



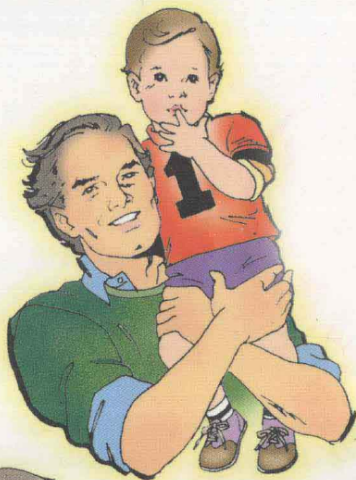
婴幼儿 十万个怎么办

体育

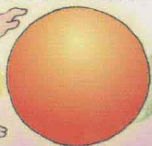


丛书主编 顾建军 范敬湄

本书主编 黄保法



科学普及出版社





图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿十万个怎么办;体育/顾建军等主编. - 北京:
科学普及出版社,1999.9

ISBN 7-110-03412-7

I. 婴… II. 顾… III. 婴幼儿 - 体育锻炼 - 教学
参考资料 IV. R174 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 01505 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

北京国防印刷厂印刷

*

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:7.5 字数:170 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册 定价:11.00 元

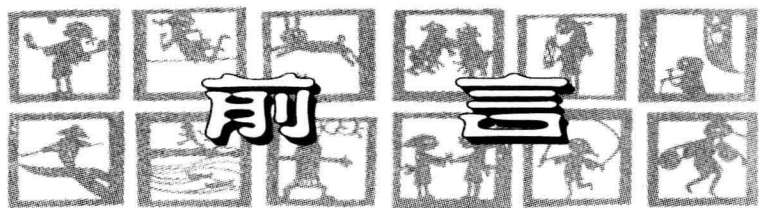
(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

内 容 提 要

婴幼儿十万个怎么办系列丛书共有16册,《体育》是其中的一个分册。在本书中,采用“怎么办”的问答形式详细介绍了100多种适合婴幼儿开展的体育项目,因而非常具有针对性,家长可根据自己孩子的身体状况及年龄特点选择最适宜的锻炼项目。另外,成人在婴幼儿体育锻炼中起着不可或缺的作用,考虑到这一点,本书在每个“怎么办”的设置中,都从成人审视孩子这一视角出发,具有很强的可操作性。相信本书对每一位家长以及幼儿园、所等单位的老师们,都会有帮助。

丛书策划	顾建军	吴劲文	刘德强	
丛书主编	顾建军	范敬湄		
丛书编委	(按姓氏笔画为序)			
	马其骧	王厚润	刘同仁	成尚荣
	李云天	李仲谋	芦振丽	吴邵文
	张明迪	何亚雄	邱明生	范敬湄
	罗 慧	易家君	宫玉发	赵德英
	高长升	顾建军	黄春青	黄德芳
	谢 鹏	靳建禄		
丛书绘图	丁 华	金晓梅	蒋 熙	滕宁宁
	周哲贤			
本书主编	黄保法			

策划编辑	肖 叶	
责任编辑	高纺云	
封面设计	邓 冰	
正文设计	孙 俐	赵小平
责任校对	张 燕	
责任印制	张建农	



21 世纪的钟声即将敲响，人类将送走上一个百年世纪，迎来下一个千年纪元。

面对着变幻莫测的世界格局、日新月异的科学发展、不断恶化的生态环境、有待完善的社会体制，以及人口的剧增、资源的锐减、生存竞争的加剧……新的世纪将面临新的机遇、新的挑战、新的抉择。

怎么办？

“怎么办？”这是一个时代的提问，也是一个民族的提问。它需要每个炎黄子孙用自己的行动来回答，更需要广大青少年来回答。因为青少年、婴幼儿不仅将亲睹新世纪的朝阳，而且将领略新世纪的中天奇观和蓝图丽景。新世纪的竞争从根本上说是人才的竞争，我们的青少年能否成为未来世界竞争的强者，将直接影响到中华民族在 21 世纪的进步形象和历史地位，将直接影响到中华民族的强盛与进步。

