

怎/样/使/孩/子/更/健/壮/

儿童体格锻炼

韩绍安 郭向梅 编著

人民卫生出版社



儿童体格锻炼

韩绍安 郭向梅 编著

民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样使孩子更健壮: 儿童体格锻炼/韩绍安等编著. -北京: 人民卫生出版社, 1999
ISBN 7-117-03325-8

I. 怎… II. 韩… III. 少年儿童-体格锻炼 IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 10302 号

怎样使孩子更健壮

儿 童 体 格 锻 炼

韩绍安 郭向梅 编著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

三河市宏达印刷厂印刷

新华书店经销

787 × 1092 32 开本 3.875 印张 73 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001—5 000

ISBN 7-117-03325-8/R·3326 定价: 5.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

当今的我国儿童，尤其是城市儿童，身心脆弱的现象比较普遍。与以前相比，孩子们懂事早了，脑瓜儿更聪明了，但体质却变弱了，心理素质也不尽人意。追究其原因，与现代儿童缺乏体格锻炼有关，这是一个值得引起广大家长和幼教工作者以及小学教师重视的实际问题。

现在，人们特别重视儿童的智育，想方设法、千方百计地去开发孩子们的智力，而对他们的体格锻炼却很少问津。这是一种必须纠正的倾向。因为，儿童体格锻炼不是可做可不做的区区小事，而是培养儿童成才的重要步骤。科学研究和实践均已证明，经常参加体格锻炼的孩子，不仅能使他们长得更结实、更健壮，头脑也会变得更聪明，而且还会提高孩子的免疫力，很少得病。同时，经常进行体格锻炼，还会有助于培养孩子的勇敢、坚强、吃苦耐劳的优良品格，促进他们心理的健康发展。相反，那些从来不锻炼的孩子，体肥虚弱、退缩、怯懦者十分多见。

怎/ 样/ 使/ 孩/ 子/ 更/ 健/ 壮/

为了孩子们的健康成长，每一位家长，每一位幼教工作者和小学教师，都应该重视对儿童进行体格锻炼，把体格锻炼列入儿童教育的必修课。

本书正是基于上述情况，专门为儿童体格锻炼而写的，可以作为家庭儿童体格锻炼方面的参谋和顾问，并为幼教工作者提供辅助教材。书中介绍了人们应该了解的一些儿童生长发育的常识，重点是如何进行体格锻炼，以及如何进行游戏健身，内容丰富，具体，不仅介绍了儿童进行体格锻炼的各种方法和多种儿童游戏的做法，而且还对如何防止在锻炼和游戏中出现的问题，做了必要的说明。因此，这是一本看得懂、学得会、用得上，注重实用的读物。相信它的出版，会受到广大家长和幼教工作者们的欢迎。限于水平，书中不当之处在所难免，欢迎批评、指正。

韩绍安 郭向梅

1999年2月14日

目 录

△第一章 儿童为什么要进行体格锻炼·····	1
一、经常锻炼能使孩子长得更高更健壮·····	3
二、经常锻炼会使孩子变得更聪明·····	4
三、经常锻炼有助于孩子发展基本动作·····	5
四、经常锻炼能提高孩子的抗病能力·····	5
五、经常锻炼能培养孩子的良好品质·····	6
六、当代儿童更需要经常进行体格锻炼·····	6
△第二章 了解一些儿童生长发育的常识·····	9
一、为什么要了解儿童生长发育的常识·····	11
二、儿童阶段的主要特点·····	11
(一) 新生儿期·····	11
(二) 乳儿期·····	11
(三) 幼儿期·····	12
(四) 学龄前期·····	12

怎/样/使/孩/子/更/健/壮/

(五) 学龄期	13
三、儿童正常的体格发育	13
(一) 体重的增长	13
(二) 身高的增长	13
(三) 头的发育	14
(四) 胸的发育	14
(五) 出牙的时间和顺序	15
(六) 小儿动作与行为的发育	15
(七) 小儿眼、耳功能的发育	17
(八) 小儿语言的发育	19
(九) 小儿发育的几个基本标志	19
 △第三章 儿童怎样进行体格锻炼	21
一、锻炼从何时开始好	23
二、体格锻炼的基本要领	23
· 抓好重点——基本动作的锻炼	23
三、“三浴”锻炼	29
(一) 为什么婴幼儿要进行“三浴”锻炼	29
(二) 怎样进行“三浴”锻炼	31
四、儿童体操锻炼	35
(一) 乳儿体操	36
(二) 儿童体操	39
 △第四章 儿童游戏健身	61

