

<<让孩子超级棒de四季简易游戏>>

图书基本信息

书名：<<让孩子超级棒de四季简易游戏>>

13位ISBN编号：9787807400479

10位ISBN编号：7807400471

出版时间：2006-8

出版时间：上海文化出版社

作者：张美江

页数：198

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>

<<让孩子超级棒de四季简易游戏>>

内容概要

培育一个生理、心理健康，体态、发育良好的孩子，正是每一个家长所追求的。

本书以游戏作为切入点，结合10岁以下儿童生理、心理四季变化及形态发育的特点，创编春夏秋冬四季游戏，融健体、美体、健心、益智、休闲娱乐与亲情沟通于一体，有利于孩子们生理、心理上的生长发育，促使他们良好体态的形成，从而成为健康的儿童。

本书的另一特点，是将体育运动的原理与医学理论结合来创编游戏，既有体育的特点，又有中西医养生的特点。

因此，这些游戏不但简单易行，而且科学性强，练习效果更为明显。

<<让孩子超级棒de四季简易游戏>>

作者简介

张美江，上海华东师范大学体育与健康学院教授，硕士生导师。
曾就读北京体育大学运动系体操专业、哈尔滨医科大学、上海中医药大学，并曾任外科医生。

上世纪80年代末，张美江教授发挥自身体育与医学的专长，将医体结合，在我国率先将形体美作为独立的学科来研究，并将它

<<让孩子超级棒de四季简易游戏>>

书籍目录

一、顺应自然益身心二、快乐其实很简单三、游戏玩法花样多四、选择游戏要科学五、游戏不是孩子的专利六、第一课堂中的阳光课七、帮助孩子“高人一头”八、让“青苹果”长成“红苹果”九、舒缓压力的灵丹妙药十、追求健康自然美春季篇 1.跳房子 2.白里透红 3.背物过障碍 4.蝙蝠寻蛾 5.踩高跷 6.踩影子 7.藏在背后的愿望 8.超级记忆 9.词语接力 10.定向寻物 11.夺宝英雄 12.父子花剑 13.家庭“COPY”不走样 14.家庭舞龙队 15.家庭游击队 16.狡兔三窟 17.马儿快跑 18.毛毛虫觅食 19.“面纸”网球赛 20.拍苍蝇 21.生命的金字塔 22.谁的风车转得快 23.玩乒乓球上楼梯 24.与蝶共舞 25.采野菜 26.兔子尾巴长不了 27.照相机 28.夹球奔跑 29.书本多米诺 30.爸爸背上的投球大赛 31.跑圈 32.双人蹲跳.....夏季篇秋季篇冬季篇

<<让孩子超级棒de四季简易游戏>>

章节摘录

书摘 在中医经典理论中,有“天人相应”的说法,也就是说,人处天地间,生活在自然环境中,作为自然界的产物和组成部分,必定受自然规律的制约和影响。

自然界的四季更替会直接或间接地影响到人体,使之发生变化。

一年四季,春夏秋冬,季节气候在四时变化中分春温、夏热、秋燥、冬寒。

四时气候与人体五脏功能相互通应,如肝气通于春,心气通于夏,肺气通于秋,肾气通于冬。

在四时气候的影响下,生物表现为春生,夏长,秋收,冬藏。

人也不例外,人体在一年四季中,随季节气候的变化也进行着相应的生理调节。

同时不同年龄层的人在各个季节中所表现出的生理心理特点也各不相同。

因此,根据四季特征,结合不同年龄层的人群在各个季节中所表现出的生理、心理特点,来设计和安排游戏就能顺应自然,有益身心。

春温时节 《黄帝内经》说:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。

”春季阳气上升,万物发育,自然界呈现一片生机勃勃的景象。

春季包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气,气候多变,百病易发。

因此,春温时节应在掌握气候变化,注意保暖、感官卫生的基础上,合理安排游戏的内容、运动量和地点,帮助人体内阳气升发、舒畅,令人精力充沛,从而促使身体各器官,各系统良好地运转。

夏热时节 夏季是一年中最热的季节,《内经》描述到:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。

”意思是说:夏季的三个月中,天地之气相互交合,促使万物繁荣生长。

夏季包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑6个节气。

炎夏季节气温高,湿度大,游戏不能在强光下进行,游戏时间也不宜太长,游戏时补水和防暑是不可少的。

夏季是人体阳气最旺盛的季节,气血的运行加快,并且广泛地活跃于体内和体表。

在夏季,人易感到烦躁不安,情绪很容易被激惹,脾气容易急躁,因此设计夏季家庭游戏时还可以增加可宣泄不良情绪,使人精神饱满的功能。

秋燥时节 秋季是气候由热转寒的过渡季节,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。

自然界阳气逐渐收敛,阴气逐渐生长,人体的生理活动也由夏季的“长气”过渡到秋季的“收气”,“收”就是收敛,不应消耗的意思。

秋季的气候特点为燥气盛,燥可损伤人的肺脏。

入秋后,由于光线减弱等原因,松果体分泌的“褪黑激素”增多,并由此引起甲状腺素和肾上腺素的分泌减少,使人体的功能有所下降,情绪也会有所波动。

根据秋季人体的阴精和阳气都处于收敛的阶段特点,应选择动静结合的家庭游戏,以避免参加游戏的人大量出汗;在游戏后可以补充一些润肺生津的饮品。

对老人来说,要避免参加紧张激烈、用力过大过久的游戏。

冬寒时节 冬季是一年中的闭藏季节,自然界草木凋零,生机伏藏,人体的阳气也蓄积于内,新陈代谢速度较其他季节要慢。

人们在冬季多闭门不出,关在室内,动得少,精神容易萎靡,食欲增强,容易造成脂肪堆积。

冬季包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒6个节气。

寒冷气候容易引发心血管疾病和呼吸系统疾病。

因此设计冬季游戏要注意安排适应寒冷气候的内容。

冬季要适当增加一些运动强度中等,维持时间较长的游戏,通过游戏增强身体的耐寒能力,改善心血管和呼吸系统的功能,提高机体的抗病能力。

参加冬季游戏前应做好身体的准备活动,给身体预热时间;同时,应避免饱腹参加游戏。

<<让孩子超级棒de四季简易游戏>>

编辑推荐

一切以健康为前提！

体育、医学教授倾心编创的140个医体结合的四季游戏，培育生理、心理健康，体态、发育良好的孩子。以家庭游戏作为切入点，结合儿童生理、心理四季变化及形态发育的特点，体育、医学教授倾心编创的140个医体结合的春夏秋冬家庭游戏(以10岁以下的儿童作为游戏的中心人物)，融健体、美体、健心、益智、休闲娱乐与亲情沟通于一体，使新颖的家庭游戏成为帮助孩子成长的益友，成为健身园地中心的一支新葩。

形成能力，掌握知识，享受快乐，其实就是这么容易。

<<让孩子超级棒de四季简易游戏>>

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>