“怎么办？”这是一个关于未来的提问，也是一个关于现在的提问。我们的脚下有许多条路在延伸、在辐射，有的路通向未来的智慧峰巅，也有的路通向未来的沼泽地带，还有的路通向未来的精神墓地。这就需要我们的青少年一代从现在起铸造牢不可摧的生存力、创造力，积蓄未来发展的潜力。只有走好现在的路，才能走好未来的路；只有把握好现在的“怎么办”，才能驾驭未来的“怎么办”。

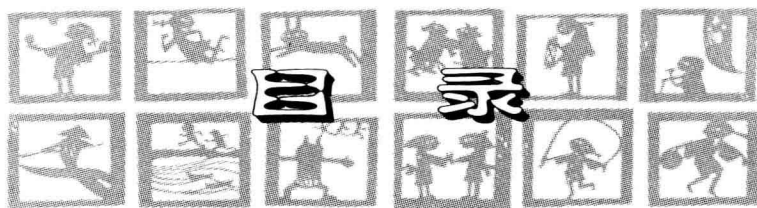
“怎么办？”这是一个简单的提问，也是一个包含着成千上万个“怎么办”的庞大而复杂体系的提问。青少年时期正是长身体、长知识、长能力的阶段，我们的青少年、婴幼儿在平时的学习、生活、娱乐、健康、修养诸方面都将会遇到形形色色、各种各样微小的“怎么办”的问题，只有对这些细小问题进行科学探究和理性选择，做到知行合一、手脑并用，从而积累生活经验，培育生存智慧，发展多元素养，形成健康人格，提高人生素质，才能增强生活能力、创造能力和对未来的适应能力，才能在重大“怎么办”面前泰然处之，立于不败之地。

《十万个怎么办》系列丛书是由全国千余名特级教师、科研工作者、教育工作者、保健工作者组成的一个写作群体所撰写的，是集人文科学、技术科学、思维科学、自然科学于一体的大型行为指导丛书。这套丛书以其丰富而广博的内容和图文并茂的形式，全面展示了我国婴幼儿、小学生、中学生在成长过程中所涉及的各方面的“怎么办”。它凝聚着组织者和撰写者的科学精神、使命感和赤诚之心，是新世纪青少年一代内省外求、慎思笃行、经世济用的务实之学。这是青少年读物的一项基本建设，是一项跨世纪工程，同时也是一种造福青少年、功德无量的尝试。尽管这种尝试本身还有许多不足之处，将有待于不断的修订而日臻完善，但是这种尝试是可喜可贺的。希望广大青少年朋友、婴幼儿家长、广大教育工作者喜爱它，与它交朋友，并从中有所启迪、有所创造。

千里之行，始于足下。愿广大青少年学生、教育工作者及其学生家长从现在开始，从小事开始，一切都知道该“怎么办”！

盧嘉錫

一九九五年七月



1. 宝宝不会转头怎么办	(1)
2. 怎样训练宝宝俯卧抬头	(2)
3. 怎样给宝宝做按摩操	(3)
4. 宝宝怎样做被动操	(5)
5. 宝宝不会翻身怎么办	(10)
6. 怎样和宝宝玩蹬小腿游戏	(12)
7. 宝宝不会坐怎么办	(13)
8. 宝宝不会爬怎么办	(15)
9. 怎样和宝宝玩滚球	(16)
10. 宝宝不会站怎么办	(18)
11. 怎样带宝宝玩竹竿操	(19)
12. 怎样带宝宝做模仿操	(24)
13. 怎样带宝宝做坐椅模仿操	(26)
14. 宝宝不会走怎么办	(28)
15. 宝宝不敢走怎么办	(29)
16. 宝宝走路不稳怎么办	(31)
17. 怎样和宝宝玩推车	(33)
18. 怎样教宝宝跟妈妈走	(35)
19. 怎样让宝宝扶棍走	(36)
20. 怎样让宝宝扶家具走	(37)
21. 怎样结合听觉训练引导宝宝练习行走	(38)

