

<<欢乐亲子操-1-BOOK+DVD>>

图书基本信息

书名：<<欢乐亲子操-1-BOOK+DVD>>

13位ISBN编号：9787807059875

10位ISBN编号：7807059877

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代

作者：伍景玉 编

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-1-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。

简单地抬腿，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。

瑜伽操能够牵伸韧带，有刺激软骨生长的作用；还能按摩内脏器官，刺激生长激素，帮助排出体内毒素，促进血液循环。

韵律操可以使宝宝全身各部分都得到充分的舒展和锻炼，增强心肺功能，帮助孩子长高长大。

芭蕾操还可以拉伸脊椎，促进脊椎骨的生长，让宝宝不断长高，优美的动作更能培养孩子稳健的个性、优雅的举止。

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，因为通过趣味的、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-1-BOOK+DVD>>

### 内容概要

腰部的扭摆，刺激软骨生长，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。

欢快动感的韵律操，为宝宝提供全面、充足的运动，让宝宝得到充分的舒展和锻炼，增强心肺功能。优美的芭蕾舞动作，可以美化矫正宝宝的体型，从小培养优雅的举止和气质。

专业儿童健身教练全程示范，亲子瑜伽操、韵律操、芭蕾操详细动作全解析。

父母与孩子跟着老师快乐起舞，和宝宝一起伸伸胳膊、抖抖腿，为宝宝的未来奠定良好的健康基础，爸爸妈妈的身体也会变得健美起来哦！

<<欢乐亲子操-1-BOOK+DVD>>

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-1-BOOK+DVD>>

书籍目录

Part 1 欢乐亲子操，健康、快乐的成长律动一、欢乐亲子操，帮助3~6岁宝宝成长的密码1．亲子律动，科学、健康、有趣的运动方式A．配合宝宝身体的柔软度，动作舒缓、简单B．根据宝宝的身体状况和年龄特点，适量运动C．动作内容丰富，生动而有趣2．了解你的宝宝，开始亲子间的亲密接触A．3~4岁的宝宝B．4~5岁的宝宝C．5~6岁的宝宝3．亲子操，益处多又多A．宝宝食欲更好，长得更高B．促进宝宝大脑发育，培养逻辑思维能力C．激发宝宝丰富的想象力、创造力D．增强宝宝身体的灵动性E．增强宝宝的自信与安全感F．帮助爸爸妈妈缓解压力、强健体魄二、简单的生活律动，营造欢乐的家庭气氛Part 2 全家人都动起来，一起走进亲子课堂一、亲子瑜伽操，引导宝宝进入专注平和的世界二、亲子韵律操，宝宝快乐、动感的源泉三、亲子芭蕾操，陶冶宝宝优雅性情Part 3 亲子游戏，开启宝宝的异想空间一、家务篇1．抹抹擦擦，引导宝宝认识空间概念2．我们一起洗衣服，培养宝宝养成勤劳的好习惯二、玩耍篇1．奇妙的大自然，激发宝宝无限的想象力2．和父母去旅行，启发宝宝丰富的肢体语言三、运动篇1．让毛巾动起来，锻炼宝宝身体协调能力2．我们都是大萝卜，训练宝宝的创造性思维3．小草长高的故事，启发宝宝认识自然的奥妙育儿小贴士适合宝宝的运动和宝宝一起开怀大笑，益处多多运动与智能的关系不适合宝宝的运动教宝宝在音乐伴奏下做动作不宜对宝宝进行专项的体育锻炼

章节摘录

宝宝的骨骼比较柔软而有弹性，脊柱弯曲还没有定型，肌肉收缩力差。因此，针对宝宝特定的发育状况，亲子操的动作设计非常舒缓、简单。

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……这些都是适合宝宝身体发育的基础运动，在保护宝宝不因运动受伤的前提下，使宝宝的身体得到充分的活动，而这种充分的活动恰恰是宝宝健康生长发育的关键因素。

B根据宝宝的年龄特点，适量运动 处于幼儿期的宝宝，在通常情况下精神都不能集中，很容易分散注意力，容易疲劳。

所以，此年龄段的宝宝，运动和锻炼的强度不宜过大，时间不宜过长。

3~4岁的宝宝，身体机能渐渐发达，但各部分功能还不成熟，因此运动的时间应控制在15分钟以内；4~5岁的宝宝，运动时间一般不要超过20分钟；5~6岁的宝宝已经像个小大人了，这时他们比较好动，不妨多花点时间和他们交流，但是运动时间最好不要超过1个小时。

<<欢乐亲子操-1-BOOK+DVD>>

编辑推荐

《欢乐亲子操1(瑜伽操·韵律操·芭蕾操)》教你学会瑜伽操、韵律操、芭蕾操。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。

简单、生动又有趣 宝宝、父母都健康哦！

柔软的瑜伽操：给你一个从里到外都强壮的健康宝宝！

活泼的韵律操：动感韵律，打造活力小宝贝！

优雅的芭蕾操：优雅的体型与气质从小培养！

趣味亲子运动游戏 为小朋友和父母精心编排的7套运动游戏 在玩耍、运动、做家务的同时，锻炼孩子自体协调能力，培养宝宝良好的生活习惯，训练宝宝的创造性思维，激发宝宝无限的想象力。

快乐！

我家的运动时光！

爸爸，妈妈、小宝贝 手拉手，一起跳 全家健康又快乐 专业健身教练2 儿童舞团联合  
示教跟着老师活力起舞三套趣味亲子操

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>