

暑假与孩子一起科学健身 这些运动在家就能做

正值暑假,孩子们有大把的业余时间,家长可以引导孩子利用假期加强体育锻炼、培养运动兴趣、掌握运动技能,进而保持健康,实现身心和谐发展。

灵敏协调、心肺耐力类练习

- 1. 两点左右跑**
放两个矿泉水瓶,两水瓶之间的距离可根据情况自行掌握。让孩子使用侧滑步在两水瓶之间进行快速移动,进行10-20次。
- 2. 原地蹬地跑**
双手、双脚支撑于地面,双腿快速前后蹬地练习或动作频率根据自身情况,频率越快强度越大,持续进行30秒。
- 3. 原地小步跑**
原地快速小步跑,摆臂、脚步频率尽可能加快,持续进行30秒。
- 4. 高抬腿转体**
原地进行高抬腿,家长给与指令(拍手或者口令)。孩子听到口令后,转体90度。每个方向进行15秒,总计进行60秒。
- 5. 坐位摆臂**
原地坐于瑜伽垫上或地上,双腿伸直,快速摆臂,尽可能加快速率,持续60秒。

平衡性练习

- 1. 单脚接球**
单脚站立于地面,保持身体平衡的同时,用手接住家长抛出的球(网球等)。
- 2. 跳跃单腿站**
双腿起跳,单腿落地站稳。落地后,膝关节微曲。双侧交替进行,每侧腿进行5次。
- 3. 单腿转身跳**
单腿站立,起跳并在空中转体90度后,单腿落地站稳。双侧腿交替进行,每侧进行5次。

力量性练习

- 1. 马步前后走**
屈髋屈膝,保持腰背部挺直,在保持髋关节、膝关节屈曲角度不变的情况下,前后行走,持续进行60秒。
- 2. 双腿背桥**
仰卧于地面,膝关节屈曲90度,下肢发力将下背部抬高离地面,进行10-15次。
- 3. 靠墙静蹲**
后背靠在墙上,屈髋屈膝,膝关节保持90度,同时注意膝关节不能超过脚尖,根据自身情况可通过调节膝关节角度降低难度,持续30-60秒。
- 4. 标准蹲起**
双手分开与肩同宽,屈髋屈膝下蹲至膝关节成90度,注意重心放在两腿之间,膝关节不能超过脚尖,腰背部,进行10-15次。
- 5. 弓步下蹲**
双腿前后站立成弓步状态,前侧腿下蹲至90度,后腿腿顺势屈曲,但膝关节不要触碰地面。双侧交替进行,每侧进行5-10次。

柔韧性练习

- 1. 手足行走**
站姿,俯身向前,手在地面上小幅度行走,保持身体平直,直至达到最大幅度。然后,前脚掌着地,小步向前快速行走,保持膝关节伸直的情况下达到最大幅度,进行6-8次。
- 2. 腓绳肌牵伸**
坐位,一侧腿伸直,另一侧腿屈曲至于膝关节附近,保持背部挺直和膝关节伸直的状态下,使用腹部向前触碰膝关节。持续30-60秒,交替进行2-3次。
- 3. 肩部柔韧性**
站位,一手从头上,另一手向下,双手尽力互相触碰,注意触碰的过程中,不要过分用力,防止身体扭曲变形。双侧交替进行,6-8次。

温馨提示

- 早起不宜剧烈运动。早上起来,身体筋骨还没有完全舒展开,不宜进行剧烈运动。
 - 运动时,着装要舒适(易吸汗),以运动装为佳。注意不宜穿得太厚重,否则运动不便;也不宜穿得太薄,容易受风感冒。
 - 热身运动不可少,如果热身不到位,在运动中容易受伤。
 - 运动过程中,想喝水时,以少喝(每次20-30ml)多次的规律进行。尽量在嘴里温暖一下再喝下,运动过后,也需要补充水分,但不宜大量喝凉水,容易导致胃肠道痉挛现象的发生。
- (宋芋璇 整理)

推荐3部高质量国产动画片 让孩子在观影中得到启发

最近,各地疫情又开始复发,为了安全起见,很多家长原定的亲子出游计划只好取消。除了亲子运动,还可以和孩子一起“重刷”几部经典的国产动画片,领略中国的文化和历史,感受“东方美学”,相信家长和孩子都会收获满满。



《雄狮少年》

“人这辈子,就像舞狮,上山下山,山路看不到头,只能往前走了。”

如果孩子还没看过这部电影,请一定抽时间陪他一起看。这部电影的难能可贵之处在于,它的故事是完完全全以现实生活为背景。故事发生在广东的一个小村。男主因父母进城务工,从小便与爷爷相依为命。

为了进城见父母,男主召集好友一起参加舞狮大赛,但现实这把沉重的锤子,却重重砸向他——父亲因在工地发生事故,摔成了植物人。

男主也并没有就此对现实低头,而是用舞狮的精神,再战!

