



《婴幼儿教养》丛书



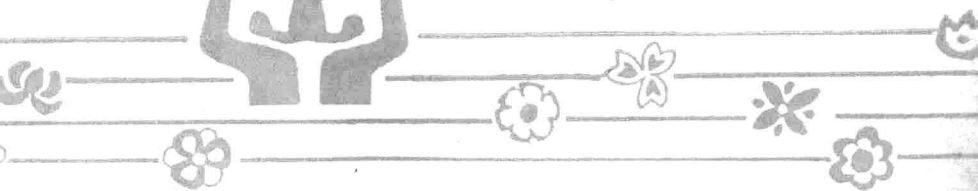
音乐使宝宝更健壮

(0岁——3岁)

音乐使宝宝更健壮

天津市和平保育院 编

新蕾出版社



《婴幼儿教养》丛书
音乐使宝宝更健壮(0—3岁)
天津市和平保育院 编

*

新蕾出版社出版
天津新华印刷二厂印刷
天津市新华书店发行

开本 787×1168 毫米 1/32 印张 5.5 插页 2 字数 100,000

1983年5月第1版 1983年5月第1次印刷

印数: 1—20,000

统一书号: 7213·139 定价: 0.46元

出版说明

儿童是祖国的未来。他们长大成人后将要挑起祖国社会主义建设的重担。随着现代科学文化的突飞猛进，新一代智能发展必须越来越好、文化水平必须越来越高。因此，早期教育已普遍受到社会的广泛重视。

三岁前是婴幼儿体格发育、心理发展、智力开发极为重要的时期。对三岁前儿童进行以保健为基础、保健与教育相结合的早期教育，是培养有共产主义远大理想、有道德、有知识、有健康体格的一代新人的重要基础工作。

为了响应党中央提出的要使孩子们身体和思想都能健康成长的号召，我社编辑出版了《婴幼儿教养》丛书。目的在于根据中央卫生部颁发的《三岁前小儿教养大纲》（草案），通过总结婴幼儿保教工作经验，探讨对婴幼儿进行早期教育，促进婴幼儿体、智、德、美全面发展的有效方法。

《音乐使宝宝更健壮》是《婴幼儿教养》丛书之一。本书所配录音磁带，由天津市录音录像制品出版发行公司出版发行。

目 录

第 一 部 分

婴儿体操

第一套 (适用于二——四个月婴儿)	1
第二套 (适用于四——六个月婴儿)	11
第三套 (适用于六——九个月婴儿)	12
第四套 (适用于九——十二个月婴儿)	17
竹竿操 (适用于一岁——一岁半幼儿)	19

幼儿体操

(一) 早晨空气好 (适用于一岁半——两岁幼儿)	25
(二) 模仿操 (适用于两岁——两岁半幼儿)	26
(三) 玩具动作操 (适用于两岁半——三岁幼儿)	31
(四) 拍手操 (适用于三岁——三岁半幼儿)	33

第 二 部 分

一岁半以内婴儿音乐辅导教材

(一) 欣赏乐曲 (共10首)	36
(二) 欣赏歌曲 (共6首)	39

(三) 音乐游戏 (共 8 个)	42
------------------	----

一岁半——两岁幼儿音乐辅导教材

(一) 歌曲 (共 4 首)	48
(二) 歌表演 (共 4 首)	50
(三) 欣赏歌曲 (共 5 首)	52
(四) 律动 (共 6 首)	54
(五) 音乐游戏 (共 7 个)	58

两岁——两岁半幼儿音乐辅导教材

(一) 歌曲 (共 11 首)	63
(二) 歌表演 (共 4 首)	68
(三) 欣赏歌曲 (共 7 首)	71
(四) 律动 (共 5 首)	75
(五) 音乐游戏 (共 5 个)	78

两岁半——三岁幼儿音乐辅导教材

(一) 歌曲 (共 8 首)	82
(二) 歌表演 (共 7 首)	86
(三) 欣赏歌曲 (共 10 首)	93
(四) 律动 (共 8 首)	98
(五) 音乐游戏 (共 8 个)	103

三岁——三岁半幼儿音乐辅导教材

(一) 歌曲 (共 18 首)	110
(二) 歌表演 (共 10 首)	119

(三) 欣赏歌曲 (共15首)	131
(四) 律动 (共9首)	141
(五) 音乐游戏 (共10个)	147
(六) 集体舞 (共7个)	156
(七) 节奏乐 (共5首)	165
后记	169

