

主 编
韩 棣 华

蹦蹦

蹦蹦

跳

跳

复旦大学出版社
2-3岁婴幼儿运动能力发展
与体格锻炼



跳

跳

96
R174
133
2

蹦蹦跳跳

(0—6岁婴幼儿

运动能力发展与

体格锻炼)

YAN 24/03

顾 问 苏祖斐
主 编 韩棣华
副 主 编 严良地 嵇 平 周雯华
严 兵
编 写 者 韩棣华 严良地 嵇 平
陈曼棣 严 兵
统稿定稿者 周雯华
整 理 稿 件 张巧英 王留华



3 0077 6219 2

复旦大学出版社



C

555786

责任编辑 陈玉兰
责任校对 马金宝
陆宏光

蹦蹦跳跳
——婴幼儿体育活动

韩棣华 主编
复旦大学出版社出版

(上海国权路 579 号)

新华书店上海发行所发行 复旦大学印刷厂印刷
开本 850×1168 1/32 印张 16.25 插页 0 字数 400,000

1995 年 7 月第 1 版 1995 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—3000

ISBN7-309-01372-7/G·230

定价: 18.00 元

内 容 提 要

本书由著名儿科专家、儿童营养学家、上海市儿童医院名誉院长苏祖斐教授担任顾问，参加本书编写的有高级儿童保健师韩棣华，上海市优秀高级教师严良地及专门从事儿童体育教学的高级教师稽平和高级幼儿教师陈曼华等。作者均具有四十余年儿童保健及教学的经验，特别是对体育活动与体格锻炼有专门的研究。

为父母者无不希望自己的孩子将来成为有用之材，于是“智力投资”、“吃穿投资”随着生活水平的不断提高而日益兴盛起来。然而孩子的体格锻炼和体育活动却被忽视。于是不少孩子弱不经风，从小就与医院、病床结下不解之缘，这样的孩子，即使将来成为某一方面乃至某几方面的人材，又如何为国家为社会多作贡献呢？针对这一社会普遍现象，《蹦蹦跳跳——0—6岁婴幼儿运动能力发展与体格锻炼》一书向广大父母、托儿所、幼儿园教师介绍了各年龄段婴幼儿的体育活动与锻炼的意义、目的和方法，同时提供大量科学的、实用的可操作的体育游戏。如“开汽车”、“乘电梯”、“找小熊”、“走迷宫”、“猫捉老鼠”、“狼捉兔”、“打野兽”、“走钢丝”、“划龙舟”、“雪地斗鸡”等等。父母、托儿所和幼儿园教师根据本书的介绍，结合自己孩子的年龄，选择适合的体格锻炼方法和体育训练内容，认真加以操作和实施。这样孩子便可在欢乐的蹦蹦跳跳之中健康地成长起来。

亲爱的读者，如果您真的想使自己的孩子将来成为国家有用之材的话，那末，您就应当拥有《蹦蹦跳跳——0—6岁婴幼儿运动能力发展与体格锻炼》这本书。

前 言

当今世界面临着人才的挑战,21世纪的竞争是人才的竞争。高质量的人才已成为建设先进科学技术强国和经济高度发展强国的必不可少的条件。随着我国改革开放政策的日渐深入,四化建设和经济腾飞需要更多的人才。我国又是世界上人口最多的国家,人口数量的控制和人口素质的提高是当务之急的大事。因此,培养人才这项伟大的工作必须要立足于贯彻计划生育这一基本国策,积极开展优生、优育、优教的基础工程之上。使家庭、学校、社会一起,为培养我国的优秀人才而努力。

婴幼儿时期是人生的第一站。在这个时期,孩子生长发育迅速,具有先天的潜力和巨大的可塑性。如果获得正确的培养,就可以为其将来的发展,在身体素质、智力素质和品德素质方面奠定良好的基础,其中提高身体素质是首要任务,它是提高智力素质和品德素质的物质前提。

近年来,不少父母为了孩子早日成才,偏重于“智力投资”,忽略了身体保健。即使重视孩子的健康,也限于吃、穿上,而缺乏给孩子以运动和锻炼。有的父母虽然也知道“生命在于运动”的道理,但苦于不懂如何去实施。为此,我们根据国家计生委和国家教委有关优生、优育、优教的指示精神,以增强婴幼儿身体素质为开端,编写了这本《蹦蹦跳跳——0—6岁婴幼儿运动能力发展与体格锻炼》以满足众多父母进行科学育儿的需要。与此书配套同时组织发行的《蹦蹦跳跳》的电视系列片,通过实例,具体而又形象地展示了培养婴幼儿的理论依据和方法,供父母学习、选用,也可供托幼工作者及其他儿童工作者参考。