整部电影,有对社会现实的聚焦,有对传统文化的自豪,更有对当代国人自强不息的诠释。



《西游记之大圣归来》

每一代中国人都有属于自己的孙悟空。如今孩子心中的孙悟空,也许就是这部电影中的形象。

这部电影的制作班底全部都是中国人,是一部100%中国制造的动画电影作品,但电影中的精美画面,绝对不输好莱坞。相信,这部电影不仅唤醒了国人心里的大圣,更是唤醒了孩子心中的英雄梦。



《豆福传》

古风国韵的画面,根据历史衍生出来的奇幻故事,这部很少被人提及的动画电影,却极具中国文化特色。

影片中的故事是根据淮南王刘安在炼丹时发明豆腐的趣闻改编。

讲述了刘安在用豆子炼丹时,不仅无意间发明了豆腐,更赋予了豆子生命,创造了“豆族”。一个个萌气十足的豆子就这样诞生了。

值得一提的是,影片的原画出自国内知名的插画师,他的插画集曾登上美国童书排行榜第一。

(宋芋璇 整理)

株洲晚报



微信公众号
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第7466期

20余家中央、省、市媒体采风采访 “湘赣边”实力圈粉上热搜

A02

凤凰山上霞光美醉了



▲株洲市渌口区凤凰山海拔600多米,是“南岳七十二峰”之一。此山景致四季变幻,最美当属日出日落和漫漫云海。户外爱好者常来此登山观景。清晨5点30分,天边一片朝霞,美得让人移不开双眼。雨后天初霁还可邂逅云海,宛若仙境。7点半后,云雾渐渐消散。日落亦是美不胜收,天空被染成深紫、深蓝、橘红色的晚霞热烈又温柔。株洲晚报融媒体记者/董介 楚洋 通讯员/张正辉 摄影报道

知味视频
ZHOU ZHOU WENBAO

请扫二维码
观看视频

中国体操协会发布“冠军名单” 株洲4名运动员上榜

A03

盛夏犹在 干旱升级

持续晴热高温天气,最高气温可达39℃;周四起,由于副热带高压加强,整座城市高温范围和强度将有所扩大。

也正是连晴加高温,本周全市气象干旱将进一步发展,预计至8月14日,全市将出现轻度以上的气象干旱,市区、醴陵、茶陵部分地区将出现中度气象干旱。

盛夏犹在。虽说离秋日的登山、看红叶、吃栗子的日子还有些遥远,但毕竟过了立秋,“一场秋雨一场凉”的日子也总算可以期待了。

据宋末吴自牧《梦粱录》记载,古代这个时节,太史局委官吏于禁院内,以梧桐树植于殿下,俟交立秋时,太史官穿乘奏曰:“秋来。”其时梧叶应声飞落一二片,以寓报秋意。

从目前的预报来看,今天到周三,南部多阵雨或雷阵雨,高温将短暂缓解;然而,北部将持续晴热高温天气,最高气温可达39℃;周四起,由于副热带高压加强,整座城市高温范围和强度将有所扩大。



眼看要到八月中旬,不觉已过立秋。然而身处南方的株洲,酷暑依旧。

比如说接下来一周,我们将迎接高温升级版。市气象台说,本周日前,整座城市依然以晴热高温天气为主,而且,株洲南部、北部热的程度各有不同。

从目前的预报来看,今天到周三,南部多阵雨或雷阵雨,高温将短暂缓解;然而,北部将持续晴热高温天气,最高气温可达39℃;周四起,由于副热带高压加强,整座城市高温范围和强度将有所扩大。

今天	多云到晴天 有阵雨或雷阵雨	28~39℃
明天	多云到晴天 有阵雨或雷阵雨	28~39℃
后天	多云到晴天	29~38℃
风向:南风 风力:2~3级 (市气象台8月8日16时发布)		



微信公众号