



医师茶座

我的孩子不爱运动怎么办?

医生:要选对适合孩子运动的方式

□本报记者 张鸿鹏
通讯员 陈丹红

“医生,多运动孩子长得高,可我家孩子不爱运动,这怎么办?”门诊中,时常有家长在咨询中这样问道。有调查研究显示,坚持运动的孩子比不运动孩子能多长2~3cm。

运动对孩子有何益处?家长如何为孩子选择运动?怎样让孩子更愿意锻炼呢?本报特邀晋江市医院儿科主治医师刘芳意为您解答。



运动究竟有多少好处?

经常在医院看“注意力缺陷、多动”症状的多数是男孩子,但大家可能不知道,人的焦躁不安,和体内的神经传递物质——血清素有关。因为与女孩相比,男孩分泌的血清素更少。

当血清素降低到所需要数量以下时,就会出现注意力集中困难等问题。

运动是增加血清素的绝佳办法,在锻炼结束后的数小时内,情绪仍会高涨,动物的实验表明,提高动物体内血清素后,动物间互相攻击的行为明显减少。

“每次门诊中给注意力不集中的孩子诊断,我都要跟家长说,回家先运动20分钟,再做作业,事半功倍。”刘芳意介绍。

此外,血清素还能增强记忆力,去甲肾上腺素还可以使孩子专注力增强!同时运动可以加快

心跳,加速输送带氧的血液到大脑,使人思绪清晰,心情愉悦,学习效率提高。

哪些运动方式适合孩子呢?

1.各种球类运动

球类游戏能充分锻炼孩子的视觉能力、四肢协调和手眼协调能力,促进大脑发育。

对于6岁以下的孩子,球类运动的玩法很多,运球、踢球、接球、拍球,每一种玩法都能起到全身锻炼的作用。

大孩子则可以挑战各种球类运动,篮球、足球、乒乓球、羽毛球、排球、网球等各种需要理解规则、团队合作的竞技类运动。

2.游泳

游泳可以增强孩子免疫力,让孩子全身的多处肌肉都得到锻炼,加强心肺功能。同时水中的浮力让关节伸展,可以有效促进身高。

3.跳绳

家长要注意的是跳绳运动前手腕、脚踝、膝关节充分活动,尽量选择地胶或者木地板场地进行训练,为了更好地促进身高,跳绳时追求的是跳起高度尽可能达到10cm,而不是一味追求跳绳的个数。

4.弹跳运动

家长可以为孩子选择跳跳球运动,跳跳球弹性好,孩子们骑上它可以自由自在地蹦蹦跳跳,增加血液循环,开心之余还可以促进骨骼的发育,轻松长高。

对于需要控制体重的孩子,弹跳的过程可以让腹部高速发热,燃烧并转化腹部多余脂肪,有利孩子减重,并增强身体素质。

5.户外跑步

跑步是促进身高的理想运动。对于需要控制体重的孩子,还可以挑战变速跑。

具体方式是先慢跑2分钟,稍

微快跑2分钟,再用尽全力跑1分钟。每个循环5分钟,一共6个循环。变速跑能够让心率持续保持在燃脂心率区间,减脂效果更佳。

6.游戏性运动

市面上有不少的体能运动馆场,将运动游戏化,充分调动孩子运动的积极性,根据孩子的体能状况,安排难度适宜的挑战,让孩子在快乐游戏的过程中实现身心锻炼、全面发展。家长也不妨借鉴,在家设计一些游戏化的运动。

要注意的是,家长一定记得让孩子在运动前热身,运动后适当拉伸。为了更好地促进身高,孩子运动的时间和频率是:每周最少4~5次,每次时间在30~60分钟。

一般推荐做中等强度的运动至少40分钟,考虑到学业压力,可以分为2次,每次各20分钟,但最好是连续运动。

怎样让孩子愿意锻炼呢?

找到孩子运动的兴趣点,热爱就是最好的老师,能让孩子坚持。

家长花点时间掌握必要的科学知识,比如看完这篇科普文后,就告诉孩子,运动会改变人们体内的物质,改善记忆。

家长以身作则,带孩子一起运动。从小培养好的生活习惯,尤其是运动习惯。

家长尝试给孩子种草不同的运动项目。比如前段时间的东京奥运,可以为孩子介绍奥运项目,让孩子多一些尝试,激励孩子坚持运动。

□本报记者 张帅

福州5岁男孩天天(化名),身高113厘米,体重却已经有50斤了,已超出同龄儿童的正常体重。

天天的妈妈,趁着幼儿园放暑假,陪着孩子餐后户外快走,或者是跳绳,每天运动时间在1小时左右。

但是,天天仍旧“保重”,减重困难,体重浮浮沉沉,“运动量挺多的了,为什么还是减不下来?”

