

幼儿体操教程（上）

YOUER TICA O JIAOCHENG

文岩 编著



PEOPLE'S
EDUCATION
PRESS

人民教育出版社

幼儿体操教程（上）

YOUERTICAO JIAOCHENG

文岩 编著



PEOPLE'S
EDUCATION
PRESS

人民教育出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

幼儿体操教程 / 文岩主编. — 北京: 人民教育出版社, 2012.8

ISBN 978-7-107-24335-6

I. ①幼… II. ①文… III. ①学前儿童-体操-幼儿
师范学校-教材 IV. ①G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 197595 号

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京盛通印刷股份有限公司印装 全国新华书店经销

2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 24.75

字数: 523千字 印数: 0 001~2 500册

定价: 66.00元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究
如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社出版科联系调换。
(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编: 100081)

顾 问：王占春

主 编：文 岩

副 主 编：张首文 张 征 陈雁飞

编 者：（以姓氏笔画为序）

文 岩 谷长伟 李晓铭 张首文 张 征 薛莉莉
实践指导：周梅林 陈 博 王小娟 刘宇婷 闫怡娜 欧晓妍
杨 丹

拍摄图片：李 文 张首文 赵 怡 丁 萍

动作示范：敖婧怡 宁晓岩 韩思玥

图片制作：郑文娟 王俊宏 张傲冰 郭 威

责任编辑：吴慧云

特约审稿：鹿崇云

序

祝贺幼儿教师培训实用教材《幼儿体操教程》的出版发行，我十分高兴应邀为这本书作序。

我并非是幼儿教育的研究人员，但我十分关心幼儿教育、幼儿体育和幼儿师范的教育工作，并力所能及地参与相关的教材编辑出版工作和教育活动。

1985年人民教育出版社聘请北京师范大学体育系教授、北京、上海、广东、武汉等地的幼儿师范学校的特级教师、模范教育工作者，根据当时中央教育部制定的幼儿园指南，编辑出版了一本幼儿体操和活动性游戏（活动性游戏是当时苏联的名词，中国后来改为体育游戏），作为幼儿师范学校体育课的理论课教材，以解决新中国成立之后的幼儿体育教材的问题。到了20世纪80年代，教育部指示并组织人民教育出版社统编了全国通用的《幼儿师范学校体育教学大纲》，根据教学大纲的规定和幼儿师范学校体育教学目标，编辑了《幼儿师范学校体育教材》和《幼儿体育教学法》两本全国通用教材。“教材”主要是体育课的实践内容，“教法课”主要是讲授理论课内容。当时，在幼儿师范的体育教学目标中明确提出“双重”任务：一是身体的锻炼实践和教育达到与普通高中女生基本相同的身心发展的目标，二是幼儿园教师职业素质培养的目标。这是新中国成立后，国家对中等师范院校的学生（包括中师普通班和幼师）第一次明确提出了师范生体育目标的“双重任务”，为中等师范生的教育和体育教学的宗旨和发展奠定了基础，至今笔者认为应予以肯定。

师范教育对体育的重视和“双重任务”的提出，在新中国

的师范教育中深入人心，在理论和实践中都取得了丰富的成果，这是应当肯定的成功经验。

随着祖国的发展和富强，对教育的发展更加重视，幼儿园、小学的教师必须具有大专以上的学历，并取得教师资格证书。教育部制订的大专院校（专指培养小学教师的培训计划，也有人简称“小大专教学计划”）的“教学计划”，其中体育既是每位学生的必修课程，也是选修课程之一。但是，根据新中国成立以来的经验，每位师范生都必须懂得体育，小学和幼儿园的教师必须能够胜任教育对象的体育教育教学工作，幼儿园教师不仅自己要具有健壮的身体、协调、灵巧的活动能力，还要具有能够组织幼儿进行身体活动和游戏的职业能力。

幼儿园教师的这些职业能力和素质，在幼师是怎样培养的呢？是通过全校的培养目标的教育，学校各种教育教学活动，到幼儿园去参观和实习，多方面的教育和影响逐渐形成的。仅就体育职业能力的培养，可以通过以下渠道进行。

