

<<儿童运动健身宜与忌>>

图书基本信息

书名：<<儿童运动健身宜与忌>>

13位ISBN编号：9787539027890

10位ISBN编号：7539027894

出版时间：2006-6

出版时间：江西科技出版社

作者：杨瑞珍

页数：187

字数：150000

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>

<<儿童运动健身宜与忌>>

内容概要

学龄儿童宜积极参加内容丰富多彩、形式多样、科学、文明、健康、活泼的体育活动，增强体质、陶冶情操，成为德、智、体美全面发展的一代新人。

学龄儿童宜参考形式多样的野外、户外体育活动。

可开展冬长跑、春郊游、夏游泳、秋登山等丰富多彩的体育活动和形式多样的（夏）冬体育健身活动，让儿童在大自然中磨练意志、锻炼体魄、陶冶情操。

学龄儿童宜参加自己喜爱的体育项目，如篮球、排球、足球、田径、游泳、乒乓球、体操、武术、棋类以及踢毽、跳绳活动项目。

本书对不同年龄儿童运动健身的禁忌问题提出了指导意见，以供家长参考。

<<儿童运动健身宜与忌>>

书籍目录

一、儿童运动健身宜与忌 小儿宜做的大运动 小儿宜做的细动作及适应性动作 婴幼儿健身宜给足合理的营养 宜重视婴幼儿的“锻炼” 心血管系统宜锻炼 神经系统宜锻炼 肌肉、骨骼宜锻炼 锻炼可加速新陈代谢 在体育活动中培养自信心 锻炼宜适应环境 宜锻炼智力开发 想长个子宜适度锻炼 减肥宜锻炼 提高身体素质宜锻炼 幼儿锻炼宜讲科学方法 孩子宜拥有优美健壮的体态 锻炼前宜进行准备活动 培养少儿良好的体育锻炼习惯 宜重视锻炼效果的好坏 宜认清运动的作用和意义 孩子锻炼时宜遵循的原则 游泳抽筋宜自救 孩子忌长得太胖 孩子宜长得健美 少儿健身宜注意的问题 儿童宜打羽毛球 宜做有助于增高的运动 忌过早的剧烈运动 忌过少运动 儿童赤脚锻炼宜与忌 宜做基本动作的练习 幼儿宜做站和坐的练习 幼儿宜做投掷练习 宜带孩子走进大自然 带宝宝出游的宜与忌 小儿脊柱侧弯宜预防 儿童健身宜三浴结合 幼儿宜做手指运动 宜认清婴幼儿做健身操的好处 婴幼儿宜做健身操 婴幼儿做健身操宜注意的问题 什么情况下婴幼儿忌做健身操 婴幼儿做健身操宜讲原则.....二、1岁以内儿童运动健身宜与忌三、1-2岁以内儿童运动健身宜与忌四、2-3岁以内儿童运动健身宜与忌五、3-6岁以内儿童运动健身宜与忌六、6-12岁以内儿童运动健身宜与忌

<<儿童运动健身宜与忌>>

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>