

幼儿园军体体育游戏的实施方法思考

高 赫

甘肃省军区昆仑幼儿园 甘肃 兰州 730000

摘 要：幼儿园阶段是儿童身体和心理发育的重要阶段，幼儿体育不但有利于幼儿的体质锻炼，同时有利于促进幼儿的智力以及人际交往能力的发展。随着近几年国家对幼儿教育的重视程度的不断增加，幼儿教育教育内容也越来越丰富，幼儿体育教育作为提升幼儿体质，加强幼儿身体协调性的重要方式之一，得到了更多的重视。而在众多的体育活动中，军体体育游戏由于其具有难度较大、娱乐性强、教育性强的优点，逐渐成为幼儿园体育活动的一部分。本文从军体体育游戏的释义、特点、方法等方面进行了全面阐述，对幼儿园体育教育的实践具有一定的理论与实践指导意义。

关键词：幼儿园；军体体育游戏；实施

引言

在幼儿园体育中，不仅可以让幼儿活动过剩体力，也是对其全面发展的一个有效的手段。近些年来，幼儿园的军体体育游戏由于其本身教育手段的独特性也被老师们所关注。军体体育游戏区别于其他种类体育教育形式，相较于其体育游戏的单一性，更通过军事体育运动方式中的一些简单的军事行动与合作，不仅可以提升幼儿的身体素质，也可以训练幼儿遵守规则的意识与团队荣誉感以及心理素质的培养。如何通过幼儿园的有效军体体育游戏实现并贯彻落实，就成为了幼儿园体育教育面临的重要问题。

1 军体体育游戏的概念

军体体育游戏就是指将军事体能的基本内容和形式融入游戏中的体育教育活动，通过模仿军事动作、军体训练过程让幼儿在游戏中锻炼身体、培养幼儿集体意识、提高组织纪律性的体育游戏。其主要特点是富含一些军事化的游戏元素，比如站军姿、队列行军、跨障碍、集体游戏等，设计适合幼儿在轻松愉悦的环境中开展身体锻炼和心理素质锻炼的体育游戏，同时又具有有趣的参与性游戏，促进幼儿整体运动能力、协调能力和心理素质提升，区别于普通的儿童体育游戏^[1]。

2 军体体育游戏在幼儿园教育中的价值

2.1 促进幼儿身心健康发展

幼儿阶段是孩子们各方面发展较为迅速的时候，良好的身体素质是幼儿健康成长的保证。军体体育游戏能够激发孩子们参与各项运动的浓厚兴趣，让孩子参与

到军体体育游戏中基本的奔跑、跳跃、爬行等运动动作能够锻炼孩子的各项身体部位的协调性、柔韧性和持久性，提升孩子肌肉力量和耐力。在“过障碍物”“迷宫爬行”的游戏中，锻炼身体各个部位，提高孩子的心肺功能和耐力水平。同时游戏的连续性也促使幼儿提高了信心，当孩子完成一次又一次任务，体味到完成目标的喜悦之情后，将会在下一次的游戏活动中变得更加积极主动，以此达到更好的身心和谐发展^[2]。

2.2 培养幼儿集体主义和合作精神

团队性与合作性为军体体育游戏突出的特点之一，许多游戏需要同伴们共同在一个团队里共同合作完成游戏任务。通过集体的互动活动，幼儿在实践的过程中学习与同伴的合作，如何与同伴合作、沟通、协商与配合，诸如“接力游戏”“集体跳绳”，都需要幼儿在游戏过程中互相配合，相互帮忙才能完成任务，进而才能体会到团结和互相合作对一个团体来说的重要性，与同伴分享及互助，懂得团结合作的内涵，幼儿在集体的活动互动中提高了与同伴之间的交流、交往能力，也锻炼了自己的处理能力。通过这样的共同教育，不仅培养了幼儿与同伴的交流、理解与信任的能力，为社会性发展奠定良好的基础。

2.3 增强幼儿的纪律意识

军体体育游戏的类型通常规则性强、组织性强，进行游戏的儿童需要根据一定的秩序进行操作，以保障游戏的进行。这一形式可以让幼儿在快乐的氛围中接受纪律规范的锻炼。例如在“军人行进”的游戏中，要求幼儿按一定的步伐要求、队伍的进退要按一定的节奏进行，每一组的动作步骤、时间进行要求要一致。这些游戏可以让儿童初步了解集体游戏在时间上、行动上要井然有序，他们应该

