



体育发展

孩子如何会熟练移动自己的身体?

体能发展导言

- 身体成长和体能活动在一个孩子的生命周期中起重要作用,尤其锻炼身体可预防心脏病、糖尿病和肥胖症。体能活动也有助于精神和心理健康与增进快乐;
- 运动技能是其他学习形式的基础,让小孩有机会与人结交,去探索,去学习和去玩;
- 体育活动为孩子们将来的活动做准备,包括健身活动、组织的运动比赛和娱乐活动;
- 婴幼儿和学前儿已经在发展上成熟、而且有兴趣学习新的运动技能。学龄前期是年轻的孩子学习技能的有利时机。如果孩子们在学龄前期不学习那些技能的话,等以后再学就变难了,而且孩子在未来长大后一段时间里,要参加体育活动的的能力也会受到影响。
- 在学龄前期,孩子们培养重要的运动技能。这些技能主要配合婴儿期和幼儿期的身体成长;
- 现在我们知道孩子们通过自然世界中户外身体锻炼能够学到多少。成年人帮助孩子参加这种活动的机会是很重要的,这是由于许多孩子将他们大部分时间花费在电视或计算机屏幕前,而不是进行体能锻炼;
- 孩子越有更多体育活动的经验,就会越自信,会更愿意尝试新事物、学会新技能。花费大量时间在电视机或计算机屏幕之前的孩子可能不那么愿意尝试新的体能挑战,因而会错过机会开发重要的身体活动技能;
- 研究强调了孩子感受大自然的好处,表明孩子更喜欢花时间在自然环境中。此外,我们也知道,接近绿色的户外空间可提高孩子的思考能力、促进他们身心健康以及良好的人际关系。



体育发展

导言 —— 婴儿和幼儿

婴儿和幼儿的身体发育包括学习技能,比如翻转身体、坐、爬、走和跑。通过这些能力,孩子能够以不同的方式了解并且与周围的事物互动。孩子的身体发育与他们所有其他方面的成长有关。当一个孩子能站起来时,就能够看到桌面上的东西,就有机会探索桌面上的杂志和杯子等物品。当一个婴儿开始站起来推动“学步车”时,他学到了行动的新概念。当他将推车推到别的小孩旁边,如果那小孩把玩具娃娃放进他的推车里,这时,也扩展了他的社交能力。

大约十八个月时,孩子能够走路,许多孩子也能够跑。孩子们对爬、投掷、拿东西、推拉东西、将东西从容器中倒出来、很感兴趣,也会探索每件事物是如何运作的。孩子的肌肉正在成长,他们能够拿较重的东西。他们已经学习了很多有关他们的身体是如何移动,以及如何协调。他们在没有跌倒的情况下可以做很多事情。当要跌倒时,他们能掌握他们自身,并以不会严重伤害自己的方式跌倒。

在十八个月之前,你可能看到幼儿做下列事情:

- 用手掌和膝盖爬行
- 爬上去或爬下几步台阶
- 站起来,并沿着家具的边缘移动从站立姿势坐下来
- 不需人扶就能行走
- 不用扶就能蹲下去或站起来
- 扔球或其他东西
- 扶着栏杆或由大人牵着手,走上或走下台阶(每次走动一步)

你看到一个十八个月大的孩子可能做的事情:

- 跑
- 爬上沙发
- 单脚站着
- 侧身走
- 推动推车或小的购物车

家庭帮助幼儿身体发育的诀窍:

- 幼儿刚会动,而且很渴望动来动去。由于幼儿在爬动时会遭遇各种事物,因此他们需要人照顾

在安全的环境中你会惊奇的发现,年幼学步的孩子会不断尝试学习更多复杂的身体运动技能

- 由于孩子们开始会走动,如果有一些矮的物体,能让他扶着站起来,将有助于他行走。地板上的沙发和沙发垫可供孩子们在上面走动。
- 当幼儿开始走时,要确保他们活动区域的安全,不能有尖锐会伤人的边缘,因为这段学走路的时期,会常摔倒;
- 刚能走路的孩子喜欢推东西,比如箱子、小的推车和小型购物车;
- 刚能走路的孩子可能仍然喜欢爬,从一个地方移动到另一个地方;
- 十八个月大的孩子也喜欢攀爬,往往还没学会下楼,就想学习爬上去。如果你有楼梯的话,最好从第二个台阶起就设一阻隔,以免孩子练习攀爬时,不要攀爬太高。



- 你也可以使用床垫、靠垫和低平台给孩子们练习他们的爬上和爬下。
- 当孩子们正在学习如何爬上和爬下时,有时候会摔倒碰到脸。通过观察,你可能会看到,孩子们很快会回到原先的位置再次尝试。几次尝试采用不同方法,就学会不再摔倒碰到脸。
- 除了在室内走路,幼儿也喜欢到户外试试他们的新技能。即使在户外短距离的走路也让孩子们有机会尝试在不同的路面步行、观察鸟儿以及接触小区的其他服务设施。
- 在这个年龄段的孩子们也喜欢扔东西。你可以给各他们种各样的他们能够扔的软球,可以是小的软袜球或毛线球。

孩子们喜欢拿袋子装东西,常使用有把手的篮子或手提袋,来装空塑料瓶等东西。。孩子们也喜欢倒东西,就像他们喜欢装东西一样,这样一旦他们装满容器后就可将其推翻将里面的东西倒出来。

他们对物体如何搬运及移动后整个形状的改变十分着迷。当所有的物体放置在篮子中时,和当物体被倾倒在地面时,铺开之后,外观整个不同。孩子们问他们自己:“假若我将他们放回到篮子里后,这些物体整个外观是否会再次改变呢?”

allaboutyoungchildren.org