

玩转体育游戏 趣乐健康教育

满红

长春汽车经济技术开发区创业幼儿园

摘要：《幼儿园教育指导纲要》指出：幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位，幼儿教师应重视健康教育的开展，并在幼儿园中开展形式多样的健康教育课程，为幼儿养成良好的健康行为习惯打下坚实的基础。培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿主动参与。游戏又是孩子们的千年不变的独宠，关注体育游戏在幼儿园健康领域中的重要作用。本文主要探讨幼儿园体育游戏的应用，旨在营造欢乐和谐的游戏环节，促进幼儿的全面发展。

关键词：体育游戏；幼儿园；教学活动；参与兴趣

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.05.112

引言

体育游戏对于幼儿的心理和生理健康成长以及社会适应能力的发展非常重要，儿童对于游戏的需要就像花儿每天都需要阳光、土壤和水分。而如何挖掘体育教育的教育资源，这就要求幼儿教师细致观察、积极动脑，把体育游戏和各种教育内容相结合，为幼儿创造合理和科学的教学策略，达到寓教于乐的效果。

一、开展形式活泼，形式多样的趣味性健康教育

玩是幼儿的天性，如何让枯燥的投掷、跑跳、攀爬、身体平衡的体育锻炼达到最理想的状态，促进幼儿的心肺健康、骨骼健康，让幼儿在玩中学习，在快乐中锻炼，让快乐运动，快乐健康贯穿到幼儿园健康教育活动中，是幼儿园教师追求的永恒的主题。幼儿园教师要以体育游戏为媒介，创设体育活动的目标，开展生动有趣，形式多样的体育活动，坚持体育游戏生活化、游戏化。从幼儿的视角出发，选择幼儿所需，以游戏的方式引导幼儿积极参与。

如小班练习投掷时，我们结合喂老虎的游戏，大老虎太饿了，如果不把他喂饱，他就要吃小动物了，他周边的小生命都会有危险，所以我们把沙包都投掷到大老虎的嘴巴里，别让它出来吃小动物了，小宝们，我们快来行动吧。老师投入地去喂大老虎，孩子们也会参与其中，快乐积极地把沙包投喂到大老虎的嘴巴里。孩子们的投掷训练就这样和老师一起热血沸腾地完成。游戏《愤

怒的小鸟》，通过小鸟一次次解救森林里的粮食，幼儿练习了快速跑，变方向跑，孩子们忘记了跑了多长时间，只是沉浸在解救粮食的成功喜悦中。

体育活动的目标精准的达到，引人入胜的情节使孩子们忘记了疲劳，且孩子的规则意识在活动中逐渐养成，花需要阳光、土壤、水分，孩子们需要形式活泼，方式多样的趣味性体育游戏。

二、发挥教师的引领作用，活动中给予幼儿科学的指导，更有效地提高幼儿的身体素质

为了更好地提升体育游戏应用的有效性，教师以角色身份参加到体育游戏中，即可提高体育游戏的情趣，又成为幼儿游戏中的合作者，支持者和引导者，使幼儿在体育运动中强度增减有序，促进幼儿的体育游戏向深层次发展，科学合理地对幼儿的活动过程进行有效的指导。

例如：游戏《老鼠笼》，幼儿从老鼠笼里钻进钻出，匍匐爬和攀爬，都是在鼠爷爷（老师的）指令下完成，做老鼠笼和老鼠的孩子老师根据孩子们的体能状况随时更换，在游戏中遇到困难的小老鼠随时得到鼠爷爷的帮助，犯错误的小老鼠也会受到鼠爷爷的惩罚。游戏《卷炮竹》老师做开始最点炮竹的人，孩子们“砰”“啪”的动作（蹲跳、直立跳、单脚跳、双脚跳）动作迅速执行的到位后，可换孩子做点炮竹的人。任何一项体育运动，合理的指导对于整个活动的提升是尤为关键的。重视每一个参与空间和机会，这样整个活动的形式才能更好地

