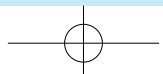
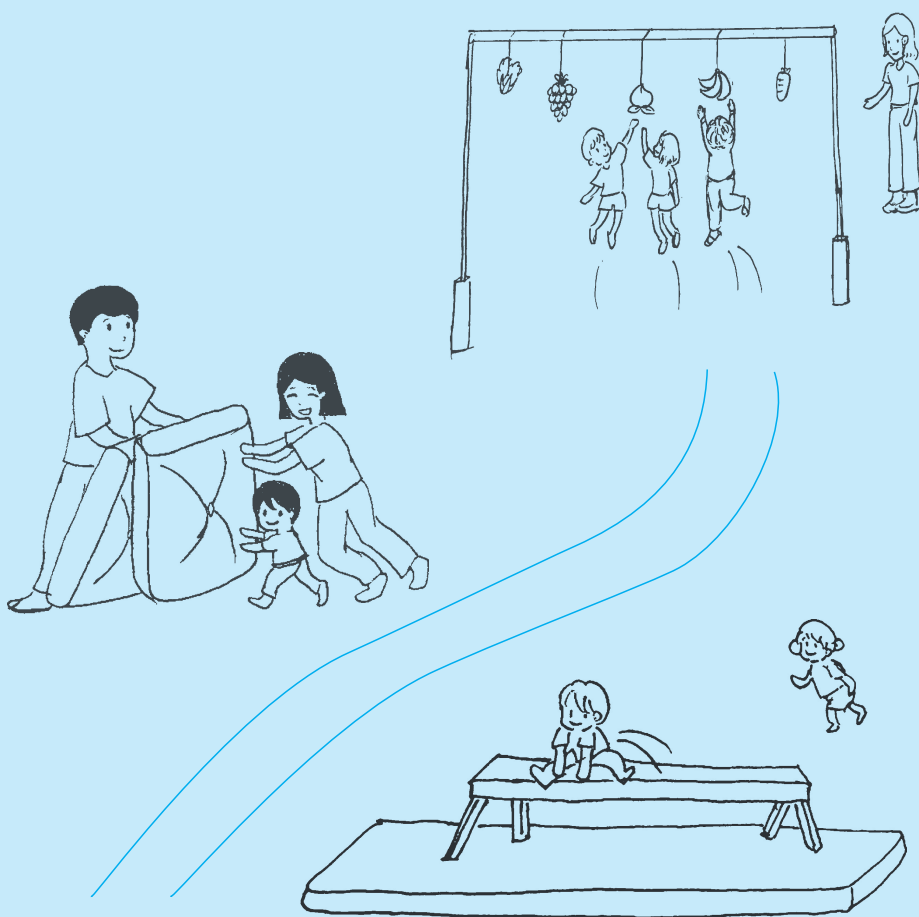
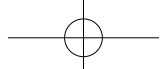


第一部分

亲子体能游戏





第一节

亲子体能游戏的价值与材料选择

一、亲子体能游戏对幼儿发展的价值

亲子体能游戏可以丰富家庭生活，密切亲子关系，促进幼儿各方面的发展，既有益于成人，也有益于幼儿。倡导亲子体能游戏更有其特殊的意义。

1. 缓解焦虑情绪

运动可以刺激大脑产生让人心情愉悦的多巴胺。想要保持愉快的心情，运动是一种非常有效的方式，特别是对于天生就好动的小家伙们。亲子体育游戏也让孩子们的宅家时光更有趣、更温馨。

2. 增进亲子情感

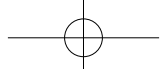
家长们习惯手机办公，休闲时往往也是手机不离手，导致陪伴幼儿的质量不高。而亲子体能游戏都是家长与幼儿共同参与活动，通过游戏活动使家长和幼儿之间相互合作、相互配合、相互沟通，共同得到快乐的体验，能有效促进亲子之间相互了解、增进亲子的情感，有利于家庭关系和谐。

3. 有助于激发幼儿参与运动的兴趣

家长在共同参与游戏时的榜样作用，可以激发幼儿参与活动的兴趣。同时亲子活动是通过游戏产生交集，而游戏是幼儿的最爱，是幼儿活动基础。游戏有趣的情节，多样的形式，非常符合幼儿的心理、生理特点，能激发幼儿积极探索和参与活动的兴趣。

4. 有助于培养运动习惯，促进幼儿体能的发展

亲子体能游戏活动可以让幼儿学习和掌握跑、跳、投掷、钻爬等基本动作，发展幼儿的基本活动能力，促进身体生长发育，发展速度、耐力、力量、灵敏和协调等身体素质，增强幼儿空间感知觉等身体意识，进一步增强体能。幼儿的运



