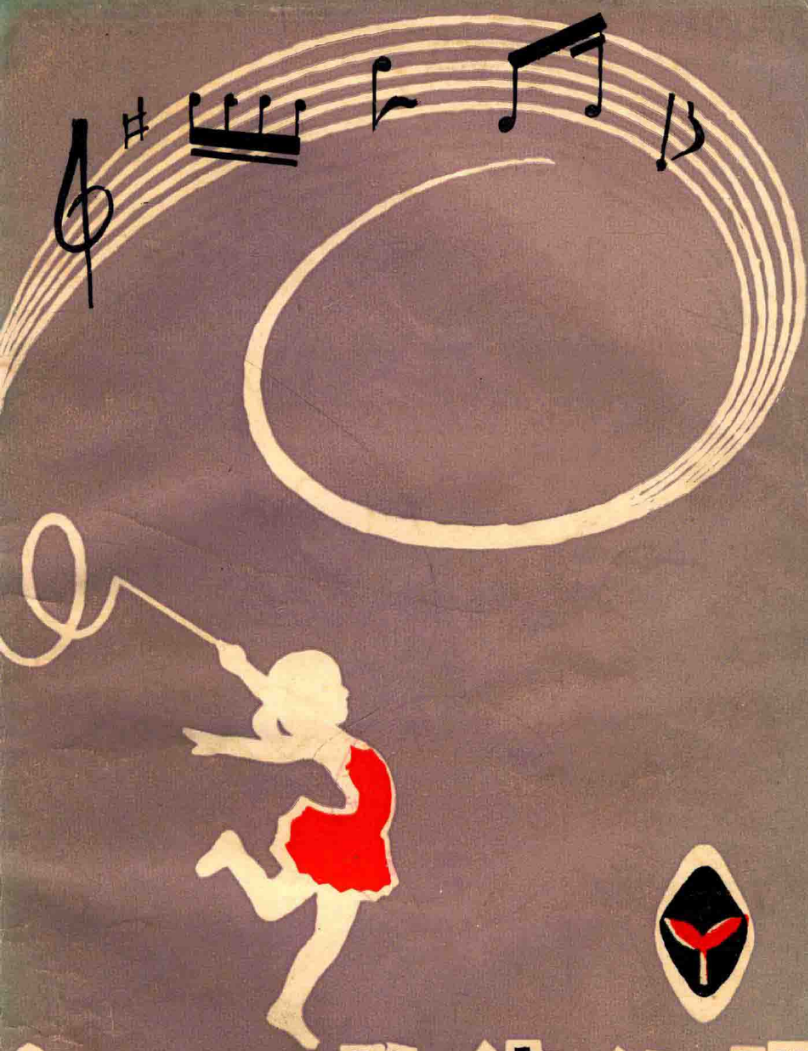




# 少儿韵律体操

# 幼儿韵律体操

王爱兰

西安体院学报编辑部

## 编 者 的 话

幼儿韵律体操是新兴的幼儿体育运动项目；是贯彻幼儿体、智、德、美全面发展教育方针的一个极其有效的综合性教育手段。为了推动幼儿韵律体操在全国广泛开展，作者总结了多年艺术体操教学经验，根据幼儿教育的原则，探讨了幼儿韵律体操的教学及方法理论，设计编排了幼儿韵律体操的基本动作，制定了教学大纲。在西安体院幼儿园等幼儿教育机构的领导和教养员的大力协助下进行了多年实验性教学。实践证明：这本教材符合幼儿的生理、心理特点和体育活动能力，对改革幼儿教育，促进幼儿身心健康成长，具有重要的指导意义。

本书共分三部分：第一部分叙述了幼儿韵律体操的基本理论；第二部分详细介绍了各项各类基本动作的方法、要领和教法；第三部分条例性地表达了幼儿园各年级的教学大纲。全书共十二万字（包括361幅动作图解）可供广大幼儿教师、小学教师做为韵律体操教学的参考用书，也可做为师范学校、幼师学生学习韵律体操的教材。

