



幼儿园特色活动课程



大班(上)

幼 儿
手 指 操



朝華出版社

前言

近几年来,国外学者研究发现,经常活动手指,给细胞以直接刺激,对健脑十分有益。让孩子经常做手指活动,能激活大脑皮层的神经细胞,从而刺激大脑的发育,这已被越来越多的事实所证明,也被幼儿教师和家长广泛认同。

手指活动不仅能调动幼儿的听、说、想等各种感官,幼儿手部肌肉群得到发展,其他能力得到锻炼,而且手指活动能开发人的右脑,促进左右脑和谐发展,这已是不争的事实。抓住幼儿期生理发展迅速、可塑性强的特点,开展

手指活动是开发幼儿智力的重要途径。

手指活动不受时间、条件、年龄的限制,随时可以开展,教师可根据幼儿接受能力,教育内容的需要来选择相应的手指活动,使他们在轻松愉快的气氛中,由浅入深、循序渐进的学习过程中,手部肌肉得到锻炼,心灵得到培养,能力得到提高,智力得到开发。

随着手指活动的不断深入研究和发 展,在人的一生中,特别是幼儿时期开展手指活动对幼儿早期教育将起到不可估量的作用。幼儿口念儿歌,手做动作,脑想故事情节,在心情愉快的手指游戏中学到了知识。开展手指活动不仅能够有效地开发幼儿的脑功能,而且能够促进幼儿智力的发展。

吉林省蛟河市实验幼儿园近几年来通过积极开展手指活动的创编,开展幼儿右脑智力开发实验课题,收到了显著效果。全园创编出儿歌、音乐、轻器械、计算、表演等系列手指活动上千种,并在省内和地区得以推广应用。

值此这套丛书出版发行之际,对给予我们支持和帮助的各级领导、各界人士表示衷心的感谢!由于我们水平有限,整理和归纳的时间较短,肯定存在很多问题,恳请各位领导、专家、同仁提出宝贵意见。



这套幼儿园特色活动课程，是吉林省蛟河市实验幼儿园全体教师多年来苦心研究、不断探索创编出的一套系列手指趣味游戏活动，具有较高的推广价值。

手指活动与人脑的发育有着极为重要的密切关系，在做手指游戏活动时，大脑、眼、手同时协调运动、协调发展，对视觉、听觉、触觉、语言等功能的发展也有着极大的促进作用。长期坚持做手指运动能开发幼儿的大脑潜能，促进大脑与手指间的信息传递，锻炼幼儿手部肌肉群的发育。

这套幼儿手指特色活动课程，适合幼儿园各个年龄段幼儿，它的取材来源于幼儿生活，内容浅显易懂，语言流畅，生动有趣，情节稚气活泼，节奏明快，配上优美的音乐，美观的器械，适宜的手部动作图解，使幼儿在愉快的游戏中、朗朗的讲述中、趣味的翻阅中，随时随地学做，通过不断的做手指游戏活动，使幼儿的小手指更加灵活，触觉更加敏感，头脑更加聪明、更加富有创造性，思维也会更加开阔。同时，这套幼儿园特色活动课程教材，也适宜幼儿在家中与父母一同活动和游戏。

这套手指操基本手型图解，详细地介绍了各个手型的做法及意义。就像一部字典，可供大家查阅各种手型，了解其做法，方便大家学习手指操，并能运用这些手型创编出更多的手指操来。在手指操里，有些手型代表了一定的意义，如“扇指”常代表“老鹰”等，在基本手型图解里，对这些有特定意义的手型做了介绍，供大家借鉴。

