



智力开发丛书

儿童体育锻炼指南

中国和平出版社

G7806
029
儿童智力开发丛书(11)

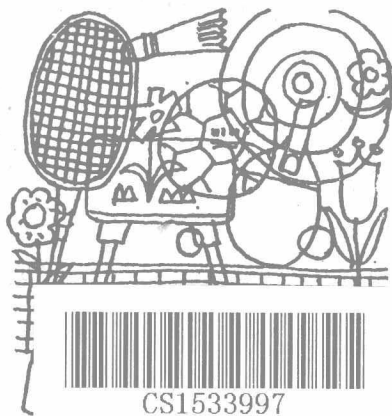
1331625

G806

029

儿童体育锻炼指南

孙纪贤 陈冬华 编著



重庆师大图书馆

9131
中国和平出版社

儿童智力开发丛书(11)

儿童体育锻炼指南

孙纪贤 陈冬华 编著

*

中国和平出版社出版

(北京815信箱)

新华书店北京发行所发行

总参工程兵印刷厂印刷

*

开本787×1092毫米1/32 4.25印张 81千字
1988年11月北京第1版 1988年11月第1次印刷

印数: 1—10000册

ISBN7—80037—153—0/G·71 定价: 1.80元

1331625

本《儿童智力开发丛书》

由天津市科学技术协会普及部主持编纂

组织者：张荣华 赵志复 路齐一

温锦霞 蒋贤德

前言

一般家长，都望子成龙，望女成凤，愿望很好，但有两个问题需要清楚：一、什么是二十一世纪的“龙”和“凤”？二、怎样才能使现在的婴幼儿成为未来的“龙”和“凤”？

只有在使中华民族这条东方巨龙腾飞的伟大社会主义建设事业中，尽其可能，做出最大贡献的人，才是二十一世纪的“龙”和“凤”，也是党中央提出的“四有”人才。“四有”人才，必须具备四个条件：一是有共产主义思想、品德，包括理想、道德、纪律、热爱社会主义祖国和事业的情感为国家富强和人民富裕而艰苦奋斗的献身精神；二是有充分发展的智力，包括扎实的科学知识、认识世界和改造世界的能力；三是有成才的心理品质，包括百折不挠的坚强意志和毅力，不断追求新知识，实事求是、独立思考、勇于创造的科学精神；四是有健康的体魄。要想子女成为“四有”人才，这四个方面缺一不可，而且必须从小就在这四个方面加强教育，打好基础。正如我国幼儿教育的先驱陈鹤琴先生讲过的：“我们知道幼儿期（从出生到六岁）是人生最重要的一个时期，什么习惯、语言、技能、思想、态度、情绪都要在此时期打下了一个基础，若基础打得不稳固，那健全的人格就不容易造就了”。科学实践证明：在学前阶段，大脑发育的速度非常快，六岁前大脑的大部分几乎都成熟了，以

后人的脑力、性格和心灵将永远不会再象学前发育阶段那样迅速发展了。我们永远不会再有这样的机会去奠定人才的基础了。

然而，如何对儿童进行正确的教育，为使他们成为“四有”人才打好基础，这是许多教师和家长感到困难的，尤其是在幼儿提出的许多科学知识问题上，往往难于回答。为了帮助大家解决这个困难，已出版了不少婴幼儿教育专著，但在智力教育方面还缺乏全面系统的资料和编述。为此，天津市科协特约请了一批有丰富经验的专家和优秀教师撰写了这套《儿童智力开发丛书》，专供家长和幼儿教师参考，以在开发儿童智力方面发挥指导和助手作用。全书共分十七册。有儿童思想品德教育，儿童营养、儿童心理、物理、化学、动物、植物、天文气象、电脑等科学知识，还有儿童体育、语言、计算、美术、音乐等方面的教育内容和方法。希望本书能成为广大教师和家长教育儿童的益友。