动能力也伴随着游戏活动水平的提高而提高；同时，亲子活动能提高幼儿的自我保护能力，为养成良好的运动习惯奠定基础。

5. 有助于培养运动感知觉，促进幼儿认知能力的发展

幼儿对事物的认识能力是从感知开始的。各种亲子体能游戏活动与脑体运动有机结合，不仅动手（滚球、投球、拍球），更重要的是动脑，在游戏中思考。例如，亲子游戏“捉尾巴”活动必须通过观察、判断、思考来不断调整自己的位置，这都锻炼到手、眼、脑的协调能力。这种脑体运动的有机结合，对保持神经系统的各项功能有重要作用，必然促进幼儿的思维能力，从而促进智力发展。

亲子体能游戏不仅能够让家长与幼儿建立信任，良好沟通，促进幼儿智力、良好情绪的发展，完善人格，同时也为幼儿建立价值观、人生观奠定良好基础。游戏进行过程中，还能很好地促进家长转变教育观念，为完善幼儿的人格奠定基础。

二、亲子体能游戏材料选择

亲子体能游戏可以分为无材料游戏和有材料游戏。无材料亲子游戏主要是利用家长和幼儿的身体完成跳跃、攀爬、钻、翻滚、悬挂、支撑等游戏动作；有材料亲子游戏则主要利用家庭的相关材料进行各种游戏活动。

1. 材料选择的原则

用居家材料进行游戏，首先要求方便、可操作，随时可以玩，不需要复杂的环境创设，一切皆可成为游戏的材料。其基本原则是：具有安全性、开放性、可操作性、多变性。

2. 材料选择的内容

生活类材料主要就地取材：大部分家庭都有的居家材料，如沙发、靠垫、地垫、床单、椅子、袜子、卷纸、拖把、围巾、衣架、绳索等。

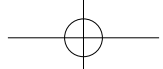
器材类材料主要利用家庭现有的器材：乐高积木、各种球类等。

废旧材料类材料主要注重开发利用：纸箱、纸团、报纸、水瓶、纸杯、鞋盒、奶粉盒等。

其他材料包括：布绒玩具、象棋、卡片、扑克牌、麻将、书包、书本等。

3. 材料使用的注意事项

首先要检查其安全性，同时做好消毒和清洁；投放的材料种类以及数量少而精，了解材料的特点和功能，充分挖掘材料的玩法，体现“一物多玩”。



第二节

身体创意游戏

一、开展方式

(1) 家长、幼儿的身体进行无器材活动,完成钻爬、跳跃、攀、跑、支撑等动作。例如,幼儿从家长撑起的身体下钻爬过去,跳跃过家长的腿部、攀爬到家长身上等。

(2) 与其他辅助材料结合的活动。例如,趴在家长身上捡起地上的球;悬挂在家长身上取玩具等。

二、注意事项

(1) 注意安全。室内空间有限,需要注意室内游戏的安全性,避免磕碰到桌椅、墙壁等,同时需要注意与电视、镜子、玻璃等易碎物品保持一定的安全距离。

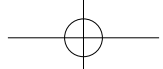
(2) 避免专项训练。尽量避免单纯重复地做仰卧起坐、开合跳、弓步跳、高抬腿、波比跳等成人化练习动作。

(3) 爸爸妈妈尽量都参与到游戏中。单次游戏的时间不宜过长,避免疲劳,妈妈可在旁边做好协助和保护。

(4) 多与小球、帽子、纸球、玩具等辅助材料结合,增加身体创意游戏的丰富性和趣味性。

三、身体创意游戏案例

以下十个身体创意游戏包含讲解和视频演示。



游戏 1：小跳蛙



小跳蛙（3~5岁）

游戏目标：锻炼下肢力量，发展幼儿的双腿跳跃能力。

游戏材料：地垫。

游戏玩法：

初级版：

家长光脚坐在地垫上，双手撑在身体两侧，两腿伸直作为障碍物，根据幼儿的能力，两腿分开——合拢——重叠，逐步提高难度，幼儿双腿跳跃过一级一级的“障碍物”关卡。

升级版 1：

在初级版的基础上，家长可以将两手放在身体后侧支撑，形成拱形门，幼儿跳过家长的双腿之后，手和膝盖着地方式钻爬过拱形门，再次进行跳跃，循环进行（图 1-1）。



图1-1 小跳蛙1

升级版 2：

幼儿站在家长两腿之间，家长合拢两腿，幼儿双腿开合跳到家长两腿外侧，可以逐步加快节奏（图 1-2）。

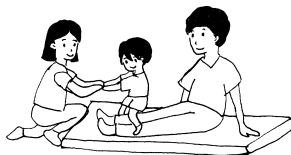
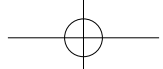