一九八五年五月

# 幼儿韵律体操

## 目 录

### 第一部分 基本理论

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 一、幼儿韵律体操运动概述·····     | ( 1 )  |
| 〈一〉幼儿教育的目的与任务·····    | ( 1 )  |
| 〈二〉开展幼儿韵律体操的意义·····   | ( 2 )  |
| 〈三〉幼儿韵律体操的内容·····     | ( 3 )  |
| 二、幼儿韵律体操的教学·····      | ( 5 )  |
| 〈一〉幼儿生长发育的特点·····     | ( 5 )  |
| 1、幼儿生理特点·····         | ( 5 )  |
| 2、幼儿心理特点·····         | ( 6 )  |
| 〈二〉幼儿体育活动能力方面的特征····· | ( 8 )  |
| 〈三〉幼儿韵律体操教学的目的任务····· | ( 9 )  |
| 〈四〉幼儿韵律体操的教学特点·····   | ( 10 ) |

### 第二部分 基本动作

#### 徒手练习

|             |        |
|-------------|--------|
| 一、姿态练习····· | ( 12 ) |
|-------------|--------|

|                |        |
|----------------|--------|
| 二、摆动和绕环动作····· | ( 21 ) |
| 三、弹性训练·····    | ( 29 ) |
| 四、波浪动作·····    | ( 31 ) |
| 五、走、跑和舞步·····  | ( 36 ) |
| 六、平衡·····      | ( 52 ) |
| 七、旋转和转体·····   | ( 54 ) |
| 八、跳跃·····      | ( 57 ) |
| 九、垫上练习·····    | ( 61 ) |

### 持轻器械练习

|            |        |
|------------|--------|
| 一、球操·····  | ( 67 ) |
| 二、纱巾操····· | ( 89 ) |
| 三、圈操·····  | ( 97 ) |
| 四、彩带·····  | (115 ) |
| 五、绳操·····  | (125 ) |
| 六、火棒·····  | (135 ) |
| 七、旗操·····  | (143 ) |

### 图形行进和队形练习

## 第三部分 幼儿园韵律体操教学大纲

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 一、小班( 3—4 岁 )····· | (161 ) |
| 二、中班( 4—5 岁 )····· | (168 ) |
| 三、大班( 5—6 岁 )····· | (177 ) |

# 幼儿韵律体操

## 第一部分 基本理论

### 一、幼儿韵律体操运动概述

#### 〈一〉幼儿教育的目的与任务

根据我国教育方针和总的培养目标，结合幼儿的年龄特点，幼儿园的教育任务应是向幼儿进行体、智、德、美全面发展的教育，使其身心健康活泼地成长，为入小学打好基础，为造就一代新人打好基础。

体、智、德、美全面发展教育的具体任务是保证幼儿必需的营养，做好卫生保健工作，培养幼儿良好的卫生习惯和独立生活的能力，发展他们的基本动作，培养幼儿体育活动的兴趣，提高机体的功能，增强体质，以保护和促进幼儿的健康，教给幼儿周围生活中粗浅的知识和技能。注意发展幼儿的注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力以及语言的表达力，培养他们对学习的兴趣，求知的欲望和良好的学习习惯，向幼儿进行初步的五爱教育（爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱护公共财物）。培养他们团结友爱、诚实、勇敢、克服困难、有礼貌、守纪律等优良品德、文明行为和活泼开朗的性格；教给幼儿音乐、舞蹈、美术、文学等方面的粗浅知识和技能，培养幼儿对它们的兴趣，初步发展幼儿对周围生活、大自然、文学艺术中美的感受力、表现力和创

造性。

## 〈二〉开展幼儿韵律体操的意义

幼儿韵律体操是以体育和美育为主体的综合教育，通过这项运动，能使幼儿从多种渠道获得信息，取得最优化的全面教育效果。

### 1、增强体质，促进幼儿身体健康成长

幼儿韵律体操符合幼儿生理、心理特点和体育活动能力，能促进幼儿的正常发育，使幼儿的运动系统以及心血管系统、呼吸、消化等内脏器官的功能得到增强，使幼儿神经系统发育得更加完善，通过锻炼使幼儿形成健美的形体和健康的体质。

### 2、培养幼儿对体育的兴趣，为早出人才打基础

幼儿经常参加韵律体操活动，必然会掌握大量的韵律体操基本动作。通过这些动作的练习，能够增强幼儿体育活动的的能力，提高身体自然动作的协调性和美感，初步形成正确的基本动作技能，提高运动的基本素质——柔韧、速度、力量、灵敏和协调性，使幼儿对体育活动产生兴趣，养成运动的习惯。广大幼儿都参加这项运动，必然涌现出众多的体育人才，为我国艺术体操运动技术赶超世界先进水平培养更多的后备力量。

