



小鬼当家 3



家庭教育专家
LT智能教育法创研人 陈大为 编著

WO SHI XIAO XIAO YUN DONG JIA

我是小小运动家

本书包含了增强孩子体质、提高环境适应能力的运动方法



3-12岁体质训练方案

中国纺织出版社



我與小小



我是小小运动家



WO SHI XIAO XIAO YUN DONG JIA

新华书店

PDG

推荐序



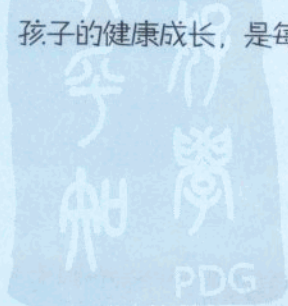
我还是第一次看到这样一套教授孩子礼仪习惯的书。书中既非单纯地罗列文字，也没有随意地摆放插图，而是描绘出一幅幅简单明了而又直达中心的彩色分解图，一下子就抓住了我的眼球，让人看一眼就能立刻明白它们的意思，如同常伴在身边的好朋友，让人爱不释手。

这套书共有《我是小小生活家》、《我是小小礼仪家》、《我是小小运动家》三本，从学校、家庭、公共场所等孩子们最常接触的环境入手，像讲故事般将这些孩子们应该具备的知识和礼仪习惯娓娓道来。让孩子们知道，遇到一些事情时应该怎样去做，在不同的场合又该怎样显得有礼貌，使他们渐渐改正自己的不良行为，养成积极的生活态度和良好的生活习惯。

有些年轻的父母常常为孩子考虑得很多，但“多”并不等于科学、全面。很多家长过于注重孩子智育的发展，却忽略了对孩子德育和体育的培养，这样很容易导致孩子过分自我膨胀以及身体素质和心理素质的衰弱，对孩子的健康成长有很大的危害。

对成长中的孩子们来说，他不仅需要营养、知识，还需要明辨事理，培养良好的礼仪习惯和健康的生活习惯，得到他人的信赖和鼓励，获得成功的喜悦感和满足感。对于生活，他们需要切实地去体验、去学习，才能感受到生活的滋味，才能真正地健康成长。我相信，孩子的健康成长，是每一对父母的心愿。

家庭教育专家 武瑛娟



前言



随着社会竞争越来越激烈，很多孩子在课余被送入了各种各样的文化补习班，而仅剩下的一点休闲时间也常常与电视、电脑为伴。有研究表明，现在很多孩子都存在运动不足的问题，这可能影响到他们的身体发育，甚至对心理发育、行为方式以及学习能力等都产生不利影响。

孩子的饮食营养和智力开发常常是父母们最重视的，其实，运动能带给孩子更多的东西。让孩子经常到户外去，在新鲜的空气和温暖的阳光中跑一跑、跳一跳，不仅能活跃孩子的新陈代谢系统、增强身体素质，还能让孩子有机会接触更多的人，孩子们一起运动也让他们学会了合作意识。

运动不仅能给孩子带来快乐、自信和合作精神，还能增强孩子的体质及抗病、抗压能力。运动可以帮助孩子减去脂肪、锻炼骨骼和肌肉，提高身体的协调性，孩子积极进行身体锻炼，会为他们拥有健康的身体打下良好基础。

重视孩子智力发展的家长更应该常把孩子带到户外去，因为运动也影响大脑发育。运动促进了孩子的血液循环，脑



让

孩

子

健

康

成

长



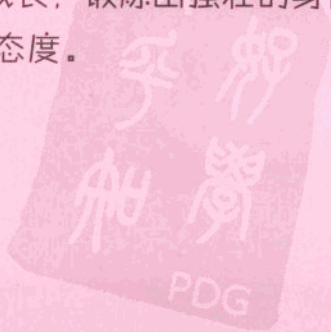
细胞可以得到更多的氧气和营养物质的供应，使代谢速度加快，大脑的活动也会越来越灵敏。再加上锻炼时肢体动作的千变万化，也会促使大脑的各个部位快速地做出相应的机能反应，就好像在为大脑神经做“健脑操”。每天进行适当的户外活动，还能帮助孩子提高睡眠质量，增强记忆力。

很多家长让孩子参加了舞蹈班、游泳班，以为这样就是进行了体育锻炼，然而对孩子来说，运动的目的并不是成为职业选手，掌握任何特殊的运动技巧一点也不重要，重要的是他们有机会享受运动带来的乐趣，让他们愿意主动参与。如果不顾孩子的兴趣和感受，只是为了培养特长而参加兴趣班，并不能算是真正意义的运动。

