运动技能指标.....104

◎翻跟斗练习 ◎单足站立练习 ◎跳跃练习 ◎上下楼梯练习

◎走平衡木练习 ◎骑小自行车练习

二、宝宝的趣味按摩.....113

◎披萨游戏 ◎小蜘蛛按摩 ◎手指（脚趾）按摩游戏

◎天气游戏 ◎腹部毛毛虫按摩

注意事项	121
------------	-----

三、幼儿健康体操

- ◎双臂背举 ◎双肩周转 ◎左右转肩 ◎伸背弯腰
- ◎握拳伸指 ◎双脚并跳 ◎跳跃前进 ◎踏步扩胸
- ◎仰卧抬腿 ◎双腿画圈 ◎儿歌体操

从小培养运动型宝宝	130
-----------------	-----

四、小不点瑜伽

- ◎小木马 ◎背背驮驮式 ◎亲子犬式 ◎骑马式 ◎轮式 ◎门闩式
- ◎小树 ◎风吹树式 ◎飞翔式 ◎亲子束角式 ◎亲子幻椅式
- ◎亲子三角伸展式 ◎小木偶

亲子瑜伽好处多	139
---------------	-----

五、宝宝爱做的健身游戏

- ◎青蛙跳 ◎小闹钟摇呀摇 ◎手指操 ◎变个圆圆大皮球
- ◎双腿活动游戏 ◎快乐小骑手 ◎身体碰碰操

根据宝宝的个性选择游戏	147
-------------------	-----

坚持三浴锻炼，宝宝更健康	148
--------------------	-----

附录 0~3岁宝宝各阶段的体格发育表



Pantl

第一章



宝宝体智运动

聪明更强壮

Baby Exercises for
Growing Smarter
and Stronger

Doing Exercises,
Grow Stronger

一、科学做运动， 身体壮壮发育好



宝宝的生理特点

从生理学角度来讲，宝宝的心脏正在发育中，心肌柔软、心壁薄、容积小，自主神经对心脏调节功能尚不完善，各个器官刚刚开始发挥作用，十分敏感和脆弱。

心脏和循环系统方面

心脏是人体里的“泵”，由它向全身各个部位输送血液。但是宝宝的“泵”能力还不够强，神经系统也没有完全发育成熟，容易出现四肢末端发凉的情况。为了促进宝宝的血液循环，应该对宝宝多进行按摩和拉伸运动，这样可以刺激宝宝的血液循环，让宝宝手脚暖和、体质增强、发育更快！



呼吸系统方面

宝宝的呼吸道比成人短且狭窄，组织柔嫩，呼吸道黏膜容易受到损伤，呼吸道壁的血管和淋巴管较多；肺泡比成人小；脑部发育与胸郭肌肉比成人差。因此让宝宝锻炼身体、进行户外活动等，可以加强呼吸系统的功能，使其拥有比较均匀的深长呼吸，以便给身体提供充分的氧气，促进身体的发育。

消化系统方面

宝宝的胃酸浓度比成人低（为成人的 65% ~ 70%），消化酶的活力较低，消化能力较成人差，胃的容量不大，胃壁很薄，容易发生消化不良。适量的按摩和运动有助于宝宝的胃肠蠕动，增强宝宝的消化和吸收能力。

神经系统方面

宝宝对外界刺激反应性强，适应能力差，抵抗力弱，因而容易受外界不良因素影响。多多运动有助于增强宝宝的抵抗力，使宝宝能够更好地适应外界变化和刺激。

因此，爸爸妈妈一定要鼓励宝宝多走走、跑跑、跳跳，只有让宝宝活动起来，才能够调动其身体内部器官的活动。肺和心脏活动加强了，新陈代谢才能加强，宝宝的体质才能增强。1岁以内的宝宝，妈妈可以通过按摩或者帮助宝宝动动四肢进行锻炼；2岁的宝宝可练习走路、跑跳等；3岁的宝宝可参加跳绳、蹦床、单腿跳等活动。另外，还可进行一些能够调整运动能力的项目，如过独木桥、舞蹈、结合游戏所进行的跑跳等。



运动探索是宝宝成长的必然过程

宝宝天生喜爱运动。最新科研成果表明，宝宝运动不足，会影响脑部发育。运动能力的高低是衡量大脑成熟度的一个重要指标。因为，婴幼儿是通过感觉与运动来认识世界的，他们用自己的眼睛去观察与识别，用自己的双手去触摸、摆弄与探索，而这些具体的身体动作可及时转化为大脑的活动，从而激发大脑的发育。如果婴幼儿在早期缺乏运动，大脑得不到良好的刺激，则会影响脑部发育，甚至会影响日后的学业发展。

