

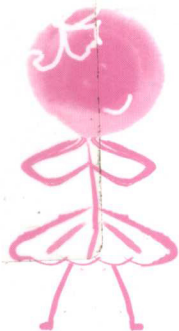



学前儿童分级运动能力培养丛书



# 我爱运动

亲子乐



 华东师范大学出版社



学前儿童分级运动能力培养丛书

# 我爱运动



华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

我爱运动·亲子乐(家长指导用书) / 符芳主编. —上海:  
华东师范大学出版社, 2010. 12

(学前儿童分级运动能力培养用书)

ISBN 978-7-5617-8299-6

I. ①我… II. ①符… III. ①游戏课—学前教育—教  
学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 261032 号

学前儿童分级运动能力培养用书

## 我爱运动·亲子乐(家长指导用书)

主 编 符 芳  
策划编辑 许 静 谢少卿 曹雪梅  
组稿编辑 曹雪梅 谢少卿  
项目编辑 曹雪梅  
审读编辑 车 心  
责任校对 赖芳斌  
摄 影 胡 刚  
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://ecnup.taobao.com/>

印 刷 者 苏州工业园区美柯乐制版印务有限公司  
开 本 890×1240 32 开  
印 张 4.25  
字 数 71 千字  
版 次 2011 年 5 月第 1 版  
印 次 2011 年 5 月第 1 次  
印 数 5100  
书 号 ISBN 978-7-5617-8299-6/G·4857  
定 价 30.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

谨以此书  
献给静安区威海路幼儿园  
纪念建园六十周年  
感谢所有为儿童健康教育事业  
无私奉献的园丁们

## 编 委

刘春红	李 玮	林 玲	费世津
吴祯渺	朱卫琴	刘 琳	徐 薇
刘 易	卢宛莹	张卓尔	杨丹丽
杨锡芳			

## 写给爸爸妈妈的话

亲爱的爸爸妈妈：

让我们一起跟着这段话，打开亲子运动游戏乐园的大门吧！

“老狼老狼几点了？八点了”……这些耳熟能详的童谣一定会勾起我们对儿时与同伴一起在弄堂里玩耍的美好回忆吧。但是爸爸妈妈们，让我们来想一想，现在的孩子是否有过这种游戏的野趣和快乐的体验呢？物质条件的优越是否赋予孩子的快乐越多呢？

孩子在灯光下追着自己的影子，转来转去，跑来跑去；孩子用手把一张张纸条捏起来，揉成团，然后“砰”的一声，把“爆米花”炸向了天空……瞧，我们的孩子多开心。游戏是孩子们的天性需要，他们能在游戏中找到乐趣，同时也得到许多锻炼。

遗憾的是，太多的家长已忘却了幼时从“玩”中获得的快乐。怕孩子一到外面“玩”，弄得又脏又乱；怕孩子在外面游戏时磕磕碰碰，摔了病了；怕孩子贪玩成性，不成规矩，认为有教养的家庭孩子是不会“野”在外面的；怕孩子玩性难收，影响学习。所以，宁可让兴趣班和弹琴、英语学习填满儿童的每一天，也不愿“放任”孩子“玩”一把。

所有父母（长辈）对孩子的爱都是发自内心的，只是由于缺少科学合理的方法而忽视了孩子对游戏、“野”趣和玩耍的需求，而不合时宜地干涉、限制孩子。所以，快快改变这些偏见吧，让我们和孩子一起分享自由和“野”趣！让我们来看看，通过运动游戏、通过“野”趣，孩子们能得到哪些收获：

幼儿的行为	幼儿身体需求
走高高低低的路	感官发展的需要
爬石子堆	探索好奇的需要
玩水	亲近自然的需要
打雪仗	动作宣泄的需要
草地上打滚	自我表现的需要
在室外奔跑	情绪宣泄的需要
玩你追我赶 捉迷藏游戏	与人交往的需要

相信爸爸妈妈们也可以从上面的表格中看出，孩子们的游戏天性不仅是生理与心理的需要，更对成长有着很大的作用。

但是，如何玩耍得恰到好处，以下建议供您参考：

**1.** 尽可能多地让孩子接触大自然。和孩子一起走出自家的小楼，哪怕是在小区的绿化带中散步、玩耍，也是一种感受自然的方式。日光、空气、水、土、石头、花草树木等等都是孩子放松心情、亲近自然、自主玩耍的好伙伴。家长可以和孩子一起玩耍，既可以在方法上给予引导，又可以增进与孩子的情感。

