

家庭 健美游戏



曹 尔 瑞
吴 振 邦

河 南 大 学 出 版 社

序 言

孩子是祖国的未来，人类的希望，祖国的希望寄托在他们身上。但是，怎样科学地育儿，又如何使他们在体、德、智、美几个方面都能得到健全的发展，倒是值得父母重视并须作出具体的答案来。

家庭是社会的基本单位，父母与子女又是家庭结构中的最小分子。家庭成员之间，特别是父母与子女之间，空间距离最近、关系最密切，相互交替影响的作用也最强。因而，母爱也好，父爱也罢，爱子之心，从某种意义上可以说是人的一种“天性”。但是，怎样爱孩子，什么是真正的母爱，又如何使您的小宝宝茁壮成长，《母子健美游戏》则给您提供了一份使孩子健康而又能在体、德、智、美等全面发展的“食粮”。

《家庭健美游戏》创造性的将音乐、舞蹈与体育巧妙地熔为一炉，并使之寓于游戏之中，既合乎幼儿身心发展的年龄特点，又能在逸趣横生、欢快的气氛中启迪幼儿的智慧。

我认为：这套《母子健美游戏》有以下几个主要特点与作用：

第一，当您工作之余，早饭、晚饭以后，睡觉以前，在室内、甚至在床上，或者是在庭院里，在公园内草坪上，父母和孩子可以在悠扬的乐声中，作一作《健美游戏》，既活跃了家庭欢乐的气氛，又促使父母之间、父母和孩子之间真挚亲密的感情，由于孩子作中介而使父、母、子三方的欢快情绪得到了升华。

第二，幼儿时期，他们的主要活动形式是游戏。这套《家庭健美游戏》的编排，既伴有音乐，又结合儿童所喜爱的各种事物的形象和动作，突出主题，从而使智育、美育、与体育活动寓于游戏之中，既能提高体质，又能增强记忆力，启迪孩子的想象与思维能力，开发了智力。

第三，这套《游戏》需要的时间短、易学易记，并且科学地安排了从易到难、由低到高，有节奏的一套完整的动作体系，既符合幼儿生理发育的年龄特点，又能促进父亲和母亲体态的健美，增进家庭和睦团结，一举而三得。

为了我国的四化建设，为了下一代，也为了孩子，年轻的父母们，不妨学一学，练一练，试一试，但必须坚持下去，一定会对你的家庭，父母和孩子大有裨益。

孙应康

一九八六年八月

编者的话

为了发展我国的幼儿家庭教育事业，经过多年不断地探索和实践，我们终于创作出了这套《母子家庭健美游戏》、《父子家庭健美游戏》和《家庭三人健美游戏》。1986年元月开始在开封市试验推广这套游戏，立即受到家长和孩子们的喜爱。同年七月河南电视台和中央电视台分别播映了“母子家庭健美游戏”的专题录相片，这又在全国引起很大反响，收到了来自全国各地的赞扬信，并要求重播，索要文字说明资料和录音带，还有不少单位派人专程到开封学习这套“家庭游戏”。

社会的广泛承认，这无疑对作者是极大地鼓励和鞭策。社会的需求当然也是作者义不容辞的职责。为此特请河南大学教育系心理学专家孙应康付教授为顾问，对原创编的“游戏”进行了认真地整理和推敲，特奉献给广大热心家庭教育的家长们和可爱的学龄前儿童们。

在创编和推广这套“家庭游戏”的过程中，开封市妇联儿童少年工作部，开封市家庭教育研究会、开封市西小阁幼儿园、新街口幼儿园、河南大学幼儿园、驻开封54631部队幼儿园和其它有关单位以及热心家庭教育的朋友们都曾给以热情地支持和实际的帮助。

