

<<提升宝宝玩耍能力的46种方法>>

图书基本信息

书名：<<提升宝宝玩耍能力的46种方法>>

13位ISBN编号：9787511222190

10位ISBN编号：7511222196

出版时间：2012-6

出版时间：光明日报

作者：羽崎泰男

页数：103

字数：104000

译者：杨林

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：<http://www.tushu007.com>

<<提升宝宝玩耍能力的46种方法>>

内容概要

畅销日本十余年的儿童基础能力培养书！
有好的体力才能精神百倍，学习不累！
如何简单又愉快地增强体力？
如何手脑协调提高自己的反应能力？
实践出来的硬道理：会玩儿的孩子才聪明！
不管你是谁，都可以在任何地点、任何时间来提高体能！
并且掌握在社会上生存所必需的生活技能。
让愉快的玩耍，培养出身心全面发展的全能宝宝！

<<提升宝宝玩耍能力的46种方法>>

作者简介

杨林，日本宇都宫大学在读硕士，曾供职于多家网站翻译论坛，对日本文化及时事有较深入的研究。从事翻译工作2年，曾担任国内地方教育局领导来日本学校考察的翻译陪同，并独立完成了多项双向协议的翻译工作。

羽崎泰男，(财)儿童育成协会“儿童之城”事业本部长。

1973年毕业于日本体育大学，1977年于宾夕法尼亚州立大学研究生院取得体育文化史硕士学位。

1984年进入儿童之城体育事业部。

2005年就任体育事业部本部长。

负责“儿童之城”的综合业务。

倡导“从玩耍到体育”的体育理念，研究、指导增强孩子体力的工作。

针对那些不擅长运动的孩子，他编排了一些有趣的让父母和孩子一起做的体操，并且在全国各地的研修会上传授他编排的体操。

作为体育运动和游戏相结合的产物的代表，他所设计的“鬼抓人”游戏广泛地受到了人们的关注。

作为一位有名的体育指导者在NHK教育台“和妈妈一起”人气专栏中备受关注。

他将全部精力用在如何使儿童身心健康地成长上面，比如“支援育儿”“养成下一代”“将育儿小组有组织化”等。

为使育儿运动得到更多人的支持而不懈努力。

主要著作有《教育的方法》《0-3岁孩子的运动发展与体操实践》《鬼抓人游戏》《通过体育运动来构筑健康的身体》等。

<<提升宝宝玩耍能力的46种方法>>

书籍目录

前言

第1章 什么是体力

- 1 什么是体力
- 2 了解自己的身体有多么美妙
- 3 培养视觉
- 4 让游戏的乐趣扩大10倍
- 5 养成可以保护自己的能力和
- 6 奔跑中的孩子是充满魅力的
- 7 很简单就可以做到的体力测定

第2章 通过保持良好的生活习惯来增强体力

- 8 保持良好的生活习惯
- 9 一家人围在一起吃饭
- 10 合理地吃点心
- 11 会睡的孩子能长大
- 12 让我们来了解尿液的作用吧
- 13 了解汗液的功效
- 14 泡澡的方法
- 15 合身的衣服
- 16 在户外好好地玩耍吧

第3章 通过使用道具来增强体力

- 17 玩球类游戏
- 18 用G球来玩耍
- 19 用短绳来玩游戏
- 20 利用长绳来玩耍
- 21 玩呼啦圈
- 22 利用棍子来做游戏
- 23 玩飞盘
- 24 利用身边原有的道具来做游戏
- 25 使用一些特别的道具来做游戏吧
- 26 将各种道具组合到一起玩

