

王廷娟 编



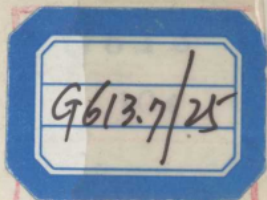
儿童益智健身干浴操

北京师范大学出版社

封面设计：李 强

插 图：卫金安

李 强



G613.7/25

ISBN 7-303-00049-6 / G.45

定 价：1.30 元

儿童益智健身干浴操

王廷娟 编

北京师范大学出版社

46-104

责任编辑 彭洪贞

儿童益智健身干浴操

王廷娟 编

北京师范大学出版社出版
新华书店北京发行所发行
北京师范大学出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.75 字数: 72千
1987年9月第1版 1989年6月第2次印刷
印数: 11 001—16 000

ISBN 7—303—00049—6/G·45

定价: 1.30元

序

本书作者王廷娟同志，多年来在体育院校担任教育学
的教学与科研工作。她为探索教育理论与实践相结合，贯彻全
面发展的教育方针，以祖国医学中的经络学说为依据，结合
儿童生长发育过程中的生理和心理特点，编了这套简而易
行，深为儿童喜爱的益智健身干浴操。

全套操由四部分组成。分别配有适合幼儿和学龄儿童使
用的，人体从头到脚各部知识的儿歌，并有特编的音乐伴奏。
实验表明，坚持按要求进行，对儿童学知识、练本领、壮筋
骨、强体质极为有益。

这套操除做为锻炼身体的一种活动外，还适用于课中操，
在上课过程中或在家中学习时，任选一两节做一做，对预防
大脑疲劳，提高脑功能，增进健康，发展智力，促进儿童全
面发展有较好的效果。

为了进一步完善该操的内容，希望大家在试行时，尽量
积累一些实验数据，以便使之更加符合科学。

北京师范大学教育科学 高影君
研究所副研究员

前 言

儿童是祖国的未来和希望!根据儿童的生理和心理特点,结合国情,进行全面发展的教育,寓德育、智育、美育于体育之中,使他们身心健康、茁壮成长。这是一个关系国家前途,社会进步,民族兴旺的大问题,是关系千家万户,牵动亿万父母心的问题,因而也是整个社会都应百倍关注的问题。

体育是全面发展教育的重要组成部分。目前,儿童体育在许多方面还存在空白。为了通过体育更好地促进儿童的全面发展,试编了这套“儿童益智健身干浴操”。这套操是根据我国传统的保健按摩“八段锦”的方法,以祖国医学中经络学说为依据,结合儿童活泼好动,喜欢模仿及骨骼、肌肉、神经系统尚未发育成熟等生理与心理特点编排的。其主导思想是让儿童在儿歌和音乐的导引下,在欢乐的游戏中,在观察与模仿中,做推、擦、点、按、扣打、揉、掐等动作,刺激穴位,促进血液循环,帮助胃肠蠕动,增强四肢关节与肌肉活动,调节神经系统的功能,达到学知识,练本领,壮筋骨,强体质的自我保健之目的。同时也为了继承发扬祖国古老的传统健身祛病法于儿童保健。做到“古为今用”,“预防为主”,探索一条新的儿童体育卫生保健之路。

本操分为四部分,共十三节。为便于记忆编成四句歌谣,即第一部分“聪明靠大脑”,包括浴头、浴脸、浴耳、浴眼、浴鼻和扣齿、刷牙、咽津。第二部分“手臂要灵巧”,包括浴手、

浴臂。第三部分“内脏更健康”，包括浴胸、浴腹、浴腰背。第四部分“腿脚有力量”，包括浴腿、浴脚。

本操先后在北京的中国科学院第一幼儿园，北京体育学院幼儿园，海淀区中关村第一小学，崇文区东晓市小学及天津、济南、长春等市的一些小学、幼儿园和弱智班学校进行了试教，受到了欢迎，取得了较好的效果。

这套操在创编、试教和修改过程中，得到中国中医研究院西苑医院针灸科教授阎润茗同志及北京师范大学教育科学研究所副研究员高影君同志的大力支持与具体指导，同时得到教育界、儿童少年卫生界、体育界、生理学界的有关专家、学者的热情关怀与指导；此外，特请北京师范大学副教授张鸿苓同志对儿歌的内容与文字进行了审校，特此表示衷心的感谢！

尽管我怀有为儿童做点实事的强烈愿望，但因水平所限，肯定会存在许多不足之处。恳请各界有关专家帮助、指正，使其不断完善。

目 录

序

前言

特点和作用..... (1)

注意事项..... (2)

常用手法..... (4)

第一部分 聪明靠大脑..... (7)

第一节 浴头..... (9)

第二节 浴脸..... (16)

第三节 浴耳..... (19)

第四节 浴眼..... (21)

第五节 浴鼻..... (24)

