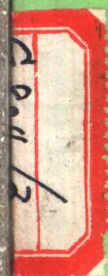


儿童健身功



人民体育出版社



儿童健身功

儿童健身功

北京体育学院 王廷娟 张广德 编著

人民体育出版社出版	787×1092毫米1/32 15千字 28/32印张
北京市大白楼印刷厂印刷	1983年7月第1版 1983年7月第1次印刷
新华书店北京发行所发行	印数：1—76,000册

统一书号：7015·2123

定价0.10元

目 录

序言	1
儿童健身功的特点和作用	3
儿童健身功练法	5
第一式 平心静气	5
第二式 颈项争力	6
第三式 茁壮成长	8
第四式 雄鹰展翅	11
第五式 葵花向阳	12
第六式 端坐学习	12
坐位与站位正误图解	14
做儿童健身功的体会	16
儿童健身功(乐谱)	22

序 言

近几年来，由于不少学校对体育在学校中的地位、作用重视不够，存在片面追求升学率，学生功课负担过重的现象，体育锻炼较少，体育活动时间被占用，影响了教育质量的提高和青少年的健康成长。

儿童、少年是我们祖国的未来，他们身心发育的好坏，直接关系到我们事业的成败，关系到中华民族的盛衰。6月12日，教育部向各省、市、自治区教育厅（局）发出通知，明确要求中小学生保证每天有一小时体育活动；8月28日又重申了不要让儿童上课时背着手听讲的通知，这充分体现了我们党对广大少年儿童的无限关怀。

为了全面贯彻党的教育方针，使学生在德育、智育、体育几方面得到全面发展，为了实现和执行教育部发出的两个通知，为了帮助广大少年儿童尽快克服伏案攻读、歪头扭身看书写字、站立时端肩斜颈、走路时低头弓背等不良习惯，从小养成坐有坐相、站有站相、走有走相的正确姿势，为了使广大学校的老师们有所借鉴，把关心少年儿童健康成长的活动早日推向高潮，我们把我国几千年来文化宝库中的“气功”，用在了广大少年儿童身上，编写了这套儿童健身功。全套功法共6式：第一式是平心静气，第二式是颈项争力，第三式是茁壮成长，第四式是雄鹰展翅，第五式是葵花向阳，第六式是端坐学习。

著名作曲家生茂和乐坛新秀唐玥、石英君特为本功谱了

曲，使得这套功法更加丰富多采，富有浓厚的民族特色。本功经过部分小学试行，收到较显著的效果，深受广大师生欢迎。在此特向这些同志的协助表示感谢。但限于著者水平，不当之处恐难避免，尚希读者指正，不断改进，为增强少年儿童健康而努力。

王廷娟 张广德

1982年于北京体育学院

儿童健身功的特点和作用

一、意念引导动作——练功时要求精神集中，杂念尽除，目不杂视，心不他想，每一动作都是在语言（朗诵或歌唱健身功歌词）和意念的引导下完成。这可使大脑皮层指挥练功的部分处于兴奋状态，其它部分则处于保护性抑制状态，既可消除疲劳，又能防治各种慢性疾病。

二、动作配合呼吸——练功时要求动作与腹式呼吸紧密配合。配合的原则是：起吸落呼，开吸合呼，先吸后呼。呼吸要求做到自然深长，匀细。这可起到“按摩”内脏的作用，有效提高心肺功能，促进消化吸收，改善血液循环。

三、姿势新颖而形象——本功要求儿童专心一意地做功，可说是既吸收了气功的精华，又结合了儿童的心理、生理特点。例如，动作是按照儿童日常生活中经常接触到的事物而设计的，如“我象小树朝天长”、“我象葵花向太阳”等，既形象生动，又有一定的思想内容，有助于丰富儿童的知识 and 想象力。

四、动作简单易练——全套功法共6式，只需四分钟就可完成。通过试教证明，只要教师朗读健身功歌词，儿童就能按词意做出动作来。动作的细节要求，稍加提示也可较好地完成。

五、具有广泛适应性——本功适合于12岁以前的儿童和幼儿练习，不受体质、性别、时间、季节、场地、器具的限

制。本功还可以检查儿童现在的身体发育是否正常。如果发现儿童有驼背、歪头等畸形，还可以用此功帮助矫正。如果儿童学习疲劳了，可用此功调节精神，消除疲劳。幼儿教师和保育员以及家长，可把此功歌词象儿歌一样教会儿童，并要求儿童按词意做出动作。这样长久地坚持，自然有助于养成健美的姿势，并可在不知不觉之中，使儿童身体健壮起来。