本书以0~6岁的婴幼儿为主要对象,全书共分五个部分,第一部分阐明健康的意义及如何促进健康;第二部分,阐述体育活动与锻炼的意义;第三部分是体育活动与锻炼的内容和要求;第四部分说明进行时应注意的事项;第五部分介绍婴幼儿各年龄阶段的身心发育特点、动作训练要点、体育活动实例以及体格锻炼项目。本书附有体格发育指标、婴幼儿每日食品中营养素供给量等资料,备查阅、参考。

本书从实用角度出发,注重科学性、系统性、趣味性,并寓教育训练于娱乐游戏之中。书中选录了国内外婴幼儿活动性游戏400余例,内容通俗易懂、图文并茂、直观易学、活动形式灵活多变,充分利用家庭空间,场地又可因地制宜。孩子在与父母或家人共同玩乐中,既沟通彼此之间的感情,又增加了家庭生活中的情趣,欢迎家长们经常运用。

本书在出版过程中得到著名的儿科专家苏祖斐教授的指导,提出了宝贵的意见,并经复旦大学出版社陈玉兰同志精心修改,马金宝、陆宏光两同志的认真校对。在此表示感谢。

由于编写的时间仓促,且水平有限,难免存在不足之处,恳请广大读者提出宝贵的建议,以供再版时补充和修改。

编者

目 录

前 言

一、和父母们谈谈孩子的健康	1
(一)正确理解“健康”二字	1
(二)孩子的健康关系到国家的未来	2
(三)孩子的健康是父母的期望	5
(四)孩子的健康与自身的运动	7
(五)怎样使孩子身心健康	9
1. 保证生长发育所需的营养	9
2. 制订合理的生活制度	10
3. 培养良好的生活卫生习惯	11
4. 坚持体育活动与锻炼	14
5. 积极预防疾病	14
6. 重视安全、防止事故	15
7. 创设良好的家庭环境	16
二、婴幼儿体育活动与锻炼	19
(一)为什么要对婴幼儿进行体育活动与锻炼?	19
(二)婴幼儿进行体育活动与锻炼有什么好处?	20
(三)家庭中对婴幼儿可以进行哪些体育活动与锻炼?	24
(四)进行体育活动与锻炼应注意些什么?	28
三、0~6岁各年龄阶段婴幼儿的体育活动与锻炼	31
(一)胎儿期(受孕到出生前)	31

1. 胎儿生长发育特点	31
2. 动作训练的内容和方法	35
(1) 训练内容	35
(2) 训练方法	36
3. 体格锻炼	37
(二) 新生儿期(自出生到出生后 28 天)	37
1. 生长发育特点	37
2. 动作训练的内容和方法	38
(1) 训练内容	38
(2) 训练方法(实例)	38
① 通过听觉训练动作	38
——听声音转头	38
——听说话声逗引四肢活动	40
② 通过视觉训练动作	43
——看光亮促眼球活动	43
——看人脸促共鸣动作	43
③ 通过触觉训练动作	44
——触脸转头	45
——触手抓握	45
——触脚屈腿	45
——触额抬头	45
——变换姿势	46
——左右转动	47
3. 体格锻炼	49
(1) 体操锻炼——新生儿按摩操	49
(2) 空气和日光锻炼	52
① 开窗换气	52
② 接触户外空气和阳光	52

(3)水的锻炼	53
①温水洗头洗澡	53
②习惯喝温开水	53
(三)婴儿前期(2~6个月)	53
1. 生长发育特点	53
2. 动作训练内容和方法	54
(1)训练内容	54
(2)训练方法(实例)	54
2个月	54
——转头 180° 追视玩具	54
——直抱竖头	55
——手舞足蹈	56
3个月	58
——转头跟踪人脸	58
——俯卧抬头	59
——双头触摸玩具	60
4个月	60
——抓握和摇晃玩具	60
——翻翻身	61
——抱坐摇动	63
——蹬蹬腿	65
5个月	66
——抓悬挂玩具	66
——坐坐躺躺	67
——跳跳蹬蹬	68
——坐靠椅玩玩具	69
6个月	69
——提腿“倒挂”	69