### 3、促进幼儿智力的开发

在音乐伴奏下做多种节奏、不同类型的韵律体操动作，有利于幼儿智力的发展，能够有效地加强幼儿的注意力、记忆力、表现力和想象力，提高思维活动的综合能力和应变能力，使幼儿思维敏捷、头脑聪慧、思想活跃。

### 4、进行“美”的教育

韵律体操的特点是“优美”和“节奏”，幼儿做韵律体操能够有效地培养节奏感和美感，增强爱美之心，建立“美”的正确概念，形成健美的体形和优美的动作。因此，韵律体操是对幼儿进行美育的最佳手段。

### 5、陶冶情操

幼儿参加韵律体操活动时，由于受韵律体操动作形式、特点的熏陶，就会逐渐形成秀丽、典雅、活泼、开朗的性格、精确细致的工作作风和顽强的毅力。而且，在音乐伴奏下集体做操，还有利于幼儿养成良好的思想品德，如集体动作时要求幼儿守纪律、有礼貌、团结友爱、与同伴合作，对集体负有责任感和荣誉感等等。

总之，把幼儿韵律体操做为幼儿园的综合教育手段，是在幼儿教育中贯彻“三个面向”指示精神的一件大事，它能够取得事半功倍的效果，能够适应二十一世纪现代化人才的需要，对于塑造出身体健康、形体健美、动作灵巧、思维敏捷、头脑聪慧、举止优雅，富于想象力和创造性的开拓型人才具有重要的战略意义和现实意义，是幼儿教育改革中的一件新事物。把韵律体操做为幼儿体育的教学内容和表演项目，将会给幼儿教育开创一个新局面。

### 〈三〉幼儿韵律体操的内容

幼儿韵律体操也叫幼儿艺术体操。它以优美和节奏为特征。其内容丰富，形式多样，有易有难。运动强度不大，但对身体锻炼得很全面，幼儿园大、中、小班的小朋友都可以参加这项运动。由于幼儿韵律体操符合幼儿生理、心理特点，是幼儿力所能及的体育活动，对场地器械要求不高，易于开展，因此，受到孩子们的喜爱。



幼儿韵律体操的动作内容可分为两大部分。

### 1、徒手练习

徒手练习是不使用器械所做的各种走、跑、午步、摆动和绕环、身体弯曲和波浪、旋转和转体、跳跃、平衡等动作的练习。徒手动作要求姿态优美、动作用力协调、松弛而具有弹性，动作韵律流畅、连绵不断而富有节奏感。

通过徒手动作的练习，给幼儿建立起身体动作部位、动作方向、动作节奏以及动作用力方法的基本概念；培养正确的身体姿态，加大各关节运动的幅度，使肌肉和骨骼变得强壮有力，内脏器官相应地得到健康发展；掌握走、跑、跳的基本方法，增强控制身体平衡的能力，学会与同伴配合进行集体动作的简单方法，使运动技能和身体素质得到初步发展；使幼儿对体育和艺术产生兴趣，为身体全面、均衡地发展打下坚实的基础。

### 2、持轻器械练习

幼儿使用的轻器械有球、纱巾、圈、绳……等。各种器械的规格要符合幼儿的身体特征。幼儿拿轻器械做体操，可看做是幼儿拿玩具做游戏的发展。“玩具是幼儿的天使”它是儿童成长的伙伴、知识的向导、玩具对幼儿有强大的吸引力。韵律体操中的轻器械对幼儿来说，是另一种玩具，轻器械动作以徒手动作为基础，在走、跑、跳……等各种身体动作中使用器械，可做各种摆动、绕环、转动、滚动、拍击和抛接动作。在动作中，器械应成为手臂的延伸、身体与器械融为一体。利用器械的长度、重量、质地和性能特征，增加运动的幅度、力度、协调性、节奏感和表现力。幼儿使用轻器械做动作，有利于熟悉不同形态的硬器械、软器械和弹性体

的性能，不仅能发展幼儿的体力、智力、节奏感和想象力，而且锻炼了幼儿的意志品质。轻器械练习能够引起幼儿对体育活动的极大兴趣，它往往受到孩子们的偏爱。

## 二、幼儿韵律体操的教学

### （一）幼儿生长发育的特点

#### 1、幼儿生理特点

幼儿时期机体组织器官都在不断地发育成长，骨骼的骨化过程比较强，骨组织化学组成的特点是水分多而无机盐成分较少，富于弹性、可塑性大，受压易弯曲变形或骨折，关节附近韧带松弛，关节臼窝较浅，易脱臼或损伤。在体育活动中要注意幼儿的正确姿势，不过多地做非对称性练习，不要在硬地上做大量的跳跃动作，避免对骨的发育产生不良作用。

