



幼儿体操

YOUER

TICAO

幼 儿 体 操

丁秀梅 编写

上海教育出版社

幼 儿 体 操

丁秀梅 编写

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

新华书店上海发行所发行 上海中华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.375 字数 69,000

1980年1月第1版 1980年1月第1次印刷

印数 1—30,000本

统一书号: 7150·2065 定价: 0.24元

前 言

少年儿童是祖国的未来，革命的希望。如何使亿万儿童从小就得到适当的锻炼，更好地健康成长，这是广大幼教工作者的重大职责。近年来，幼儿体育越来越被人们所重视，许多幼儿园都积极热情地开展幼儿体育活动，把幼儿体育列入教学计划，作为幼儿教育的一个重要组成部分。

幼儿参加体育锻炼，有利于增进身心健康，增强抵抗疾病的能力，促进身体各器官的生长发育。实践证明，幼儿参加适当的体育锻炼对提高健康水平是十分必要的。

在幼儿体育各项活动中，体操是比较适宜的一项。体操锻炼时，颈、腰、臂、腿等身体各部分的活动范围较广，对呼吸、消化、血液循环等系统各器官的影响较全面。体操运动丰富多样，应根据幼儿年龄特点，动作从易到难、运动量从小到大进行锻炼。体操活动不受风霜雨雪等气候条件的影响，春夏秋冬都可以锻炼；也不受场地器材的限制，不论室内室外、场地大小、设备优劣都可因地制宜、因陋就简地开展活动。因此，在幼儿体育教学中应普遍广泛地开展体操锻炼。

为了促进和推动幼儿体操的普及和提高，本书选编了一些简单易学、适合幼儿的体操练习，以供教师选用和参考。由于我对幼教工作的实践经验不多，书中不当之处在所难免，希广大幼教工作者通过教学实践提出宝贵的意见，共同努力把幼儿体育活动更好地蓬勃地开展起来。

目 录

一、徒手操(一)	1
二、徒手操(二)	6
三、地上操(一)	12
四、地上操(二)	16
五、双人操	21
六、靠墙操	25
七、柔软操	29
八、扶把操(一)	34
九、扶把操(二)	41
十、哑铃操	47
十一、棍棒操	52
十二、红旗操	58
十三、球操	65
十四、钱鼓操	70
十五、葵花操	75
十六、红花操	81
十七、椅子操	86
十八、纱巾操	93
十九、花圈操	98

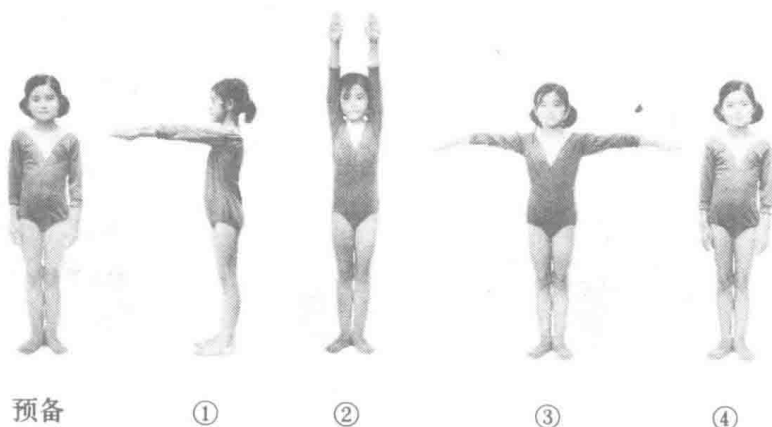
一、徒 手 操 （一）

第一节 伸展运动(两个八拍)

预备姿势 立正。

动作

- ① 两臂前平举，掌心向下。
- ② 两臂上举，掌心向前。
- ③ 两臂侧平举。
- ④ 还原成立正。



第二节 下蹲运动(两个八拍)