首先是体育课。课内外多种形式的教育活动都是非常重要的，在多种形式中尽管各有侧重，而体育课是对学生进行教育和培训的基本组织形式。在幼师的体育课中，包括以实践为主，结合幼教实际进行教学；另外到了二三年级要专门开设一定课时的《幼儿园体育活动的理论与方法》，是2002年人教社根据教育部颁发的《三年制中等师范学校教学方案》编辑出版的理论课，在这本教材的“编者的话”中提出如下建议：“1. 把幼儿教育定为在为人的终身发展奠定良好基础的素质教育上，使幼儿在体、智、德、美各方面得到健康和谐的发展。特别是要正确地认识体育和健康在幼儿教育中的地位和意义，树立健康第一的指导思想。2. 在教授幼儿园体育理论与方法时，不仅要研究素质教育在一般意义上的全面发展，而且要重视幼儿的主体性……培养幼儿积极主动地参与活动，富有创造性的学习和合作学习，建立良好的同伴关系，强调要尊重儿童的人格，兴趣需要和自身发展的特点。”幼师体育教学中的理论课，是结合实践课进行的，幼儿体操是实践课的重要内容之一。

其次是幼师学生的课外体育活动。幼师学生的课外体育活动丰富多彩，活动的内容有学生根据自己的兴趣进行的健身活动，她们特别喜欢韵律操、健美操，而这些活动中都结合了幼儿体操的内容。在课外体育活动中有各种表演活动，其中包括幼儿体操、舞蹈和游戏，幼儿体操是其中重要的内容。在幼师课外体育活动中，为了发挥学生的主体地位，有的学校还成立了专门研究幼儿体育活动的小组，他们结合所学的体操内容，积极改编和创编了部分幼儿体操内容。

第三是幼师学生在幼儿园的教育实习。在教育实习中，尽管有各种活动内容，如唱歌、跳舞、游戏、讲故事等活动启发幼儿对生活和社会的认知，但其中最受儿童喜欢、教育效果显著的是体育活动。在体操活动中，可以培养幼儿的本体感觉，找准自己的位置，认知上下、左右、前后、上肢、下肢、躯干、头，从而认知人体的结构。在小器械体操中，用实物认知长、短、方、圆、扁、粗、细等等。幼儿体操不仅是锻炼儿童的身体，而且通过这些活动可以帮助儿童认知生活和社会，增长知识，也可以说儿童的知识不只是通过教师的讲述习得的，而是通过各种活动习得的。

本书的内容和结构，其重点并不是一本理论研究的成果，而是注重幼儿园体育的实践性，是将幼师学生的课内外体育活动、教育实习和部分学生到幼儿园当了教师后工作中创编的幼儿体操整理到一起，根据其表现形式分为徒手操、幼儿模仿操、幼儿趣味操、幼儿游戏操、轻器械操等，其间的各章内容又有相互交叉，并非严格的逻辑分类。其中特别还有两章即幼儿英语律动操和幼儿表演操，这是编者们的科研成果和学生在幼儿园的教育教学活动中创编的，如果按幼儿体操的科学分类方法，就不便于单独分为一类。

这本《幼儿体操教程》教材的使用对象可以是幼儿园不同年龄段的幼儿教师、幼师（包括培养幼儿教师的大专）学生和教育学院幼教班的学生。在本书编入的各套幼儿体操内容中，还针对幼儿园组织体操活动时遇到的各种问题，提出了各种组

织、指导的方法和建议，具有很强的指导性和操作性。

本书的特点是它的原创性和实用性，其作者都是教学第一线的教师。广大读者在使用本书时，可根据各自的需要对内容适当加以调整、取舍和补充，希望读者提出宝贵意见，以便这本教材更加完善。

王占春

2012年6月20日于北京

| 前 言

幼儿体操已越来越受幼儿的喜欢，在幼儿园的活动中，多半都是以体操的形式出现。幼儿体操活动在幼儿园比较好开展，它只需有一块平整的场地就可以进行，在开展幼儿体操活动中，幼儿可以通过做操来进行身体锻炼，培养正确的身体姿态及良好的心理品质，同时加强与伙伴间的沟通，建立和培养友好的人际关系，在活动中学会相互谦让，相互尊敬，友好合作，遵守纪律，养成良好的锻炼习惯，为今后的体育活动奠定基础。

