

# 民间体育游戏走进幼儿园户外活动的探究

高群

(东营区牛庄镇中心幼儿园前邵分园 山东 东营 257086)

**[摘要]** 幼儿园是系统教育的前端环节, 幼儿的学习意识、思维习惯、主观趣味和行为能力都将在这时期得到初步确立, 对其今后的学习和成长起着巨大而深远的影响。在诸多幼儿教育模块中, 幼儿户外活动教学可以说是最能捕捉学生主观兴趣并体现素质教育特色的窗口内容, 那么笔者就将围绕这一模块, 从民间体育游戏资源的开发、利用角度切入, 就“民间体育游戏走进幼儿户外活动的探究”一题撰写此文并提出一些个人看法, 以资诸位参阅、分析。

**[关键词]** 民间体育游戏; 幼儿园; 户外活动; 探究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.039

## 引言

幼儿正处于身心发育的萌芽阶段, 对课程教育活动的参与能力还非常薄弱, 而且对于理论性和抽象性较强的知识内容几乎没有真正意义上的学习能力, 然而他们却又有着最为旺盛的体育活动需求。结合这些事实不难看出, 对于幼师而言, 如何能够设计出符合幼儿行为和心理特征以及发展需求的体育运动教学是一个非常关键的课题。在过去很长一段时间里, 很多幼师对新兴的户外活动项目抱有片面的“迷信”态度, 一味地追求“新”、“奇”, 而对富有传统文化气息和民族特色的民间体育游戏则关注不足, 这不仅会在客观上限制了户外活动教育的素材空间, 也不利于幼儿社会情怀的有机形成, 同时对我国传统社会文化的继承和发展也颇为不利。对此, 幼师务必要对民间体育游戏的园本应用和开发投以更多的研究, 使之成为促进户外活动教育完善的强效驱动。

## 一、利用民间体育游戏增强幼儿的身体素质和运动能力

### (一) 通过民间体育游戏强化幼儿的身体协调性

对于很多幼儿——特别是小班幼儿来说, 身体协调性是一项最需要培养的基本运动技能, 它不仅可以帮助幼儿优化对四肢和躯体其他部位的整体动作控制, 而且对一些诸如走、跳、跑等基本运动行为的执行也有着基础性的意义。在依托民间体育游戏带领幼儿开展这一方面的运动强化前, 幼师首先应当充分了解并尊重幼儿的普遍发育程度和行为能力; 同时还要考虑到幼儿在身体协调性训练方面是以“初步具备保持肢体运动平衡状态的能力”为主要目的的, 不宜采取发散引导性过强的游戏项目; 最后, 为了更好地促进训练目标的达成, 幼师可以根据幼儿的普遍状况选择一些具有较强竞技性的民间体育游戏, 利用幼儿希望表现自己的心理特点来强化幼儿的行为诉求, 进而使活动的训练成果得到进一步优化。

例如, 对于中班和大班的幼儿, 幼师可以组织他们玩一场“过搭河”的游戏: 将幼儿按照“两人一组”的方式分成若干小组, 为每一组准备一条软绳或丝带; 每组的两名幼儿将彼此的各一条腿用软绳或丝带系在一起, 听到幼师发令

后要以最快速度沿着规定路线跑到终点; 用时最短且路上停顿最少的一组即为获胜方。而对于小班的孩子, 幼师可以教给他们玩“打麻雀”的游戏: 幼儿两只手分别摆出“4”和“手枪”的手势, 并要在幼师规定的时间内完成一定的双手手势切换次数; 随着幼儿切换的不断熟练, 幼师要不断增加规定的切换次数, 看看谁能始终保持手势不出错误。

