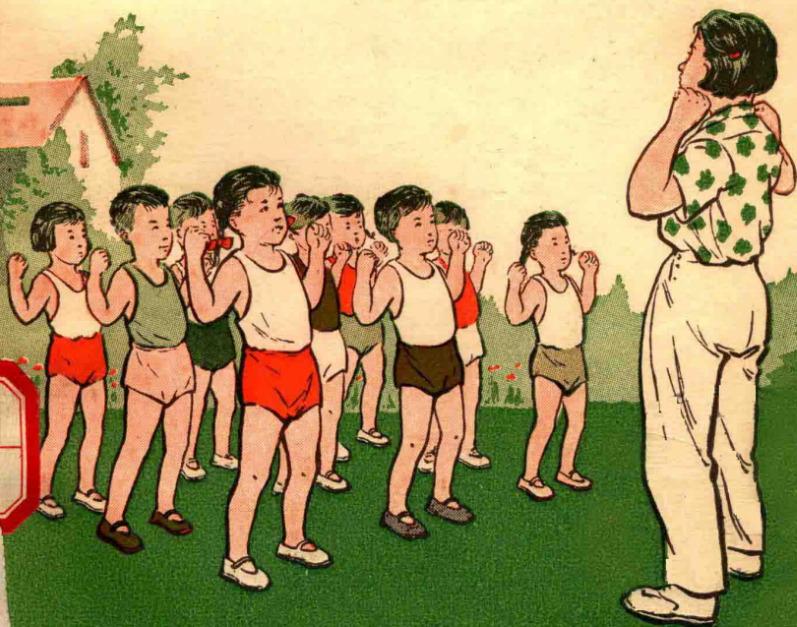


幼兒早操

尼·麥特洛夫 著



少年兒童出版社

幼兒早操

尼·麥特洛夫著

許 快 雪譯

少年兒童出版社

內 容 提 要

本書係按照蘇聯幼兒園教養員工作指南規定的教學大綱著成，是幼兒教育工作者實施體育教育的參考資料。

書中共有大、中、小三班的早操範例二十九套。各套早操幾乎全是形象化的動作，都能適合幼兒的年齡特徵。另外，在第一章裏，詳細說明了幼兒早操的教學法，並給教養員指出了許多注意事項。書後並附有幾首早操時伴唱用的歌曲。

Н. А. Метлов

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

В ДЕТСКОМ САДУ

Учпедгиз • 1954

幼 兒 早 操

尼·麥特洛夫著

許快雪譯 楊文義裝幀

*

少年兒童出版社出版

(上海延安西路1538號)

上海市書刊出版業營業許可証出零壹肆號

上海華文印刷廠印刷 新華書店上海發行所總經售

*

書號：活3007(輔)

本787×1092 1/28 印張34.7 字數66000

一九五五年十二月第一版

一九五六年六月第二次印刷

印數30201—37200 定價(3)0.22元

著者簡介



尼·亞·麥特洛夫是幼兒音樂教育專家，今年已經七十歲了。

遠在一九〇四年，他就獻身於音樂事業。

一九〇九年，他畢業於莫斯科大學法律系。由於他愛好音樂，所以又進入莫斯科音樂學院學習，一九一四年在該院鋼琴科畢業。

在偉大的十月社會主義革命初期，他就積極參加擬訂蘇維埃幼兒音樂教育制度，熱誠培養幼教音樂幹部，專心從事科學研究工作。

一九二一年，蘇俄教育人民委員部請他擔任幼教工作人員訓練班講師。

一九二四年——一九三一年，他在莫斯科省普羅芬捷爾教育專科學校擔任幼兒音樂和體育方面的課務。因此莫斯科市和莫斯科省各幼兒園年齡較大的教養員和主任多半是他的學生。

一九二三年——一九三二年，他在克魯普斯卡雅共產主義教育科學學院學前教育系教授音樂和體育教學法。

一九二四年——一九五二年，他在國立莫斯科大學第二學前教育科，就是現在的列寧教育學院任教，一共教了二十八年。

一九四〇年，麥特洛夫經過學位論文答辯以後，榮獲教育科學碩士學位。

他經常跟幼兒園聯系，並在幼兒園裏進行他的兒童音樂和體育方面的實驗工作。

麥特洛夫的作品有一百多種，如幼兒師範學校採爲教本的幼兒音樂教學法、幼兒遊戲、幼兒早操、幼兒歌集等。

他有一個忠實的朋友跟他一起和睦地搞工作，這位朋友是個天才的教育家，就是他的妻子勒·米海洛娃。

由於麥特洛夫多年忠心耿耿地獻身於教育事業和社會工作，他曾多次獲得獎章和榮譽證書，還得到了一個“國民教育優秀工作者”證章。

許 快 雪

(根據蘇聯學前教育雜誌 1955 年第 7 期寫)