手指操的手型是多种多样的，广大手指操爱好者可以充分发挥自己的想像力和创造力，创编出各种各样的手型，运用到手指操中，让手指操在我们的指尖跳起智慧的舞蹈。

说明



序

基

本

手

型



切指

一手手掌伸直,另一只手手掌伸直与之相切。



弹指

双手的拇指依次和其余四指相握并弹起。



分指 1

双手握拳,由小指开始逐个展开。



分指 2

五指并拢,手心向外,五指分开,手心转向里并拢后再分开。



分指 3

双手拇指,食指伸直。



勾指

双手拇指、食指相交成环状,其余手指依次做同样的动作。



并指

双手手指伸直相碰,常代表“屋顶”、“山”。



扇指

双手五指并拢伸直,拇指相勾,其余手指扇动,常代表鸟的飞行动作。



数指

手心向上,由拇指开始依次弯曲,成拳状,再由小指依次展开。



握爪

五指集中成爪状,指尖相对,常代表“望远镜”、“眼镜”、“看”等。



交指 1

双手伸直,五指交叉。



交指 2

五指交叉,拇指和小指伸直相碰。



跳指

双手张开,五指伸直,拇指和食指相碰,常代表方形的东西,如“点心”、“照相机”等。



拱指

右手掌伸直,左手五指弯曲成拱形去抓右手手指,也可以换手做同样的动作。



碰指 1

双手食指伸出相碰。



碰指 2

双手拇指、食指捏住并相碰,其余三指竖起,常代表“孔雀”、“小鸟”等。

基 本 手 型



立 指

双手拇指伸出，常代表“好”、“数字一”、“小孩”等。



走 指

一手食指、中指伸直，在另一手背上交替行走，常代表“走路”。



顶 指 1

双手并拢弯曲，指尖相碰。



顶 指 2

双手伸直，指尖相对，中间架空。



弯 指 1

双手相握，手指弯曲。



弯 指 2

双手拇指、食指相对弯曲，常代表圆形的东西，如“西瓜”、“镜子”、“太阳”等。



弯 指 3

拇指7小指伸出相碰，其余三指弯曲相碰。



弯 指 4

双手由拇指开始依次向内弯曲收起，常代表数数，如“一、二、三、四、五”。



屈 指

双手握拳后并拢，拇指伸出弯曲，常代表“问好”。



扣 指

一手伸直手指并拢，另一手手心向上指尖相碰。



捏 指

双手拇指依次和其它手指相捏成圆形。



叠 指

双手食指、中指伸出，指尖相碰，其他手指相握。



轮 指

从小指开始手指依次收起握拳。



手 指 轮 弯

拇指、食指成心形，其他手指竖起相碰。



切 掌

一手伸直，另一手伸直手掌相切，常代“切菜”等切的动作。



分 掌

双手伸直相背，拇指相顶。

基 本 手 型



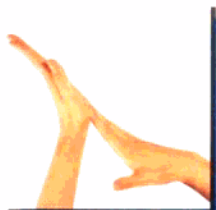
捶掌

右手手掌伸直，左手握拳击右掌。



拍掌①

双手伸直，手掌互拍。



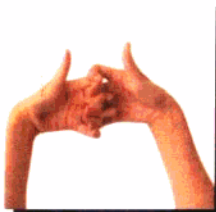
拍掌②

双手伸直，右手指尖碰左手掌。



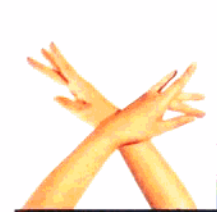
反拍

右手手掌伸直，左手指尖碰右掌。



反交

双手交叉，拇指伸出，其余手指相钩。



腕花

双手交叉，由拇指开始依次收起握拳。



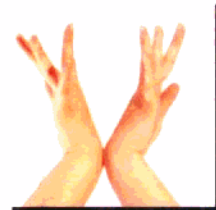
碰掌

双手手腕相碰，五指抖动，常代表“花朵”、“柳树”等。



扭转

五指并拢伸出，弯成拱形，常代表“小鸭”、“鹅”、“往远处看”等动作。



