

幼儿园、小学适用

体操、手工部分

儿童健康教育实例精选

杨吉华 主编

上



湖南人民出版社

中国疾病预防控制中心

中国—世界卫生组织
合作中心

儿童健康 教育实践研究

第17卷 第1期

17



《 儿 童 健 康 教 育 实 例 精 选 》

(上)

(幼儿园及小学适用)

主 编	杨吉华			
选 编	江文眉	江 琼	刘淑芳	王爱书
	于 红	文 晓	周淑群	马秀娟
	梁晓冬	樊竹筠	邹沙沙	刘 蓉
	叶小霞	陆 明	朱曼玉	杨卡佳
	刘光辉	贺卫萍	张佐尧	黄意群
	于 明	湛小卫	厉 珠	彭 华
	张惠频	王 英	毛小红	欧学锋

写在前 面

儿童愉快的学习、生活在很多时候都离不开唱唱、跳跳、做做、玩玩，它们是孩提时代的忠实“伙伴”。唱、跳、做、玩中有童年的欢乐，有对世界奥妙的探索，有对幻想的追求，和对知识的渴望。幼儿园、小学就是新世纪儿童成长的摇篮。

《儿童健康教育实例精选》、《儿童艺术教育实例精选》就是融知识、趣味、操作于一体，以唱、跳、做、玩的形式满足儿童欢乐、探索、操作的欲望，使儿童在幼儿园、小学里愉快地锻炼身体，快乐地游戏，学唱好听的歌曲，在优美的音乐中翩翩起舞，学做自己喜爱的玩具……

书中的内容贴近儿童的生活，符合儿童的年龄特点，能使儿童获得健康的身体，极大地丰富他们的精神生活，增强他们的审美能力，完善他们的人格，培养良好的习惯、坚强的意志与毅力，使他们做事细心、诚实勇敢，使他们勇于探索、富于创造性……我们希望儿童在

游戏中生活，在游戏中成长，充满童心、童趣，身心得到健康发展。

多年来的实践证明，书中精选的实例深受儿童的喜爱，深受教师的欢迎。让我们携起手来，使这些情趣化、游戏化的实例在儿童中生根，开花，结果。让孩子们开心地唱吧！跳吧！做吧！玩吧！未来的科学家、运动健将、歌唱家、舞蹈家和设计师们将在这些活动中茁壮成长！

编者

2002年12月

目 录

体操部分

1. 幼儿体操(3~4岁)
2. 幼儿徒手操(3~4岁)
3. 幼儿徒手操(4~5岁)
4. 幼儿徒手操(6岁以上)
5. 儿童击掌操
6. 律动操
7. 拍手操
8. 葵花朵朵向太阳
9. 花儿朵朵
10. 童心闪烁
11. 儿童武术操
12. 花条表演操
13. 幼儿杠杆操(1~1 $\frac{1}{2}$ 岁)
14. 儿童把杆动作练习操(5~10岁)
15. 幼儿椅子操(2~4岁)
16. 幼儿椅子操(5~7岁)

- 3
- 3
- 5
- 9
- 13
- 18
- 24
- 28
- 32
- 35
- 38
- 42
- 46
- 50
- 55
- 59

- 17. 儿童红花操 64
- 18. 儿童绳操 68
- 19. 传接球基础训练操 73
- 20. 幼儿球操(4~6岁) 75
- 21. 幼儿球操(6岁以上) 79
- 22. 儿童棍棒操 84
- 23. 儿童垫上操 89
- 24. 幼儿木哑铃操(4~5岁) 92
- 25. 幼儿木哑铃操(5岁以上) 96
- 26. 儿童响板操(6岁以上) 101
- 27. 草帽操 105
- 28. 儿童响筒操(4~6岁) 110
- 29. 绸带操 113
- 30. 腰鼓操 115
- 31. 纸棒操 118
- 32. 易拉罐操 121
- 33. 动物操 125
- 34. 幼儿模仿操(2~3岁) 126
- 35. 幼儿模仿操(3~4岁) 128
- 36. 运动模仿操(2~4岁) 129
- 37. 运动模仿操(4~5岁) 132
- 38. 赤足沙操 135
- 39. 睡眠前的保健操 138
- 40. 睡眠后的干浴操 139
- 41. 起床操(6岁以上) 141
- 42. 视力调节操 142
- 43. 幼儿武术操 143