幼儿教师是组织幼儿进行体操活动的引领者、指导者、帮助者，为此，要求幼儿教师掌握必要的相关知识，学会和掌握各类幼儿体操内容及方法是幼儿教师必须具备的。通过与幼儿进行不同类型的体操活动，既能使幼儿在快乐的体操过程中锻炼身体，塑造形体，愉悦身心，又能使教师与幼儿交知心好朋友，在幼儿的心目中留下美好的记忆。

这本《幼儿体操教程》就是给广大的幼儿教师提供的幼儿体操理论与实践的方法，书中详细介绍了五个方面相关的理论知识，实践部分从徒手体操到轻器械体操，各类不同体操近四十套。同时还给大家留有思考与创新的空间，体验创作的快乐。在诸多体操的创编中得到了许多幼儿园的大力支持和帮助，在这里一并表示感谢！

编者
2012年8月

目 录

第一章 幼儿体操基础知识概述 \ 001

- 第一节 幼儿体操的概念、分类、特点与功能 \ 001
- 第二节 不同年龄段幼儿体操的内容安排及教学方法 \ 003
- 第三节 幼儿体操创编的原则、步骤与方法 \ 006

第二章 幼儿徒手操 \ 011

- 第一节 方位姿态操 \ 011
- 第二节 拍手操 \ 039
- 第三节 快乐韵律操 \ 067
- 第四节 卡通操 \ 100
- 第五节 椅子操 \ 132

第三章 幼儿模仿操 \ 156

- 第一节 动物模仿操 \ 156
- 第二节 动物歌谣模仿操 \ 182

第一章

幼儿体操基础知识概述

第一节 幼儿体操的概念、分类、特点与功能

一、幼儿体操的概念

幼儿体操是以全面、协调发展身体素质为原则，是以增进健康、培养端正体态、塑造美的形体为目的的一种锻炼方式。它是在音乐伴奏下，通过身体的头颈、上肢、下肢、躯干等部位动作的协调配合，按照一定程序，有目的、有节奏地进行各种举、摆、绕、振、踢、屈伸、绕环等简单的单一或组合动作的身体练习。

二、幼儿体操的分类

（一）根据素材分类

可以分为基本体操、球操、绳操、礼仪操、垫上素质操、椅子操、站立姿态操、武术操、圈操等。

（二）根据风格分类

幼儿体操可分为模仿操、徒手操、轻器械操等。

1. 模仿操：主要有动物模仿操、游戏模仿操、运动模仿操、生活模仿操、劳动模仿操、军事模仿操等。

2. 徒手操可分为：一般徒手操、韵律操、武术操、拍手操、健美操等。

3. 轻器械操可分为以下几类。

（1）击响类：哑铃操、响筒操、铃鼓操、竹板操、筷子操、腰鼓操等。

（2）棍棒类：竹竿操、花棍操、霸王鞭操、纸筒操等。

（3）圈环类：健身圈操、藤圈操、花环操和手环操等。

（4）绳类：绳操、彩条操、皮筋操等。

（5）旗类：花束操、小旗操等。

（6）其他：扇子操、玩具操等

三、幼儿体操的特点

幼儿体操是由身体各个部分的不同动作所组成的单个动作或成套动作。因此，体操内容丰富，动作有简有繁，形式多样，可单人做、双人做和集体做；可定位做、行进间

做和相互配合做，具有用时不长，收效大，不受场地器材条件限制的特点，适合不同年龄，不同性别，不同健康水平的幼儿选择练习。不同类别的幼儿体操的特点如下：

（一）模仿操：动作形象夸张，生动有趣；

（二）徒手操：动作规范、简单、身体姿势端正、节奏明快；

（三）韵律操：把简单的舞蹈动作、律动动作与徒手体操动作进行有机结合，一般在轻松活泼、旋律优美、节奏感较强的儿童音乐伴奏下进行练习；

（四）武术操：由武术简单的基本动作组成，动作快速有力，节奏明快，能表现出武术特有的精气神；

（五）轻器械操：具有色彩、声响及动作的多变性，易激发幼儿兴趣等特点。

四、幼儿体操的功能

幼儿体操是以全面发展幼儿身体素质为原则，以增进健康、培养端正的体态、塑造美的形体为目的的一种锻炼方式。通过练习，不仅能促进幼儿身体素质及身体机能的全面发展，而且对培养他们的自信和不怕苦、不怕累的精神，增强幼儿的集体荣誉感，养成举止文雅的行为习惯等方面都具有重要的作用。

