

# 如何运用游戏做好幼儿的体能训练

叶美宋

(广东省东莞市清溪镇三星幼儿园 广东 东莞 523660)

**【摘要】**幼儿是祖国发展的未来,幼儿教育是一切教育的基础,可以称幼儿教育为国民教育,在教育当中启发幼儿思维,培养其综合素养。在此基础之上,为了使幼儿拥有强健的体魄,幼儿体能训练也必不可少,必须要不断加强幼儿的体能训练。但是针对幼儿性格特点来说,他们不喜欢枯燥无味的体能训练,针对单一化的训练模式,幼儿难以提起训练兴趣,并且还会存在走神不服从教师管理的情况。针对这一问题就需要教师做出相应的调整,从幼儿心理特点入手,将游戏与体能训练有机融合到一起。

**【关键词】**体能训练; 游戏教学; 幼儿特征; 应用策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.1736

## 引言

在幼儿体能训练当中,能够有效培养幼儿机智、创造、勇敢的优秀品质,本篇文章基于幼儿体能训练,对游戏教学法的应用展开深入的探讨分析,并对此提出相应具体的教学策略。

### 一、运用游戏做好幼儿体能训练的重要性

根据我国近些年青少年健康体制调查研究表明,近二十年来我国学生体能素质下降趋势明显,肥胖率也大大提升。儿童体质问题应当引起全社会的关注,无论是教师还是家长,都要引起足够的重视。幼儿园作为幼儿接受教育的主要场所,要承担起幼儿体能训练的重任。

体育游戏的融入,能充分满足幼儿好奇、好动、好模仿、好表现等情绪化的心理需求。体能训练过程中小朋友之间能够相互帮助、相互配合,在良好的氛围中共同成长共同进步。

### 二、运用游戏做好幼儿体能训练的具体策略

#### (一) 注重游戏活动的合理性

由于幼儿年龄尚小,面对许多事务幼儿理解能力较弱,游戏教学模式的融入就是为了更好的帮助幼儿进行锻炼,因此在构建游戏体能训练场景时,就要注重其合理性,致力于激发幼儿体能训练兴趣,让幼儿在情景中得到最好的体能训练。

例如,在幼儿体能训练当中,教师可以构建“三只小猪选房子”的游戏体能训练情境,所选用的游戏要与体能训练高度融合到一起,避免出现游戏脱离体能训练的情况。在课堂中所创设的“三只小猪选房子”的游戏情境当中,教师就可以下达一些有趣的游戏指令,如请小猪哥哥跑到3号蓝色当中,请小猪弟弟以蛙跳的形式跳到2号红色房子当中。教师可以将学生分成四个小组,分别代表大哥、二哥、小弟与大灰狼,教师会随机的下达一些游戏指令,学生需要按照指令去做,如果做错了,或者是没有及时的到相应房间里去,就会被大灰狼抓住。游戏正式开始,每位幼儿都聚精会神的听教师的口令,孩子们玩的不亦乐乎,达到了良好体能训练的效果,同时也锻炼了幼儿随机反应能力,可谓一举多得。在体能训练中融入游戏元素,能够切实有效的将体能训练落实,这需要引导广大幼儿教师的高度重视,并将其贯彻于幼儿整个体能训练过程当中。

#### (二) 在游戏中感受体能训练的乐趣

体能训练游戏元素的融入,需要做好每一步骤的细化,只有如此才能让学生更好的感受到运动的乐趣,达到良好的体能训练效果。与此同时在体能训练过程中增强幼儿自信心,在幼儿阶段奠定良好的基础,给予幼儿广阔的体能训练空间。

例如,幼儿体能训练并不是带领学生进行运动这样简单,也不单单是组织学生进行训练这样简单。即便是体能训练,教师也要有意识的引导学生进行思考探究,发散幼儿思维。教师可以组织幼儿开展“我是一只小小鸟”体能游戏训练活动,在活动当中教师还可以将古诗教学融入其中。借用古诗“谁家新燕啄春泥”这一句话,教师可以问一问幼儿,在日常生活中有

没有见到过小燕子,小燕子是怎样进行啄泥的呢?有一些幼儿会说到,自己在电视或者动画片中看到过小燕子啄泥,没有看过的幼儿也会发挥想象力进行模仿,小朋友们纷纷进行模仿。这样一来幼儿就拥有了浓厚的训练兴趣,在这之后教师可以继续抛出一些小问题,如小燕子是怎样进行飞行的?小朋友们可以进行想象与模仿,教师也可以借助视频动画或者示范的方式,引导幼儿掌握小燕子正确的展翅飞翔的动作。随后组织幼儿开展小燕子飞行的小竞赛,将学生分成人数相同的小组,小朋友们模仿燕子飞行的方式进行奔跑,小组成员之间形成接力,比一比哪组小朋友速度最快。

#### (三) 借助游戏激发学生自信心

幼儿本性活泼好动,如果在体能训练当中引导幼儿做一些机械化的训练活动,幼儿就会感到十分的反感,甚至不会按照教师的安排去做,在课堂中无所事事想入非非,如此就会影响到其他幼儿的训练质量。而游戏元素的融入,就可以很好的解决这一问题,即便是幼儿在日常体能训练中无法完成的,融入游戏元素后幼儿也会更加自信,将其完成的更加出色。

例如,在幼儿体能训练当中,教师会引导大班的小朋友走平衡木,当幼儿看到悬空的木板之后,幼儿看到教师的讲解与示范之后,内心十分的畏惧,不愿意上平衡木。面对这一情况教师就可以讲解一个小故事。如小红帽去森林当中看望自己的外婆,在这过程中需要途径一条小河,小河上有一个小桥,这时教师就可以抬起手臂慢慢的走上独木桥,边走边说小红帽真勇敢,在后面的大灰狼却犹豫胆胆子很小不敢过河。孩子们看到教师的示范,也纷纷将自己想象成小红帽,都想要勇敢的走上平衡木。

又比如学习立定跳远时,幼儿学习时你推我我推你,课堂乱成一团,基本起不到教育的效果。针对这一情况教师不妨换一种方式,可以问一问孩子们长大后的理想职业是什么,有的幼儿想要成为警察,有的幼儿想要成为一名军人,有的幼儿想要成为一名医生。当学生说到这时,教师就可以拿出课前提前准备的一些职业头饰,学生带上头饰就仿佛成了这些职业。这样一来学生就要像他们一样的坚强,遵守课堂纪律,锻炼好自己的体能。

#### 结束语

总而言之,在关注幼儿身心发展的过程中,体能训练有着巨大的研究价值。游戏教学模式的融入,能够唤活幼儿体能训练活力,让幼儿在轻松活跃的氛围下,更好的开展体能训练,达到增强幼儿体魄,提升幼儿综合素养的重要作用。

#### 参考文献

- [1] 浦莉娟. 基于体育游戏的幼儿体能训练研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2020, 33(11): 165-166.
- [2] 陈德省. 幼儿园体能锻炼实施方法与指导之创新研究[J]. 创新创业理论与实践, 2018, 1(01): 80-82.