

<<欢乐亲子操-2-BOOK+DVD>>

图书基本信息

书名：<<欢乐亲子操-2-BOOK+DVD>>

13位ISBN编号：9787807059882

10位ISBN编号：7807059885

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代出版社

作者：宋扬

页数：101

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>

<<欢乐亲子操-2-BOOK+DVD>>

前言

欢乐亲子操，一套将舞蹈艺术融于生活中的健身操，一项父母与宝宝一起参与的运动，一种让宝宝健康、快乐成长的生活律动。

简单的抬腿手臂及背部的伸展动作，舞蹈中幅度较小的跳跃动作，腰部的扭摆，手、腿以及身体的律动……舒缓而简单的动作，生动而有趣的内容，是一种非常适合宝宝的体能锻炼。

它能让宝宝尽情地释放内在的能量，学习平衡及协调身体的不同感官体验。

嘻哈操活泼的舞步，可以使宝宝全身各部分都得到充分的舒展和运动，有刺激软骨生长、增强心肺功能的作用；拉丁操的扭臀、送胯、手腿的伸展等一系列动作，可以拉伸脊椎、促进脊椎骨的生长，让宝宝不断长高；肚皮舞以针对腰腹锻炼为主，能按摩内脏器官，刺激生长激素，帮助排出体内毒素，促进血液循环。

除了健康、欢乐的亲子操，我们还将介绍一组生动有趣的适合婴幼儿的趣味游戏。

“游戏”和“学习”，对婴幼儿来说，是合二为一的，因为透过趣味的、游戏式的活动，他们能学得更好、更快。

甚至可以说，最能启发孩子日后学习能力的，正是他们喜爱到乐此不疲的“游戏”！

在父母的带领下，与宝宝一起学习、舞动、玩游戏，一起感受舞蹈和亲子互动所带来的欢乐气氛，有助于父母与宝宝亲密接触，建立良好的亲子关系，为宝宝未来健康的身心发展奠定良好的基础。

<<欢乐亲子操-2-BOOK+DVD>>

内容概要

嘻哈、拉丁、肚皮舞，动感欢乐亲子操！

亲子间互动的最佳方式，优美时尚的舞蹈全家学！

爸爸、妈妈、小宝宝争当跳舞明星！

活泼的舞步，小朋友和父母蹦蹦跳跳，减肥健身不做小胖墩，还能强化关节，刺激骨骼长高，利于增高。

扭臀、送胯、手腿的伸展等一系列动作，增加宝宝肺活量，培养平衡感、节奏感，培养小朋友对音乐的感知力。

针对腰腹锻炼，强化氧气供给，让宝宝尽情地释放内在的能量，刺激生长激素分泌。

专业儿童健身教练全程示范，亲子嘻哈操、拉丁操、肚皮舞详细动作全解析，跟着老师轻松起舞，让全家度过美好的运动时光。

常常做做操、活动身体，科学、健康、有趣的亲子律动，宝宝和父母都会更健康哦！

作者简介

宋扬 Candy 北京舞蹈学院现代舞专业 美国有氧体适能协会专业健身指导员 编制的《金色童年》韵律操在“中华魂”国际青少年艺术风采活动广东赛区中荣获金奖

<<欢乐亲子操-2-BOOK+DVD>>

书籍目录

Part 1 欢乐亲子操，父母与宝宝的亲密接触一、了解宝宝的身体，再开启健康的小宇宙1. 3~4岁的宝宝2. 4~5岁的宝宝3. 5~6岁的宝宝二、亲子间科学、健康、有趣的有氧运动1. 配合宝宝身体的柔软度，动作舒缓、简单2. 根据宝宝的身体状况和年龄特点，运动适量3. 动作内容丰富、生动而有趣三、健康律动，让宝宝茁壮成长的乐园1. 让宝宝食欲更好，长得更高2. 促进宝宝的大脑发育，培养逻辑思维能力3. 激发宝宝丰富的想象力、创造力4. 增强宝宝身体的灵动性5. 增强宝宝的自信与安全感6. 帮助爸爸妈妈缓解压力、强健体魄四、生活律动，培养亲子之间的感情与默契五、亲子律动，全家人的健康运动良方Part 2 跟随快乐节拍，走进亲子互动教室Lesson 1 亲子嘻哈健身操Lesson 2 亲子拉丁舞健身操Lesson 3 亲子肚皮舞健身操Part 3 亲子游戏，挖掘宝宝的身体潜能1. 魔法电动椅，亲子间的紧密互动3. 食物模仿大比拼，激发宝宝的创造性思维5. 追赶跑跳，训练宝宝的反应能力7. 酸甜苦辣，引导宝宝均衡饮食2. 小小动物园，培养宝宝的观察力4. 折折叠叠，启发宝宝丰富的肢体语言6. 天才小鼓手，锻炼宝宝的协调能力育儿经验谈扩大宝宝的知识面尊重宝宝的表达宝宝的夸耀与自豪感父母一定要遵守承诺运动竞争的快乐父母做好宝宝的榜样开发宝宝的智力与创造力鼓励宝宝挑战自我

