



TM

科学孕育更轻松

智慧育儿系列

运动让宝宝长高
细析宝宝步态异常
好动与多动症的区别
新生儿姿势和运动检查

婴幼儿运动训练

Yingyouer Yundong Xunlian

总顾问/吴阶平 指导专家/胡亚美 区慕洁

中国人口出版社

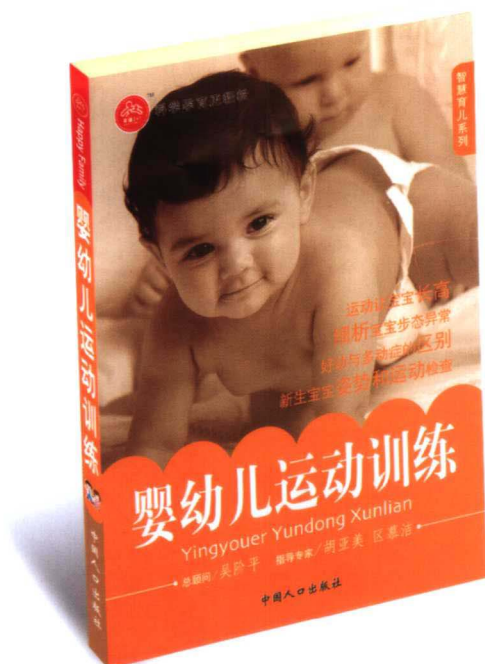


幸福2+1
HAPPY FAMILY

婴幼儿运动训练

Yingyouer Yundong Xunlian

本册编著/李洁 雷华 杨娅娅



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿运动训练/李洁,雷华,杨娅娅编著. - 北京:中国人口出版社,
2004. 11

(幸福2+1)

ISBN 7-80202-057-3

I. 婴… II. ①李… ②雷… ③杨… III. 婴幼儿-运动训练 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 107510 号

婴幼儿运动训练

李 洁 雷 华 杨娅娅 编著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 北京市通州次渠印刷厂

开 本 710×1010 1/16

印 张 10

字 数 80 千字

版 次 2004 年 11 月第 1 版

印 次 2005 年 1 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-80202-057-3/R·395

定 价 16.80 元

社 长 陶庆军

电子信箱 chinapphouse@163.net

电 话 (010)83519390

传 真 (010)83519401

地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

传播先进育儿理念
普及科学育儿知识

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1、儿童第一。
- 2、消灭贫穷：投资于儿童。
- 3、对所有儿童一视同仁。
- 4、照顾每一个儿童。
- 5、让所有儿童受教育。
- 6、保护儿童不受伤害和剥削。
- 7、保护儿童免受战争影响。
- 8、防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9、倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10、为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编 委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
	刘恩娟	刘 云	刘春林	朱双龙	乔晓凡
	李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
	张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
	杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
	梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

写在前面……

Happy Family

0~3 岁的幼儿处于早期启蒙阶段,与学龄期的教育有很大的区别。开启婴幼儿身体运动之门,对婴幼儿进行整体素质教育,发展其多元智能势在必行,可以为培养将来的优秀人才奠定扎实的基础。

本书以现代生理学、心理学、教育学、营养学、儿童卫生保健等内容为基干,以问题作为载体,全面介绍了 0~3 岁婴幼儿运动发展过程中所涉及的各方面内容,并且提供了大量由易到难,幼儿能够接受和乐于参与的活动、游戏,让家长在可以掌握原则与方法的基础上进行,同样,也适用于幼儿园发展幼儿多元智能的理论指导和切实有效的操作方法。

本书力求知识性、趣味性、丰富性、新颖性与活动性相结合,根据当代最新的教育理念,将理论融于具体操作活动之中,促进幼儿的全面发展。同时,在小常识中将深奥的科学理论,用通俗易懂的语言娓娓道来,给家长在教养孩子中可能遇到的难点及重点的问题给予了切实可行的指导。