六、活动周身内外——此功既可锻炼五脏六腑，又可锻炼四肢百骸，是一项浑身上下、表里内外兼练的强身动功，有病可治病，无病可强身。幼儿园如有条件，可按乐谱奏出优美动听的音乐配合动作，这样则更能引起广大儿童的兴趣，激发他们练功的积极性和自觉性。在家里，家长唱着本功歌词，儿童按歌词做动作，也不失其为一项有益的健身活动。

儿童健身功练法

第一式 平心静气

歌词：正身端坐静心想；
头颈放松并向上；
脊背加宽又加长；
下颏微收心舒畅。

动作 两脚开立稍宽于肩，脚尖向前，坐在椅子或凳子上，两手放在大腿上，掌心朝下，掌指朝前，头正项直，端坐静想。当听到“头颈放松并向上”的歌词时，就自我引导脖子尽量放松，头部自然向上顶。当听到“脊背加宽又加长”时，可分别以两掌跟为轴，同时向内旋转使两掌指相对，肘尖外张，把胸、腹、背、腰等部位舒展开来，并将身



图 1

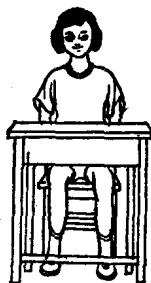


图 2

长”时，可分别以两掌跟为轴，同时向内旋转使两掌指相对，肘尖外张，把胸、腹、背、腰等部位舒展开来，并将身

躯缓缓伸高。然后再随着歌词，将下颏微收，达到心情舒畅（图1、2）。

注意事项 不故意挺胸，不低头拱腰，不左倾右斜；要平心静气，专心致志，严格要求。

第二式 颈项争力

歌词：向左转头看青山，青山格外远；
向右转头望海洋，海洋无限宽；
慢慢低头看大地，大地多壮丽；
缓缓仰面望蓝天，蓝天更鲜艳。

预备姿势 同图1，唯两手按住椅子两侧。

当听到“向左转头看青山”歌词时，儿童要随着吸气用意引导头部向左转至最大限度，眼向左平视，仿佛眺望格外遥远的青山（图3）。

当听到“青山格外远”歌词时，头不动，定睛远望，然后随着音乐（过门），将头转正。

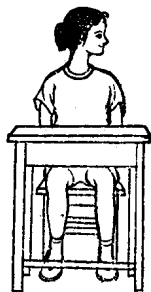


图 3

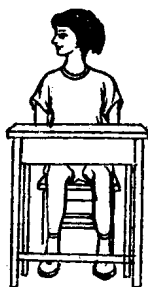


图 4

当听到“向右转头望海洋”时，随着吸气用意引导头部向右转至最大限度，眼向右平视，恰如远望无际的海洋（图4）。

当听到“海洋无限宽”时，头不动，定睛远望，然后随着音乐（过门）将头转正。

当听到“慢慢低头看大地，大地多壮丽”时，随着吸气用意念引导头部低垂到最大限度，好象俯视壮丽的大地（图5甲、乙）。然后，随着呼气用意念引导头部抬起，眼向前平视。



图 5甲

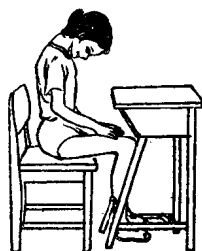


图 5乙

当听到“缓缓仰面望蓝天，蓝天更鲜艳”时，随着吸气用意念引导头部后仰到最大限度，犹如仰望广阔的蓝天（图6甲、乙）。然后，随着呼气用意念引导头部竖直，眼平视前方。

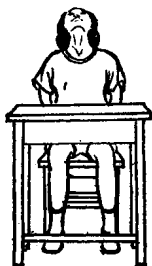


