



娃娃健美操

娃娃健美操

主编译	赵贻贤	纪元瑶
编译者	戴 玫	蔡长有
	杨志强	周亚格
	王学忠	

天津科学技术出版社

津新登字(90)003号

责任编辑：徐玉兰

娃娃健美操

主编 赵贻贤 纪元瑶

编译者 耿 政 蔡长有

杨志强 周亚格

王学忠

★

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道110号

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

★

开本787×1092毫米 1/32 印张6.5 字数133 000

1992年6月第1版

1992年6月第1次印刷

印数：1—4 000

ISBN 7-5308-1072-3/G·242 定价：3.05元

前 言

优生优育关系到民族昌盛，国家富强。婴幼儿的健康，不但关系到孩子的成长发育，而且直接影响到家庭生活的幸福美满。

父母在喜悦的期待中迎接孩子来到人间。您一定为他（或她）准备了乳品和食具，暖和的襁褓、柔软的尿布和四季穿着的衣服，甚至还买了很多玩具，这些都是很必要的。但是，您是否想过还要学习一些和孩子玩的本领呢？也许您会认为，孩子还很小，整天只知道吃和睡，会玩还早着哩！其实不然，孩子出生后除了吃和睡，醒来就是玩。通过玩，孩子逐渐在发展各种感知觉，如视、听、尝、闻和接触，并在此基础上，学会了认识世界，增强了运动、语言、社交、思维等能力，形成了一定的脾气和性格。玩，是早期教育极为重要的手段。因为婴幼儿时期孩子大脑的发育非常迅速，是学习的大好时机。来自周围环境中的大量刺激可促进神经系统的发育，作为家长有责任给可爱的小宝宝创造这样的环境，以开拓他的智能潜力。

《娃娃健美操》一书既通俗而又风趣。它不但汇集了国内的婴幼儿健美操资料，而且吸收了美国和日本婴幼儿健美锻炼的方法。在编译过程中，我们对许多年轻的母亲、保育员和他们的孩子进行了认真的采访调查，并且在一些婴幼儿中进行了试练，收到了较好的效果。

该书介绍的健美操既照顾婴幼儿的心理和生理特征，又考虑年轻母亲的身体条件和要求，将体育、音乐、舞蹈、游戏融为一体，为增进母子的健康服务。

婴幼儿做健美操，既能满足母亲感情的需要，又能促使幼儿骨骼和肌肉的正常生长发育，增加身高，健美形体，提高婴幼儿中枢神经系统对外部环境的适应能力。同时对发展婴幼儿形象思维，培养幼儿活泼、乐观、勇敢等优良品质，有着潜移默化的作用。

年轻的母亲坚持和孩子一起做操，能使腹、背、腰、胯、臀各部位肌肉得到锻炼，促使其形体的健美。逐渐地母亲的节奏感、韵律感和美感也能从坚持做操中获得。

娃娃健美操没有高难动作。当您在音乐伴奏下，或在自己的轻声哼唱中，利用床铺、沙发、席子、毛毯、草地、沙滩等小片空地，和孩子亲亲热热练习健美操，您一定会感到妙趣横生，其乐无穷。

祝您幸福！

编译者

1991年6月

内 容 提 要

本书着重介绍了婴幼儿从小进行体育健美锻炼的基本知识。全书共分八章。第一章、婴幼儿健美的重要性和健美练习需注意的问题；第二章、0~6个月婴儿的发育状况和练习方法；第三章、7~12个月婴儿的发育状况和练习方法；第四章、13~24个月幼儿的发育状况、练习方法及附加练习；第五章、2~6岁幼儿的发育状况和基本运动能力的培养；第六章、2~6岁幼儿的练习特点、内容和方法；第七章、发展幼儿智能的体操；第八章、幼儿健美韵律操。

目 录

第一章 婴幼儿健美的重要性和健美练习

需要注意的问题..... (1)

第一节 婴幼儿健美的重要性..... (1)