这里应特别强调一下，人才培养的过程是知识和智力的高度统一的过程。知识是发展智力的基础，在教给知识的同时，开发儿童的智力，反过来又能依靠智力融会贯通学过的知识，进而发挥智力，有所发现、有所革新、有所发明、有所创造。这就能在认识和改造客观世界中，也就是在社会主义建设中作出贡献。不要认为幼儿的智力是幼稚的，许多伟大的创造发明正是在儿童时期获得的即刻印象和意念中萌发的。例如，一个三岁多的小朋友问我：为什么飞机和小鸟都长有翅膀呀？我告诉他飞机的翅膀是工人叔叔制造和安装的，小鸟的翅膀是从小就有的。他马上说那我怎么没有翅膀呀？我也想飞。看来是他异想天开，但十分可贵。我立刻鼓

励他你想得太好了，你长大了可以做许多翅膀让大家都能插上，象小鸟一样自由的飞向天空好吗？他高兴的回答“好！”这时如能用小的实验让他明白鸟飞，飞机飞行的道理，对他的智力发展作用就更大了。所以向儿童传授知识的目的是开发其智力，打开他们智慧的天窗，使其聪明才智能与时代的发展水平相适应。

张 小 清

1988年7月于天津

目 录

绪 论

1. 什么是体育? (1)
2. 体育与智育是什么关系? (2)
3. 体育与德育关系如何? (2)
4. 体育与美育有何关系? (3)
5. 体育与劳动教育如何结合? (3)

生命在于运动

6. 什么是运动? (5)
7. 什么是体育锻炼? 幼儿为什么要进行体
育锻炼? (6)
8. 什么是体质? (6)
9. 体育锻炼对幼儿身体发育有何影响? (7)

内容、要求和方法

10. 走 (11)
走对人类有何意义? (11)
孩子从什么时候开始会走? (13)
幼儿走时出现弓腰、驼背、八字脚现
象怎么办? (13)
幼儿怎样走才算正确? (15)

	怎样教会幼儿正确地走?	(16)
11.	跑	(26)
	什么是跑? 它与走有何区别?	(26)
	孩子从什么时候开始会跑?	(27)
	幼儿能长跑吗?	(27)
	幼儿能快跑吗? 快跑后马上停下来好吗? ...	(28)
	幼儿跑步后为什么嗓子干痒、爱咳嗽?	(28)
	为什么幼儿走走跑跑比单纯地走或 跑要好?	(29)
	幼儿跑的正确姿势与要求是什么?	(30)
	怎样教会幼儿正确地跑?	(32)
12.	跳跃	(35)
	跳跃在幼儿生活中有何意义?	(35)
	孩子从什么时候开始会跳跃?	(37)
	幼儿时期一般学习哪些跳跃动作?	(37)
	为什么要教会幼儿跳跃中的落地动作?	(43)
	怎样纠正落地时的错误动作?	(44)
	幼儿跳跃的正确姿势与要求是什么?	(45)
	怎样教会幼儿跳跃动作?	(46)
13.	投掷	(49)
	投掷对幼儿身体发育有何好处?	(49)
	幼儿投掷动作的发展过程如何?	(50)
	幼儿投掷动作的内容和方法有哪些?	(51)
	为什么要让幼儿两手都练投掷?	(58)
	怎样教会幼儿投掷动作?	(59)

14. 平衡.....	(62)
平衡在人们生活中有何作用?	(62)
幼儿在马路芽子、窄木板、平放在地 上的圆木或梯子上走好吗?	(63)
幼儿平衡动作的发展情况如何?	(64)
幼儿平衡练习的基本内容和方法有哪些? ...	(64)
幼儿进行平衡练习时应注意哪些问题?	(77)
15. 钻爬和攀登.....	(77)
钻爬和攀登对幼儿身心健康有何益处?	(77)
幼儿为什么喜爱钻爬和攀登动作?	(77)
钻爬和攀登练习的实际意义是什么?	(78)
幼儿钻爬和攀登练习的内容与要求有 哪些?	(78)
进行钻爬和攀登练习时应注意些什么 问题?	(83)
16. 体操.....	(83)
幼儿为什么要做体操?	(83)
幼儿基本体操的内容和要求有哪些?	(84)
幼儿进行“劈叉”、“下腰”等柔韧 性练习好吗?	(89)
幼儿能练艺术体操(韵律操)吗?	(89)
幼儿跳迪斯科舞好吗?	(90)
如何看待幼儿参加大型团体操表演活动? ...	(91)
幼儿能做悬垂和支撑动作练习吗?	(92)
17. 游戏.....	(94)
体育游戏对幼儿全面发展有何好处?	(94)