（一）幼儿体操对塑造幼儿的身体形态有积极的作用

幼儿体操特别强调站、立、走、跑、跳等基本动作，要求姿态正确且有美感，这样有利于幼儿的脊柱及其周围的肌肉、韧带的正常发育，更好地形成脊柱的生理性弯曲；而且幼儿体操要求运动时四肢舒展，促进了端骨与骨干间软骨的生长，有利于幼儿个子的长高，四肢的加长；同时，适当的运动负荷可控制幼儿的脂肪增多，减少少儿肥胖症的出现。因此，经常进行幼儿体操的练习，对塑造幼儿良好的体态具有良好的作用。

（二）幼儿体操对幼儿的智力发展起重要作用

很长的一段时间里，我们对于“体育”的认识只局限于“经常锻炼身体好”的水平，其实，经常参加锻炼的孩子的智力因素增长远远高于不经常参加锻炼的儿童。智力来自大脑，大脑发育靠营养，促进大脑吸收营养的方法之一则是运动。儿童时期，大脑内部结构与功能发育迅速，大脑活动所需要的能量主要来源于糖，而大脑本身的糖储备很少，这就必须依靠血液输送血糖，血糖主要由食物供应。幼儿体操作为一种体育运动，能增强儿童的食欲和消化功能，使食物中的淀粉变为葡萄糖，吸收到血液中成为血糖以供应大脑及全身的需要。实践证明，经常运动的幼儿比一般幼儿血流量多，因此，能够向大脑提供更多的氧气和养料，促进大脑的发育。由于大脑对身体的感觉和运动是异侧支配的，所以，大脑通常是左半球较发达。幼儿在进行体操锻炼时，能使平常较少活动的左手得到锻炼，这就有利于开发大脑右半球的潜能，有助于促进幼儿双侧肢体均衡发展，促进幼儿大脑功能的全面利用和大脑潜能的全面开发，从而促使幼儿的智力得到全面发展。

（三）幼儿体操对幼儿心理锻炼有十分明显的效果

幼儿正处于身心迅速生长发育时期，这种迅速生长发育使幼儿的身心状态表现出极大的不稳定性和可塑性，给幼教工作者带来绝好的教育时机。众所周知，幼儿时期形成

良好的心理素质和生活习惯对今后的健康成长有相当大的作用。幼儿体操的练习包括大量的、不同类型的身体动作,有的还要求相互配合默契,并根据音乐的旋律和节奏进行练习。因此,进行幼儿体操的练习有助于幼儿对时间、空间、运动的知觉和注意力、想象力、模仿能力等心理过程的发展,也有助于培养幼儿的集体观念及对音乐、舞蹈和其他体育活动的兴趣。在实际活动中,由于幼儿集体荣誉感、责任感得到加强,克服了在家中以我为中心的弊病,增强了团结协作的群体意识,培养了他们的组织纪律性和合作精神,这对于独生子女尤为重要。

第二节 不同年龄段幼儿体操的内容安排及教学方法

一、不同年龄段幼儿体操的内容安排

(一) 小班幼儿体操的内容安排

小班幼儿的动作特点:动作准确性、节奏性、协调性、力度和速度差,掌握动作慢。因此,小班应以模仿操为主,每套操4~6节,每节动作为二个八拍或四个八拍,全套操反复两遍左右为宜。此阶段安排的操节特点:速度较慢,变化较少,节奏鲜明,活泼有趣,模仿性强,节数较少。

小班幼儿体操的发展目标主要是:增进健康,培养正确的身体姿态;发展幼儿感知觉,能识别前后、上下、高低、快慢,基本上能随口号和音乐节拍做操;发展观察力和记忆力,初步学会观察他人和自己的做操动作。

(二) 中班幼儿体操的内容安排

中班的幼儿体操以徒手操为主,辅以模仿操,轻器械操,每套操6~7节,每节二个八拍。这个阶段安排的幼儿体操内容有以下特点:简单易学,方位明确,节奏明快,以正前、上、正侧方向为主,双侧对称,侧重于发展幼儿身体姿态。