一、健美锻炼可以促进婴幼儿骨骼的生长发育..... (1)

二、健美锻炼可以提高婴幼儿肌肉的质量..... (2)

三、健美锻炼可以增强婴幼儿心脏的活力,发达肺脏..... (2)

四、健美锻炼可以促使婴幼儿消化系统机能的提高..... (3)

五、健美锻炼可以发达大脑,提高婴幼儿的智力..... (3)

第二节 婴幼儿健美练习需要注意的问题..... (4)

一、适宜的场地设施..... (4)

二、循序渐进和持之以恒..... (6)

三、适宜的运动负荷..... (7)

第二章 0~6个月婴儿的发育状况和练习方法..... (8)

第一节 0~2个月婴儿的发育状况和可做的

练习..... (8)

一、0~1个月婴儿的发育状况和练习方法..... (8)

二、1~2个月婴儿的发育状况和练习方法..... (9)

三、附加练习..... (14)

第二节 3~4个月婴儿的发育状况和练习

方法..... (15)

一、3个月婴儿的发育状况和练习方法..... (15)

二、4个月婴儿的发育状况和练习方法	(19)
三、附加练习	(24)
第三节 5~6个月婴儿的发育状况和练习	
方法	(25)
一、5个月婴儿的发育状况和练习方法	(25)
二、6个月婴儿的发育状况和练习方法	(29)
三、附加练习	(35)
第三章 7—12个月婴儿的发育状况和练习方法	(36)
第一节 7—8个月婴儿的发育状况和练习	
方法	(36)
一、7个月婴儿的发育状况和练习方法	(36)
二、8个月婴儿的发育状况和练习方法	(38)
三、附加练习	(41)
第二节 9—10个月婴儿的发育状况和练习	
方法	(41)
一、9个月婴儿的发育状况和练习方法	(41)
二、10个月婴儿的发育状况和练习方法	(45)
三、附加练习	(48)
第三节 11—12个月婴儿的发育状况和练习	
方法	(49)
一、11个月婴儿的发育状况和练习方法	(49)
二、12个月婴儿的发育状况和练习方法	(52)
三、附加练习	(54)
第四章 出生13个月—24个月幼儿的发育状况、练习	
方法及附加练习	(55)
第一节 13—18个月幼儿的发育状况和练习方	

法	(55)
第二节 19个月至2岁幼儿的发育状况和练习	
方法	(60)
第五章 2—6岁幼儿的发育状况和基本运动	
能力的培养	(63)
第一节 2—6岁幼儿的发育状况	(63)
一、发育标准	(63)
二、发育状况	(64)
第二节 2—6岁幼儿基本运动能力的培养	(66)
一、原地活动	(66)
二、行迹间练习	(73)
三、提问练习	(79)
四、平衡练习	(83)
五、身体素质训练	(90)
第六章 2—6岁幼儿的练习特点、内容和方法	(94)
第一节 2—6岁幼儿练习的特点	(94)
第二节 2—6岁幼儿的练习方法	(95)
一、一般练习	(95)
二、器械练习	(131)
第七章 发展幼儿智能的体操	(159)
第一节 培养1岁幼儿感觉能力的运动游戏	(159)
一、拉、推	(160)
二、伸、屈	(162)
三、摇晃转动	(163)
四、走、跑	(164)
五、跳跃	(165)

六、投掷..... (167)

七、登爬..... (167)

第二节 培养 2 岁幼儿进取心的运动游戏..... (168)

一、拉、推..... (168)

二、摇晃、转动..... (171)

三、走、跑..... (172)

四、投、踢球..... (173)

五、登、吊..... (175)

六、模仿..... (177)

第三节 培养 3 — 6 岁幼儿的思维能力的运动 游戏..... (179)

一、拉、推..... (179)

二、伸、屈..... (180)

三、摇晃、转动..... (181)

四、走、跑..... (182)

五、跳跃..... (183)