幼儿玩什么样的游戏为好?	(95)
怎样利用球来开展游戏活动?	(96)
为什么要组织幼儿玩水、玩沙?	(97)
哪些游戏幼儿比较喜欢?	(98)

体育锻炼应遵循的原则

18. 为什么要坚持全面锻炼、全面发展的原则?	(105)
19. 幼儿锻炼为何要注意循序渐进, 量力而行?	(106)
20. 坚持不懈、持之以恒的原则在幼儿锻炼中有何意义?	(107)
21. 为什么幼儿锻炼要注意兴趣性?	(108)
22. 体育锻炼与卫生保健如何相结合?	(109)

利用自然条件

23. 为什么要利用日光、空气和水进行锻炼?	(111)
24. 如何利用日光进行锻炼?	(112)
25. 如何利用空气进行锻炼?	(112)
26. 如何利用水进行锻炼?	(114)
27. 在大自然中游戏?	(116)

绪 论

体育是向幼儿进行全面发展教育最重要的组成部分。在体育过程中，可同时综合实现智育、德育、美育及劳动教育的任务。三至七岁的幼儿正处在生长发育的重要阶段，体育不仅直接影响幼儿有机体的生长发育，促进健康，增强体质，而且也是向幼儿进行体、智、德、美全面发展教育，并使之成为社会主义一代新人的重要方面。也可以说，体育是向儿童进行全面发展教育的物质基础。

1. 什么是体育？

体育是以身体活动为手段的教育。它是身体教育、竞技运动和身体锻炼三方面的总称。它是人们锻炼身体，增强体质，延长生命的重要方法；是与德育、智育、美育相结合的整个教育的组成部分；它以竞技形式成为提高运动技术水平，丰富人们社会文化生活，并与各国人民加强联系的一种社会活动。

幼儿体育的主要作用在于增强体质。根据幼儿生长发育和身体活动的规律，以身体练习为基本手段，并结合日光、空气、水等自然因素的锻炼，以及科学育儿、科学管理和良好的生活、文化、卫生习惯的培养，促使他们身体得到全面

锻炼和发展。为提高全民族的体质水平和运动技术水平奠定良好的基础。

2. 体育与智育是什么关系？

体育和智育紧密相连。正确的体育教育能促进健康，增强体质，从而为神经系统、其它一切器官和系统的正常活动，创造最良好的条件，使之头脑清醒，精力充沛，注意力集中稳定，知觉敏锐，思维敏捷，想象力丰富，记忆良好；反过来，知识丰富及各种心理活动效能的提高，也为掌握体育运动的知识、技能创造良好的条件。

有丰富内容的体育活动，不仅能发展幼儿体能，而且能发展幼儿的思维活动能力，本体感知能力，注意、记忆、个性、意志及反应能力，完善对空间和时间的定向等。体育锻炼能供给幼儿大脑更多的养料，有利于中枢神经系统的发育，使之神经系统更加灵敏、健康，为将来学习打下良好的物质基础。因此，经常进行体育锻炼，能开发幼儿智力，加速人才培养。

3. 体育与德育关系如何？

体育是向幼儿进行道德品质等精神文明教育和培养其完美个性教育的重要手段之一。在各项体育锻炼中，则可以培养幼儿机智、勇敢、坚强等意志品质，养成遵守纪律，互助友爱的精神。幼儿这些良好品德的发展，又直接影响体育锻炼的效果。

积极引导幼儿参加体育锻炼，既可以使其生活更加丰富多彩，又能培养其活泼开朗的性格和愉快的情绪。由此可见，体育与德育有着内在的联系，应随时注意寓品德教育于体育教育之中。