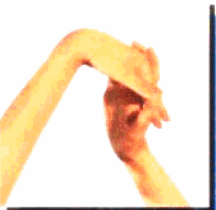
反碰

双手手背相碰，指尖抖动。



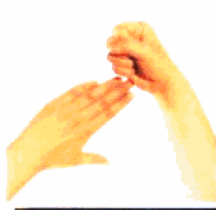
指尖相对

双手手指伸直，指尖相对。



滚动弯曲

双手交叉，手腕上下运动。



拳掌

一手握拳，另一手掌伸直相碰。



握拳

双手握拳，放在头顶的两侧常代表“小熊”。



捶拳

双手握拳互相捶。



拍拳

一手伸直，另一只手握拳敲手掌。



弯曲成拳

双手伸出握拳。

手型演示：魏红王辉

目 录

数鸭子	1	飘落的红叶	25
动物小火车	5	两只老鼠	29
圆圈手指操基本动作	11	鸡毛信	34
雨丝儿	13	过大年	39
军港之夜	17	玩泥巴	44
手影游戏	20		

数鸭子



mén qián dà qiáo xià yóu guò yì qún yā
门 前 大 桥 下 游 过 一 群 鸭 ，
kuài lái kuài lái shù yì shù èr sì liù qī bā
快 来 快 来 数 一 数 二 四 六 七 八 。
gū gā gū gā zhēn ya zhēn duō ya
咕 嘎 咕 嘎 真 呀 真 多 呀 ，
shǔ bù qīng dào dǐ duō shǎo yā
数 不 清 到 底 多 少 鸭 ，
shǔ bù qīng dào dǐ duō shǎo yā
数 不 清 到 底 多 少 鸭 。
gǎn yā lǎo yé ye hú zi bái huā huā
赶 鸭 老 爷 爷 胡 子 白 花 花 ，
chàng ya chàng zhe jiā xiāng qǔ hái huì shuō xiào huà
唱 呀 唱 着 家 乡 曲 还 会 说 笑 话 。
xiǎo hái xiǎo hái kuài kuài shàng xué xiào
小 孩 小 孩 快 快 上 学 校 ，
bié kǎo gè yā dàn bào huí jiā
别 考 个 鸭 蛋 抱 回 家 ，
bié kǎo gè yā dàn bào huí jiā
别 考 个 鸭 蛋 抱 回 家 。



(指导教师: 刘 爽)

前奏



双手叉腰，随节奏向左右晃头。

门前大桥下 1



1. 双手心朝里指尖相碰。
2. 双手伸直，指尖相碰，手心朝外。

2 游过一群鸭



1. 双臂架起平放, 向外游动两下。
2. 左手小臂立起, 手指做鸭嘴状, 张合两次。

3 快来快来数一数



双手手心向上依次数指。

4 二四六七八



分别做出二、六、八手型。

5 咕嘎咕嘎



双手手心向下重叠, 然后手掌上下开合两次。

6 真呀真多呀



双手交叉分指, 手腕、手指抖动。

金手指 学语言

语言描述

放假了, 妈妈带闹闹去旅游, 他要把玩的情况打电话告诉爸爸。请小朋友看图说一说, 闹闹对爸爸讲了些什么?



[提示] 节假日带孩子出门旅游回来, 应经常让孩子叙述游玩的过程和场景, 这样能够锻炼孩子的记忆力和语言表达能力。

7 数不清到底多少鸭



1. 双手张开,放在头两侧摆动。
2. 双手数指。

3. 4. 左手小臂立起,手指作鸭嘴状,张合两次。

8 数不清到底多少鸭



1. 双手张开放在头两侧,然后摆手。
2. 双手数指。

3. 4. 左手小臂立起,手指作鸭嘴状,张合两次。

9 间奏



双手叉腰,左右摆头。

赶鸭老爷爷 10



双手握拳,食指伸出,弯曲四次。

◆ 金手指 找规律 ◆

序数 (1)

