

·快乐童年系列丛书·

儿童健身问答

李瑶卿 时秀梅 舒 畅
赵小宁 蔡家军 杨欣葆 编著
张 娜 章师根 叶舒生

军事医学科学出版社

·北 京·

内 容 提 要

该书是快乐童年系列丛书之一,全书从健身基础知识着手,以通俗的语言着重介绍了从宝宝出生至12岁不同年龄段健身养生中出现的问题,同时还专门解答了口腔保健、视力呵护、免疫接种等儿童成长过程中遇到的问题。是一本帮助家长正确指导孩子茁壮成长的好书。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

儿童健身问答/李瑶卿等主编. - 北京:军事医学科学出版社,2003.5
(快乐童年系列丛书)

ISBN 7-80121-410-2

I.儿… II.李… III.少年儿童-保健-问答 IV.R179-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第021291号

* *

军事医学科学出版社出版

(北京市太平路27号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印装厂印刷 春园印装厂装订

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:13.125 字数:280千字

2003年6月第1版 2003年6月第1次印刷

印数:1-5000册 定价:18.00元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

Copyrighted material

● 健身大参考	(1)
哺乳行为与儿童的运动发育有关系吗	(1)
小儿能做哪些大运动	(2)
小儿能做的细动作及适应性动作有哪些	(4)
小儿能不能做绘画与书写动作	(6)
为什么说充分合理的营养是婴幼儿健身的 基础.....	(8)
为什么要重视婴幼儿的锻炼	(9)
参加锻炼对循环系统有什么好处	(10)
参加锻炼对呼吸系统有什么好处	(11)
参加锻炼对神经系统有什么好处	(12)
参加锻炼对运动系统有什么好处	(15)
参加锻炼对新陈代谢有什么好处	(17)
在体育活动中培养孩子的自信心	(18)
锻炼能使儿童更适应自然环境吗	(21)
锻炼能促进智力开发吗	(22)
锻炼能促进长个子吗	(23)



锻炼有助于减肥吗	(25)
锻炼能提高身体素质吗	(25)
怎样使幼儿锻炼科学化	(27)
怎样能使孩子拥有优美健壮的体态	(28)
锻炼前要进行准备活动吗	(29)
怎样培养少儿良好的体育锻炼习惯	(30)
怎样知道锻炼效果的好坏	(31)
运动太少长不高吗	(33)
运动是如何起源与发展的	(33)
运动的特点及其社会本质是什么	(35)
运动的作用和意义是什么	(36)
孩子锻炼时要遵循哪些原则	(38)
游泳时发生抽筋现象怎么办	(39)
如何正确看待孩子个儿矮	(40)
怎样使孩子不长得太胖	(42)
怎样使孩子长得健美	(43)
为什么说游戏能益智健身	(44)
少儿健身应注意什么问题	(45)
儿童怎样打羽毛球	(47)
儿童听力障碍时家长有没有责任	(48)
哪些运动有助于长高	(49)
过早剧烈运动会不会影响长高	(50)
运动过少有何害处	(50)
儿童赤脚锻炼好不好	(52)
幼儿为什么要进行基本运动技能训练	(53)
幼儿基本动作练习的目的是什么	(54)
幼儿需要练习站和坐	(56)



幼儿需要练习走、跑和跳	(56)
为什么幼儿需要练习投掷	(57)
为什么要带孩子走进大自然	(58)
如何带宝宝出游	(60)
怎样预防和早期发现小儿脊柱侧弯	(63)
什么是空气浴健身法	(63)
什么是日光浴健身法	(64)
什么是水浴健身法	(65)
什么是幼儿手指运动健身法	(66)
婴幼儿做健身操有什么作用	(67)
为什么说健身操是确保婴幼儿健康成长的 有效手段	(68)
婴幼儿做健身操要注意什么	(70)
哪些情况下婴幼儿不适宜做健身操	(71)
婴幼儿做健身操要注意什么原则	(71)
婴幼儿做健身操的时间及场所如何安排	(73)
如何训练婴幼儿手功能	(73)
幼儿徒手操如何做	(76)
幼儿如何做手指体操	(78)
幼儿如何通过折纸来锻炼手指	(80)
拇指相打能不能锻炼手指	(80)
猜拳游戏能不能锻炼手指	(81)
泥土游戏能不能锻炼手指	(81)
婴幼儿全身活动健身操如何做	(82)
婴幼儿四肢关节活动健身操如何做	(85)
什么是爬行健身法	(89)
父母辅导婴幼儿体格锻炼应学会哪些技能	(91)



