

一年一度的“六一”儿童节到来了,这一天是孩子们最快乐的节日。而快乐的重要基础之一就是身体健康,相信这也是所有父母们的心愿。今天我们就一起聊聊体育六个“一”,作为献给儿童节的礼物。

孩子们的健康是所有人的快乐

# 体育六个1 献给儿童节的礼物

## 1 条原则 不同运动不同益处

体育运动对于孩子的成长至关重要,参与不同的运动项目,锻炼效果不同,选择适合自己的运动是孩子锻炼首要遵循的原则。

攀爬运动是最有效帮助孩子锻炼身体平衡能力的运动之一。在攀爬过程中,孩子需要调动全身各个部位的协调运作,而且孩子在掌握攀爬运动技巧的时候,还可以促进身体协调性,让身体更灵活,同时促进孩子发散思维的大脑功能发育,建立空间感。

跑步可以有效地促进孩子的新陈代谢。一般来说,孩子不需要进行长跑,只要适当地慢跑,就可以起到

锻炼身体的作用。跑步是一种有效的有氧运动,全面提高身体素质。需要注意的是,幼儿充分会“爬”后,再学走和跑,会有益于幼儿的骨骼等正常发育。

游泳是孩子可以早期接触的一种多功能运动项目,游泳可以同时刺激到神经系统、消化系统和其他多个系统功能,促进孩子生长发育。除此之外,游泳还有助于孩子骨骼和肌肉的生长,激发早期的潜能。

此外,不论是哪种球类运动,都可以全面提升孩子手眼配合的协调性。球类运动能很好地激发学生的运动兴趣,提高社交能力。

## 1 项赛事 市青少年锦标赛展开

对于儿童来说,走上赛场与同龄人一较高下,这会让他们玩得更有趣,更有意义,更有收获。现在,由北京市体育局主办,北京市体育竞赛管理中心承办的北京市青少年锦标赛正在如火如荼地进行,这是本市青少年最高级别、最大规模的竞技系列体育赛事。

今年,北京市青少年锦标赛从5月至12月举行,田径、游泳(跳水)、足球、篮球、乒乓球等共31个夏季奥运项目和冰壶、短道速滑、滑雪等5个

冬季奥运项目相继展开角逐。赛事相关负责人表示,绝大部分项目的参赛运动员都包含14岁以下的儿童,他们通过比赛不仅达到了强身健体的锻炼效果,也收获了与同龄人切磋交流、感受体育文化的快乐。

日前,在北京市射箭锦标赛时,一名13岁小选手的话令人印象深刻,他说:“射箭是户外运动,有时比赛会赶上刮风下雨,但我们也会坚持,这对我们的意志是一种锻炼。”

## 1 个心愿 期盼2022冬奥会到来

北京2022年冬奥会越来越近了,孩子们心中无比期待。李沛麟、曹家煊、张凯宸、崔逸轩、林已然和张天瑞是西城区广安体育中心周边一所小学五年级学生。每个周二,他们就会结伴一起到体育场接受足球训练。

孩子们在体育运动中收获了快乐,也爱上了体育,逐渐关注起体育。对于北京冬奥会,几个孩子都有自己的小心愿。“明年冬奥会我有一个心愿。”曹家煊说,“我想去看一场

雪车比赛。”张凯宸和张天瑞说:“我会滑雪,明年冬奥会我们要去看滑雪比赛。”李沛麟的北京冬奥会心愿是得到一个冬奥会吉祥物,他说:“冰墩墩?雪容融?哪个吉祥物都可以,我都会收藏好。”“我希望中国和中国运动员都能够在冬奥会上比出好成绩,”林已然说。“北京加油,中国加油!”六个小男孩一起为北京冬奥会加油,他们是一个缩影,北京每一个孩子对冬奥会都充满了期待。

## 1 份作业 体育终于有家庭作业了

体育要有家庭作业啦!教育部今年4月印发《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》,着力强调保障学生每天校内校外各1小时的体育活动时间,并明确了体育家庭作业的制度。

家长们,你们准备好了吗?今后辅导家庭作业时,除了老师布置的“抄写××遍生字”“做××道算术题”之外,还会出现“跳××个跳绳”“跑××米”的体育作业。虽然体育留家庭作业也曾令一些家长担

心,“会不会又增加孩子负担?”、“体育作业如何量化?谁来监督?”但是实践证明,只要安排合理,孩子们都能完成,而且会喜欢上运动。

孩子是国家的未来,体育可以促进孩子的身体健康和智力发育,磨炼孩子的意志品质,养成良好的生活习惯。当体育成为孩子们的一种生活习惯,而不是作业负担时,孩子们的身体素质也就强起来了,这才是留体育家庭作业的真正目的。

## 1 首歌曲 篮球规则主题歌发布

“战斗的时间、快速的进攻,无数汗水疾风步如风,投篮进筐记二分,罚球中篮记一分……”在儿童节当天,喜爱篮球运动的孩子收到一份中国篮协倾情打造的有声礼物——中国小篮球规则主题歌《篮球少年》。

这首《篮球少年》节奏动感,曲风欢快,将复杂的小篮球运动规则用歌曲的形式和小朋友喜欢的动漫形式演示出来。歌词是对中国小篮球规则的宣传和解读,言简意赅,浅显易懂。中国篮协小篮球课题组的老师们费尽了心思,平时擅长运动

的老师们变身词作者,几易其稿,最后终于用最简练的语言生动地诠释了中国小篮球的规则。

2017年,中国篮协启动了小篮球计划,对成人的篮球比赛规则进行了修改,以适应孩子们的参赛需要和身心发展。三年多来,小篮球规则进行了数次调整和改动,篮球运动中的许多特定规则在小篮球运动中被简化了程度。这一次,中国篮协历时半年多,通过这种寓规则于歌曲的特殊方式,推进中国小篮球发展,可谓是用心良苦。孩子们唱起来吧,做一个追风的篮球少年。

## 1 位新星 12岁小将参加奥运会

还是过“儿童节”的年纪,有人已经获得了参加奥运会资格。日本滑板小将开心娜取得东京奥运会参赛资格,届时她将以12岁10个月的年纪,成为日本历史上最年轻的夏季奥运会选手。

滑板运动将在东京奥运会上演奥运首秀,街式赛、公园赛两个单项将有男子、女子各20名选手、总共80名运动员参赛。各国家(或地区)代表队的选手根据世界排名最多可获得男女各2个参赛名额,日本作为东道主将额外获得男女各1个名额。

与奥运会其他项目不同,奥运滑板选手没有限定最低年龄或最高参赛年龄。一周前,滑板激浪巡回

赛美国爱荷达站是滑板项目最后一项东京奥运会积分赛。参加女子公园赛决赛的8人中,有多达5名日本选手,平均年龄为16岁。排名世界第9位的开心娜与第七位的中村贵咲争夺最后一个东道主名额。开心娜最终以47.7分获得第五名,获得该项目日本队最后一张奥运入场券。

开心娜2008年8月26日出生于北海道,5岁开始参加滑板运动,2019年夺得日本全国大赛公园赛冠军。东京奥运会开幕时,她刚满12岁10个月,作为日本最年轻的夏季奥运会选手,参加奥运盛会。

据《北京晚报》