第一图书网, tushu007.com

<<陪宝贝玩瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<陪宝贝玩瑜伽>>

13位ISBN编号：9787533031657

10位ISBN编号：7533031652

出版时间：2010-4

出版时间：山东美术出版社

作者：戴馨汝

页数：139

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

前言

知觉动作功能是儿童发展的基础孩子就好比上天赐与的宝贵种子，只要有适当的环境与丰富的资源，就一定会努力地发芽，茁壮成长；孩童的发展亦是如此，只要有良好的照顾支持以及适当的环境刺激，就可以使孩子能够健康成长、有效率地学习、成就自我、快乐生活。
知觉刺激便是环境刺激中最重要的一环。
通过肢体运动以及游戏活动，孩子可以获得大量的本体、前庭以及触觉等知觉刺激与经验，这些刺激经验不但能帮助孩童发展成长的三大基础系统——触觉系统、前庭系统以及本体系统，更可促进整合并发展其他的高阶认知互动、学习技巧以及心理情绪调控等功能，进而影响孩童未来的社会适应能力，实在不可轻视与小觑。
近年来由于生活环境以及生活模式的剧烈变化，使得孩童的环境刺激资源受到严重的剥夺与扭曲。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

陪宝贝玩瑜伽，不但能帮助小朋友骨骼成长发育，利于血液循环和大脑发育，增加肢体灵活度，也可以增进小朋友的安定、安全感、学习力、自信心。
大人、小孩一起玩，藉由肢体上的碰触，小朋友可以直接感受到父母的爱与关怀，累积更多美好的经验。

作者简介

戴馨汝，专业瑜伽老师，学习瑜伽已有16年历史，大爱电视台“ 现代新素派 ”之现场瑜伽教学老师，畅销书《第一次学瑜伽》作者。

<<陪宝贝玩瑜伽>>

书籍目录

推荐序自序让孩子赢在起跑点上！
亲子瑜伽的练习重点瑜伽运动辅助用具介绍PART 1　宝宝的柔软世界PART 2　小朋友的异想空间

章节摘录

插图：亲子瑜伽的练习重点1．练习瑜伽时，心情必须不急不躁，保持轻松愉快。
2．健康的身体是碱性的，因此平时需要多吃碱性食物，如蔬菜、水果、五谷杂粮等。
中医五行的理论提到，“青色入肝、赤色人心、黄色人脾、白色人肺、黑色人肾”，因此最好5种颜色的蔬果能同时配合食用，来改善、强化体质。
尽量少吃肉类、海鲜等属于酸性的食物。
3．尽量不要吃油炸物及烧烤的食物，因为易产生致癌物质，也不要吃太多加工食品，因其所添加的防腐剂及添加物对身体皆有害处，是健康的杀手。
4．应在空气清新且通风良好的地方练习。
5．不要在太硬的地板上练习，最好在地上铺一层软垫子，以防受伤。
6．练习瑜伽前后一个半小时内，请勿进食，也不要马上喝饮料，若口很渴，可喝温开水，先含在口中，再慢慢吞下。
7．练习瑜伽前一定要先做暖身操来热身，以免造成运动伤害。
8．正确的瑜伽术，应先由静坐开始，让身心安定，保持喜悦、开朗的心境，才能达到最佳效果。
9．养成早睡早起的习惯，尽量避免在睡前做瑜伽游戏，以免小朋友在欢乐之余，兴奋得睡不着觉。而且最好在做完瑜伽运动之后来一段舒缓的亲子按摩，让小朋友拥有优质的睡眠。
10．每个小朋友的柔软度不同，练习时要轻、慢、柔，不能太过勉强，以免拉伤。
11．练习静坐或大休息时，身体最好盖着小毯子，以免着凉。
12．如果小朋友身体不适，不要勉强练习，等身体状况良好时再进行练习。
13．练习瑜伽时，穿着棉质的衣服较为舒适，并利于活动。
14．练习过程中小朋友态度认真、用心投入时，大人要适时给予鼓励与赞美。

<<陪宝贝玩瑜伽>>

编辑推荐

《陪宝贝玩瑜伽》：以年龄分成0～3岁及3～12岁两大篇——配合婴幼儿及儿童的身体发展设计按摩及瑜伽动作；按部就班设计动作，易于了解，易于执行；提供许多蔬果饮料、药膳制作方式；每一动作皆有功效说明、给爸妈的小叮咛。

第一图书网, tushu007.com

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