第一部分



婴儿体操

第一套

(适用于二——四个月婴儿)

准备活动：按摩全身。

1. 预备姿势：让婴儿自然放松仰卧。（见图1）



图 1

2. 音乐和口令：

$$1 = C \quad \frac{2}{4}$$

稍慢 优美

5 · 3 5 3 | 1 3 1 5 | 1 2 3 4 5 1 7 6 | 5 — |

一 二 三 四 五 六 七 八，

1 6 1 6 | 5 6 5 4 3 | 2 5 5 4 3 2 | 1 ——— ||

二 二 三 四 五 六 七 停。

3. 动作:

“一、二、三、四”成人握住婴儿两手腕，从手腕向上按摩四下至肩。（见图2）

“五、六、七、八”成人握住婴儿两足踝，从足踝向上按摩四下至大腿部。（见图3）



图 2



图 3

“二、二、三、四”自胸部至腹部进行按摩，手法呈环形。（见图4、图5）



图 4



图 5

“五、六、七、八”动作同“二、二、三、四”。

上肢动作

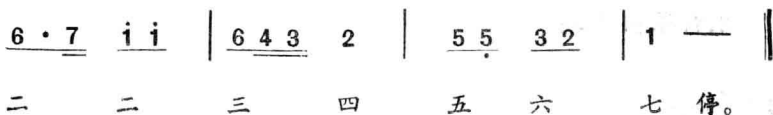
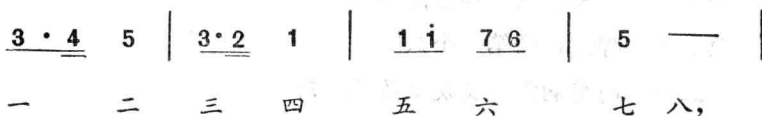
第一节 伸屈肘关节及两臂 上举运动

1. 预备姿势：成人两手握住
婴儿两手腕部。（见图6）

2. 音乐和口令：

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

中 速



3. 动作：

“一”两臂侧平举。

（见图7）



图 6



图 7

“二”将两臂肘关节屈，双手置于胸前。（见图8）

“三”将两臂上举直伸。（见图9）



图8



图9

“四”还原。

“五、六、七、八”动作同“一、二、三、四”。

第二个八呼动作同第一个八呼。

第二节 两臂胸前交叉及肩关节运动

1. 预备姿势：同上节。

2. 音乐和口令：

1 = $\flat$ B $\frac{2}{4}$

中 速

1 1 3 | 1 1 5 | 1 3 $\dot{1}$ 7 6 | 5 — |

一 二 三 四 五 六 七 八，

6 · 7 $\dot{1}$ $\dot{1}$ | 4 3 2 | 5 2 3 2 | 1 — ||

二 二 三 四 五 六 七 停。

3. 动作:

“一、二”两臂侧平举。(见图7)

“三、四”两臂胸前交叉。(见图10)

“五、六”将左臂弯曲贴近身体,由内向外做回旋动作。(见图11)

“七、八”将右臂弯曲贴近身体,由内向外做回旋动作。(见图11方向相反)

第二个八呼动作同第一个八呼。

下肢动作

第一节 伸屈踝关节

1. 预备姿势: 第一个八呼, 成人左手握住婴儿左踝部, 右手握住左足前掌。(见图12)

第二个八呼, 成人左手握住婴儿右踝部, 右手握住右足前掌。(见图12方向相反)

2. 音乐和口令:

$$1 = {}^b B \frac{2}{4}$$

中 速

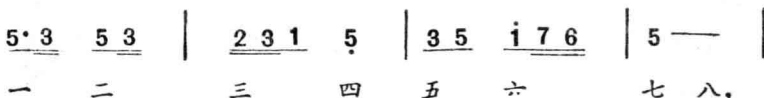


图10



图11



图12

i · 6 i · 6 | 5 6 5 4 3 | 2 5 5 4 3 2 | 1 — ||

二 二 三 四 五 六 七 停。

3. 动作:

“一、二、三、四”以左足踝关节为轴，向外旋转四次。
(见图13一及图13二)



图13(一)

