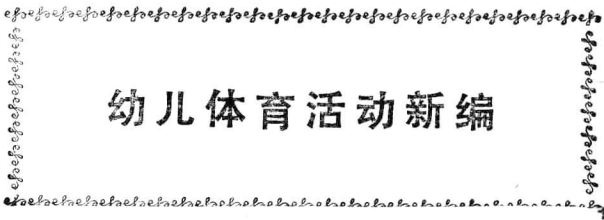


上海市幼儿体育中心教研组编
上海科学技术出版社 出版



幼儿体育 活动新编

G613.7
5122



幼儿体育活动新编

上海中幼儿体育中心教研组编

上海科学技术出版社

责任编辑：雷炳坚

幼儿体育活动新编

上海市幼儿体育中心教研组 编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海东方印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 117,000

1983年8月第1版 1988年8月第1次印刷

印数 1—23,000

ISBN7-5323-0792-1/G·94

定价 1.40元



前



言

近几年来,上海市幼儿体育中心教研组根据《幼儿园教育纲要》(试行草案)的要求,从适合幼儿园的实际并兼顾家庭教育出发,结合幼儿生理和心理的发育特点,对幼儿体育活动进行了新的创编。这些活动既能面向幼儿园,也能面向家庭。这一创造性的劳动已取得了明显的效果。这些体育活动可以充分发挥幼儿的积极性、主动性和创造性,增强他们灵敏、协调的身体素质,培养他们机智、勇敢的优良品德和活泼、开朗的性格,促进幼儿健康成长。现在将这些体育活动编辑成书,期望能够以它新颖、实用的特点,对幼教工作者和家长在培养幼儿方面提供参考和指导作用。

这本书分为幼儿体操、幼儿园体育游戏和家庭体育小游戏三大部分,每个部分中都有许多项目,所有的幼儿体操都附有图解,不少体育游戏附有场地布置或活动情节图例,教师和家长可以根据幼儿的具体情况因地制宜地选用。

在本书编写过程中,曾得到上海幼儿师范专科学校阎璞老师的指导和审定;上海市东余杭路幼儿园、曹杨新村第三幼儿园、延吉幼儿园、天山新村第二幼儿园、天山新村第四幼儿园、长宁路第一幼儿园等单位对验证证书中的体育活动给予了积极的支持;朱锦衣、张泓等同志为本书绘制了插图,在此一并向他们表示感谢。本书不足之处,敬请读者指出。

编 者



目



录

幼 儿 体 操

一、模仿操

1. 婴幼儿被动操.....1
2. 拍手歌操(托幼小班).....4
3. 快乐的小兔(托幼小班)5
4. 小熊做饼(小班).....7
5. 动物模仿操(中班).....9
6. 运动模仿操(中班)12
7. 机器人操(大班)17
8. 游泳模仿操(大班)23

二、徒手操

1. 拍手操(中班)27
2. 双人操(大班)31
3. 健美操(大班)36

三、轻器械操

1. 哑铃操(中班)43
2. 响板操(中班)46
3. 棍棒操(大班)50
4. 椅子操(大班)54
5. 铃鼓操(大班)58

幼 儿 园 体 育 游 戏

一、走

1. 找朋友(小班)63
2. 小鸡、小鸭是朋友(小班).....64
3. 买菜(小班)64
4. 小鸡找家(小班)65
5. 我的家在哪里?(小班).....66
6. 小松鼠拉松果(中班)66
7. 换物行走接力(大班)67
8. 运西瓜(大班)68
9. 抬小猪(大班)69

二、跑

1. 小司机(小班)70
2. 公鸡和狐狸(小班)71
3. 小骑兵(小班)71
4. 亲亲娃娃(小班)72
5. 大头娃娃捉宝宝(小班)72
6. 捉镜中人(中班)73
7. 电羊(中班)74
8. 花猫和蝴蝶(中班)74
9. 狐狸和小兔(中班)75
10. 野兽来了(中班).....76
11. 认出大灰狼(中班).....77

