



# 全民健身热潮涌 太极文化润校园

□晚报记者 邱梦菲 曹宁  
通讯员 王学志

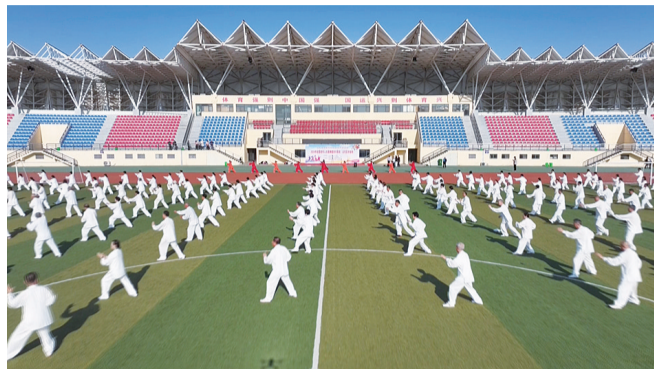
近日,为弘扬中华传统武术文化,推动全民健身运动深入开展,“滨州市首届太极拳电视大奖赛”预热活动走进沾化区。

## 全民齐练太极拳 修身养性身心健

现场,沾化区太极拳爱好者王智泉告诉记者,他是一名爱静不爱动的退休人员,由于不爱运动,导致了血脂高、脂肪肝、腰酸腿疼等病症。太极拳对修身养性、提高内在涵养、促进社会和谐发展起到了很好的推动作用,大家应该继续发扬,传承它,让它永久流传。

太极拳近400年的传承发展,依靠的不是推广和宣传,而是热爱与坚持。据了解,为丰富群众文体生活,近年来,沾化区大力推广太极拳运动,给沾化百姓生活带来了新改变。富源文化广场站点教练员丽华告诉记者,她从小就喜欢太极拳,已经练了13年,无论严寒酷暑,她带领大家在沾化富源广场天天训练,让很多拳友爱上太极拳。

## 太极拳跃动校园 双轮驱动焕活少年筋骨



在沾化区第二实验小学的操场上,孩子们青涩的面庞上满是专注。沾化区通过“全民健身+校园推广”双轮驱动模式,让太极拳运动在这片热土焕发出勃勃生机。二年级学生房淑依告诉记者,自己练了十几节课的太极拳了,学会了八法五步,学太极拳能让她不急不躁、脚踏实地。小学部教务主任牟爱双表示,在武术进校园国家政策的推行之下,学校结合实际情况选取了太极拳,因为它的动作舒缓,适合不同体质的学生学习。尤其是有助于预防青少年长期伏案学习而导致的脊柱问题,调节体态、缓解学习压力。为更好地推进太极拳进校园,学校开设了太极拳系列课程。通过一段时间的推行,不但丰富了孩子们的课余生活,还在潜移默化中培养了孩子们的

文化自信和团结协作精神。

## 太极拳双轨传承 传统活力踏响时代节拍

从广场到校园,太极拳这项传统运动在沾化正焕发出新的活力。全民健身不仅让群众收获了健康,更让传统文化在新时代得到了传承与发展。

沾化区武术工委主任刘秀浩告诉记者,在沾化区主要练的太极拳是国标,也就是国家竞赛套路,分布的站点也不少,全民健身的热情也比较高涨,基础也比较好,习练的拳种也非常多,并且武术工委也积极给他们提供合适的场所,提供互相交流的机会,经常切磋,这样既提高了他们的武艺,也增加了拳友们之间的友情。

## 彩虹伞变魔法棒 缤纷游戏激发幼儿运动潜能



□通讯员 孟令旭 李宁

晚报沾化讯 近日,沾化区黄升镇中心幼儿园开展了一场充满魔法色彩的户外活动。孩子们在老师的带领下,通过五颜六色的彩虹伞展开趣味游戏,将运动与艺术巧妙融合,为幼儿发展注入活力。

活动中,漂亮的彩虹伞随音乐节奏起伏翻腾,孩子们在教师指导下通过拉伸、抖动等动作协作控制伞面。当伞面像波浪般舞动时,孩子们需要配合

音乐节拍调整力度,既能锻炼肢体协调性,又能培养团队意识。同时,活动还设计了“伞面寻宝”“彩虹波浪”等趣味环节,将颜色认知、方位感知等教学目标融入游戏。

家长王女士表示:“孩子回家后兴奋地模仿游戏动作,说这是哈利波特的魔法课。”目前该园已将彩虹伞游戏纳入常态化户外课程,计划开发更多寓教于乐的创新模式,为幼儿早期教育提供了新思路。

## 关爱儿童

让明天的花朵快乐成长