六、投、踢..... (187)

七、登爬..... (188)

八、模仿..... (188)

第八章 幼儿健美韵律操..... (190)

第一章 婴幼儿健美的重要性和健美练习需要注意的问题

第一节 婴幼儿健美的重要性

婴幼儿的健美，不仅关系到孩子本人的生长发育，而且直接影响家庭生活的幸福美满。

婴幼儿时期，是人生的基础阶段。婴幼儿体格的健壮与否，直接关系到一代新人的全面成长，从根本上说，也是关系到祖国的前途和未来的大事。人在幼儿时期，身体生长发育旺盛，让幼儿从小养成锻炼身体的习惯，学会科学的健身方法，将来具有充沛的精力，对参加学习和建设祖国有着十分重要的意义。

孩子是不能决定自己身体状况的，他们是父母所生，又是在父母和保育员精心抚育下成长的，所以，从某种意义上说孩子的发育和成长是操在父母和保育员手中的。

因此，做为父母和保育员应明了婴幼儿时期健美锻炼的重要性。

一、健美锻炼可以促进婴幼儿骨骼的生长发育

人生长发育速度是不均衡的，有时快，有时慢，呈波浪式增长。婴幼儿时期是生长发育速度最快的阶段，称为第一

次生长高峰。由于婴幼儿骨骼中水、骨胶原和脂肪等有机物含量较多，碳酸钙和磷酸钙等无机物较少，加之婴幼儿骨骼中软骨组织较多，因此，婴幼儿骨骼的特点为弹性大，易变形。所以，适当的肌肉运动，对婴幼儿骨骼的生长发育是大有益处的。当孩子参加轻微的运动时，他们的肌肉活动对骨骼有机械性刺激作用，同时加快血液循环，使骨骼得到充足的血液供应，这样一来就可使孩子胸廓得到良好的发育，胸围增大。还可加速软骨的增生，使四肢骨骼长长，便于长个儿，同时可使骨骼内部的骨质坚实。阳光下的锻炼，还能使孩子皮肤中的一种胆固醇转化成了种维生素，加快对钙和磷的吸收，增强骨的硬度。

二、健美锻炼可以提高婴幼儿肌肉的质量

由于婴幼儿时期的肌肉白嫩、柔软、水分多、蛋白质少，所以，全身的肌肉发育不均衡。一般来说，大肌肉的发育比小肌肉的发育要早。例如：上肢肌肉、上臂肌和前臂肌发育要比手肌早。孩子在一、两个月时期，由于屈肌紧张度高，四肢自然屈曲着，此时，应适当让孩子做一些健美操练习，使孩子身体各部参加运动，这样流进肌肉中的血液多，使水分减少、蛋白质增加，新陈代谢也就相应地旺盛。同时肌肉中可生长出更多的毛细血管，便于肌肉作功。家长帮助孩子伸伸胳膊、伸伸腿，活动活动伸肌，促进伸肌的紧张度，也都是大有好处的。

三、健美锻炼可以增强婴幼儿心脏的活力，发达肺脏

婴幼儿心脏一般重量为40克左右，心率每分钟大约100次左右。但随着年龄的增长，科学地锻炼，心脏会相应地增大，心率会逐渐减慢。另外，科学的健美运动，会使心肌更加发

达。心腔增大，心容量也会相应地增大，每搏输出量则增多。虽然参加较剧烈的运动，心跳加快，但运动后恢复得也快，比缺乏锻炼的婴幼儿心脏功能要好的多。

婴幼儿心肺器官较其他器官发育要差，科学实验证明：周岁孩子每分钟呼吸量为2600毫升，幼儿稍多。但耗氧量，呼吸频率快，若婴幼儿积极参加健美练习，呼吸肌会发达，肺活量加大，呼吸变得深而长，促进婴幼儿身体健康成长。