12. 掷彩球(中班)·····	77
13. 我和球儿来赛跑(中班)·····	78
14. 小木工修椅子(中班)·····	78
15. 给小动物送信(中班)·····	79
16. 一年四季我知道(中班)·····	79
17. 聪明的小动物(大班)·····	80
18. 抓住大尾巴(大班)·····	81
19. 娃娃睡觉和起床(大班)·····	82
20. 送娃娃上托儿所(大班)·····	83
21. 替长颈鹿戴领结(大班)·····	84
22. 上学去(大班)·····	84
23. 细心的胖嫂(大班)·····	85
24. 有趣的图形(大班)·····	86
25. 喊号比赛跑(大班)·····	87
26. 铃儿响叮当(大班)·····	87

三、跳

1. 皮球找朋友(小班)·····	89
2. 拔萝卜(小班)·····	90
3. 小兔采蘑菇(小班)·····	90
4. 机灵的小兔(中班)·····	91
5. 海底采宝(中班)·····	91
6. 种豆收豆(中班)·····	92
7. 青蛙捉害虫(中班)·····	93
8. 小白兔过新年(大班)·····	94
9. 踩绳跳(大班)·····	95
10. 小青蛙学本领(大班)·····	95
11. 小哨兵(大班)·····	96
12. 小猴造房子(大班)·····	98
13. 跳圈圈(大班)·····	98
14. 上小岛(大班)·····	100
15. 跳橡皮筋游戏(大班)·····	101
16. 跳圈比赛(大班)·····	102

17. 夹球射门(大班)·····	103
-------------------	-----

四、平衡

1. 小小压路工(小班)·····	104
2. 敲锣打鼓(中班)·····	105
3. 黑夜练本领(中班)·····	106
4. 机动玩具(中班)·····	107
5. 送汤团(大班)·····	107
6. 挑水娃娃(大班)·····	108
7. 小转椅(大班)·····	109
8. 小金鸡送礼物(大班)·····	110
9. 摆擂台(大班)·····	110
10. 仙女散花(大班)·····	111
11. 走迷宫(大班)·····	112
12. 摸螺蛳(大班)·····	113
13. 挑菜(大班)·····	113
14. 运菜(大班)·····	114

五、投掷

1. 球入网兜(中班)·····	115
2. 采珍珠(中班)·····	116
3. 小鸭下水(中班)·····	117
4. 奇妙的绳圈(大班)·····	118
5. 抛流星(大班)·····	119
6. 抛球叫人(大班)·····	119
7. 炸得敌人无处藏(大班)·····	120
8. 打老鹰(大班)·····	121
9. 绕圈拍球追球(大班)·····	122

六、钻爬

1. 小象采香蕉(小班)·····	123
2. 小花猫捉老鼠(小班)·····	124
3. 送水果(中班)·····	125
4. 小狗学算术(中班)·····	126
5. 猪八戒搬西瓜(中班)·····	127

6. 顽皮的熊猫(中班).....	128
7. 战士冲锋(中班).....	128
8. 蚯蚓钻洞(中班).....	129
9. 绕圈爬行(中班).....	129
10. 过城门(大班).....	130
11. 长龙(大班).....	131
12. 狐狸捉小鸡(大班).....	132
13. 蚕宝宝找桑叶(大班).....	133
14. 小猴抓尾巴(大班).....	134

七、综合

1. 黑猫警长(中班).....	135
2. 小蚂蚁进洞(中班).....	135
3. 小小解放军(中班).....	136

4. 炸碉堡(大班).....	137
5. 玩毽子(大班).....	139

八、其他

1. 熊猫拔笋(中班).....	139
2. 高人和矮人(中班).....	140
3. 摇小船(大班).....	141
4. 大板车(大班).....	142
5. 骑马杀敌(大班).....	142
6. 玩小足球(大班).....	143
7. 打棒球(大班).....	144
8. 水中游戏(1)(大班).....	145
9. 水中游戏(2)(大班).....	146
10. 溜冰游戏(大班).....	147

家庭体育小游戏

1. 秤小猪.....	151
2. 打坏蛋.....	152
3. 体操运动员.....	152
4. 踢绳毽.....	152
5. 小乌龟驮物.....	153
6. 推小车.....	153
7. 大萝卜.....	154
8. 小马拉大车.....	155
9. 套圈.....	156
10. 脚传物.....	156
11. 踩带子.....	157
12. 小飞机.....	157
13. 走钢丝.....	158