作者简介：高赫（1983年月7），女，汉，籍贯：甘肃省武威市，本科，职称：中小学一级教师，主要研究方向：幼儿园教育教学

遵守规矩和礼法,遵循着对他人的尊重以及行为的规范性。这种纪律意识在以后的集体生活、学校生活中甚至社会生活中都会起很大作用。

3 军体体育游戏的实施方法

3.1 科学设计游戏内容

针对幼儿园中的军体体育游戏活动,首先,要根据幼儿年龄特征有科学性地进行游戏设计,因为每个年龄段幼儿在身体条件、认知能力和动作协调性等具有很大的差异,因此,针对不同年龄段幼儿的游戏设计要作出适当转变,以便幼儿能参与带有挑战性又不太难的游戏活动。如3—4岁幼儿,可设计简单的跳、跑、爬等游戏,以此来锻炼幼儿的动作技能,主要包括腿部力量、灵活性和控制能力,可在“跨越障碍”游戏中通过设置简单低矮障碍物的方式引导幼儿通过简单的跳跃、爬行和绕行等动作去完成。4-6岁的幼儿也可设计出一些难度加大、需要团队合作完成的体育游戏^[3]。比如,“接力跑”,将幼儿分成若干小组,每个小组的幼儿需在规定的距离上完成跑跳等运动项目,经过团队合作将接力棒交到下一名选手手中。该项游戏能够在增强运动量的同时培养幼儿的团队合作意识,引导幼儿相互协作。此外,活动内容的丰富性。活动的种类应具有丰富性,才能够促进活动游戏的趣味性,避免幼儿因相同的游戏方式出现厌烦情绪。同时,要积极通过游戏场地的空间布置、游戏道具的选择(小垫子、障碍杆等)、游戏规则的调整等提高活动的有趣性。如“跳过大河”的游戏中,我们可以用沙包或小垫子来做“石头”,避免跳到大河,这样活动的内容丰富性能够吸引幼儿参与到活动中,给幼儿带来更多趣味性。最后,游戏的难度是循序渐进的。由较简单的项目逐渐走向较为复杂的难度,如先进行单一的跳跃练习,后来则可以根据幼儿的技能水平设置一些协调性、策略型的练习活动,如过障碍、跳等,让幼儿在任务的逐步完成中树立自信并锻炼解决问题的能力。

3.2 合理安排时间与空间

军事体育游戏实施过程中,合理的场所、空间时间设置至关重要,时间太长或者过短都无法发挥儿童参加活动的积极性及效果。对此,军事体育游戏活动的开展需要根据幼儿的身体情况、注意力的专注时间来进行把握,一般情况下,每次控制在20~30分钟。这样的时间长度既能够使幼儿有足够能量进行充分的活动,又能够避免军事体育游戏过程中因过度消耗体力和注意力不集中而产生的负面效果。

第一,设置合理的休息时长。幼儿玩军体体育游戏

时,其体力损耗比较大,一旦组织幼儿进行强度高的体育游戏,幼儿会比较劳累,幼儿参与积极性也将降低。教师应当根据活动开展状况适时给孩子休息时间,比如幼儿每完成一个障碍游戏或者一个跑动游戏后,教师就可以带孩子们简单休息,喝水或者活动几个简单的伸展运动,以便于孩子补充能量。

第二,合理的场地也是实现军体体育游戏顺利展开的重要因素。幼儿园要在活动开展之前做好场地选择工作,选择足够宽广、安全的场地开展游戏,以免场地不够开阔或放置太多障碍而导致安全隐患。一般而言,室外场地要放在活动进行为主,例如跑步、接力等要放在室外;室内场地要选择相对安静的,可以是模仿军人的一些动作游戏,例如走正步、立正等,在天气情况不理想或者天气太寒冷时,室内体育活动能够保障孩子们得到锻炼。

3.3 注重教师的引导与示范

军体体育游戏教师的主体作用不能忽视,教师作为活动的组织者和指导者,不单单要设计好活动还要在过程中起到示范、引导和激励的作用,幼儿模仿力强,教师的行动示范经常关系着他们的参与效果,因此,教师要先作好示范让幼儿了解游戏的玩法和要求^[4]。

例如,在“军人步伐”这一活动开展之前,老师要给孩子们亲身示范如何齐步走、怎样调整步伐等动作。老师动作要准确,表达要清晰,孩子们能够轻松模仿。此时老师要对自身的动作进行速度上的调节,确保幼儿能够跟上步伐,反复练习,直到熟练掌握动作技巧。在游戏的开展过程中,教师的鼓励支持尤为重要。孩子在活动遇到困难时会感到沮丧,这个时候老师适时鼓励能够坚持游戏的开展。如在“障碍跑”当中,幼儿在穿越障碍时感到力不从心,教师应及时给予鼓励:“坚持!你很棒的,再来试一试吧!”这样能促进孩子的信心、坚持信心,克服困难、迎难而上。教师应对幼儿游戏活动的表现进行及时反馈,让孩子对游戏进行适当改进,提高技能。同时教师要关注幼儿在游戏中情绪波动情况,及时调整游戏进程、游戏难度,若出现明显疲劳现象或情绪消极沮丧,教师需适当变更活动内容或增加片刻休息时间,以维持幼儿游戏的积极性和参与度。

