

兒童做Gym

邊學英語

邊與孩子增進溝通

愈來愈多爹哋媽咪為小朋友報名參加不同類型的課程，音樂、外語、數理、美術、新興亦有Baby Gym。

跟一般傳統playgroup不同，Baby Gym偏重於身體肌肉發展，透過一系列的課程逐步建立小朋友的體能及多元發展，達到最終的目標，成為一個有自信的人。



Baby Gym的興起主要是因為近年家長都開始了解到除學術以外，子女體能發展的重要性。曾經有研究指出，接觸過體能活動的小朋友長大後，無論體能，集中心力等都比其他人較有優勢，這亦成為Baby Gym大行其道的原因之一。

家長為小朋友選擇參與各類學前課程時，必須清楚了解該課程對他們成長有否幫助，是否適合子女，最重要的是切忌盲目跟隨別人，亦千萬別太急進，要讓孩子們能從愉快的環境中學習，事半功倍！選擇課程時，環境的清潔衛生，課程性質等當然是考慮因素。



其實，愈早開始訓練小朋友的體能和認知能力效果愈好，所以小至6個月大的幼兒已經適合報讀Baby Gym。例如一堂四十五分鐘的親子班，會透過熱身及體操技巧訓練從而鍛鍊他們的身體平衡和各類體操技巧如打筋斗、單槓等；這樣不但可以發展大小肌肉及增進柔軟度，亦能教會他們運動安全，有效保護自己避免跌傷。

集體活動讓小朋友發展社交技巧，學習聆聽和與人相處，並逐步訓練他們的合群性和遵守紀律。即使簡單於吹泡泡或者玩球的時間亦對手眼協調有很大的幫助，同時又可以為小朋友帶來無窮歡樂。更重要的就是促進親子關係，讓大家一起合作完成各項挑戰。



同時大家亦應留意以下各點：

- 一) 導師質素，是否熱心指導子女發展，能否生動有趣地帶領父母及子女。
- 二) 課程內容是否夠全面，有否訂立不同主題，每星期教導新技巧並逐步提升小朋友的能力。
- 三) 上課人數，適當的小班教學能讓導師花更多時間在上課時及上課前後跟各家長及小朋友互動，提供更詳細的專業意見和指導。



在這個競爭日趨激烈的社會中，對新一代的要求將會更高，必須學習更多技能迎接各類挑戰，而迫在眉睫的就是幼稚園面試。身為家長的你更應好好為子女裝備，從小建立一個自信而成功的人生！



Address : 10/F, Ming An Plaza,
8 Sunning Road, Causeway Bay, Hong Kong
Tel : 2759-8811
E-mail : cs@mykiddlygym.com
Web Site : <http://www.mykiddlygym.com>