4. 体育与美育有何关系？

体育锻炼不仅能培养幼儿正确的身体姿势，而且能使幼儿骨骼生长正常，肌肉丰满、结实，从而使孩子长得个儿高，身体匀称，体态健美，并在进行身体练习的过程中逐步发展和培养幼儿正确地评价和表现动作美、姿态美的能力，以及对服装、器械、周围环境美的欣赏力。

在整洁优美的环境、场地上进行体育锻炼，通过正确健美的动作姿态，再配以节奏鲜明、轻快活泼或优美动听的音乐，能培养孩子对美的感受力，欣赏力和表达力。

在集体体育锻炼中，还能培养幼儿之间诚实、谦让等美的品德、行为和礼貌用语。如在游戏过程中出现无意碰撞时，可主动说声：“对不起！”和“没关系。”等，从而，避免发生冲突。因此说，体育锻炼有助于实现幼儿美育。

5. 体育与劳动教育如何结合

从小对孩子进行劳动教育，培养爱劳动的良好习惯是十分重要的教育内容之一。在体育过程中，也可实现一定的劳动教育。一方面是通过锻炼，促进正常发育，增强体质，使之将来从事劳动奠定良好的身体基础；另一方面，在进行

体育锻炼时，可教育他们帮助教师布置、整理器械、用具，做一些力所能及的事情，从而培养孩子的劳动习惯。

综上所述，体育与智育、德育、美育及劳动教育都有着紧密而不可分割的内在联系。它不仅可以促进其它几育的发展，而且也是其它几育的物质基础。正象毛泽东同志所说的那样：“德智皆寄于体，无体是无德智也。”

生命在于运动

6. 什么是运动？

生命的延续和发展，离不开运动，生物学上“用进废退”的法则同样适用于人体，也就是说，只有经常从事体育锻炼和体力劳动的人，才能从根本上保障健康，增强体质，阻滞老化，延长寿命。无数事实足以证明“生命在于运动”这一真理。

运动的本来含义是通过一些轻松愉快的身体活动使人转移对日常生活的艰难和压力的注意力。但随着体育运动实际内容的发展，运动一词的含义已经因用于反映不同的内容而起了变化。运动本是个外来词，在我国翻译“运动”一词时有两种不同的用法和解释，一是泛指身体活动的过程；一是指体育的手段，其中包括各种游戏和专门的运动项目。具体说来，运动指从事体育活动的基本内容和方法。包括旨在促进身体正常发育和充分发展身体机能的各种锻炼方法和活动项目。运动是指在取得最佳成绩的系统训练，也是一种为参加比赛而进行的系统训练。它对人的体力和精力要求很高，因此，一个人只有到一定年龄和具有相适应的身体条件及特殊需要时才参加运动。

由于运动能促进生长发育和动作发展，运动能促进健康，减少疾病，增强体质，运动能调节情绪，延缓衰老，增

强意志，所以说“生命在于运动”。

7. 什么是体育锻炼？幼儿为什么要进行体育锻炼？

体育锻炼是实现体育目的、任务的基本途径之一，是运用各种体育锻炼手段，并结合自然力（日光、空气、水）来锻炼身体，以增进健康、增强体质为目的的体育活动的过程。它具有广泛的群众性，不同年龄、性别、职业和健康状况的人，均可根据不同情况和要求，参加适当的锻炼。因为正确的体育锻炼，对促进人体正常生长发育和形态结构的发展，培养健美的体态，提高机体工作能力，消除疲劳，调节情感，使人精神愉快，以及预防和治疗某些疾病等，都有重要的意义和作用。特别是对正处在身体迅速生长发育阶段的幼儿来说，则更有其深远的意义。因为从遗传和变异观点看，让幼儿经常坚持科学的身体锻炼，对于改善和提高下一代，乃至整个民族的体质，有着十分重要的作用。因此，幼儿一定要进行体育锻炼。

8. 什么是体质？

体质是人的质量。它是在遗传变异性和后天获得性的基础上表现出来的形态结构、生理生化功能、适应能力和心理因素的综的相对稳定的特征。即：