14. 闭眼踢球.....	159
15. 蒙眼找人.....	159
16. 追追逃逃.....	160
17. 捉泡泡.....	160
18. 跳图形.....	161
19. 打夯.....	161
20. 扣纸球.....	162
21. 拍光点.....	163
22. 躲球.....	163
23. 送糖果.....	164
24. 桌底取物.....	165
25. 小铃响叮当.....	165

幼 儿 体 操

一、模 仿 操

1. 婴幼儿被动操

预备姿势：家长坐在椅子上，孩子坐在家长大腿上，家长两手握住孩子双腕（图1）。以下动作都由家长扶住孩子做。

儿 歌

动 作 说 明

一二三四五，

变只大老虎，

呀呜呀呜叫！

自拍手3次（图2）。

两手大拇指贴住太阳穴，五指分开，掌心向前，作老虎状（图3）。

两臂前伸作抓人状3次（图4）。



图 1



图 2



图 3



图 4

肚子圆鼓鼓。
二三四五六，
变头老黄牛，
哞一！哞一！
耕地不停留。
三四五六七，
变只小小鸡，
叽叽叽叽，
快来吃白米。
四五六七八，
变匹大河马，
呀一呀一呀！

拍肚子数次(图 5)。

自拍手 3 次。

两手在肩上，五指分开，掌心向前(图 6)。

上体前屈，两臂下垂(图 7)。

两臂自由摆动作耕地状数次(图 8)。

自拍手 3 次。

两手食指相合，放在嘴前作鸡嘴状(图 9)。

上体向左右自然转动数次(图 10)。

同上。

自拍手 3 次。

两手在嘴前五指张开，指尖相对，掌心对嘴(图 11)。

两臂后振数次(图 12)。



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12

张开大嘴巴！

五六七八九，

变只小斑鸠，

飞呀飞呀飞，

用力快加油。

六七八九十，

变只大海狮，

水里来回游，

跳起顶皮球。

同上。

自拍手 3 次。

两臂侧平举(图 13)。

两臂上下摆动作鸟飞状(图 14)。

让幼儿两脚直立，两腿屈伸(图 15)。

自拍手 3 次。

两臂在体侧下垂，头左右自然转动(图 16)。

上体前屈低头(图 17)。

上体抬起，抬头，用嘴作顶球状(图 18)。最后把孩子托起。



图 13



图 14



图 15



图 16



图 17



图 18

注：儿歌可由家长念，孩子伊呀学语。

(松 平)

2. 拍手歌操 (托幼小班)

预备姿势：自然站立(图 1)。

儿 歌

动 作 说 明

拍拍小手点点头，
拍拍小手招招手，

拍手 2 下，两手叉腰同时点头 2 下(图 2, 图 3)。
拍手 2 下，两臂斜上举同时抖动手腕 2 下(图 4)。

拍拍小手摸摸脚，
拍拍小手弯弯腰，
拍拍小手睡睡觉，

拍手 2 下，两腿屈膝全蹲同时两手摸脚(图 5)。
拍手 2 下，两手叉腰同时体前屈 2 次(图 6)。
拍手 2 下，两臂屈肘掌心相合于左(右)耳旁，同



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9

拍拍小手蹦蹦跳，

拍拍小手身体好。

时上体向左(右)侧屈2次(图7)。

拍手2下，两手叉腰同时原地向上跳2次(图8)。

拍手2下，原地踏步(图9)。

(稿 平)

3. 快乐的小兔 (托幼小班)

