

传统民间游戏融入大班体能活动的实践研究

李永霄

中卫市第三幼儿园 宁夏 中卫 755000

摘要：传统民间游戏融入大班体能活动实践研究，旨在探讨传统民间游戏在大班幼儿体能发展中的价值与作用。通过选择符合幼儿身心发展特点的游戏并进行改编创新，创设丰富多样的游戏环境，制定合理的活动计划，结合教师引导与幼儿自主参与，实现了传统民间游戏与体能活动的有效融合。同时，注重安全措施保障，确保游戏活动的安全进行。该研究依托于中卫市第三幼儿园课题组系统推进，有益于促进大班幼儿身心健康发展和幼儿民间游戏融入体能活动的课程建设。

关键词：传统民间游戏；大班体能活动；实践研究

引言：随着教育的不断发展和进步，大班幼儿的体能活动越来越受到关注。传统民间游戏作为中华文化的重要组成部分，具有独特的魅力和价值。本研究旨在探讨如何将传统民间游戏有效地融入大班体能活动中，以丰富活动形式，提升幼儿参与兴趣，同时传承和弘扬中华文化。通过实践研究，我们期望为大班幼儿的体能发展注入新的活力，促进他们的身心健康和全面发展。

1 传统民间游戏的价值与作用

1.1 锻炼身体，促进儿童身心和谐发展

传统民间游戏往往伴随着各种身体活动，如跑、跳、投、掷等，这些活动对于大班幼儿来说，正是锻炼身体、促进身心和谐发展的有效途径。在游戏中，孩子们需要调动全身肌肉，进行灵活多样的动作，这不仅能够增强他们的体质，还能提升身体协调性、平衡感和反应速度。同时，游戏中的欢笑和互动也能让幼儿保持愉悦的心情，有利于心理健康的发展。例如，“跳皮筋”、“丢沙包”等传统游戏，要求孩子们在跳跃、奔跑中灵活躲避或接住物品，这不仅锻炼了他们的身体，还培养了他们的专注力和应变能力。在参与这些游戏的过程中，大班孩子们体验到了运动的乐趣，逐渐形成了积极向上的生活态度。

1.2 传承传统文化，塑造儿童的精神品质

传统民间游戏承载着丰富的传统文化内涵，通过参与游戏，孩子们能够潜移默化地了解和学习传统文化，塑造出具有民族特色的精神品质。这些游戏往往蕴含着古人的智慧和道德观念，如“跳房子”游戏中的规则意识、“摸瞎子”中的耐心和毅力等。在游戏中，孩子们通过模仿和学习，逐渐内化这些文化元素，形成自己的价值观和道德观。同时，游戏中的合作与竞争也培养了孩子们的团队精神和竞争意识，为他们的未来发展奠定

了坚实的基础。

1.3 增强儿童的社会交往能力与责任意识

传统民间游戏多为集体性活动，需要孩子们相互配合、共同完成。在游戏过程中，孩子们学会了如何与他人沟通、协商和合作，这对于提升他们的社会交往能力具有重要意义。同时，游戏中的角色扮演和分工合作也让孩子们体验到了责任与担当。例如，在“老鹰捉小鸡”游戏中，孩子们需要共同面对“老鹰”的威胁，保护“小鸡”的安全。这种游戏体验让孩子们学会了关心他人、勇于担当，增强了他们的责任感和集体荣誉感。

2 大班幼儿体能发展特点与需求

2.1 大班幼儿身体发育特点

(1) 身高与体重稳步增长。大班幼儿正处于生长发育的高峰期，身高和体重均呈现稳步增长的趋势。这一时期的幼儿，骨骼逐渐坚固，肌肉力量和耐力也有所增强，这为体能活动提供了良好的基础。(2) 运动技能日渐熟练。随着身体的发育，大班幼儿的运动技能逐渐成熟。他们能够熟练地进行跑、跳、投掷、攀爬等大肌肉活动，并且动作更加协调、流畅。此外，他们的精细动作能力也得到了显著提升，能够使用筷子、剪刀等工具进行精细操作。(3) 心肺功能增强。大班幼儿的心肺功能逐渐增强，有氧运动能力得到提升。他们能够进行较长时间的体力活动，如快走、跑步等，并且不容易感到疲劳。(4) 神经系统发育完善。神经系统的发育使得大班幼儿的协调性、平衡感和反应速度都得到了提升。他们能够更准确地控制自己的身体，完成更复杂的动作^[1]。

2.2 大班幼儿体能发展需求

基于上述身体发育特点，大班幼儿的体能发展需求主要体现在以下几个方面：(1) 多样化运动技能的掌握。大班幼儿需要学习和掌握更多样化的运动技能，如

投掷、接球、平衡、跳跃等。这些技能不仅有助于提升他们的身体素质，还能激发他们对运动的兴趣。(2) 基础体能的提升。大班幼儿需要进行耐力、力量、速度等基础体能训练，以提升整体体能水平。这些训练有助于增强他们的体质，为未来的学习和生活打下坚实基础。