21 世纪是一个以高科技发展为主体的时代,要让孩子将来跟上时代发展的脚步,家长就应该用科学的方法来育儿。每一个幼儿都有不同的运动强项,而每一种运动强项的充分培育和发展都是导向幼儿在日后的生活中取得成功的基石。因此,家长只要注意发现自己孩子的独特天赋并予以科学的训练,就能使他拥有一定的才能并赢得一生的幸福。

“幸福2+1”丛书编委会



目录

CONTENTS

[第1章] 直立行走——宝宝迈出人生的第一步

依据0~3岁宝宝的生理特点、心理特点及成长规律，在科学培育的基础上，实施正确的培育方法，安排适宜的培育活动，从而不断提高宝宝的运动能力。

○ 一、让襁褓中的宝宝运动起来(0~1岁)	3
1. 让宝宝动起来	3
2. 教宝宝翻身	4
3. 教宝宝爬行	5
4. 宝宝学坐阶段的重点	7
5. 多爬有益于宝宝健康	8
6. 宝宝学站的重点	9
7. 手的动作在发育中的重要性	11
8. 宝宝哭也是一种运动	13
9. 爬出一片天	14
10. 快乐运动——让宝宝远离肥胖	16
11. 给宝宝开辟一个运动场所	17
○ 二、宝宝成长的第一个里程碑(1~2岁)	19
1. 宝宝学走的五个阶段	19
2. 别让宝宝摇摇晃晃	21
3. 赤脚活动可增强体质	23
4. 让宝宝大步向前跑	25
○ 5. 同宝宝游戏要注意安全	26



- 6. 宝宝粗大动作与精细动作的发育 28
- 7. 宝宝运动发育的规律 29
- 8. 了解宝宝的运动 31
- 三、为宝宝开拓一片健康天地(2~3岁) 33
 - 1. 好动与多动症的区别 33
 - 2. 游泳好处多 35
 - 3. 女孩应该与男孩一样重视运动 37
 - 4. 运动让宝宝长高 38
 - 5. 如何发展宝宝运动智能 39
 - 6. 运动后不能立即让宝宝饮水 41
 - 7. 如何培养宝宝的灵巧性 42
 - 8. 小儿不宜长跑锻炼 43
 - 9. 不宜对宝宝过早进行专项体育训练 45
 - 10. 培养宝宝的爱心 46

[第2章] 启蒙活动——开启宝宝运动之门

本章以宝宝的启蒙运动为中心,介绍了宝宝本身所具有的运动潜在能力。我们应该怎样来开发,让他灼灼生辉呢?依据0~3岁宝宝的生理特点、心理特点,本章系统地、科学地阐述了上述问题,运用正确的培养方法,安排适宜的体育活动,可以成功开启宝宝运动大门。

- 一、和宝宝一起轻松运动(0~1岁) 51
- 1. 宝宝不会爬怎么办 51



目录

CONTENTS

○	2. 教宝宝抓东西	53
	3. 宝宝有哪些活动时机	55
	4. 宝宝进行户外活动的讲究	56
	5. 新生宝宝姿势和运动检查	57
	6. 让宝宝做一个爬行专家	58
	7. 宝宝精细运动的发育	60
	8. 宝宝学爬时父母应注意什么	61
	9. 重视宝宝早期运动	63
	10. 宝宝爬得越多越聪明	65
	11. 宝宝精细动作的发育	66
○	二、亲情培育陪宝宝一起成长(1~2岁)	68
	1. 宝宝爱学步车	68
	2. 怎样教宝宝走路	69
	3. 帮不喜欢运动的宝宝保持健康	70
	4. 宝宝运动技能的发展	72
	5. 细析宝宝步态异常	74
	6. 宝宝大脑的发育和感觉运动	75
	7. 鼓励宝宝表现自己的本领	77
	8. 按摩对宝宝的好处	79
○	三、幼儿阶段宝宝健康成长的处方(2~3岁)	81
	1. 基础运动的培养	81
	2. 宝宝运动锻炼的程度	83
○	3. 一三四,做体操	84