图 6甲



图 6乙

注意事项 1、向左或向右转头时，身体不动，下颏稍内收，拔项垂肩，不能歪头。2、低头和仰面时，上体正直，不能前俯后仰和端肩缩颈。3、呼吸要自然深长细匀，不能憋气。

第三式 茁壮成长

歌词：我象小树朝天长，

长得笔直又茁壮，

当听到“我象小树朝天长”时，随着吸气用意念引导头颈

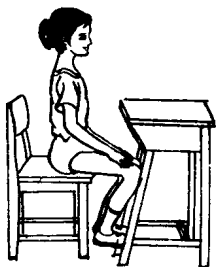


图 7

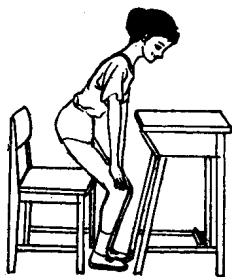


图 8



图 9

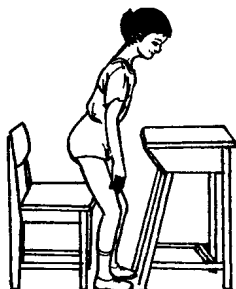


图 10

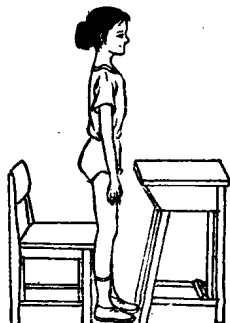


图 11

向上，向前移动，就象有条绳子向上牵拉。当感到身体变长了，变轻了，两膝慢慢伸直，上体由稍向前倾逐渐变成直立，此时转为呼气，两臂自然下垂，眼平视前方，就象沐浴着灿烂阳光的小树朝天长高、长大（图7-11）。

当听到“长得笔直又茁壮”时，随着吸气默想背部加宽、加长，牵拉脚跟提起离地，身体变得笔直粗壮，眼平视远方（图12—13）。

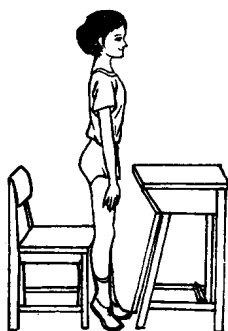


图 12

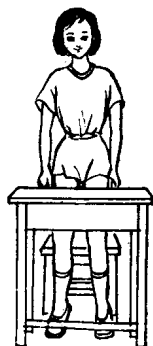


图 13

随着呼气意念转向脚跟，缓缓落地站稳（图14）。

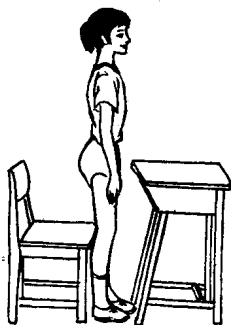


图 14

注意事项 1、起立时绝不能低头拱腰，更不能左倾右斜。2、两手不能按着大腿起立，要以头颈上顶之力将身体匀速拉起站稳。

当听到“我象小树朝天长”时，上体不动，随着吸气用意引导两掌缓缓上提，捧在腹前，掌心朝上，掌指相对，掌离腹前约10厘米（图15）。上动不停，继续吸气，两掌经胸前臂内旋翻掌仍使掌心朝上托起，两臂伸直，掌指相对，同时脚跟慢慢离地，身体正直，眼平视前方（图16）。

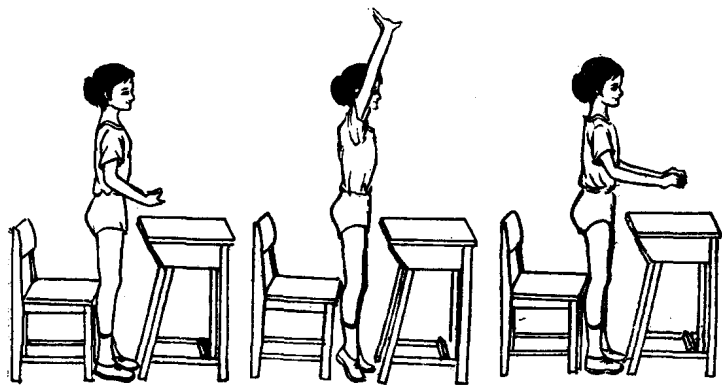


图 15

图 16

图 17

当听到“长得笔直又茁壮”时，随着呼气脚跟慢慢落地，同时用意引导两掌经面前、胸前下按于腹前，掌心朝下，掌指斜向内，眼平视前方（图17）。

注意事项 向上托掌时，要用头部上顶之力带着颈肩腰腹整个身躯尽量拔起，脚趾似入地生根。向下按掌时，两臂放松，五指自然张开。

第四式 雄鹰展翅

歌词：我象雄鹰展翅膀，

海阔天空任飞翔，

当听到“我象雄鹰展翅膀”时，接上式，将臂比喻鸟的翅膀，随着吸气用意念指挥双臂轻轻向前侧、向上弧形飞起（摆举），呈展翅状。臂自然伸直，身体正直，脚跟离地，眼平视远方（图18之甲、乙）。