中班幼儿体操的发展目标:发展幼儿的方位感、力度、速度和节奏等,初步学会全面观察他人和自己的体操动作,并能说出正误,做操时能注意身体姿势。

(三) 大班幼儿体操的内容安排

大班的幼儿喜爱模仿操、健美操,对武术操、韵律操、轻器械操以及双人操也比较感兴趣。动作的准确性比中班有了很大提高,能在教师的引导下做出新的体操动作,模仿动作。因此,大班幼儿体操的内容应以徒手操、轻器械操为主,辅以模仿操。每套操7~8节,每节四个八拍,操节的特点主要体现在:动作变化增多,如:加入举、摆、快速屈伸、振、较简单的绕环和较精细的手腕动作等。

大班幼儿体操的发展目标主要是:在中班的基础上,发展幼儿的力量、速度、耐力等身体素质,加强做操的力度,能较准确地掌握动作和音乐的节奏。

二、幼儿体操的教学方法

(一) 语言法: 语言法包括讲解、讲述、叙述和描述, 口令、指示、提示、口头评定、音乐伴奏、默诵与自我暗示, 等等。

1. 讲解与讲述: 说明所学的动作名称、要领, 揭示完成动作的关键及原理。讲解必须重视对象(幼儿)已有的知识和经验; 讲解要有针对性, 精讲多练。讲解时语气要肯定, 表达要生动形象, 比喻要恰当, 并富有趣味, 把幼儿的注意力集中到听讲上来。调动幼儿学习的积极性, 启发幼儿积极思索, 这样会加快幼儿建立动作表象与动作概念。

讲解要注意运用术语, 使幼儿从小就养成正确认识自己的身体部位和名称。总之, 要使讲解达到生动、形象、扼要、精确和富有情感, 并不是一件容易的事情, 因此, 每位幼儿教师应加强语言的训练与修养。

2. 口令、指示和提示

(1) 口令: 口令是调动队伍、指挥做操的重要手段。对口令的要求, 第一要正确, 第二要清楚、洪亮有力。第三节奏感要强。如: “立正!” 没有预令只有动令, “齐步一走!” “跑步一走!”。前面是行动的性质, 后面的“走”是行动的命令。口令在领操中应根据动作幅度和动作性质来决定口令的快慢、长短和强弱。如踢腿运动: 动作快, 口令要喊得短促有力。跳跃运动: 要带有跳跃性地喊口令。动作幅度大的腹背运动(全身运动)口令喊得悠长些。最后的整理运动动作慢, 口令要喊得轻松和缓些。另外, 在练习时可采用一些带有提示性的口令, 如需要重复做的动作时, 可喊“五、六、七、再做”。需要连接下一节操时, 可喊“五、六、七、体转运动”。需要提示的: “一、二、三、四、手臂伸直”。需要停止练习时, 可喊“五、六、七、停”等等。

(2) 提示和指示: 可分为语言提示和手势提示。语言提示是指当幼儿在做动作的时候, 教师用简练的语言指导和提醒幼儿注意的地方, 如: “抬头”、“挺身”、“手臂伸直”等等。

(3) 手势: 是指用手指引导幼儿练习。如: “对齐”、“向左看”等等。手势起到无声语言或定向的作用。

3. 口头评定: 是指教师用口头语言评定幼儿做操情况, 一般应以表扬为主。

4. 音乐伴奏: 是体操教学中不可缺少的教学手段, 音乐是一种艺术语言, 用音乐的节奏和旋律引导幼儿进行练习, 对提高动作的节奏感和优美感都有很好的作用, 同时还能激发幼儿学习的兴趣。一般常用钢琴、风琴、录音机、响铃手鼓、各种打击乐器等等。

(二) 直观法

幼儿在学习动作时, 不仅要通过听觉、视觉而且还必须通过幼儿自身的练习(本体感觉)体会、理解、掌握动作, 缺一不可。只有当幼儿对动作有了空间、时间和用力的感觉后, 才能逐渐掌握动作。