在中国，传统的育婴观念和方式只重视孩子的营养和智力开发，很少有父母认识到孩子强身健体的重要性。其实，婴幼儿先天就具有运动潜能，开发得好，会变成后天的技能。如果不注意开发，这种潜能就会在几个月内慢慢消退。0~6岁是孩子进行体育锻炼的关键时期，尤其0~3岁是孩子运动发育非常快的时期，在这期间，相继学会抬头、翻身、坐、爬、走、跑、跳等。可以说，3岁前是开发婴幼儿运动潜能的敏感期，适宜的运动不但能强身健体，而且可以提高身体活动的准确性、灵活性和协调性。婴儿期的健身运动还可以锻炼孩子的胆量、毅力、自信、自控能力，对宝宝良好个性的形成起到积极的作用。因此，爸爸妈妈们在注重孩子智商、情商潜能开发的同时，更要注重“体商”的培养。

Baby Exercises Expand the
Baby's Intellectual Capacity

二、宝宝体智运动， 越动越聪明

很多爸爸妈妈把宝宝的智力理解为识多少字、背多少诗、会多少位的加减法。甚至不惜花大量时间和金钱把宝宝送去学钢琴、学美术、学外语……其实，这是对“智力”的一种认识误区。因为，智力不仅包括认知反应的特性，还包括有效地处理问题、快速而成功地适应新环境的能力。对婴幼儿进行智力开发最有效的方法之一，就是有目的地让宝宝参加体育活动。

运动是最重要的生理刺激之一，是系统地刺激活动感受分析器的有效方法。因此，让婴幼儿在早期进行适当运动，不仅可以全面提高宝宝身体素质并强化骨骼、血管和关节，赋予宝宝们一个强健的身体，还能促进智力的迅速发育。具体体现在以下几个方面：

促进肌肉增长和骨骼发育

宝宝在运动的过程中，肌肉会得到拉伸，慢慢地就会变得强健、结实。在运动的时候，宝宝的软骨组织会受到摩擦和挤压，可以促进脑垂体分泌生长激素，使骨骼生长得更加快速、更加坚固。所以经常做健身操的宝宝骨骼发育都比较好，不会出现畸形，也能长得更高。

促进内脏器官发育

做健身操的时候，心、肺、肝、脾、肾等内脏器官都会受到规律性的挤压和摩擦，但不会受到超负荷的压力。这样，宝宝的各个器官都被调动起来，使器官内部变得强健，成长也就变得迅速。

促进大脑发育

大脑的发育需要充足的血液和良好的代谢，运动能够使大脑血液的流量增强，增多大脑毛细血管数量，促进大脑神经元之间建立永久链接，促进宝宝大脑发育，同时提高宝宝的身体协调能力、平衡能力、反应能力、灵敏度以及运动技巧、大小肌肉的发育水平，使宝宝的四肢更发达、头脑更聪明。

提高心理健康水平

运动有助于宝宝提高心理健康水平，使宝宝更有自信，行动上独立自主，做事情更有效率。运动还能让宝宝们身心放松、心情舒畅。调查表明，运动好的宝宝长大后社交能力更强，更受同伴欢迎，更善于处理人际关系。





婴幼儿大动作发展顺序和规律

脊柱是人生的主梁，上承头部，下接骨盆，从侧面看这根主梁是呈S形的，具有一定的生理性弯曲，并可分为颈曲、胸曲、腰曲等三曲。具有了这些生理性弯曲，宝宝在做走、跑、跳等动作的时候，更具有弹性，更具有保护性。但是这些弯曲并不是与生俱来的，而是随着婴幼儿动作的发展逐步形成的，七岁以后弯曲固定。

颈曲形成时期：3个月

一般当宝宝出生3个月能抬头的时候，就形成了脊柱的第一个弯曲——颈曲。但这时弯曲还未固定，仰卧时还可能消失。因此，对于初生婴儿来说，应该尽量多让宝宝趴着玩，让颈曲得以发育成型。

胸曲形成时期：6~7个月

6~7个月能独坐的时候，形成了脊柱的第二弯曲——胸曲。

腰曲形成时期：10~12个月

1岁左右学走的时候，就形成了脊柱的第三个弯曲——腰曲。

大动作发展顺序：

从头部→躯干→下肢，即沿着抬头→翻身→坐→爬→站→走→跑→跳等的方向发展。还包括全身的平衡协调动作。

大动作发展规律：

由身体中央部位到边缘部位，由无意动作到有意动作。

大动作发展的关键时期：

3~4个月 翻身能力发展	7~8个月 爬行能力发展
10~11个月 独自站立能力发展	11~12个月 独自行走能力发展
24~25个月 单脚站立能力发展	32~33个月 单脚跳跃能力发展
36~37个月 控制物体平衡能力发展	

Safety Attentions

三、安全事项要牢记

很多爸爸妈妈担心让宝宝运动不安全，这种想法其实是不正确的。德国有一份研究报告指出，在德国每年有180万儿童出现事故，但发生事故的往往是那些不经常运动的儿童。因为不经常运动的儿童缺少经验、力量和技巧，而这些正是日常生活中从事基本运动能够获取的能力，如果缺少这些能力，一碰到什么东西当然就容易受伤。因此，可以说宝宝越动越安全，只是在运动时需要家人的小心看护。而且，宝宝越小，家人越应该采取防护措施来保证宝宝安全，如在做亲子运动和游戏时要注意力度，因为宝宝很容易感觉到劳累，所以做运动不能做得太久，强度也不能太大。