44. 扁平足的矫正操 147
45. “O”形腿矫正操 151
46. “X”形腿矫正操 155
47. 驼背矫正操 158
48. “C”形脊柱侧凸(左侧凸)矫正操 162
49. “S”形脊柱侧弯(胸右凸,腰脊左凸)矫正操 165
50. 两肩高低不平(左低右高)矫正操 167
51. 肥胖幼儿运动减肥操 171
52. 儿童减肥操 173
53. 苏醒操 175
54. 幼儿模仿运动 176
55. 小鸭操 181
56. 春天来了——趣味健身操 186
57. 儿童健美操 192
58. 儿童健身操(2~3岁) 198
59. 头颈部位练习操 210
60. 躯干部位练习操 212
61. 肩带和上肢部位练习操 215
62. 下肢部位练习操 217
63. 小战士 220
64. 小铁匠 223

手工部分

1. 巧制钻爬圈 229
2. 可爱的小猪 229
3. 娃娃什物插袋 230

4. 简易电视机 230
5. 会翻跟头的小胶囊 231
6. 抛球 231
7. 工艺吊饰 232
8. 梅花桩 233
9. 保龄球 234
10. “碗仔”的妙用 234
11. 纸帽四折法 235
12. 小瓶偶 237
13. 小三角拼插玩具 238
14. 爬爬蛇 239
15. 舞板 240
16. 多用教学台 241
17. 趣味玩偶 242
18. 响彩球 242
19. 彩球、面具、瓜果 243
20. 方便头饰套 244
21. 纸杯玩具 245
22. 围裙式教具 246
23. 树叶画的制作与保存 246
24. 彩链 247
25. 简易电视机 248
26. 纸飞盘 248
27. 布彩球 249
28. 有趣的快餐盘玩具 249
29. 自制体育器材 252
30. 有趣的动物帽 255

31. 酸奶杯小制作 256
32. 城堡乐园 258
33. 成果树 259
34. 宝贝屋 260
35. 吹气动物头 260
36. 纸辫子 261
37. 高尔夫球 261
38. 抛接球 262
39. 对讲机 262
40. 拼板 263
41. 手指木偶 263
42. 彩色风铃 264
43. 动物做做玩玩 264
44. 简易小船制作五例 265
45. 草穗粘贴 268
46. 巧用纸箱做娃娃家具 269
47. 袜子偶 270
48. 布飞碟 271
49. 自制活动器械三则 272
50. 毽子 273
51. 垂挂乒乓球 274
52. 小圆盘 274
53. 节日贺卡 275
54. 自制领饰两款 277
55. 小音笛 278
56. 小喷泉 279
57. 智力穿线板 280

- 58. 自制风车六例 281
- 59. 巧制动物头饰 283
- 60. 接插玩具的设计与制作 284
- 61. 服装形杂物袋 285
- 62. 小花伞 286
- 63. 巧用冰淇淋棒 287
- 64. 趣味玩具眼镜 289
- 65. 白雪公主和小矮人 290
- 66. 房子·小船·水车 291
- 67. 种子娃娃 293
- 68. 会停在树枝上的鸟 293
- 69. 用萝卜制作玩具 294
- 70. 蛋壳制作的玩具 295
- 71. 美丽的纸花 296
- 72. 枫叶纸杯垫 297
- 73. 小金鱼 297
- 74. 魔箱 298
- 75. 美丽的花帘 298
- 76. 夹子玩具 299
- 77. 小鸭子 300
- 78. 贝壳挂饰 300
- 79. 怪鸟 301
- 80. 小推车 301
- 81. 纸盒大哥大 302
- 82. 纸杯鸟 302
- 83. 杂技明星 303
- 84. 有趣的小玩具 304

85. 小饰品系列 306
86. 纸浆玩具 307
87. 七巧板 308
88. 秫秸秆制玩具 309
89. 小花篮 309
90. 贴树叶 310
91. 剪蛋贴鹅 311
92. 剪贴 311
93. 小熊滑滑梯 312
94. 自制救护车 312
95. 塑料毽子 313
96. 纸鱼 314
97. 纸象 314
98. 吹塑插图 315
99. 纸蝴蝶 315
100. 纸芯动物玩具 316
101. 风动小人 317
102. 活动鸟 319
103. 叶子剪贴画 320
104. 小花灯 321
105. 彩球 322
106. 花串 323
107. 利用自然物和废物制作小动物 324
108. 喷气船 327
109. 计算器 327
110. 简便实用的手型绘画 328
111. 磁性玩具小制作 331