第4章 通过做体操来增强体力

- 27 试着挑战垫子、蹦箱和单杠
- 28 一起愉快地来做预备操吧
- 29 培养节奏感
- 30 观察、模仿
- 31 培养空间认知能力
- 32 看好了！

这才是优美的身姿

- 33 体操是所有运动的基础
- 34 轻松地练出肌肉
- 35 简单提高身体柔韧性的方法
- 36 全家人一起做广播体操

第5章 通过鬼抓人游戏来锻炼体力

- 37 游戏之王：鬼抓人游戏
- 38 那么，接下来我们就开始鬼抓人游戏了

<<提升宝宝玩耍能力的46种方法>>

39 特别的鬼抓人游戏

40 在很小的场所就可以玩的鬼抓人游戏

41 在户外玩的鬼抓人游戏

42 更好玩的鬼抓人游戏

43 小组决胜负的鬼抓人游戏

44 使用道具的鬼抓人游戏

45 通过鬼抓人游戏来提高体能

46 父母和孩子一起来玩鬼抓人游戏吧

写在最后的话

参考图书·相关信息

执笔者介绍

<<提升宝宝玩耍能力的46种方法>>

章节摘录

版权页：插图：（1）回顾历史某大学就游戏为研究课题，进行了深入的研究。

不仅仅是身体层面的研究，还探讨了精神领域，甚至延伸到了哲学的范畴。

在哲学范畴内，游戏一直是处在一个不那么真实的世界，这让游戏变得有点不像游戏了。

最开始大家注意到“游戏”这个词语，是在文艺复兴之后，在闲暇的时候为了能让人们放松身心，就将游戏的权利交还给市民。

16世纪中期有大量地介绍儿童的游戏的图书。

有一本书介绍218种游戏，同时期的另一本名为《儿童的游戏》的画册中也介绍了91种。

其中的一张画上描绘了孩子游戏时的样子，即使现在也出现在了书和杂志中，这就很耐人寻味了。

在日本就要追溯到《万叶集》和《古事记》的时代。

在这两本著作中出现了“游戏”的字眼。

在那个时期，歌舞和演艺也被当做是游戏。

但是到了近代，产生了“闲暇”和“劳动”的概念之后，游戏被当做了打发闲暇时光而做的事情。

因为等同“努力工作”的反义词，所以人们对“游戏”大都有不好的印象。

对于大众娱乐、大众演艺之类的偏见，也一直流传下来了。

在明治时期之后，西欧文化传播进来，游戏在教育中的意义开始萌芽。

例如装鬼之类的游戏也当成了是体育，这从游戏的历史上来看也算得上是大事件了。

（2）以前的游戏和现在的游戏关于游戏的看法肯定有很多。

这些看法对于游戏种类变化的影响也很大。

以前作为传承游戏的代表的室内游戏，现在都被电动游戏和游戏机所取代了，人们认识到电动游戏和掌上游戏机，并且这两者在游戏里面占据了很大的份额。

以前玩的游戏都是折纸、纸飞机、装医生之类的游戏，现在则流行起了新的室内游戏。

而且现在的居住环境大多是兄弟姐妹很少，邻居家的小朋友也很少，原来的那些游戏都没办法玩了，所以就开始创造了很多新的游戏。

曾经我和发明电动游戏的人就电动游戏的问题谈论了很多。

他表达了以下观点，“怎样看待电动游戏，不仅是个人的问题，也是家庭的问题。

我们很希望看到大家把电动游戏当做是父母和孩子沟通的桥梁。

”可能很多人有不同的看法，可是我们或许可以尝试着不要那么排斥电动游戏机和掌上游戏机，把它们和其他游戏道具同等看待也未尝不可。

玩游戏的人想的是怎么玩才能最开心，其实这也是发明游戏的人的愿望，不管是哪种游戏，在这一点上都是一样的。

父母可以一起讨论一下电动游戏软件，或者一起玩组群作战或对战的游戏，一起享受跨越年龄的快乐，这样不是很好吗。

当然，父母和孩子一起玩其他更方便的传统的室内游戏，也是一样的。

<<提升宝宝玩耍能力的46种方法>>

编辑推荐

《提升宝宝玩耍能力的46种方法(图解版)》是一本畅销日本十余年的儿童基础能力培养书！

有好的体力才能精神百倍，学习不累！

如何简单又愉快地增强体力？

如何手脑协调提高自己的反应能力？

实践出来的硬道理：会玩儿的孩子才聪明！

阅读这本，不管你是谁，都可以在任何地点、任何时间来提高体能！

并且掌握在社会上生存所必需的生活技能。

让愉快的玩耍，培养出身心全面发展的全能宝宝！

<<提升宝宝玩耍能力的46种方法>>

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:<http://www.tushu007.com>