

儿童保健宜忌丛书—— 儿童运动健身宜与忌

本书缩写组编写

摇摇摇摇主编摇摇杨瑞珍

摇摇摇摇编者摇摇叶鸣摇摇舒涛

摇摇摇摇摇摇摇摇郑时摇摇祁仪

摇摇摇摇摇摇摇摇宗恒摇摇杨扬

摇摇摇摇摇摇摇摇陈进摇摇华文

前摇言

婴幼儿的体质强弱既有先天因素,又有后天因素。其中后天因素起着决定性的作用。如果婴儿出生时很健康,但在其成长过程中缺少体格锻炼,体质就会由强变弱。相反,即使出生时婴儿体质弱,但在其成长过程中除了加强护理、科学喂养以外,再注意体格锻炼,体质就可由弱变强。体质的强弱在一定条件下是可以相互转化的。若是在婴儿期就开始根据孩子的身心特点,采取适合年龄阶段的体格锻炼方法,并持之以恒,坚持下去,就能奠定良好的健康基础。

学龄儿童宜积极参加内容丰富多彩、形式多样、科学、文明、健康、活泼的体育活动,增强体质、陶冶情操,成为德、智、体、美全面发展的一代新人。

学龄儿童健身宜坚持因地、因时、因人制宜和科学文明的原则。在各种健身活动中,遵循传统体育健身方法与现代体育健身方式相结合,个人锻炼与集体活动相结合,体育健身娱乐与医疗保健相结合,提倡形式多样,寓教于乐,注意安全,重在参与。

学龄儿童宜参加形式多样的野外、户外体育活动。可开展冬长跑、春郊游、夏游泳、秋登山等丰富多彩的体育活动和形式多样的夏(冬)令营体育健身活动,让儿童在大自然中磨练意志、锻炼体魄、陶冶情操。

学龄儿童宜参加自己喜爱的体育项目,如篮球、排球、足球、田径、游泳、乒乓球、羽毛球、体操、武术、棋类以及踢毽、跳绳等活动项目。

本书还对不同年龄儿童运动健身的禁忌问题提出了指导意见,以供家长参考。为方便阅读,对儿童运动健身宜与忌这两方

面的问题,采用了“○”和“●”分别标注,宜与忌在同一题目中出现的则以“◎”标注。本书在编写过程中,参考了中外部分资料,谨致衷心感谢。

目 录

一、儿童运动健身宜与忌

- 小儿宜做的大运动 (页 圆)
- 小儿宜做的细动作及适应性动作 (页 圆)
- 婴幼儿健身宜给足合理的营养 (页 圆)
- 宜重视婴幼儿的“锻炼” (页 缘)
- 心血管系统宜锻炼 (页 远)
- 呼吸系统宜锻炼 (页 苑)
- 神经系统宜锻炼 (页 愿)
- 肌肉、骨骼宜锻炼 (页 园)
- 锻炼可加速新陈代谢 (页 园)
- 在体育活动中培养自信心 (页 园)
- 锻炼宜适应环境 (页 缘)
- 宜锻炼智力开发 (页 苑)
- 想长个子宜适度锻炼 (页 苑)
- 减肥宜锻炼 (页 愿)
- 提高身体素质宜锻炼 (页 愿)
- 幼儿锻炼宜讲科学方法 (页 园)
- 孩子宜拥有优美健壮的体态 (页 园)
- 锻炼前宜进行准备活动 (页 园)
- 培养少儿良好的体育锻炼习惯 (页 园)

○宜重视锻炼效果的好坏	①圆原
○宜认清运动的作用和意义	①圆缘
○孩子锻炼时宜遵循的原则	①圆庭
○游泳抽筋宜自救	①圆范
●孩子忌长得太胖	①圆愿
○孩子宜长得健美	①圆猷
○少儿健身宜注意的问题	①圆圉
○儿童宜打羽毛球	①圆圉
○宜做有助于增高的运动	①圆圉
●忌过早的剧烈运动	①圆猷
●忌过少运动	①圆猷
◎儿童赤脚锻炼宜与忌	①圆猷
○幼儿宜做基本动作的练习	①圆猷
○幼儿宜做站和坐的练习	①圆猷
○幼儿宜做走、跑和跳的练习	①圆猷
○幼儿宜做投掷练习	①圆猷
○宜带孩子走进大自然	①圆猷
◎带宝宝出游的宜与忌	①圆猷
○小儿脊柱侧弯宜预防	①圆猷
○儿童健身宜三浴结合	①圆猷
○幼儿宜做手指运动	①圆猷
○宜认清婴幼儿做健身操的好处	①圆猷
○婴幼儿宜做健身操	①圆猷
○婴幼儿做健身操宜注意的问题	①圆猷
●什么情况下婴幼儿忌做健身操	①圆猷
○婴幼儿做健身操宜讲原则	①圆猷