对这套“家庭游戏”，开封人民广播电台、开封电视台、河南电视台和中央电视台少儿部，都曾热情地予以报导和支持。

为尽快满足社会需要，河南大学出版社决定出版这套游

戏并尽力缩短出版周期，以应全国家长的急需。

借此，谨对以上各有关单位和朋友们，表示最衷心地感谢！

“家庭教育”在我国方兴未艾，愿这套“家庭游戏”能做引玉之砖。大家携起手来，为推动我国家庭教育事业的发展共同前进。

由于水平所限，难免存在这样或那样的缺点或错误，请大家批评指正。

编 者

一九八六年七月

说 明

“母子家庭健美游戏”、“父子家庭健美游戏”和“家庭三人游戏”有着共同的目的，这个目的就是“开发幼儿智力、强健幼儿体魄有利父母健美、增进家庭的和睦团结”。

但这三套游戏既是一个整体又各具不同特色，游戏时，一定要按各自不同的目的要求、活动量的大小、先后次序去进行。如，每节都有一个主题，一定要按主题所要求的特点，力求作好模拟动作，既有兴趣又达到启迪父母和孩子的想象力 and 智力。

游戏应以3—6岁的幼儿为主体，以父母亲为主导。在整个游戏的过程中，要注重游戏的科学性、系统性和趣味性。父母亲一定要保持愉快乐观的情绪及和蔼可亲的态度，以此来感染幼儿，使孩子处在愉快而自由自在的环境中。切不可急于求成，使游戏变成一种“差事”或因孩子做错动作而“训斥”。不然将会完全破坏游戏的欢乐气氛，且对幼儿无益。当孩子很好地完成动作或基本上完成动作时，父母要及时给以鼓励。做错了可重来一遍。

音乐在游戏中起着启发想象，烘托气氛，规定节奏等积极作用。参加游戏的父母亲首先要注意自己的乐感和节奏感，尽量与音乐的节奏保持一致，同时也要注意对孩子乐感和节奏感的培养。

初学游戏时一定要分节，一节一节地学做，然后连接起来做，不可图快，并力求每节动作要自然而又准确。

在游戏过程中，父母亲要加强自己的责任感，随时注意

自己的保护动作和保护意识，让孩子产生“安全感”，这样动作时就会轻松愉快。

孩子在游戏中（动作熟练之后）很可能不完全按设计的动作去做，而自己随意加点小动作。这类现象属于幼儿创造性想象产生的积极结果，不必制止，相反还要给以鼓励。

父母亲要注意选择做游戏的时间。要在工作之余，特别是父母及孩子都很高兴的时候来做游戏，不仅效果好，而且对父母和幼儿会更有益。游戏时常会产生孩子要求再做一遍或几遍的现象，这时可满足孩子的要求重做一遍或多遍。但不能做得十分疲劳，应当适可而止，以保持孩子对游戏的兴趣。

游戏要达到预期的效果，贵在长年坚持，至少坚持每天做一次。这种持之以恒的作风，将对孩子品质的形成，产生深远的影响。

目 录

第一套

母子家庭健美游戏

- 我爱我的小动物..... (1)
划小船..... (5)
小蜜蜂..... (6)
踢球..... (8)
小飞机..... (10)
春风吹..... (12)
太阳和月亮..... (15)
宝宝要睡觉..... (17)

第二套

父子家庭健美游戏

- 拉锯..... (20)
小人拉大车..... (22)
跳高台..... (24)

- 飞燕入水..... (27)
小黄狗..... (30)
背小狗..... (32)
螺旋桨..... (34)
推小车..... (36)

第三套

三人家庭健美游戏

- 拉圈圈..... (38)
甜果果..... (42)
打夯夯..... (43)
称小猪..... (45)
不倒翁..... (46)
小飞船..... (47)
炸油果..... (49)
猜一猜..... (51)

第一套

《母子家庭健美游戏》

“母子家庭健美游戏”以幼儿为主体，以母亲为主导。根据幼儿的心理和生理特点以及年轻母亲的健美要求，使母子在悠美而又有节奏感较强的乐声中，轻松欢快地进行着具有主题性的游戏活动。这套健美游戏，强调母亲要以真挚的爱和柔美的姿态，通过对幼儿动作的辅导和抚摸接触，既激发了母子双方互爱的感情，又促进了幼儿身体各部分的健康成长与发育，还能发展幼儿的智力。同时母亲的胸部、腰肢和四肢也相应得到锻炼而达到形体健美的目的。

第一节 我爱我的小动物

〔游戏目的〕

一、本节为这套游戏的开始，首先以轻松、有趣而活动量较小的动作来舒展一下身体，同时又提高了母子上肢和腿部灵活的能力。

二、通过对猫、鸡、狗、羊、蛙等幼儿所喜爱的动物的形象和叫声的模仿，不仅增强了幼儿活动的兴趣，同时也丰富了幼儿的思维和想象力，还能在叫声中调整肺部呼吸。

三、母子共同游戏中，增强了欢快的情绪。

我爱我的小动物

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

(音 乐)