四、健美锻炼可以促使婴幼儿消化系统机能的提高

婴幼儿的胃容量小，胃腺少，胃酸及酶的含量也少，胃、肠的肌层薄，所以，消化系统的功能较低。婴幼儿若参加健美练习，能量消耗必然要比安静时多。参加健美练习时，腹肌一松一紧促进肠的蠕动，这样便于加快血液循环，提高对食物的需要量，有利于消化和吸收机能的增强。

五、健美锻炼可以发达大脑、提高婴幼儿的智力

科学实验证明：胎儿和出生后的婴儿，脑重量迅速增加。例如：出生时为360克，9个月为600克；1至2岁时就会增加到1000克。婴儿虽然脑重量增加迅速，但脑的外形及内部结构尚未发育完善。可能有人认为锻炼身体只是肌肉的活动，其实不然，健美锻炼对大脑功能的提高也有着良好影响。

参加健美锻炼，能使脑细胞的数量增加，得到充分的发育，还能提高脑细胞的质量，使大脑功能逐渐增强，对智力的提高起着促进作用。

改善大脑的营养系统。营养是保证人体正常生长发育，健康成长的重要外界因素。大脑细胞是神经系统活动的主

体，它对氧气和养料的需要最敏感，需要量也很大。婴幼儿参加健美操练习时，大脑中的毛细血管直接供血。另外，解剖学家研究证明：胎儿时期大脑中的毛细血管生长速度最快，婴幼儿时期还在增加。所以，婴幼儿参加健美练习是很重要的，它可以加快血液循环，增加毛细血管的数量，从而改善大脑细胞，提高婴幼儿智力。

参加健美锻炼能改善大脑皮层的兴奋与抑制的过程，建立更多的条件反射，使之动作更加协调、舒展、灵活、准确。

此外，婴幼儿健美锻炼，还可以改善体温调节能力，预防疾病（感冒、发烧等），增强身体的抵抗力。

总之，只要注意从婴幼儿的生理特点出发，科学地实施多种多样的活动，循序渐进地进行健美锻炼，一定会收到预期的效果。

第二节 婴幼儿健美练习需要注意的问题

一、适宜的场地设施

所谓设施是指婴幼儿锻炼所必要的环境，婴幼儿参加健美练习的目的，在于使他们茁壮成长。要想收到预期的效果，采取较理想的各种措施是不可少的。另外，设备和用具也要充实。根据婴幼儿对周围物品自发使用的心理特点，练习时，对设备要事先细心研究及检查，若粗心大意则可能造成很大的弊害。婴幼儿参加健美练习时所需要的设备不可能一时全部配齐，可有轻重缓急之分。一般来说应从以下几个方面考虑：

(一) 安全性

婴幼儿参加健美练习，要想保证无伤害事故，就要有安全措施、完善的设施、设备和用具。但有些家长及单位为了省钱，买次品或施工中偷工减料，因而造成不良后果的事屡有发生。所以，要想真正使婴幼儿健康成长，就必须考虑到安全性。对一些极其细微的小地方都要考虑周到。例如：幼儿在进行跳远练习时所用的沙坑，四周围的框子不宜使用空心砖及砖头，应使用木材，提高安全系数。

(二) 卫生性

由于婴儿健美锻炼多在室内及床上进行，卫生条件要求较高：室内空气新鲜，温度适宜，床单还应经常更换。做为家长，在帮助婴儿做健美操练习时，应尽量少穿衣服，有条件的应穿体操服同他们一起参加锻炼。婴儿参加健美操练习时，应穿清洁的短裤，短袖运动衣，这样便于伸展、弯曲。锻炼后应洗澡，放松各部肌肉。

(三) 兴趣性

兴趣是心理特征之一，是指某一个人积极探究某种事物的认识倾向。婴幼儿，特别是幼儿只要他们对事物发生兴趣，即使周围无人看管，也会有惊人的进步。另外，从培养婴幼儿自发性的意义上来说，兴趣也占有很重要的位置。