与体育教学得到结合，并且也能够更好地促进师生之间的有效互动。

三、体育活动中教师应给予孩子积极的情绪体验，接纳孩子们的感受，给孩子们激励性反馈。

《纲要》指出：一个健康的幼儿，既是一个身体健全的幼儿，也是一个“愉快”、“主动”、“大胆”、“自信”，“乐于交往”、“不怕困难”的幼儿。如游戏《城门城门几丈高》，孩子们过城门所有的障碍物时，老师根据孩子对于器械的驾驭程度随时调整强度，骑花马，带大刀，走进城门套一套，反应快的孩子可以完成两个动作，还能顺利过城门，胆小的孩子直接套在城门里了。无论过城门的，还是被套在小门里，老师都积极地肯定，因为他们在设定的情境里参与了就是最棒的。大家来看史昊洋的表现，他做得真棒！杨芷霖“老师相信你一定能行”。对孩子们微笑、点头、竖起大拇指、摸摸头等非言语激励，都会大大提高孩子们活动的积极性。虽然这一次困在小门里，但是你的勇敢老师很喜欢”。

孩子们在参与体验游戏的过程当中，经常会出现一定创新的想法，在这个时候就应该适当地给予他们展现自己创新精神的空間，同时给予他们一定的表扬和称赞，教师适当掌握时机，在幼儿的游戏兴致尚未低落时，愉快的结束游戏，使幼儿保持继续游戏的积极性，有时幼儿也会自动结束游戏，转向另一个游戏。总之，要使幼儿自然、从容、愉快地结束游戏。

四、体育游戏的教学实践

平衡走、快慢跑、单双脚跳、投掷、攀爬、足球、篮球、器械操、徒手操等体育活动，贯穿于幼儿的一日生活各个环节当中，健康教育是幼儿各个领域学习的重中之重，幼儿在快乐中运动，多巴胺会快速翻倍，促进幼儿的健康成长，对于运动游戏的高效开展需要重视以下几点。

（一）珍视每天户外活动的《体能大循环》，这是幼儿园户外活动不低于两小时最具锻炼性价比的幼儿园体育组织形式之一，全园十二个班级运动型服务，每个

班级的运动项目都各有特色，大一班投壶，中二班带球走，小三班解放军过草地，大三班跳马，随着音乐的变化，操场上班级运动场地不断地更换，这样十二个班级的运动项目，孩子们每天户外活动都能参与一遍，多种体育器械相结合的组合模式，孩子们的身心对快乐运动渴望，从内向外都畅快淋漓地得以释放。

（二）体育游戏贯穿各个领域的学习活动中，通过情景教学，引导幼儿自觉遵守游戏规则。布鲁纳曾经说过：“任何教学形式都没有情景教学来得直观、深刻。如体育游戏“小白兔过河”，过小河时需要走过独木桥，孩子们过平衡木的勇气需要突破，不能掉入河里，过平衡木的技巧还要掌握，过了小河来到草地上，小兔子是双脚跳的，兔宝宝还要学习新的本领，单脚跳，左右脚交替跳，小兔子荡秋千的时候还要达到兔妈妈指定的高度，一个情景游戏中蕴含着多个体育项目，从“被动运动”走向“主动运动”从“模仿学习”走向“探索学习”提升了孩子们的运动兴趣。获得了良好的情绪体验。在《捉蜻蜓》的游戏中，幼儿练习分散向上跳，吸引鼓励幼儿大胆跳跃，孩子们对蜻蜓的喜爱，执着，对角色的投入，自觉地遵守规则，在欢呼雀跃中，跳跃的爆发力，原动力大大的提升。

整个活动，孩子们沉静在童话般的情景中既锻炼了身体，又获得了积极的情感体验。

（三）民间体育游戏的开展能巧妙地将健康教育融入幼儿的一日生活。形式多样，朗朗上口的民间体育游戏永远是孩子们的“爱宠”，“跳皮筋”，“打口袋”，“切西瓜”“丢手绢”“官兵捉贼”“打陀螺”都是老师们从小玩到大的游戏，孩子们的一日生活，让老师们重温童年的快乐和记忆，老师们小的时候只是沉浸在游戏的情境中，现在看到孩子们在老师的预设的目标里，尽情地表演，模仿，他们各有分工，充满创造和幻想，经久流传的经典，让孩子们跳跃，投掷，快慢跑，平衡、攀爬技能得到充分的发挥和锻炼，孩子们真正做到了我运动，我快乐，我健康。

(四) 帮助幼儿树立阳光健康的体育竞技精神。游戏《运输物资》，教师强调要公平竞争，尊重规则，敢于承认错误和失败，并从中吸取教训。《滴答足球赛》教师引导幼儿，大家要团结友爱，相互配合，共同努力，为团队的目标而奋斗。《创业越野战》，让幼儿体验面对挫折要不屈不挠，勇于挑战，保持乐观积极的心态，永不言败，《老鹰捉小鸡》游戏中，老师告诉幼儿懂得尊重对手，游戏中保护小伙伴，即使被老鹰捉到了，也要尊重老鹰的战斗成果，这次失败了，下次再接再厉。

