

全民健身指导丛书



# 少儿健身与娱乐

## ——我跟妈妈学

国家体育总局《全民健身指导丛书》编委会 编

北京体育大学出版社

中国图书出版集团



# 小儿健身与娱乐

——非图图科学

中国图书出版集团 中国图书出版集团 中国图书出版集团

中国图书出版集团

全民健身指导丛书

# 少儿健身与娱乐

——我跟妈妈学

北京体育大学出版社

责任编辑:董英全  
责任校对:建林

审稿编辑:青山杨木  
责任印制:青山陈莎

**图书在版编目(CIP)数据**

少儿健身与娱乐/刘善云主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2003.1

(全民健身指导丛书)

ISBN 7-81051-900-X

I. 少… II. 刘… III. ①少年儿童-健身运动-基本知识②少年儿童-文娱活动-基本知识 IV. G893.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107757 号

**少儿健身与娱乐**

**刘善云 主编**

北京体育大学出版社出版发行  
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7.75

定价:14.00 元

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-900-X/G·751

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 全民健身指导丛书

## 领导小组

组 长：李志坚

副组长：张发强

|      |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|
| 成 员： | 郭 敏 | 史康成 | 谢亚龙 | 金季春 |
|      | 朱 琼 | 叶国雄 | 王 渡 | 邢文华 |

## 编 委 会

主 编：郭 敏      谢亚龙      金季春

执行主编：邢文华      朱 琼

|      |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|
| 编 委： | 王凯珍 | 林 洁 | 丁 鹏 | 冯远征 |
|      | 杨再春 | 任 海 | 董新光 | 董英双 |

理论篇分册主编：任 海      丁 鹏

实践篇分册主编：董新光      王凯珍      林 洁

# 前 言

儿童少年是祖国的未来，也是每位父母的希望，看到自己的孩子长得结实健壮、活泼可爱，是所有父母的第一个愿望。因此，体育从婴幼儿抓起已成为全社会共同的责任和义务。儿童少年正处于生长发育的旺盛阶段，科学合理的体育锻炼，有助于孩子的生长发育和健康成长，因此，学习与锻炼应成为孩子一天的主要活动内容。体育锻炼不仅对促进儿童少年的生长发育有着重要的作用，而且对孩子今后一生的健康状况都有着深远的影响。

活泼好动是儿童的天性，他们往往不满足于一般静态的学习活动，体育活动正好迎合了他们这种要求。如果再加以科学的引导和教育，从小激发孩子对体育锻炼的兴趣，逐步养成锻炼身体的习惯，为培养终生体育锻炼的态度和能力奠定良好的基础。

伴随着孩子的降生，爸爸妈妈必然成为孩子锻炼身体的启蒙老师。但是，是否所有的父母都懂得应该怎样

正确地安排子女的体育锻炼呢？本书阐述了体育运动与儿童少年健康成长的关系，并向读者介绍了开展少儿体育活动的依据和方法。在编写中，不仅注重科学性和系统性，而且重视知识性、趣味性和可读性，力求做到通俗易懂、简便实用，使之真正成为父母指导孩子体育锻炼的参考书。

参加本书编写工作的还有：丁立威（编写第一部分和第三部分 5~12 条目）、赵艳霞（编写第二部分 1、3、4、7、9 条目和第三部分 1、2 条目），并由主编修改定稿。

由于时间仓促和作者水平有限，编写中难免有不足之处，恳请读者给予批评指正。

作 者

2002 年 9 月

# 序

李志坚

举世瞩目的第二十七届悉尼奥运会刚刚落下帷幕，中国体育代表团以 28 枚金牌的佳绩首次位居世界第三，中国体育健儿的出色表现，让中华人民共和国的五星红旗在奥运赛场上一次次升起，激发了亿万中国人的巨大爱国热情和体育热情，在弘扬国力、振奋民族精神的同时，也为我国全民健身活动的开展创造了极好的氛围和机遇。我们要充分利用这次奥运会胜利的契机，乘势再上，把我国的全民健身活动向前推进。

自 1995 年国务院颁布《全民健身计划纲要》以来，全民健身活动在全国各地广泛开展，初步形成了一个全社会关心体育，男女老少积极参加体育活动的局面。然而，21 世纪是一个挑战与机遇并存的世纪，国际经济领

域、科技领域的竞争日益激烈。人才竞争是根本，国民素质将成为新世纪各国实力较量的根本之根本。全民健身活动对于增强国民体质，提高国民素质具有重要的作用。现代社会，体育不仅具有强身健体的作用，它还是一种生活方式。它对于人的意志品质和行为习惯的培养，对于丰富人们的文化娱乐生活，加强社会主义精神文明建设等方面都具有不可低估的作用。因此，我们要把开展全民健身活动看成是一种时代的要求。