章节摘录

插图：进入5岁后，大多数宝宝会出现一个“消瘦”现象，因为5岁到7岁是宝宝快速长高的时期，所以看起来会有些偏瘦。

在这个时期，宝宝虽然骨骼尚未发育成熟，但是已坚硬很多。

同时，他们的肌肉开始变得强劲有力——肌肉的力量足以支撑起自己的体重，握力约是成年人的1/3。

他们已经可以灵活地做很多以前无法做到的动作，并很好地控制自己的身体，因此这时的宝宝参加的运动也可稍微剧烈一些。

与5岁前相比，宝宝的性格更为活泼，情感也越来越复杂，喜怒哀乐等比较细致的情感都能表达出来。

不过，随着年龄的增长和社会集体生活的增多，5岁的宝宝就变得比较安稳了，胡吵乱闹、烦躁、恐惧等情绪少了很多，但是依然表现得十分得活泼好动。

同时，5岁的宝宝已经开始有目的地进行运动，不仅追求运动的快乐，而且开始追求运动的趣味性了。

尤其对有规则的游戏竞争，他们都会表现出较为强烈的兴趣，并且很在乎结果的输赢。

针对这一点，做亲子操时父母可以制订一些比赛规则来增加运动的趣味性。

但是，面对好胜心强的宝宝，父母一定要给予正确的引导，不要总拿自己的宝宝和别人的宝宝相比较，要引导宝宝将关注点转移到游戏、比赛的过程中。

5岁的宝宝已经可以一边观察、一边思考、一边运动，他们还能自己创造很多有趣的情节，这样在使得他们的身心充分地得以发展的同时，也可以体会到运动的乐趣。

值得父母注意的是，在宝宝的幼儿期，不需让宝宝精通于某一种特定的运动，而应多方面培养宝宝的兴趣和爱好。

因为，与宝宝年龄相适应的运动类型越多，宝宝的生活才会越充实，才能进一步培养宝宝的健康自信。

因此，在为宝宝选择运动项目的时候，不妨尝试一下不同风格的亲子操。

<<欢乐亲子操-2-BOOK+DVD>>

编辑推荐

《欢乐亲子操2(嘻哈操·拉丁操·肚皮舞)》：欢乐亲子操，一套将舞蹈艺术融于生活中的健身操，一项父母与宝宝一起参与的运动，一种让宝宝健康、快乐成长的生活律动。

简单的抬腿手臂及背部的伸展动作，舞蹈中幅度较小的跳跃动作，腰部的扭摆，手、腿以及身体的律动……舒缓而简单的动作，生动而有趣的内容，是一种非常适合宝宝的体能锻炼。

它能让宝宝尽情地释放内在的能量，学习平衡及协调身体的不同感官体验。

动感的拉丁舞，展现热情小公主，潇洒小王子。

跃动的肚皮舞，让宝宝尽情释放动感热力！

生动有趣的欢乐亲子游戏全面挖掘宝宝各项身体潜能开发孩子的创造性思维，训练宝宝的模仿能力激发宝宝反应能力，带领宝宝认识生活，认识大自然我和宝宝快乐起舞父母与孩子亲密互动的最佳方式，7套趣味亲子游戏，让宝宝在游戏中学习，在活动中成长快乐节拍，亲密接触我家的运动时光！

优美时尚的舞蹈全家学爸好，宝宝争当跳舞明星专业儿童健身教练亲身教授儿童舞蹈快乐示范跟着老师跳，优美舞姿一学就会！

三套趣味亲子操高清教学

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>