

幼儿园教师指导用书

幼儿歌舞

HONG WU XIE XI LIE

红舞鞋系列

随书附赠伴奏曲 CD

YOU ER GE WU

你 Happy 吗?
跳起来吧!

王淑月 主编

代凌 编著 杨泓 绘图



湖南文艺出版社



HONG WU XIE XI LIE



幼儿歌舞

YOU ER GE WU



王淑月 主编

代凌 编著

杨泓 绘图

湖南文艺出版社

幼儿歌舞

王淑月 主编
代 凌 编著
责任编辑: 王 雨

*

湖南文艺出版社出版、发行
(长沙市河西银盆南路67号 邮编: 410006)
湖南省新华书店经销 湖南东方速印科技股份有限公司印刷

*

2002年6月第1版第1次印刷
开本: 880 × 1230毫米 1/16 印张: 6.75
字数: 173,000 印数: 1-6,000

ISBN 7 - 5404 - 2832 - 5
J · 590 定价: 18.00元(含CD)

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换

主 编 的 话

随着生活水平的提高和文化艺术的发展,人们对于精神生活的需求也日益增多。舞蹈作为具有广泛群众性的一种艺术形式,已逐渐被越来越多的群众接受,成为他们日常生活中重要的审美形式。人们在舞蹈活动中,可以自娱、休闲、健体、交往。可以说,舞蹈已经与人们的日常生活有着紧密的联系,成为人们可以普遍参与的艺术活动。

中外许多先贤学者曾表达过这样的意思:有的消遣,让人快乐,有的消遣,给人益处,只有舞蹈二者可以兼得。

的确如此。舞蹈可以自娱自乐,交流感情;可以活动肢体,焕发青春;可以用肢体语言,抒发情怀;可以通过舞蹈艺术,认识社会生活,了解世界风情。

舞蹈还是一种综合的和谐的艺术,舞者既要對音乐或歌曲的旋律和节奏有敏锐的感受力,又要提高对于诗歌(歌词)的鉴赏水平,诗、乐、舞达到了和谐的统一。

舞蹈艺术具有鲜明的审美愉悦性。当人们“手之舞之,足之蹈之”的时候,内心情感的抒发,人体动作的流动,性格气质的表露,可谓进入了最畅快、最具审美意味的境界。尤其是随着社会变革的深化,社会交往的增加,舞蹈已经成为社交的一种艺术形式,它不再是属于少数人的娱乐,它走向群众,走向广场,走向舞厅,走向酒吧,舞蹈的形式也由繁难变得简易,更加自由、明快。

特别要指出的是,让少年儿童从幼年时代就学一点舞蹈,不仅有利于长身体,更可以在协调动作中,一举手一投足都显示出文雅的气质,这也有益于素质的提高。

今天,舞蹈已成为老少咸宜、生活中不可或缺的艺术形式。

为此,我们应湖南文艺出版社之约,编写了这套“红舞鞋”系列丛书。这套丛书,将基础知识、文字说明、舞蹈动作速画,以及伴奏曲 CD 紧紧地结合在一起,可以作为教材讲授,也可以自学自练。

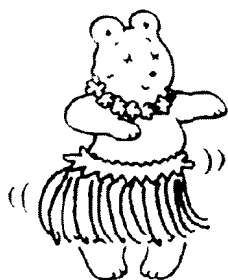
这几位作者与我相识多年,在我从事舞蹈教学的日子里,我们教学相长,互相支持,她们一直是我可以切磋技艺的朋友。她们在开展群众性的舞蹈活动中,积累了丰富的经验,能邀请到她们参与这套丛书的编写,就有可能做到结合实际,深入浅出,将普及、实用、易学融为一体。我为此感到欣慰和荣幸。

