

幼儿 家庭 健身 技巧



目前,家庭体育风靡世界,这种形式有助于增强人们对运动的兴趣、增进家庭康乐与和谐。由独联体教育学副博士、功勋教练员B·J·科尔编创的这套健身技巧,易学易懂,适合于家长与子女共同进行练习。

第一节 家长跪坐,两手握住站在腿上(靠近膝盖)的孩子手腕(图1)。双方保持这一姿势,家长起立成半蹲姿势(图1A)。

作用:发展孩子动作的灵活性、协调性和平衡能力。

第二节 家长屈膝仰卧,两手置于孩子的腹腰部直臂举起孩子(图2)。然后使孩子水平旋转180°(图2A)。孩子保持两臂侧后举,成燕式平衡状。

作用:增强孩子背肌。

第三节 家长跪坐,从肩后握着孩子的双手。孩子分腿跳站上肩(图3)。成人扶握孩子小腿,孩子两臂侧平举(图3A)。

作用:提高灵敏性、协调性和平衡能力。

第四节 家长仰卧,孩子坐在家长手掌上,两腿自然悬垂,两臂侧平举(图4)。后再两腿前上举(图4A)。

作用:增强孩子的腹直肌。

第五节 家长仰卧,两腿屈膝侧分(与孩子肩同宽)。各自撑着对方的膝盖,然后两人轮流或同时作双臂屈伸(图5)。

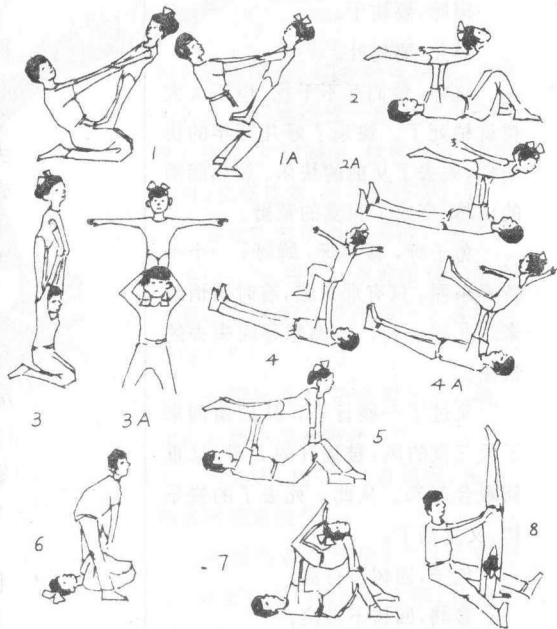
第六节 家长两腿分开站立,握住仰卧团身的孩子手腕,抱举孩子离地(图6),然后使孩子作钟摆摆动。

第七节 预备姿势同第五节。孩子挺胸,头部后仰,两脚后屈靠近头额,形成三角状(图7)。

作用:提高孩子的柔韧性和力量素质。

第八节 家长坐地,两腿侧分。孩子作单腿摆动成手倒立。家长扶握孩子的腰、臀部,保持姿势1~4分钟(图8)。

作用:增强孩子臂肌和灵敏性。



范振静 供稿

大托班歌曲四首

小金鱼

1 = D $\frac{3}{4}$

倪达 词
冯奇 曲

(3 1 0 3 1 0 | 2 - - | 1 - -) |
 1 - 3 5 - | 4 - 3 2 - - |
 小 金 鱼, 嘴 巴 馋,
 7 - 1 | 2 - 2 | 3 - 4 5 - - |
 整 天 嚼 着 泡 泡 糖,
 3 1 0 | 3 1 0 | 2 - 2 | 1 - - |
 吐 出 泡 泡 一 串 串。

小燕子

1 = E $\frac{3}{4}$

倪达 词
冯奇 曲

(3 5 5 5 | 3 5 5 5 | 5 5 6 7 |
 3 2 1 -) | 5 3 1 | 5 5 3 0 |
 小 燕 子, 剪 彩 霞,
 5 5 3 2 | 2 2 2 0 | 3 5 5 5 |
 送 给 春 天 果 树 林, 啦 啦 啦 啦,
 3 5 5 5 | 5 5 6 7 | 3 2 1 - |
 啦 啦 啦 啦, 桃 红 梨 白 美 如 画。