

让孩子超级棒 de 四季简易 游戏



主编 张美江

GAME



一切以健康为前提
体育、医学教授倾心编创
140个医体结合的四季游戏
培育生理、心理健康，体态、发育良好的孩子
形成能力，掌握知识，享受快乐，其实就是这么容易

上海文化出版社

生理、心理健康 体态、发育良好

让孩子超级棒的 四季简易游戏

主编 / 张美江

编写 / 陈静 赵丽斌 高艳 曹瑾静

插图 / 夏国桢

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子超级棒的四季简易游戏/张美江主编. - 上海:

上海文化出版社, 2006

ISBN 7-80740-047-1

I. 让… II. 张… III. 儿童-游戏 IV. G898

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 085083 号

责任编辑 纪大庆

装帧设计 许 菲

书 名 让孩子超级棒的四季简易游戏

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海文艺大一印刷有限公司

开 本 890×1240 1/32

印 张 7

字 数 200,000

版 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—3,210 册

国际书号 ISBN 7-80740-047-1/G·431

定 价 18.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-57780459



张美江 上海华东师范大学体育

与健康学院教授，硕士生导师。曾就读北京体育大学运动系体操专业、哈尔滨医科大学、上海中医药大学，并曾任外科医生。

上世纪80年代末，张美江教授发挥自身体育与医学的专长，将医体结合，在我国率先将形体美作为独立的学科来研究，并将它分为两大类：专业形体美和普通形体美。近年，张美江教授又进行了将形体美的练习扩展到儿童游戏中的探索，并取得了相当成果。

相关推荐



《积极家教》

作者：黄伟合

定价：15.00 元



《适可爸爸》

作者：任晓东

定价：18.00 元

前言

在当今独生子女时代,孩子是家庭的中心,孩子是快乐的源泉。然而,这一切都是以孩子的健康为前提的。

培育一个生理、心理健康,再加上体态与发育良好的孩子,正是每一个家长所追求的。体育锻炼正是塑造一个健康儿童的必由之路。科学健身与体能锻炼方法的介绍已不一而足,但专门针对儿童的健身与锻炼的专著鲜见。本书的标新立异之处在于,以家庭游戏作为切入点,结合儿童生理、心理四季变化及形态发育的特点,创编春夏秋冬家庭游戏(以10岁以下的儿童作为游戏的中心人物),融健体、美体、健心、益智、休闲娱乐与亲情沟通于一体,使新颖的家庭游戏成为帮助孩子成长的益友,成为健身园地中心的一支新葩。

本书的游戏是针对10岁以下的儿童而设计创编的。这一年龄阶段的儿童生性活泼好动,又处于生长发育的萌动阶段,文化知识的学习也进入了入门阶段。但备受宠爱的“独生子女”往往缺少科学锻炼,缺乏与外界的交流沟通,缺乏自我表现能力,进行游戏活动有利于他们生理、心理上的生长发育,促使他们良好体态的形成,从而成为健康的儿童。此外,家庭游戏对帮助独生子女摆脱闭塞,推进邻里孩子之间的交往也是有益的。

家庭游戏不同于对抗激烈的球类活动,伤害的危险性小;也不同于一般的简单枯燥的练习,而是具有趣味性、知识性,又有适宜的竞赛因素;此外家庭游戏对场地、设施、器械的要求不高,易于因地因时地

开展。

家庭是社会的细胞,亲情是家庭的脉系,孩子又是家庭的核心。现在的新潮是,体育健身是增进家庭成员间沟通交流,增进情感的一种非常好的方式。而本书所设计创编的游戏,突出了以儿童为中心的家庭的特点,母子合练,父女齐比,三代同赛,寓教于乐,既练了身体,丰富了生活,又促进了亲情的传递,在运动中令家人尽享天伦之乐。

本书的另一特点是将体育运动的原理与医学理论结合起来,来创编家庭游戏。因此,这些游戏不但简单易行,而且科学性强,练习效果更为明显。

例如,本书运用“天人合一”中的中医传统养生理论,强调“顺应自然,保护生机”。吸收现代医学的成果,从人体生理、心理四季变化的特点出发来创编游戏,彰显了运动练习的季节特点,避免了以往练习中的盲目性,更为科学,符合人与自然和谐发展的大道理。

又如,对源于民间的民俗游戏与盛行的现代游戏进行挖掘、梳理、整合,充分运用体育运动的练习原则如“区别对待的原则”、“适宜运动负荷的原则”、“全面发展的原则”等,去粗存精,去伪存真,进行创编。