一、游戏为什么能健身	63
(一) 游戏可促进孩子的动作发展	63
(二) 游戏可提高孩子对运动的兴趣	63
(三) 游戏可使孩子快乐, 在快乐中健身	64
二、游戏健身中应注意的事项	64
(一) 选择游戏种类要符合孩子年龄特点	64
(二) 在游戏中注意孩子身体姿势的正确性	65
(三) 要由简到繁, 由易到难, 循序渐进	65
(四) 游戏要多样化, 利用好玩具	66
三、儿童怎样进行游戏健身	67
(一) 乳儿游戏	67
(二) 幼儿游戏	72

△第五章 儿童体格锻炼注意事项

85

一、父母及保育人员应该了解、掌握的知识	87
二、怎样才能保障小儿体格锻炼进行得好	87
三、辅导小儿体格锻炼时应注意的具体问题	88
四、哪些小儿或在哪些情况下不宜进行锻炼	89
五、体格锻炼能防治小儿肥胖症和矫正扁平足吗 ...	90
六、孩子对锻炼不感兴趣怎么办	90
七、如何预防小儿锻炼中可能出现的意外损伤和 发生损伤怎样急救	92

△附：儿童体操图及图解

95

怎/ 样/ 使/ 孩/ 子/ 更/ 健/ 壮/

第一章

儿童为什么要进行体格锻炼

第一章

儿/ 童/ 体/ 格/ 锻/ 炼/

一、经常锻炼能使孩子长得更高更健壮

作为父母，都期望自己的宝宝正常发育和茁壮成长，并希望孩子长得高一些、壮一些，变得更聪明。

他们不惜付出大量的精力、物力和财力，给孩子买各式各样的营养食品和保健品，辅导孩子学外语、学弹琴、学绘画、请家教，进行智力开发。可是，对孩子进行体格锻炼，如何帮助和指导他们锻炼身体，却很少有人问津，忽略了这个培养儿童的一个十分重要的方面。因此，广大家长很有必要了解这方面的基本知识，明白为什么从婴幼儿开始，就必须加强体格锻炼。

原来，一个人身体高矮，在一定程度上取决于其骨骼系统的生长发育状况。孩子所以能够往高长，主要是由于全身骨骼的生长，特别是靠长骨（如大腿骨、小腿骨）的增长。如果孩子自幼能经常进行体格锻炼，就会改善骨骼系统的血液循环，骨组织能得到更多的营养，从而有利于骨骼的生长发育。另外，体育锻炼也能起到机械性刺激作用，进一步促进骨骼的生长，因而经常锻炼的孩子比不参加体育锻炼的孩子长得会更高一些。国内曾有人对某幼儿园进行过专门调查，发现坚持体育锻炼两年的一个幼儿班，平均身高增加了 15.6 厘米。

经常进行体育锻炼对儿童的肌肉生长也有益处。因为，体育活动使血液循环加快，供应肌肉组织细胞的营养物质随之增多，因而使肌细胞长得比不锻炼者较大。同时，肌肉中的

血管网变得更丰富，使得孩子的肌肉逐渐变得更粗壮、更结实，体重明显增加。前面所举的例子，经常参加锻炼的那个幼儿班两年体重平均增加 4.5 千克。两者的差异是相当显著的。

与此同时，儿童经常进行体格锻炼，还能促进心脏心肌细胞的发育，增强心肌的收缩力，从而改善了全身各系统和重要器官的血液供应，有利于整个身体的生长发育。

锻炼还会增加小儿腹部肌肉的活动，使膈肌的升降增大，对胃肠起到按摩作用，这会促进消化液的分泌，有利于小儿的消化和吸收，从而得到更多的营养，也有助于生长发育。

二、经常锻炼会使孩子变得更聪明

看到这个题目，可能有人表示怀疑，锻炼肢体怎么能使孩子大脑变得更聪明呢？是的，确实如此。因为，体育锻炼过程中的各种动作是直接受神经系统支配和调节的，孩子在进行各种体育活动时，肌肉里的神经可将各种刺激冲动迅速传递给大脑，体育活动越多，刺激也就越多，从而促进了大脑的功能发育，会使大脑对动作的反应变得更加灵敏。相反，孩子如果很少参加体育活动，大脑得到刺激较少，就不利于大脑功能的发展。比如，孩子在不会抬头之前，其视野仅仅局限在眼前那很窄的一片，因此，所受到的视觉刺激就很少。当孩子会抬头之后，大大地扩展视野，引起对周围事物的更多注意，大脑得到了更多的信息量，从而迅速提高大脑的功能。体育锻炼就是通过各项活动，增加了与外界事物的接触，

