

走平衡木 吊吊单杠 玩健身球

练身体 幼儿也能“玩”器械

小宝宝也能“玩”运动器械！国外早就出现了婴幼儿版的“运动器械”，并针对婴幼儿运动发育的不同阶段进行了“运动器械”分级。其实，早教行业更愿意称它们为运动教具。据全球早教领导品牌美吉姆(中国)负责课程与培训的副总裁王琰介绍，运动教具作为必要的辅助性教具，配合系统、适龄性的课程内容，将更利于小朋友体能素质和综合能力的全面提升。

不同的运动教具将锻炼并引发小朋友身心智发展不同的“化学反应”：

协调轻巧 平衡木

幼儿用平衡木采用专门材料制作，除搭建高度适应小朋友身高外，搭建方式也分为基本的平行于地面的搭建(高/低两种)、一高一低的斜坡搭建以及配合楔形体操垫以及高低杠的搭建等不同组合。幼儿赤脚行走或经由扶持行走平衡木，在锻炼了小朋友的平衡能力以及眼脚协调能力的时候，还能增加感触刺激。

专家建议>>>

- 宝宝7-13个月大，可以由教师或家长协助他手扶平衡木在地面上站立或行走，这可以增强下肢力量。
- 小朋友可独立行走后，随着体能的生长，则可以根据不同的搭建方式以及体操技能要求，在教师的辅助下逐步完成平衡木上的行走，如倒退行走，踮脚变向，平衡木



上的跳跃、倒立、甚至前手翻等等技巧，促进小朋友感官系统的全面发展，使其更加轻巧协调。

灵活自信 单杠/高低杠系统

高低杠系统同样也有适应不同年龄段小朋友使用的各种不同组合，如适合于7个月至3岁小朋友抓握的较细的玻璃纤维杆以及适合3岁以上小朋友抓握的较粗的实木杆等。

专家建议>>>

- 单杠的抓握练习、悬荡以及杠上回旋转体技巧则可以很好地锻炼小朋友的上肢力量、空间感、以及核心肌肉群力量。高低杠以及平行双杠的技巧练习可以锻

炼小朋友的杠上肢体协调以及平衡感。这些运动不仅能让小朋友在体能方面逐步提高，同时在步骤较多的技巧运动过程中，对小朋友记忆力和自信心的建立也非常有帮助，堪称是身体和心理健康的“双保险”。

平稳专注 瑜伽球

各类球体是所有物体中最易吸引并帮助培养注意力和内在协调性的器具，而本着“由大及小”的原则，瑜伽球可算作球类教具中最基本也最有用的一种。

专家建议>>>

- 家长扶住小朋友胯部帮助其趴立或站立在瑜伽球上完成平衡性练习，有利于锻炼小朋友的视

觉灵敏度、深度认知、内耳平衡及腹部力量。

本报记者 王蕾

运动小贴士

1. 选择专业的运动早教机构
2. 锻炼要循序渐进
3. 将“笑”与“高兴”作为宝宝疲劳的参照物

“只有小朋友开心了，才会积极配合，达到运动有益身心的效果。”王琰表示，帮小朋友运动不应只依靠器械，还要与游戏相结合，让小朋友在多样性的活动中获得身心智的健康发展。

自从怀了小女儿，不能抱重物，我就很少抱大女儿了。小女儿出生后，我的臂弯里永远都是妹妹，更没机会抱抱姐姐了。当大女儿用充满期待的眼神望着我，希望我能拥抱她时，我竟然有点生疏的感觉。

拥抱，可以感受到彼此的温暖，可以传递力量，给予彼此最稳重的支持。现在，我会时常提醒自己，要主动去抱抱大女儿。她的世界，因为妹妹的到来，被迫共享父母的爱和时间，唯有拥抱的刹那，还是属于她个人专有的权利。只要我抱着能让她安心，那我一定抱。最重要的，她愿意这样让我抱几年呢？可能再大一点，我想要拥抱小孩，还会被女儿嫌尴尬或不自在呢！

记得有一次，女儿注意到我落寞的神情，直接给我一个拥抱。那时，我的心都融化了，原来孩子回报给我的是拥有整个世界的力量。

趁女儿还愿意多抱抱她

吕传彬



本版供图 CFP

美国EB-5投资移民 传奇 项目

延续组A/B之 成功经验

旧金山猎人角新城项目组C 盛大发售

组A已获I-526条件绿卡批准，组A/B均获移民局模范认证，组C将复制成功模式

旧金山猎人角新城美国EB-5投资移民项目

上海首发会

钻石级EB5项目·钻石级开发商

全美知名上市开发商莱纳集团(Lennar)总开发

旧金山史上最大规模建设项目之一

旧金山市长Edwin Lee(右)、莱纳集团旧金山总裁Kofi Bonner(中)现场考察

旧金山市市长 Edwin M. Lee 出席猎人角项目盛大动工典礼

区域中心总经理Ginny、汇加总监Vincent与旧金山市市长共同挥动金锹

组C公开招募 中国独家代理

轻松实现美国梦 www.美国梦.com

9月7日(周六)下午2时

淮海中路1045号淮海国际广场29楼汇加会议厅

Kofi Bonner 莱纳集团旧金山总裁，旧金山前副市长

Chris Marlin 莱纳集团国际部总裁

Ginny Fang 旧金山湾区区域中心首席执行官

Vincent Chen 美国区域中心协会会员

预约及咨询专线

021-6415 8800

沪公境准字[2002]0014号

上海锦程出入境服务有限公司 上海市淮海中路1045号(近汾阳路)淮海国际广场29楼 电话：021-64158800 网站：www.Visas.to