

# 趣享体育，精彩运动——幼儿园多样化体育游戏模式探究

王江鸿

(江西省九江市浔阳区小金星幼儿园, 江西九江 332000)

**摘要:**为积极响应国家大力推行全民健身的号召,让更多幼儿参与运动,不断提高其身体素质,践行“运动让生命更健康”的理念,牢固树立终身体育的口号,向运动、健康、快乐的目标前进。在这一背景下,本文结合当前幼儿园体育游戏的开展实际,结合幼儿体能训练的要求,探讨了如何在体育游戏中培养幼儿的体能,达到身体素质的锻炼,希望抛砖引玉得到更多其他教师的指正与研究,以期共同致力于提升幼儿体能,促进其综合发展的最终目标。

**关键词:**幼儿园;多样化;体育游戏;模式探究

中国教育协会十三五教育科学规划课题《幼儿园每天户外一小时体育课程》的实施,改变了当前幼儿体能训练的内容与形式,同时,也给幼儿教师体能训练教学带来了新思路。如何上好体能课,让幼儿们确保一定的体育锻炼,更好地实现培养幼儿身体素质的目标成为了当前学前教育中的热点问题。本文结合文献综述法,结合当前幼儿体能训练的开展现状,提出了几点针对性的策略。

## 一、趣味体育游戏对幼儿体能、身心健康的重要性分析

### (一)有利于培养身体机能

正处于身体发育期的幼儿,此时精力充沛,而体育游戏的运动量、多样的形式恰好让他们找到了发泄的出口,锻炼了幼儿身体的平衡性、协调性,达到了体能锻炼的目的。

### (二)有利于开发大脑

大脑调控着人的运动行为和肢体,因此,在体育游戏的开展过程中,幼儿的大脑也得到了一定程度的开发。此外,游戏中的竞争元素、合作元素也让幼儿形成了一定的规则意识和竞争意识。

### (三)有利于形成健康的心理

不同种类的体育活动一定程度上拓宽了幼儿的知识面,符合其心理认知,能够有效促使他们自主参与到游戏活动中,迎合了幼儿的身心发展规律与心理预期,对帮助他们形成健康的心理有很大帮助。

## 二、幼儿园多样化体育游戏模式的具体实施策略

### (一)开展户外体能大循环,让幼儿获得体能循环与锻炼

《幼儿园教育指导纲要(试行)》的颁布,明确提出了“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,提高对环境的适应力”,在这一背景下,作为教师,我们也要挖掘户外体育活动的教育价值,探索幼儿户外活动的形式,立足我园实际,充分利用户外场地与器械,开展体能训练活动,真正让幼儿获得体能锻炼与身心的健康成长。为了更好地开展活动,我们可以从以下几个角度切入:

首先,场地安排。合理规划场地是户外体能大循环的前提和基础。因此,我们要立足本园实际,挖掘场地自身的功能,设计不同的运动。结合跑道、轮胎、桌子等进行器材循环的活动。

其次,投放活动素材。为在最大程度上调动起幼儿参与体育

大循环的兴趣,并使他们能在各自起点上获得一定的游戏体验与能力提升,在活动素材的投放上,我们要体现一定的层次性。比如,在投掷活动中,我们要投放大小不一的纸球,让不同发展水平的幼儿选择更适合自己的方式去投掷,这能激发他们的活动兴趣。另外,对于小班的幼儿,我们可以以“动物过小桥”的方式开展游戏,让他们自然而然地投入到游戏过程中;对中班的学生,我们可以借助轮胎、塑胶玩具、桌子组成练习平衡的器材,适当增加难度,培养他们的平衡能力;在面对大班幼儿群体时,我们可以在中班训练基础上增设挑水瓶、提水罐等材料,增加训练难度与挑战性,提升游戏的趣味性、激发幼儿的竞争意识。在这一场景中,幼儿们不仅可以独自游戏,自娱自乐,也可以以小组形式进行PK。“过小桥”也可以练习平衡能力,促使幼儿参与活动兴趣的不断提高。

接着,调整活动难易程度。伴随游戏活动的进行,我们也要适当根据幼儿的反应、身体状态调整活动的难易程度,特别是在活动后期,很多幼儿需要休息,这时,我们可以降低活动强度与难度,如在跳跃区适当降低跨栏高度、在投掷区调节距离与高度,满足幼儿的活动需求。

最后,确保幼儿安全。教师要特别关注那些年龄较小的幼儿,在鼓励他们大胆挑战的同时,也要给予他们一定的保护。对于挑战难度较高活动的幼儿,我们要告知他们正确的运动方法,避免他们身体上受到伤害。其次,在确保幼儿安全的情况下,我们也要培养他们的自我保护意识与能力。例如在,活动开展前,对各投放区场地与材料等进行相关介绍,让他们了解场地布置、了解游戏规则,提高安全意识。



图1 幼儿们在进行团体接力游戏

## （二）注重合作探究能力的培养，促进幼儿综合素质的发展

显而易见，很多体育游戏的训练内容都需要幼儿之间互相合作。从这一角度来看，游戏内容的形式多样，也导致了幼儿们合作方式的多样化。我们也可以以此为契机，在组织相关体能训练活动时，更好地让他们在合作探究中培养他们的合作意识与合作能力。