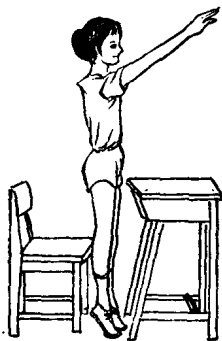


图 18甲

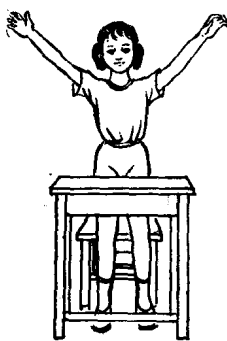


图 18乙

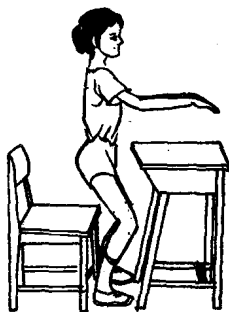


图 19

随着呼气用意念引导双臂轻轻下落，脚跟落地，两腿半蹲，上体正直，呈合翅状，眼平视前方（图19）。

整个动作仿佛带着整个身躯在广阔的蓝天中任意飞翔，越飞越高，越飞越远，感到无限自豪和宁静。

“海阔天空任飞翔”的动作同“我象雄鹰展翅膀”。

注意事项 1、为了避免身体左倾右斜和前俯后仰，整个过程强调要头向上顶。2、两臂似直非直，肘尖下垂，手腕放松成波浪式起飞和下落。

第五式 葵花向阳

歌词：我象葵花向太阳，

太阳照我暖心房，

预备姿势 两脚开立略宽于肩，身体正直，两臂自然下垂，下颏微收，眼平视前方。当听到“我象葵花向太阳”时，随着吸气用意念引导两肘略向外撑使臂成弧形，同时身体向左转至最大限度，恰似葵花向阳绕转一样（图20）。

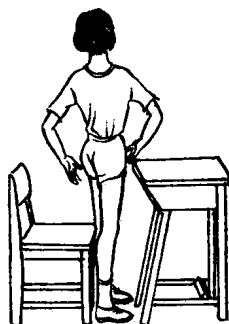


图 20

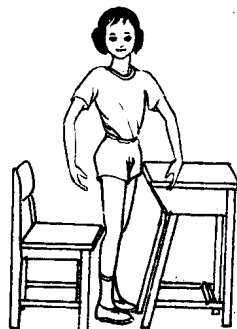


图 21

随着呼气用意念引导身体右转（转正），眼向前平视。

“太阳照我暖心房”同“我象葵花向太阳”。唯有方向变化（图21）。

注意事项 1、转体时两脚不动，幅度宜大。2、不可前俯后仰和左倾右斜，不可歪头斜颈，不可故意挺胸。

第六式 端坐学习

歌词：正身下坐静思量，身体起立看前方；

聚精会神上好课，健康学习两不忘。

当听到“正身下坐静思量”时，随着吸气用意念引导

膝、髋关节慢慢弯屈下坐，身体由直立逐渐转为稍前倾，使头、颈、背、臀成一条光滑的曲线形（图11-7）。当放松地坐在椅子上时，两手放在大腿上，头正项直，下颏微收，眼向前平视（图22）。

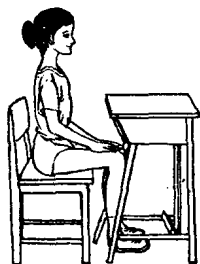


图 22

“身体起立看前方”同第三式“我象小树朝天长”（图7-11）。

聚精会神上好课”同“正身下坐静思量”（图11-7）。

当听到“健康学习两不忘”时，两手伏桌端坐，身体正直，下颏微收（图23甲、乙）。

注意事项 1、下坐和起立时均不能低头拱腰，左倾右斜。2、坐好后要平心静气，准备专心听讲。



图 23甲



图 23乙