亲爱的读者,当我们把这套丛书奉献给您的时候,同时也带去我们的祝愿,祝愿舞蹈使您的生活充满愉悦,充满活力。

王淑月

2001年12月1日 于北京

目录



一、幼儿舞蹈基本训练

(一)基本训练

- | | |
|----------------------|----|
| 1. 头部练习《指南针》(中班) | 1 |
| 2. 肩部练习《小小泥瓦匠》(小班) | 2 |
| 3. 手部练习《我有一双小小手》(小班) | 4 |
| 4. 手臂练习《大雁》(大班) | 6 |
| 5. 胸部练习《太阳和月亮》(大班) | 7 |
| 6. 腰部练习《春天来了》(中班) | 9 |
| 7. 胯部练习《大青蛙》(小班) | 10 |
| 8. 腿部练习《划船》(中班) | 12 |
| 9. 脚部练习《小脚》(小班) | 14 |

(二)幼儿基本舞步

- | | |
|------------------------|----|
| 1. 走步《我们一起走》(中班律动) | 16 |
| 2. 碎步《猜猜谁来了》(小班音乐游戏) | 17 |
| 3. 跑跳步《多快活》(大班集体舞) | 18 |
| 4. 蹦跳步《小白兔》(小班律动) | 19 |
| 5. 小跑踵趾步《火车开啦》(小班音乐游戏) | 21 |
| 6. 踏踮步与垫步《小星星》(中班歌表演) | 22 |
| 7. 踏跳步《我们来跳舞》(大班集体舞) | 24 |
| 8. 进退步《摘葡萄》(大班歌表演) | 24 |
| 9. 交替步《堆个雪娃娃》(大班歌表演) | 26 |
| 10. 前踢步《前踢步小练习》(大班) | 28 |
| 11. 后踢步《快乐的后踢步》(中班) | 29 |
| 12. 十字步《大鼓小鼓》(大班) | 30 |

目录



13. 娃娃步《洋娃娃和小熊跳舞》(大班)	31
-----------------------	----

二、幼儿歌舞范例

(一) 小班	33
--------	----

1. 《我爱我的小动物》(音乐游戏)	33
--------------------	----

2. 《哈巴狗》(即兴表演)	35
----------------	----

3. 《老母鸡》(表演唱)	36
---------------	----

4. 《小朋友想一想》(音乐游戏)	36
-------------------	----

5. 《春天来》(歌表演)	38
---------------	----

6. 《蚂蚁》(即兴表演)	39
---------------	----

7. 《小鸭小鸡》(表演唱)	40
----------------	----

8. 《小花猫和小耗子》(即兴表演)	41
--------------------	----

9. 《小青蛙》(歌表演)	41
---------------	----

10. 《摇啊摇》(律动)	42
---------------	----

11. 《粉刷匠》(歌表演)	43
----------------	----

12. 《懂礼貌》(音乐游戏)	45
-----------------	----

13. 《冬天到》(歌表演)	45
----------------	----

14. 《谁会这样》(律动)	47
----------------	----

15. 《种瓜》(歌表演)	49
---------------	----

16. 《三条鱼》(表演唱)	50
----------------	----

(二) 中班	51
--------	----

1. 《小铃铛》(音乐游戏)	51
----------------	----

2. 《大雨小雨》(音乐游戏)	52
-----------------	----

目录



3.《我有一个幸福的家》(表演唱)	54
4.《两只小象》(表演唱)	55
5.《小燕子》(歌表演)	56
6.《小蜻蜓》(表演唱)	57
7.《打电话》(音乐游戏)	59
8.《走路》(音乐游戏)	60
9.《小毛驴爬山坡》(歌表演)	62
10.《小口琴吹支歌》(音乐游戏)	63
11.《好孩子要诚实》(歌表演)	64
12.《好妈妈》(表演唱)	66
13.《过新年》(音乐游戏)	67
14.《叫声》(表演唱)	68
15.《山谷回音真好听》(音乐游戏)	69
16.《粗心的小画家》(歌表演)	70
(三)大班	72
1.《蝴蝶花》(表演唱)	72
2.《拔萝卜》(音乐游戏)	74
3.《雪花》(即兴表演)	76
4.《小红帽》(集体舞)	78
5.《劳动最光荣》(歌表演)	79
6.《学做解放军》(即兴表演)	81
7.《小朋友爱上幼儿园》(歌表演)	83