自由地

(6 5 3 5 6 $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{1}\dot{2}$ $\hat{3}$ $\dot{2}$ · $\dot{1}$ $\underline{6\dot{1}\dot{1}} \underline{5\dot{6}}$ 3 - 5 -

$\frac{1}{2}$ $\hat{6}$ $\frac{2}{4}$ $\underline{6\dot{1}\dot{1}} \underline{3\dot{6}}$ | $\underline{5\dot{3}\dot{3}} \underline{1\dot{6}}$ | $\underline{6\dot{1}\dot{1}} \underline{3\dot{6}}$ | $\underline{5\dot{3}\dot{3}} \underline{1\dot{6}}$ |

$\underline{6\dot{6}} \underline{3\dot{6}}$ | $\underline{5\dot{5}}$ 3 | $\underline{5\dot{5}} \underline{3\dot{5}}$ | 6 - | $\underline{3\dot{5}}$ 6 |

我爱我的小花猫，小猫喵喵喵，喵喵喵喵
我爱我的小公鸡，小鸡叽叽叽，叽叽叽叽
我爱我的小花狗，小狗汪汪汪，汪汪汪汪
我爱我的小山羊，小羊咩咩咩，咩咩咩咩
我爱我的小青蛙，青蛙呱呱呱，呱呱呱呱

$\underline{3\dot{5}}$ 6 | $\underline{5\dot{3}} \underline{2\dot{1}}$ | 6 - |

喵喵 喵喵 喵喵喵喵 喵。
叽叽 叽叽 叽叽叽叽 叽。
汪汪 汪汪 汪汪汪汪 汪。
咩咩 咩咩 咩咩咩咩 咩。
呱呱 呱呱 呱呱呱呱 呱。

〔作法〕

母子动作相同

准备动作：母、子对面跪，双膝双脚并拢脚背绷直，臀部坐在脚跟上，上身直立。

第一段

〔1〕—〔4〕小节，双手胸前拍手四次。

〔5〕—〔8〕小节，双手作猫鬃子状。头向左、右歪，同时嘴里喊着“喵儿”，如图 I—1。同样的动作反复四次。



图 I—1

第二段

〔1〕—〔4〕小节，同第一段〔1〕—〔4〕小节的动作。

〔5〕—〔8〕小节，双手作“鸡头”状。头部和用双手比拟的“鸡头”同时向下方点。嘴里模仿小鸡的叫声，如图 I—2。（叽……）同样动作反复四次。



图 I—2

第三段

〔1〕—〔4〕小节，同第一段〔1〕—〔4〕小节的动作。

〔5〕—〔8〕小节，双手放在头部两侧，作小狗的耳朵形状。头向后仰的同时，嘴里学小狗的叫声，“汪汪汪……”。如图 I—3，同样的动作反复四次。



图 I—3

第四段

〔1〕—〔4〕小节，动作同第一段〔1〕—〔4〕小节的相同。

〔5〕—〔8〕小节，双手作“羊犄角”状。头向左、右转的同时，嘴学小羊的叫声。“咩咩咩”如图 I—4，同样动作反复四次。



图 I—4

第五段

〔1〕—〔4〕小节，动作同第一段〔1〕—〔4〕小节的动作。

〔5〕—〔8〕小节，双臂向上方伸展，掌心向前，五指分开，手指向上，然后双臂曲肘，双手落至双肩上方，掌形不变，如图 I—5。

同时嘴学青蛙叫“呱……”

同样动作反复四次。



图 I—5

〔游戏提示〕

- ① 要注意并明确每一段“胫部”的活动方向。
- ② 注意呼吸与动作的配合。
- ③ 五段动作均在身体起伏中完成（先向下，再向上）。

第二节《划小船》

〔游戏目的〕

一、本节通过母子划船游戏的活动，使母子双方建立起相互依赖的亲密关系。

二、本节的活动量已较大，要注意柔和及节奏感，同时还能提高幼儿和母亲的膝关节的灵活性和腹背的控制能力。

划小船

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

(音乐)

