

宝宝动动操

小鸡捉小虫 《婴儿画报》编辑部 编著



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

宝宝动动操

小鸡捉小虫 《婴儿画报》编辑部 编著

图书在版编目(CIP)数据

宝宝动动操. 小鸡捉小虫 / 《婴儿画报》编辑部编
著. — 北京 : 中国少年儿童出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5148-2320-2

I. ①宝… II. ①婴… III. ①体育课—学前教育—教
学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第060173号

XIAO JI ZHUO XIAO CHONG
(宝宝动动操)

出版发行:  中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

执行出版人: 张晓楠

策 划: 张 楠	审 读: 林 栋 聂 冰
责任编辑: 李慧远 柯 超	美术编辑: 陈雪冰 张 颖
特约编辑: 江 丹	封面设计: 陈雪冰
绘 画: 钟 彧	责任校对: 华 清
责任印务: 钟景西	

社 址: 北京市朝阳区建国门外大街丙12号 邮政编码: 100022
总 编 室: 010-57526071 传 真: 010-57526075
发 行 部: 010-57526201 010-57526231
网 址: www.ccppg.cn 电子邮箱: zbs@ccppg.com.cn

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

开本: 889mm×1194mm 1/20	印张: 3
2015年5月北京第1版	2015年5月北京第1次印刷
字数: 75千字	印数: 10000册

ISBN 978-7-5148-2320-2 定价: 13.80元

图书若有印装问题, 请随时向本社印务部(010-57526539)退换。

健康的身体 快乐的性格

运动以它丰富多彩的活动内容吸引着宝宝，它带给宝宝的不仅是一个健康强壮的身体，更是一种快乐向上、自信勇敢的心态。运动让积极的情绪得以延续。

《宝宝动动操》这套书，从动物操、手指操、大动作和亲子游戏四个方面带着宝宝做运动。其中，动物操根据宝宝喜爱的小动物进行了儿歌和动作创编，带着宝宝模仿小青蛙、小猫、小狗和小鸡等常见的小动物，主要培养宝宝的想象力和肢体表现能力。手指操是幼儿园常见的游戏环节，简单来说，就是利用手指的运动，巧妙地“变变变”。书中清晰地展示了多种节奏明快的手指操，锻炼宝宝的小肌肉及左右脑协调能力。大动作包括翻身、坐立、爬行、走、跑、跳、钻、投、抛、攀等各个方面，书中围绕着这几个方面进行动作创编，主要锻炼宝宝的大肌肉和身体的柔韧性，增强宝宝的平衡感和空间知觉能力。亲子游戏则为宝宝和爸爸妈妈提供了有趣的亲子互动操，简单易操作，爸爸妈妈可以随时随地和宝宝一起反复玩耍。在活动中增进宝宝与父母的感情，并培养宝宝与他人合作的能力。