第六节 扣齿、刷牙、咽津..... (26)

第二部分 手臂要灵巧..... (29)

第七节 浴手..... (30)

第八节 浴臂..... (41)

第三部分 内脏更健康..... (51)

第九节 浴胸..... (53)

第十节 浴腹..... (56)

第十一节 浴腰背..... (58)

第四部分 腿脚有力量..... (63)

第十二节 浴腿..... (63)

第十三节 浴脚..... (72)

活动性游戏..... (84)

练操体会选..... (90)

配乐儿歌..... (97)

特点和作用

一、增强体质，防治疾病

儿童在儿歌的导引下活动肢体，对全身各个器官进行自我按摩，可改善、调节各器官的生理功能，通过对经络穴位的刺激防病予未然，治病予初起，有保健强身的作用。

二、增长知识，开发智力

儿歌内容具有思想性、知识性和趣味性，有助培养儿童好的思想，帮助儿童了解身体的构造机能和保护锻炼的方法。语言与动作结合，观察与模仿结合，有助培养儿童语言表达能力、观察力和想象力。

三、易学易炼，易成习惯

干浴操的动作简单、新颖，有生活气息，在欢快、明朗、节奏感鲜明的音乐伴奏下进行，并与活动性游戏紧密结合，能激发儿童学练的兴趣，有助他们养成自我保健的习惯。

四、适应性强，实效性强

本操适合12岁以下儿童和幼儿练习；不受时间、场地、器材、体质等限制，既可全套做也可分节做；既可做为课间操，也可做为课中操。老师、家长与儿童还可以一起做，这不仅能增进彼此的感情，而且双方均可受益，达到自我保健的目的。

注意事项

一、皮肤清洁，指甲常剪

要经常洗澡，保持皮肤清洁，否则皮脂和污物堆积在皮肤上有碍按摩进行。在对头、脸、眼、鼻、耳等部位进行按摩时更要注意手的清洁。指甲要短，儿童皮肤细嫩，要防止划破皮肤。患有皮肤病和疮疖等炎症者要停止做干浴操。

二、取穴准确，用力恰当

家长和老师应努力帮助儿童取准穴位，这样效果会更好。在刺激穴位时应注意用力大小，轻重要适当，要因人而异，体弱、体瘦的儿童用力可轻些，体胖、体强的儿童用力可重些，以做操之后有舒适、轻松、热感为适宜。由于孩子小取穴会不准，这也不要紧。通过对皮肤、肌肉及各器官的扣、打、揉、掐的刺激，同样会起到按摩的生理作用。

三、培养兴趣，养成习惯

儿童的世界是个游戏的世界，在教授干浴操时一定要根据儿童的生理和心理特点，采用恰当的教学法，从儿童的兴趣出发，从活动性游戏入手，通过游戏使儿童逐渐明确做操的目的、意义，然后掌握方法，坚持下去形成习惯。

四、自由选择、灵活运用

干浴操可根据儿童的生活习惯，身体情况，时间地点，自由选择采用。如儿童患有鼻病就可在儿歌的导引下反复多次按揉迎香穴。如在复习考试中每天可多做几次头部的按摩。冬

天天气寒冷，上课之前做浴手操，可使手变暖，有助儿童握笔写字，看书学习。总之根据实际需要可灵活选做。

常用手法

一、点按

用单指末节指腹点按某一部位或穴位，可按着不动，稍停片刻。也可一起一落地往下按以增加刺激强度。(图 1)



图 1



图 2

二、揉法

用手指或手掌按在皮肤或穴位处，圆形或螺旋形的转动。(图 2)

三、推法

四指并拢，紧贴在皮肤或穴位上，加以适当的压力做直线形的向前推进活动。(图 3)

四、擦法

四指并拢用掌指和掌面紧贴在按摩的部位上，沿直线做上、下摩擦动作。(图 4)

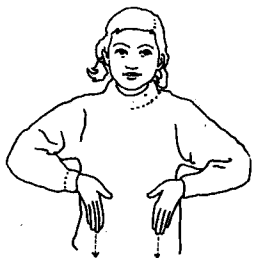


图 3

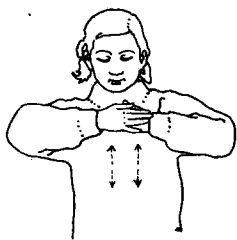


图 4

五、搓法

用手掌在体表部位来回急速擦搓。(图 5)



图 5



图 6

六、捏法

拇指与食指轻轻拿起皮肤肌肉，不断地用力做对合动作。(图 6)

七、拍法

用手掌掌面有节奏地上下交替拍打皮肤或穴位。(图 7)

八、捶法

握拳、用拳面或拳眼捶打肢体部位。(图8)



图 7



图 8

九、啄法

五指并拢呈梅花状，以腕关节为轴，用指尖在头部做垂直的雀啄式上下反复击打动作。(图9)