○做健身操宜选好时间及场所	(缘)
○宜训练婴幼儿手功能	(缘)
○婴幼儿宜做爬行健身	(缘)
○父母辅导婴幼儿体格锻炼宜掌握的技能	(缘)
○父母辅导幼儿体格锻炼宜注意的问题 ...	(缘)
●什么情况下幼儿忌进行锻炼	(缘)
○孩子对锻炼不感兴趣宜有对策	(缘)
○宜避免锻炼中可能出现的意外损伤	(缘)
○锻炼中出现损伤宜急救	(缘)
○宜重视改进儿童体育活动	(远)
●儿童运动量忌过大	(远)
◎宝宝赤脚健身宜与忌	(远)

二、员岁以内儿童运动健身宜与忌

○员岁以内小儿宜做的训练	(远)
○新生儿宜做快乐体操	(远)
○新生儿宜做视听训练	(缘)
○苑~ 圆天的宝宝宜做手足运动	(远)
○苑~ 圆天的宝宝宜做户外活动	(远)
○员~ 猿个月的小儿宜日光浴	(远)
○员~ 猿个月的小儿宜水浴	(远)
○员~ 猿个月的小儿宜做俯卧抬头	(远)
○员~ 猿个月的小儿宜做翻身练习	(远)
○员~ 猿个月的小儿宜做按摩	(远)
○员~ 猿个月的小儿宜做婴儿操	(远)

○远个月以内小儿宜做的锻炼	(苑园)
○幼儿宜做的杠杆操	(苑猿)
○婴儿宜做的被动操	(苑源)
○婴儿宜做的主动体操	(苑缘)
○幼儿宜做的徒手体操	(苑缘)
○宜帮助婴幼儿做爬行操	(苑苑)
○宜帮助婴幼儿做站立操	(苑苑)
○宜帮 源个月宝宝坐起来	(苑苑)
◎远个月左右的婴儿直立跳跃宜与忌	(苑愿)
○远个月左右的婴儿宜做户外锻炼	(苑愿)
○远个月以内婴儿宜做的被动体操	(苑愿)
○苑~ 愿个月婴儿宜做的主被动体操	(愿园)
○宜为 远个月以上婴儿做冷水摩擦	(愿员)
○远个月以上婴儿宜做爬行练习	(愿员)
○远个月以上婴儿宜做拾物练习	(愿圆)
○宜为 远个月以上的婴儿摩擦皮肤	(愿圆)
○远个月以上的婴儿宜做户外活动	(愿猿)
○远个月以上的婴儿宜做训练运动	(愿猿)
○宜训练婴儿的翻身动作	(愿源)
○宜训练婴儿坐起	(愿苑)
○宜训练婴儿爬行	(愿苑)
○宜训练婴儿站立	(愿愿)
○宜训练孩子行走	(愿园)
○宜教宝宝学游泳	(愿员)
○宜为婴儿按摩	(愿圆)
●忌超前引导孩子的动作发育	(愿圆)

- 婴儿宜进行适当的运动 (28)

三、1岁 圆岁幼儿运动健身宜与忌

- 1岁 圆岁的幼儿宜做辅助体操 (28)
- 1岁 圆岁的幼儿宜练习爬楼梯 (28)
- 1岁 圆岁的幼儿宜做空气锻炼 (28)
- 适宜 1岁 圆岁幼儿的训练动作 (28)
- 1岁 圆岁的幼儿宜做模仿操 (28)