预备姿势 立正。

动作

- ① 两臂侧平举，两手握拳。
 - ② 两腿并膝半蹲，两臂前平举，两手握拳。
 - ③ 同①。
 - ④ 还原成立正，两手握拳。
- 最后一拍立正时，两手成掌。



预备



①



②



③



④



最后一拍

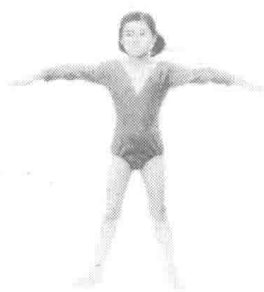
第三节 体转运动(两个八拍)

预备姿势 立正。

动作



预备



①



②



③



④

- ① 左腿向侧一步，两臂侧平举。
- ② 向左转体 90° ，两手插腰，脚跟不离地。
- ③ 同①。

④ 还原成立正。

⑤~⑧ 向右做。

第四节 体侧运动(两个八拍)

预备姿势 立正。

动作

① 左腿向侧一步，两手抱头，两肘向侧。

② 向左屈上体。

③ 同①。

④ 还原成立正。

⑤~⑧ 向右做。



预备



①



②



③



④

第五节 腹背运动(两个八拍)

预备姿势 立正。

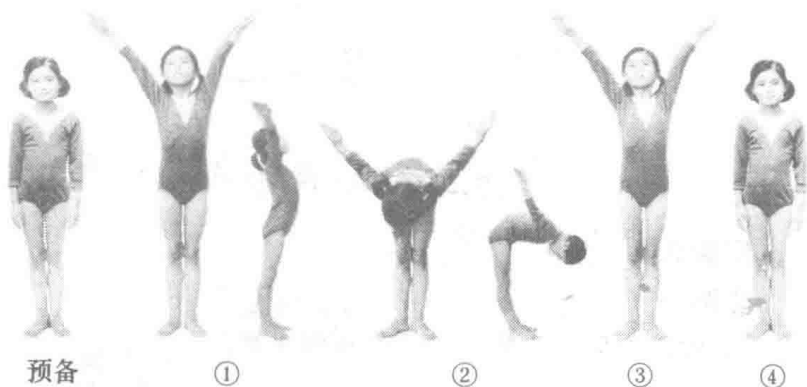
动作

① 两臂斜上举，掌心相对，抬头挺胸。

② 两膝挺直体前屈，两臂后摆，掌心向上。

③ 同①。

④ 还原成立正。

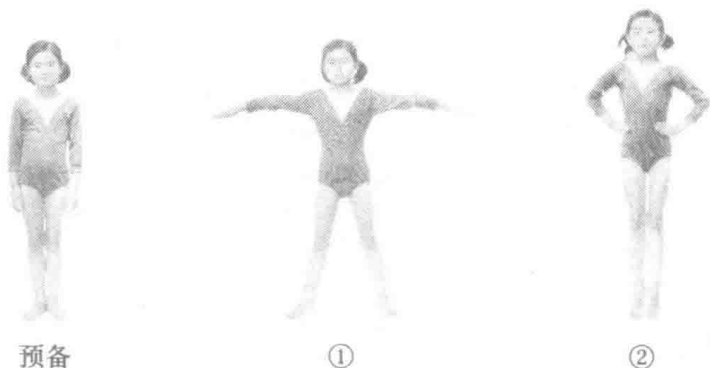


第六节 跳跃运动(两个八拍)

预备姿势 立正。

动作

- ① 两腿跳起分开，两臂侧平举。
- ② 两腿跳起并拢，两手插腰。
- ③ 两手插腰直膝并腿向上跳。
- ④ 同③。



二、徒手操 (二)

第一节 伸展运动(两个八拍)