日前,因为肥胖的问题,妈妈带着天天到福建医科大学附属福州儿童医院儿童保健科就诊。

接诊后,该院儿保科陈铭雨医师为天天做了相关的代谢检查,并未发现异常。

经过询问,医生发现天天的运动量其实并没有像家长认为的“挺多”,大多都是以快走、少量跳绳为主,每天1小时左右,而且饮食也没有注意控制,因此体重才控制得不好,减重困难,她诊断天天属于儿童单纯性肥胖。

学龄前儿童应如何运动?

“运动、饮食和睡眠构成了儿童每天24小时自然养育的3个要素。儿童早期的身体活动水平与

5岁男孩50斤,运动量挺多,却仍旧“保重”肥胖不减……妈妈的困扰

骨骼、心肺健康、动作和认知能力发展、社会心理健康以及超重肥胖等方面均密切相关,并且也将持续影响着青春期乃至一生的健康。”

福建医科大学附属福州儿童医院儿保科陈铭雨医师说,像天天这样5岁的学龄前儿童运动应以发展基本动作技能为核心目标动作,这是一切身体活动的基础。基本动作技能是身体活动最基本的要素,比如行走、跑步、跳跃、投掷和踢这些基本动作,这些动作是许多运动、竞技和身体组合动作的基础。

学龄前期儿童处于基本动作技能发展的关键时期,可以通过多种多样的户外运动体验来发展孩子的基本动作技能。

同时,儿童在户外运动比室内运动会表现更加活跃,有助于增加身体的活动量;户外活动是预防儿童近视最简单、最有效的方式;通过照射阳光调节钙磷代谢,从而促进骨发育。

怎样运动

陈铭雨提醒,学龄前儿童的运动类型可以包括日常活动、玩耍游戏以及体育运动等多种形式活动,一般可以鼓励儿童进行独自游戏、亲子游戏或者同伴游戏。

这些游戏形式带给孩子以下的好处——

1.可以促进儿童的专注力、培养思考能力。
2.可以促进儿童认知和语言的发育,以及逻辑思维能力的发

展。
3.可以增加人际交往活动,促进儿童社交能力的发展。

4.可以培养儿童良好的道德品质和社会性情感,进而促进儿童的社会适应能力的发展。

因此,用一些比如简单的家务活、跳舞、骑自行车

车、跳绳或者别的需要中高强度的体育运动等。中等强度以上的运动不仅可以发展基本技能,还可以锻炼儿童的心肺功能,强化全身各部位的骨骼肌肉。

■提醒

学龄前的儿童每天要累计运动时间至少达到3小时(180分钟),其中,中等及以上强度的运动应累计不少于60分钟。以上这些时长的运动可以累积,不求一次性完成,但运动量要够。所以,运动不仅仅要动起来,还要运动够时间。在足量运动的时间里,建议每天要至少2小时的户外活动。

学龄前儿童运动类型推荐表	
日常活动	日常生活技能(用筷子吃饭、系鞋带、穿衣服等) 家务劳动(洗小件物品、擦桌子、扫地、整理玩具和自己的物品等)
玩耍游戏	以发展基本动作技能为目标的游戏 a.移动类游戏:障碍跑、跳房子、跳绳、爬绳(杆)、骑脚踏车、骑滑板车等 b.姿势控制类游戏:金鸡独立、过独木桥、前滚翻、侧手翻等 c.物体控制类游戏:推小车、滚轮胎、扔沙包、放风筝、踢毽子等 d.肢体精细控制类游戏:串珠子、捏橡皮泥、折纸、搭积木等 以发展重要身体素质为目标的游戏 a.灵敏:老鹰捉小鸡、抓人游戏、丢手绢等 b.平衡:过独木桥、金鸡独立、秋千、蹦床等 c.协调:攀爬(攀岩墙、攀爬架和梯子等)、小动物爬行(熊爬、猩猩爬、鳄鱼爬等)等
体育活动	游泳、体操、足球、篮球、跆拳道、武术、乒乓球、棒球、滑冰、滑雪等