

38个成长中的关键游戏

主编：鲁杰 插图：杜凌云

4-6岁

身体能力游戏

中国幼儿教育专业委员会

主任：梁志燊

“幼儿思维发展与研究”十

五课题组专家：廖丽英

联袂推荐



华夏出版社



38个成长中的关键游戏



4~6岁·身体能力游戏

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

38个成长中的关键游戏. 4~6岁. 身体能力游戏/鲁杰主编. —北京: 华夏出版社, 2008. 4
ISBN 978-7-5080-4614-3

I. 3… II. 鲁… III. 智力游戏—儿童读物 IV. G898.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第039467号

出品策划:



好朋友一起走

游戏目的

1. 让孩子自己去寻找朋友，学习与同龄人交往。
2. 通过体验身体潜在的能力，增强孩子的自信心。

游戏指导

有的孩子认生不愿意和其他的孩子一起玩，父母更要带动孩子多接触小朋友。

游戏内容

当家里有小客人或小伙伴时，父母要鼓励孩子自己去邀请小伙伴一起做游戏。

两人面对面、手拉手，听着音乐有节奏地走动。也可以朝同一方向站着，手拉手，一人原地打转，另一人绕着他走圆圈；或一人站在中间，另一人绕着他走；或两人手拉手，同时蹲下，“踏步”走。

身体能力的发展

孩子到了4岁左右，就不再喜欢由父母拉着出门去玩了，而总是喜欢在父母的周围跑前跑后。他们动作之频繁、活动范围之广泛是父母始料不及的，同时也让父母很难应付。这一时期，他们对一切都充满了好奇，对各种体育游戏都有极大的兴趣。



倒骑“自行车”

游戏目的

改变孩子的视觉空间，发展孩子对恒定空间的认知，从而形成正确的空间概念。

游戏内容

母子分别睡在床的两头，举起双脚，脚心两两相碰。

妈妈说：“我们来骑自行车，预备——起！”母子两人双脚一前一后地蹬，像骑自行车一样。孩子可以边蹬边念或唱儿歌。

游戏指导

1. 游戏必须在父母的保护下进行。
2. 由于两脚向上蹬，孩子会感到吃力，因此“骑”几下就要休息一会儿。

专家提示

不要限制孩子的活动自由，应让其尽情玩乐。当孩子不慎跌倒时，不要急于去拉扶，让孩子自己爬起来，这样既能让孩子掌握高度感和平衡感，也有利于培养孩子的独立性，消除孩子的畏惧心理。



投沙包

游戏目的

1. 锻炼孩子的小肌肉并促进它的发展。
2. 训练手眼协调能力。

游戏内容

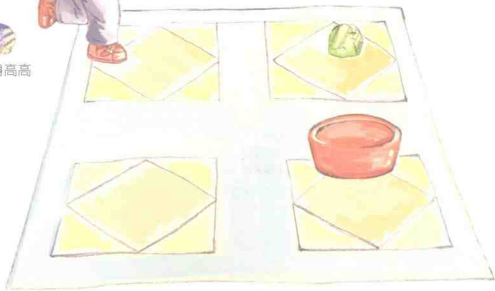
练习将沙包投入小筐内，开始练习时可以离得近些。先在半米或1米之内学习瞄准投扔，熟练之后可把小筐推得远一些，在1.5~2米内练习。投沙包可以先在地面练习，如抛到某块砖上或投进放在地上的小筐内，小筐的边约5厘米高。熟练之后可以学习投入一个高15厘米的筒内。

游戏指导

可将小筐吊起，吊到半米或1米高，即4岁儿童的身高高度，让他们练习投入。

育儿新知

4~6岁是孩子的身体能力发展最快的阶段。小肌肉的运动训练是保证孩子在大动作能力和精细动作能力方面得到充分、平衡、全面发展的必备条件，这种“投、跑、跳”一类的身体能力发展训练是不可缺少的。



十字跳

游戏目的

练习双脚立定跳的动作，发展孩子的弹跳能力。

游戏内容

在场地上画个十字，并在十字上标好1、2、3、4。

让孩子双脚站在十字前做好准备。游戏开始，孩子的双脚从1跳到2→3→4，然后再从4→3→2→1跳回，这样重复跳下去。

游戏指导

1. 孩子必须顺着数字的顺序跳，双脚分开和没站稳都算失败。
2. 在动作熟练的基础上，可改成对角跳。
3. 为了提高孩子的兴趣，可以计算一下在规定的时间内他能跳多少次。

专家提示

这一类游戏训练的重点是必须让孩子“按顺序”进行。“顺序”既是约束孩子进行游戏的最好规范，也是检验孩子“运动平衡能力”的最好方式。5~6岁的孩子，很多时候都愿意表现自己的“独立个性”，要求孩子“按顺序”游戏，是对孩子心理能力发展的训练。