**2.** 把握玩游戏的尺度。家长可根据孩子的年龄和体力特点，选择安全、合适的地点进行游戏。活动内容不宜过多，时间不宜过长，

在孩子玩兴未尽时，明确告诉他按时结束，下次还可以再玩。避免孩子过度兴奋，体力透支。

**3.** 家庭中的自然物和废弃物都可成为孩子玩耍的资源，但要注意物品的卫生与安全。并在玩耍中，发挥幼儿一物多玩的创造性和积极性。

让我们的爸爸妈妈们一起加入孩子们的游戏情境吧，和我们的孩子一起开展亲子游戏活动。相信你们的参与会对孩子的成长起到更为重要的作用。爸爸妈妈们不妨用几分钟的时间试一试，和孩子一起进行拍球比赛，和孩子在草地上相互追逐踩踩“尾巴”。此时，你注意一下孩子的表情，你观察一下孩子的眼睛，你会有很多的感悟……

孩子在这些亲子游戏中得到的不仅是体能的发展，智力的发展，而且更多的是与父母彼此间的亲情，以及对生命的热情。这些都是他们一辈子的宝贵财富。记得有句玩笑话：给孩子一百万钞票，远不如与孩子进行一百个游戏。从这话中我们也不难看出亲子游戏对于孩子的重要性。

其实，在亲子游戏中收获的不止是孩子，家长同样得到非常丰厚的“报酬”。通过游戏，了解了孩子；通过游戏，活跃了家庭气氛；通过游戏，增进了亲子感情；通过游戏，自己也会感到年轻了许多，甚至仿佛又回到了童年时代。这一切，哪里是用金钱可以换来的？

所以，就让我们的爸爸妈妈从现在开始吧！



# 目录



写给爸爸妈妈的话 1

亲子游戏方案 1

- |    |    |         |    |
|----|----|---------|----|
| 游戏 | 1  | 翻山越岭    | 2  |
| 游戏 | 2  | 鞋子袜子快快跑 | 4  |
| 游戏 | 3  | 排球小将    | 6  |
| 游戏 | 4  | 彩球飞舞    | 8  |
| 游戏 | 5  | 接果果     | 10 |
| 游戏 | 6  | 三角抛接球   | 12 |
| 游戏 | 7  | 顶书大王    | 14 |
| 游戏 | 8  | 凌空飞人    | 16 |
| 游戏 | 9  | 你追我赶拍泡泡 | 18 |
| 游戏 | 10 | 保龄球     | 20 |
| 游戏 | 11 | 鹅赛跑     | 22 |



- |    |    |         |    |
|----|----|---------|----|
| 游戏 | 12 | 玩气球     | 24 |
| 游戏 | 13 | 孵小鸡     | 26 |
| 游戏 | 14 | 摘果果     | 28 |
| 游戏 | 15 | 捡落叶     | 30 |
| 游戏 | 16 | 迷迷转     | 32 |
| 游戏 | 17 | 小鱼漏网    | 34 |
| 游戏 | 18 | 我的床单飞起来 | 36 |
| 游戏 | 19 | 背篓跑跑跑   | 38 |
| 游戏 | 20 | 捉老鼠     | 40 |
| 游戏 | 21 | 家庭保龄球   | 42 |
| 游戏 | 22 | 贴报纸     | 44 |
| 游戏 | 23 | 赶小猪     | 46 |
| 游戏 | 24 | 我给花儿来浇水 | 48 |
| 游戏 | 25 | 气象预报    | 50 |
| 游戏 | 26 | 走钢丝     | 52 |
| 游戏 | 27 | 踩车游戏    | 54 |
| 游戏 | 28 | 运水忙     | 56 |





- |    |    |         |    |
|----|----|---------|----|
| 游戏 | 29 | 吊车      | 58 |
| 游戏 | 30 | 踩水塘     | 60 |
| 游戏 | 31 | 搬家家     | 62 |
| 游戏 | 32 | 小小投篮手   | 64 |
| 游戏 | 33 | 小小跳高运动员 | 66 |
| 游戏 | 34 | 蚂蚁搬豆    | 68 |
| 游戏 | 35 | 大布伞     | 70 |
| 游戏 | 36 | 点花灯     | 72 |
| 游戏 | 37 | 拍气球     | 74 |
| 游戏 | 38 | 踢饮料瓶    | 76 |
| 游戏 | 39 | 看谁扔得远   | 78 |
| 游戏 | 40 | 抓太阳     | 80 |
| 游戏 | 41 | 同心协力    | 82 |
| 游戏 | 42 | 扔瓶进筐    | 84 |
| 游戏 | 43 | 刮胡子     | 86 |
| 游戏 | 44 | 小袋鼠踩气球  | 88 |
| 游戏 | 45 | 运西瓜     | 90 |





