

我会系列

# 我会玩



浙江少年儿童出版社

3-6岁



# 给家长的话

游戏是符合 3-6 岁孩子身心发展的一种快乐而自主的实践活动。它是孩子特有的一种学习方式，也是孩子主要的活动。游戏伴随孩子成长，孩子正是在游戏中生活，在游戏中学习的。正如教育家苏霍姆林斯基所说：“游戏犹如火花，点燃了探索求知的火焰。”

只要我们稍加留意，日常生活中的许多废弃物就可以成为孩子游戏的好材料；只要我们稍微动动脑筋，就可以玩出许多生动有趣、形式多样的游戏，使孩子在“玩”中快乐成长。



# 金锁银锁

## 游戏规则：

家长先把手伸出，手心向下，孩子用食指顶着家长的手心，大家一齐念儿歌：“金锁，银锁，咋叭一锁。”当说到“咋叭一锁”的最后一个字时，孩子就要迅速将手指收回，如果被抓到就输了。



## 专家的话

这个游戏要求孩子对变化做出迅速、准确的反应，通过游戏可以逐步提高孩子对不同变化的适应能力、应激能力，并能促进孩子智力的发展。



# 点鞭炮

## 游戏规则：

将一个小挂件或一串钥匙系在一根小棍的一端当做“鞭炮”，家长拿着小棍，在孩子头顶上来回晃动，嘴里发出“噼啪”之声，要求孩子听到“噼啪”之声时，跳起来用手触碰到钥匙。



## 专家的话

“跳跃”是幼儿期孩子应该着重训练的基本动作。这个游戏可以使孩子在快乐的玩耍中练习基本动作：跳跃。跳跃活动可以增强下肢的肌肉力量，发展弹跳能力，增加身体动作的灵活性和协调性。

# 花样传球

## 游戏规则：

吹好一只大气球，一家三口先商量好接球的顺序，然后用手托、拍或头顶、肩驮等方法传球，谁让气球落地谁输。



## 专家的话

这个游戏可以训练孩子的反应能力，提高孩子的反应速度和动作速度，锻炼思维的敏捷性，同时发展孩子身体各部位的运动能力。

# 投篮

## 游戏规则：

家长可以与孩子一起将袜子裹折成袜子团，用袜子当球玩投掷游戏。在玩这个游戏时，家长拿着脸盆让孩子将袜子球掷入盆内。为了增加游戏的难度，家长与孩子间的距离可渐渐拉大，也可以让孩子左右手交替练习投掷的动作。此外，家长也可以与孩子互换角色再玩。



## 专家的话

投掷是幼儿期孩子应着重发展的基本动作之一。这个游戏可以锻炼孩子上臂的力量和准确的方位判断能力。



## 游戏规则：

拿一张报纸，在中间剪一个比乒乓球稍大一些的洞。家长和孩子各拉住报纸的两个角，晃动报纸，让球在报纸中间来回滚动，但不能让球滚进洞里。可以边玩边同唱一首熟悉的歌，如果歌没有唱完，乒乓球就滚进洞里，游戏失败。

6



## 专家的话

这个游戏可以训练孩子与他人动作的协调性。协调能力是一种综合能力，它集速度、平衡能力、灵敏性等多种身体素质为一体；协调能力的培养可以发展和完善孩子神经系统的调节功能。



# 打棒球

## 游戏规则：

用旧报纸或者挂历纸卷成纸棍。  
家长可以和孩子各持一根纸棍，共同  
对打一只气球，并尽力不让气球落地，  
谁先让气球落地，谁就失败。



## 专家的话

用旧报纸或者挂历纸卷成的纸棍打击  
气球还真有打棒球的感觉呢！这个游戏可  
以训练孩子的判断能力和反应速度。



# 装米粒比赛

## 游戏规则：

拿一只装有米粒的小碗，让孩子将小碗中的米粒倒入杯中。可以让孩子们比一比谁倒得又快又好。



## 专家的话

这个游戏可以锻炼孩子手指的活动能力，练习手眼的协调动作。孩子经常进行一些小肌肉的运动，能提高小肌肉动作的灵活性、准确性和协调性，发展孩子的智力。



# 踩影子

## 游戏规则：

在阳光下，地面上可以看见影子时，家长与孩子单脚跳跃去踩对方的影子，踩到对方的影子者为胜，游戏中双脚落地者为输。一边玩游戏一边说：“影子影子快快逃。”