112. 贝壳玩具 333
113. 瓶中投篮 337
114. 巧用牛奶盒 337
115. 跳熊 345
116. 巧用乒乓球 346
117. 废胶卷壳的妙用 347
118. 圆形巧制作 349
119. 利废制作四例 352
120. 会跳舞的考拉熊 354
121. 动物摇船 355
122. 美丽的纸花 355
123. 贺年卡 356
124. 纸杯玩具五例 357
125. 纸杯玩具四例 359
126. 圣诞礼品制作 361
127. 平衡玩具 362
128. 彩色串珠 363
129. 玩具秤 364
130. 漂亮的小尖帽 365
131. 小流星 366
132. 温馨发饰 366
133. 小脚丫 368
134. 跳跳板 369
135. 眼睛会动的小兔 369
136. 响球 370
137. 巧用台历 371
138. 有趣的背心 372

139. 拉拉跳 373
140. 漂亮的动物鞋 373
141. 多用箱 374
142. 趣味吊饰 375
143. 沙袋新做法 376
144. 小玻璃瓶的妙用 376
145. 手舞足蹈的动物 378
146. 水果系列表演服装 379
147. 巧用包装带 380
148. 数学操作学具设计两则 381
149. 奇妙的水果 383
150. 我是小小孙悟空 384
151. 自制袖珍小书签 385
152. 系扣壁挂 386
153. 彩色齿风轮 387
154. 会翻跟斗的小人 388
155. 可乐娃娃 389
156. 多功能娃娃书 390
157. 表演道具两则 391
158. 彩色小喷泉 393
159. 火箭升空 394
160. 玩具屋 395
161. 游戏围裙 396
162. 纸折风筝 397
163. 向日葵 399
164. 用玉米皮做民族娃娃 400
165. 樱桃晴雨表 401

- 166. 跳舞娃娃 402
- 167. 有趣的碰碰车 403
- 168. 巧做画框 404
- 169. 巧用果篮 404
- 170. 自制玩沙用具 405
- 171. 易拉罐拼图 406
- 172. 大嘴巴 407
- 173. 表演服制作两例 408
- 174. 机器猫 410
- 175. 小白兔吃青草 411
- 176. 用火柴盒及线轴做玩具 411
- 177. 有趣的玩沙工具 415
- 178. 有趣的泥塑动物 416
- 179. 袜筒的妙用 417
- 180. 自制“六一”贺卡 418
- 181. 彩色软棍的趣用 420
- 182. 有趣的纸塑饰品 420
- 183. 自制小电视 422
- 184. 大吊车 422
- 185. 小飞机制作四例 424
- 186. 小制作三例 426
- 187. 信封玩偶 428
- 188. 有趣的小兔 428
- 189. 四面体的拼接 429
- 190. 觅食的红耳鼠 430
- 191. 手撕小象 430
- 192. 会响的面具 431

- 193. 高跷 431
- 194. 荡床 432
- 195. 铁环 432
- 196. 弹性球 433
- 197. 草龙 433
- 198. 马缰 434
- 199. 跑马竿 435
- 200. 钻爬圈 436
- 201. 投环用具 436
- 202. 弧形洞 437
- 203. 跳高架 437
- 204. 小篮球架 438
- 205. 投球 439
- 206. 月饼盒的利用 439
- 207. 巧用纸箱做屏风 441
- 208. 巧制石头小动物 442
- 209. PVC管活动器械 443
- 210. 环保拉力器 446
- 211. 捻动式陀螺 447
- 212. 滑轮 448
- 213. 投环 449
- 214. 算盘滑车 450
- 215. 自制小人书 450
- 216. 巧用夹子做动物 451
- 217. 跳跳仔 452
- 218. 南国椰树 453
- 219. 瓶圈 453

- 220. 彩圈 454
- 221. 巧玩雪糕棒 454
- 222. 小猴翻单杠 455
- 223. 娃娃跳舞 456
- 224. 弹射火箭 456
- 225. 自动回滚的圆筒 457
- 226. 橡皮筋动力车 458
- 227. 高空独轮车 459
- 228. 高空举重 460
- 229. 小猴管奔马 461
- 230. 不倒翁 463
- 231. 橡皮筋动力小风扇 466
- 232. 纸板型平衡玩具 467
- 233. 旋转半球 470
- 234. 抽动式陀螺 471
- 235. 顶纸板 473
- 236. 魔盒 474
- 237. 旋转飞机 475