3.4 加强安全意识和防护措施

军体类体育游戏中也充满了教育价值,但是针对军体类体育游戏活动,也包含了一定的风险性,对此幼儿园应增强幼儿的安全意识,加强相应的防范措施,保证幼儿在游戏活动中的安全。教师要时刻关注孩子身体状况,在幼儿进行游戏时,他们不能做出过度激烈或者危

险动作。

首先,幼儿园应注意对幼儿进行安全教育,叮嘱幼儿在游戏中注意游戏规则,禁止做出危险动作。每次活动前,幼儿园可以组织幼儿进行简单安全教育,比如让幼儿注意不要推搡、跳跃时要注意自己的安全等。在开展“跳跃障碍”游戏前,教师应事先查看场地的安全,保证没有尖锐物品及硬物存在,避免幼儿受伤害。其次,注意活动场地安全防护设施的使用。各个场地需要铺设软垫或者其他防护设施,降低孩子在摔倒时对身体造成的伤害。游戏障碍物的设计,应该考虑障碍的高低与材质是否能够符合幼儿的身体条件,从而避免了较高的或者材质过硬的障碍给孩子身体带来的潜在性伤害。除此之外,游戏中所有游戏道具也要定时检查是否有损坏或者其他危险的零件存在。教师对活动进行指导监督。尤其是有一定难度和体能的游戏,教师要关注到每位幼儿的表现,及时预想可能产生的安全隐患,保证幼儿的安全。比如进行“拉力赛”游戏“跳高”游戏等,教师应注意幼儿动作是否规范,在关键时刻给予帮助,防止不规范动作造成伤害。

3.5 评价与反馈

在军体体育游戏中,评价和反馈对提升幼儿的运动能力、增强幼儿运动自信心有着重要作用。对幼儿的评价不能单纯是对其所完成的游戏结果的评定,同时对游戏过程中幼儿的表现也会引起重视,过程性评价有助于对幼儿在游戏中的表现有着更为客观的了解,并可以对幼儿进行更具针对性的引导。

第一,教师要观察幼儿在游戏时的动作表现、参与游戏的态度、与同伴的团队意识以及有无动作上的退缩表现等情况,并进行积极的反馈。比如开展“障碍跑”时,有的孩子经过自身努力尝试,勇敢地克服了难关,那么教师应该给予适时的鼓励:“太棒了,你能成功地闯过障碍,你是勇敢的孩子”这样的话语有助于孩子们自信心的增长,鼓励他们在后续开展的活动中,越努力

越勇敢^[5]。

第二,在家园互动上,可以就孩子的体育锻炼情况与家长进行信息反馈。比如可以询问孩子在家里有怎样的运动表现,了解孩子在家的情况,根据实际情况给出建议。例如对于一个孩子,家长在家里也积极带领孩子进行体育锻炼,那么教师可对家长的努力给出表扬,建议家长继续保持家庭内体育锻炼方式,增加在家庭内孩子体育锻炼的方式。在这种家园互动上进行反馈,能促使孩子们在体育方面全面发展。

4 结语

军体体育游戏可以在幼儿园中实施开展,不仅可以帮助幼儿进行身心健康方面的学习,还可以培养集体主义、纪律等意识,促进他们的自信心和心理方面的发展,保证军体体育游戏的实施有效。通过合理的组织内容和时间、空间上的组织,通过教师的引导和示范等实施办法,让幼儿园军体体育游戏的实施能够有一定的成效。因此,幼儿园可以通过开展军体体育游戏的方式给幼儿的健康和发展提供丰富的体育教育资源。当然,教师也要针对幼儿展开具体的调整和优化,满足幼儿的现实需求。

参考文献

- [1]庄晓晴.中华优秀传统文化在幼儿园游戏活动中的应用[J].亚太教育,2023(01).
- [2]何苗,王燕.一体化理念下的高品质幼儿园游戏课程构建[J].教育科学论坛,2022(32).
- [3]朱慧.基于中华优秀传统文化的幼儿园游戏:原则、途径与保障[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2022(06).
- [4]张士双.坦克发射:幼儿在探究游戏中的能力发展[J].儿童与健康,2020(11).
- [5]欧阳叶.红色文化渗透到幼儿园游戏活动中的有效策略[J].河南教育(幼教),2020(3).