在教操的过程中要注意培养幼儿的观察力, 除了认真观察教师的示范动作外, 还可以运用挂图、录像、教具、模型、标志物等。教师也可采取相互观察的方法, 教师应在观察之前指出观察什么, 怎样去观察, 等等。如“对比观察”后进行对比分析, 找出错误的地方, 产生的原因等等。经常练习就会提高幼儿的观察力。常用的直观方法有以下几种:

1.示范法：示范是最生动、最逼真、最真实的直观教学，示范动作应正确优美，不仅可以使幼儿建立正确的动作表象和概念，还可以引起幼儿学习动作的欲望，激发幼儿学习的积极性。因此，教师在做示范时应注意以下几点：

（1）示范动作应规范、标准、轻松、优美，给幼儿留下深刻的印象，使幼儿看完示范后就产生跃跃欲试之感。因此，教师要不断提高示范动作的质量。

（2）示范动作要有目的性：根据不同的目的采用不同的示范方法。为了建立完整动作表象，一般可先做完整动作示范。对较难的动作，可进行分解示范、重点示范或慢速示范。这种示范可以加深对动作细节和较复杂动作的了解和认识。

（3）要选择合适的示范位置。讲解、示范的位置与方法的选择运用，要以有利于幼儿观察，显示动作路线和管理学生为原则，同时还要注意环境、阳光和风向等。示范的位置一般应站在队伍的中央前的等边三角形的顶点，使全体幼儿都能看清。常用队形：正方形、长方形、三角形、圆形、半圆形、菱形、梯形等等。

（4）示范的方法一般有正面示范，（也称镜面示范）即面对幼儿做反方向的动作，此法便于观察幼儿和管理幼儿；侧面示范，即领操者（或教师）侧对幼儿做动作，便于显示动作路线如踢腿运动等；背面示范，即背对幼儿做同方向的动作，便于幼儿模仿动作，对初学者或动作较复杂时多采用此法。

示范还可以根据动作的难易程度，采用完整或分解示范教学，如动作简单，学生又有一定的基础时，可以按正常速度做完整示范。如果动作较复杂可采用先做慢动作示范，边讲边示范，必要时可采用分解示范，然后再进行完整示范。总之要根据幼儿的实际情况来决定示范的方法。

2.教具模型、图解、照片、电影、录像等的演示。演示：是指利用实物、图表、照片、录像、电影等把事物的发展过程显示出来，使幼儿有所认识、有所了解。在演示的过程中，一定要配合教师的讲解，才能达到预想的效果。

3.标志物和助力。标志物起到定向的作用，助力是帮助幼儿完成较难的动作时给予一定的助力。

以上方法的选用应根据动作的难易程度和幼儿的接受能力，进行选择和运用，才能达到预期的教学效果。

三、幼儿体操的教学注意事项

（一）选择平整的活动场地

在组织幼儿进行体操活动时，首先要选择一块平整的活动场地，场地的要求不一定很大，但要保证平整，以确保幼儿在活动中的安全，使幼儿在活动中能很舒适、很安全地进行活动，同时教师要随时观察幼儿的活动情况，随时把握和保障幼儿健康快乐地进行体操活动。

（二）做好准备活动

教师在组织幼儿进行体操活动时，首先要进行准备活动，即身体各部位的热身练习，

这对幼儿顺利地进行活动、提高活动的质量、确保幼儿的身心健康有着重要的意义与作用。活动时，教师要求幼儿成体操队形散开，并有优美的示范和语言引领以确保幼儿活动的正常进行。

（三）使用轻器械练习时的安全

幼儿使用轻器械做操的形式是多种多样的，但无论是哪种轻器械教师在安排活动时，最主要的是要根据器械的特点和功能安排好幼儿间的活动距离，以确保幼儿在活动中的安全。比如：幼儿棍棒操，首先要让幼儿两手持棍棒侧平举，将两名幼儿的距离规定好，再帮助每一位幼儿站好各自的练习位置，以确保活动中的安全。同时在做操的过程中，教师要及时观察幼儿的行为，如相互间的距离是否缩短了、相互间是否有打闹的现象等，要及时给与提示和指正。