边走边画

游戏目的

锻炼孩子多种感觉的协调性。

游戏内容

爸爸和孩子手持粉笔，边走边在地上画出一条长长的线，也可画一条封闭的曲线。

爸爸和孩子也可以手拉手，而两人的另一只手则拿粉笔边走边在地上画线，画出两条平行的线。

游戏指导

对于4岁左右的孩子来说，这样的活动，运动量较大，要注意控制游戏的时间。

育儿新知

4岁以后的孩子，协调能力越来越好，孩子在手与脚各个方面的功能日趋完善，灵敏度也有了空前的提高。

这个时期，大多数孩子都喜欢攀爬滑梯和玩沙，会顺着滑梯不厌其烦地爬上滑下，对用沙土堆积出的各种形状的假山也乐此不疲。



抛接皮球

游戏目的

1. 通过抛接皮球，让孩子学习抛接球的技能，训练孩子反应的敏捷性。

2. 增进亲子情感。

游戏内容

父母和孩子各持一个皮球，在户外站成三角形。

爸爸喊口令：“预备——起！”然后爸爸将球抛向妈妈，妈妈再将球抛向孩子，之后孩子将球抛向爸爸，三个人轮流抛接。

游戏指导

爸爸妈妈抛球的速度要适中，球速太快孩子不但接不住，还容易失去平衡。

专家提示

千万不要扼杀孩子好玩的天性，应让孩子去尽情玩乐。在不断的玩乐中，既可以增加孩子手指的灵活度，又能加强他身体的协调能力，对促进智能的发育也有很大的推动作用。



① 追绳子

游戏目的

训练孩子的奔跑能力和动作的灵活性、反应的敏捷性。

游戏指导

由于这个游戏的活动量较大，因此孩子追逐绳子的时间不宜过长。

游戏内容

爸爸手持绳子和孩子来到户外的活动场地上。

爸爸一边慢跑，一边左右甩动手中的绳子。

孩子追逐绳子，并试图用手抓住绳子，或者用脚去踩绳子。如果孩子成功做到，爸爸就应给予鼓励。

小测试

孩子跳跃测试：以一条直线为中线，双脚同时起跳，从线的右侧跳到左侧，再从左侧跳到右侧，连续跳，跳过线算一次。以5次为合格。



摘水果

游戏目的

练习跳跃拿、摘物品的动作，发展孩子的弹跳力及身体的整体协调性。

游戏内容

妈妈可将塑料制的梨、桃、苹果等玩具，拴在离孩子高举的手10~15厘米左右的地方。

让孩子用力向上跳，用手摘水果，妈妈在旁边监督并给予指导。

让孩子站在离水果5米远的起跑线上。妈妈喊：“一、二、三！”孩子向前跑到水果前，跳起来用手摘水果，摘到后再回到起跑线。

游戏指导

孩子在纵跳摘水果时，要注意屈膝、蹬地、起跳这几个动作，禁止孩子不跳而直接去摘水果。



育儿新知

3岁之前，孩子跳的动作很不协调，弹跳力小，不会屈膝，不会把重心前移。到了4岁以后，孩子的手脚逐渐协调，落地会缓冲，而且还学会了向前跳、单脚跳等各种技能，有的孩子还掌握了跳绳、跳皮筋、跳远等协调性要求较高的动作。

学鸭子走路

游戏目的

父母和孩子一起在家中模仿鸭子走路的形态，不仅能在家中营造愉快的氛围，而且还能促进亲子关系的发展。

游戏指导

由于模仿鸭子走路有一定的难度，且体力消耗较大，所以游戏的时间不宜过长。

游戏内容

父母和孩子脱了鞋站在客厅的客厅中。

父母和孩子分别用手握住同侧的脚踝，合着音乐的节奏向前走。

在行走时，三个人都需要低头、弯腰。同侧的手脚一起行进。

育儿新知

4~5岁的孩子，随着随意性控制能力的发展，对自己行为的随意性控制水平明显提高，对周围环境的观察和认识也有了明确的目的性。在知觉的完善过程中，他们不仅能评价物品的特性，还能评价这些特性的变化。



沙中行走

游戏目的

1. 父母和孩子一起玩沙，不但会使孩子非常开心，还能不断地激起孩子对游戏的兴趣。
2. 细小的沙粒接触皮肤时，不断刺激皮肤及手和足相应的穴位，有利于孩子的健康。

游戏内容

父母和孩子卷起裤管，赤脚站在沙坑内，一起在沙坑内来回走动，体验双脚在沙中行走的感觉。

父母和孩子还可以用手不断将沙子盖在脚背上，直至将双脚埋入沙中。

游戏指导

这个阶段的孩子玩沙应当与3岁前有较大的区别，要多让孩子在沙中行走和嬉戏，而不是仅限于手的活动。



育儿新知

行走练习对儿童发展有不可低估的作用，它能使孩子的全部运动器官都得到充分的发展，特别是身体和四肢的肌肉组织。随着年龄的增长，孩子的认识范围有所扩大，开始对空间有了初步的认识，这就为儿童智力思维的发展奠定了基础。