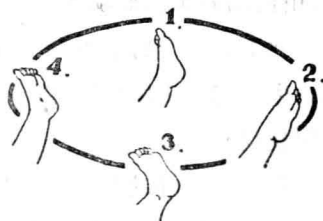


图13(二)

“五、六、七、八”以左足踝关节为轴，向内旋转四次。(见图14)

“二、二、三、四”以右足踝关节为轴，向外旋转四次。(见图13二方向相反)

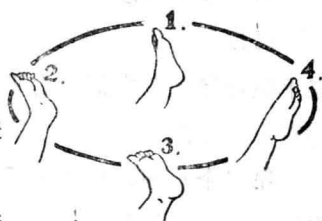


图14

“五、六、七、八”以右足踝关节为轴，向内旋转四次。(见图14方向相反)

第二节 两腿轮流伸屈及回旋运动

1. 预备姿势: 成人握住婴儿踝关节上部。(见图15)



图15

2. 音乐和口令:

$1 = {}^b B \frac{2}{4}$ 中 速

1 1 3 | $\dot{1}$ $\dot{1}$ 7 | 6 | $\dot{2}$ $\dot{1}$ | 7 6 | 5 6 5 | 4 3 |

一 二 三 四 五 六 七 八,

2 5 6 | 5 4 3 | 2 | 5 4 3 | 2 3 | 1 — ||

二 二 三 四 五 六 七 停。

3. 动作:

“一、二” 伸屈婴儿左腿关节。(见图16)

“三、四” 伸屈婴儿右腿关节。(见图16方向相反)

“五、六” 将婴儿左膝关节屈, 左下腿靠近体侧由内向外回旋。(见图17)

“七、八” 将婴儿右膝关节屈, 右下腿靠近体侧由内向外回旋。(见图17方向相反)



图16



图17

第二个八呼动作同第一个八呼。

第三节 屈体运动



1. 预备姿势：将婴儿两下肢伸直平放，成人握住婴儿两膝关节处。（见图18）

2. 音乐和口令：

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

图18

稍 慢

1 5 i | 5 5 1 | i i 7 6 | 5 2 5 |

一 二 三 四 五 六 七 八，

1 5 i | 5 5 1 | 5 4 3 2 | 1 5 1 ||

二 二 三 四 五 六 七 停。

3. 动作：

“一、二”将两腿上举与腹部成直角。（见图19）

“三、四”还原。

“五、六、七、八动作同“一、二、三、四”。



第二个八呼动作同第一个八呼。

图19

抬 头 运 动

1.预备姿势：婴儿俯卧于床上，成人在婴儿身后两手扶婴儿两肘。（见图20）

2.音乐和口令：

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

中 速

<u>1 3</u>	<u>1 3</u>		<u>5 5</u>		<u>5 5</u>		3 1	
一	二		三 四		五 六		七 八，	
<u>4 6</u>	<u>4 6</u>		<u>1̇ 1̇</u>		<u>7 5</u>		1̇ —	
二	二		三 四		五 六		七 停。	

3.动作：

“一、二”两手位于胸下。

“三、四、五、六”使婴儿头逐渐抬起。（见图21）“七、八”还原。

第二个八呼动作同第一个八呼。

翻 身 运 动

1.预备姿势：婴儿仰卧。（见图21）

2.音乐和口令：



图20



图21

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

稍 慢

1 2 3 4 5 6 7 i | 2 i 7 6 | 2 i 7 6 5 4 3 2 | 31 23 |

一 二 三 四 五 六 七 八，

1 2 3 4 5 6 7 i | 3 2 i 7 | i 3 2 i 7 6 5 4 | 35 i ||

二 二 三 四 五 六 七 停。

3. 动作：

“一、二”成人握婴儿左上臂轻轻翻向左侧。（见图22）

“三、四”还原。

“五、六”成人握婴儿右上臂轻轻翻向右侧。（见图22动作相反）

“七、八”还原。

第二个八呼动作同第一个八呼。

整理活动：按摩全身。

1. 预备姿势：同准备活动。

2. 音乐和口令：



图22

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

稍慢 优美

5 · 3 5 3 | 1 3 1 5 | 1 2 3 4 5 i 7 6 | 5 — |

一 二 三 四 五 六 七 八，

i · 6 i 6 | 5 6 5 4 3 | 2 5 5 4 3 2 | 1 5 i ||

二 二 三 四 五 六 七 停。

3. 动作：同准备活动。