

幼儿的解剖生理特点与卫生:第三章运动系统教师资格证考试
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022__E5_B9_BC_E5_84_BF_E7_9A_84_E8_c38_647554.htm 第三章 运动系统 一

一、概述 运动系统由骨骼、肌肉和骨连接构成。可以活动的骨连接叫关节。肌肉跨过关节，由两端的肌腱与骨相连，并包围着骨骼。肌肉收到脑发出的信号而收缩，通过肌腱牵拉骨骼，以关节为支点，产生相应的动作。此外，骨骼还起着支持人体、保护内脏器官和造血等功能。(一)骨骼 人体有206块骨。骨的基本构造包括骨膜、骨质和骨髓三部分。骨的成分主要包括无机盐和有机物。无机盐丰要是钙、磷化合物，使骨坚硬；有机物主要有骨胶原等蛋白质，使骨有韧性和弹性。(二)肌肉 肌肉可分为骨骼肌、平滑肌和心肌。肌肉的主要成分包括水和蛋白质等物质。(三)关节 骨连接主要有3种形式：

1. 直接连接。 2. 半直接连接。 3. 关节。这是四肢骨之间及躯干骨之间连接的主要形式。二、幼儿运动系统的特点 (一)骨骼 1. 小儿骨中有机物较成人多，骨的弹性大，可塑性强，且骨骼中软骨较多。因此，容易因姿势不好等原因造成骨骼变形。 2. 骨膜较厚，骨的再生能力较强。若发生骨折，可能为不完全骨折，即骨折部位还有部分骨膜相连，称为“青枝骨折”。 3. 婴幼儿颅骨骨化尚未完成，有些骨的连接处仅以~层结缔组织膜相连，称囟门。前囟在颅顶中央，约在出生后12~18个月闭合。囟门闭合的时间，反映婴儿颅骨骨化的程度。 4. 出生时腕骨都是软骨，以后逐渐出现骨化中心，到10岁左右，8块腕骨的骨化中心才出齐，13~16岁才完全骨化。 5. 随着动作的发展，逐渐形成脊柱的生理弯

曲。6. 骨盆是由髌骨与脊柱下部的骶骨和尾骨围成的骨性腔。婴幼儿时期，髌骨由髌骨、坐骨和耻骨借软骨连接起来，一般在18~25岁左右才骨化成为一块完整的骨。(二)肌肉

1. 幼儿肌肉中水分较多，蛋白质及储存的糖原较少，因此肌肉柔嫩，收缩力较差，力量小，易疲劳。但由于幼儿新陈代谢旺盛，疲劳后恢复较快。

2. 婴幼儿时期，支配大肌肉群活动的神经中枢发育较早，故大肌肉动作发育较早，躯干及上下肢活动能力较强；支配小肌肉群活动的神经中枢发育较晚，手部腕部小肌肉群活动能力较差，难以完成精细的动作。

(三)关节特点 幼儿关节窝较浅，周围韧带较松，关节的活动性及伸展性较强，但牢固性较差，在较强外力作用下，容易脱臼。

(四)足弓特点 婴幼儿足弓周围韧带较松、肌肉细弱，若长时间站立、行走，足底负重过多，易引起足弓塌陷，特别是肥胖儿更易发生扁平足。

三、幼儿运动系统的卫生保健

(一)教育幼儿保持正确姿势 为防止骨骼变形，形成良好体态，需注意以下几点：婴儿不宜过早坐站，不宜睡软床和久坐沙发。负重不要超过自身体重的八分之一，更不能长时间单侧负重。托幼儿园所应配备与幼儿身材合适的桌椅。教师要随时纠正幼儿坐、立、行中的不正确姿势，并为幼儿做出榜样。正确站姿是：头端正，两肩平，挺胸收腹，肌肉放松，双手自然下垂，两腿站直，两足并行，前面略分开。正确坐姿是：头略向前，身体坐直、背靠椅背；大腿和臀部大部分落座在座位上；小腿与大腿成直角，两手自然放在腿上；脚自然放在地上。有桌子时，身体与桌子距离适当；两臂能自然放在桌子上，不耸肩或塌肩，坐时两肩一样高。

(二)组织适当的体育锻炼和户外活动 体育锻炼和户外活动，可使肌肉

更健壮有力；可刺激骨的生长，使身体长高，并促进骨中无机盐的积淀，使骨更坚硬。户外活动时适量接受阳光照射，可使身体产生维生素D，以预防佝偻病。锻炼时血液循环加快，可为骨骼、肌肉提供更多的营养。(三)衣服要宽松适度 幼儿不宜穿过于紧身的衣服，以免影响血液循环，鞋过小会影响足弓的正常发育。衣服、鞋宽松应适度，过于肥大会影响运动，易造成意外伤害。(四)供给充足的营养。骨的生长需要大量蛋白质、钙和磷等，还需要维生素D促进钙、磷的吸收；肌肉生长及“能量”的贮存，需要大量蛋白质和葡萄糖。合理膳食是保证骨骼、肌肉发育的重要条件。相关链接：
幼儿的解剖生理特点与卫生:第一章神经系统 幼儿的解剖生理特点与卫生:第二章感觉器官 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com