四、2岁 猿岁儿童运动健身宜与忌

- 2岁 猿岁孩子宜锻炼手的精细动作 (28)
- 2岁 猿岁孩子宜锻炼独立爬楼梯 (28)
- 2岁 猿岁的孩子宜做冷水冲淋 (28)
- 2岁 猿岁的孩子宜做摇铃操 (28)
- 2岁 猿岁的孩子宜做户外活动 (28)
- 2岁 猿岁孩子宜做站立操 (28)
- 2岁 猿岁孩子宜做家庭体育锻炼 (28)
- 2岁 猿岁的孩子宜学游泳 (28)

五、3岁 猿岁儿童运动健身宜与忌

- 3岁 猿岁儿童活动宜科学化 (28)
- 宜为 3岁 猿岁儿童选择合适的体育项目 (28)
- 宜合理安排锻炼项目 (28)
- 3岁 猿岁的儿童宜做体操 (28)
- 3岁 猿岁儿童宜做的节奏操 (28)

○猿 源岁儿童宜做的坐操	(猿源)
○猿 源岁儿童宜做的床上操	(猿源)
○源 缘岁儿童宜做的拍手操	(猿猿)
○源 缘岁儿童宜做的基本部位操	(猿源)
○源 缘岁儿童宜做的快乐操	(猿远)
○缘 远儿童宜做的韵律操	(猿苑)
○缘 远儿童宜做的双人操	(猿圆)
○缘 远儿童宜做的动物模仿操	(猿圆)
○猿 远儿童宜做的健美操	(猿源)
○幼儿宜做的模仿操	(猿源)
○猿 远岁儿童宜做的模仿操	(猿远)
○猿 远岁儿童宜做的皮球操	(猿苑)
○缘 远岁儿童宜做的站立操	(猿源)
○猿 远岁儿童宜做的椅上操	(猿源)
○猿 远岁儿童宜做的拍手操	(猿远)
○猿 远岁儿童宜做户外锻炼	(猿圆)
○猿 远岁儿童宜做的跑、跳、投锻炼	(猿圆)
○幼儿宜做的持轻器械操	(猿猿)
○幼儿宜做的小旗操	(猿圆)
○幼儿宜做的哑铃操	(猿猿)
○幼儿宜做的球操	(猿猿)
○幼儿宜做的棍棒操	(猿源)
○幼儿宜做的铃鼓操	(猿缘)
●儿童不宜进行拔河比赛	(猿远)
●儿童不宜翻跟头、倒立	(猿远)
●儿童不宜跳迪斯科	(猿苑)

- 远岁儿童宜做体格锻炼 (苑苑)
- 远岁儿童宜塑造健美体形 (苑苑)
- 蹦蹦跳跳宜有招 (苑苑)

六、远岁儿童运动健身宜与忌

- 小区健身器材儿童不宜使用 (苑苑)
- 好体质宜从塑形体开始 (苑苑)
- 宜增强肺活量 (苑苑)
- 塑形宜抬头挺胸 (苑苑)
- 宜从小培养学生的体育意识 (苑苑)
- 宜培养小学生良好的运动习惯 (苑苑)
- 小学生宜上好体育课 (苑苑)
- 少儿适宜练习的项目 (苑苑)
- 家长宜为小学生选择体育项目 (苑苑)
- 家长宜帮孩子取得好的锻炼效果 (苑苑)
- 小学生宜跑步健身 (苑苑)
- 小学生宜跳跃健身 (苑苑)
- 小学生宜做的趣味性跳跃练习 (苑苑)
- 小学生宜投掷健身 (苑苑)
- 小学生宜做健身体操 (苑苑)
- 父母宜让孩子做垫上滚翻 (苑苑)
- 父母宜让孩子做双手倒立 (苑苑)
- 父母宜让孩子做水中游戏健身 (苑苑)
- 父母宜让孩子做球类游戏健身 (苑苑)
- 小学生宜爬楼梯健身 (苑苑)
- ◎儿童骑车健身的宜与忌 (苑苑)

◎儿童踩高跷健身的宜与忌	(页码)
○儿童宜钓鱼健身	(页码)
○儿童宜学武术操	(页码)
●进食前后的运动量忌过大	(页码)
○宜消除运动后的疲劳	(页码)
○脊柱侧弯宜矫正	(页码)
○八字脚宜矫正	(页码)
○宜增强身体的柔韧性	(页码)
●儿童健美的禁忌	(页码)
○小瘦个儿宜锻炼	(页码)
○儿童肥胖宜运动	(页码)
○防治儿童支气管炎宜做保健体操	(页码)
◎少儿锻炼时的宜与忌	(页码)

