

《孩子健康成长的必由之路》

图书基本信息

书名：《孩子健康成长的必由之路》

13位ISBN编号：9787564401269

10位ISBN编号：7564401265

出版时间：2009-3

出版社：北京体育大学

作者：李鸿江//李建臣//徐向军//周建梅

页数：132

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《孩子健康成长的必由之路》

前言

田径作为培养各类体育人才的基础性课程，它不仅是我国体育院校重点开设的必修课程，也是其他运动技术类课程的基础课程，随着社会发展和现代专业人才培养要求的变化，新的拓展运动、时尚运动、户外运动和各种体能锻炼方法层出不穷，与田径运动相关的交叉学科和领域也大量涌现，这些变化都迫切需要对田径类课程进行深层次的研究与重新构建；2008年，北京奥运会的成功举办为我国体育事业提供了难得的历史机遇和广阔的发展平台，如何进一步“宏扬奥运精神”“推广阳光体育运动”成为“后奥运时代”我国体育事业发展的主旋律。中共中央国务院颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的文件，教育部、国家体育总局和共青团中央共同决定在全国大、中、小学生当中开展“全国亿万学生阳光体育运动”，在各级各类学校中掀起全员参与的体育锻炼热潮。由此以体育作为青少年素质教育的突破口，培养青少年阳光的心态，塑造强健的肌体，培养良好的生活习惯，树立终身体育意识，提高生命质量和生活质量成为当前学校体育教育的主题。在这一时代背景下，由首都体育学院党委书记、博士生导师，李鸿江教授带领“北京市学术创新团队”组织了国内众多专家和学者编写了阳光体育运动系列丛书。

《孩子健康成长的必由之路》

内容概要

这是一本鼓励青少年多参加体育锻炼的体育运动读物。通过《孩子健康成长的必由之路:体育锻炼与游戏》，你将知道体育锻炼的重要性，哪些游戏可以培养注意力，哪些游戏可以培养推理、记忆，日常生活中如何进行体育锻炼，都有哪些强身益智的体育锻炼方法等等内容。

《孩子健康成长的必由之路》

书籍目录

第一章 劝君莫失良机，引导孩子热爱体育 第一节 体育是智力开发的一把钥匙 第二节 大脑的结构和锻炼 第三节 运动可使大脑更加灵敏 第四节 运动可提高智能水平，培养创造力 第二章 运动医学的证明 第一节 脑细胞形成期的锻炼尤为重要 第二节 发展运动神经应从童年开始 第三节 参加体育比赛的意义 第四节 模仿是创造的基础 第五节 提高反应能力的方法 第六节 培养平衡感的必要性和方法 第三章 儿童游戏就是体育锻炼 第一节 儿童游戏的目的与意义 第二节 儿童游戏的年龄特征与选择原则 第三节 儿童游戏简介 第四章 培养注意力、判断力游戏 第一节 游戏是孩子天经地义的正经事 第二节 培养灵敏性的简易方法 第三节 “跳橡皮筋”可以加快思考节奏 第四节 “跳绳”可以培养协调性 第五节 “骑自行车”可以培养平衡感 第六节 “钓鱼”可以提高注意力，使感觉更灵敏 第七节 “跳房子”可以培养判断力和注意力 第八节 “捉迷藏”可称之为游戏之王 第九节 “踩高跷”可以开拓视野，丰富想象力 第十节 “躲球游戏”的多重效益 第五章 培养推理、记忆的游戏 第一节 “猜拳”游戏和推理能力 第二节 “翻绳”与制造模型能增强大脑机能，提高创造力 第三节 “剪纸”与“折纸”能提高灵巧性和想象力 第四节 “下棋”可促进右脑发育，培养判断力和决断力 第六章 日常生活中的身体锻炼 第一节 散步可以开阔眼界、开发智力 第二节 刺激大脑提高思考能力 第三节 伸展体操与学习效果 第四节 改善脑功能的呼吸法 第五节 眺望飞鸟可以预防近视眼 第六节 养成良好习惯，避免不良身体姿势 第七章 强身益智的体育锻炼 第一节 有趣的羽毛球运动 第二节 好玩的排球运动 第三节 有用的长跑运动 第四节 快乐的体操运动 第五节 流行的棒球运动 第六节 时尚的网球运动 第七节 流行的游泳滑冰运动 第八节 多样的集体活动项目 第八章 家长与孩子一起玩，其乐无穷 第一节 避免家庭暴力 第二节 有利于家庭成员平等沟通 第三节 培养亲情关系 第四节 构建和谐快乐的家庭环境 第九章 让孩子回归自然 第一节 与孩子一起放风筝，让大自然培养孩子的想象力 第二节 与孩子一起登山，培养孩子积极向上的意志品质 第三节 与孩子一起郊游野炊，培养孩子热爱生活热爱大自然的情怀 第四节 与孩子一起游大海，培养孩子胆识与不怕困难的精神

《孩子健康成长的必由之路》

章节摘录

崎岖不平的地形使儿童的体能得到锻炼；枝桠丛生的树木给孩子提供了攀爬机会，改善着他们的运动技巧；灌木丛给孩子提供了隐蔽的个人空间，刺激着孩子的想象力。让孩子顺着自己的心愿，攀爬树木；让他们自己体验什么是柔韧、什么是坚硬、什么是力量、什么是风险；让幼儿爬到大石头的顶上，培养他们克服困难和障碍的能力和自信心，体会昂首挺立的力度感，体会俯瞰脚底的某种自豪感；让孩子们抓握小石块，摆弄泥土，捉捉昆虫，而在这些活动中，他们能体会到自然的馈赠，体会到自然的变化，体会到自然的神奇。

三、奔跑游戏 发展奔跑能力是奔跑游戏的主要目的之一。孩子的奔跑能力是在日常生活中各种走和自然跑的基础上发展起来的，是发展体能的活动与内容。主要是通过各种形式的自然奔跑来使孩子掌握正确的奔跑方法，培养正确奔跑的身体姿势，发展灵敏、速度、一般耐力素质，提高奔跑能力。奔跑游戏淡化跑的技术和要求，主要是使孩子体会到跑的动作正确、自然、放松、协调，促使孩子身心得到全面的发展，为以后学习快速跑、耐久跑等打下良好的基础。

奔跑游戏不仅可以集中孩子注意力，提高快速反应能力和奔跑能力，培养积极进取精神，而且还可以提高兴奋性，发展反应速度，提高快速奔跑能力。如圆圈追逐、看信号追逐跑等等。

四、球类游戏 球类游戏是比较古老的儿童游戏，在球类游戏中，不但可以训练孩子的手腕力量，还可以训练孩子手控制方向的能力，提高手眼协调性，增强孩子的快速反应能力。而球的反弹特性，使孩子对事物运动方向的改变产生思考和认识，提高了孩子预测运动方向的能力。孩子在完成独立行走以后，随之就是高级的运动技巧的发育和形成，比如跳跃、模仿肢体动作、接球、跳绳等。孩子运动能力的提高和培养，需要我们指导者结合孩子的生理特征来制定一套符合孩子发育特点的、科学的训练计划。因此，我们可以给儿童提供一些精彩的球类游戏。

《孩子健康成长的必由之路》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com