序 言

幼兒園教養員工作指南一書的教學大綱中規定，除了活動性遊戲和發展兒童動作的作業以外，還要給兒童做早操。幼兒園教養員在選擇有關的早操動作時，常感到困難，而且在實施早操教學時往往犯了許多錯誤。

這本小冊子的目的是：幫助幼兒園教養員特別是年輕的教養員正確地組織和進行幼兒早操，並給他們提供一些教學上必要的注意事項，還給他們介紹一些經過實驗的教材。

本書根據幼兒園教養員工作指南，並吸取了某些教養員和音樂指導的經驗而編著成的。書中羅列的整套早操，有些是下面幾位幼兒教育工作者所編著的：尤·捷爾仁斯卡雅、亞·查柯耳普斯卡雅、奧·查瓦茨卡雅、克·克里伏諾索娃、特·列奧諾娃和勒·米海洛娃。

目 錄

序言	
第一章 幼兒早操的教學法	1
一、早操的意義	
二、早操時的條件	
三、早操動作的選擇	
四、整套早操的進行時間和進行次序	
五、預備姿勢	
六、呼吸問題	
七、早操時對教養員的要求	
八、早操時的音樂伴奏問題	
九、教學上的注意事項	
十、醫務監督	
第二章 小班兒童適用的整套早操範例	24
第三章 中班兒童適用的整套早操範例	39
第四章 大班兒童適用的整套早操範例	56
第五章 各班早操動作分類項目	81
附錄	91

第一章 幼兒早操的教學法

一 早操的意義

發展幼兒的動作，在學前兒童的體育教育體系中，佔着很重要的地位。

幼兒園教養員工作指南一書所說明的發展幼兒動作的教學大綱，是通過活動性遊戲、早操、體操作業和活動性遊戲作業來實現的。

活動性遊戲是在每天戶外活動時進行的（要是天氣不好，就改在室內進行），它適用於大、中、小三班；體操作業和活動性遊戲作業只適用於中班和大班，每週只進行一次；早操也是每天進行的，而且也適用於大、中、小三班。

身體練習的制度，也就是說，跟肌肉活動有關的練習制度，叫做體操。

早操是按照一定的計劃，選擇適當的動作所組成的。它在發展幼兒動作的教學大綱中佔着一定的地位，所以不能用活動性遊戲或專門的體操作業和活動性遊戲作業來代替。

早操對增進健康有很大的作用，也有很大的教育意義。早操有增進健康的作用，因為它是每天進行的，在合乎衛生的環境裏進行的。

每天做選擇適當的動作，來增強不發達的肌肉（如肩帶肌肉、腹、背肌肉），可以促使兒童養成正確的姿勢，防止他們在姿勢上發生某些變化（駝腰屈背，脊柱歪曲）。這些姿勢上的變化是由於肌肉的不發達，傢具不適合兒童的身材等原因而造成的〔註一〕。所以教養員應當密切注意兒童的軀體姿勢和頭部姿勢是否正確。

早操對於有機體中的生理過程會起良好的影響。兒童經常做早操，會改善自己的新陳代謝作用和血液循環，呼吸的頻率也會加快。

體操能使兒童產生樂觀的情緒，對他們的神經心理活動也能起良好的作用，還能提高他們的生活力。

早操以後，用水來擦擦身體，這對增進兒童的健康來說，是非常有益的。經常用水擦身，而且逐漸減低水的溫度，對鍛鍊兒童的有機體來說，能起莫大的作用，同時也能增強兒童的神經系統〔註二〕。

早操的教育意義，是在於它能使兒童養成衛生習慣（早操時要打開氣窗，早操後要用水擦身），使他們習慣於規定的生活制度（每天早晨從事體育活動），培養他們在集體生活中所必需的一系列的優秀品質（堅忍性，注意力，紀律性，組織性，在集體中有協調自己動作的能力等等）。

早操時，兒童要養成一種習慣：自覺地對待自己的動作（仔仔細細

〔註一〕 許多幼兒園的教養員和醫師，爲了要知道經常做早操對增強不發達的上肢肌肉的影響，常在學年開始時測量兒童的胸圍和兩個肩胛骨之間的距離。這種檢查工作，每隔三個月進行一次。觀察的經驗證明大班兒童做了三個月早操，姿勢就會改善，兩個肩胛骨之間的距離也會縮短二——四公分（從十四——十六公分縮到十二——十四公分）。