婴儿参加健美操练习时，家长应为他们提供良好的条件。例如：做操时，播放音乐，从小培养他们的乐感。实践证明：坚持不懈这样练习，便会达到婴儿只要一听音乐便会动起来的效果。

幼儿喜欢惊险的场面，特别是男孩喜欢冒险行动。例如：跨越障碍物、攀登等。由于带有危险性，有些家长或保

育员就不准他们去活动，这样虽然注意了安全，但同时也挫伤了他们的积极性，久而久之，幼儿的冒险性及勇敢精神逐渐削弱，将来是无法补救的。所以，幼儿喜欢及感兴趣的事，应该大胆放手让他们去实践。乍一看，好象与安全性相对立，其实不然，只要事先做好必要的安全措施及保护工作，两者是不矛盾的。

（四）原则性

幼儿的兴趣是广泛的，但在参加健美操练习过程中，也有其不感兴趣的项目。所以，家长和保育员应从他们身体全面发展的角度去考虑，启发、诱导他们按要求去做。例如：幼儿中女孩子爱好手指运动，喜欢叠花，可以做一些拍手操练习。但决不能因此而忽视腿部运动，或者由于爱好舞蹈而忽视跑、跳、投等项练习，以保证身体全面协调发展。有时一些幼儿迷恋于一种健美练习，不愿中途停止，此时，作为家长和保育员应在适当的时候让他们停下来，诱导他们参加其他的练习。

二、循序渐进和持之以恒

国外学者研究证明：婴幼儿患呼吸道感染性疾病最多。伤风、感冒、肺炎等已成为婴幼儿健康的大敌。而预防疾病最有效、最积极的方法就是健美锻炼。婴幼儿参加健美练习时，应本着循序渐进、持之以恒的原则。在保证必要的气温情况下，室内应适当通风，冬季也应该如此。有些家长看到孩子一得病或出现不适感，就紧闭门窗，怕孩子伤风，甚至停止练习。这样做只能适得其反，不但不利于婴幼儿的健康恢复，也不利于提高婴幼儿机体的抵抗能力。

幼儿参加健美练习要根据活动的内容和季节、气候的特点充分做好准备活动，以使身体各部位和内脏各器官逐步进

入运动状态。其次，练习时要掌握由慢到快、由易到难的原则。不要强求孩子去完成力所能及的练习。

实践还证明，形式单调的健美操练习不能调动和激发婴幼儿、特别是幼儿对体育的兴趣，只有内容丰富并且具有教育意义的练习，才能收到良好的效果。

在婴幼儿健美锻炼中，基础运动能力的培养也是很重要的。培养婴幼儿基础运动能力的方法，应首先从短时间单个基本动作练习开始，逐步过渡到复杂的练习中去。在多种多样的练习中，不断提高婴幼儿中枢神经系统的兴奋度，使其大脑处于良好的机能状态，这样才能使婴幼儿心情愉快，兴趣浓厚，注意力集中，有助于尽快学会各种较高难的运动技能。另外，健美锻炼应自始至终，持之以恒。三天打鱼，两天晒网是不会收到良好效果的。

三、适宜的运动负荷

所谓运动负荷是指在健美练习中，合理安排婴幼儿所能承受的生理负荷。也就是说，运动量既不能大，也不能小。

人们普遍认为：婴幼儿，特别是幼儿好象整天不停地在玩，其实不然。他们的活动与休息没有明显的界限，他们的活动时间实际上也很短。他们没有成年人那样长周期性的活动，而是反复多次这样玩、那样玩，周期性很短。因此，在指导帮助做婴幼儿健美练习时，各种练习的时间不宜过长。一般来讲，婴儿10分钟为宜，幼儿30分钟比较合适。

总之，参加健美练习要连续进行。但若出现紧急情况，例如：婴幼儿突然生病，连续不断下雨等，须停止练习，应等到条件重新具备后，再逐渐恢复到原来的运动量。那种认为把运动量一下子全部补齐的想法，也是不科学的。