

培养幼儿身体协调能力从绳类游戏开始

白兴根¹ 宋振如²

(山东省济宁市任城区二十里铺中心幼儿园 山东 济宁 272100)

[摘要]《3-6岁儿童学习与发展指南》中指出：在走、跑、跳、钻、爬、攀等各种体育活动中，发展幼儿动作的协调性、灵活性。身体体质增强和协调性发展对于幼儿健康发展非常重要。绳是日常生活中常见的材料，可以围绕绳子开展一系列有趣的绳类游戏。幼儿教师应结合绳类游戏教授幼儿走、跑、跳、钻、平衡等基本动作，培养幼儿机体协调性，让幼儿健康成长。本文试从开展灵活多样的绳类游戏出发，通过探究绳类游戏对幼儿协调性发展的促进作用和绳类游戏开展的策略方法，希望能够对幼儿教育提供有益的帮助。

[关键词] 幼儿；绳类游戏；身体协调能力

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1692

《幼儿园教育指导纲要（试行）》中指出：“幼儿园要开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，增强体质，提高对环境的适应能力。”游戏是幼儿园教学中经常用到的教学方法，根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的游戏活动，能够极大吸引幼儿的兴趣，通过各类游戏开展达到促进幼儿全面发展的目的。绳类游戏作为一项集游戏、锻炼于一体的全身性、综合性运动项目，其玩法灵活多样，可以丰富幼儿体育锻炼，增强幼儿身体协调能力，满足不同年龄段幼儿发展的不同要求，是实现幼儿全面发展的有效手段。

一、绳类游戏对锻炼幼儿身体协调性的作用

当前，幼儿课堂游戏化是一种较为流行的教学理念。幼儿园教学活动通过游戏的形式来开展，好处在于不仅可以提高幼儿参与课堂活动的兴趣，对幼儿身体体质及协调性、平衡性等各方面能力提升具有较好的促进作用，同时还对幼儿的情绪情感发展具有重要的影响。

绳类游戏是幼儿园非常重要的基础活动，指在幼儿活动中用绳子为幼儿创设游戏、体育活动，丰富幼儿的室内及户外活动，发展幼儿的各项动作技能。因为绳类游戏开展对器材、场地等各方面要求低，活动开展方便简单，因此受到幼儿园教师与幼儿的广泛欢迎，开展频度高。

通过经常性的绳类游戏锻炼，可以有效增强幼儿体质和身体协调能力。依据幼儿生理和心理、年龄特点，绳类游戏活动对3-6岁幼儿体质健康的促进作用明显，对他们基本能力，比如走、跑、跳、投掷、攀登、爬越等，以及身体协调能力和运动素质，比如速度、力量、耐力、灵敏度和柔韧度等方面发展及幼儿手部精细动作的发展都有较好的促进作用。

幼儿肢体协调性是一项重要的基本身体素质，在幼儿阶段，通过有意识的引导幼儿肢体协调，能够对其终身发展产生重要作用。游戏协调性是指身体作用肌群的时机正确、动作方向及速度恰当，平衡稳定且有韵律性。根据研究，绳类游戏对幼儿身体协调能力的促进主要表现在以下几个方面：一是锻炼交互抑制能力，通过绳类游戏加强支配动作反面肌肉的神经冲动的抑制或阻止功能。二是锻炼力量，通过绳类游戏促进反面肌肉的放松与收缩活动，从而增强协调性；三是锻炼耐力，通过延长绳类游戏活动时间，克服疲劳对精致动作的影响；四是心智练习，在绳类游戏中，通过提高精神集中度而改善心智。四是锻炼本体感受器能力，通过绳类游戏强化对位置肌肉关节的张力感受，从而增强身体协调性。

二、探索多样绳类游戏玩法，全方位增强身体协调能力

在幼儿的体质、身体机能锻炼中，身体协调性显得尤为重要。加强对教学活动中锻炼幼儿肢体协调性的策略进行分析，有针对性提高幼儿的肢体协调性意义重大。就绳类游戏而言，教师应在幼儿教育中充分发挥绳类游戏的实际作用，让幼儿在灵活多样的绳类游戏中得到锻炼，从而提升其身体协调能力和机能水平，增强身体体质，实现幼儿全面发展。