图1-2 小跳蛙2

游戏建议：

- （1）妈妈可以站在幼儿对面，拉着幼儿的双手，协助并保护幼儿完成跳跃动作。
- （2）根据幼儿的完成情况可调整难度。



强壮宝贝计划——儿童体能游戏（3~6岁）

游戏 2：小小不倒翁

游戏目标：发展幼儿的上肢力量以及身体控制能力。

游戏材料：地垫。

游戏玩法：



小小不倒翁（3~4岁）

初级版：

家长光脚双腿弯曲坐在地垫上，幼儿坐在家长身上，家长双手紧抓自己小腿的同时用手臂保护幼儿（模仿安全带）。游戏开始，家长前后倾倒，像不倒翁一样前后摆动（图 1-3）。

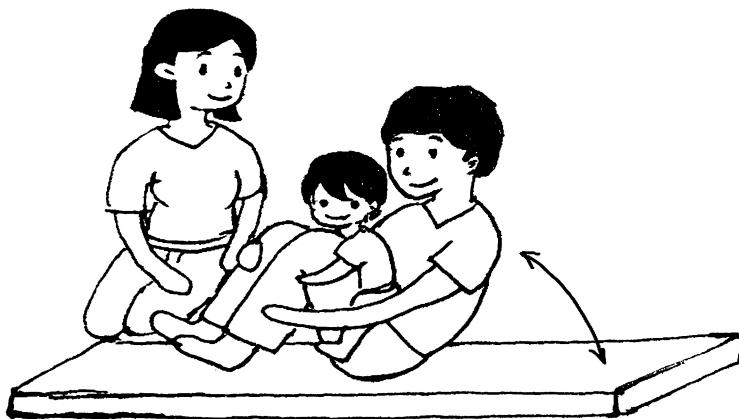


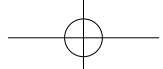
图1-3 小小不倒翁

升级版：

家长可以尝试前后倾倒的同时慢慢顺时针或者逆时针旋转。

游戏建议：

- （1）家长向后倒时双腿不能抬得过高，以确保幼儿的安全。
- （2）妈妈可以在旁边做好保护的同时，用手给予爸爸前后倾倒的助力。
- （3）根据幼儿的完成情况可调整难度。



游戏 3: 跷跷板



游戏目标: 发展幼儿上肢力量、前庭觉以及身体控制能力。

游戏材料: 地垫。

游戏玩法:

跷跷板 (3~4岁)

初级版:

家长光脚双腿弯曲坐在地垫上, 幼儿面向家长坐在家长脚背上, 家长双手紧抓幼儿双臂, 幼儿则双手抱住家长小腿。游戏开始, 家长前后倾倒, 像跷跷板一样前后摆动, 慢慢尝试边顺时针或者逆时针旋转边摆动。

升级版:

游戏熟练后, 幼儿可以单手持海洋球, 在家长摆动的同时, 将球扔给妈妈或者身边的纸箱中 (图 1-4)。

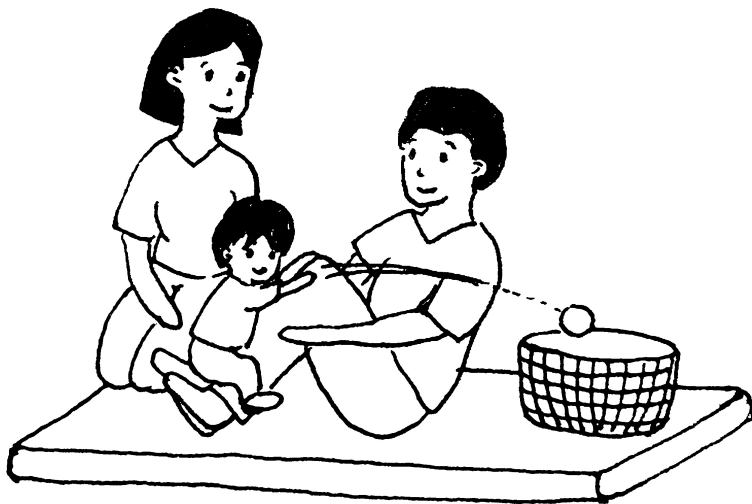
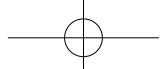


图1-4 跷跷板

游戏建议:

- (1) 家长向后倒时双腿不能抬得过高, 以确保幼儿安全。
- (2) 妈妈可以在旁边加以保护。
- (3) 根据幼儿的完成情况可调整难度。



强壮宝贝计划——儿童体能游戏（3~6岁）



游戏 4：爬高楼



游戏目标：发展幼儿上肢力量以及身体平衡能力和控制能力。

游戏材料：地垫。

游戏玩法：

爬高楼（3~5岁）

初级版：

家长光脚屈腿坐在地垫上，双手紧抓幼儿双手，幼儿光脚面向家长左右脚交替蹬踩家长小腿，最后站在家长膝盖上。

升级版：

在初级版的基础上，在一定高度悬挂玩具，幼儿站在家长膝盖上，家长双手扶着幼儿的腰部，幼儿用手取下悬挂的玩具（图 1-5）。

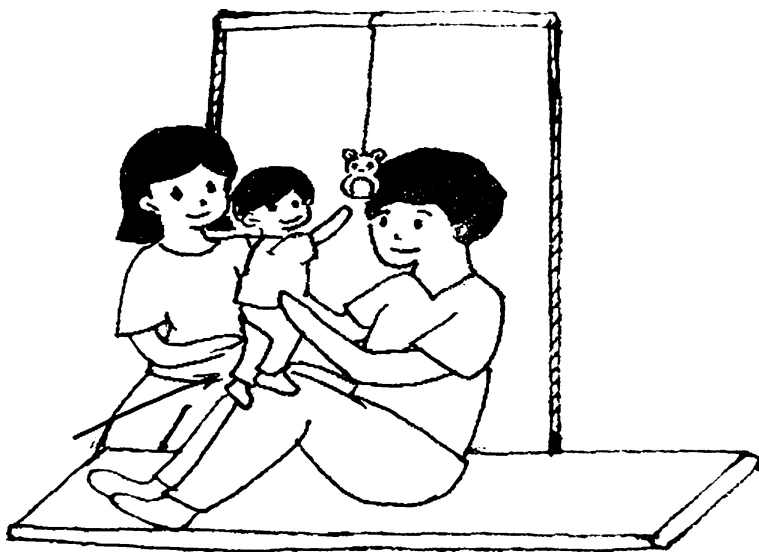
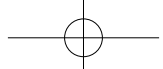


图1-5 爬高楼

游戏建议：

- （1）参与游戏的家长可以背靠墙坐。
- （2）妈妈可以在旁边加以保护。
- （3）根据幼儿的完成情况可调整难度。



游戏 5: 小猴子找朋友



小猴子找朋友
(3~5岁)

游戏目标: 发展幼儿上肢力量以及身体平衡能力和控制能力。

游戏材料: 地垫。

游戏玩法:

初级版:

家长手膝着地趴在地垫上, 幼儿爬上家长的背部并抓紧家长的脖子。游戏开始后, 家长在地垫上四处爬行, 并尝试进行俯卧撑、趴在地垫上向前、向后爬行等动作。

升级版 1:

在初级版的基础上, 妈妈可以站在附近, 爸爸爬行过去后, 幼儿和妈妈握手, 表示找到了好朋友(图 1-6)。

升级版 2:

游戏熟练后, 可以在地垫上放置海洋球或毛绒玩具, 家长降低身体的重心, 幼儿趴在家长背上捡拾地垫上的玩具(图 1-7)。

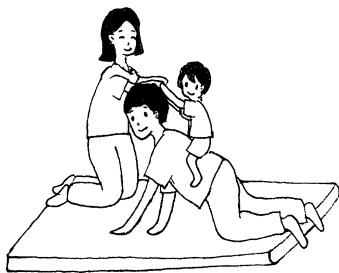


图1-6 小猴子找朋友1

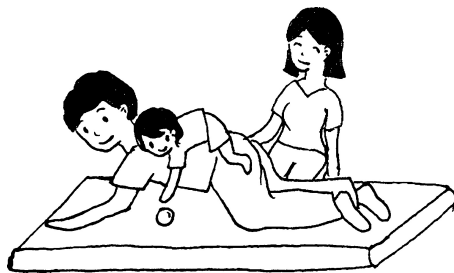
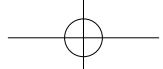


图1-7 小猴子找朋友2

游戏建议:

- (1) 家长爬行及转弯时保持背部平稳不宜过快, 可以降低难度不做俯卧撑。
- (2) 根据幼儿的完成情况可调整难度。



强壮宝贝计划——儿童体能游戏（3~6岁）



游戏 6：小考拉练本领



小考拉练本领
(4~5岁)

游戏目标：发展幼儿上肢力量以及身体平衡能力和控制能力。

游戏材料：地垫。

游戏玩法：

初级版：

家长手膝着地跪在地垫上，幼儿爬上家长后背双手紧抱家长的脖子。游戏开始后，家长向前、转弯爬行，最后蹲着走，家长可以双手背后保护幼儿。

升级版：

游戏熟练后，家长进行左右晃动、趴、爬等各种动作，让幼儿从家长身上滑下来，妈妈在旁边做保护（图 1-8）。

游戏建议：

- (1) 蹲着走的时候，家长需要双手在背后保护幼儿，以确保其安全。
- (2) 家长要注意保护膝盖。
- (3) 根据幼儿的完成情况可调整难度。



图1-8 小考拉学本领