〔註二〕 詳細的說明可以參閱列維·戈里涅夫斯卡雅和貝科娃合著的兒童有機體的鍛鍊，蘇俄教育出版社出版，1949年。

地聽，一本正經地看，然後把聽到的或者看到的動作做出來）。兒童把動作做得正確而優美，就會產生愉快的感覺，對自己的力量也就有了信心，還會產生把動作做得更好的願望。

每天做早操，好像給孩子們“充電”似的，以便他們將來進行有組織的活動。

二 早操時的條件

早晨，在早飯以前，做五——七分鐘早操。

從暖和的春天到秋末的一段時期內，早操應當在戶外進行。要是天氣不好，就改在走廊裏進行。

如果沒有適當的走廊，逢到雨天，或者在冬天，就在室內做早操（在禮堂裏或活動室裏）。室內的空氣要充分流通，一切東西都要用濕布揩乾淨，小窗或氣窗要打開。

如果兒童是寄宿的，那末他們在做了早操以後，就回到房間裏去梳洗打扮。

夏天，孩子們做早操時，只要穿一條短褲。

在室內做早操，衣服要穿得輕便，以免妨礙動作和呼吸。教養員要叫兒童脫掉毛絨衫，捲下長統襪，解開衣領，放鬆腰帶。鞋子最好穿便鞋，或穿自製的軟底布鞋。

冬天，也可以穿了滑雪衣服在戶外做早操。可是實際上會發生很多困難，因為穿衣和脫衣要花很多時間，而且動作的組織形式需要精密的考慮。

冬天穿着外衣在戶外做早操，是不大適宜的，而且是非常困難的。因為這樣會降低動作的進行質量。除此以外，冬季服裝會加重兒童的負擔，使他們不得不花較大的肌肉力量來進行身體訓練，因此他們的生理負擔量也就增大了。

如果冬天在戶外舉行早會，孩子們不必特地爲了早操更換衣服。可以用短時間的走步（早操的組成部分之一）和各種活動性遊戲——四散奔跑的活動性遊戲，規定一個小小任務的活動性遊戲——來代替早操。比方，做“找伙伴”遊戲、“找一個朋友或兩個朋友”遊戲等等。至於各種捉人遊戲、逃跑遊戲以及其他有集體競賽因素的、使兒童過分興奮的遊戲（如“哪一組排得快”）是不適宜進行的。

三 早操動作的選擇

早操動作，要跟各班兒童的年齡〔註〕、身體發育的特點、運動器官的結構和機能相適應。比方說，使用力氣的動作，如屈着手臂撐在椅子或桌子上，就不可以做。因為這些動作要使全身肌肉無休息地參加活動，對肩帶肌肉，對兒童的呼吸系統和心臟血管系統引起過大的身體負擔量，這無疑是有害的。

早操動作要選得非常簡單，免得兒童要花好多精力去認識和掌握這些動作。如果所選的動作兒童覺得很複雜，那末動作的進行質量也不會十分好的。

早操動作要多樣化，而且必須使幾個主要的大肌肉羣（肩帶肌肉

〔註〕 小班兒童是三歲和四歲，中班兒童是五歲，大班兒童是六歲。

羣、腹部肌肉羣、背部肌肉羣)得到活動。

早操動作要分別地影響各個肌肉羣。做這種動作才不會疲勞。因為在做動作時，一部分肌肉羣參加了活動，另一部分肌肉羣却在休息。

使小肌肉羣活動的動作(如揮手動作)沒有很大的生理效果，不要讓它單獨地進行，應當包括在使大肌肉羣活動的動作內。比如說，一邊揮手，一邊把側舉的兩臂放下(表示“小鳥撲翅膀”)，或者在蹲下時用手指敲敲膝部(表示“小鳥啄米”)。

選擇動作時，要考慮到每個動作都能增強一定的肌肉羣，使兒童的整個有機體受到生理影響(影響呼吸，影響血液循環，影響新陳代謝作用)。還值得注意的是：動作不可有過大的運動量，也不可使兒童做得精疲力盡。

避免做那些片面的和單調的動作，尤其是那些靜止動作。所謂靜止動作，就是全身或身體的個別部分長時間地保持着某一種姿勢。例如，兩臂長時間地保持着前平舉或側平舉的姿勢。保持這些靜止姿勢會妨礙肌肉和骨骼的充血，會阻礙分解物的排泄，也會使肌肉引起疲勞。

