

宝宝动动操

小宝躲猫猫 《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

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝动动操. 小宝躲猫猫 / 《婴儿画报》编辑部编
著. — 北京 : 中国少年儿童出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5148-2319-6

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060172号

XIAO BAO DUO MAO MAO
(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.ccpgg.cn 电子邮箱: zbs@ccpgg.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 978-7-5148-2319-6 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

你好

难度



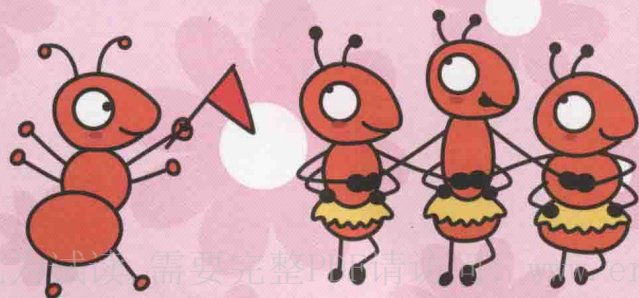
1 左手叉腰，右手指向一侧并做指点状。

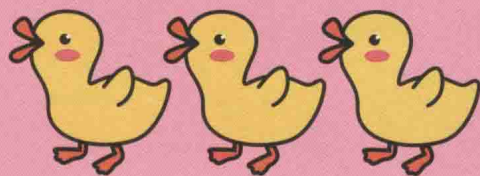


2

做拍手状。

你好，小蚂蚁，
伸出手来拍一拍。
你好，小鸭子，
摆呀摆呀摆一摆。





3 右手叉腰，左手指向一侧并做指点状。



4 手指并拢向上翘，两臂放在身体两侧，并分别向身体左右两边摆动两次。



小兔子

难度



文 / 高洪波

小白兔，真可爱，
爱吃萝卜爱吃菜。
尾巴短，眼睛红，
长长耳朵竖起来。



1 宝宝双手叉腰，双腿并拢跳一跳。



2 两手交替模仿兔子吃东西的样子。

3 一只手在身后模仿短尾巴摆动的样子，另一只手指着眼睛。



4 伸出食指和中指做兔子耳朵状，勾勾手指动两下。



小熊猫

难度



文 / 高洪波

小熊猫，打个滚儿，
爬一爬，吃竹笋。
扯片竹笋叶，
摸摸竹笋根。
吧嗒吧嗒嘴，
吃了一大捆。





1 宝宝像小熊猫一样打滚。



2 宝宝来回爬动。



3 宝宝模仿小熊猫吧嗒嘴。



3 宝宝张开双手比画好大一捆。

小螃蟹

难度



文 / 高洪波



两只大钳咔咔咔，

1 双臂向上伸出，双手虎口张开，并拢两次。



一上一下唰唰唰。

2 双臂上下屈肘。



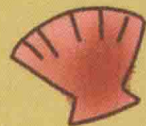
横着走路横着爬，

3 双臂侧平举，双腿分开屈膝，向一侧横向走两步。



专捉小鱼和小虾。

4 弯腰，双臂下垂，双手虎口张开并拢两次。



小青蛙

难度



文 / 高洪波

小青蛙，呱呱呱，

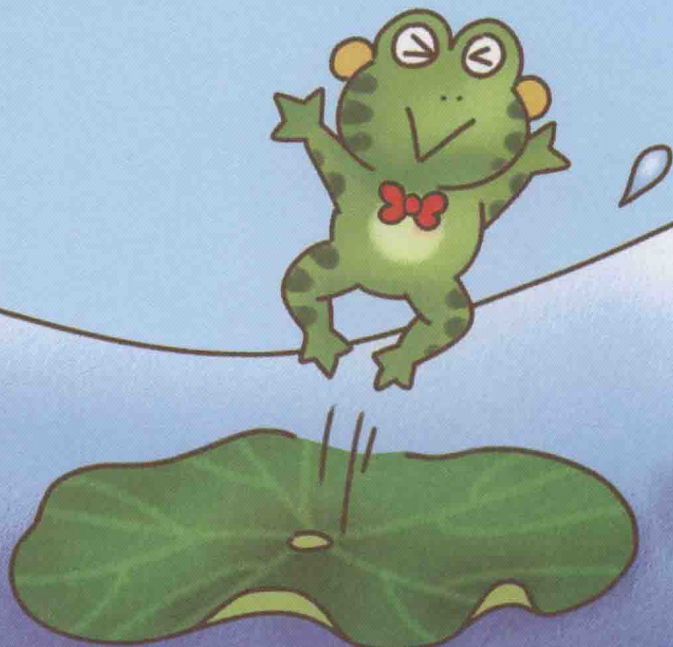


1 蹲坐，双手撑在身体前，模仿青蛙叫。

跳起来，再蹲下。



2 双脚用力，跃起，落下时恢复蹲坐姿势。



扑通一声进水里，

小手小脚使劲儿划。



3 四肢伸开，模仿跳入水中的动作。

4 手脚模仿青蛙游泳的泳姿。



小花鹿

难度



小花鹿，一对角，

头点点，吃青草。



1

五指打开，放在头上。



2

双手藏在背后，点点头。

老虎来了怎么办？

快快逃来快快跑。



3 手指打开，放在脸的两边。



4 双手握拳做跑步状。

造房子

难度



小兔子，
拿锤子，
叮叮叮，
造房子。