(一) 结合幼儿实际和个体差异，注重循序渐进开展活动。由于个人体质、生活习惯各不相同，幼儿在游戏活动中表现出来的身体机能、体质体能以及协调性等方面还是存在着不小的差异。在绳类活动中，可以开展的游戏方式比较多，对幼儿的身体素质要求也各不相同。为了保护幼儿的积极性，避免

一些体能较弱的幼儿在游戏中因跟不上节奏而挫伤积极性，教师应在绳类游戏开展过程中认真观察，仔细了解每一位幼儿的体能和身体协调性情况，通过分组、引导他们参与不同的绳类游戏，采用循序渐进的方式，为幼儿适应一些难度较大或者对协调能力要求较高的绳类游戏预留一些缓冲的时间。同时，教师也可以通过一些特别的训练，提升幼儿的机体协调性，比如对幼儿进行弹跳能力、甩绳等技能的专业训练，帮助幼儿提升能力、掌握基本动作要领。在幼儿基本掌握动作后，再将绳类游戏引入进来，逐渐开展平衡、跳跃等动作的专业训练。通过这样渐进训练的方式和特别的专业辅导，使幼儿都能够适应各类绳类游戏，并借助绳类游戏不断提升其身体协调能力。

(二) 创新多样的绳类游戏玩法，激发幼儿积极参与的兴趣。幼儿的自主游戏意识非常强，因此可以让孩子们自由探索，自己挖掘绳类游戏玩法。任由他们拽着绳子向前奔跑，把绳子放在地上跳过来跳过去等等。教师应主动创新，自制绳球、绳网、绳圈、绳梯等，让幼儿在玩耍的同时锻炼大肌肉及协调能力，教师可以适当参与或提供指导，让幼儿踢、跳、投，激发幼儿玩的兴趣。可有意将传统游戏与绳类游戏相结合，充实幼儿绳类游戏内容。比如，在进行单人跳绳时，让孩子们一边念儿歌一边跳；开展小组跳绳时，通过将“逐个排队乘公交车”活动、鲤鱼跳龙门等趣味性较强的传统游戏融入绳类游戏，来激发幼儿参与游戏的积极性主动性。同时，教师也可采用激励评价方式，通过恰到好处的评价，有效提升幼儿信心，激发幼儿潜能，鼓励幼儿参与热情。

(三) 尝试高难度绳类游戏方法，提升幼儿身体协调能力的锻炼效果。《纲要》指出：在体育活动中，用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。为进一步增强对幼儿身体协调能力的锻炼效果，需要适当提高绳类游戏的难度。教师可在幼儿掌握初步的绳类活动规则后，根据实际情况开展一些技巧性相对较强的绳类游戏方式。在跳绳活动中实现生生交流，在相互影响下提升自身的协调能力。比如，在跳绳过程中，引导孩子们开张双摇、交叉跳、单脚跳、跑跳等等。通过高难度的锻炼，使幼儿的跳跃能力不断提升，培养幼儿坚韧毅力和平衡能力、协调能力。此外，教师还可引导幼儿开展多人跳绳、双人组合跳等活动，以及开展跳绳竞赛，让幼儿在竞赛游戏中进一步提升能力。

三、结论

总而言之，绳类活动作为一项易开展、锻炼效果好、普遍受欢迎的游戏活动，对于提升幼儿的身体协调能力非常有好处。教师应该充分重视利用绳类活动这一个好的游戏形式，通过激发幼儿兴趣、创新游戏玩法、循序渐进提高游戏难度、提升锻炼效果等策略，达到增强幼儿体质、体能与身体协调能力的目的，使得幼儿获得全面发展，健康快乐成长。

参考文献

- [1]倪琦.不同持续时间花样跳绳对儿童注意品质及学业成绩的影响[J].当代体育科技,2018(08):201-202+204.
- [2]鞠艳君.跳绳乐乐乐——用特色体育活动促进幼儿园特色发展[J].辽宁教育,2017(14):79-80.
- [3]徐丹.在跳绳活动中培养幼儿良好的学习品质[J].读与写(教育教学刊),2016(09):273.