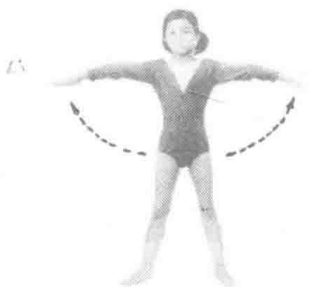
预备姿势 立正。

动作

① 左腿向侧一步成开立，两臂侧平举。



预备



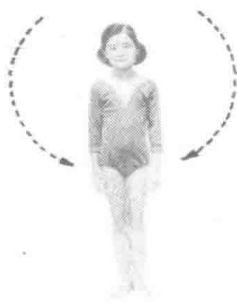
①



②



③



④



最后一拍

② 两臂向下绕环至体前交叉。

③ 两臂继续绕环至斜上举，掌心相对，抬头挺胸。

④ 两臂经侧还原成立正。

⑤~⑧ 向右做。

第②与第③之间不要明显停顿，应连贯。

最后一拍两手握拳，两臂仍体前交叉。

第二节 踢腿运动(两个八拍)

预备姿势 两臂体前交叉，两手握拳成站立。

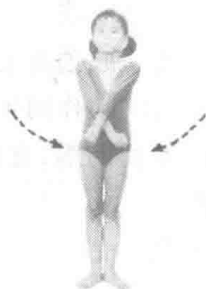
动作



预备



①



②



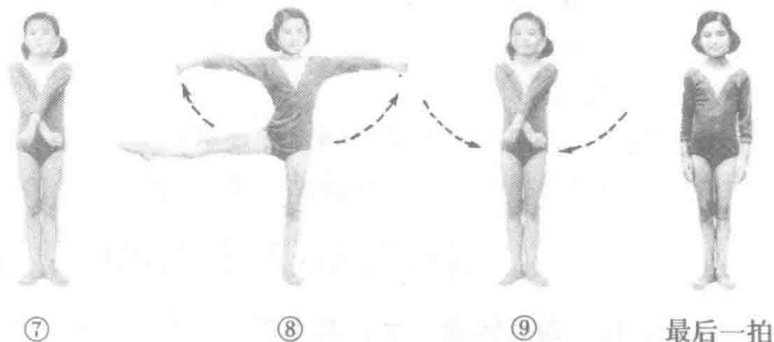
③



④



⑤



① 左腿前踢，直膝绷脚面，两臂侧平举，拳心向下。

② 还原成预备姿势。

③~④ 动作同①~②，用右腿做。

⑤ 左腿侧踢，直膝绷脚面，脚面向侧，两臂侧平举，拳心向下。

⑥ 还原成预备姿势。

⑦~⑧ 同⑤~⑥，同右腿做。

最后一拍还原成立正。

第三节 腹背运动(两个八拍)