通过这些游戏和活动，帮助孩子们养成良好的生活习惯和积极乐观的态度，如《老狼老狼几点了》《小小消防员》，孩子们在危险的情境中，努力完成锻炼任务，克服了游戏情节急迫产生的紧张，体现出顽强的拼搏精神，老师通过创设生动活泼的游戏活动，满足幼儿的生理和心理需求，让幼儿积极愉快地参加体育活动，体育游戏和健康教育有效的结合，促进幼儿的全面发展。

(五) 准确把握运动情况。幼儿在竞技性的体育游戏中，有赢得比赛的沾沾自喜，有痛失第一名的沮丧，也有劳累时的投机取巧，孩子的各种表现老师都适当的鼓励与纠正，各种形式方法激发幼儿的兴趣和热情。滴答足球比赛中，有把球踢进自家的球门的，有怕被撞伤在后面跟跑的，各种失利老师都及时鼓励，让现场的氛围感染孩子，孩子们在活动中树立阳光向上的价值观，胜不骄，败不馁，团队意识，拼搏意识，在赛场中油然而生，看到孩子体力下滑，说服他中场休息，科学地安排学习任务，以免对幼儿的健康造成伤害，刚刚没发挥好的再现雄姿，并且掌握运动量，以避免幼儿过度运动。孩子们活动中的呼吸，心跳，精神状态都要仔细观察，运动后的放松调节老师也非常重视，和家长沟通近期的饮食睡眠，各种体育活动的准备，过程，放松都精准把握。

(六) 进行小结评价。观察幼儿在活动中的表现，记录其参与度，技能掌握情况，情绪变化，适时调整活动内容和难度，确保活动既有趣，又有成效，对幼儿的成绩赞美表扬，指出缺点，提出希望，对幼儿做出客观公正的评价。

结语

对于幼儿园体育活动来说，体育游戏是其中一个非常重要的构成，其实也是符合幼儿阶段孩子们自身兴趣爱好特点的一个重要的教学形式，在实际幼儿园体育教学活动开展的过程当中，充分发挥幼儿园体育游戏的趣味性和教育性，玩转体育游戏、趣乐健康教育，更好地促进幼儿的体育运动的产生良好的参与兴趣和意识，并且能在参与的过程当中得到身心素质全面发展。

参考文献

- [1] 童甜甜. 传统民间游戏融入幼儿体育教学的价值、困境与路径 [J]. 早期儿童发展, 2024, (04): 80-90.
- [2] 翟金萍. 浅谈幼儿园户外体育游戏的优化设计与实施策略 [J]. 甘肃教育研究, 2024, (21): 139-142.
- [3] 马红. 幼儿户外体育游戏与儿童绘本结合策略 [J]. 家长, 2024, (36): 10-12.
- [4] 庄云云, 朱莉莉, 杨婉茗. 技术赋能的幼儿园户外体育游戏教学模式——以中班体育游戏“小兔子送蛋糕”为例 [J]. 家长, 2024, (35): 13-16.
- [5] 朱万吉, 刘蒙蒙. 传统体育游戏对幼儿本土文化认同感的影响 [J]. 家长, 2024, (35): 7-9.
- [6] 李存美. 幼儿园户外体育游戏的安全性分析与优化策略 [N]. 山西科技报, 2024-12-03 (A05).
- [7] 李红玲. 规则游戏在幼儿园大班户外体育活动中的实践探索 [J]. 教师博览, 2024, (33): 7-8.
- [8] 王思积, 毛阳涛, 崔文莱, 等. 人工智能技术促进我国幼儿体育教育高质量发展的价值意蕴、现实困境与路径探索 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2024, 42 (06): 62-69+96.
- [9] 肖鸣虹. 具身认知理论视角下幼儿提问能力培养的路径探索——以大班民间体育游戏“跳皮筋”为例 [J]. 福建教育学院学报, 2024, 25 (11): 102-104.
- [10] 高俊英. 课程游戏化背景下幼儿园民间体育游戏的实践困境与优化路径 [J]. 今日教育 (幼教金刊), 2023, (11): 34-37.