3—6岁幼儿生长较前一年龄阶段相对缓慢。一般每年身高增长约7厘米左右，体重增长约2公斤左右。幼儿身体的肌肉含水分较多，蛋白质和无机盐少，所以富于弹性，但肌力较弱，大肌肉群较小肌肉群先发育，小肌肉群发育不完善，所以动作不够精确，肌肉较柔软，力量和耐力差。5—6岁幼儿的骨骼肌肉发育程度只等于成人的40%，易产生疲劳。因此，幼儿适宜多做柔韧性练习以及跑、跳动作，不宜做过多的力量练习。

幼儿心脏发育迅速。五岁时，心脏比新生儿心脏重四倍，但心肌纤维细弱，弹力纤维分布较少，所以心脏收缩力弱。年龄越小心率越快，心脏负荷力较差，所以不宜进行长时间的或激烈的活动，还应避免做肌肉大强度收缩的静力性

动作，以免心脏负担过重，引起不良后果。

幼儿脑的发育比较快。三岁幼儿脑的重量已是出生时的三倍，约为1000克，以后增长缓慢，至六岁时，脑重量为1250克（成人脑重1400克）。幼儿脑的功能也不断趋向成熟，大脑皮质的分层细胞的分化，神经纤维外层髓鞘的形成，以及大脑皮层对外刺激反应的调节都日趋完善，但神经系统的兴奋与抑制往往不平衡，兴奋占优势，易扩散。因此，幼儿的注意力不集中，活泼好动，易出现多余动作，动作不准确，单调地过多重复动作易产生疲劳。但是，幼儿的神经灵活度高，神经细胞的物质代谢旺盛，所以消除疲劳也快。在体育活动中既要锻炼也要保护幼儿的神经系统，活动内容要多样化，生动活泼，多采用游戏形式，培养幼儿的兴趣，抒发幼儿天真、活泼、愉快的感情，使幼儿对活动产生积极性。幼儿体育活动的强度要小，密度要大，时间要短，活动的内容应多种多样，动静结合，两组动作之间要有适当的休息放松，总的运动量不宜过大。

幼儿时期，胸部狭小，呼吸肌肉软弱，呼吸表浅，又由于新陈代谢旺盛，对氧的需要量相应较多，需增加呼吸频率来增大肺通气量，所以，呼吸频率较快。在体育活动中要教会幼儿做动作与呼吸配合的方法，学会深呼吸，防止憋气。幼儿不适宜做大幅度、长时间的耐力性练习。

## 2、幼儿心理特点

幼儿时期，各种心理过程带有具体形象和不随意的特点，抽象概括和随意思维只是刚刚开始发展。

幼儿的感、知觉逐渐完善，对生动形象的事物和现象容易认识，三岁左右幼儿的思维是在直接感知和具体活动中进行

的，以后逐渐向具体形象思维过渡，六岁左右的幼儿抽象逻辑思维才开始发展。因此，3—6岁的幼儿大都依赖于生动的鲜明形象去认识和理解事物。在教学中要通过教师的正确示范、生动形象的语言讲解、色彩鲜艳的直观教具（图片、幻灯、电视录像）以及幼儿的体育活动实践，使幼儿的各种感觉器官都得到刺激，从而加快和加深对动作的理解。

幼儿的记忆带有很大的不随意和直观形象的特点，随着语言的发展，幼儿随意记忆和追记的能力逐步得到发展，除了机械记忆之外，已具有意义记忆的能力，他们对理解的材料要比不理解的材料记忆的效果好得多。

幼儿的想象仍以再造想象为主，创造性想象正在发展。三岁幼儿的想象主题容易变化，常常带有夸张性，经过教育，到5—6岁，想象的内容逐渐丰富。在教学中应通过对音乐意境的描述，配合动作的表现，开扩幼儿的想象思路，提高幼儿思想的活跃性。

3—6岁幼儿是个性倾向开始萌芽的时期，由于环境、教育条件和遗传的因素不同，在幼儿身心发展上存在着的个别差异，逐渐表现出性格、兴趣、能力等方面的个人特点，这些都会在一生中保留痕迹。在此关键时期应通过韵律体操活动来陶冶幼儿的情操。由于韵律体操的特点，要求动作优美、细腻、准确、合乎韵律和节奏，因此，参加这项运动，就会使幼儿逐渐形成秀丽典雅、活泼开朗、稳重果敢的完美性格。

