

幼儿韵律健身操 指南

姜桂萍 高莹 纪仲秋编 东北师范大学出版社



幼儿韵律健身操指南

姜桂萍 高 莹 纪仲秋编

东北师范大学出版社

(吉)新登字第12号

幼儿韵律健身操指南

YOUER YUNLÜ JIANSHENCAO ZHINAN

姜桂萍 高莹 纪仲秋 编

责任编辑:侯文富

封面设计:王帆

责任校对:王慧

东北师范大学出版社出版

吉林省新华书店发行

(长春市斯大林大街110号)

长春市全安印刷厂制版

(邮政编码:130024)

长春市全安印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32

1991年11月第1版

印张:4.75

1991年11月第1次印刷

字数:103千

印数:0001—2 000册

ISBN 7-5602-0686-7/G·269 (压膜)

定价:2.50元

编 者 的 话

孩子是祖国的未来，是人类的希望。如何使孩子更健康地成长，是每位家长和幼儿教育工作者最关心的问题。

为了使孩子具有更聪明的头脑和更健康的体魄，家长们不遗余力地为孩子补充各种营养，在他们的饮食上大力投资。但一个个“胖太阳”的出现，使家长们又面临了一个棘手的问题。怎样让孩子既聪明伶俐，又有一个健美的身材呢？我们这部充满爱心的《幼儿韵律健身操指南》就是对这一问题孜孜探索的成果。

幼儿韵律健身操是指导孩子进行身体锻炼的有效方法和手段。

它是根据幼儿生理、心理及动作发展特点，按照幼儿身体各部位协调发展编排的。在音乐伴奏下进行的幼儿身体锻炼，将音乐与动作融为一体，游戏与操练有机的结合，使孩子在欢快的气氛中进行锻炼。

通过韵律健身操的练习，可以使孩子从小形成健美的体态，预防和纠正不良的姿势。

体态即在坐、立、行走时身体的习惯姿势。正确的体态有利于运动器官和整个机体功能的充分发挥。正常体态的特点是脊椎自然弯曲适度，肩胛骨平行、对称，双肩舒展，双腿笔直，脚弓正常。体态正常的人身体匀称，头端正，肌肉富有弹性，腹微收，动作利落准确、自信。体态正常说明身

体发育良好。韵律健身操就是根据幼儿形成正确体态要求而编排的。因此，通过幼儿韵律健身操的学习，有助于幼儿形成正确的体态，并达到最基本要求。

在日常生活中，驼背、脊柱侧弯、X形腿、O形腿、肥胖等不良体态的孩子并不罕见。不良体态不利于孩子内脏器官功能的发挥，从而使其心脏、肺、胃、肠活动困难。肺活量缩小，物质代谢降低，头痛，易疲倦，食欲不佳。儿童时期形成的体态异常将会造成骨骼的长期变形。可见，注意对孩子正确体态的培养，将对其成长产生深远影响。

幼儿韵律健身操的练习，可以促进孩子骨骼、肌肉、呼吸、神经系统的生理机能发育，加快幼儿的新陈代谢，从而使其整个身体获得协调发展。

幼儿韵律健身操的练习，可以使孩子体型优美、匀称。体型是指整体的指数（身高、体重）以及各部分的比例关系，尤其是人体解剖结构形成外观特征，它的实质是体内肌肉、骨骼脂肪的含量和分布。儿童时期，人体内的骨骼、肌肉和脂肪发育尚未完成，因此这个阶段是决定体型的主要阶段。幼儿韵律健身操的练习可以促进孩子的骨骼生长发育，对形成较高身材有效。还可以协调发展人体各部位的肌肉群，塑造美的体型。

幼儿韵律健身操练习，可以培养幼儿的节奏感。它在音乐伴奏下进行。音乐是韵律健身操的灵魂，没有音乐，韵律健身操将失去魅力。韵律健身操是根据音乐性质、节拍、速度进行的有规律的身体动作。通过练习，培养了幼儿音乐节奏感，使幼儿对音乐节奏产生强烈共鸣，同时培养了孩子活泼开朗的性格。

