**适合幼儿发展的民间体育游戏**

泸县云龙镇中心幼儿园 宋锡梅

《3—6岁幼儿学习与发展指南》在健康领域的“动作发展中”从身体素质发展的角度提出了促使幼儿具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏和具有一定的力量和耐力的发展目标。提出了“发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志”。我国儿童教育家陈鹤琴说：“游戏可以锻炼幼儿的身体，是幼儿发展的利器。”《纲要》也指出“幼儿园教育应以游戏为基本活动”。而作为具有中国特色的、具有中国文化底蕴的民间体育游戏，集聚了中华民族的智慧，一代一代的传承和发展下来，它伴随了孩子们快乐的童年时光，对幼儿的身心和全面发展有着不可估量的作用。民间体育游戏以其活泼有趣、简单而又易懂，是游戏中一项很好的项目，它是集游戏性、趣味性和教育性于一体。

1. 民间体育游戏的优势

民间体育游戏的组织形式灵活多样，不受时间、空间、地点、材料、人数的限制，随时可玩。在我们的晨间活动中，孩子们常常玩《跳绳》、《翻轮胎》、《踩高跷》等游戏；在课间，孩子们最喜欢的是《城门城门几丈高》、《老鹰抓小鸡》、《抢凳子》等竞技较激烈的游戏；午餐后、起床后、离园前，这些时间较短，幼儿人数不稳定、场地小，我们都可以安排一些收放自如的民间体育游戏。比如说，拍画片、抓子儿、手拉陀螺、翻花绳等等。可以说，民间体育游戏可以很好地渗透到幼儿的一日生活中来。

民间体育游戏的材料非常好找，往往是不用道具，或者是就地取材，再或者是废旧利用。比如说《石头剪刀布》，这个游戏只需要两个小朋友面对面就可以玩耍，它可以锻炼幼儿的反应能力。《老鹰捉小鸡》，这个游戏小朋友们非常喜欢玩，这里分了角色扮演，老鹰、鸡妈妈、鸡宝宝，孩子们挑选自己喜欢的角色，接地气的参与到游戏中去，既锻炼了幼儿的反应能力，也锻炼了幼儿的合作能力，同时达到了幼儿“走、跑、躲等动作发展协调”的发展目标。还有《抬轿子》、《《城门城门几丈高》》等等，以上这些游戏均不用道具随时随地就可以玩。而《抓子儿》、《打水漂》、《丢手绢》、《踩高跷》等等这些游戏就需要一些简单的道具，但这些道具随处可见。在地上捡一些石子儿可以当子儿来玩，也可以选一些扁的石块扔在水上《打水漂》；在家里组织一些周围邻居的小孩，围城一个圈，再找一张手帕或是纸巾都可以组织一场《丢手绢》的游戏；我们幼儿园的高跷是用竹子锯成一个小圆柱体，然后再在上面穿上麻绳，孩子们玩得时候双脚踩在竹子上，然后双手提着麻绳走着玩，孩子们踩着高跷玩得不亦乐乎。利用废旧物品来当道具的游戏就更多了。我们幼儿园组织利用废旧布料制作了绳，家长们把绳编成了一根一根的长绳或短绳，长绳孩子们可以跳，短绳孩子们用来玩“捉尾巴”的游戏；《弹豆豆》拿的是家里的黄豆或蚕豆来玩，有的是一格一格的弹，有的是把几个豆子串成一串来玩；《翻花绳》用的是家里的毛线，两个小朋友发挥自己的创造力和想象力，翻出不一样的花样；而我们小时候玩的《抓子儿》是碗打碎后把碗底重新加工后再玩的，《陀螺》、《烟盒纸三角块》、《梅花桩》等等，哪样道具都是废旧再利用。

二、民间体育游戏促进幼儿的体能发展，增强体质

《3—6岁幼儿学习与发展指南》在健康领域的“身心状况”中提出了幼儿“具有健康的体态”的发展目标。这一目标对促进幼儿正常的生长发育与健康发展十分重要。在健康领域的“动作发展”中从身体素质发展的角度提出了促使幼儿“具有一定的平衡能力，动作协调、灵敏”“手的动作灵活协调”和“具有一定的力量和耐力”的发展目标。科学的开展民间体育游戏能有效地促进幼儿的身心、体能的健康发展。

民间体育游戏种类繁多，形式多样，能促进幼儿走、跑、跳、投、投掷、平衡、钻爬、攀登等等最基本活动技能的发展。如《踩高跷》可以锻炼幼儿的平衡能力，发展幼儿的腿部肌肉能力，以及手脚协调能力。在《剪刀石头布》这个游戏中，不仅能锻炼幼儿手的灵敏度，同时还锻炼了幼儿的应变能力。又如《跳绳》这个游戏，幼儿通过摆动绳子，不仅能锻炼幼儿的下肢力量，而且还能锻炼上肢和躯干各个部分，同时还发展了幼儿的弹跳力，对幼儿的速度、力量、灵敏、耐力和柔韧性有着极好的锻炼。男孩喜欢《滚铁环》，为使铁环滚动起来且长久不倒就得不停地跑，边滚变灵活敏捷地绕开障碍，努力使铁环滚动起来，这符合他们好动的年龄特点和生理发展特征。女孩喜欢跳皮筋，边跳边念具有当地特色的儿歌，不仅增加了游戏的趣味性，还锻炼了她们跳跃动作的协调性和节奏感，还锻炼了她们的肺活量。还有锻炼幼儿手眼协作能力的《抓子儿》《夹珠子》游戏，还有锻炼幼儿四肢协调能力的《爬爬乐》等等众多游戏，不仅促进幼儿技能的发展，还促进了幼儿骨骼肌肉的发育，长期玩此类游戏也就增强了幼儿的体质。

三、民间体育游戏促进幼儿的社会性发展

民间体育游戏包含了很强的社会交往成分，为幼儿创造了良好的集体环境，游戏中情绪愉快、自主性强，幼儿能够主动与同伴交流，具能养成较好的合作能力。在民间体育游戏中，许多游戏都需要幼儿共同合作才能进行。如《老鹰抓小鸡》、《跳皮筋》、《拔河》、《打沙包》、《丢手绢》等游戏，幼儿三五成群的在一起游戏，通过互相协调、模仿、学会和他人友好相处，使幼儿助人、合作的心理品质得到更好的发展，并学会自己解决人际矛盾，学会控制自己的情绪和行为。在这些游戏中，还可以培养幼儿的竞争意识。如《跳皮筋》由浅入深，看谁跳到最高处。如《套圈》看谁的眼尖手准套得最准最多。如《跳房子》看谁最先跳出来。这些带有竞争行的游戏中，幼儿也会面临失败，会使幼儿产生失败感，但就是这些游戏的趣味性有吸引着幼儿继续参加游戏。在这个过程中，幼儿的承挫能力得到了锻炼和培养，同时也有了遵守游戏规则的自我控制。在《我们都是木头人》游戏中，幼儿必须一动不动的坚持到底才会胜利，面对游戏胜利感觉的诱惑，幼儿就会控制自己的行为，去遵守游戏规则。

在民间体育游戏中，不仅幼儿的体质和社交能力得到了锻炼，还发展幼儿的观察力、记忆力、判断力、抽象思维能力、语言表达能力。

总的来说，民间体育游戏不仅对幼儿的健康发展有积极的促进作用，而且对人的整个一生发展都有积极的作用。让我们充分挖掘和发挥民间体育游戏的作用，让孩子们健康快乐的成长！