

● 孙传娥

王显卿 编



少儿

健美艺术体操
四十套

● 吉林教育出版社

少儿健美艺术体操四十套

孙传娥 王显卿 编

吉林教育出版社

少儿健美艺术体操四十套

孙传娥 王显卿 编

责任编辑：元龙河

封面设计：郭春芳

出版：吉林教育出版社 787×1092毫米32开本3.625印张73,000字

发行：吉林省新华书店 1987年7月第1版1987年7月第1次印刷

印数：1—8,345册

印刷：长春市第五印刷厂 统一书号：8375·7 定价：0.86元

编 者 的 话

没有儿童，便没有人类的明天。

是的，儿童，是我们民族的未来，国家的希望。把儿童说成“祖国的花朵”，真是再恰切不过的比喻了。既然儿童是“花朵”，就需要全社会各方人士的浇灌、培植，使之更快地绽蕾、怒放，一展灿烂的丰采，进而结实成为沉甸甸的果子。

我们党和国家向来十分重视儿童的早期教育，反复强调各项事业的发展必须“从儿童抓起”，随着“四化”建设的发展，儿童早期教育的必要性和迫切性，也越来越引起全社会和各界有识之士的高度重视。这一可喜的趋势，实在是我们民族的福音、国家的大幸。

有感于此，我们在工作之余，特研读了有关的资料和书籍，结合自己的教学实践，不避浅陋，编写出儿歌模仿操、徒手操和轻器械体操共四十套，以供幼儿园大、中、小班和小学低年级以及对此有兴趣的孩子家长教育儿童选用，并期待它能对增进儿童身体健康，提高儿童思维能力，促进儿童智力开发，陶冶儿童的高尚情趣以及培养儿童的集体主义观念起到积极的作用。

这本小册子是由孙传娥执笔编写的。其中十首儿歌即《花皮球》《吃西瓜》《马大哈与西瓜》……以及书后的选曲是由王显卿编写和提供的。此外，王显卿还提供了若干参考资料。由于

这本小册子是普及读物，我们吸收的一些前贤和有关同志的研究成果不能一一提出，这是必须在此说明和表示谢意、歉意的。

由于我们的学识有限，无论在理论和实践上都有不尽完善之处，敬请使用或阅读本书的同志们不吝教正。

编 者

一九八六年十一月六日

目 录

一、儿歌模仿操	(1)
第一套：模仿操 (做早操)	(1)
第二套：模仿操 (做间操)	(3)
第三套：模仿操 (雪花飘飘)	(5)
第四套：模仿操 (布娃娃)	(8)
第五套：模仿操 (公鸡报晓)	(11)
第六套：模仿操 (可爱的小山羊)	(13)
第七套：模仿操 (小花猫)	(16)
第八套：模仿操 (小鸭找妈妈)	(18)
第九套：模仿操 (小兔割草)	(21)
第十套：模仿操 (花皮球)	(23)
第十一套：模仿操 (吃西瓜)	(27)
第十二套：模仿操 (小哨兵)	(29)
第十三套：模仿操 (骄傲的小公鸡)	(32)
第十四套：模仿操 (小冰猴)	(34)
第十五套：模仿操 (剪窗花)	(36)
第十六套：模仿操 (小花爱画画)	(38)
第十七套：模仿操 (牵牛花)	(41)
第十八套：模仿操 (马大哈与西瓜)	(43)
第十九套：模仿操 (小蜜蜂做工忙)	(45)

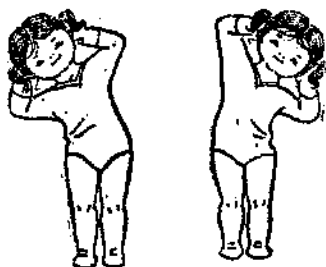
第二十套：模仿操（比比看）	（ 48 ）
二、徒手操	（ 51 ）
第一套：徒手操	（ 51 ）
第二套：徒手操（游泳操）	（ 52 ）
第三套：徒手操（拍手操）	（ 54 ）
第四套：徒手操（象形操）	（ 57 ）
第五套：徒手操	（ 59 ）
第六套：徒手操	（ 61 ）
第七套：徒手操（小小武术操）	（ 65 ）
第八套：徒手操（小小武术操）	（ 67 ）
第九套：徒手操（艺术体操）	（ 71 ）
第十套：徒手操（艺术体操）	（ 73 ）
三、轻器械体操	（ 76 ）
第一套：哑铃操（一）	（ 76 ）
第二套：哑铃操（二）	（ 78 ）
第三套：花操（一）	（ 80 ）
第四套：花操（二）	（ 83 ）
第五套：藤圈（或花环）操（一）	（ 86 ）
第六套：藤圈（或花环）操（二）	（ 88 ）
第七套：藤圈（或花环）操（三）	（ 92 ）
第八套：手帕操（一）	（ 95 ）
第九套：手帕操（二）	（ 98 ）
第十套：手帕操（三）	（ 101 ）
附：少儿体操参考曲目	（ 104 ）

