

育儿指南丛书



婴儿体操

安徽科学技术出版社

婴儿体操

合肥市妇幼保健所 编

育儿指南丛书



安徽科学技术出版社

责任编辑：陈小秀

封面设计：陈乐生

摄影：张雷

婴儿体操

合肥市妇幼保健所 编

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行

安徽新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：1.625 字数：35,000

1983年5月第1版 1983年5月第1次印刷

印数：1—22,000

统一书号：14200·49 定价：0.18元

前 言

儿童是祖国的未来。每一位父母都希望自己的孩子健康活泼，聪明伶俐，成为国家的有用之材。要保证小儿长得体格健壮，智能发育健全，除了避免不良的遗传因素和加强胎儿保健外，最重要的就是出生后要有妥善的保健措施、良好的早期教育、合理的营养和正确的体格锻炼。能否经常而持久地进行体格锻炼，对小儿的体质强弱起着很重要的作用。因此，在婴儿保健工作中，必须重视孩子的体格锻炼。

婴儿体格锻炼中常用的一种方法是做体操。婴儿体操锻炼能促进孩子基本动作的适时产生和发展，为增进健康创造必要的条件。它对于中枢神经系统、肌肉、呼吸、血液循环和新陈代谢等都有良好的作用。它能增强肌肉紧张度，加深呼吸，促进血液循环和物质代谢，增进食欲，加深睡眠；并使神经系统反应灵敏，身体的免疫功能加强，从而提高抗病能力；同时可以改善动作的协调性，增强身体各部分动作的共济作用；并锻炼小儿的意志，促进小儿的智力发展。所以，婴儿体操锻炼在小儿保健工作中是很重要的一环。这种锻炼必须从小开始，持续不断，由简单到复杂，循序进行；同时，应根据年龄大小和身体强弱，选择不同的锻炼项目，逐步增加强度和锻炼时间。

实践证明，经过锻炼的婴儿的体格（体重、身长、胸围）发育比未受锻炼的婴儿有明显的增长，其协调动作（感知觉与动作）和情绪反应也有明显的提高，其呼吸功能、血液循环、骨骼、肌肉和动作发展都有显著的改善。由于协调机能的发展和出现

良好的情绪反应，更增进了婴儿的心理发展。

本书基于上述理论和婴儿的生理解剖特点，根据各地采用的资料和实践编制而成，可供孩子父母和保育人员教养婴儿时参考。由于我们在这方面经验很少，不足之处在所难免，希望广大读者批评指正。

合肥市妇幼保健所

1983年2月

目 录

说 明	1
被动运动	
第一节 胸部运动	4
第二节 上肢肩部和胸部运动	7
第三节 上肢伸屈运动	9
第四节 肩部运动	11
第五节 下肢运动	13
第六节 两腿轮流伸屈	15
第七节 两腿伸直上举	17
第八节 股关节运动	19
主动运动	
第一节 提双臂坐起	22
第二节 提单臂坐起	24
第三节 桥形动作	26
第四节 握腕跪起直立	28
第五节 后屈运动	31
第六节 扶肘站起	33
第七节 直立前倾	35
第八节 跳跃运动	37

附：幼儿竹竿操

第一节	双臂摆动运动	40
第二节	两臂平举运动	41
第三节	两臂上屈运动	42
第四节	身体侧弯运动	43
第五节	下蹲运动	45
第六节	踏步运动	46

说 明

婴儿主、被动操

婴儿主、被动操总共十六节，每节 2×8 拍。前八节为婴儿被动操，适用于6个月以内婴儿；后八节为婴儿主动操，适用于6~12个月的婴儿。

一、此十六节又可按婴儿月龄分为三组：第一组为2~6个月婴儿，月龄较小，体质较弱，可开始做前八节中首四节，以后逐渐增加到八节；第二组是6~8或9个月婴儿，为过渡组，可做前八节中后四节和后八节的前四节；第三组为8或9~12个月婴儿，此时月龄较大，体质较好，可根据情况由前八节的后四节做到后八节的全部。每月可按婴儿情况调整一次做操的组别。

二、此操可结合日光浴、空气浴做。春、秋季，晴朗无风的天气可在室外做，但温度应不低于 $18 \sim 20^{\circ}\text{C}$ ；夏季可在树荫下进行，但切勿在中午气温过高时做。如遇刮风下雨或冬季可在室内，此时室内温度也应保持在 $18 \sim 20^{\circ}\text{C}$ ，同时空气要新鲜。

不论在室内室外，均应在桌上铺上床单或平薄褥，让婴儿除去尿布，穿上比较宽大的衣服(如条件可能时最好是裸体)，以免妨碍身体各部分的活动。

三、做操时间宜安排在喂奶前半小时或是喂奶后1小时。每次做操时间不可太长，一般不超过3分钟。

四、做完后应让婴儿休息20~30分钟，冬季做完操后1小时内不要抱出室外。

五、帮助小儿做操的成人应剪短指甲，洗净手，不要带手

表及饰物。冬季注意手不要太凉。动作要轻柔而有节律，还可以配以音乐。

六、婴儿体操要每天坚持做。在小儿哭闹时要哄一哄，等他安静下来，情绪愉快时再做。

附：幼儿竹竿操

本操共六节，每节 2×8 拍。适用于能独立完成站立、行走、下蹲等动作的小儿，年龄一般在1~1岁半；体质弱、发育差的小儿可做到2岁。

一、做操时用两根竹竿（要刮削光滑，不能有竹丝翘起），可用色彩鲜艳的塑料带或布带、纸带装饰好，由两位成人握住竹竿两端，坐在小椅或凳上，竹竿中间可同时站立1~5个同龄儿童。