怎样才能保障幼儿体格锻炼进行得好	(92)
辅导幼儿体格锻炼时应注意什么	(92)
幼儿在哪些情况下不宜进行锻炼	(94)
孩子对锻炼不感兴趣怎么办	(94)
如何避免锻炼中可能出现的意外损伤	(95)
锻炼中出现损伤时怎样急救	(96)
● 1岁以内儿童的健身	(99)
1岁以内婴儿应该训练些什么	(99)
如何让新生儿做快乐体操	(100)
如何对新生儿进行视听训练	(101)
7~28天的新生儿是如何进行手足运动的	(102)
7~28天的新生儿如何进行户外活动	(103)
1~3个月的婴儿如何进行日光浴	(104)
1~3个月的婴儿如何进行水浴	(105)
1~3个月的婴儿如何进行俯卧抬头练习	(106)
1~3个月的婴儿如何进行翻身练习	(107)
1~3个月的婴儿如何进行按摩	(107)
1~3个月的婴儿如何进行婴儿操	(108)
6个月以内婴儿的运动锻炼	(109)
怎样帮幼儿锻炼杠杆操	(110)
怎样帮婴儿做被动操(一)	(111)
怎样帮婴儿做被动操(二)	(113)
怎样帮婴儿做主动体操	(114)
怎样帮婴儿做徒手体操	(115)
怎样帮助婴儿做爬行操	(117)
怎样帮助婴儿做站立操	(117)



怎样帮 4 个月的婴儿坐起来	(118)
6 个月左右的婴儿能否直立跳跃	(119)
6 个月左右的婴儿如何户外进行锻炼	(119)
6 个月以内的婴儿如何做被动体操	(120)
7~12 个月的婴儿如何做主被动体操	(122)
如何为 6 个月以上的婴儿做冷水擦浴	(124)
6 个月以上的婴儿如何做爬行练习	(124)
6 个月以上的婴儿如何做拾物练习	(125)
如何为 6 个月以上的婴儿摩擦皮肤	(126)
6 个月以上的婴儿如何进行户外活动	(126)
6 个月以上的婴儿如何进行训练运动	(127)
怎样保护和训练婴儿的视觉	(128)
被动运动对婴儿的发育有什么作用	(129)
怎样训练婴儿的翻身动作	(130)
怎样训练婴儿坐起	(131)
怎样训练婴儿爬行	(133)
怎样训练婴儿站立	(135)
怎样训练婴儿行走	(136)
如何教婴儿学游泳	(138)
按摩是否有益婴儿发育	(138)
为什么不能超前引导孩子的动作发育	(139)
为什么要给婴儿适当的运动	(140)
如何训练剖宫产的孩子	(142)
● 1~2 岁儿童的健身	(145)
1 岁以后的幼儿运动与智力情况如何	(145)
1~2 岁的幼儿如何做辅助体操	(147)



1~2 岁的幼儿如何练习爬楼梯	(149)
1~2 岁的幼儿如何进行空气锻炼	(150)
适合 1.5~2 岁幼儿的训练动作有哪些	(151)
1.5~2 岁的幼儿如何做模仿操	(152)
1.5~2 岁的幼儿如何使用较大的球	(155)
● 2~3 岁儿童的健身	(157)
如何锻炼 2~2.5 岁幼儿手的精细动作	(157)
2~2.5 岁幼儿如何独自上下楼梯	(158)
2~2.5 岁幼儿如何进行冷水冲淋	(159)
2~2.5 岁幼儿如何做摇铃操	(160)
2~2.5 岁幼儿如何进行户外活动	(162)
2~2.5 岁幼儿如何学游泳	(163)
2~3 岁幼儿如何做站立操(一)	(163)
2~3 岁幼儿如何做站立操(二)	(165)
幼儿如何进行家庭体育锻炼	(166)
● 3~6 岁儿童的健身	(167)
如何设计体育游戏	(167)
什么是学龄前儿童锻炼的科学化	(171)
选择学龄前儿童的体育项目有什么讲究	(172)
锻炼项目如何合理安排	(173)
4 岁以内儿童适合的游戏和运动有哪些	(174)
学龄前儿童如何使用较小的球锻炼	(175)
3~6 岁学龄前儿童如何做体操	(175)
3~4 岁学龄前儿童如何做节奏操	(176)
3~4 岁学龄前儿童如何做坐操	(178)



