



## 一、气息练习

### 1. 吸纸条——快吸快呼

用手持一窄纸条，放在鼻孔前，用鼻子急吸气，纸条被吸向鼻孔处，把鼻孔盖住，然后快速呼气。每练习一次坚持30秒，每次吸60~80次。稍停片刻再练习，之后慢慢提高频率。

### 2. 小狗喘气——快吸快呼

模仿小狗喘气，练习时要张嘴吐舌。

## 二、绕口令

### 舌尖音练习

dī dí dǐ dì  
低 敌 底 弟

niān nián niǎn niàn  
拈 年 捻 念

tōng tóng tǒng tòng  
通 同 统 痛

liū liú liǔ liù  
溜 刘 柳 六



lán lan hé nán nan  
兰 兰 和 南 南

lán lan lā nán nan zhāi shí liú shí liú zǐ er suān liū liū  
兰兰拉南南摘石榴，石榴籽儿酸溜溜。

shí liú zhāi le yí dà lǒu liú gěi lóu xià liú lǎo liù  
石榴摘了一大篓，留给楼下刘老六。

niū niu hé niú niu  
妞 妞 和 牛 牛

niú niu yào chī hé biān liǔ niū niu gǎn niú niú bù zǒu  
牛牛要吃河边柳，妞妞赶牛牛不走，  
niū niu hù liǔ niǔ niú tóu niú niu niǔ tóu chǒu niū niu  
妞妞护柳扭牛头，牛牛扭头瞅妞妞，  
niū niu niǔ niú niú gèng niù niú niù niū niu niù niǔ niú  
妞妞扭牛牛更拗，牛拗妞妞拗扭牛。

**教学提示：**这两首绕口令要注意 lan 和 nan 以及 niu 的轻声运用。





### 三、儿童诗歌

#### 南南和兰兰

东家南南，有个习惯：  
糖纸剥不开，小嘴一噉：  
“妈妈来！”  
鞋带解不开，小脚一踩：  
“妈妈来！”  
“妈妈来！妈妈来！”  
急得妈妈手脚乱。

西家兰兰，有个习惯：  
妈妈给她盛饭，小手一摆：  
“自己来！”  
妈妈给她洗脸，小嘴一笑：  
“自己来！”  
喜得妈妈乐开怀。

小朋友，你像南南，  
还是像兰兰？



**教学提示：**在演绎南南和兰兰这两个人物的时候，表情与不同语调的刻画都是非常重要的。

## 四、古诗词

五言绝句可以按两字一拍、两字一拍、一字一拍(简称 2-2-1 节律)或两字一拍、三字一拍(简称 2-3 节律)的规律朗诵。教师在作示范吟诵时,要符合 4~5 岁幼儿的年龄特点,表现出孩童可爱与天真稚嫩的性格特征,切忌以老气横秋的语气示范。

## 古朗月行

唐·李白

小时不识月，呼作白玉盘。  
又疑瑶台镜，飞在青云端。



**教学提示:**这首诗写儿童因年龄小,不认识月亮而产生的各种可爱的联想,描写得很直接,没有生僻的语言。只要教师能把有关词语解释清楚,朗诵的孩子能驰骋自己的想象,就能将作品表现得很生动。



## 梅 花

宋·王安石

墙角数枝梅，凌寒独自开。  
遥知不是雪，为有暗香来。

**教学提示:**前两句写梅花开放的环境,朗诵时要略显冷落寂静;后两句应与前面有较明显的对比,是一种感悟和对梅花高贵品格的赞美。

## 寻隐者不遇

唐·贾岛

松下问童子，言师采药去。  
只在此山中，云深不知处。



**教学提示:**最后一句点活了全诗,可以看成是童子的回答,也可以看成是诗人的感慨,都应稍加渲染。



### 五、戏剧游戏

#### 学 讲 话

**教学目标：**模仿不同人物的声音与对话。

**教学过程：**在这个游戏中，教师下命令，模仿不同人物的声音。例如，教师说：“学巨人讲话：‘同学们好！’”学生们就得用很大很粗的声音回答：“老师好！”其他人物可能有：巫婆、警察、小婴儿、爸爸、小丑、老师、小猫咪、着急的人、大笑的人、伤心的人、害怕的人等。继而拓展到加入自己的回答，例如，教师说：“学巨人讲话。”学生们就得用很大很粗的声音说出他们所能想到的巨人所说的话。

#### 听 物 拍 手

**教学目标：**训练4~5岁学生高度的注意力与反应能力。

**教学过程：**教师念出蔬菜和水果的名称，让学生听到蔬菜拍一下手，听到水果拍两下手。熟练后可再增加一项动物名称，听到动物名称就跺一下脚。

**教学提示：**在熟练的基础上，为提高学生的游戏兴趣，教师可采用将学生分组比赛的方式，每组三人，两组对抗，组中有一名学生拍错了，该组被淘汰出局，获胜的一组继续挑战，直至最后全部做对的一组胜出。以此培养学生的注意力与反应能力。

#### 人 物 模 仿

**教学目标：**通过仔细观察，提高学生的模仿能力。

**教学过程：**

(1) 模仿不同年龄的人走路的姿势，比如：1岁的孩子、小学生、中年人、70岁老人、80岁以上的老人。

(2) 模仿身边最熟悉的人的一个典型动作或一句口头禅，比如：爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、老师、弟弟、妹妹。

**教学提示：**人物模仿练习尽量做到精准细腻，切忌泛泛一做。此练习教师需提前布置，要求学生在充分观察的基础上做练习，缺乏细致的观察做此练习是毫无意义的。