- 4. 带宝宝散步的学问 86
- 5. 怎样培养宝宝良好的体育锻炼习惯 87
- 6. 如何提高宝宝的协调能力 89
- 7. 教宝宝游戏的原则 90
- 8. 宝宝的身体运动智能 92
- 9. 发展宝宝的自主运动能力 93

[第3章] 运动智能——开启智慧的金钥匙

本章以宝宝的运动智能为核心，将育儿要点、宝宝的发育特点、心理特点渗透于智力游戏中，来培养宝宝的运动能力、言语能力、行为能力、认知能力等。

- 一、成长的脚步从这里开始(0~1岁) 99
 - 1. 0岁宝宝的运动智能开发 99
 - 2. 宝宝的运动发育 100
 - 3. 宝宝运动能力的训练 102
 - 4. 宝宝运动的技巧发展 104
 - 5. 宝宝肢体运动智能的发展 106
 - 6. 怎样训练宝宝的精细动作 108
 - 7. 宝宝爬行能健脑 110
 - 8. 3~4个月宝宝动手能力训练 111
 - 9. 宝宝成长的三步曲 113
 - 10. 0~1岁宝宝成长的喜悦 115
- 11. 0~1岁宝宝游戏与活动指南 117



目录

ONTENTS

○ 二、让宝宝玩出精彩天地(1~2岁)	119
1. 宝宝迈出人生第一步	119
2. 宝宝有哪些运动机能	121
3. 用玩具促进动作发展	122
4. 手指上展现宝宝的智慧	124
5. 宝宝的大运动——跑和跳	126
6. 让宝宝多走一级楼梯	128
7. 宝宝的投掷运动	130
8. 怎样带宝宝玩滑梯	132
○ 三、我的智能比天高(2~3岁)	133
1. 教宝宝锻炼身体	133
2. 运动是宝宝快乐的源泉	135
3. 宝宝运动的形式与强度	136
4. 宝宝最需要的是健身	138
5. 宝宝骑童车注意事项	139
6. 宝宝运动潜能开发	140
7. 玩水玩沙——给宝宝带来无穷乐趣	142
8. 跳绳是宝宝聪明的法宝	143
○ 9. 如何提高宝宝的平衡协调能力	145

第 1 章

DI YI ZHANG



直立行走

——宝宝迈出人生的第一步

本章以宝宝的运动发展里程为基点，介绍了宝宝从抬头开始到直立行走的经过，以及在此过程中常见的问题。依据0~3岁宝宝的生理特点、心理特点及成长规律，在科学培育的基础上，实施正确的培育方法，安排适宜的培育活动，从而不断提高宝宝的运动能力。



一、让襁褓 中的宝宝运动起来(0~1岁)

1. 让宝宝动起来



父母在教宝宝模仿动作时,他只顾看着玩,就是不学习,这可把年轻的父母给急坏了,其实,父母在教宝宝学动作的时候,可以把宝宝放进围栏里,准备温度适宜的地板。前面放些会动的、有趣的玩具,逗引他用手抓握或向前爬行的兴趣。宝宝会用手抓握东西的时候,就能自如地做起各种动作。同时,父母一定要注意加强宝宝的语言训练,从宝宝咿呀学语起就要同他亲切地说话并交谈,给宝宝创造良好的语言环境。

教宝宝学动作,可以从以下几点入手:

(1) 选择一个宽敞的地方作为宝宝的小小游乐区,将宝宝趴着放在地面上,在宝宝面前150公分左右的地方放一个色彩鲜艳的玩具。玩具能够吸引宝宝的注意力,为得到玩具促使宝宝向前移动身体。当宝宝够到玩具时,要让宝宝玩一会儿,并表扬宝宝,增强他的成就感。

(2) 父母拿着一件有趣的玩具蹲在宝宝前面四五十公分的地方,对宝宝说:“宝宝你看,这个小鸭子会叫。”以此来吸引宝宝,当宝宝向这爬来时,要一点点向后退,逗引宝宝向前爬得更多。当然不能总是逗引,宝宝总是得不到玩具,会让他失去获得的欲望。

