

规律运动的孩子比不运动的孩子 身高可能多长4厘米

这场茶座支招家长如何培养孩子的运动习惯



孩子的运动与生长,是家长比较关注的话题,现在课间休息延长到了15分钟,也成为家长们的关注点之一。那么,运动与孩子的成长究竟有怎样的关系呢?4月18日,甬上家长会·茶座聚焦“孩子的运动与生长”,探讨如何通过科学运动助力孩子全面发展。

□现代金报|甬派
记者 张志龙/文 张培坚/摄

本期嘉宾

杨峰

镇海区古塘初级中学
党支部书记、校长

钟双凤

镇海区骆驼实验学校德育副校长
中学体育一级教师

姚晓纯

郑州康懋幼儿园体育教练

丁曙霞

宁波大学附属妇女儿童医院
儿童内分泌遗传代谢科主任



茶座现场



微信扫码
看本期茶座

B 陪伴孩子运动 请家长多用“鼓励式”

依据儿童运动发展规律,7-12岁是儿童动作技能发展的敏感期。若错过这个阶段的基础技能培养,可能会限制未来运动能力的发展。

作为小学体育老师,钟双凤建议家长要注意保持孩子的运动兴趣,循序渐进、耐心地去陪伴孩子运动。

她以自家女儿为例进一步解释。暑假的时候,钟双凤陪女儿一起跑步。刚开始,孩子觉得跑步是

一件很累的事情,钟双凤说:“妈妈陪着你一起跑,我们来比动作怎么样?是你的动作好看还是我的动作好看?我的动作跑起来快,还是你的动作跑起来快一点?”女儿就非常有兴趣,从1圈到2圈,从3圈到4圈,逐渐每天加量,在这个过程中,孩子忘记了跑步的枯燥。

“孩子运动习惯的养成,70%来自家庭。在陪伴过程中,家长的作用其实是非常大的。比如示范

性的陪伴,一定要是鼓励式的。不说‘快去运动’,而是‘你陪妈妈打会儿球’。这样效果会更好。”钟双凤还建议加强家校协同,建议学校将运动技能训练与学科学习结合,比如语文课开展“跳格子读词语”活动,数学课进行“抛接计数球”练习。家庭中可设计“亲子障碍赛”,既满足社交需求,又巩固运动技能。需注意避免过早专项化训练,保持孩子运动兴趣的多样化。

C 运动是相伴终身的“礼物” 科学引导很重要

初中阶段,是孩子长个的重要时期。“很多家长初一把孩子送进学校时,他还个子矮矮的,到初三结束已经长到一米七八了。”杨峰表示,孩子从婴儿到九年级,有两个重要的突增期,一个是刚出生阶段,另外一个就是初中阶段。

坚持体育锻炼促进长高,孩子的兴趣非常重要。家长又该如何判断孩子喜欢哪项运动呢?杨峰老师给出了一个高效的判断方法。

“比如孩子打羽毛球,经过很大强度的比赛,累了,第二天缓过来还想打,这样就说明他从低级趣味走到高级趣味。这个项目有可能陪他一辈子,他永远会在打羽毛球的活动感受到乐趣,从中获得成长。”

培养运动习惯,是家长送给孩子的终身礼物,科学引导就是打开这一礼物的钥匙。近期宁波体育中考正在进行,杨峰老师表示,其实很多项目在小学和初

初二阶段就可以准备起来,比如长跑。

“今年也是我们的体重控制年,其实长跑是减重非常好的办法。同时我们也一定要认识到,身体健康好比是‘1’,其他的都是‘0’。0再多,如果没有1,它都等于0。我们对体育的认识,对运动的认识,对运动与生长的认识,一定要站在更高的维度,站在孩子整个生命周期的维度去探讨和思考这个问题。”

D 运动不是选修课 而是成长的必修课

“研究表明,规律运动的孩子比不运动的孩子,身高可能多长4厘米。”丁曙霞表示,跳跃类运动(如跳绳、篮球)通过垂直压力刺激生长板软骨细胞分裂,直接促进骨骼纵向生长。运动后生长激素分泌量增加50%,尤其在夜间深度睡眠时达到峰值,这是身高增长的关键窗口期。每天运动1小时的儿童,脊柱侧弯风险降低40%,肥胖发生率减少32%。伸展类运动(如游泳、单杠)可拉伸骨骼间隙,优化矿物质沉积,帮助矫正不良体态。

“孩子要经常有规律地做一些

运动,特别是一些纵向的运动,比方说跳绳、摸高,还有打羽毛球、打篮球,夏天可以游泳。”丁曙霞说。

丁曙霞还特别强调了运动的情绪宣泄作用。“这方面家长可能会忽略,但我觉得其实很重要。”丁曙霞介绍,孩子运动之后,体内会分泌内啡肽、多巴胺等物质,促进孩子身心愉悦,这是一个非常好的情绪宣泄方法。经常运动,不论是对孩子的身高还是对他的学习,包括人生一辈子的成长,都有非常好的作用。“运动不是选修课,而是成长的必修课。”丁曙霞说。

本次甬上家长会·茶座在宁

波大学园区图书馆微信公众号和甬派客户端线上播出,共有近26万人次观看。直播间中,不仅嘉宾们在分享,很多家长朋友也纷纷晒出自己的育儿心得。甬派网友“带水”留言说:“现在的孩子不缺营养,要想长高还是要多运动。”网友“童海琴 Mandy”说:“我们孩子从小学一年级开始接触棒球,就喜欢上了(这项运动),在学校每周练习三次,每年有三次浙江省的比赛。有一次比赛下着大雨,孩子们也都坚持打完比赛,没有一个放弃的,真的佩服孩子们的这种精神!”

A 不同年龄段孩子 有不同的运动需求

合适的时间导入合适的锻炼,可以起到事半功倍的作用。讨论中,嘉宾们一致认为,不同年龄段的孩子,有着不同的运动需求。

姚晓纯,是一名幼儿园的体育教练,也是一名马拉松爱好者。经常教孩子跑步的他,在训练过程中发现一个现象:喜欢跑步的小朋友,很容易一跑就快、一快就崩。“孩子一开始就用尽全力跑,会很快进入无氧状态,他就跑不动,坚持不下去了。如果反复出现这种情况,孩子体会不到跑步带来的快乐,长此以往就会抵触跑步。”他说。

对于幼儿园小朋友来说,运动的限度到底在哪里?

4月初,姚晓纯带领学生跑了一次迷你马拉松——绕鄞州公园一周1.8公里。“小班大多数小朋友都能不停地跑下来,中班的小朋友可以跑2圈,大班的可以跑3圈。大班毕业娃可以比较轻松地跑完5公里的跑步,平均配速女子大约7分钟每公里,男孩子大约6分钟每公里。”

姚晓纯建议家长可以查看2012年由教育部颁发的《3-6岁儿童学习与发展指南》,“比如小班主要的运动是感统平衡和协调性训练,中班开始增加助跑、跳跃、单脚跳等动作,大班开始才导入跳绳学习等。”