幼儿韵律健身操不仅是锻炼身体的良好方法和手段，也

可以增强孩子的组织性、纪律性，从小培养孩子团结友爱、互相协作的良好风范，使儿童在心理上得到健康发展。

可见，练习幼儿韵律健身操对孩子健康成长具有重要作用。

本书的编写得到了东北师范大学教育系学前教育专业副教授、实验幼儿园负责人冯志坚老师、第一汽车制造厂工业学校刘丽老师及长春师范学校李翠华老师的关怀指导，在此谨致谢忱。

目 录

一 基本动作练习	1
(一) 头颈练习	
练习一 小鸡吃食	1
练习二 想一想	2
练习三 左右眺望	3
练习四 低头仰头	4
练习五 头颈左右侧屈	5
练习六 头颈左右转动	6
(二) 肩部练习	
练习一 小鸭抖水	8
练习二 开火车	9
练习三 提肩沉肩	10
练习四 肩部旋前旋后	11
练习五 肩环绕	12
(三) 上肢练习	
练习一 小鸟飞	13
练习二 悄悄话	14
练习三 摘苹果	15
练习四 腕部练习	16
练习五 臂屈伸	17
练习六 臂旋转	18

(四) 胸部练习

练习一 青蛙游水	20
练习二 含胸展胸	21
练习三 胸部左右移动	22

(五) 腰部练习

练习一 小飞机	23
练习二 劳动	25
练习三 转身招手	26
练习四 体侧屈	27
练习五 体转动	28
练习六 体前屈	29

(六) 髋部练习

练习一 金鱼摆尾	30
练习二 骑马	31
练习三 左右顶髋	32
练习四 前后顶髋	33

(七) 腿部练习

练习一 鸭子走路	34
练习二 踢毽子	35
练习三 向前、向后踢腿	36
练习四 向侧踢腿	37
练习五 腿屈伸	38
练习六 小腿划圆	39

(八) 跳跃练习

练习一 小兔跳	40
练习二 青蛙跳	41
练习三 并腿跳	42
练习四 并腿分腿跳	43
练习五 趾踵步跳	44

二 成套动作练习	46
(一) 儿歌模仿操	46
练习一 小白兔	46
练习二 丑小鸭	49
练习三 金孔雀	54
练习四 泥娃娃	57
(二) 幼儿柔姿操	64
(三) 拍手操	73
(四) 幼儿卡通操	81
(五) 幼儿趣味操	90
(六) 仿生操——小鸡	97
三 矫形操	103
(一) 脊柱侧弯矫形操	103
(二) 驼背矫形操	106
(三) 八字脚矫形操	108
(四) O形腿、X形腿矫形操	110
(五) 扁平足矫形操	114
四 音乐	117

一 基本动作练习

基本动作练习是根据韵律健身操动作特点和人体各关节活动功能，以及幼儿心理、生理特点和幼儿动作发展规律编排的具有一定练习价值的31个动作。

这些动作是以某关节活动为主，并与其他关节活动相配合的单个基本动作。通过经常性练习，能提高机体工作能力，培养优美的体态，同时为学习整套动作打下基础。家长和幼教工作者还可以根据孩子的情况把单个动作组合成成套动作进行练习。