森林里在开运动会,数一数,这里一共有几只动物在赛跑?谁跑第一?谁跑第六?跑在狮子前面和后面的各是谁?它们分别排在第几?谁跑倒数第一?给它加加油吧。



11 胡子白花花



双臂端平，双手握拳，伸出食指在下颚绕指，然后向下滑向两边。

12 唱呀唱着家乡曲



双手握拳伸出小指，然后左右晃动。

还会说笑话 13



双手叉腰耸肩三次。

14 小孩小孩



双拳相对，伸出拇指左右晃动。

快快上学校 15



双手手心向下平放，从两边向中间抖指。

16 别考个鸭蛋



1. 双手分指在头两侧摆动。
2. 双手向前作环抱状。

抱回家 17



双手交叉贴在两肩。

18 别考个鸭蛋



1. 双手分指在头两侧摆动。
2. 双手向前作环抱状。

抱回家 19



双手交叉贴在两肩。

动物小火车



wū ——
呜 ——

dà jiā pái hǎo duì , děng hòu shàng huǒ chē 。
大家排好队，等候上火车。

xiǎo xióng lái dāng liè chē yuán , yòu shuō yòu xiào jiē lǚ kè 。
小熊来当列车员，又说又笑接旅客。

qīng wā lái le kuài shàng chē , kě bié dà shēng chǎo lǚ kè 。
青蛙来了快上车，可别大声吵旅客。

hóu zi lái le qǐng zuò hǎo , kě bié suí dì rēng guǒ ké 。
猴子来了请坐好，可别随地扔果壳。

tiān é lái le yào zhù yì , bié wǎng chuāng wài shēn cháng bó 。
天鹅来了要注意，别往窗外伸长脖。

dài shǔ mā ma yě lái le , shuí gěi bào xiǎo hái de
袋鼠妈妈也来了，谁给抱小孩的

ràng gè zuò
让个座

wū ——
呜 ——

huǒ chē kāi dòng le , xiǎo xióng zuò guǎng bō ,
火车开动了，小熊做广播，

qián miàn dào zhàn qīng sōng lǐng , xià chē de lǚ kè bié
前面到站青松岭，下车的旅客别

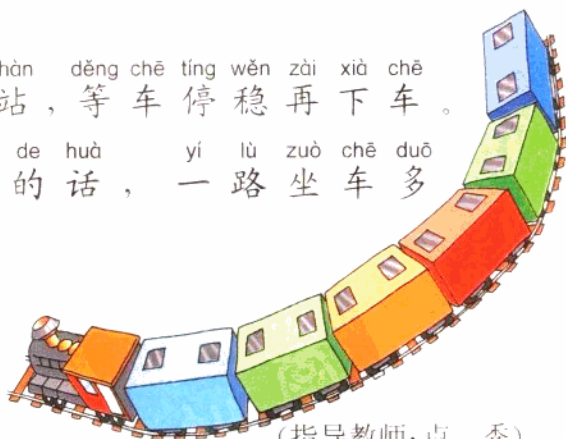
shuì zháo 。
睡着。

qiān wàn bú yào zuò guò zhàn , děng chē tíng wěn zài xià chē 。
千万不要坐过站，等车停稳再下车。

dà jiā dōu tīng xiǎo xióng de huà , yí lù zuò chē duō
大家都听小熊的话，一路坐车多

kuài huó 。
快活。

wū ——
呜 ——



(指导教师: 卢秀)

1 鸣——



双手交指并做滚拳运动。

大家排好队， 2



双手从食指开始依次数指打开。

3 等候上火车。



双手张开，从拇指开始依次数指握拳。

小熊来当列车员， 4



1. 双手握拳放在头两侧作小熊状。
2. 双手前伸，从小指开始依次数指。
3. 右掌立起，左手捶掌。

5 又说又笑接旅客。



1. 双手向内轮指。
2. 向外弹指打开。
3. 右手掌立起，手指顶左手掌。

6 青蛙来了快上车，



1. 双手在脸侧握指。
2. 从小指开始依次打开。
3. 双手前伸，依次数指，再收回作成反掌状。

7 可别大声吵旅客。



1. 双手在脸前分指晃两下。
2. 双手握拳并打开三下。

◆ 金手指 学成语 ◆

车载斗量

三国时期，吴国的孙权派赵咨出使魏国。魏文帝曹丕问赵咨：“吴国能不能被打败？”赵咨说：“大国有讨伐的兵，小国已准备好坚守。”又问：“吴国怕不怕魏国？”赵咨说：“百万大军手拿武器，过江河就像过个小池塘，有什么可怕的？”又问：“像你这样的人，吴国有多少？”赵