### (二) 通过民间体育游戏强化幼儿的肌群力量

对肌群力量的强化是户外活动教育的主要内容, 强劲的肌群力量也是支持绝大多数体育运动得以开展的基本条件之一。幼师首先要摒弃“孩子还小”的固有认识, 在尊重幼儿身体发育程度的同时也要深刻认识到对幼儿开展肌群力量训练的必要性并将之作为一项主要的训练内容, 进而在选择民间体育游戏时有意识地向这一训练科目倾斜; 当然, 对幼儿肌群力量的训练也最需要耐心和一个相对漫长的过程, 幼师要严格遵守“循序渐进”的原则开展这项工作, 不可因急功近利的思想而盲目加大训练强度或提高频率, 一来防止幼儿因感到过度的疲惫而产生抵触情绪, 二来也可避免运动损伤乃至意外事故的发生。

比如为了增强幼儿臂部、肩部或胸部的肌肉力量, 幼师可以组织孩子进行“扭金箍”: 在一根金属棒或结实的橡胶棒的两端分别固定一个呼啦圈制成一个简易的扭力器(也可直接购买专业的扭力器具), 让两名幼儿分别握住一端的呼啦圈并各向相反的方向旋转, 看看谁能够让呼啦圈向自己的方向转动; 而要锻炼幼儿的腿部肌肉, 幼师则可带领孩子开展“踩水轮”的游戏: 两名幼儿分别靠墙或重物坐在地上并用脚抵住对方的脚底, 听到幼师发令后开始互相做踩单车的动作, 并要随着幼师拍手频率的加快而不断提速, 直到一名幼儿未能跟上节奏为止。

### (三) 通过民间体育游戏强化幼儿的反应能力

反应能力直接决定着反应速度, 这同样也是决定一个人运动素养的关键内容。就体育方面而言, 反应速度不单单包括对外界指令的理解速度, 更包含在理解外界指令后迅速做出相应动作的执行速度, 而这恰恰是很多幼儿所欠缺的。幼师在选择针对幼儿反应能力的民间体育游戏时, 务必要将

游戏环节的数量控制在较少的水平上，同时要对游戏的执行目的做出最为明确的规定，这样有利于幼儿集中更多的精力和注意力来执行相应的游戏动作，从而保证活动效果的最优化；除此之外，幼师还应根据幼儿的参与户外活动的进度，有意识地加入一些干扰性元素，让幼儿能够在接受外界指令之前先行完成分辨指令的环节，以便幼儿的信息理解路径能够变得更加顺畅，有助于活动目的的进一步达成。

例如幼师可以通过“抢凳子”的游戏来开展反应能力训练：在院子的中心放置若干把凳子，每次安排比凳子数量多一个的幼儿上场；幼师先带领其余幼儿按照一定的节奏拍手，其间场上幼儿要围着凳子环形走步；随着幼师发令，场下幼儿停止拍手，场上幼儿要以最快速度坐到一把凳子上，最后没有抢到凳子的幼儿则被淘汰；而后幼师要拿去一把凳子并继续重复之前的流程，直到场上只剩下唯一的一名获胜者为止。

### 二、利用民间体育游戏培养幼儿的活动习惯和运动情怀

#### （一）通过民间体育游戏培养幼儿的团队合作精神

中华民族是提倡“和”的民族，故而很多传统的民间体育游戏也有体现出了对合作的追求。民间体育游戏的开展目标除了要帮助幼儿形成良好的个人体育素养外，更需要引导幼儿认识到团队合作的重要性，并帮助幼儿学会在团体运动中找准自己的定位。要想实现这一目标，幼师在选择民间体育游戏时就应以需要多人配合的活动作为主要项目，并且要着重表现出团队成员在活动中的有机联系性和整体作用性；其次还要帮助幼儿结合自身条件和活动目标来进行合理的分工，让每个幼儿都能明白自己对集体所负有的责任；最后还可以通过为每个参加活动的团队设计格言、口号或队徽乃至队服等方式，增强幼儿对自己团队的归属感和凝聚力，从而形成更为强烈的团队合作精神。