(一) 头颈练习

练习一 小鸡吃食

1. 目的

主要训练头颈屈伸肌肉、韧带的力量和柔韧性。

2. 做法

两腿并立，两臂胸前平屈，两手合掌于下颌前，好似小鸡的嘴。先低头，低头时双腿屈，双手下落，好似小鸡低头

吃食（图1）。再抬头，抬头时，伸直双手上挑（图2）。



图 1



图 2

要求：低头，抬头幅度可逐渐加大，手臂配合要协调。

3. 动作与音乐

选用 2/4 音乐(曲一)，完成动作时，二拍一动做四次，或一拍一动做八次。

练习二 想一想

1. 目的

主要训练头颈侧屈肌肉、韧带的力量和柔韧性。

2. 做法

双腿并立，头先左侧屈，同时左臂肩上屈，食指伸出，其余四指半握拳，右手插腰，仿佛在动脑筋想问题（图3）。少许，头直立，左手也插腰（图4）。右侧做法相同，方向相反。



图 3



图 4

要求：头侧屈时，要有控制，表情要安静，仿佛在认真思考问题。

3. 动作与音乐

选用 2/4 音乐（曲二）。完成动作时，二拍一动，左右各做二次，或一拍一动左右各做四次。

练习三 左右眺望

1. 目的

主要训练头颈左右旋转肌肉、韧带的力量及柔韧性。

2. 做法

双腿并立，头左转时，左臂屈肘，屈腕，侧上举，掌心向下，右手插腰（图 5）。头回转，两手插腰（图 6）。头右转做法相同，方向相反。



图 5



图 6

要求：左右转头时，要抬头，眼睛尽量远看，仿佛在向远方眺望。

3. 动作与音乐

选用 2/4 音乐（曲三）。做动作时可二拍一动，左右各做二次，或一拍一动左右各做四次。

练习四 低头仰头

1. 目的

主要训练头颈屈伸肌肉、韧带的力量、柔韧性。

2. 做法

双腿屈伸一次，同时低头，双手体前击掌（图 7）。双腿再屈伸一次，同时抬头，双手体后击掌。

要求：全身协调配合，低头、抬头尽量到位。



图 7



图 8

3. 动作与音乐

选用 2/4 音乐（曲四）。做动作时可二拍一动，低头、抬头各做二次；或一拍一动，低头、抬头各做四次。

练习五 头颈左右侧屈

1. 目的

主要训练头颈侧屈肌群的肌肉力量和柔韧性。

2. 做法

双腿屈伸一次，同时头左侧屈，双手左肩前击掌（图 9）。双腿再屈伸一次，同时头右侧屈，双手在右肩前击掌（图10）。

要求：头颈左右侧屈幅度尽量要大。



图 9



图 10

3. 动作与音乐

选用 2/4 音乐（曲五）。做动作时可二拍一动，左右各做四次，或一拍一动左右各做八次。

练习六 头颈左右转动

1. 目的

主要训练头颈转动肌群的力量和柔韧性。

2. 做法

双腿屈，双手插腰，同时头左转（图11）。双腿伸直，头复原（图12）。头右转时动作相同。

要求：头颈左右转动要干脆有力度。

3. 动作与音乐

选用 2/4 音乐（曲六）。做动作时可二拍一动，左右各



图 11



图 12

做四次，或一拍一动左右各做八次。

建议

1. 练习一——三属于模仿性练习，它主要是根据幼儿模仿性强的特点，依据颈部活动功能而编排的易于接受的练习方法。主要适用于3—5岁儿童。练习时，可根据需要部分采用或全部采用，还可穿插在游戏中进行。

2. 练习四——六属于一般性练习，是按照韵律操动作特点和颈部活动功能而编排的练习方法。主要适用于6岁以上儿童，练习时可根据需要选择。

3. 还可把练习四——六合为一节操动作练习，配合音乐（曲七）进行，即二拍一动，音乐1—8小节做练习四动作，低头、抬头各做四次；音乐9—16小节做练习五动作，头颈左右侧屈各做四次；音乐17—24小节，做练习六动作，头颈左右转动各二次。

4. 初学者可选择慢速练习，以后逐渐加快速度，如每一练习都介绍二种练习速度，初学者可先选择慢速度的，随

着熟练程度增加，再选择快速度的。

(二) 肩部练习

练习一 小鸭抖水

1. 目的

通过肩部上提、下沉的练习，提高肩部的协调性和灵活性。

2. 做法

双腿并立，两肩上提，两臂后下举，五指分开，压腕，抬头（图13）。之后两腿屈，两肩迅速下沉抖肩，同时摇头一次（图14）。这一动作，仿佛刚从水中上来的小鸭在抖掉身上的水珠。



图 13



图 14