咨说：“车载斗量，不可胜数啊！”曹丕不对赵咨敬重起来。

[释义]形容东西和人才很多。

——出自《三国志·吴志·吴主传》



8 猴子来了请坐好，



1. 作小猴状。
2. 双手伸掌并排相对朝里摆动。
3. 双手握拳交替捶两下。

9 可别随地扔果壳。



1. 双手手心朝外分指晃两下。
2. 双手拇指相对，其他手指伸平并扇动。

10 天鹅来了要注意，



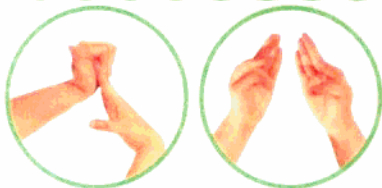
1. 左手小臂立起，手指相捏作天鹅状。
2. 双手前伸数指。
3. 一手叉腰，一手伸出食指指向太阳穴，同时点头。

11 别往窗外伸长脖子。



双手五指并拢，由外向内翻三下伸在头上。

袋鼠妈妈也来了，12



双手搓掌并交替握指两下，然后双手前伸数指。

13 谁给抱小孩的让个座……



1. 双手十指顶起。
2. 双手握拳。
3. 拇指、小指顶指，然后其余三指向上翻起顶指，再双手互握两下。

14 鸣——



双手交指并做滚拳运动。

火车开动了，15



双手并拢，指尖相对，然后向两侧分开。

◆ 金手指 学成语 ◆

车水马龙

东汉章帝听从大臣的意见，要给皇太后的娘家人加官进爵。太后不同意。她说：“那些鼓动给我娘家人封官的人，都是阿谀奉承之辈。我身为太后，日常穿衣吃饭都很平常，为的是给下边的人留下好的影响，知道检点。日前我看见门外来探望我的家人，车像流水，马像游龙，对外戚怎么能这样纵容呢？”章帝听从了太后的话。

[释义]形容车来马往，繁华热闹。

——出自《后汉书·马皇后纪》



16 小熊做广播



双手握拳放在头顶作小熊状，然后双手顶指在嘴前弹碰三下。

17 前面到站青松岭



双手合拢前伸，然后切掌，最后双手在胸前顶指。

18 下车的旅客别睡着。千万不要坐过站，

19

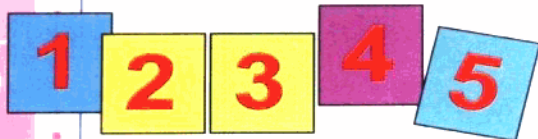


右手在左手臂上走指，然后双手合掌放在脸右侧。

双手轮指，然后跳指。

◆ 金手指 学数学 ◆

认数歌谣



1



1 像小棒
斜着放

2



2 像小鸭
漂水上

3



3 像海鸥
飞得高

4



4 像小旗
迎风飘

5



5 像秤钩
称红枣

20 等车停稳再下车。



双手并拢指尖相对，然后握拳拇指相对，最后右手在左手臂上走指。

21 大家都听小熊的话，



双手交指两下，然后作小熊状。

22 一路坐车多快活。



双手握拳伸出食指，然后双手指尖相对伸平，最后拍手三下。

鸣——— 23



双手交指并做滚拳运动。



7



7 像一把小镰刀

9



9 像勺子把朝下

6



6 像哨子嘟嘟叫

8



8 像葫芦架上吊

10



10 像小棒把蛋敲

幼儿初步认读 10 以内的数，6 和 9 最容易混淆，解决的办法是记住 9 的“把”朝下，就和 6 区分开了。