——悬空“爬行”	71
——移动身体	72
——空中飞行	73
——对镜做动作	74
3. 体格锻炼	75
(1) 体操锻炼:	75
——婴儿被动操	75
(2) 空气锻炼	83
——开窗睡眠	83
——户外睡眠	83
(3) 日光锻炼	83
——晒太阳	83
(4) 水的锻炼	84
——微温水洗手、洗脸	84
——温水洗澡和游泳	84
(四) 婴儿后期(7~12个月)	85
1. 生长发育特点	85
2. 动作训练的内容和方法	86
(1) 训练内容	86
(2) 训练方法(实例)	86
7个月	86
——匍匐前进	86
——从仰卧到站立	87
——弯腰取物	88
——独坐玩弄玩具	90
——听音找玩具	91
8个月	91
——爬行钻洞	91

——自由翻滚	93
——扶站	94
——滚球	95
——拉拉绳	96
9 个月	96
——摇摇荡荡	96
——提腿移步	97
——放进倒出	98
——拉布取物	99
——模仿动作	99
10 个月	101
——躲躲藏藏	101
——学做不倒翁	102
——母子一起走	103
——打开纸包取娃娃	104
——拾小豆	105
11 个月	106
——蹲下站起	106
——扶车学走	107
——伸手倒立	108
——寻找玩具	109
——玩套碗	110
12 个月	110
——爬越障碍	110
——独自站立和独自行走	111
——乘飞机	112
——绕过纸取玩具	112
——开盒和盖盒	113

3. 体格锻炼	114
(1) 体操锻炼	114
——婴儿主被动操	114
(2) 空气和日光锻炼	121
——户外活动	121
(3) 水的锻炼	122
——低温水浸脚	122
——喝冷开水	122
(五) 幼儿早期(1~2岁)	123
1. 生长发育特点	123
2. 动作训练的内容和方法	124
(1) 训练内容	124
(2) 训练方法(实例)	124
1~1 $\frac{1}{2}$ 岁	125
扶棍走 拉圈走 拉手慢慢走 拉纱巾走走转转	
拖拉玩具走 抱熊猫走 跨出跨进 走小路 开	
火车 开汽车 小摇船 乘电梯 学玩球 拾气	
球 斜板滚球 推拉筒罐 扔玩具和收拾玩具	
喂小熊吃饼 学打鼓 钻爬被窝 爬木箱 爬楼	
梯 爬得比妈妈高 小树长高了	
1岁半~2岁	147
用布运球 推车搬家 拉小车 绕障碍跑 捉蝴	
蝶 捉亮光 我比小球跑得快 扶手学跳 独自	
跳 划船 荡秋千 学做电梯 种树苗 转娃娃	
学做小袋鼠 学爬娃 钻和跨 玩滑梯 踢球进	
门 空踏自行车 学滚桶 小登山运动员 学做	
小动物 开飞机 小山坡变高山 玩沙	

3. 体格锻炼	173
(1) 体操锻炼——竹竿操(1~1岁半)	173
模仿操——玩具动作操(1岁半~2岁)	178
(2) 空气和日光的锻炼——户外散步	181
(3) 水的锻炼——冷水擦浴	181
(六) 幼儿期(2~3岁)	182
1. 生长发育特点	182
2. 动作训练的内容和方法	183
(1) 训练内容	183
(2) 训练方法	184
走	184
我是小演员 买菜去 吹泡泡 小鸡学捉虫 汽	
车嘟嘟嘟 跨过纸棒搬玩具 找小熊 走迷宫	
跨过障碍物	
跑	193
风车转转 拉长纸条 摸摸跑跑 积木找朋友	
找小动物 钓鱼 老鹰捉小鸡 小猫捉鱼 抓	
小猴 插彩旗	
跳	207
捉泡泡 跳起拿玩具 青蛙吃蚊子 跳起拍球	
学打排球 跳过小钩 跳圈圈 学跳舞 看谁	
跳得高 跳台阶	
投掷	218
抛纸球 投物入水 多样滚球 听拍手声抛球	
扔球入门 投掷沙袋 飞镖 打老虎 投球入	
篮 双脚夹球抛掷	
平衡	230
乘汽车 小小飞行员 走钢丝 顶米袋 三只	