3~4岁学龄前儿童如何做床上操	(181)
4~5岁学龄前儿童如何做拍手操	(182)
4~5岁学龄前儿童如何做基本部位操	(184)
4~5岁学龄前儿童如何做快乐操	(187)
5~6岁的学龄前儿童如何做韵律操	(190)
5~6岁的学龄前儿童如何做双人操	(194)
5~6岁的学龄前儿童如何做动物模仿操	(197)
什么是健身健美操	(199)
3~6岁的儿童如何做健美操	(201)
学龄前儿童模仿操有哪些内容	(202)
3~6岁的儿童如何做模仿操	(204)
3~6岁的儿童如何做皮球操	(205)
5~6岁的学龄前儿童如何做站立操(一)	(207)
5~6岁的学龄前儿童如何做站立操(二)	(208)
3~6岁的儿童如何做椅上操(一)	(209)
3~6岁的儿童如何做椅上操(二)	(210)
3~6岁的儿童如何做拍手操	(211)
3~6岁的儿童如何进行户外锻炼	(213)
3~6岁的儿童如何进行锻炼	(214)
持轻器械操包括哪些内容	(214)
学龄前儿童如何做小旗操	(215)
学龄前儿童如何做哑铃操	(216)
学龄前儿童如何做球操	(218)
学龄前儿童如何做棍棒操	(219)
学龄前儿童如何做铃鼓操	(220)
为什么学龄前儿童不宜进行拔河比赛	(222)
为什么学龄前儿童不宜翻跟头、倒立	(222)



为什么学龄前儿童不宜跳迪斯科	(223)
如何带学龄前儿童去旅游	(224)
6 岁儿童如何进行体格锻炼	(225)
6 岁儿童如何塑造健美的体形	(225)
蹦蹦跳跳有何招	(226)
为何拍球活动受学龄前儿童欢迎	(229)
● 6~12 岁儿童的健身	(231)
6~12 岁儿童锻炼的基本原则是什么	(231)
什么是少儿运动素质发展敏感期	(232)
什么是少儿力量素质发育敏感期	(234)
为什么要从小学生开始培养终身体育意识 ...	(235)
体育锻炼对少儿体质有何影响	(235)
如何培养小学生良好的运动习惯	(236)
为什么说运动会使人具有良好的心理功能 ...	(238)
为什么运动能培养集体意识和团结协作的 精神	(238)
为什么说运动可以培养小学生们的自信和 进取精神	(239)
小学生如何上好体育课	(241)
少儿适合练习哪些项目	(242)
家长怎样为小学生选择体育项目	(243)
家长怎样帮孩子取得好的锻炼效果	(245)
健身跑有什么健身作用	(246)
如何跑步健身	(248)
6~12 岁儿童如何提高 100 米短跑成绩	(251)
什么是跳跃健身法	(252)



儿童跳跃健身练习有哪些	(256)
趣味性跳跃练习有哪些	(257)
什么是投掷健身法	(258)
体操健身有什么好处	(260)
父母如何让孩子做垫上滚翻	(260)
什么是“驴”打滚	(262)
什么是双手倒立	(263)
什么是水中游戏健身法	(264)
为什么游泳能健身	(265)
什么是球类游戏健身法	(267)
如何做球类健身游戏	(269)
为什么爬楼梯能健身	(271)
儿童如何骑自行车健身	(272)
儿童如何踩高跷健身	(273)
儿童如何钓鱼健身	(274)
什么是冰雪运动健身法	(275)
儿童武术操的基本动作要领有哪些	(276)
儿童如何做武术操	(278)
为什么进食前后的运动量不宜大	(280)
如何消除运动后的疲劳	(281)
脊柱侧弯最有效的矫正方法是什么	(282)
如何矫正八字脚	(284)
如何提高身体的柔韧性	(285)
小胖墩儿为什么要进行锻炼	(285)
小瘦个儿为什么也要进行锻炼	(286)
父母如何帮助不喜欢体育的孩子保持健康	(287)
儿童健美有何不宜	(289)



哪些健身运动儿童不宜	(291)
儿童肥胖怎样进行运动治疗	(292)
怎样控制儿童肥胖	(294)
儿童如何做保健体操以促进支气管炎的 恢复	(294)
少儿锻炼时要注意什么	(295)
 ● 口腔保健	(297)
如何为新生儿进行口腔护理	(297)
健康牙齿是如何形成的	(299)
维生素 D 与牙齿健康	(300)
牙齿为什么发黄	(300)
婴儿何时长牙	(301)
婴儿乳牙早萌是怎么回事	(302)
婴儿舌系带过短是怎么回事	(303)
婴儿地图舌是怎么回事	(304)
婴儿沟纹舌是怎么回事	(304)
奶瓶对婴儿口腔发育有何影响	(305)
6 个月左右的婴儿开始出牙了吗	(305)
出牙时易发生什么情况	(306)
出牙期如何注意口腔卫生	(307)
出牙时要注意什么	(307)
流口水是怎么回事	(308)
吮手指对牙齿有何影响	(309)
如何保护 6 个月以上婴儿的乳牙	(309)
出牙期间为什么会拒食	(310)
吸空奶头有何坏处	(311)