一、儿童运动健身宜与忌

○小儿宜做的大运动

大运动包括颈肌及腰肌的平衡能力以及爬、行走、跑、掷、跳等。

(一) 抬头 初生新生儿颈肌完全无力，在从仰卧位扶至坐位时颈肌仅有短暂的张力增高。其后颈部肌张力增强，故小儿首先能在俯卧时仰头。检查从仰卧位扶起时的颈肌张力，猿个月小儿头仍稍后垂，源个月时头、颈、躯干可维持在一个平面上。检查扶坐时的颈肌张力，圆个月的婴儿扶坐时只能间歇的勉强地仰头，源个月时才基本上能自由抬头。在俯卧位，员个月宝宝的下颌能短暂地离开桌面抬起，圆个月时头能经常保持在中线上，下颌可离开桌面呈 源缘°猿个月时，下颌和肩部均可抬起离开桌面与桌面达成 源缘°猿个月时，上肢可撑起支持部分体重，胸部离开桌面。源个月时胸部离开桌面，面部与桌面角度呈 怨缘°

(二) 坐 新生儿扶至坐位时头完全下垂，员个月时，由于腰肌无力，扶坐时背脊形成半圆形。猿个月坐时腰呈弧形抬头达数秒。源个月坐时头不再后垂，在坐位时摇晃躯体，头随之摇摆不定。这时背部仅在腰部出现弯曲。缘个月依倚而坐时能直起腰部，头不再摇摆不定。远个月时拉其手能从仰卧位坐起，能自己用手向前撑着坐，可坐在婴儿车或有围栏的椅子上。苑个月独坐，但有时两手向面前支撑。愿个月不用手支撑可独坐。怨个月能坐稳，往前方倾斜时能保持平衡而不倒。员园~ 员员个月，能坐得很稳，并能改变姿势，可由坐位改成俯卧位，或由俯卧位改成坐位。员圆个月在坐位时能左右旋转去取物而不易跌倒。

(三) 爬 新生儿俯卧位时反射性匍匐动作。员个月时在前庭

员

扶正反射及上肢支撑反射的作用下,能以肘撑起身躯,并交替向前伸手试图抓取手不能及的物体,这是匍匐动作的开始。圆个月时能在俯卧位交替踢腿。猿~源个月时可用肘支撑上身达数分钟之久。苑~怨个月婴儿能用手支撑胸腹使身体离开床面,有时能在原地转动。愿~怨个月时能用上肢往前爬。员岁婴儿爬时可手膝并用,少数喜用手及足撑起全身爬或坐着滑动臀部向前移动。员岁半会爬台阶。爬对小儿胸臂部发育及提早接触环境有帮助。

(源 站立、行走和跑 新生儿期可引出踏步反射,圆~猿个月时当扶至立位时,髌、膝关节弯曲 远个月当呈立位时,两下肢可支持其体重 苑个月扶站时,小儿能高兴的蹦跳 怨个月时可扶站 员个月可扶栏独脚站,或作蟹行,此时搀着两手能向前走; 员个月能独走,但两下肢分开,基底很宽,每步的距离、大小、方向也不一致,肩部外展,肘弯曲。员缘个月能爬楼梯,可自己站起,站得很稳,绕物体转弯时还不灵活。行走时不能突然止步,可自己上下楼梯(每个台阶需先后用两只脚去踏)。能拾起地上的东西而自己不跌倒。圆岁时步态较稳,但仍需眼的协调,圆~猿岁能跑,但不能迅速起步及停止。上台阶时可一步一跨。能独脚站立数秒钟,源缘~缘岁能快步奔跑,并伴有手臂的协调摆动。

(缘 跳 跳的动作从两足交替走下台阶为开始(约 员缘岁时),此时也能用一脚跨过低障碍物。圆岁时能并足跃下一级台阶,也能并足往前跳一步及原地跳跃。猿岁时能用一脚跳过低障碍物。约 圆猿岁的小儿在 源缘岁时能跳稳。圆缘~猿缘岁时开始用独脚向前连续跳 员~猿步,缘岁时可连跳 愿~员步,源缘岁时才能较好地蹦跳及奔跑。

