

达创儿童体适能训练器材 幼儿园早教课用品 少儿体操训练

产品名称	达创儿童体适能训练器材 幼儿园早教课用品 少儿体操训练
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	1000.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-251 材质:木质
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

在幼儿时期，除了对宝宝要进行智力训练，灵活度的训练，家长还要对幼儿的体能进行训练。在各个时期的幼儿有不同的活动能力，要想幼儿能正常的发育，发展，做出相应阶段的活动，就要求幼儿必须有一个良好的体能，这样才能保证孩子健康，正常的发育。每个时期的幼儿体能发展是不同，我们要根据不同时期的特点，帮助幼儿进行训练。下面我们来看看专家的介绍：

1、2岁的幼儿已经能独立的完成很多基本动作了，但是对于细节动作和协调性还不是很好。比如上楼较笨，手指的配合性不是很好。这个时期的家长就要多让孩子锻炼细小的动作和配合能力。

2、3岁的幼儿身体动作比之前协调了，好动，活泼是这个时期的特点。在上下楼的时候，很多孩子还只会一只脚一只脚的前进，这个时候家长要锻炼孩子的分开协作能力，要鼓励孩子模仿大人的上下楼的运动。

3、4岁的幼儿对于细节动作已经没问题了。可以自己穿衣服，扣扣子等等，自己独立的完成生活中的部分活动，他们的体力也有了一定的增加。家长可以多带着孩子去户外游玩，多走路和跑步，增强孩子的体质，另外还可以教孩子使用工具制作剪贴。

4、再稍大一些的孩子在细节和协调能力都没有问题后，他们的一些运动速度和活动已经可以与大人一同进行了。这时候家长可以尝试着让孩子参与一些具有性的适合孩子的活动，增加孩子的活动能力和体能锻炼。

幼儿在体能训练的时候，只要是促进姿势与动作的发展与成熟，这就要求家长在对幼儿进行体能

一、体适能是什么？

它是指身体具有某种程度的能力，足以的应付日常生活中身体所承受的冲击和负荷，免于过度疲劳并享受休闲及娱乐活动的的能力，内容可分为四大项：