22. 怎样教宝宝沿着指定的线路走	(40)
23. 怎样带宝宝走圆圈、绕障碍	(41)
24. 怎样训练宝宝跑	(42)
25. 怎样和宝宝玩蝴蝶飞	(43)
26. 怎样让宝宝练习跳	(44)
27. 怎样锻炼宝宝的肌肉	(46)
28. 怎样培养宝宝的平衡能力	(49)
29. 怎样带宝宝走平衡木	(51)
30. 怎样让宝宝玩易拉罐	(53)
31. 怎样让宝宝走在有间隔的物体上	(54)
32. 怎样和宝宝玩气球	(56)
33. 怎样锻炼宝宝的大肌肉	(57)
34. 怎样和宝宝玩击球	(60)
35. 怎样和宝宝玩皮球	(61)
36. 怎样锻炼宝宝的小肌肉	(64)
37. 怎样训练宝宝动作的灵敏性	(66)
38. 怎样带宝宝爬楼梯	(67)
39. 宝宝不敢爬楼梯怎么办	(69)
40. 怎样带宝宝玩滑梯	(70)
41. 怎样带宝宝玩攀登架	(71)
42. 怎样带宝宝玩荡船、坐转椅	(73)
43. 怎样带宝宝骑木马	(75)
44. 怎样带宝宝玩“蹦蹦床”	(76)
45. 怎样带宝宝玩牵拉小车	(78)
46. 孩子站立姿势不正确怎么办	(79)
47. 孩子不能在指定时间内站立怎么办	(80)
48. 孩子不会单脚站怎么办	(82)

49. 孩子不会立正怎么办	(83)
50. 孩子走路姿势不正确怎么办	(84)
51. 孩子走路不自然、不协调怎么办	(85)
52. 孩子走路时“一顺边”怎么办	(86)
53. 孩子不会一步一级上下楼怎么办	(87)
54. 孩子不会原地踏步怎么办	(89)
55. 怎样和孩子玩闭眼踏步	(90)
56. 怎样教孩子向后走	(91)
57. 怎样教孩子学“螃蟹”走	(92)
58. 怎样让孩子玩走大鞋	(94)
59. 怎样让孩子听音乐走	(95)
60. 孩子不愿意自己走怎么办	(96)
61. 怎样让孩子玩“高人走,矮人走”的游戏	(98)
62. 怎样教孩子正确地跑	(99)
63. 孩子跑步不协调怎么办	(100)
64. 怎样教孩子快跑	(102)
65. 怎样教孩子慢跑	(103)
66. 怎样教孩子听信号变速跑	(104)
67. 怎样教孩子越障碍跑	(106)
68. 怎样教孩子追逐跑	(107)
69. 怎样教孩子往返跑	(109)
70. 孩子不会躲闪跑怎么办	(110)
71. 怎样教孩子起跑	(111)
72. 怎样提高孩子跑步的速度	(113)
73. 怎样在跑步过程中锻炼孩子的意志	(114)
74. 孩子跑步时呼吸困难怎么办	(115)
75. 天热时怎样带孩子跑步	(117)

76. 天冷时怎样带孩子跑步	(118)
77. 怎样指导孩子在跑步时学会自我保护	(119)
78. 孩子不愿意跑步怎么办	(120)
79. 怎样教育孩子正确地跳	(122)
80. 孩子不会连续跳怎么办	(124)
81. 孩子不会单脚跳怎么办	(125)
82. 孩子不会向前跳怎么办	(126)
83. 孩子不会往上跳怎么办	(128)
84. 孩子不会由高向低跳怎么办	(130)
85. 怎样教孩子学兔跳	(131)
86. 怎样教孩子学蛙跳	(133)
87. 怎样和孩子玩跳圈	(134)
88. 怎样教孩子跳绳	(137)
89. 怎样和孩子玩跳房子	(138)
90. 孩子不愿跳怎么办	(140)
91. 怎样教孩子在平行线中走	(141)
92. 怎样教孩子走“独木桥”	(143)
93. 怎样教孩子走斜坡	(144)
94. 怎样教孩子学钻爬	(146)
95. 孩子爬时手脚不协调怎么办	(147)
96. 怎样和孩子一起玩秋千	(149)
97. 孩子不敢攀登怎么办	(150)
98. 怎样锻炼孩子的臂力	(151)
99. 孩子转圈时头晕怎么办	(153)
100. 怎样增强孩子的肺活量	(154)
101. 怎样教孩子前、后滚翻	(156)
102. 怎样和孩子玩滚雪球	(157)

