

民间体育游戏对幼儿身心健康影响的作用探讨

王永婷

(青川县尚品幼儿园 四川 广元 628100)

【摘要】民间体育游戏是流传于各个地方风格迥异,带着乡土气息的游戏。不同于正规体育课上的教学,民间体育游戏更多的带着当地的文化气息,是许多人幼年的回忆。因此,有人就希望将民间体育游戏掺入到体育课的教学之中去,看看是否对幼儿的身心健康发展有作用。而本文就以此,通过一系列的实验探究,分析了民间体育游戏对幼儿的影响作用。

【关键词】民间体育游戏; 幼儿; 身心健康发展

民间体育游戏顾名思义是在民间风起的游戏,各个地方都有各个地方专属的民间风俗游戏,比如:踢毽子、跳房子等等。通过实验探究,民间体育游戏更适合大众的生活,而许多的发达国家也将自己国家的民间体育游戏进行过大力度的弘扬推广。在我国,民间体育游戏更多的是代表了一个地方的风俗文化,所以将民间体育游戏带到明面上来对于文化风俗的传承也有着重要意义。并且,更多的实验表明,民间体育游戏对于幼儿的身心健康发展比现代体育教学更加有用。因此,本次特意开展一次实验探究,就是为了探究民间体育游戏对幼儿身心健康发展的深远意义。

一、实验对象和实验方法

实验对象和时间

因为研究对象是幼儿,所以本次选取的是幼儿园中班的46名同学作为研究对象,同学校的另一个幼儿班的50名同学作为对照。本次实验为期一个学期,大约是三个月的时间。

(一) 实验的过程和方法

做实验之前,先对两个班级的学生进行身心健康情况进行调查记录,保证无明显差异。调查内容包括孩子的身体机能素质指标和语言表达、社会性和生活习惯等指标。接下来进行实验过程,根据有关文献的研究,对于我们实验的同学,抽取一半左右,约30%~50%的体育活动时间去开展民间体育游戏活动。比如:跳绳、踢毽子、跳格子、跳马、老鹰捉小鸡等等,要将这些体育游戏渗入到各种活动环节中去,并且鼓励孩子们在课下也可以和朋友进行这些游戏。要保证两个班级每天的活动时间是相差不多的,保持在三个小时就行。实验结束之后,再次对两个班的同学进行以上几项测试的调查记录,然后进行对比。

(二) 研究工具

本次实验的研究工具是使用的勒氏心理健康测试问卷,这个问卷是美国的心理学家勒温特所提出来的,并且经过我国儿童发展中心的进一步改编,更加适用于测试我国儿童的身心健康发展情况的诊断。这项问卷的测试内容包含范围非常之广,包括了对幼儿的动作发展、语言和认知能力、生活习惯以及社会性发展等等,可以说是能反映出幼儿心理发展的所有情况。并且,我国的研究人员还对每个城市进行过大量的问卷调查,为每个城市设立了一个幼儿的心理健康发展的标准合格指标,可谓是非常专业。

二、实验结果和数据分析

(一) 民间体育游戏对幼儿的生长发育有很大帮助

实验结束之后,通过对两个班级的身体形态指标和机能素质指标的测试,发现实验组的同学各个方面都较之前大有提高,对照组的同学则并没有显著性的提升。这就说明民间体育游戏对于幼儿的发展是非常有作用的,虽然只有短短一学期的时间,却是取得了不错的成绩。我们以跳格子这个游戏为例,跳格子游戏是一个非常需要协调性的游戏。它需要借助沙包来进行游戏,游戏之前,必须先将沙包投到指定的位置,然后再用双脚将沙包给夹起来,然后跳到指定的格子中去,最后还要用脚将沙包踢起来,再用手给接住,这才算完成了整个过程。在整个短短的游戏中,考验了幼儿对力量的掌握能力,跳跃平衡能力以手脚协调

能力。

(二) 民间体育游戏活动在幼儿身体素质、体态技能等方面发挥的效果相同

通过实验数据的分析,发现实验组和对照组在身体素质这方面的提升情况是相同的,甚至于肺活量和立定跳远还要比对照组高。这说明民间体育游戏活动的教学和正常的常规体育教学一样,对于学生身体素质等方面的指标有着相同的促进作用,甚至还要优于常规教学。那是因为民间体育游戏的动作幅度一般都比较大,蹦蹦跳跳的情况有很多。比如说老鹰捉小鸡,一直都处于奔跑的状态,并且学生之间一边奔跑一边嬉笑,对于肺活量也有很大的提升。并且民间体育游戏的展开对于场地并没有限制,随时随地都可以开展开来,有时候就算一个人也能够玩的很开心。所以,民间体育游戏就能够一直锻炼学生的身体素质能力。

(三) 民间体育游戏对于幼儿心理健康状况的改善更加有利

通过一个学期的实验探究,结合数据的分析,我们发现民间体育游戏比常规的体育教学对幼儿心理健康的发展有着更显著的作用。尤其是社会性、动作以及情感和意志这三个方面,每位同学较实验之前都有了很大的改变。甚至有的同学实验之前的数据是远远低于标准值的,说明有的学生属于社交能力特别差的那种,但是在一个学期结束之后,发现实验组的每位学生都变得活泼开朗起来。从这一个简单的例子我们就可以看出,民间体育游戏活动对于学生心理状态的改变是很有用的。

(四) 民间体育游戏在促进幼儿心理健康方面与常规体育教学的作用一致

通过对实验组和对照组的实验数据对比,我们发现了民间体育游戏活动和常规体育教学对促进幼儿心理健康方面作用是一样的,甚至略高一点。其实主要原因无非就是这几点:一是民间体育游戏活动能适应学生情感方面的需求,比如说男生在玩丢沙包、投飞镖等游戏的过程中,就可以把自己的不开心和小烦恼发泄出来,没有了不开心之后的孩子就会觉得很快乐很幸福,心理就变得愉悦起来了;二是一些民间体育游戏活动可以满足学生交往能力的需求,幼儿一般都是比较害羞的,尤其是上幼儿园的时候,没有父母在身旁孩子多多少少都会有些胆怯,但是在玩老鹰捉小鸡或者丢手绢等游戏的时候,就可以促进学生之间的情感交流,教师也能和学生之间的关系突飞猛进。还有就是大部分民间体育游戏都能给学生带来很多的愉悦感,能对幼儿的心理健康发展有着很大的促进作用。再则民间体育游戏不分时间场合年龄,在家的时候父母也可以带着孩子进行游戏,这样更能让孩子感受到父母之间的爱,所以比起常规体育教学更加的有益。

三、结束语

根据实验探究可得,民间体育游戏对于幼儿的身心健康发展有着非常良好的作用,比起常规体育教学要好很多倍。并且,民间体育游戏因为没有器材和经费的限制,这就可以让幼儿随时随地的得到锻炼,对于他们以后的发展有着更深的意义,所以从幼儿长远的发展来看,把民间体育游戏融入到幼儿的教学中是非常有必要的一件事情。