手叠罗汉

游戏目的

游戏需要亲子双方相互配合，有利于培养孩子的合作能力与技巧。

游戏内容

母子对坐，伸出双手，四只手上下交错叠放，手心向下，上面的手用大拇指与食指轻轻捏住下面的手背。

如果是妈妈的手在最下面，则妈妈先说：“罗汉睡醒了。”孩子问：“醒来怎么样？”妈妈答：“醒来要上山。”孩子说：

“快快爬上来！”此时妈妈边说“喔”，边把最下面的手拿到最上面，这时孩子的手就在最下面了。

第二轮游戏开始，由孩子先说，方法同上，反复进行。

游戏指导

1. 游戏中手指捏对方的手背时动作要轻，要注意纠正孩子的发音，尽量让孩子流利说话。

2. 这个游戏也适合在同龄孩子之间进行。

精细动作能力发展小测试

1. 用筷子夹10粒花生米放入瓶中（妈妈计时间）。1分钟之内完成算通过。

2. 脚跟比着脚尖向前走直线，脚尖比着脚跟向后走直线。父母要鼓励宝宝眼看前方不看脚尖。练习几次后，能完成5步以上就算通过。



串珠游戏

游戏目的

训练孩子手的灵活性，发展孩子的颜色知觉、图形知觉和大小知觉，锻炼孩子的综合感知能力。

游戏内容

准备形状相同，颜色、大小不一的珠子若干。如果没有珠子，可以用扣子代替。

先把大小一样、颜色不同的珠子选出来，让孩子把相同颜色的珠子穿在一起，穿一串红项链、一串黄项链等；或让孩子穿一串有两种颜色的珠子（红色和白色），要求两种颜色交替排列等。

然后把珠子混合在一起给孩子，让孩子选出红色的大珠子、黄色的小珠子、黑色中等大小的珠子等将它们分别穿起来；或让孩子把珠子按颜色、大小交替出现的规律穿起来；也可让孩子把某种颜色的珠子从大到小穿起来。



育儿新知

由小肌肉群所组成的随意动作，就叫做小肌肉动作（精细动作）。4岁以后的孩子，主要的精细动作就是手的动作，包括指尖动作、手指屈伸、手眼协调等局部动作。发展孩子的运动能力就是发展大肌肉和小肌肉的运动能力。

游戏指导

游戏时要尽量让孩子按珠子的颜色分类，并由大到小穿起来。



老鹰抓小鸡

游戏目的

训练孩子跑的稳定性和速度，发展孩子追逐和躲闪动作的连贯性、灵敏度以及反应能力。

游戏内容

妈妈当母鸡，孩子当小鸡，爸爸当老鹰。游戏开始前小鸡必须用手抓住母鸡的后襟。

游戏开始，母鸡伸开双手保护小鸡，挡住老鹰的追逐，小鸡应努力躲在母鸡身后，不让老鹰抓住。如果小鸡被老鹰抓住，则要学小鸡的样子，踮着脚尖，张开双手飞一飞。

游戏指导

这个游戏可以邀请邻居的孩子一起参加，以增加游戏的趣味性。

育儿新知

儿童智力、个性等方面的发展都离不开各类活动和游戏所提供的经验。孩子最初的思维是依靠动作进行的，一般是边活动边思考，还不能想好了再做，而是做到哪想到哪。人们常用“活泼好动”来形容小孩子，这是他们的天性。正是通过“好动”，孩子才得以积极地发展自己的智力和个性。和感知觉一样，动作也是孩子的智力以至各方面发展的基础。



游戏目的

通过旋转运动促进全身的发育，提高运动能力。

游戏内容

1. 首先从横向翻滚开始。

(1) 让孩子身体笔直地趴在地上，作横向滚动，手放在身体两侧向上举并翻转。

(2) 最初孩子也许无法笔直地旋转，这时可以让他走在走廊和操场上练习。如果身体稍微弯曲，就伸直双腿，将头往上抬，慢慢就可以学会旋转的要领。

(3) 如果能在平坦的场所旋转得很好，就可以铺上坐垫或枕头，制造一些小障碍。

2. 让孩子熟悉旋转运动（前转、后转）的基础——“摇摇车”。

身体能力的发展

4~6岁孩子的身体能力得到了空前的发展，各种能力也基本趋于成熟和完善，能自由地进行跑、跳、速跑、速停、攀登、单脚站立、单腿跳跃、球类活动、跳绳、跳着走等各种活动，手指能灵活运用小刀、画笔、筷子等。

(1) 坐在地上，膝盖弯曲，身体靠近膝盖并用手抱住膝盖，尽量让身体缩小。

(2) 用脚尖辅助，配合节奏，身体前后摆动。

3. 前转的练习。

两脚稍微张开，手接近脚，从双腿之间往后看，再往前转。

游戏指导

游戏时应指导孩子动作要轻柔、舒展。