由于身心的发展，3—6岁的幼儿开始产生参加劳动、学习、竞赛等活动的欲望，但他们的知识经验缺乏，能力有限，还不能象成人一样参加各种社会活动。在教学中可通过游戏来满足幼儿身心发展的这一需要。

## （二）幼儿体育活动能力方面的特征

### 1、3—4岁幼儿

幼儿园小班是3—4岁幼儿的乐园，这个年龄的孩子神经支配能力和肌肉活动的分化能力较之1—2岁的孩子要强得多，他们对集体游戏和自由玩耍表现出很大兴趣。在活动中对身体姿态有一定的控制能力，能用单脚站立一小会儿，但平衡能力较差。走路时基本上消除了全身紧张，头重脚轻的特点，但步幅不均匀，上、下肢配合往往不协调，稍稍加快速度行走，就会变成直腿跑的样子。跑的时候是直臂摆动，步幅小、速度慢，身体有些摇晃，快跑时遇到突停或转弯时易摔倒。3—4岁幼儿可以作简单的原地或向前双脚小跳，但蹬地力量小，跳不高，落地不会柔和缓冲。3—4岁幼儿抛投器械时往往只会向下抛，不会有目的地上抛。在这个年龄组，孩子们从生理和心理上有参加体育活动的愿望，好奇心强，体育活动的的能力也在不断地增长。因此，教师要研究幼儿生理和心理变化，正确引导，上课时充分利用玩具、轻器械和音乐，注意组织、管理和安全教育，进行科学地有计划地教学，培养幼儿对体育的兴趣。

### 2、4—5岁幼儿的体育活动能力

4—5岁幼儿在中班上课，这个年龄组的孩子是体力和各种活动能力成长的旺盛时期，中枢神经和末梢神经的发育较快，肌肉力量增加，灵敏性加强。因此，能完成较复杂的动作，而且动作比较平稳、协调；能随着节拍有节奏地走；跑的速度加快，动作也比较自然；跳的高度增加了，并能够较好地控制身体平衡；他们好动、好胜心强、好奇、思想活跃，不过往往过高地估计自己的能力。所以，在韵律体操活

动中，对4—5岁的幼儿要加强指导，教会他们使用各种轻器械的方法，在动作中跌倒时自我保护的方法，集体活动的方法。让他们开始学习各种基本动作和模仿动作，使体力和智力全面发展。但应注意这个时期孩子的心脏发育还不完善，不能承担激烈运动，要注意运动量，以免心脏受损。

### 3、5—6岁幼儿体育活动能力

5—6岁幼儿身心发育比较稳定，他们的中枢神经系统和肌肉发育更快，是体育能力和智力向上发展的重要时期。孩子们能够运用幼儿园的各种器械和玩具进行复杂动作，并且在游戏和集体活动中能够遵守规则，能积极与小朋友合作，显得比4—5岁幼儿懂事得多；他们走路自然放松、平稳、有节奏；奔跑能力加强，下肢更加协调，跑的时候能保持正确姿势，步幅大，跑的速度快；跳跃能力也加强了，无论向前或向上跳都显得更有力量；平衡能力提高了，无论在缓慢动作中或在快速奔跑、急停、躲闪障碍物以及跳起在空中，都能主动调节身体姿势，保持平稳；由于肌肉力量加强，因此抛投器械的高度、远度、准确度都大大增强。但是，5—6岁幼儿的心脏和呼吸器官仍比较薄弱，不宜进行大强度、长时间的大运动量训练，应多做些发展灵敏性、协调性的动作，以促进神经系统和肌肉的发展。

### （三）幼儿韵律体操教学的目的任务

幼儿教育是以建立正确概念，培养基本能力促进健康成长使幼儿在体、智、德、美各方面全面发展为主要任务的。幼儿韵律体操是一种以体育和美育为主体的综合教育，总的任务如下：

1、给幼儿建立运动方向、运动路线以及运动方法的基本概念。

2、提高幼儿身体的自然动作（走、跑、跳跃、投掷、平衡）的能力和集体动作的能力。

3、培养良好的运动习惯，学习韵律体操中最简单的基本动作。通过这些动作，培养正确的身体姿势、协调的动作能力、灵敏的思维和快速的反应能力。为形成良好的运动技能技巧打下坚实的基础。