这套书的文字韵律感强，读起来朗朗上口；动作儿歌稚气活泼，吸引宝宝；插画精美且充满趣味和亲和力；图解清晰，步骤明确，便于宝宝和家长学习操作。

此外，每个动动操都带有难度标记，家长可以根据宝宝的能力发展，从易到难循序渐进地引导宝宝，科学操作。封底的二维码，扫一扫，可以跟着动画做动作，更直观更方便。

希望这套书能带给家长和宝宝一段快乐的亲子时光，助力宝宝健康成长！

北京市西城区广电银河艺术幼儿园园长 刘 崑

小鸡捉小虫

难度



文 / 葛冰



我是一只小小鸡，
跳到东来跳到西，
看见一只小胖虫，
啊呜一口吃下去。



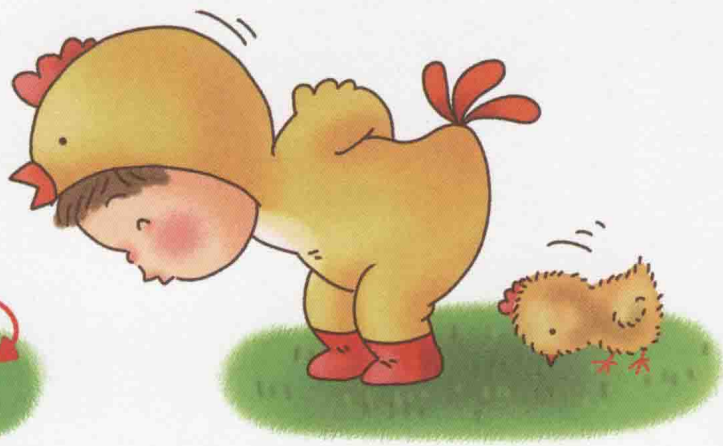
1 双手叉腰，踮脚，左右摇头。



2 双手背在身后，向旁边跑几步，再跑回原地。



3 双手侧平举，转个圈，做惊喜状。



4 双手背后，弯腰，做低头吃虫子状。

小松鼠

难度



文/金波

小松鼠，
这里找呀那里找，
看见松果挂树梢。
小松鼠，
摘松果呀吃松果，
香得尾巴摇呀摇。



1 一手叉腰，一手放在额头前，
左右扭动身体。



2 一手叉腰，一手向上指，
抬头向上看。



3 双手向空中抓，模仿松鼠摘松果和吃松果的动作。

4 半蹲，双手叉腰，左右扭屁股。



大象歌

难度 ★★★★★

文 / 高洪波



大象走路晃呀晃，
一只鼻子长呀长。
吃到树叶香呀香，
摇动耳朵哐啷响。



1 宝宝两只脚交替踏步重重地踩地，模仿大象走路的样子。



2 宝宝右手叉腰，左手手臂前伸，模仿大象鼻子左右摆动。



3 宝宝左手叉腰，右手向空中抓，模仿大象鼻子抓到树叶的样子。

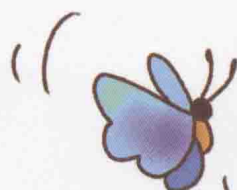


4 两只手放在头两侧前后扇动。

蝴蝶飞呀飞

文 / 高洪波

难度



2 宝宝左手高右手低，身子略微旋转，做飞舞状。



1 宝宝双臂平举，上下挥动。



小蝴蝶，飞呀飞，
一飞飞过青草堆。
绕过柳树飞回来，
问问小花谁更美？



3 宝宝右手高左手低，身子往反方向旋转，做飞舞状。



4 宝宝半蹲，两只手托腮，做花朵状。



小鸭子

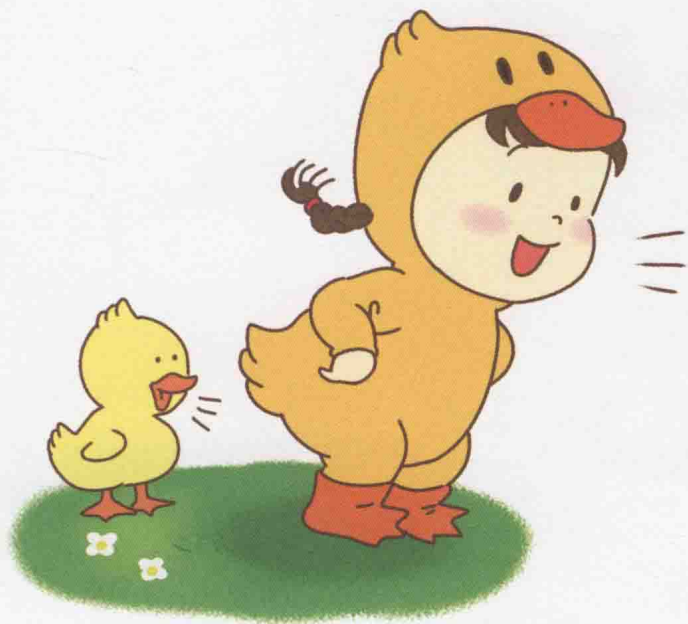
难度



文 / 刘丙钧

小鸭子唱歌嘎嘎叫，
小鸭子走路摇呀摇，
小鸭子游泳跳下水，
小鸭子上岸抖抖毛。

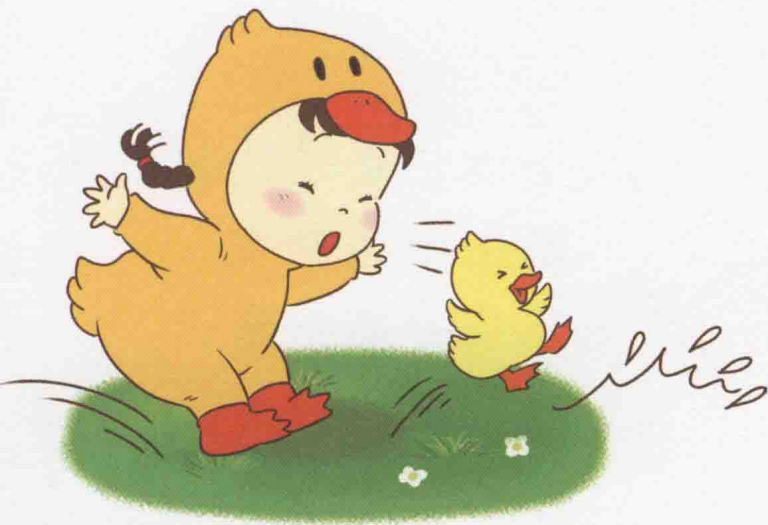




1 宝宝微微蹲下身，学小鸭子叫。



2 宝宝双臂微微张开，学小鸭子一摇一摆走路。



3 宝宝双臂上下挥动，向前跳一步。



4 宝宝晃动身体，模仿小鸭子抖毛的动作。

小猪睡觉

难度



1

双手拍肚皮两下。



2

双手合十放在耳边，闭上眼睛做睡觉状。

小猪吃得饱饱，
闭上眼睛睡觉。
耳朵一扇一扇，
尾巴一摇一摇。
呼噜呼噜呼噜，
边睡边唱歌谣。





3 双手张开，放在两耳边，扇四下。



4 双手放在身后做小尾巴，腰弯下，身体扭动。

5 双手握拳，对着打圈。



小动物模仿操

难度



小小鸟，扇翅膀，
飞到树梢把歌唱。
小白兔，真可爱，
爱吃萝卜爱吃菜。



1 双臂平举，上下扇动两次。



2 双臂侧平举，原地小跑转一圈。