○小儿宜做的细动作及适应性动作

细动作指手指的精细操作,细动作需要视感知的协调。在

描述及测验婴幼儿发育时，常把与适应环境有关的运动称为“适应性”发育，如抓取玩具、涂绘、搭积木等。把自理生活（如扣纽扣、系鞋带）及对人反应（如捏紧玩具不让夺走）中适用的细动作称为“个人与社会”发育。

新生儿时期可引出握持反射，持续 4 个月，握持反射消失后小儿才能有意识的握物。小儿上肢肌张力降低，才能开始手的捏弄动作。由于 3 个月小儿手眼不协调，故小儿常不能准确抓住近处的物体。5 个月之前腰、手不能协调，故不能弯腰抓取、伸手不能触及的面前物体。8 个月时能弯腰伸手拿取较远处物体，并将物体在两手间互相传递。10 个月时小儿能随意放掉或扔掉手中物体，约 15 个月时小儿能正确地将圆块圆球厘米立方木块搭起来，1 岁时能搭 3 块，说明眼手协调已有进步。

小儿用手握物有一定的规律：①小儿先用手掌尺侧握物，后用桡侧，再用手指；②先用中指对掌心一把抓，后用拇指对食指钳捏；③先能握物，后能主动放松。手的握物动作可促进小儿发育，并能反应小儿的认识水平。

细动作的发育进程如下：

1 岁 3 个月 手常常握得很紧，抱坐时可挥臂试碰视线所及的物体。

1 岁 6 个月 看眼前或手中的物体。在 1 岁 6 个月时，手经常呈张开姿势，可握住放于手中的长棒达数秒钟。

2 岁 3 个月 看见物体时全身乱动，并企图抓住，但判断不准，手常常伸过了物体，碰击桌上或悬挂着的物体，玩弄双手，交替看手及手中的物体。

2 岁 6 个月 能缓慢地将手伸向物体，主动握物，但动作不协调、不准确，常用双手去抓。

3 岁 3 个月 小儿把抓到的物品常放到嘴中。

3 岁 6 个月 用手掌握物。

远~怨个月 用几个手指抓握,远个月后常喜触弄可变形、能发声及形状、颜色新鲜的物体 出现捏、敲等探索性活动。

怨个月 可拇食指对指取物,可放下或扔掉手中的物体。

圆~缘个月 可用匙取食,不再把东西放在口中,可几页几页地翻书。

愿个月 搭圆~猿块立方木块(边长为圆缘厘米的正方体)。

圆岁 能用杯饮水,可用筷子进膳,能拉去已解开的外衣,会转门把,搭缘~远块立方木块,会一页一页地翻书。

圆缘岁 会穿短袜或便鞋,搭愿块立方木块,可把铅笔握在手中,手呈拳状。

猿岁 会披衣、解纽扣、穿算盘珠,能用猿块立方木块“搭桥”。

源岁 基本会自己穿衣。

○婴幼儿健身宜给足合理的营养

婴幼儿时期生长发育快,代谢旺盛,对营养素的需要与成人相比要多些,加上婴幼儿消化和呼吸的功能又尚未成熟,影响营养素的吸收和利用,所以小儿营养物质的供应量是一个复杂的问题。因为他们的生理状况经常变化,活动量大,个体差异显著,如果在饮食方面不注意,他们的特殊情况和需要就会直接影响或妨碍他们的正常生长发育,甚至患营养缺乏症,体型和体质都会受到损害。而这种损害不是一朝一夕能够修复的,有的可能会影响终生。比如,在膳食中蛋白质、热量、钙长期不足时,就会造成身体发育不良,身材瘦小,头发枯黄稀疏 缺锌会阻碍青春期的发育,导致性发育迟缓等 缺铁会引起缺铁性贫血,导致血红蛋白降低,食欲不振,精神疲惫,注意力不集中,记忆力减退,免疫机能受损,抵抗力降低。员岁以内的婴儿一般每日每千克体重约需铁 员~圆毫克,源~愿岁每日每千克体重约需 圆~远毫克。钙也是幼儿期必不可少的,缺钙可造成小儿骨质生长障碍