（四）活动后的安全工作

1. 在教师组织幼儿活动结束后，教师要组织幼儿进行不同身体部位的放松活动，以确保幼儿下一次活动的正常进行。
2. 器械练习后，教师要及时收放好器材，以保障幼儿安全地离开活动场地。也可组织幼儿协同进行，从而培养幼儿劳动的意识与能力。
3. 活动后，教师还要及时了解和观察每一位幼儿的身体表现，看看孩子是否有身体不适，如有不良表现应及时采取相关措施，以确保每一位幼儿的身心健康。

第三节 幼儿体操创编的原则、步骤与方法

一、幼儿体操创编的原则

（一）针对性原则

幼儿体操的动作丰富多彩，内容很多，练习的方法也各有不同。为了更好地发挥体操的作用，在创编整套动作时，首先要有明确的针对性，要根据教学对象和解决的任务来选择动作内容。如做操的对象是（3~6岁）的幼儿，编操时一定要符合幼儿身体各器官系统生长发育不平衡和身体机能较弱的年龄特点，应注意发展大肌肉群，以促进身体形态和各器官系统的正常发育，保证幼儿健康成长。

（二）全面性原则

注重幼儿身心的全面发展，在整套动作中，应包括上肢、下肢、躯干、全身、跳跃和整理运动。动作的方向要有向前、向后、向左、向右，还应把培养正确的身体姿势与发展身体素质相结合，使幼儿身体各部位都能得到锻炼，促进幼儿身体全面发展。

（三）科学性原则

在内容的选择上要符合幼儿的身心特点，合理安排运动负荷，运动负荷由小到大，逐步上升；动作要由慢到快、由易到难。总之，成套动作的编排，运动负荷要由小到大，

参与活动的肌肉要由少到多,由局部到整体,由单个到组合。

(四) 教育性和创新性原则

幼儿体操的内容极为丰富,创编整套动作时,不仅要根据创编的目的及实际情况的需要,选择各种不同类型的动作,而且还应针对不同的对象和要求,创造性地编排一些主题鲜明、形式多样和具有时代感的新动作和新组合,避免形式单一,千篇一律,枯燥乏味。通过轻快、活泼的各种动作和小范围的队形变化及欢快的音乐,表现出幼儿的天真活泼可爱。

二、幼儿体操创编的步骤与方法

(一) 幼儿体操创编的步骤

1. 准备工作

首先要明确创编的目的、任务和要求。

(1) 早操:因每天都要做,故编排的动作要全面,能全面锻炼幼儿的身体。

(2) 准备活动操:具有较大的随意性。

(3) 表演性操:应考虑艺术性的表演效果。比如队形、造型的变化,同时还要了解创编对象的状况。例如年龄、性别、基本身体素质情况以及做操能力等。

2. 设定方案,确定类型及风格

在完成准备工作的基础上,要选定创编操的类型,是徒手操还是轻器械操,如果是轻器械操,则要进一步确定器械的种类是球、棍、圈,还是花环、响铃等。另外,还应确定是以个人为主的,还是以相互交流、共同完成的双人操或集体操的形式。操的种类确定以后,还应确定其风格,是活泼欢快的,还是平稳流畅的;是刚劲有力的,还是柔和舒展的;是突出民族风格的,还是具有现代风格的,等等。

3. 选取音乐

(1) 要根据体操的主题、风格来创作或选择音乐。

(2) 音乐要符合操的节拍和动作速度的要求,要使音乐与动作结构和队形变换达到完美统一。

(3) 音乐的旋律、节奏要清晰,要易于幼儿掌握和记忆。

(4) 音乐在徒手操中能起到代替口令和指挥的作用。因此,选择适宜的音乐伴奏能起到指挥队形及动作变化的作用。

(5) 操的音乐:可以进行“创编”也可以进行“选曲”。不管是“创编”或是“选曲”,音乐的节奏必须清晰、鲜明,要有强、有弱、有张、有弛。创编或选曲一般有以下两种形式:一是先创编动作,待动作基本定稿后,再选择适合本套操的音乐,此时音乐的选择可选用现成的音乐,也可以自行剪接和制作或再请音乐专业人员,根据动作特点,进行专门的音乐制作。二是先选好音乐,在理解音乐的内涵和意境后,再创编具体的动作。无论哪种形式,所创编的结果都应是动作与音乐的和谐一致。

4. 实践检验

操节编排设计好以后,应在部分幼儿中进行实践,观察其效果,看幼儿是否喜欢做、