



特奥幼儿运动员计划

家庭和看护者指导



Special Olympics
Young Athletes

欢迎参与特奥幼儿运动员计划

与您的孩子分享体育运动的快乐幼儿运动员计划是一个提供给2-7岁智力障碍及非智力障碍儿童的体育和游戏项目.特奥幼儿运动员活动令孩子在家中的学习变得有趣且容易

为什么开展幼儿运动员计划?

- 提高 运动技能.
- 为孩子们 从事运动和上学作准备.
- 有利于 社交和情绪学习.
- 通过融合游戏促进 接纳.
- 为获得 积极健康的生活 积累 日常技能.

在这个指导中您将了解

如何在家里游戏....p.3

幼儿运动员活动提示....p.4

通过 健康游戏树立健康习惯....p. 6

下一步做什么?p. 6



如何在家里游戏

您孩子在学校学习的活动可以在 [幼儿运动员活动指导](#) 中找到. 在家里练习这些活动将持续帮助他们的技能发展。活动有趣且容易在家里进行。

如何开始

- 询问您孩子的老师或教练您孩子在学校里做的活动
- 留出一周几次，每次20-30分钟时间在家里练习，这样您孩子能够一周至少练习三次。
- 一次选择2个或3个活动。

如何玩

- 每周询问您孩子的老师或教练练习什么活动
- 选择您孩子喜欢的活动
- 使用家里现有的物品当做器材，比如玩具, 空的水瓶和毛巾。
- 选择的应和您所在的空间和参与的人数匹配
- 如果在室内，选择一个让孩子舒适并可以安全从事游戏的足够大的空间
- 如果在室外，选择一个有边界的区域进行游戏设置圆锥体或是标示物显示分界线
- 时常表扬孩子说像这样的话, "你...做的很棒 " 或是 " 当...时我很替你骄傲 "
- 享受乐趣!

幼儿运动员计划没有失败，因此经常去尝试新的技能和游戏重复是技能发展的关键，练习越多您孩子的自信心越大

从以下可获得更多在家中开展游戏的方式 SpecialOlympics.org/YoungAthletes

幼儿运动员计划活动提示

幼儿运动员活动能够在 活动指南 和 幼儿运动员活动卡 中找到, 这些活动帮助幼儿从8个关键技能领域获得发展.

从同一技能领域下选择不同的活动来帮助该项技能的提升一旦您孩子有了更大的自信, 尝试更困难的活动

做创造性的活动以满足孩子的需求和其他孩子和家庭成员分组游戏来教授团队合作和相互接纳

技能领域

基础技能 帮助教授健康, 健身和对自我与周边意识.

在说明时候将它们演示出来, 帮助孩子建立认识.

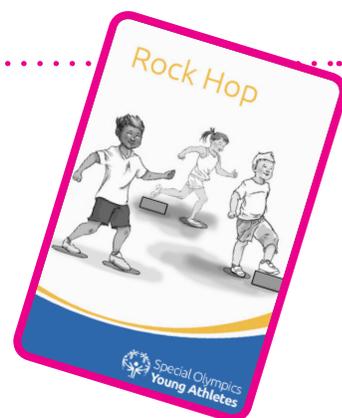


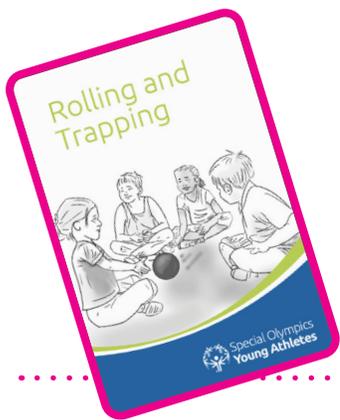
走路和跑步 活动帮助孩子们探索并参与游戏和学习.

鼓励您孩子朝向前往的方向并且保持他们的髋部和脚朝前以改进平衡和协调

平衡和跳跃 活动帮助孩子爬楼梯, 在不平整的表面比如草地或沙地行走, 逐步准备跳跃和跨步跳.

让您孩子看着一个静止的目标 (你, 一个图片或是一个玩具) 来帮助他们保持平衡





控球（用身体停住一个球）和 接球（用双手停住一个球）技能提高手眼的协调性.

选择一个您孩子能够捕获和接住的球使用小一点的球让您孩子获得信心

投掷 需要力量，灵活性，平衡和协调性，当您的孩子学习抓握并丢出物体时.

帮助您孩子练习用脚与他们的投球手臂反向向前迈进



用一只手击打 物体或是用另一个物体击打帮助发展手眼协调性.

从大球和静止物体开始，这样比小的或是移动的物体较容易一些

踢球 帮助发展脚眼协调性和平衡.

踢球前，孩子们应将目光集中到球上，踢球的同时，应该集中到目标球上



高级运动技巧 将动作结合成为更复杂的活动.

这些活动将不同的技能领域结合成为一项体育运动比如足球和垒球.如果您孩子需要就某一项技能进行更多练习，返回该技能领域可以帮助他们巩固这些活动中的技能.

通过健康游戏培养健康习惯

您可以帮助您孩子培养健康习惯通过：

- ☑ 通过保持积极和健康的饮食习惯树立一个好的榜样。
- 和您孩子一起活跃起来-作为一个家庭一起散步，跳舞和玩耍。
- 每天空出时间一起游戏
- 练习幼儿运动员活动，而不是看电视。
- 在娱乐期间谈论健康食品和活动。
- 让您孩子帮助选择健康的零食和正餐。
- 游戏后吃水果或是蔬菜，而不是甜食。
- 给您孩子喝水或牛奶，而不是苏打水或果汁
- 给予额外的娱乐时间或是贴纸作为奖励，而不是糖果或零食。
- 在培养健康习惯过程中加入歌曲或是游戏，比如洗手和刷牙。
- 在家里或游戏区展示“每日健康游戏方法”的海报。

在 幼儿运动员活动指南中获得更多把游戏变成健康习惯的方法。

下一步是什麼？

继续和您的孩子一起探索体育运动并和健康的游戏!特奥会8岁和年龄更大的智力障碍和非智力障碍人士提供超过30项个人和团体体育项目.特奥会能帮助您的孩子从幼儿运动员计划过渡到竞技体育.

通过家庭支持网络，家庭成员可以成为引领者，教练或是义工.特奥会也有卫生，健身和健康计划包括健康筛查和社区保健计划。

如需了解更多请与您当地特奥组织联系，或是访问

SpecialOlympics.org/GetInvolved.