103. 怎样让孩子玩旧挂历体育游戏·····	(159)
104. 怎样和孩子玩皮球·····	(161)
105. 怎样和孩子玩滚球·····	(163)
106. 怎样教孩子拍球·····	(165)
107. 怎样教孩子打篮球·····	(166)
108. 怎样指导孩子在楼上玩球·····	(168)
109. 怎样和孩子玩打羽毛球·····	(169)
110. 怎样教孩子打板羽球·····	(171)
111. 怎样教孩子踢足球·····	(172)
112. 怎样教孩子玩绳球·····	(174)
113. 怎样教孩子打乒乓球·····	(177)
114. 怎样教孩子打小排球·····	(179)
115. 怎样教孩子投纸飞镖·····	(180)
116. 怎样教孩子扔沙包·····	(182)
117. 怎么教孩子踢毽子·····	(184)
118. 怎样指导孩子玩拉力器·····	(185)
119. 怎样指导孩子玩拳击·····	(187)
120. 怎样教孩子玩塑料圈·····	(188)
121. 怎样指导孩子骑童车·····	(190)
122. 怎样指导孩子游泳·····	(191)
123. 怎样指导孩子爬山·····	(193)
124. 怎样带孩子去旅游·····	(194)
125. 怎样教孩子放风筝·····	(195)
126. 怎样指导孩子下棋·····	(196)
127. 怎样指导孩子下跳棋·····	(198)
128. 怎样指导孩子下五连子棋·····	(199)
129. 怎样指导孩子下国际跳棋·····	(201)

130. 怎样指导孩子下足球棋·····	(202)
131. 怎样指导孩子下军棋·····	(204)
132. 怎样和孩子玩棍棒·····	(206)
133. 家庭空间小怎样为孩子安排锻炼项目·····	(208)
134. 怎样带孩子进行户外活动·····	(209)
135. 不同季节怎样给孩子安排锻炼项目·····	(211)
136. 怎样才能提高锻炼的效果·····	(213)
137. 怎样掌握孩子的运动量·····	(215)
138. 怎样避免孩子在体育活动中发生意外事故·····	(216)
139. 怎样指导孩子在床上运动·····	(218)
140. 怎样让孩子进行空气浴·····	(220)
141. 怎样让孩子进行日光浴·····	(221)
142. 怎样让孩子进行水浴·····	(222)
143. 孩子喜欢光脚活动怎么办·····	(223)
144. 孩子不积极参加集体体育活动怎么办·····	(225)
145. 孩子左侧动作不灵活怎么办·····	(226)
146. 怎样根据孩子的性格特点进行体育锻炼·····	(227)



1. 宝宝不会转头怎么办

宝宝出生后4个月仍然不会转头，家长就应引起高度重视，究其原因大致有以下几种情况：

1. 宝宝听力有障碍。如：母亲妊娠初期患过风疹、重症毒血症者；母亲妊娠期间曾用过链霉素、庆大霉素、新霉素、卡那霉素及奎宁者；宝宝出生时有严重缺氧情况或脑损伤早产儿；新生儿期有高胆红素血症者。这些情况都可导致宝宝听力异常而不会转头。

2. 宝宝的视觉有异常也会影响宝宝转头。

3. 如果宝宝出生时患有新生儿斜颈，也会导致宝宝不会转头，成人在给宝宝洗澡时，如突然摸到宝宝的颈部一侧有一个约蚕豆大小的肿块，质地较硬，可以移动，外观不红，抚之不热，当按压肿块或转动宝宝头部时，宝宝会哭闹，并喜欢将头向有肿块的一侧倾斜。

4. 成人在日常生活中缺乏对宝宝感觉和知觉的训练，也会导致宝宝不会转头。

怎样纠正和训练呢？

如果是宝宝听觉或视觉异常，应及时去医院检查治疗。

如果患有斜颈，可去医院做按摩推拿治疗或者父母自己动手，先将宝宝两侧肩部固定，然后将宝宝头部向正常的一侧转动，每日20次，平时可用枕头使宝宝头颈保持正位，逐步正常后再训练转头。



图 1—1

成人在训练宝宝转头时，应选择色泽鲜艳、体积较大、带音响的玩具，挂在宝宝小床上方 70 厘米左右高度，使宝宝容易看到，小手便于碰到或抓到。玩具响了、动了，宝宝的目光也会随之移动，头部亦会自由转动，另外，成人也可将各类色彩鲜艳的玩具如彩球、塑料吹气玩具等拿在手中不断移动，呈圆形（如图 1—1），逗引宝