目录

8.《小猫你别吵》(表演唱)	84
9.《圆圈舞》(集体舞)	85
10.《大马告诉我》(集体舞)	86
11.《小红花》(表演舞蹈)	88
12.《小格桑》(藏族表演舞)	90
13.《小马舞》(蒙古族表演舞)	91
14.《小雪莲》(维吾尔族表演舞)	93
15.《小孔雀》(傣族表演舞)	95
16.《逗蚰蚰》(汉族表演舞)	98



一、幼儿舞蹈基本训练



YOU ER GE WU

(一)基本训练

1. 头部练习

做法：头部单一练习要求在双肩平行下垂的前提下完成，教师应强调肩部的稳定性。头部练习分为平视，左右转动(如图1)，俯仰角度前(如图2)后(如图3)，面部方向不变，只左右摆动(如图4)。

提示：年龄较小的幼儿不可做节奏过快的头部练习，节拍也不宜过多。头部训练在肩部要求下可选择跪坐双腿上或盘腿坐的方法进行练习。



(图1)



(图2)



(图3)



(图4)

范例:

指南针

(中班)

代 凌 词

$\frac{2}{4}$

X X X X	X -	X X X X	X -	X X X X	X X X X
小小指南	针,	能辨清方	向,	上边是北,	下边是南,
X X X X	X X X X	X X	X X	X X X X	X X X
左边是西,	右边是东,	东 西	南 北,	东 西	南 北 分得清。

动作说明

准备: 幼儿坐在椅子上围成一圈, 双手叉腰。一个幼儿站在圈中心做“指针”, 面向南(首先要让幼儿了解指南针)。

第 1 小节: 幼儿一起做图 4 动作向左。

第 2 小节: 还原。

第 3 小节: 动作同 1 小节方向相反。

第 4 小节: 还原。

第 5 小节: 围圈小朋友做图 3 动作, 圈心小朋友在原地转体用手臂指向北。

第 6 小节: 围圈小朋友站在原地做图 2 动作, 圈心小朋友在原地转体用手臂指南。

第 7 小节: 围圈小朋友站在原地做图 1 动作向左, 圈心小朋友在原地转体用手臂指向西。

第 8 小节: 围圈小朋友站在原地做图 1 动作向右, 圈心小朋友在原地转体用手臂指向东。

第 9 - 11 小节: 围圈小朋友头顺时针转动一周, 圈心小朋友顺时针转体一周。

第 12 小节: 围圈小朋友还原准备姿态, 圈心小朋友手臂指南。

2. 肩部练习

做法: 肩部的训练主要有上下、前后和环动三种。上下即肩部抬高(如图 5)、落下(还原); 前后即肩部向前向后运动(如图 6); 环动即肩部垂直地面绕圆(如图 7)。在肩部训练过程中要注意节奏, 上下运动中慢抬快落为松肩, 而慢落快

抬为耸肩；前后运动中可双肩交替运动，慢为柔肩，快为硬肩；环动运动中可做单绕肩也可做双绕肩。

提示：肩部训练中较难掌握的是前后运动，教师可以利用不同方法进行。千万不能单一做柔肩硬肩，这样反而难以掌握。这里介绍一种效果比较好的方法。让幼儿双手叉腰，左手扶右肩向前压，这样，右肩向前左肩自然向后（如图8）。



(图 5)



(图 6)



(图 7)



(图 8)



(图 9)

动作说明

准备：盘腿坐，双手叉腰。

第1-2小节：左手扶右肩向前压（如图8）。

第3-4小节：左手还原叉腰，右手小臂在体前顺时针划一周至叉腰（如

范例:

小小泥瓦匠

(小班)

杨春华 词曲

1 = E $\frac{2}{4}$

5	6	5	4	3	3	1	2	3	4	2	5	-	5	6	5	4
我	是	小	小	泥	瓦	匠,	瓦	刀	拿	手	上。		铲	了	泥	浆
3	3	1	2	3	4	3	2	-	3	1	3	1	6	6	6	
又	砌	墙,	瓦	刀	飞	一	样。		一	层	一	层	砌	得	快,	
3	1	3	5	6	-	5	6	5	4	3	3	1	2	4	3	2
天	天	在	长	高。		盖	成	一	座	新	楼	房,	真	呀	真	漂
													亮。			