4、通过韵律体操的练习，增强幼儿身体肌肉、骨骼、韧带的力量和灵活性，增强幼儿内脏器官的功能，使幼儿身体健康、形体健美，各种身体素质（力量、柔韧、速度、灵敏以及耐力得到提高）。

5、通过韵律体操中的持器械练习以及集体操的练习，增加幼儿对各种形状不同，性能各异的器械以及动作队形、图案的感性知识，建立正确概念。

6、通过幼儿韵律体操培养幼儿的美感、韵律感、节奏感、表现力和想象力。

7、通过韵律体操，使幼儿学会控制自己的行动，培养幼儿为追求完美，刻苦学习、努力进取的坚强意志。加强幼儿的集体观念和集体主义思想。

#### （四）幼儿韵律体操的教学特点

幼儿韵律体操的教学必须符合幼儿的生理特点，心理特点、体育活动的能力和韵律体操的特点。

1、韵律体操必须在音乐伴奏下进行。音乐不仅可以统一动作节奏，而且能提高幼儿的兴趣集中注意力，培养节奏感、美感。孩子们天生有一定的节奏本能，从有节奏的活动

中获得愉快的心情，减少疲劳感。韵律体操的音乐应选择节奏感强、合乎动作节奏、幼儿容易听懂的音乐，可以用风琴或手风琴伴奏，也可播放音乐录音。

2、韵律体操动作内容丰富，有易有难，练习者必须通过大量的动作，多种变化，从各个角度来锻炼身体，才能全面发展，达到预期的目的。因此，每次课应安排大量的不同类型的单动作或组合练习，不可只练一两个动作。韵律体操课密度大，强度小，活动部位全面，课的时间不宜过长，根据幼儿的体力，每次课的时间，小班15分钟左右，中班20—30分钟，大班30—40分钟。作完几节操之后应作原地踏步、拍手或其他放松动作进行调整。

3、韵律体操动作的特点是优美和节奏，在教学中应自始至终贯穿这两点。一举手，一抬足都要按照规范化的优美姿态来要求。动作的用力应有节奏、使紧张与松弛相交替，要体现出弹性，柔软、自然和幅度变化。动作之间的韵律应快慢相间，连绵不断，把体现韵律体操特点的摆动绕环、波浪、弹性屈伸以及姿态练习做为基本功，坚持天天练。

4、韵律体操是一种造型艺术和表演艺术。在教学中要通过教养员正确地示范、生动的语言以及各种直观教具，增加幼儿的感性知识，使幼儿初步理解这种艺术，从而能够表现这种艺术。

5、幼儿韵律体操的教法，除了讲解与示范法、分解与完整法、练习法之外，要特别突出采用游戏的方法，要让幼儿在玩耍中不知不觉地学会动作，巩固和提高运动技能。

6、幼儿韵律体操的教学途径，除了在课上进行所规定教材之外，应利用早操和进行空气浴的时间，做一些发展



身体柔韧和跑跳能力的练习。还应结合节日表演活动，把韵律体操编成团体操，组织幼儿练习和表演，促进韵律体操教学活动的开展，增强效果。

7、在教学中应教会幼儿随动作的起伏、屈伸，用鼻子呼吸，不要憋气或张嘴呼吸。还要通过各种队列图形的练习培养幼儿集体行动时，自动看齐，自觉遵守规定的纪律、积极与同伴配合的良好习惯。

## 第二部分 基本动作

### 徒手练习

韵律体操中的徒手动作是不使用器械所做的各种有节奏的身体动作的总称。它是轻器械练习的基础。通过徒手练习，能够培养幼儿优美的身体姿态，建立身体动作方法的基本概念，发展身体的柔韧、力量、灵敏、平衡能力，以及动作的协调性、弹性、韵律感和节奏感。

徒手动作内容丰富，有各种移动（走、跑和舞步），摆动和绕环、弯曲和波浪、平衡、旋转和转体，跳跃等动作。各类动作有易有难，幼儿可以练习其中最简单的基本动作。做为一个幼儿教师，应掌握各类基本动作的方法，要领和教学方法。

#### 一、姿态练习

姿态——指动作中所显示的身体形态，姿态变化的过程就是动作。韵律体操中的身体姿态要求伸展时尽量拉长，弯曲时多曲线，充分利用人体形态结构的自然美，加大各关节