

(上接D02版)

在过程中,有的孩子感到累,想放弃,老师和其他小朋友就来鼓励他,然后大家一起走完全程。家长可以充当志愿者,但仅仅是志愿者,徒步走活动要让孩子独立完成。“在这个过程中,孩子可以感受到很多东西,比如集体荣誉感、比如坚持完成的成就感,同时身体上也得到了锻炼”。

“会玩的孩子聪明”

4岁的飞飞跟其他小朋友不太一样,每天幼儿园放学,飞飞都是赶紧拉着妈妈的手回家,而不是跟小朋友再多玩一会儿,飞飞不仅个子矮,性格不太活泼才是最让家长担心的。

飞飞在运动上,总是比其他孩子慢半拍,同龄的孩子会滑滑梯了,飞飞还不敢爬台阶,同龄的孩子骑着脚踏车满小区跑了,飞飞却怎么也不愿意蹬一蹬轮子。为此,飞飞的爸爸妈妈经常批评他,久而久之,飞飞更不愿出去玩。

据了解,美国哈佛大学 Gardner 教授曾提出孩子们都具有多元化的智能(“多元智能理论”),包括语言智能、数学逻辑智能、空间智能、身体运动智能、音乐智能、人际智能、自我认知智能、自然认知智能,每个孩子都拥有自己不同的优势智能组合。对0-6岁儿童而言,

运动智能的发展尤为关键,它直接带动了其他智能的发展。通常运动智能发育较好的孩子,身体都非常好,性格也活泼开朗,喜欢和人交往,语言表达能力强。相反,不喜欢运动的孩子,身体则可能过于肥胖或纤瘦,性格也较孤僻,喜欢独处。同时,八大智能之间有相互影响。当然,不同的孩子选择运动的方式也不同,家长需要根据孩子自身情况,选择最适合宝宝的运动。

“会玩的孩子聪明”,北京体育大学运动康复系讲师、运动医学博士汪黎明从专业角度这样解释:以六岁左右的儿童为例,孩子的各个系统都在发育,神经、心智方面的发育都是很快的,如果缺少必要的刺激,过了这个敏感期阶段以后,再去通过训练提高就比较困难了。“现在的孩子运动量普遍太少,协调性不好,跑步时同手同脚,平衡控制能力不好。”

运动对孩子的神经反应和灵敏、判断能力都很有帮助。所以,运动能力强、会玩的孩子就会比较自信。此外,6到8岁,12岁14岁,都属于神经、心智发育的敏感期,前者是协调神经系统的重要时期,包括心血管心脏发育,后者则是神经兴奋的发育,对速度和灵敏度的培养尤其重要。

整体来讲,“孩子在16岁以前,器官的功能都在逐步发展提高,合理的刺激越

多,发展越好”。

引导孩子爱上运动

然而,现实情况是,很多孩子从幼儿园开始就在家长的安排下进入各种兴趣班、特长班,而这些“班”大多是以理智活动为主,很大程度上挤占了孩子运动、尤其是户外运动的时间。反而是那些经济条件较好的家庭,家长不局限于孩子的升学问题,更多鼓励孩子参加运动,甚至花高价请老师教孩子网球、高尔夫、跆拳道等。在他们看来,孩子的长远规划中,文化课的学习、升学都只是很小的一部分,更加长远的是孩子整个人生的规划,在这个规划中,自信、健康的心态和强壮的体魄更为重要。

其实,引导孩子爱上运动其实是每个家长都可以做到的。每个孩子都有自己的特点和兴趣。

以前文提到的飞飞为例,如果不喜欢骑车,家长可以多尝试其他运动或游戏,家长要找到孩子运动上的爱好和兴趣点来引导孩子,而不是批评。有些孩子喜欢武术,不喜欢跑步,有些孩子喜欢跳舞不喜欢跆拳道。家长可以多让孩子探索不同的运动项目,找到他们最喜欢的几种运动,来鼓励孩子在“玩和欢乐中”进行体能锻炼。鼓励家长和儿童一起参与,增强亲子关系。



崇文三幼的孩子们在“六岁六公里徒步走”活动中行走。新京报记者 韩萌 摄

运动建议

在“爱”的环境下培养运动智能

● 向静 Catherine Xiang, 新加坡佳学乐儿童教育集团教学总监

在国外,一些国家有一些非常极端的体能训练法,比如让宝宝在雪地里打滚、赤脚跑步、冬泳等。我认为,开发孩子的各种潜能,包括运动智能,都要在“爱”的环境下

培养。我们在给孩子训练时,要问问自己,这项运动能让孩子感受到“爱”吗?比如,妈妈和孩子在草地上打球,沐浴着阳光和欢乐,孩子的身心都得到了很好的发展。如果一些运动不适合孩子,反而让孩子心理受到伤害。这里介绍一些不同年龄的孩子适合的运动。

0-1岁:

大运动发展的关键期,翻身、坐、爬、站、走等关键运动都在这个时期完成。我特别推荐爬行练习。如果要用一个字来总结最好的早教,就是“爬”。爬行对孩子的大脑神经发育、左右脑分工及大脑回路连接、手眼腿协调能力等都起到非常好的锻炼。

家庭推荐:家长可把客厅腾出来,铺上环保地垫,给宝宝做一个“健身房”。每天在宝宝两餐之间,空腹训练爬行。家长可以拿一些宝宝喜欢的玩具或小点心,来鼓励宝宝向前爬行。

2-3岁:

入托前的宝宝,跑和跳不成问题。3岁以内的宝宝的运动训练多以游戏形式开展。一天的活动量约在1-2个小时。

家庭推荐:放风筝,骑自行车,踢球,拍皮球等亲子游戏。有条件的家庭也可以参加一些专业早教课程。

3-6岁:

这个阶段的孩子,运动量需要明显加大。游泳、跳绳、跆拳道、武术、舞蹈、轮滑、羽毛球等,都是推荐的运动项目。这个年龄段的孩子运动量需要达到至少每天3小时。

家庭推荐:可以带孩子去郊外爬山、远足,锻炼孩子的体能和毅力。需要强调的是,“有兴趣才有动力”。尽量不要强迫孩子不喜欢的运动,引起孩子的逆反心理。

美国研究生名校录取经验分享

5月26日(周六)
14:30-17:00
清华紫光国际交流中心2层
(清华大学东门)
席位有限,敬请预约
62605599

他们是来自MIT、斯坦福、哥伦比亚大学等世界名校的2012年新晋ICON,他们会传授给你最新鲜、最受用的留学申请心得。他们不是神话,找对方法,你也可以攻破常青藤。

- 纽约大学在读生、华尔街投行实习生以过来人身份分析美国最新就业前景
- 重量级嘉宾助阵,特邀新东方教育科技集团执行董事——周成刚

惊喜好礼:
签约即享受2000元优惠,
团签优惠更高