(3) 运动习惯的培养。教师需要引导大班幼儿养成良好的运动习惯，如定期进行体育活动、保持适当的运动量等。这将有助于他们形成积极的生活方式，并受益终身。(4) 安全教育与自我保护能力的培养。在体能活动中，大班幼儿需要学会识别潜在的危险，并掌握基本的自我保护方法。教师应加强对幼儿的安全教育，提高他们的安全意识。

3 融入民间传统游戏元素的实践案例分析

案例：“跳皮筋”的欢乐时光

3.1 活动设计与实施过程

本次“跳皮筋”活动旨在通过让幼儿参与民间传统游戏，锻炼其身体协调性、灵活性，培养团队合作精神和节奏感，同时激发幼儿对民间传统游戏的兴趣，传承和弘扬传统文化。在活动准备阶段，教师准备了足够数量的皮筋，还收集了相关的跳皮筋视频以及《马兰开花》等童谣。活动前，教师通过播放跳皮筋的视频，激发幼儿的兴趣和好奇心。随后，示范跳皮筋的基本动作，包括单脚跳、双脚跳、交叉跳等，并详细讲解每个动作的要领和注意事项，让幼儿感受到跳皮筋的节奏和韵律。在幼儿初步了解跳皮筋的玩法后，教师将幼儿分成小组，孩子们积极尝试。起初，有些幼儿掌握不好节奏和动作，总是跳错或者被皮筋绊倒，但在同伴和教师的鼓励下不断尝试。随着练习的深入，幼儿们逐渐掌握了跳皮筋的技巧。后来，教师引导幼儿自主创新跳皮筋的玩法，孩子们探索出了旋转跳、皮筋组合跳、换儿歌跳等多种玩法。

3.2 幼儿表现与发展

在身体发展方面，随着皮筋的高度和节奏变化，腿部肌肉力量得到增强，身体的平衡能力和反应速度也得到了提高。认知发展上，幼儿需要学习和掌握跳皮筋的规则、动作要领以及与童谣的配合，这有助于培养他们的观察力、注意力和记忆力。在自主创新跳皮筋玩法的过程中，锻炼了孩子们的思维能力。

3.3 教师指导策略

在活动中，教师始终密切关注幼儿的表现，及时给予引导和支持，增强幼儿的自信心和学习动力。注重鼓励幼儿自主探索和创新。当幼儿们提出一些新的跳皮筋想法时，教师会给予充分的肯定和支持，帮助他们将想

法付诸实践。

4 传统民间游戏融入大班体能活动的实践策略

4.1 游戏的选择与改编

(1) 选择符合大班幼儿身心发展特点的传统民间游戏。大班幼儿正处于身心快速发展的关键时期，他们具有活泼好动、好奇心强、求知欲旺盛等特点。因此，在选择传统民间游戏时，应充分考虑幼儿的这些身心发展特点，确保游戏既符合他们的年龄特征，又能激发他们的参与兴趣。例如，在课题开展过程中，大班选择了“跳皮筋”、“丢沙包”、“滚铁环”“跳竹竿”“跳房子”等传统民间游戏。这些游戏不仅动作简单、易于掌握，而且具有一定的挑战性和趣味性，能够吸引大班幼儿的注意力，激发他们的参与热情。同时，这些游戏还能锻炼幼儿的协调能力、平衡感和反应速度，有助于提升他们的身体素质^[2]。(2) 对游戏进行必要的改编与创新，以适应现代教育环境与幼儿需求。虽然传统民间游戏具有独特的魅力和价值，但直接照搬可能无法完全适应现代教育环境和幼儿的需求。因此，需要对游戏进行必要的改编与创新。一方面，可以根据现代幼儿园的教育理念和目标，对游戏进行改编。例如，在“跳皮筋”游戏中，增加了与幼儿生活相关的儿歌或故事作为跳皮筋时的念词，既增加了游戏的趣味性，又能让幼儿在游戏中学习新知识。另一方面，可以创新游戏的形式和内容，以适应不同幼儿的需求。例如，在“跳竹竿”游戏中，设计了不同的难度级别，从单一跳竹竿、组合跳竹竿到转圈接竹竿，让幼儿根据自己的能力和兴趣选择合适的玩法。同时，还可以利用现代科技手段，如智能穿戴设备来记录幼儿的运动数据，为他们提供更加个性化的游戏体验。

4.2 游戏环境的创设

(1) 充分利用幼儿园户外与室内场地，创造丰富多样的游戏环境。幼儿园户外与室内场地是幼儿进行游戏活动的重要场所。为了营造丰富多样的游戏环境，应充分利用这些场地资源。在户外场地方面，根据需要设置了不同的游戏区域，包括跳跃区、投掷区、攀爬区等，为幼儿提供了多样化的游戏选择。同时，还根据季节和天气变化，调整户外游戏的内容和形式，确保幼儿在不同环境下都能享受到游戏的乐趣。在室内场地方面，利用教室、走廊等空间，布置了适合室内进行的传统民间游戏区域。例如，大二班在教室一角设置“跳竹竿”游戏区，让幼儿在课间或课后进行轻松愉悦的游戏活动。