早操動作可以形象化，也可以非形象化。兒童在做形象化的模倣動作時，可以模倣動物的動作、機器的動作和大家都知道的成人勞動過程等等。善於採用形象化動作，能使兒童增加興趣，使動作多樣化而富有感情，並產生逗人喜愛的因素。

模倣動作在小班裏要算採用得最多，中班和大班的模倣動作就少得多了。

早操的全部動作，都是兒童所熟悉的。這些動作應當事先在體操作業和活動性遊戲作業中教會兒童。至於那些非常簡單的早操動作是用

不着預先學習的。

有些教養員爲了使動作多樣化，使動作更能引起兒童的興趣，常利用小旗、積木、繩子和體操棒等物品。分發和收集這些遊戲用品，會使早操的組織形式複雜化，大大地拉長早操的時間。

早操時不能做奔跑遊戲，因爲任何奔跑遊戲（即使是沒有追捉因素的）都會使兒童激動，因此就會失去它的組織作用。

早操的進行方式如下：首先做開始部分的短時間走步。這種走步的目的，是組織全體兒童。開始部分的走步用快速度進行。有時在走步以後，作一會兒跑步（特別是天氣涼爽在戶外進行時），然後再作走步。走步結束時，要走成一個圓圈，或分成幾路縱隊（這也是組織兒童的一種要領）。分隊做早操，可以使地方經濟些，這對教養員來說，還便於監督兒童的動作。有些教養員爲了使早操多樣化，給孩子們在活動室裏或場地上任意跑散的機會，然後發一個口令：“立——定！”孩子們就站在聽到口令的地方，開始做起早操來了。但是，這樣地分佈，教養員難於照顧全體兒童，也不容易觀察他們做的動作的質量，而且孩子們也不能都很清楚地看到教養員。另外，有些兒童互相站得很近，這就妨礙他們正確地進行動作。如果教養員指名個別兒童向前、後、左、右移動一下，那就要拉長早操的時間，而且也會打亂孩子們的組織形式，所以用這種辦法來分配兒童的位置是不適當的。

孩子們排好圓圈或站成幾路縱隊以後，先做一節能夠幫助擴展胸腔、增強肩帶肌肉的臂部動作。然後再做一節增強腹部和背部肌肉的動作。下面兩節動作中班兒童只做一節，大班兒童可以做兩節：一節是增強腿部肌肉同時又要增強腹部和背部肌肉的動作，第二節主要是增強

腹部和背部肌肉的動作。這兩節動作不但可以增強背部肌肉，加大脊柱的柔軟性和靈活性，而且還能加強新陳代謝作用，使腹腔器官得到很好的活動。如果第二節是上體側屈或轉體動作，那末可以連做一次擴展胸腔的臂部動作。做了上體前屈，等身體充分伸直以後，不一定再要做臂部動作。

孩子們做了幾節早操動作以後，再轉做短時間的走步，然後改做跑步。有時，跑步可以用跳躍動作來代替。跑步和跳躍都能提高有機體內的一切生活過程，加強呼吸器官和血液循環的工作。

跑步或跳躍以後，做結束部分的短時間走步。這種走步的目的是降低有機體的一般生理興奮的程度，使呼吸安靜下來，心臟工作也穩定下來，以便兒童的有機體恢復到平常的安靜狀態。

早操是用增強肩帶肌肉的動作來結束。做這節動作，兩臂要放鬆，肘部略微彎屈，舉得不要高出肩部，兩個肩胛骨儘量靠攏，然後兩臂慢慢放下。這節動作不僅又一次地促使胸腔擴展，而且還有很大的組織意義。

四 整套早操的進行時間和進行次序

每一套早操做一個星期，不過也可以根據兒童的興趣和他們掌握早操動作的速度和質量而酌加增減。開始時要做比較容易的一套，然後改做比較困難的，而且要經常複習做過的動作，比如用這樣的複習次序：第一、第二套；再複習第一、第二、第三套；第一、第二、第三、第四套……以此類推，或者用別的複習次序。

複習整套早操時，可以改做一些變化動作，或者改變臂部的預備姿

勢，使它困難些，但又要便於進行這一節動作。

經驗豐富的教養員給兒童做整套早操，也可以把某些動作用另一些動作來代替。可是代替的動作一定要增強同一肌肉羣的。比如說，在增強臂部肌肉的一類動作中，可以用“剪刀動作”（見 61 頁說明）或這一類的其他動作來代替直臂拍掌動作；在上體動作一類中，可以用屈體拍膝動作來代替上體前屈兩手沿腿滑下的動作，以及諸如此類的動作。經驗缺乏的教養員，起初最好按照本書早操動作分類項目中所提供的材料進行。