以下是宝宝运动时必须了解的注意事项，请爸爸妈妈们一定要牢记：



活动前

确保宝宝活动场地的安全

首先，要检查活动的场地、设施，排除活动场地上的异物和积水、坚硬物品等不安全因素。另外，宝宝的服装要轻便、舒适，避免过多、过厚的衣服限制宝宝活动。同时也不要给宝宝穿过硬的鞋子，以免扭伤或摔伤。

掌握适宜户外活动的时

上午10点和下午3点左右为宝宝户外活动的最佳时间。研究表明，此时是全天中空气较清洁的时间段。上午9点后，地面受阳光照射，温度升高，空气对流迅速，

积聚在人呼吸带的空气污染物稀释、扩散；午后3点，气温较高，风速快也有利于空气净化，所以这两个时间段最适合宝宝活动。此外，饭前饭后半小时内最好不要带宝宝出去活动。天气太冷也不宜到户外，如果宝宝吸入冷空气，就容易产生胃痉挛，对宝宝身体造成不利影响。

选择合适户外运动的天气

雾天不宜让宝宝外出活动，因为雾中往往带有烟尘、粉尘、病菌等有害物质，此时空气湿度大，还会阻止废气向空中扩散。雾天也相对缺氧，会让宝宝感到胸闷、心慌、气促、无力。



活动中

观察宝宝的活动状况

活动量适宜时，宝宝面色红润，汗量不多，呼吸中速稍快，动作不失常态，情绪愉快，注意力集中。反之，如果宝宝表现出很疲劳的样子，表明活动量过大，应适当减少活动量。

注意宝宝运动量的安排

根据宝宝生理机能活动“上升——稳定——下降”的一般规律，爸爸妈妈要掌握“活动量由小到大逐步上升，活动结束后又逐步减少”这一原则，以便在活动结束后的较短时间内，宝宝能很快恢复体力。

加强宝宝活动时的护理

爸爸妈妈要做到既保护好宝宝，又要使宝宝得到充分的锻炼。在宝宝活动时，要注意不要让宝宝碰撞到坚硬有棱角的家具或物品，还要及时给宝宝擦汗、换衣。对于出汗量大的宝宝，活动时可给宝宝背后垫一块干毛巾，以便更好地吸收汗液，避免宝宝活动后着凉。





活动后

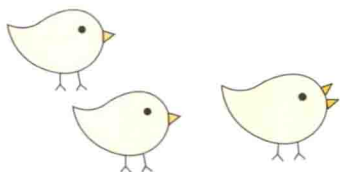
不可马上吃冷饮

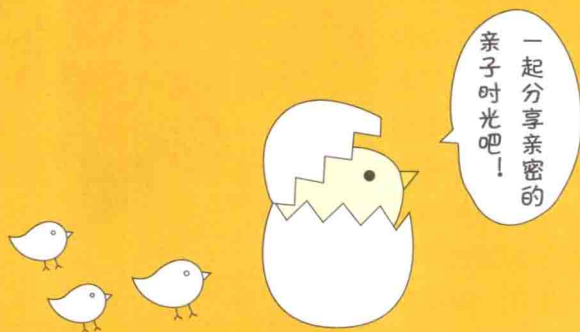
运动结束后不可让宝宝马上吃冷饮。宝宝在活动后新陈代谢旺盛，各种器官的毛细血管均处于扩张状态，如果此时马上饮用冷饮，会刺激各处的毛细血管，尤其是胃肠道的毛细血管立刻收缩，这会影响胃肠道的血液供应和消化液的分泌，长期如此则会引起胃肠道的功能紊乱，出现腹泻、腹痛、食欲不振、消化不良等症状。

不要立即洗澡

运动过后，宝宝的体会排出大量的汗液，如果此时给宝宝洗冷水澡，冷水会刺激皮肤神经感受器，使皮肤毛孔突然关闭，全身毛细血管包括肾脏毛细血管骤然收缩，使宝宝产生畏寒、发热、口渴、尿少等症状。毛细血管的强烈收缩，还会引起血压升高，出现头晕、头痛、头胀、眼花、恶心呕吐等不良反应。

如果宝宝运动后立即洗热水澡，会刺激皮肤、肌肉毛细血管扩张，体内的血液过多地分布到皮肤、肌肉中去，会造成心脏、肝脏、脑等人体重要器官血液流量减少，从而出现头昏、胸闷、眼花，甚至晕厥现象。如果宝宝经常性地活动后马上洗热水澡，久而久之会出现长期的、慢性的头昏和头痛等病症。





生命在于运动，宝宝的活力更在于运动。
宝宝第一次抬头、第一次翻身、第一次坐、第一次爬、第一次走……每一次宝宝的健康活力都会让爸爸妈妈兴奋不已。

让宝宝动起来，呼吸新鲜空气，享受阳光照射，不仅能锻炼身体，更能促进心理健康。运动让宝宝身体健壮、手脚灵敏、头脑聪明，每天的运动时刻，也是爸爸妈妈和宝宝一起分享亲密时光。还在等什么？爸爸妈妈和宝宝一起动起来吧！