预备姿势 立正。

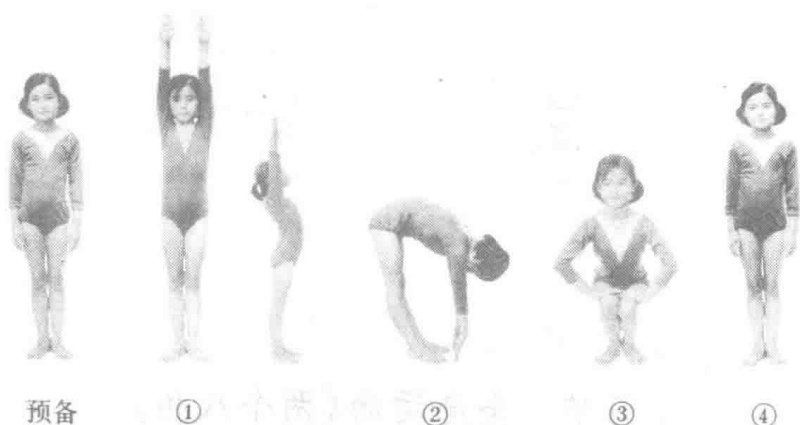
动作

① 两臂上举，掌心向前，抬头挺胸。

② 体前屈，两手碰地，两膝挺直。

③ 两膝并拢全蹲，两手扶膝，手指相对，眼看前方。

④ 还原成立正。

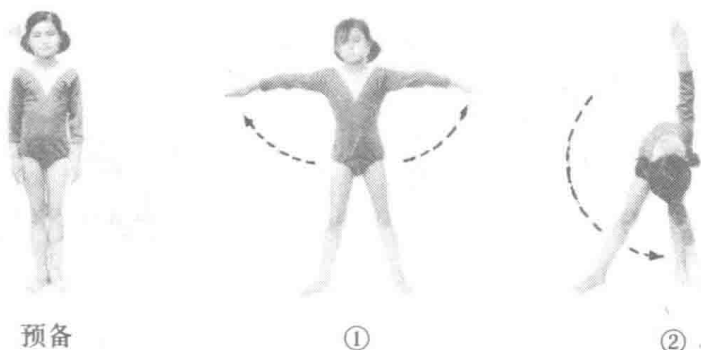


第四节 体转运动(两个八拍)

预备姿势 立正。

动作

- ① 左腿向侧一步，两臂侧平举。
- ② 上体前屈，同时向左转体，右手碰左脚尖，左臂后上举。
- ③ 同①。
- ④ 还原成立正。
- ⑤~⑧ 向右做。





③



④

第五节 全身运动(两个八拍)

预备姿势 立正。

动作

① 左脚向侧一步转体 90° 成弓步，左臂前斜上举，右臂后斜下举，眼看左手。

② 重心后移，左腿伸直，右腿屈膝成扑步；上体左侧屈，左手碰左脚尖，眼看左手。

③ 同①。

④ 还原成立正。

⑤~⑧ 向右做。



预备



①



②



③



④

第六节 跳跃运动(两个八拍)

预备姿势 立正。

动作

- ① 两腿跳起分开成开立，两手插腰。
- ② 两腿跳起并拢，两手手指碰肩，两肘向侧。
- ③ 两腿跳起分开成开立，两臂斜上举，抬头挺胸。
- ④ 两腿跳起并拢，两臂向外翻掌经侧至体侧成立正。



预备



①



②



③



④

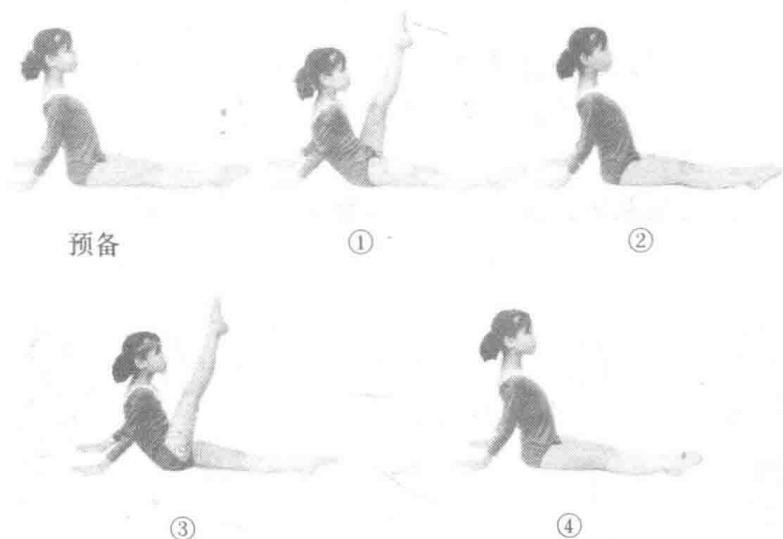
三、地上操（一）

第一节 前踢腿（两个八拍）

预备姿势 两手后撑坐地。

动作

- ① 左腿前踢。
- ② 左腿落下成坐。
- ③~④ 用右腿做。



第二节 腿屈伸（两个八拍）

预备姿势 两手后撑坐地。