图 9

注：轻而缓慢用力能抑制神经，能镇静安神；重而急用力，可有兴奋神经之效。

第一部分 聪明靠大脑

“聪明靠大脑”这是众所周知的。但是，要使大脑更聪明，则需要培养和锻炼。生理学家揭示新生儿的大脑发育是非常迅速的，从出生到1周岁，脑重可以从400克长到1000克，增长1倍半。6岁已达到成人的90%，到12岁左右儿童的脑重已接近成人的水平。心理学家追踪研究表明，尽管每个人的智力发展不一样，但一般说来，如果把17岁所达到的普通智力水平看作100%，那么从出生到4岁智力发展可达50%，还有30%的智力是4至8岁发展的，最后20%的智力则在8岁至17岁发展。电子专家认为大脑有140亿个神经细胞，每个脑细胞相当于1台微电脑。早期的智力教育将使脑细胞的“电脑”功能进一步完善；体育锻炼则帮助改善血液循环，加强脑细胞的营养。脑细胞得以更加活泼健康，大脑自然也就更聪明了。

真正的聪明和智慧不在于知道多少，而在于碰到困难时，懂得怎样去解决。

当今社会所需要的人才，对其素质和能力的要求主要是：善于运用智慧作出决策，用智慧解决困难，用智慧实现不断创新。智慧不仅意味着丰富的知识，更重要的是不知疲倦的探索精神和用之不竭的创造能力。这种精神和能力，恰恰是大多数儿童本来就潜在具备而有待于进一步培养和开发的。

不是吗？儿童从小就有强烈的好奇心，对周围的一切事

物，总爱不停地发问。这正是可贵的探索精神！喜欢新鲜，善于模仿，什么东西都要摸摸、碰碰，常常会做出些令成人吃惊的事情，这正是一种创造性的本能！

儿童喜欢“打破沙锅问到底”，还总希望得到满意的解答。玩具小汽车为啥会跑，好奇心没准儿就驱使他拆开来瞧瞧。教他一遍摆积木，他可能弄出许多花样来。美国有位女电脑专家，教5岁的小乔治玩“枪打青蛙”电脑游戏。她离开半小时后再回来时，发现青蛙跳慢了，便问是怎么回事？小乔治回答：“我把程序数据改了一下，青蛙跳得慢更好打！”“好样的！”女专家赞扬了他。

遗憾的是，目前我们还存在某些不正常现象：好奇心有时会受到惩罚；淘气好动，似乎必然会惹祸；弄坏了大人的东西，可能挨打；想胜过别的小朋友，喜欢听表扬，也许会被认为“个别”，“出风头”。相反唯唯诺诺，不敢创新，倒冠以“好管”，“好带”，“听话”。不少好心人，不自觉地要求儿童适应、顺从成人的“模式”，在他们的管教下，有的儿童只好被迫就范。他们不了解儿童的内心世界，凭主观臆断去要求儿童进入成人的世界，却不知，就在这种要求、管教的过程中，儿童的个性没有了，棱角磨圆了，良好的素质泯灭了，探索与创造被扼杀。这是何等重大的损失！

所谓儿童的内心世界，就是儿童生理与心理特点在大脑中的反映。这一点应该得到特别的理解和尊重！一方面要用知识与思维训练去提高儿童大脑的智慧；更重要的一方面，要通过多种方式的体育锻炼，使他们的大脑发育更健康。这样，才能为现代社会提供符合需要的人才，这也是家长和老师对儿童进行全面发展教育的奋斗目标。

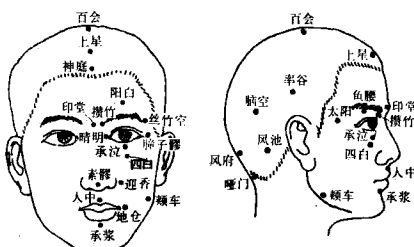
通过头、脸、眼、鼻、耳、齿等部位的干浴操锻炼，将为实现这个目标提供部分条件。

第一节 浴头

目的：帮助儿童了解脑的功能，养成思考问题的习惯，对头部进行按摩可以改善脑的血液循环和供氧，消除疲劳，增强其机能。

依据：头为一身之主宰。依中医理论，头是诸阳之会，百脉相通之处，因此要格外加以养护。浴头可以促进阳气上升，血脉调和，气血不衰，使人精神焕发。

头部正面和侧面主要穴位分布图：



头部主要穴位位置与主治表

穴位	穴 位 位 置	防治病症
攒竹	眉头内侧凹陷处	头痛、目眩、近视、外感内伤
坎宫	在两眉上	外感、内伤诸症
神庭	头部正中线上前发际0.5寸	眼病、口眼歪斜
印堂	在两眉头中间	感冒、头痛、眩晕、鼻腔病
头维	额角斜入发际0.5寸处	头痛、目痛