小班兒童對幼兒園的環境習慣了以後（大約從二、三月份開始），就可以做簡化形式的早操動作（走步，跑步，再走步，時間為二——三分鐘）。也可以採用含有模倣性的動作。例如，散步，坐汽車，乘電車，學鳥飛……等等。

剛升入中班的兒童，先做小班兒童適用的最後幾套早操，然後做中班兒童適用的早操。

剛升入大班的兒童，先做幾套中班兒童適用的早操，隨後才改做大班兒童適用的早操。

混合班裏的教養員，先教年齡小的兒童做早操，做完以後，叫他們在小椅子上坐好，然後教年齡大的兒童做。所做的早操要根據兒童的年齡和身體的訓練程度而選定。

五 預備姿勢

預備姿勢在早操中有很大的意義。所謂預備姿勢，就是動作開始以

前的臂部、腿部和全身的姿勢。預備姿勢對動作的正確性，全身的穩定性是有影響的。幼兒早操中所用的預備姿勢如下：

全身的預備姿勢 立着的預備姿勢和坐着的預備姿勢（見圖 1、圖 2、圖 3）。

坐在地上做動作，只有在下列各種條件下才可以：地面清潔而不冷，或者鋪着大地毯；夏天可以坐在草地上或清潔的沙地上進行（不過早操一定要在洗臉和擦身以前進行）。

腿部的預備姿勢 兩腳小開立（兩腳稍微左右分開，腳掌要平行）或兩腳開立（兩腳之間的距離同肩部的寬度一樣，腳掌也要平行），對兒童來說，是一種最合理、最容易做的站立姿勢了（見圖 5）。兒童常常把這種站立姿勢叫做“兩腳站在軌道上”或“站在小橋上”。

這種站立姿勢有充分的穩定性，體重可以由兩腿合理地分担，也可以預防兒童形成“八字腳”姿勢。

教養員示範這種站立姿勢，自己的兩隻腳只能稍微分開，因為他分開得大了，兒童模倣他的寬度時，兩腳只好過分分開，結果做了一個非常不適宜的站立姿勢。

這種開立姿勢，當大、中、小三班兒童做屈體動作（前屈、側屈）、轉體動作或做臂部動作時，都可以採用。

如果兒童不把兩隻腳掌平行地站立，而把兩個腳尖分向外側（見圖 6），那末體重多半落在腳掌的內側，就可能形成“八字腳”。

直立（腳跟併攏、腳尖稍微分開的站立姿勢，見圖 4），常作為中班和大班兒童早操前或早操結束時的組織動作。

中班和大班兒童在做增強腹背肌肉而同時又增強腿部肌肉的動作

時(如半蹲、全蹲、伸腿、舉腿等動作),或者在大班兒童做增強肩帶肌肉時,都可以採用這種站立姿勢(直立)。

臂部的預備姿勢 臂部的預備姿勢,根據動作的難易程度排列為下面八種,也就是我們常採用的幾種形式。

(1) 兩臂下垂。兩臂自然地垂在體側,掌心向大腿,兩肩稍微後移(見圖 7)。

(2) 兩手放在背後。兩手自然地放在背後,一手握住另一手的手腕(見圖 8)〔註〕。

(3) 兩手叉腰(不要叉在臀部)。兩肘彎屈,兩手叉在腰部,四指併攏向前,大拇指向後。肘部和肩部稍微後移,兩個肩胛骨要接近。手指和前膊成一直線,手腕不要下屈(見圖 10)。

(4) 兩臂屈肘後移,肘部彎屈後移,使前膊成水平部位,兩手握拳,拳眼向上,或手背向上。肩部後移,肩胛骨要接近(見圖 11)。

(5) 兩臂向後伸直,兩手間的距離比肩部稍微狹些。手指併攏(也可以握拳),掌心相對,肩胛骨接近(見圖 12)。

(6) 兩臂胸前平屈,肘部彎屈,兩手舉到胸前,舉得比肩部稍微低些,肘部後移,它的高度齊肩,肩胛骨要接近,兩手握拳,或手指伸直,掌心向下(見圖 13)。

(7) 兩臂側平舉。兩臂向兩側舉起,高度齊肩,肩部後移,肩胛骨接近。掌心向下或向前或向上(見圖 14)。

〔註〕 幼兒園裏通常用的兩手放在背後的姿勢都是抱肘的(就是用一手抱住另一手的肘部)。這種姿勢是不適當的。因為做這種姿勢會使兩個肩胛骨分開,而不是使它們接近(見圖 9)。