预备姿势：半蹲下，两手合掌贴右脸，闭眼做睡觉状(图1)。

儿 歌

今天天气真晴朗，
小兔小兔起得早。
揉揉眼睛揉揉眼睛，
洗洗脸洗洗脸，
竖竖耳朵竖竖耳朵，
理理毛理理毛，

动 作 说 明

起立，两臂上伸，做伸懒腰状2次(图2)。

两手在眼前左右移动2次，做揉眼睛状(图3)。

两手在脸上上下移动2次，做洗脸状(图4)。

两臂屈肘于头侧，然后向上伸直2次，做拉耳朵状(图5)。

两臂屈肘于胸前，两手上下移动2次，做理毛状(图6)。



图1



图2



图3



图4



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12

摸摸尾巴摸摸尾巴，
没有掉没有掉。

小兔上山采蘑菇，
快快跑快快跑，

碰上一块大石头，
不要害怕向前跳，

采下一个大蘑菇，

真是快乐的兔宝宝。

向左右转体各 1 次，两手在体后做摸尾巴状（图 7）。

边拍手，边自由地做原地跑步动作（图 8）。

两臂后伸，两腿屈膝半蹲，上体略前倾（图 9）。

两脚用力蹬地向前跳（图 10）。

两腿屈膝下蹲，同时两臂前伸（图 11）。

还原成直立姿势（图 12）。

（嵇 平）

4. 小熊做饼 (小班)

第一节 磨面 (上肢运动)

预备姿势：自然站立(图1)。

动作：

①~② 左手叉腰，右手半握拳(拳眼向上)，向逆时针方向转动两圈作推磨状(图2)。

③~④ 同动作①~②，但左右手交换。

⑤~⑥ 两手半握拳同时向逆时针方向绕两圈(图3)。

⑦~⑧ 同动作⑤~⑥，但向顺时针方向绕。



图1



图2



图3

第二节 拌面(下蹲运动)

预备姿势：同第一节。

动作：

①~② 两腿屈膝下蹲，两臂屈肘于体前(掌心相对)作搅和拌面状2次(图4)。

③~④ 起立，上体稍前倾，两臂屈伸作揉面状2次(图5)。

6)。

⑤~⑧ 同动作①~④。

第三节 做饼(体转运动)

预备姿势：同第一节。

动作：

①~② 上体左转 90°，两臂屈肘于胸前，两手心相对(手指方向相反)，做上下合拢 2 次(图 6)。

③~④ 还原成预备姿势，同时在胸前击掌 2 次。

⑤~⑧ 同动作①~④，但上体向右转(图 7)。



图 4



图 5



图 6



图 7

第四节 吃饼(跳跃运动)

预备姿势：同第一节。

动作：

①~② 两手做拿饼状放于嘴前，同时点头 2 下，做吃饼状(图 8)。

③~④ 两手叉腰，两脚向上跳跃 2 次(图 9)。

⑤~⑧ 同动作①~④。



图 8



图 9



图 10



图 11

第五节 散步(整理运动)

预备姿势：同第一节。

动作：

①~② 两臂屈肘在胸前上下抖动手腕，同时两脚起踵 2 次(图 10)。

③~④ 自转 1 圈(图 11)。

⑤~⑧ 同动作①~④

注：此套操做 2 个八拍。

(稳 平)

5. 动物模仿操 (中班)

儿 歌

教师：飞呀飞，什么动物跟我飞？

幼儿：小鸟小鸟跟你飞，
拍拍翅膀不掉队。
蝴蝶蝴蝶跟你飞，

动 作 说 明

教师两臂侧平举，做飞行动作，幼儿跟做(图 1)。

幼儿双臂向前后做鸟飞动作，上下小幅度摆动(图 2)。

幼儿双臂向左右做蝴蝶飞动作，上下大幅度

彩蝶展翅多么美。 摆动(图3、图4)。

教师：走呀走，什么动物跟我走？

教师两腿屈膝半蹲，双手放体侧，幼儿跟做，(图5)。

幼儿：小鸭小鸭跟你走，摇摇身体点点头。

幼儿左右摇摆身体并点头，做鸭子走路动作(图6、图7)。

小猫小猫跟你走，轻手轻脚不停留。

幼儿上体稍前倾，两臂轮流向前伸出，同时向前走(图8)。



图 1

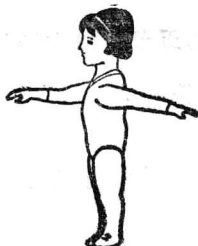


图 2



图 3



图 4



图 5



图 6



图 7

教师：爬呀爬，什么动物跟我爬？

教师两臂交替向前，上体略前倾，幼儿跟做(图9)。

幼儿：小猴小猴跟你爬，上树钻洞本领大。

幼儿双脚起踵，两手交替上伸做爬树动作(图10)。