这本《我是小小运动家》从学校运动、家庭运动、户外运动、运动游戏四个方面入手，指导孩子学会在学校、家庭、户外以及游戏中的运动技能和运动规则，感受运动中的乐趣。本书能够帮助孩子从体育运动中，体验快乐和成长，锻炼出强壮的身体，进而培养孩子自信、坚强、积极向上的人生态度。

编者

2007年5月



致亲爱的爸爸、妈妈和小朋友：

生活是一条很漫长的路，每个人在这条道路上，都要不断地学习才能有所成长和收获。在这本书中，你想收获的是什么呢？你对自己的期望又是什么？现在，请爸爸、妈妈和小朋友，把心里想说的话和自己的小愿望，一起写下来吧！

爸爸、妈妈想说的话和愿望



小朋友想说的话和愿望



我想成为一名小小运动家。

你是不是也一样呢？

嗯，我也想成为一名小小运动家！

本书将帮助你

我可以自己背书包，安全地上下楼梯。

我知道了排队和集体运动。

我养成了坚持做操，保护眼睛的习惯。

我学会了跳山羊，翻跟头。

我可以自己提水桶，做家务。

我能够整理好自己的书籍和被褥。

我知道怎么在不同的环境下走路。

我懂得了放风筝和骑自行车的乐趣。

我体验了在水中做游戏的感觉。

我学会同小朋友一起玩捉迷藏和寻宝游戏。



小朋友，准备好了吗？

快来，让我们一起翻开书页吧！

目录



12 打乒乓球 30



13 拍皮球 32

学校运动

家庭运动

1 背书包 8



2 上下楼梯 10



3 跑步（一） 12



4 跑步（二） 14



5 排队 16



6 眼保健操 18



7 跳山羊 20



8 单杠 22



9 滑滑梯 24



10 翻跟头 26



11 踢足球 28



14 站姿 34



15 坐姿 36



16 搬运重物 38



17 提水桶 40



18 洗澡 42



19 清洗浴室 44



20 取物品 46



21 扫除 48



22 整理书籍 50



23 捶背 52



24 整理被褥 54

户外运动

运动游戏

25 走姿 56



26 在特殊环境下走路 58



27 平衡木 60



28 爬树 62



29 打陀螺 64



30 滚铁环 66



31 放风筝 68



32 踢毽子 70



33 溜旱冰 72



34 从高处跳下 74



35 推雪球 76



36 划船 78



37 骑自行车 80



38 荡秋千 82



39 爬山 84



40 大小青蛙跳荷叶 86



41 协作寻宝 88



42 捉迷藏 90



43 水中游戏 92



44 跳房子（一） 94



45 跳房子（二） 96



46 跳短绳 98



47 跳长绳 100



48 老鹰捉小鸡 102



49 跳皮筋 104



1

背书包



建议

每隔一段时间，“减轻学生负担”的口号，就会重现“江湖”，但小朋友的书包重量始终没有减轻。

背书包影响到的不仅仅是肩部，还会影响到头部、腰部、肘部及脚部。小朋友们的骨骼正在发育，如果

背书包的姿势不正确，沉重的书包就会给身体造成伤害。所以，从开始背书包起，小朋友们就要掌握正确的背书包方法和技巧，别让沉重的书包压坏了正在成长的身体。

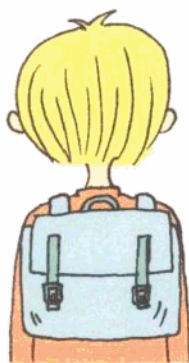
1 动作要点



书包带左右位置大致相同，使双肩平分书包重量



书包带长度要适当，书包要紧贴背部和腰部



书包上的绳带要系紧

2 背起书包的方法



如果书包太重，把书包放在桌边，先伸进一只手臂



再伸进另一只手臂



把书包带拉到感觉舒适的位置

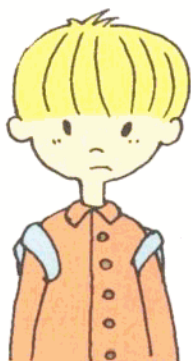
3 错误的做法



书包太重的时候，身体要向前倾，