首先，我们可以设置简单的“足球赛”，公布简单的游戏规则，让参赛的幼儿平均分成两队，每队各选一个组长，在结束每场比赛后，我们就要及时帮助各队分析他们在比赛过程中出现的问题，总结经验，逐步让幼儿们认识到小组成员间的默契配合对于进球得分的重要性。而且，在踢球的过程中，幼儿们的跑、跳、身体的平衡力、协调能力等都得到了潜移默化的锻炼。成员间的眼神沟通、话语暗示，也有利于增加彼此之间的信任感，这对幼儿合作能力的培养大有裨益。

其次，“小小探险家”这一体育游戏也是对群体游戏的有效拓展与延伸。其实体育游戏的最终目的在于，锻炼幼儿的体能，增强其身体素质，这是我们共同的价值追求。而游戏设置的关键在于，不拘泥于游戏本身的规则、套路，让幼儿们在小组中共同向同一目标前进。我们可以让幼儿们在小组中，用积木与平板等材料，设置探险情境。如他们可以用积木搭建瀑布、山洞、独木桥等各种他们能想象到的与探险这一主题相契合的事物。而幼儿在情景设计的过程中，对固有材料的用法也有了新的体验。面对未知的新事物时，不仅可以激发他们的想象力、创造力，彼此之间的默契配合，更让他们感受到了团体合作的乐趣。

## （三）确保幼儿活动量，提升幼儿体能水平

值得注意的是，我们除了要致力于游戏化的体育活动构建之外，还要确保幼儿的活动量，这样才能真正达到提升幼儿体能与身体锻炼的目的。

在体育游戏活动的开展过程中，我们要确保幼儿能够在规定时间内得到一定程度的训练。以每天上午、下午一小时的活动时间为基准，上午，我们可以从健身操、模仿操、体育游戏等三个主要方面开展；下午，我们可以带领幼儿到户外，借助相关器械，帮助幼儿训练身体协调性、动作能力等。如，平衡木、轮胎等，充分让幼儿融入在角色游戏中，更好地促使其开展体能训练。

除此之外，我们还可以设置“叠叠乐”活动，锻炼幼儿的手部活动能力。在“钻塑料圈”时，锻炼他们的身体协调能力。值得注意的是，在其他各种形式的体育游戏玩法中，幼儿之间的组队、结合，也有利于他们探索更多的游戏新玩法，一方面，有利于培养幼儿之间的感情交流，另一方面，有效激发了他们对体育游戏参与的兴趣，促进了其体能的发展。

## （四）创新探索室内体育游戏，体能锻炼不打烊

进行体育游戏活动是幼儿们的乐趣。从客观条件来说，我们在开展幼儿园体育游戏活动时，往往选择在空旷的室外空间，然而，考虑到天气因素的影响，一到下雨天，幼儿们则不能去户外参加体育活动，锻炼身体。

这时，我们也要动足脑筋，有效利用室内的各个活动场所，开展新颖多样的室内创意体能游戏，培养幼儿的协调性、身体敏

锐性等。

我们可以借鉴传统游戏，并进行一定程度的创新与改变，组织一系列有趣好玩的游戏，如过小桥、钻山洞、抢椅子、套圈儿等。这样，即便遇到下雨天，室内游戏活动也能充分发挥其增强幼儿身体素质，提升幼儿运动技能的目标。

另外，这些游戏也蕴含了不畏困难、挑战自我等的良好品质，让幼儿们玩出精彩、玩出快乐。如此一来，我们对幼儿的体能发展水平也有了进一步的了解，同样也为今后体育游戏活动的创新提供了有效的参考。



图2 幼儿们在进行室内活动

## 三、结语

综上所述，培养孩子们的运动能力是每个幼儿教师的责任。而体育游戏活动趣味性强、形式多样，且在幼儿教师们的长期实践中，也逐步形成了一套健康、特色、趣味化的体育游戏之路，更成为当前幼儿教育中的重要组成部分。以游戏为形式开展的各项体育活动让孩子们在开心快乐中挑战自我，达到锻炼身体、强化体质的目的，有效促进了幼儿身心全面和谐发展的目的。而且，我们还要在教学中多总结、反思，多引进、吸收，不断创新体育游戏的内容与形式，促进幼儿体能提升的同时培养他们勇敢、坚强、吃苦耐劳等的优良品质，让其成长为“文明其精神，野蛮其体魄”的新时代儿童。

## 参考文献：

- [1] 孙丽平. 幼儿体育活动对幼儿体能发展的有效性研究 [J]. 中国校外教育, 2014 (006): 145.
- [2] 周技伟. 幼儿体育活动对幼儿体能发展的有效性研究 [J]. 未来英才, 2017 (017): 139.
- [3] 程燕红. 幼儿体能训练促进幼儿体质发展的研究 [J]. 青春岁月, 2013 (017): 318.
- [4] 许晓敏. 如何提高幼儿体能训练活动的有效性 [J]. 教育实践与研究: 幼教版 (C), 2014 (4): 36-38.