## 专家的话

这个游戏可以锻炼孩子的平衡能力。发展孩子的平衡能力有利于提高孩子运动器官的能力，培养孩子勇敢的心理素质以及坚强的意志。



# 杂技表演

## 游戏规则：

让孩子头顶着一本书或一个小枕头行走，双手不能碰书或枕头。当孩子行走熟练后，可以在地上画一道行走路线，让孩子沿着路线图走。为了逐渐增加难度，路线图可以由宽变细，也可以画成曲线或圆形。

## 专家的话

让孩子头顶物品行进可以锻炼孩子的平衡能力和身体各部位的协调能力。



# 双脚夹球

## 游戏规则：

让孩子坐在干净的地板上，将皮球夹在双脚之间，两脚伸直，接着上身向后倒在地上，顺势用双脚将球夹到头顶前的盆里。



## 专家的话

这个游戏可以锻炼孩子身体的柔韧性和双足的灵活性。柔韧性是一种身体素质，孩子年龄越小，柔韧性越好。可以让孩子进行适当的柔韧性的练习，锻炼孩子身体各部分的肌肉、韧带和关节，以增加肌肉的力量，增强韧带与关节的牢固性。



# 打保龄球

## 游戏规则：

将日常生活中废弃的饮料瓶排成一行，让孩子拿皮球从地上滚过，去击打饮料瓶，每次按击倒的瓶数算分。孩子们可以互相比一比，看谁的得分高。



## 专家的话

这个游戏可以锻炼孩子的手臂、手指、手掌等部位的肌肉力量，培养良好的目测能力和动作的准确性。



# 乒乓球新玩法

## 游戏规则:

在桌上放一个纸盒,让孩子拿乒乓球投掷在桌上,使乒乓球在桌子上弹跳后落入纸盒内。家长可以在孩子每投五次时,为孩子记一次分,看孩子投中几次,激励孩子进步得快一些。



## 专家的话

这个游戏主要训练孩子的空间距离感和手眼的协调性。培养孩子的协调能力,应该从简单的动作开始,让孩子逐步学会复杂的协调动作。



# 打排球

## 游戏规则：

将一块浴巾悬挂在高约1.2-1.4米的位置，当做网。家长与孩子各在“网”的一方，以气球代替排球，将气球托过网，反复进行。如果气球在哪一方落地，对方就得一分，赢十五分者为胜。



## 专家的话

这个游戏可以增强孩子上肢肌肉的力量，锻炼手指、手腕、肘部等关节的灵活性以及手眼协调的能力。



# 打雪仗

## 游戏规则：

用报纸或者废纸揉成大纸团当“雪球”，游戏参与者拥有相同数量的“雪球”。每人躲在一张高靠背椅后面，伺机瞄准对方，将“雪球”扔过去，被击中者退离“战场”。若“雪球”用完，可随地拾起已经用过的，也可到“阵地”中间来取。但在捡“雪球”时，若被击中，也要退离“战场”，最后一个坚守“阵地”者为胜。



## 专家的话

这个游戏可以训练孩子的投掷能力和反应力。通过投掷的练习可以增强孩子上肢、腰部、背部与腹部肌肉的力量，提高动作的准确性。



# 击剑比赛

## 游戏规则：

用挂历纸卷成一个细长的筒形当做剑，两人互相挥剑，刺中对方上体得一分，先积满十分者为胜。

16

## 专家的话

这个游戏可以培养孩子良好的竞争意识、积极向上的情感，从而让孩子获得愉悦的情绪体验。