现在大家看到的图文并茂的四季家庭健身游戏,既有体育的特点,又有中西医养生的特点;配以卡通插图,生动活泼,使游戏易看易学易会。

创意别出心裁,样式别开生面,内容别具一格。让家庭游戏成为你的孩子健身活动中的新朋友。

本书是体育、医学教授带领研究生深入生活下到社区,创编家庭游戏的一种探索,但由于笔者的理论水平和实践经验有限,恳请广大读者对本书存在的缺点、不足和错误予以指正。

目录

1

一、顺应自然益身心	1
二、快乐其实很简单	4
三、游戏玩法花样多	7
四、选择游戏要科学	10
五、游戏不是孩子的专利	14
六、第一课堂中的阳光课	17
七、帮助孩子“高人一头”	19
八、让“青苹果”长成“红苹果”	21
九、舒缓压力的灵丹妙药	24
十、追求健康自然美	27

春季篇

1. 跳房子	33
2. 白里透红	34
3. 背物过障碍	35
4. 蝙蝠寻蛾	36
5. 踩高跷	37
6. 踩影子	38
7. 藏在背后的愿望	39

8. 超级记忆	40
9. 词语接力	41
10. 定向寻物	42
11. 夺宝英雄	43
12. 父子花剑	45
13. 家庭“COPY”不走样	46
14. 家庭舞龙队	47
15. 家庭游击队	48
16. 狡兔三窟	49
17. 马儿快跑	50
18. 毛毛虫觅食	51
19. “面纸”网球赛	52
20. 拍苍蝇	53
21. 生命的金字塔	54
22. 谁的风车转得快	55
23. 玩乒乓球上楼梯	56
24. 与蝶共舞	57
25. 采野菜	58
26. 兔子尾巴长不了	59
27. 照相机	60
28. 夹球奔跑	61
29. 书本多米诺	62
30. 爸爸背上的投球大赛	63
31. 跑圈	64
32. 双人蹲跳	65

33. 丢手绢	66
34. 绊倒脚步	67
35. 跨江追人	68

夏季篇

36. 问候体操	73
37. 爬树	74
38. 快速反应	75
39. 夹包投标	76
40. 穿针引线	77
41. 夹玻璃珠	78
42. 插杨柳	79
43. 翻叶子	80
44. 吹球入碗	82
45. 勾臂拾物	83
46. 蒙眼组画	84
47. 转圈劈“石”	85
48. 三拍六笑九摇头	86
49. 抓手指	87
50. 放爆竹	88
51. 滚球进门	89
52. 夹球跳	90
53. 搬砖过河	91
54. 一元五毛	93
55. 背筐“篮”球	95

56. 抗旱保苗	96
57. 罩渔网	98
58. 摸黑找人	100
59. 跨步拉人	101
60. “8”字形平衡	103
61. 喊号接球	105
62. 打水比力	106
63. 持物过河	107
64. 双人爬泳	108
65. 遥相呼应	109
66. 手指拔河	111
67. 落叶飞舞	112
68. 头头是道	114
69. 托盘糖果	115
70. 硬币高楼	116

秋季篇

71. 丢沙包	121
72. 拍万宝	122
73. 波涛汹涌	123
74. 放风筝	124
75. 跳绳	125
76. 踢毽子	127
77. 反动作	129
78. 包袱、剪子、锤子	130

79. 老鹰捉小鸡	131
80. “瞎子”追“跛子”	132
81. 着装比赛	133
82. 旱地滑雪	134
83. 拉绳找平衡	135
84. 推小车	136
85. 斗鸡	137
86. 呼啦圈赛	138
87. 抬轿子比赛	139
88. 跳竹棍	140
89. 五子棋	141
90. 贴膏药	142
91. 掷飞盘	143
92. 真心话大冒险	144
93. 猜拳跳步接力	145
94. 默契考验	146
95. 对号入座	147
96. 吃额头饼干	148
97. 踩“老鼠”	149
98. 跳山羊	150
99. 飞镖大赛	151
100. “抓”笑	152
101. 家中旅游	153
102. 后仰过绳	154
103. 数字陷阱	155