脚走路 小熊过桥 抢娃娃过河 小球搬家 拉绳踏板走 走圆木	
爬行、攀登	240
学解放军爬行 猫捉老鼠 摘苹果 火车进洞 海狮顶球 背小熊回家 我是手推车 爬山坡 爬攀登架 爬滑梯	
综合性活动	253
妈妈摇小船 小小运动员 模仿大皮球 动物 接力赛 狼捉兔 小猴荡秋千 套圈圈 小小 邮递员 弯身看倒人 踢毽子	
3. 体格锻炼	264
(1) 体操锻炼	264
——幼儿模仿操(2~2岁半)	264
——幼儿体操:(2岁半~3岁)	266
(2) 空气和日光的锻炼	266
——季节性活动	267
(3) 水的锻炼	267
——低温水冲淋	267
(七) 学龄前期(3~6岁)	268
1. 生长发育特点	268
2. 动作训练的内容和方法	270
(1) 训练内容	270
(2) 训练方法	270
立和坐	271
走	271
3~4岁	272
小鸭走 拾落叶 游“小人国”	
4~5岁	275

学爸爸走路 学大象去洗澡 捧水走 学老黄牛走	
5~6岁	279
学鸽子走 小矮人 夹球走 学哈叭狗走	
跑	282
3~4岁	284
马车 拉物跑 小推车 揪尾巴 追小球	
4~5岁	289
小小压路工 飞上蓝天 踏尾巴 老鹰捉小鸡	
5~6岁	293
捉带子 绕球跑 官兵捉强盗	
跳跃	296
3~4岁	297
我比爸爸跳得高 欢乐圈 小花鹿 跳报纸	
4~5岁	302
打桩 小小排球运动员 过水潭 过小岛 跳小绳球 跳水浪 小袋鼠学本领 野兔跳 跳纸墙	
5~6岁	309
过河 造房子 开关 脚甩包 向后跳 父母栏 跳马 跳绳 撑竿跳 跳纸绷床 跳纸棒	
投掷	320
3~4岁	321
降落伞 滚易拉罐 滚球进门 皮球进网篮 打野兽 地上乒乓	

4~5 岁	326
甩毛巾 抽打易拉罐 滚接皮球 抛高球 皮球进桶 投球比赛 快抛快接 投得准躲 得快 火箭上天 拍毽子	
5~6 岁	336
投空罐 球儿找家 飞球 小田鼠进洞 打 棒球 拍气球 扔球过头 玩纸球 一分钟 掷球比赛 打球仗 玩绳圈 套小动物 拍 毽子比赛 桥上反弹球	
平衡	349
3~4 岁	350
大马登山 电动飞机 小飞船 摇小船 送 糖果 走山路 爬彩绳 走橡皮筋桥	
4~5 岁	357
飞机起飞 飞过高山 送饮料 抬小猪 后 退走 走钢丝 走独木桥 过小溪 找红旗 找朋友 切西瓜	
5~6 岁	365
五花八门过独木桥 桥上捞石 桥上比武 杂技表演 顶纸棒 舞剑 小鸡鸡 学跳小 天鹅舞 父子夺球 竖蜻蜓 合作夹枕头 爬过桥	
钻爬和攀登	377
3~4 岁	378
冲过封锁线 钻钻跨跨 钻地道 三人一套 圈 小蜗牛 小山羊 小猴爬 蛇行 爬小 山 黑猫警长 秤小猪	
4~5 岁	385

过关卡 炒黄豆 造地铁 摸摸找找 大树 爸爸 螃蟹爬 小乌龟驮水 海象爬行 抬 狗熊 升上高空 肋木	
5~6岁	394
过桥洞 蚯蚓爬行 坦克车 抬担架 小司 令 玩单杠 轮胎秋千 滑转梯	
综合性游戏	400
3~4岁	401
泼水 踏水 打水 水中行 水中踩脚走 小海狮 浮上来了	
4~5岁	406
踢水 开船罗 踢水球 水牛顶球 水床 许多大鱼游来了 钻隧道	
5~6岁	413
擦背 学青蛙跳 压球 水中找玩具 水帘 洞 水中翻腾 划龙舟	
3~4岁	419
滚沙 堆沙山	
4~5岁	422
找宝贝 沙滩上赛跑	
5~6岁	424
小小建筑工 沙滩上摔跤	
3~4岁	425
推雪球	
4~5岁	426
大脚印与小脚印 爬雪山 打雪仗	
5~6岁	429
雪城堡 雪地踩影子 雪地斗鸡 狗爬犁	