

<<运动决定孩子的一生>>

图书基本信息

书名：<<运动决定孩子的一生>>

13位ISBN编号：9787564410612

10位ISBN编号：7564410612

出版时间：2012-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张贤松 编

页数：131

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>

<<运动决定孩子的一生>>

内容概要

《运动决定孩子的一生》向家长提供了多种适合孩子的运动项目，从健美、修心、益智等多角度培养孩子的运动兴趣，达到增进健康的目的。

张贤松、区峻和王志刚主编的《运动决定孩子的一生》还向家长介绍了很多关于运动的技巧和小方法，以便家长在孩子运动时作出针对性的指导。

<<运动决定孩子的一生>>

作者简介

张贤松，教授，乐山师范学院体育系主任、中国高等院校体协会员、四川省高校体协理事、四川省高校公共体育教材编审委员会成员。

区峻，啦啦操世界冠军队教练，广西师范大学体育学院教师、中国健美操协会健美操指导员培训导师、中国大学生健美操艺术体操协会技术委员会委员、副主任、中国大学生健美操艺术体操协会、健美操、健康舞啦啦队荣誉级裁判员、高级培训师，中国国家啦啦队电视大赛特邀专业裁判员。

王志刚，副教授，乐山师范学院体育学院社会体育系主任，乐山师范学院社区体育研究所副主任全国优秀社会体育指导员，中国大学生健美操体操协会委员、四川省区秘书处健美操专项委员会副主任全国大学生啦啦队健美操冠军队教练。

<<运动决定孩子的一生>>

书籍目录

第一章 健康，孩子成长的第一步

- 一、健康理念新包装
- 二、亚健康，家长不能忽视
 1. 孩子的身体
 2. 孩子的心态
 3. 孩子的交际
- 三、测测孩子的心理是否健康

第二章 运动，促进孩子健康成长

- 一、让孩子爱上运动，不难
 1. 帮助孩子找到适合的运动方式
 2. 带孩子去看体育比赛
 3. 做孩子运动的榜样
 4. 找一种家长与孩子共同参与的运动
 5. 不要过多干预孩子的运动兴趣
 6. 让运动带上一点游戏的色彩
- 二、运动，让孩子身心更健康
 1. 促进孩子身体全面发展
 2. 促进孩子的智力开发
 3. 让孩子心里充满快乐

第三章 全面培养孩子的运动能力

- 一、健康成长的运动良方
 1. 抖空竹——手眼并用，协调发展
 2. 轮滑——快乐运动，增强平衡
 3. 跆拳道——拳打脚踢，强身健体
 4. 游泳——水中健身运动
 5. 乒乓球——改善体质，提高智力
- 二、让大脑动起来的小游戏
 1. 看谁套得多
 2. 踏石过河
 3. 你做我猜
 4. 老母鸡抢鸡蛋
 5. 传递气球
 6. 大球小球
 7. 弹珠进洞
 8. 占山为王
 9. 猜花名
 10. 多人砸沙包
 11. 钓鱼
 12. 踩气球
- 三、和孩子一起在运动中成长
 1. 小乌龟赛跑
 2. 夹球比赛
 3. 迷你小台球
 4. 嘴吹乒乓球
 5. 掷飞镖

<<运动决定孩子的一生>>

6. 呼啦圈跳跃赛

7. 投篮闯关

8. 抓沙包

第四章 运动中的小常识

一、准备活动不可忽视

二、运动中不可忽视的问题

三、运动后的“大错误”

四、让孩子远离这些运动

五、运动项目的合理选择

六、科学饮食很重要

<<运动决定孩子的一生>>

章节摘录

一 健康理念新包装 随着社会经济的高速发展，生活已经不单单是为了活着，而是有了更高的目标，就是要活出个样儿来，要活得更精彩。现代社会更多的是人与人之间的竞争与合作，人们对健康的要求也就随之提高，旧的传统健康理念已经不适应时代要求了。

因此，我们对待孩子也是一样，也要转变观念，这样才能让孩子适应社会的发展。

在满足于温饱的年代里，普遍认为孩子不得病、能吃能睡、不总去医院就是健康的。

其实这并不是真正的健康，或者只能说是身体上的健康。

随着现代社会经济文化的发展，只有适应社会发展的健康才是真正的健康，孩子身体健康、聪明、开朗、大方、团结友爱才是真正的健康。

因此，要以全新的健康理念来启蒙、指导孩子，帮助孩子成长，孩子才能具有现代社会所需要的品质。

二 亚健康，家长不能忽视 亚健康已经成了很多成人关注的问题，但是有人关注过孩子的亚健康吗？

孩子亚健康的危害性远比成人亚健康更为深远。

亚健康不仅会影响孩子的生长发育，还会造成孩子免疫力低下、营养素摄入不均衡，影响骨骼、神经和智力正常发育。

因此，家长应该从孩子的身体、心态、交际等方面着手，让孩子走出亚健康。

1. 孩子的身体 很多家长认为，只要孩子不生病就是健康的，怎么会出现亚健康的状况呢？

其实不然，如口臭、磨牙，腹疼、大便不正常、乏力、夜眠不安、夜惊、小便黄等都是亚健康的表现。

如果家长不给予重视，严重的就会出现面色萎黄或有白斑、黑眼圈、头发不柔顺、牙齿生长不好、多汗、皮肤粗糙或发痒、手足脱皮、指甲白斑脆薄、消瘦、腹胀等。

如果孩子长期的亚健康状态得不到家长的重视，就会影响到孩子生长发育和身体的免疫功能。

.....

<<运动决定孩子的一生>>

编辑推荐

孩子不专心 下棋、跑步、骑车.....培养孩子的耐心和意志力！
孩子不合群 球类、接力赛、沙包.....锻炼孩子的团队合作及沟通能力！
孩子不自信 跳绳、俯卧撑、跳皮筋.....帮助孩子感受到成功和满足！

<<运动决定孩子的一生>>

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>