用腰部支撑书包的重量



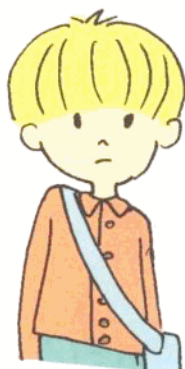
双肩分担的重量不平衡，容易疲劳



这样背书包容易疲劳



书包带太细，会使肩膀疼痛



不要长期使用单肩包，
它会使肩膀倾斜

提示

如果书包太重，小朋友可以先把书包放在桌子上，再背到肩上，这样既省力又方便。

双肩包能均衡分担书包的重量，背起来比较舒适。购买书包的时候，要选择书包带较宽的类型。小朋友身体正在生长发育，所以最好不要挎单肩的书包，也不要背书包带很细的书包。

书包里尽量不要放太重的东西，以免在特殊的情况下使身体失去平衡。

2

上下楼梯



建议

现在的教学楼里，都少不了楼梯，小朋友在学校的运动自然也离不开上下楼梯。

上下楼梯的姿势和走路的姿势一样，都是左右脚交替迈进，而且速度

一样。只是上下楼梯时，需要将腿抬高。但是这么简单的运动，却还有很多小朋友做不好，让家长、老师担心。

看来，这上下楼梯的姿势也需要好好学习啊！

① 快速上下楼梯



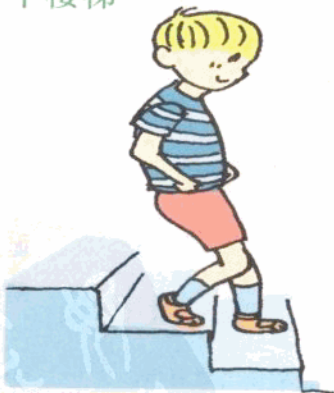
在台阶上站稳后再上另一阶

② 上楼梯



上半身前倾，与后腿呈一条直线

③ 下楼梯



将上半身伸直，脚部及膝部的动作要轻柔

4 在楼梯上行走



将上半身伸直, 脚部及膝部的动作要轻柔



上下楼梯时尽量抬高自己的脚

5 错误的做法



视线不要往下看



不要用脚尖上下楼梯

提示

上楼梯时, 首先将一只脚抬起, 然后把脚踩在台阶上。此时上半身伸直, 与后腿成一条直线。如果上半身向前倾斜, 会比较省力。

下楼梯时, 要比上楼梯困难。一只脚向下伸时, 另一条腿的膝盖要用力。上半身要伸直, 身体要向后倾斜, 这样才不会向前摔倒。上下楼梯的每一步, 都一定要踩稳。

3

跑步(一)



建议

跑步很简单，感觉会走路就会跑步。但有时候，我们会听到大人们说“现在的孩子都不会跑步了”，究竟是怎么回事呢？跑步和走路有相同之处，也有不同的地方。跑步时需

要两臂弯曲着交替前后摆动，脚和膝盖的用力方向和角度与走路也不同。

小朋友的腰部、背部、臀部的肌肉都没有发育完全，所以跑步时要量力而行，训练时不要强迫自己。

1 跑步前的准备



着装要简洁、舒适、宽松，最好穿运动装、运动鞋

2 动作要点



抬头挺胸，两臂弯曲，有节奏地前后摆动，身体略向前倾

3 手臂摆动姿势



双臂交替前后摆动，稍微碰到身体

4 脚的动作



膝盖略微弯曲



脚尽量抬高，向前迈



沿着直线向前跑，步伐均匀

5 跑步时的呼吸方法



呼吸要有节奏

6 停下来时



长跑到终点后，要走几步再停下，不能马上坐下

7 错误的做法



双臂不要张得太开

提示

跑步时要有个目标，不要漫无目的地跑。这样会使自己的跑步有动力，跑完后也会有成就感。

跑步除了用到肌肉，还与心肺功能息息相关。所以长跑时，如果感到胸部气闷、呼吸困难或者心跳加速，就要停下来，并到医院检查。

4

跑步(二)



建议

几乎每项运动和户外游戏都会用到跑步的动作,所以要掌握在各种环境下的跑步姿势。

刚开始跑的前两步,步子幅度要小,然后慢慢加速,步伐要均匀。在转换方向时,要注意前脚的位置及身体的重心。紧急“刹车”时,重心向

后,整个脚底都放在地面上,稳稳站住。

跑步强化训练时,在一定时间内运动员不能停下来,这就需要学会快慢跑相结合。如果累了,可以把跑步的速度减下来调整体力。这个训练可以培养运动员的耐力,增加肺活量。

① 快跑



起步时两臂弯曲,前后摆动,后腿蹬地。前腿略微抬起,膝部弯曲

加速时,上身前倾,前腿着地,后腿抬起,手臂弯曲有节奏地前后摆动,腿伸开向前迈进

② 慢跑



轻松快乐匀速地跑步

③ 跑上坡路



上身前倾,前腿弯曲,后腿用力