二、做操时，如是多个儿童，相互之间应保持一定距离，并用两手握住竹竿，借助竹竿的支持力训练一些基本动作。

三、成人在上下、前后、左右移动竹竿时，动作要轻柔，要使小儿能够配合竹竿做规定动作。

四、做操过程中，成人态度要温和，要用示范、启发、鼓励的方法告诉小儿怎样做。对动作不灵活或精神不集中的小儿要给予帮助，但只要能基本符合做操动作即可，不必要求过严，以免使小儿过于紧张，对体操失去兴趣。

五、小儿开始做操时，先做四节，以后逐渐增到六节，每次做操时间不超过5分钟，做完后休息10~20分钟。

六、不论是冬季还是春、秋季节，只要是晴朗、温暖、无风的天气，都可在室外阳光下，选择场地平坦、环境整洁的地方做；夏季可在树荫下进行；严寒、阴沉或是有风、雨的天气，可改在室内做。

被动运动

第一节 胸部运动

预备姿势：让婴儿仰卧，操作者两手握住婴儿两腕，大拇指放在婴儿掌心里，使婴儿握拳，两臂置体侧(图1)。



图1

1.两臂胸前交叉(图2)。



图2

2. 两臂左右分开，掌心向上(图3)。

注意事项：婴儿两臂分开时操作者稍用力，胸前交叉时不要太用力。

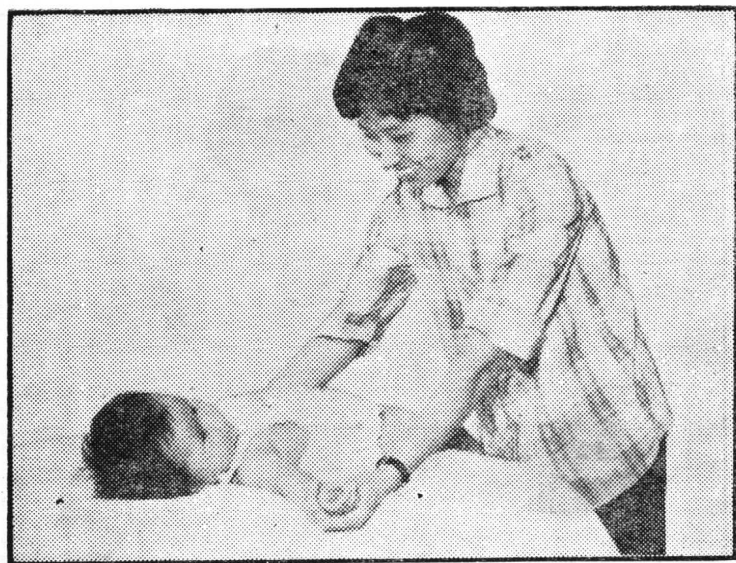


图3

第二节 上肢肩部和胸部运动

预备姿势：(图1)。

1. 两臂左右分开，掌心向上(图3)。
2. 两臂向身体前方平举，掌心相对(图4)。



图4

3.两臂上举，掌心向上(图5)。

4.还原。

注意事项：两臂前举、上举时距离与肩同宽。全部动作要柔和，用力不要太大。



图5

第三节 上肢伸屈运动

预备姿势：(图1)。

1. 弯屈婴儿左肘，左手触肩(图6)。

2. 还原。



图6

3. 弯屈婴儿右肘，右手触肩(图7)。

4. 还原。

注意事项：婴儿屈肘时，操作者稍用力，伸直时不要太用力。

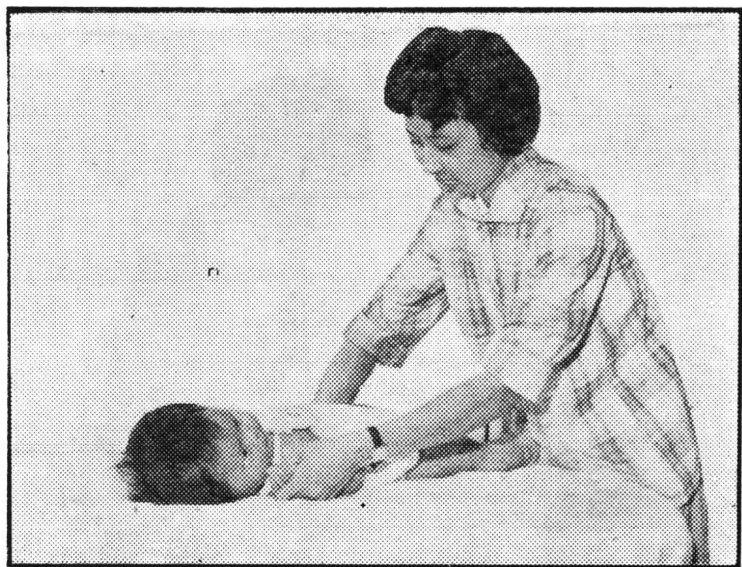


图7