为了进一步强化全社会的体育意识，提高全民健身活动的科学化水平，更好地引导和指导广大人民群众积极投身全民健身活动，科学合理的从事体育锻炼，国家体育总局群体司经过较长时间的酝酿，委托北京体育大学组织了数名国内知名专家学者编辑出版了这套《全民健身指导丛书》。这套丛书分理论篇和实践篇两部分，内容涉及全民健身宏观理论、国外大众体育发展状况、全民健身活动管理、全民健身科学基础、各种人群的健身理论与方法、体育健身投资等内容。本套丛书在质量定位上要求树立精品意识，突出高、新特点。理论篇力求水平高、内容新，代表当前国内全民健身理论研究的最高水平。实践篇力求集知识性、实用性于一体，体例新颖，可读性强。

本套丛书理论篇，将有利于广大体育工作者和体育爱好者了解全民健身活动的基本理论和国外大众体育的发展概况，提高全民健身活动的理论水平和管理水平。实践篇，对于广大体育爱好者了解健身活动的科学知识，掌握科学合理的健身方法具有指导作用。

我们相信，本书的出版必将为提高全民健身活动的科学化水平，进一步推动全民健身活动的开展发挥积极作用，为增强国民体质、提高国民素质作出贡献。

# 目 录

---

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| 一、运动有助于少儿生长发育 .....               | ( 1 )  |
| 1. 生命在于运动 .....                   | ( 1 )  |
| 2. 体育锻炼有助于少儿骨骼、肌肉<br>的正常发育 .....  | ( 4 )  |
| 3. 运动有助于长高 .....                  | ( 6 )  |
| 4. 体育锻炼有助于形成正确的身体<br>姿态 .....     | ( 9 )  |
| 5. 运动有助于防治“小胖墩”和<br>“豆芽菜”体形 ..... | ( 10 ) |
| 6. 体育锻炼有助于开发智力 .....              | ( 12 ) |
| 7. 运动能提高少儿心血管系统功能<br>.....        | ( 14 ) |
| 8. 运动能提高少儿呼吸系统功能<br>.....         | ( 16 ) |
| 9. 运动可增强少儿身体抵抗疾病的<br>能力 .....     | ( 18 ) |

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 10. 户外活动可预防软骨病和佝偻病 ..... | (20) |
|--------------------------|------|

## 二、少儿身体发育特点及适宜的运动 ..... (22)

|                                            |      |
|--------------------------------------------|------|
| 1. 婴儿 (0~1 岁) 身体发育特点及<br>动作特征 .....        | (22) |
| 2. 帮助婴儿活动身体是人生体育的<br>第一步 .....             | (24) |
| 3. 适宜婴儿的身体活动 .....                         | (27) |
| 4. 幼儿 (2~3 岁) 身体发育特点及<br>基本动作特征 .....      | (29) |
| 5. 适宜幼儿的身体活动和游戏 .....                      | (33) |
| 6. 幼儿体育的教养 .....                           | (35) |
| 7. 学龄前儿童 (4~6 岁) 身体发育<br>和动作能力特点及适宜的活动 ... | (38) |
| 8. 学龄前儿童体育活动的指导要点<br>.....                 | (40) |
| 9. 学龄儿童 (7~12 岁) 身体发育<br>特点及运动能力特征 .....   | (43) |
| 10. 要重视学龄期儿童日常生活中的<br>身体锻炼 .....           | (45) |
| 11. 少年 (13~17 岁) 身体发育特点                    |      |

|                                     |             |
|-------------------------------------|-------------|
| 及运动能力特征 .....                       | (49)        |
| 12. 少年时期体育锻炼的任务、内容<br>和手段 .....     | (50)        |
| <b>三、在游戏和娱乐中健身 .....</b>            | <b>(55)</b> |
| 1. 生动活泼的动物模仿操是学龄前<br>儿童健身的好方法 ..... | (55)        |
| 2. 女孩子最喜欢的游戏——跳皮筋<br>.....          | (61)        |
| 3. 儿童喜爱的娱乐与健身活动<br>——放风筝 .....      | (67)        |
| 4. 你会打陀螺吗 .....                     | (70)        |
| 5. 发展下肢力量和协调能力的游戏<br>——跳房子 .....    | (71)        |
| 6. 学会踢毽子 .....                      | (75)        |
| 7. 呼啦圈既有趣又健身 .....                  | (79)        |
| 8. 跳绳能全面锻炼身体 .....                  | (83)        |
| 9. 蹦床游戏有益于提高少儿运动感觉<br>.....         | (87)        |
| 10. 既能增强体质又能锻炼勇敢精神<br>的旱冰 .....     | (91)        |
| 11. 家庭小乒乓球 .....                    | (94)        |