图 9)。

第 5-6 小节:右手扶左肩向前压。

第 7-8 小节:右手还原叉腰,左手小臂在体前顺时针划一周至叉腰。

第 9 小节:双手叉腰做松肩一次。

第 10 小节:双手叉腰停住。

第 11-12 小节:动作反复 9-10 小节。

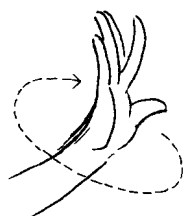
第 13-14 小节:双臂由体旁举至头顶后,经体前落至胸前。

第 15-16 小节:胸前拍手 3 次。

3. 手部练习

做法:手部练习主要是手指和手腕练习,即绕腕(小班)、提压腕(中班)、小三节(中班)、轮指(大班)等。绕腕即手腕由里至外,或由外至内的环动(如图 10),其中包括摊推手;提压腕即手腕上下运动(如图 11);小三节是由手腕至手指尖依次波浪运动;轮指是由手指依次收扩加上绕腕组成(如图 12)。

提示:幼儿做提压腕时易上下运动手指,教师可以引导幼儿假想左手拎着系在右手腕的小绳,左手上下控制右手腕,像线绳木偶一样。手部练习相对比较枯燥,教师要充分引发幼儿的想象力。小三节也叫小波浪,可以让幼儿想象波浪的样子,而轮指仿佛是小花在开放。这样调动学习情绪,做一些有意思的小组合。



(图 10)



(图 11)

范例:

我有一双小小手

(小班)

陆爱珍 词
张 翼 曲

1=D $\frac{2}{4}$

1	1	3	3	5	5	5	6	6	5	3	2	2	2	3	2	1
我	有	一	双	小	小	手	一	只	左	来	一	只	右	小	小	手
我	有	一	双	小	小	手	能	洗	脸	来	能	漱	口	会	穿	衣
3	4	5	5	6	5	3	2	3	2	1	-					
小	小	手	一	共	十	个	手	指		头	-					
会	梳	头	自	己	事	情	自	己		做	-					

动作说明

准备:小朋友围坐一个大圆圈。

第 1 小节:双手指向自己胸前,面向 1 点(正前方),头向左倾。

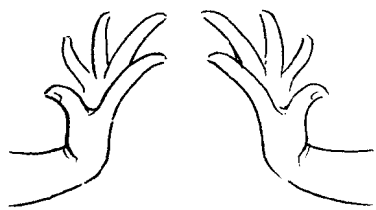
第 2 小节:双臂手心向内直抬体前 90 度。面向 1 点,头向右倾(如图 13)。

第 3 小节:双臂位置不动,左手绕腕至手心向外。

第 4 小节:右手绕腕至手心向外。

第 5-6 小节:双手手指由拇指依次轮指至握拳。

第 7-9 小节:双拳手心向内,由拇指依次轮指打开。



(图 12)



(图 13)

4. 手臂练习

做法:手臂训练主要是肘部运动、双臂摆动及双臂波浪。肘部运动即大臂不动小臂以肘为中心的绕环(如图 14);双臂摆动即双臂体前或体旁的绕圈运动(如图 15);波浪即由臂、肘、腕、手依次上下运动(如图 16)。手臂训练还有很多,如云手、摇臂及古典、芭蕾手位等,教师可根据幼儿情况选择性教授。

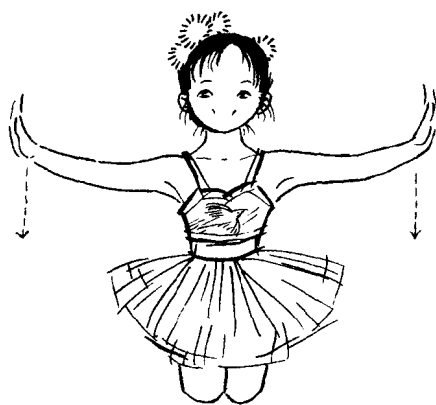
提示:手臂练习中可加入舞步同时练习。肘部顺时针运动配合踵趾步像在纺线;手臂体旁绕圈配合小碎步仿佛在游泳等。