游戏	46	卷寿司	92
游戏	47	闷水游戏	94
游戏	48	套圈	96
游戏	49	运输队	98
游戏	50	小小接球手	100
游戏	51	躲雨	102
游戏	52	乘风破浪	104
游戏	53	我是飞行员	106
游戏	54	捉害虫	108
游戏	55	足球比赛	110
游戏	56	开汽车	112
游戏	57	扫落叶	114
游戏	58	玩米袋	116



爸爸妈妈亲子感言	119
----------	-----

## 亲子游戏方案




**游戏1**
**翻山越岭**


（适宜在春季15—20℃的室内进行游戏）

适应年龄：3—4岁

★ **游戏目标：**

钻、爬、走、跑是三岁左右的孩子乐于进行的运动，此时他们虽然已经掌握了动作要领，但這些运动机能的协调还需要进一步发展。

★ **游戏材料：**

沙发、椅子、小凳子、茶几等家具。

★ **游戏玩法：**

1. 家长将这些常见的家具摆放在一个便于移动的活动区域，带宝宝到这一区域告诉宝宝游戏的名称。

2. 告诉宝宝从指定起点到达目的地，让宝宝在这一区域中行动、探索，通过爬、钻、走等动作到达目的地。要提醒宝宝这些东西是不能移动的哦，但要想办法通过这一区域。

3. 在活动中家长适时给予帮助、提醒，便于宝宝完成任务，获得成功。



**小贴士**

专家认为：食育应成为与德、智、体、美、劳并列的教育，应该把营养教育作为素质教育的一个重要组成部分。不能让孩子成为“营养盲”，想吃什么就吃什么，家长也不能让孩子想吃什么就给做什么。

4. 游戏结束后家长、宝宝一同整理活动物品。

★ **游戏提示：**

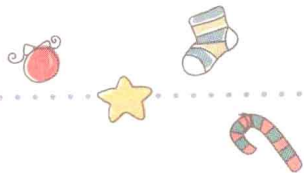
1. 可以适当对孩子提出“这里”、“那里”等词语，我们也可以要求宝宝拿一个物品，或是以从“客厅”到“厨房”等具体地点为例，来帮助宝宝提升兴趣。

2. 活动前、中、后都要注意提醒宝宝这样的游戏方式一定要家长在场的情况下才可以进行。

3. 提醒家长朋友，在让宝宝记住您要求的前提下，一定要及时鼓励宝宝。

4. 活动进行过程中一定要注意宝宝的安全，同时要告诉宝宝哪里有危险。




**游戏2**
**鞋子袜子快快跑**


（适宜在春季10—20℃的室外进行游戏）

适合年龄：3—4岁

★ **游戏目标：**

鞋子、袜子是幼儿非常熟悉的生活用品，这个游戏不仅能够让幼儿通过鞋子、袜子的大小、颜色、花纹等特征进行匹配，而且还可以通过游戏训练宝宝单足跳跃的能力并培养幼儿自我服务的意识。

★ **游戏材料：**

1. 小椅子三把，红旗三面；
2. 把小椅子放在终点，上面放上红旗。游戏前将孩子和成人的鞋子和袜子放在终点处。

★ **游戏玩法：**

1. 在游戏开始前，将自己的一只鞋子或者一只袜子脱下，放在终点的椅子上。用穿着鞋袜的那只脚，从起点以单足跳跃方式到达终点。


**小贴士**

家庭的饮食习惯会对孩子产生很大的影响。家长挑食，孩子耳濡目染，也容易养成挑食、偏食的不良习惯。如果父母对餐桌上的食物很感兴趣，进餐气氛愉快，孩子就会被父母津津有味的用餐状态所吸引，愿意尝试各种食物。



2. 在终点的椅子上找到自己的鞋子和袜子并坐在椅子上穿好，然后快速拿起小红旗，举旗为胜。

★ **游戏提示：**

1. 从起点出发，必须单足跳，穿好鞋袜后必须快速举起小红旗。
2. 场地创设：起点到终点相隔6—10米。场地要做必要的清扫，保证幼儿光脚活动的安全。