慢

(6612 3 53 | 2 2 0 | 6665 3 23 | 2 2 0) || 2216 ·1 |
划呀划呀

223 2 | 3 6 6 3 | 221 2 | 6 ·6 6 1 | 2 5 3 3 |
划小船，划呀划呀 划小船，咱们用力 把船划呀，

3 6 5 6 9 21 | 6 - :||
快快划到河对岸。

(音乐的速度以动作的快慢为依据)

〔作法〕

母子动作相同，方向相反。

准备动作：母子对面坐，直腿、绷脚，“子”双腿并拢于“母”双腿之间，母子手拉手。

动作：“母”身体前伏时，“子”身体后仰如图 I—6
“母”身体后仰时，“子”身体前伏如图 I—7。如此反复，每段音乐作四次动作。

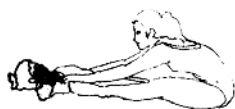


图 I—6



图 I—7

〔游戏提示〕

- ①上身前伏时，要收腹挺胸，后仰时背部肌肉控制。
- ②直腿、绷脚。

第三节《小蜜蜂》

〔游戏目的〕

一、幼儿骨骼胶质多，有弹性，身体一般比较柔软，但随着年龄增长，骨化（碳质增多）比较迅速，如不作适当的活动就会变硬而易变形。“小蜜蜂”这节动作让幼儿双手从背后拉住双脚，并随母亲身体起伏而加大活动的幅度，这样能使幼儿的身体受到锻炼，防止变形和提高平衡能力。

二、在身体运动，特别是在母亲直接用身体托幼儿起伏

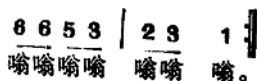
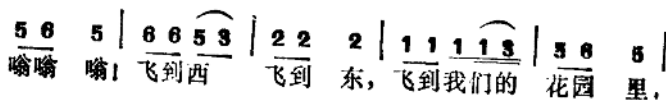
时，孩子从母亲那里感受到榜样和力量。经多次反复与体验，有利于培养幼儿意志品质的果断性和坚韧性。

三、提高母亲“腹、臀、背”肌肉的收缩力。

小 蜜 蜂

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

(音乐)



〔作法〕

母子双人配合动作。

准备动作：“母”仰卧、曲膝，双脚平行分开，距离同肩宽。

“子”面向母腿部，跪在“母”腹部，双腿曲膝双手拉双脚。

“母”双手扶“子”的双膝下部。如图 I—8。



图 I—8

动作：“母”收紧臀部肌肉，胯部向上顶，使背、腰尽



可能的离开地面，同时双手推“子”的双膝。“子”抬头、挺胸、展腹、吸气。如图 I—6

每遍音乐完成作动四次。

图 I—9

〔训练提示〕

- ①母亲身体的起落，要依背、腰、臀的次序进行。
- ②注意动作与呼吸的配合。
- ③注意“母”与“子”的动作配合。

第四节 《踢球》

〔游戏目的〕

服从一定目的而产生的注意，称为有意注意，这是一种高级的注意。当幼儿在母亲指导下努力踢球时，不仅锻炼了幼儿腿部的爆发力，也能使幼儿那种被动的、散漫无“目的”的注意，逐渐发展为有目的、有方向的注意。

踢 球

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

(音乐)

(1 1 1 3 | 5 6 5 3 | 6 6 5 3 | 2 3 1 | 6 7 1 2 3 5 6 5 |

3 2 | 1 - | 5 1 5 1) || 3 3 1 3 | 2 2 5 |

大皮球 真正 好，

3 3 1 3 | 5 6 5 | 6 6 5 3 | 2 3 2 | 5 5 6 1 |

踢一脚米 又一 脚， 踢得准 踢得 高 我们 玩得

1.2.3. 4.

3 2 1 | 3 2 | 1 - |

哈哈 笑。哈 哈 笑。

〔作法〕

母子双人配合动作。

准备动作：“母”两踝骨交叉（盘腿）坐立，后背挺直。双手持一球。“子”接上一节动作，经前滚翻，在“母”同一方向的前方躺下。

直膝、绷脚。

动作：第一遍：母亲手持球向前伸，孩子左、右脚交替踢球。（踢前腿）如图 I—10。



图 I—10