大脑也得到了锻炼。

科学研究表明，儿童勤动手，经常做较为精细的运动，还会促进大脑主管运动的中枢神经细胞的发育，特别是人的大脑中与手指相连的神经所占的面积较大，如果能经常刺激这部分神经细胞，大脑便会日益发达。实践也证明，那些坚持进行体育锻炼的孩子，不仅身体健壮，大脑也比从来不锻炼的孩子更聪明。

三、经常锻炼有助于孩子发展基本动作

抬头、坐、爬、站、走、跳，是人体的基本动作。体操运动和一些游戏活动都是为发展这些基本动作而设计的。如果能让孩子从婴儿时期就开始经常地进行体操运动和游戏活动，就会使这些人体的基本动作不断地得到发展，而且发展得要比不参加锻炼的孩子更快、更正确、更优美和更协调。有人专门做过试验，经常做婴儿体操的孩子，各种基本动作都能得到提前发展。3个月就会翻身，11个月就会走。基本动作的顺利发展，十分有益于孩子身体的生长和发育。

四、经常锻炼能提高孩子的抗病能力

儿童经常参加体育活动，可使体质不断增强，从而提高机体的抗病能力（免疫力），降低患病率。同时，孩子如能经常到户外去参加各种体育活动，如和父母或小伙伴们一起跑、跳或进行各种游戏，就会增加与阳光、空气、水、风、雨、雪等接触的机会。这些刺激本身是对孩子身体的极好锻炼，因

怎 / 样 / 使 / 孩 / 子 / 更 / 健 / 壮 /

为人体对外界环境的适应能力，正是在不断接受外界环境的各种刺激中逐步提高的。实践早已证明，那些经常到户外活动的孩子，对恶劣气候耐受能力要大得多，很少患感冒和其它疾病。

五、经常锻炼能培养孩子的良好品质

勇敢、坚强是人类十分宝贵的优良品质，有了这些品质，会使孩子受益终生，不仅有助于身心健康，还会有助于他们在事业上获得成功。好品质的形成，除了需要父母和老师们的教育以外，参加体育锻炼也很重要。因为，在进行各种锻炼，特别是进行动作较难和较费力的体育活动时，需要孩子丢掉怕字，培养他们的勇敢和不怕困难的精神。在孩子的摸爬滚打一次次成功或失败之中，他们得到的不仅是成功的喜悦，意志也从中受到锻炼。有人也做过这方面的调查，发现经常参加锻炼的孩子要比不锻炼的孩子表现得更勇敢、更大胆，也就是说，在锻炼身体的同时，心理也得到了锻炼。

六、当代儿童更需要经常进行体格锻炼

老年人常说，当今的孩子都是幸运儿，他们的童年与50、60年代的孩子相比，真是幸福多了。尤其是城市里的独苗苗们，个个都是父母的掌上明珠。吃的穿的用的，一个比着一个，一个赛着一个，几乎是想得到什么，就能得到什么。这种优越的物质生活条件和人人疼爱的家庭精神环境，使得他们不知不觉地变娇了，变弱了。有人把当代儿童的身心弱点

概括为以下的“三多三少”。

- (一) 体质虚胖的多，实壮的少；
- (二) 个性脆弱怕吃苦的多，坚强能吃苦的少；
- (三) 饮食上偏食者多，不择食者少。

分析一下“三多三少”的原因，除了父母教育不当和溺爱之外，很少参加体育锻炼也是一个重要因素。因为，体育锻炼恰恰是防治这“三多三少”的有效良方。实践证明，经常参加体育活动的孩子不仅会使身体长得更结实，个性也会变得更坚强，饮食上很少有偏食的毛病。因此，可以这样说，当今的儿童更需要经常进行体格锻炼。据报道，1997年夏天，某市组办一次中日两国小学生夏令营。夏令营组织一次登山比赛。结果令人吃惊：前5名都是日本儿童，后5名都是中国孩子。这件事告诉我们：当今的中国儿童，多么需要经常地进行体格锻炼啊！

怎/ 样/ 使/ 孩/ 子/ 更/ 健/ 壮/

第二章

了解一些儿童生长发育的常识

第二章

儿/ 童/ 体/ 格/ 锻/ 炼/