(2) 布置具有民俗氛围的活动区域，激发幼儿的游戏兴趣。为了营造具有民俗氛围的游戏环境，在活动区域内

布置一些与传统民间游戏相关的装饰和道具。例如，大三班在“摸瞎子”游戏区悬挂了色彩鲜艳的游戏海报；大三班在“跳房子”游戏区摆放一些精美的跳房子道具和传统服饰道具等。这些装饰和道具不仅能增加游戏环境的趣味性，还能激发幼儿对传统民间游戏的兴趣和热爱。

4.3 活动的组织与实施

(1) 制定合理的活动计划，确保游戏活动的有序进行。为了确保传统民间游戏融入大班体能活动的顺利进行，需要制定合理的活动计划。活动计划应包括游戏的选择、时间安排、场地布置、教师分工等方面的内容。在制定计划时，应充分考虑幼儿的身心发展特点和兴趣需求，确保活动既有趣又富有挑战性。同时，还需要在活动计划中预留一定的弹性时间，以便应对可能出现的意外情况或调整活动节奏。此外，为了确保活动的连续性和系统性，还可以将传统民间游戏融入幼儿园的常规体能活动中，形成固定的游戏课程^[1]。(2) 教师引导与幼儿自主参与相结合，提高活动的互动性与趣味性。在活动的组织与实施过程中，教师应充分发挥引导作用，通过讲解游戏规则、示范游戏动作等方式，帮助幼儿了解并掌握游戏方法。同时，教师还应鼓励幼儿积极参与游戏活动，提高他们的自主性和创造性。为了实现教师引导与幼儿自主参与的有机结合，可以采用分组合作、角色扮演等游戏形式。例如，在“丢沙包”游戏中，可以将幼儿分成若干小组，每组选出一名队长负责组织队员进行游戏。在游戏过程中，队长需要带领队员制定策略、分配任务，以确保本队能够成功接住沙包并击中对方。这种分组合作的形式不仅增强了幼儿之间的团队合作意识，还提高了他们的领导能力和解决问题的能力。

4.4 安全措施的保障

(1) 加强游戏中的安全管理，预防意外伤害的发生。在游戏活动开始前，教师应对游戏场地、器材进行全面检查，确保没有安全隐患。在游戏过程中，教师应密切关注幼儿的活动情况，及时发现并纠正不安全行为。同时，为了应对可能出现的突发情况，教师还应

掌握基本的急救知识和技能，以便在紧急情况下能够迅速、有效地进行救治。此外，还可以在游戏过程中设置一些安全提示牌或标语，提醒幼儿注意安全。例如，在“攀爬区”设置“请注意安全，抓稳踩实”等提示语，以增强幼儿的安全意识。(2) 教育幼儿遵守游戏规则，增强自我保护意识。在游戏过程中，教师应教育幼儿遵守游戏规则，尊重他人，不推搡、不抢夺器材。同时，教师还应引导幼儿学会自我保护，如跌倒时如何正确着地、遇到危险时如何迅速躲避等。为了提高幼儿的自我保护意识，还可以在活动中穿插一些安全教育内容，如讲解安全知识、演示自救方法等^[4]。为了巩固幼儿的安全意识和自我保护能力，还可以在活动结束后进行总结和反思。通过回顾游戏中的安全事件和幼儿的表现，教师可以引导幼儿分析原因、总结经验教训，并提出改进措施。这种总结和反思的过程不仅有助于提升幼儿的安全意识，还能培养他们的批判性思维和解决问题的能力。

结束语

综上所述，传统民间游戏在大班体能活动中的融入，不仅丰富了体育活动形式，更促进了幼儿身心的全面发展。通过精心选择与改编游戏、创设富有民俗氛围的游戏环境、合理组织与实施活动，以及确保安全措施到位，我们成功地将传统民间游戏的精髓融入现代教育体系。未来，我们期待更多教师和家长能够认识到传统民间游戏的价值，共同探索更多创新方式，让孩子们在快乐游戏中成长进步，传承和发扬中华优秀传统文化。

参考文献

- [1] 罗红辉. 幼儿园民间传统游戏资源建设与组织实施[J]. 学前教育研究, 2021, (10): 87-88.
- [2] 傅楠楠. 闽南传统建筑文化融入幼儿园结构游戏的实践探究[J]. 考试周刊, 2023, (14): 158-159.
- [3] 焦春艳. 民间游戏融入幼儿园健康领域教学活动的策略研究[J]. 教师, 2023, (08): 87-89.
- [4] 刘丽娜. 地方历史文化资源融入幼儿园自主游戏的实践探寻[J]. 山西教育(幼教), 2023, (04): 32-33.