出牙早晚与智力有没有关系	(311)
6个月以上的婴儿的出牙有什么特点	(312)
睡前为什么不要给婴儿吃东西	(313)
为什么婴儿要少吃甜食	(313)
为什么婴儿要适当多吃硬食物	(314)
为什么牙面会凹凸不平	(315)
1~2岁的幼儿为什么会乳牙迟萌	(315)
为什么1~2岁的幼儿初出“板牙”会失眠	(316)
糖与牙齿好坏有什么关系	(317)
1~2岁的幼儿如何清洁牙齿	(318)
奶瓶龋是怎么回事	(318)
1.5~2岁的幼儿如何看牙科	(319)
乳牙有什么重要作用	(321)
1.5~2岁的幼儿如何学漱口	(321)
孩子长牙后家长应做什么事	(322)
龋齿是怎么回事	(323)
龋齿治疗方法有哪些	(324)
补牙用什么材料好	(324)
孩子长牙后家长应做什么事	(325)
2~2.5岁的孩子如何学刷牙	(326)
2~2.5岁的孩子如何选择牙刷	(326)
2~2.5岁的孩子如何选择牙膏	(327)
什么是“三三三”刷牙法	(328)
牙刷也会致病吗	(328)
乳牙为什么要定期检查	(329)
什么是乳牙间隙	(329)
3~6岁的儿童牙痛时怎么办	(330)



如何为 3~6 岁的儿童做口腔保健指导	(331)
什么是窝沟封闭	(331)
为什么睡觉时牙特别痛	(332)
牙龈为什么会流脓	(333)
牙龈为什么会出血	(333)
乳牙外伤是怎么回事	(334)
5 岁的孩子需要拔除哪些牙	(335)
5 岁孩子拔牙后的注意事项	(336)
换牙时注意什么	(337)
什么是六龄齿	(338)
上颌门牙为什么会有间隙	(338)
下前牙拥挤是怎么回事	(339)
为什么“虎牙”不能随便拔	(340)
牙病会不会引起全身疾病	(340)
● 视力呵护	(343)
眼睛包括哪些结构	(343)
怎样发现新生儿视力异常	(345)
什么是视力锻炼法	(346)
锻炼能保护视力吗	(346)
为什么说 3 岁以内是婴幼儿视觉发育的 敏感期	(349)
怎样给婴幼儿检查视力	(350)
如何保护视觉	(351)
如何让孩子眼睛吃得更明亮	(353)
为什么多看绿色有益眼睛	(355)
儿童近视与光线暴露有关吗	(356)



为什么儿童弱视不可忽视	(357)
儿童配戴眼镜应注意哪些问题	(358)
为什么儿童斜视宜早治	(359)
儿童眼睛受伤时应如何急救	(360)
给孩子配眼镜需要散瞳吗	(361)
如何解救孩子的眼睛	(362)
如何矫正近视眼	(363)
戴眼镜会愈戴愈深吗	(363)
如何及时排除孩子的视觉障碍	(364)
如何留意孩子的双眼	(366)
异物迷了眼睛怎么办	(367)
看电视会不会看出斜视来	(368)
如何注意用眼卫生	(369)
为什么说视力不好不一定是近视眼	(370)
如何对孩子的近视说不	(371)
眼睛外伤的主要原因有哪些	(372)
要想孩子眼睛明亮应从孕期保健开始	(373)
异物入眼怎么办	(374)
少年近视当防度数加深	(375)
为什么做眼保健操前要洗手	(376)
近视眼的前兆有哪些	(377)
如何选配近视眼镜	(378)
看电视时如何保护眼睛	(379)
使用电脑时如何保护眼睛	(380)
如何按摩消除视力疲劳	(382)
预防近视如何进行穴位按摩	(383)



● 免疫接种	(385)
新生儿免疫力有何特点	(385)
如何预防接种	(386)
什么是计划免疫	(386)
预防接种的种类有哪些	(388)
预防接种要注意什么	(389)
为什么要进行儿童计划免疫	(391)
小儿免疫接种疫苗的程序有哪些	(392)
为什么要加强免疫	(393)
宝宝接种后怎样护理	(394)
为什么小儿要接种卡介苗	(395)
卡介苗接种后应注意什么	(397)
接种卡介苗后还会得结核病吗	(397)
小儿在什么情况下不可接种卡介苗	(398)
小儿为什么要接种乙肝疫苗	(399)
有些孩子为什么不宜打防疫针	(401)
免疫注射后的异常反应	(402)



健身大参考



**哺乳行为与儿童的运动发育有
关系吗**

运动的发育依赖于脑及感知的发育,由于婴儿期大脑皮质中央前回的发育主要在肩、颈部代表区,第二年主要在手代表区,故婴儿抬头、坐等发育先于手的精细动作。视感知发育可促进运动的发育,给婴儿以适宜的刺激是有利的。某些无