(图 14)



(图 15)



(图 16)

范例：

大 雁

(大班)

杨春华 词
龚耀年 曲

1 = F $\frac{2}{4}$

$\dot{5}$ 1	1 1	$\dot{3}$ 2	1	$\dot{3}$ 0	$\dot{5}$ 3	5 -	$\dot{5}$ 1	1 1
大	雁 啊	大	雁	一	条	线,	咕 儿	呱 呱
$\dot{3}$ 2	1	$\dot{3}$ 5	1	2 0	5 -	3 -		
咕 儿	呱	飞	得	欢。	春	天		
2 3	2 1	6 -	2 .	3	$\dot{5}$ 0	3 0	2 5	3 2
由 南	飞 向	北,	秋	天	由	北	飞	向
								南。

动作说明

准备：给小朋友戴上大雁头饰，加上翅膀，做小碎步和四拍一次上下的大波浪。

第 1-4 小节：小朋友由各个方向飞成一竖行。

第 5-8 小节：由排头小朋友带大家飞到任意方向，保持一行。

第 9-12 小节：小朋友分散飞到教室左边。

第 13-16 小节：小朋友分散飞到教室右边。

音乐重新开始，小朋友飞成一竖行。

5. 胸部练习

做法：胸部练习主要是含展练习，即水平面前冲(如图 17)后靠(如图 18)。教师根据幼儿情况，选择性教授向后下胸腰(如图 19)。

提示：胸部练习配合腰部还可做上下运动，向上为提，向下为沉(要求幼儿直腰后，向下松腰含胸)。幼儿练习过程中易出现头部前后划圈现象，教师要及时纠正。



(图 17)



(图 18)



(图 19)

范例:

太阳和月亮

(大班)

寒 枫 词
李嘉评 曲

1 = ²/₄ E

3 . 5	5 3	5	3	5 . 3	3 1	5 -	3 . 5	5 3	5 3	6 6
月 亮 从 西 边 落 下 去 , 太 阳 从 东 边 升 起										
5 -	5 3 3	6 6 5	5 3 3	6 6 5	6 . 6	5 3 3				
来 。 落 下 去 , 升 起 来 , 落 下 去 , 升 起 来 , 太 阳 月 亮										
2 3	3 1	2 . 3	6 6 6	5 5 3	2 . 2	2 2	1 0			
来 赛 跑 。 啊 哈 哈 哈 哈 嘿 哈 哈 哈 哈 嘿										

动作说明

准备:双盘腿坐在地上,双手背后。

第1-4小节:慢做松腰,头低下去,表示月落。

第5-8小节:慢做直腰,头抬起,表示日升。

第9小节:松腰,头低下去。

第10小节:直腰,头抬起。

第11-12小节:动作反复9-10小节。

第13-14小节:双手叉腰,做前冲。

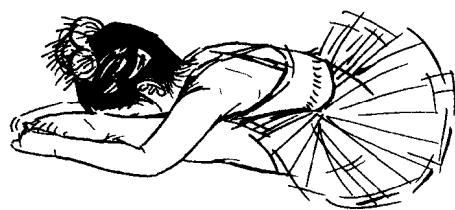
第15-16小节:双手叉腰,做后靠。

第 17-20 小节:还原准备姿态,一拍一次,头左右晃动,幅度小一点。

6. 腰部练习

做法:腰部练习分为前后左右和涮腰练习。前腰练习可坐地或小八字站立,后背伸直,上体尽量贴在双腿上,双手扶住脚踝(如图 20);后腰练习可跪下腰手抓脚(如图 21);旁腰可跪坐在双腿上向旁下腰(如图 22);涮腰即以腰为轴,顺时针或逆时针环动。除以上几种练习内容外,教师可有选择地教授横拧(如图 23),横移(如图 24),旁提(如图 25)。

提示:腰组合大幅度运动时,节奏要放慢,数量不宜过多,注意要求幼儿肩部、头部的放松。



(图 20)



(图 21)



(图 22)



(图 23)



(图 24)



(图 25)