104. 辨音跑	157
105. 滚铁环	158

冬季篇

106. 毛毛虫	163
107. 车轮跑	164
108. 赛陀螺	165
109. 连足跑	166
110. 堆雪人赛	167
111. 抢座位	168
112. 火车赛跑	169
113. “木头人”追拍	170
114. “城墙”上追捕	171
115. 袋鼠跳	173
116. 赶猪	174
117. 蚂蚁搬家	175
118. 听令换圈比赛	176
119. 保护弱者	177
120. 通过“禁区”	178
121. 单手倒双球(沙包)	179
122. 祖孙打“保龄球”	180
123. 指点五官	181
124. 床上舞蹈	182
125. 倒走	183
126. 赶野鸭	184

127. 同步跑	185
128. 青蛙跳井	186
129. 编花篮	187
130. 数青蛙	188
131. 活动篮筐	189
132. 独脚稻草人	190
133. 智力过河	191
134. 兔子舞赛跑	192
135. 踩气球	193
136. 套圈	194
137. 团聚	195
138. 萝卜蹲	196
139. 住店	197
140. 人力车	198

一、顺应自然益身心

在中医经典理论中,有“天人相应”的说法,也就是说,人处天地间,生活在自然环境中,作为自然界的产物和组成部分,必定受自然规律的制约和影响。自然界的四季更替会直接或间接地影响到人体,使之发生变化。一年四季,春夏秋冬,季节气候在四时变化中分春温、夏热、秋燥、冬寒。四时气候与人体五脏功能相互通应,如肝气通于春,心气通于夏,肺气通于秋,肾气通于冬。在四时气候的影响下,生物表现为春生,夏长,秋收,冬藏。人也不例外,人体在一年四季中,随季节气候的变化也进行着相应的生理调节。同时不同年龄层的人在各个季节中所表现出的生理心理特点也各不相同。因此,根据四季特征,结合不同年龄层的人群在各个季节中所表现出的生理、心理特点,来设计和安排游戏就能顺应自然,有益身心。

春温时节

《黄帝内经》说:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”春季阳气上升,万物发育,自然界呈现一片生机勃勃的景象。春季包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气,气候多变,百病易发。因此,春温时节应在掌握气候变化,注意保暖、感官卫生的基础上,合理安排游戏的内容、运动量和地点,帮助人体内阳气升发、舒畅,令人精

力充沛,从而促使身体各器官,各系统良好地运转。

夏热时节

夏季是一年中最热的季节,《内经》描述到:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。”意思是说:夏季的三个月中,天地之气相互交合,促使万物繁荣生长。夏季包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑6个节气。炎夏季节气温高,湿度大,游戏不能在强光下进行,游戏时间也不宜太长,游戏时补水和防暑是不可少的。夏季是人体阳气最旺盛的季节,气血的运行加快,并且广泛地活跃于体内和体表。在夏季,人易感到烦躁不安,情绪很容易被激惹,脾气容易急躁,因此设计夏季家庭游戏时还可以增加可宣泄不良情绪,使人精神饱满的功能。

秋燥时节

秋季是气候由热转寒的过渡季节,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。自然界阳气逐渐收敛,阴气逐渐生长,人体的生理活动也由夏季的“长气”过渡到秋季的“收气”,“收”就是收敛,不应消耗的意思。秋季的气候特点为燥气盛,燥可损伤人的肺脏。入秋后,由于光线减弱等原因,松果体分泌的“褪黑激素”增多,并由此引起甲状腺素和肾上腺素的分泌减少,使人体的功能有所下降,情绪也会有所波动。根据秋季人体的阴精和阳气都处于收敛的阶段特点,应选择动静结合的家庭游戏,以避免参加游戏的人大量出汗;在游戏后可以补充一些润肺生津的饮品。对老人来说,要避免参加紧张激烈、用力过大过久的游戏。

冬寒时节

冬季是一年中的闭藏季节,自然界草木凋零,生机伏藏,人体的阳气也蓄积于内,新陈代谢速度较其他季节要慢。人们在冬季多闭门不出,关在室内,动得少,精神容易萎靡,食欲增强,容易造成脂肪堆积。

冬季包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒6个节气。寒冷气候容易引发心血管疾病和呼吸系统疾病。因此设计冬季游戏要注意安排适应寒冷气候的内容。冬季要适当增加一些运动强度中等,维持时间较长的游戏,通过游戏增强身体的耐寒能力,改善心血管和呼吸系统的功能,提高机体的抗病能力。参加冬季游戏前应做好身体的准备活动,给身体预热时间;同时,应避免饱腹参加游戏。