源

和骨化不全,使身材矮小、牙齿不整齐,甚至发生腿骨弯曲、胸骨下凹等畸形现象。缺碘会甲状腺肿大,也是痴呆症的重要原因,可导致智力低下、身体矮小、听力下降、骨骼发育迟缓、浮肿等。

碘的需要量我国没有规定。美国定为成年男性每日供给量为 150~200 微克,成年女性为 150 微克,孕妇 250 微克,乳母 150 微克。一般认为,成人每日摄入碘量为 150~200 微克,少儿每日需要量为 50~100 微克。

一般来说,只要主副食不偏食,适当注意营养,就能保证孩子的正常生长和发育。

○宜重视婴幼儿的“锻炼”

喜爱运动是婴幼儿的天性,婴儿降生的第一次啼哭,就是他来到世间运动的开始。

婴儿到了 3 个月,他已不满意襁褓环境了,会不停地手舞足蹈,这时父母应给他充分的“自由”。只要不着凉,就让孩子自己玩,他会自行停止的。到了 6~8 个月的时候,又向周围扩展了,看见东西就抓。抓也是运动,但抓住了,就要往嘴里放,这是无意识的本能,因此孩子周围不要有危险物品。再稍大一点儿,见东西就要推推、拉拉、不停地运动。这些动作都是肌肉群和内脏器官发育的需要,这时最忌限制其活动。到了会走的时候,宝宝的“运动项目”复杂起来,忽而立,忽而坐,忽而这样,忽而那样,忽而爬到这里,忽而爬到那里,只要没睡着,就没有个安静的时候。这时做父母的除了给幼儿创造一个安全的环境外,可以有意识地帮他做些简单体操,如握住他的前臂分别做上举、下放、侧手举、肩绕环等增强肩胛肌和胸部肌肉的运动。也可以双手握住孩子的两脚做举腿、屈腿及伸腿的运动,以增强下肢和腹部的肌肉。家长要有意识地教孩子举起小手抓挠,让他摆弄各种类型的玩具,用手触摸形形色色的物体。切忌整天抱在怀里。可让孩子扶着床栏杆练习走路,慢慢学会独立行走。让孩子手

拉竹竿,成人牵动竹竿做平举、上举、下蹲和跳跃等运动。圆岁后,可利用床上的被褥做障碍,练习爬行,还可随儿歌模仿飞机、汽车、火车等交通工具,或学小鸟飞、小马跑、小兔跳,指挥孩子进行力所能及的运动来锻炼肌肉,诸如给奶奶搬小板凳、拿扫帚、送报纸等。也可让孩子玩积木,捏橡皮泥,用塑料细绳穿不同颜色的珠子等。为了锻炼双手肌肉群,可引导小宝宝用彩色笔画简单的线条,用手翻书页,引导孩子自己学习系纽扣和鞋带,使用筷子等。源岁以后,可以做拍皮球、蹬小三轮车、扔踢小沙包、跑跑跳跳等游戏。这些会给他们带来欢乐。在欢乐中进行运动是幼儿锻炼的特点。小孩愈运动,肌肉愈能够发展,各器官愈能协调,身体愈健壮。因此,针对幼儿不同发育阶段,进行适当锻炼对孩子是有益的。

○心血管系统宜锻炼

心血管系统是人体中极为重要的器官系统。人生下来心脏一刻也不能停止跳动,心脏的工作量很大。灵源年的“世界卫生日”就曾提出这样一个口号:“你的心脏就是你的健康。”有专家认为,“心脏的强弱决定寿命的长短,正常情况下心率慢的人寿命长。”

小学生参加运动还可促进心脏发育和机能发展。小学阶段的儿童心血管系统发育还处于低潮,心脏发育不够完善,心肌纤维短而细,心脏的重量、容积均较小,因而心肌力量较弱,每搏输出量较少,加上这一时期儿童新陈代谢旺盛,交感神经兴奋占优势,不得不以较快的心跳频率来代偿。

适当的锻炼能够使儿童的心脏在形态和生理机能方面均能发生较大变化,能够使心肌纤维增粗,心脏壁增厚,心脏重量提高,使心脏收缩有力。这是由于运动时血液循环加快,而专供心脏肌肉所需氧气、养料的冠状动脉血流量增加(可达安静时的灵园倍),它能得到更多的氧气、养料,使心肌营养性加强,心肌蛋

远

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com