比如幼师可以组织幼儿开展一场“送货郎”的小比赛：根据幼儿人数将幼儿平均分成2到4个小队，每队人数应为偶数；各队依次派出两名幼儿上场参赛，幼师为每组参赛幼儿发放两个乒乓球拍和一只乒乓球；比赛开始后，两名幼儿每人拿一个球拍，用球拍将球夹住并以最快速度跑向终点，其间如果球掉落就要捡起球回到起点再重新来过；到达终点后幼儿要快速折返并将球拍和球交给下一组队友，如此循环往复直到全队都参与过一轮比赛，最先完成的小队即为获胜方。

#### （二）通过民间体育游戏培养幼儿的运动“生物钟”

户外活动的一大目标就是培养其幼儿良好的活动习惯，让他们得以通过科学的时间调配实现体质的健康成长。幼儿正处于身心发育的萌芽时期，身体正在快速发育，最是需要借助良好的活动习惯来促进这一发育进程的年龄段。为了帮助幼儿养成良好的活动习惯，幼师要结合幼儿在园中的活动

安排分别组织适宜的民间体育游戏，引导幼儿根据日常作息来形成稳定的运动“生物钟”，使幼儿在经过一定时间后能够自发地在特定时间开展特定的游戏活动，进而形成自觉参加、开展户外运动的心理诉求和生理习惯。

例如在每天早晨入园后，幼师可以组织全班幼儿跟着音乐做一次简单“打手戏”，让幼儿在进行热身锻炼的同时迅速集中注意力投入接下来的学习活动；在吃完午饭后和午休之前，幼师可带领幼儿围着教学楼或操场做“走春牛”，通过这种低强度运动促进幼儿食物的消化并培养幼儿的睡意；而在即将放学回家时，幼师还可以结合幼儿今天的学习内容带领孩子们在院落里边唱新学的儿歌或边背新学的故事边做一次“踩田垄”的步法游戏，一来帮助幼儿回顾今天的学习成果，二来也可向来接孩子的幼儿家长展示幼儿良好的精神风貌；等等。

#### （三）通过民间体育游戏培养幼儿的体育精神

体育作为一种文化，它所展示的不仅仅是健美的人体和高超的技艺，更是一种蕴含着勇于进取、刻苦坚持、尊重对手、重视规则等元素的体育精神——而这也恰恰契合蕴含在民间体育游戏中的传统道德。幼师在开展民间体育游戏活动时，一定要将对幼儿体育精神的培养也作为一项重要工作来看待，引导幼儿正确认识体育活动“强健体魄、塑造习惯、陶冶心性”的立体目标，通过这些训练活动初步培养起幼儿正确的道德认知和强大的精神力量，以此来作为升华幼儿民间体育游戏活动效果的阶梯。

比如，在组织学生进行上述内容中“抢凳子”的游戏时，幼师可以在几轮比拼结束后也参与其中，和孩子们一起做这个游戏。由于身体素质方面的绝对优势，幼师很容易就可以成为唯二进入决赛的“选手”之一并抢到最后一把凳子，而在最后一轮比赛结束后，幼师可以示意落败的幼儿也坐下来和自己分享最后一把凳子，并点明自己之所以这样做，正是出于对这个孩子明知道与对手实力相差悬殊却仍全力以赴之精神的尊重，从而让孩子们懂得“尊重对手”和“不言放弃”的体育精神的含义。

#### 结束语

民间体育游戏不单单是一种能够让孩子们放松自我的活动，更是引导孩子具备健康体魄、良好运动素养和高尚体育精神的必要手段。幼师要重视并积极研究民间体育游戏的户外活动应用，通过这种方式来培养幼儿良好的综合素养，既为他们的茁壮成长提供更为充足的保障，也为孩子们日后的体育发展奠定坚实的基础。

#### 参考文献

[1]李玉荣.民间体育游戏在幼儿园户外活动中的应用价值及方法探析[J].考试周刊,2020(79):115-116.