宝看玩具，让宝宝的视线随玩具移动，头部也随之转动，即可达到训练宝宝的目的。

·包文斌·



训练宝宝俯卧抬头，可以锻炼宝宝的颈椎和胸背肌肉，还可达到健脑益智的目的。

训练方法：宝宝 2 个月时，能在俯卧位时抬起头来，但支持力很差，需要成人的帮助。宝宝空腹时（喂奶前），让宝宝俯卧几分钟，宝宝便会试图抬头，此时，成人用亲切的语言和带响声的玩具如摇铃、铃鼓等在宝宝头部前面摇动，引导宝宝两手肘支撑，抬起头看玩具。

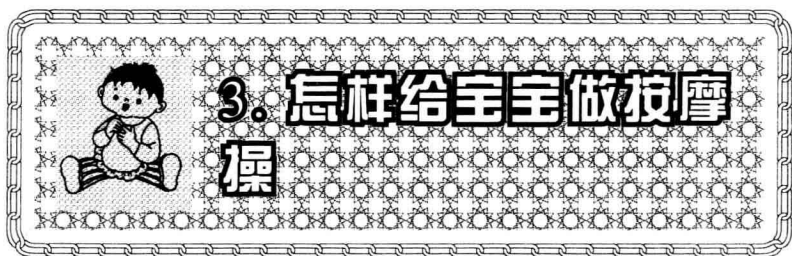
当宝宝会用肘部支撑抬头以后，成人可把玩具拿在宝宝头部前后左右摆动，让宝宝头部向左、向右、向前三面看，用肘部支

撑，胸部逐渐挺起，使头抬得更高。

有试验证明，俯卧位抬头有助于智能发展。不过，开始训练时，宝宝俯卧仅能达1~2分钟，以后可逐渐延长俯卧时间。

另外，如果宝宝患有新生儿斜颈或骨骼发育不良等疾病时，让宝宝俯卧抬头，他会大哭大闹，成人要注意观察，如发现异常，则应及时去医院检查治疗。

·包文斌·



按摩操适合年龄：3~8个月的宝宝。

成人给宝宝做按摩操前应先洗手，做操时动作要轻柔，态度和蔼，语言要亲切，可喊口令做，也可以跟着舒缓的音乐节奏做，使宝宝的肌肉从紧张到放松，使宝宝感到自己的身体很舒适，从而产生愉悦感。

第一节 按摩双臂

1. 预备姿势：宝宝仰卧。

2. 动作：“一、二、三、四”轻轻抚摩宝宝双臂，从肩部到手腕；“五、六、七、八”同“一、二、三、四”。第二个八拍同第一个八拍。

第二节 按摩双腿

1. 预备姿势：同第一节。

●体 育●●●○

2. 动作：“一、二、三、四”轻轻抚摩宝宝双腿，从臀部到脚腕；“五、六、七、八”同“一、二、三、四”。第二个八拍同第一个八拍。

第三节 按摩脸部

1. 预备姿势：同第一节。

2. 动作：“一、二、三、四”轻轻抚摩脸部，成人用两手以半圆的动作轻柔地从额部向下抚摩至宝宝下颌，“五、六、七、八”，从头顶抚摩到额部，“二、二、三、四”，沿着太阳穴向下到两耳，最后抚摩到额部，“五、六、七、八”，沿着太阳穴向下到两耳，最后抚摩到下颌。

第四节 按摩头部

1. 预备姿势：成人抱起宝宝，将宝宝的头靠在成人的肩上。

2. 动作：“一、二、三、四”成人一手抱宝宝，另一只手抚摩宝宝，从发际到发梢；“五、六、七、八”同“一、二、三、四”。第二个八拍同第一个八拍。

第五节 按摩胸腹

1. 预备姿势：同第一节。

2. 动作：“一、二、三、四”，自胸部到腹部进行抚摩，手法呈环形；“五、六、七、八”同“一、二、三、四”。第二个八拍同第一个八拍。

第六节 按摩背部

1. 预备姿势：抱起宝宝伏在成人肩上，有力地支撑他的身体。