

## 前 言

今天的日本，随着生活环境日新月异的变化，人们在运动上花费的时间越来越少，加之不规律的用餐时间和挑食偏食，生活习惯不良、肥胖、运动不足的孩子有所增加。另外，由于社会生活夜型化（指夜生活化，下同），职业女性增加，上班时间延长等一系列原因，幼儿作息规律也受到严重影响。其中，对于那些睡得晚，作息紊乱的幼儿来说，我们需要充分考虑他们的生活环境并为之寻找对策。

但是现如今，就连成为保育员和运动指导员的年轻人，自身也过着夜型化的生活，并慢慢地视此为“理所当然”。可以说正因为如此，我们更需要努力钻研有关幼儿健康的理论。

其次，在运动实践和实际操作方面，指导者自身存在缺乏实际游戏体验的问题，往往会遇到“难以向孩子描述游戏的方式方法”，“无法运用游戏的技巧与变化”等难题。在课堂上，是否能向幼儿正确传达关于运动的重要性，游戏的方式方法以及饮食与运动的关联性等，成为现如今亟待解决的问题。因此，我希望本书关于促进儿童健康的理论和实操能为以上问题的解决尽一份绵力。

*ii*

衷心希望本书能让更多的人理解幼儿运动，也衷心地希望本书能够帮助更多的优秀运动指导员为孩子们的健康成长挥洒自己的汗水。

2019年2月

国际幼儿体育学会 会长  
早稻田大学 教授 / 医学博士  
前桥 明

# 儿童健康教育指南

---

## 目 录

前言..... i

---

概 论 篇

---

**运动的目的——“吃好，玩好，睡好！”**  
——儿童生长发育状况的诊断与评价—— ..... 3

- 1. 培养儿童身心健康的核心目标 ..... 3
- 2. 通过自律神经、脑内激素共同调节的体温规律 ..... 3
- 3. 儿童生长发育状况的诊断与评价 ..... 7
- 4. 运动的必要性 ..... 13

---

理 论 篇

---

**第 1 章 体温调节障碍儿童与日俱增的现状及其对策...** 19

- 1. 体温机制与低体温 ..... 19
- 2. 晚睡晚起儿童的体温规律与问题改善方案 ..... 21
- 3. 作息规律、脑内激素分泌规律的紊乱与儿童的变化 ..... 22
- 4. 为改善儿童的低体温状态，需要恢复自律神经的功能 ..... 24
- 5. 使体温规律从紊乱状态下恢复的要点 ..... 25

<b>第 2 章 挑战良好作息规律“吃好，玩好，睡好！”</b>	<b>26</b>
1. 近年来儿童面临的三个问题	26
2. 与人体规律有关的脑内激素	31
3. 学术研究给出的见解与建议	32
<b>第 3 章 运动对幼儿发育的作用和效果</b>	<b>50</b>
1. 促进身体的发育	50
2. 发展及促进运动功能	53
3. 增进健康	54
4. 情绪的发展	55
5. 促进脑力发达	56
6. 社会性的养成	57
7. 治疗的效果	58
8. 提高自我保护的能力	58
9. 养成好的生活习惯	59
<b>第 4 章 儿童的发育发展</b>	<b>60</b>
1. 婴儿期的发育发展与运动	60
2. 反射	61
3. 发展的顺序性	61
4. 幼儿期的发育发展与运动	62

5. 运动发展规律 64

**第 5 章 幼儿期的体适能、运动能力、运动技能的发展**.....67

1. 体适能 (physical fitness) 67  
2. 运动能力 (motor ability) 70  
3. 运动技能及通过运动培养的能力 72

**第 6 章 运动指导的要点**.....74

1. 指导原则 74  
2. 指导内容 76  
3. 希望指导者做的事情 78

**第 7 章 儿童户外活动安全以及儿童在运动中遇到挫折的应对**.....80

1. 安全玩耍的规矩 81  
2. 运动中的挫折及对策 82

**第 8 章 幼儿体育指导的注意事项**.....86

1. 幼儿体育指导上的注意事项 86  
    (1) 课程导入的注意事项 86  
    (2) 展开阶段的注意事项 91

- (3) 整理阶段的留意事项 96
- 2. 儿童户外安全玩耍的要点 98
- 3. 关于指导者服装的注意事项 100

---

实 操 篇

---

**第 1 章 孩子们热爱的运动与运动会项目…………… 105**

- 1. 准备活动 105
- 2. 两人一组做动作 108
- 3. 亲子体操 111
- 4. 废物利用的小游戏 117
- 5. 运动会项目 121

**第 2 章 使用身边的东西进行运动游戏…………… 132**

- 1. 运毛巾 132
- 2. 抢毛巾 133
- 3. 接塑料袋 135
- 4. 踢塑料袋 136
- 5. 抢尾巴游戏 137
- 6. 用球拍滚球的比赛 138
- 7. 击球游戏：绕圈跑 139

8. 击球游戏：捡球 141

**第 3 章 节奏与动作**..... 144

1. 圈圈舞 144  
2. 花之国的小火车 148  
3. 天气暖洋洋，快快去散步 152  
4. 红彤彤的太阳公公 157

**第 4 章 扮鬼游戏**..... 162

1. 扮鬼游戏是能够治愈心灵的，非常有意义的游戏 162  
2. 根据心思和想法，变化可以无穷大 162  
3. 扮鬼游戏的步骤 163  
4. 创造“优胜者”吧 163  
5. 一人当鬼 164  
6. 人鬼大战 170  
7. 僵尸游戏 174  
8. 复活同伴 176

**■ 作者介绍**..... 183