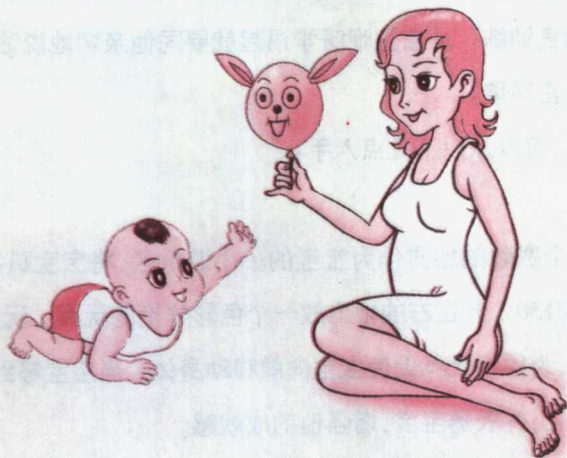
(3) 如果宝宝情绪不好,不管父母教什么动作也不愿意学,可以先暂时放弃这项活动,等宝宝情绪好转时再玩。

(4) 如果宝宝自始至终都不愿意学习父母教的任何动作,对于这样的宝宝,补救的措施是让他参加其他活动,比如玩游戏场的海洋球池、钻滚桶等,训练宝宝的协调能力。

亲子小贴士

有些宝宝不用家长帮忙,自然而然就学会各种动作了,而有些宝宝则需要家长帮助,才对学习动作产生兴趣。对于需要家长帮助的宝宝,家长要充满耐心和信心,积极地参与到宝宝的活动中来。在最初的锻炼阶段,宝宝掌握不好方法,可能还在用手或用脚胡乱抓乱蹬,这都没有太大问题,只要宝宝渐渐熟练,就能掌握要领,很快学会各种动作。

端着小猫糊涂虫,养了一箱大黄蜂。
熊猫的黑眼圈



2. 教宝宝翻身

让宝宝仰卧在床上。父母用手托住宝宝左侧或右侧的胳膊和背部,慢慢往



另一侧的方向翻转过去,直到将宝宝翻转成俯卧的姿势。稍停一会儿后,再帮宝宝翻回原来仰卧的姿势。

父母帮助宝宝翻身时,动作一定要轻柔,千万不要太急、太粗鲁。刚开始练习时,多给宝宝一些协助,每当宝宝自己要努力翻身时,只需稍稍用些力就行了。如果宝宝动作发展较快,父母就不必给宝宝过多的帮助,大可让宝宝自己多练习。

在玩地牛翻身时可将玩具放在宝宝身体的两侧,通常宝宝会为了抓住玩具而顺势地翻转成侧卧位,进而翻成俯卧位。当宝宝练习翻身时,父母应守在宝宝身旁随时照应。

亲子小贴士

爸爸手中拿一个色彩活泼,可以晃动、发声的小玩具,在宝宝的眼睛正前方从左边慢慢地移到右边,再从右边慢慢地移到左边。这样,既可以训练宝宝颈部的转动能力,又可以训练宝宝的视觉和听觉能力,一举多得。

3. 教宝宝爬行



小宝宝能够自己活动身体了,这无疑是让父母高兴的事。但现在许多父母很重视宝宝的走、跑、跳等动作的发展,对宝宝是否会爬却不太重视。其实,爬行是宝宝的一项重要活动,对他的成长非常有益。爬行需要抬高并左右转动头部,有利于锻炼颈部肌肉,要胳膊及手腕的力量支撑整个上半身,并要保持动作的协调一致,有利于锻炼宝宝的协调能力,使宝宝学会走路后,不易摔跤,增强动作的灵活性。爬行还有益于宝宝的骨骼及神经器官的发育,当宝宝动作不协调时,能及早发现宝宝的健康问题。

人的每个动作在大脑中都有相应的反射区,不同姿势的爬行可锻炼大脑的