一、儿歌模仿操

第一套：模仿操（做早操）

预备姿势：自然站立。

小朋友，起得早，（图1），两臂屈肘，两手抱于头后，向左、右摆动各一次。



（图1）

大家都来做早操，（图2），两臂上举，（手心相对）然后放下，重复做两次。



（图2）

举起臂，举起臂，（图3），两臂侧平举（手心向下），然后放下，重复做两次。



（图3）

伸伸腰，伸伸腰，（图4），两
手叉腰，上体向后仰两次。



（图4）

踢踢腿，踢踢腿，（图5），两手
叉腰，左、右腿向前各踢一次。



（图5）

跳呀跳，跳呀跳，（图6），两手
叉腰，两脚向上跳四次。



（图6）

天天锻炼身体好。(图7)，原地踏步。

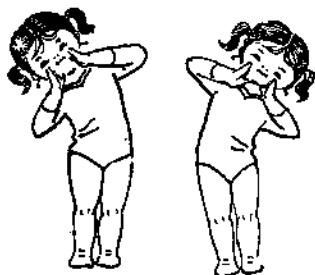


(图7)

第二套：模仿操（做间操）

预备姿势：自然站立。

小喇叭，嘀达达，(图8)，两手虎口张开（手心相对）放在嘴前，随身体向左、右自然摆动各一次。



(图8)

小朋友，做操啦；(图9)，两臂前平举（手心相对）重复做两次。

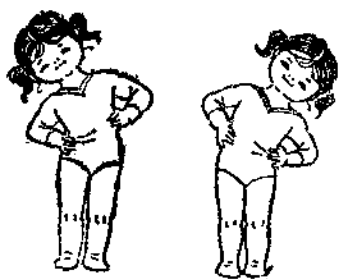


(图9)

1、2、3，侧平举，(图10)，
两臂侧平举，重复做两次。



(图10)



5、6、7，体侧屈，(图11)，
两手插腰上体向左、右侧各屈一
次。

(图11)



手抱膝，成蹲立，(图12)，两腿
屈膝下蹲，同时两手抱膝，然后站
立，重复做两次。

(图12)

向上跳，看谁高，(图13)，两手叉腰，上跳四次。



(图13)

天天坚持做间操。(图14)，原地踏步。



(图14)

第三套：模仿操（雪花飘飘）

预备姿势：自然站立。

小雪花，飘呀飘，(图15)，两臂上举，向左、右自然摆动四次。



(图15)

北国冬天来到了，(图16)，两臂上举，头上拍手四次。



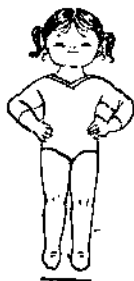
(图16)

穿棉衣，戴棉帽，(图17)，两臂胸前屈肘（手心向内）然后两臂再向上于头两侧屈肘。



(图17)

户外活动不可少，(图18)，两手叉腰，两腿跳成左、右开立，再跳回并立，重复两次。



(图18)

抽冰猴，响溜溜，（图19），上
体前屈，右臂从右侧向体前甩腕成
屈肘（做抽冰猴动作）左臂动作同
右，方向相反。



（图19）

驾爬犁，嗖嗖地跑，（图20），两手
握拳（拳眼向上）于体侧前后摆
动，做插冰杆动作，同时两腿屈膝
下蹲一次，重复两次。



（图20）

堆起雪人白又胖，（图21），原
地踏步，两手于胸前拍手四次。



（图21）



(图22)

和它一起拍个照。(图22),
两臂胸前交叉平屈,左脚前出一步,脚跟点地,同时头和上体自然向左侧屈。右侧动作同左,各做一次。



(图23)

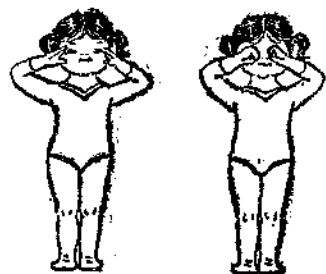
第四套: 模仿操 (布娃娃)

我有一个布娃娃, (图23), 两臂胸前交叉平屈, 上体向左右自然摆动。



(图24)

红红的脸蛋黑头发, (图24),
两手张开 (手心相对) 放于脸两侧。然后两手再移到头后。



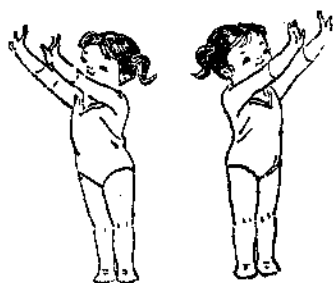
(图25)

长长的睫毛眼睛大，（图25），
两手平放于眼外侧（手指向前），手
指上下摆动两次（表示睫毛）然后
两手握空拳，拳眼对准眼睛。



(图26)

小小的嘴巴会说话，（图26），
两手放在嘴前，手指相对，同时向
两边拉两下。



(图27)

小朋友，快来呀，（图27），两
臂向左、右前上方上下各摆动一
次。

咱们一起跳舞吧，（图28），原地跑步，胸前拍手。



（图28）

我伴奏，哨达达，（图29），两臂胸前平屈，后振两次。



（图29）

张张笑脸象鲜花。（图30），原地踏步，拍手三次，然后两臂斜上举，抬头挺胸，两手心相对。



（图30）