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 12. 在旅游中健身 .....              | (96)         |
| <br>                          |              |
| <b>四、少儿健身锻炼的内容与方法 .....</b>   | <b>(100)</b> |
| 1. 体操运动有哪些 .....              | (100)        |
| 2. 给小婴儿做被动体操 .....            | (102)        |
| 3. 帮助大婴儿做主动体操 .....           | (108)        |
| 4. 天天做广播体操 .....              | (112)        |
| 5. 从小就做健美操 .....              | (114)        |
| 6. 保护视力, 勤做眼保健操 .....         | (116)        |
| 7. 防治少儿脊柱侧弯的体操 .....          | (118)        |
| 8. 防治少儿驼背的体操 .....            | (125)        |
| 9. “X 形腿”和“O 形腿”矫正操<br>.....  | (128)        |
| 10. 儿童“小胖墩”减肥良方.....          | (131)        |
| 11. 游泳是促进少儿身体全面发展的<br>运动..... | (134)        |
| 12. 游泳要注意安全与卫生.....           | (135)        |
| 13. 跑步的健身价值和锻炼方法.....         | (139)        |
| 14. 跑步中的注意事项.....             | (141)        |
| 15. 羽毛球是简单易行的健身运动<br>.....    | (143)        |
| 16. 三大球运动的特点与健身.....          | (146)        |

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| 17. 冰雪运动与健身 .....                | (148)        |
| 18. 骑自行车能发展少儿平衡能力和<br>身体素质 ..... | (150)        |
| 19. 日光、空气和水是大自然的珍贵<br>礼物 .....   | (152)        |
| 20. 日光浴的方法和注意事项 .....            | (155)        |
| 21. 空气浴的方法和注意事项 .....            | (157)        |
| 22. 冷水浴的方法和注意事项 .....            | (159)        |
| 23. 棋类运动有利于思维能力的发展<br>.....      | (161)        |
| <br><b>五、少儿健身活动应遵循的原则 .....</b>  | <b>(164)</b> |
| 1. 培养锻炼兴趣的原则 .....               | (164)        |
| 2. 循序渐进原则 .....                  | (166)        |
| 3. 全面锻炼的原则 .....                 | (167)        |
| 4. 持之以恒原则 .....                  | (169)        |
| 5. 从实际出发, 区别对待原则 .....           | (170)        |
| 6. 直观与思维相结合原则 .....              | (171)        |
| 7. 量力而行原则 .....                  | (173)        |
| 8. 加强卫生监督、注意安全的原则<br>.....       | (173)        |

|                                       |              |
|---------------------------------------|--------------|
| <b>六、运动中的卫生监督和安全常识 .....</b>          | <b>(176)</b> |
| 1. 运动前要检查运动场地和器材 ...                  | (176)        |
| 2. 要注意运动时的服装和衣着卫生<br>.....            | (178)        |
| 3. 怎样安排儿童少年体育锻炼的时间<br>.....           | (179)        |
| 4. 不同季节锻炼的方法及注意事项<br>.....            | (182)        |
| 5. 锻炼前不可忽视准备活动 .....                  | (185)        |
| 6. 锻炼后应该做整理活动 .....                   | (187)        |
| 7. 饭后不宜立即运动 .....                     | (189)        |
| 8. 运动后饮水要适度 .....                     | (190)        |
| 9. 儿童少年不宜过早、过多地进行<br>负重练习和静力性运动 ..... | (192)        |
| 10. 少女在月经期能否参加体育锻炼<br>.....           | (194)        |
| 11. 要注意预防运动损伤.....                    | (195)        |
| 12. 儿童少年常见的运动损伤及其<br>处理.....          | (198)        |
| 13. 怎样制定少儿运动处方.....                   | (200)        |
| 14. 健身锻炼与合理营养.....                    | (202)        |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 七、少儿体质与运动效果评价 .....        | (206) |
| 1. 什么叫体质 .....             | (206) |
| 2. 用于评价少儿体质的指标有哪些<br>..... | (207) |
| 3. 少儿体质的评价方法及标准 .....      | (210) |
| 4. 少儿身体锻炼效果的评价 .....       | (212) |