

学龄前儿童的健身



儿童肥胖症在短短**20**年内增加了两倍。不爱运动的学龄前儿童有可能在将来超重。美国卫生总监表示，日常锻炼是保持健康的一个关键因素。

(见伊利诺伊州早期学习和发育基准**19.A.ECa**、**19.B.ECc**、**20.A.ECa**以及**20.A.ECb**。)

您可以期望学龄前儿童做哪些体育活动？

- 到了**3岁**，大多数孩子可以通过交替脚步上下楼，原地跳跃，过手投掷。
- 到了**4岁**，大多数孩子都能接住被弹起的球，用跑的方式跳跃，踩三轮脚踏车。
- 到了**5岁**，大多数孩子可以用一只脚跳跃，像木头一样滚动，荡秋千。

您可以在家里或托儿所做些什么来帮助幼儿保持健身？

- 鼓励他们活动起来。就其努力给出正面评论：“哇，你在滑梯上好快！”“你差点就上篮了！”
- 每天至少给**60分钟**的自由活动时间。提供骑行玩具、球、沙包、攀爬结构、平衡木和障碍跑道。让孩子们在一个安全的空间里蹬、扔、滚、爬、跑、跃、挖、跳，直到他们累了。
- 计划每天进行一小时或更多时间的引导性体育活动。家人和照顾者可以教授创造性运动、舞蹈和游戏技能。许多公园区为幼儿提供游泳、团体游戏或芭蕾舞等课程。课堂应注重技能和乐趣，而不是输赢。在大多数情况下，有组织的运动更适合于年龄较大的儿童。
- 考虑安全。让孩子们在寒冷的天气戴上帽子和手套。在炎热的天气里，注意让他们呆在阴凉处，多喝水。无论天气如何，避免让孩子们接受过多的阳光直射。如果孩子患有哮喘等无法进行剧烈运动的疾病，可向医疗服务机构寻求一些建议，从而在保持孩子积极活动的同时，保障他们的安全。
- 少看电视、少玩电脑和电子游戏。限制“屏幕时间”，以留出更多的时间进行活动玩耍。专家认为，学龄前儿童最好不要一次坐在同一个地方或躺下超过一个小时，除非他们正在睡觉。
- 树立良好榜样。让孩子们看到您也在吃健康的食物和积极地运动。注：医生认为，与其说要“变瘦”或“减肥”，不如说要变得强壮健康。
- 一起锻炼。尝试滑雪橇、远足、园艺、和玩如接球或投球的游戏。您可以和一些学龄前儿童一起玩几分钟的电子游戏。玩游戏强调的是合作和乐趣，而不是输赢。
- 让他们看一些展示健身重要性的书籍。让孩子们看一些有关舞蹈家、运动员、建筑工人、农民和其他体育健将的书籍。

English Title: Physical Fitness for Preschool-Age Children



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education