

# 民间游戏融入幼儿园早操活动的实践

高 冰

西华大学幼儿园, 四川 成都

收稿日期: 2023年8月31日; 录用日期: 2023年10月3日; 发布日期: 2023年10月13日

## 摘 要

早操是幼儿园一日活动的重要环节, 是小朋友入园后的首个集体活动。早操活动是增强幼儿体质的方式之一, 它能调节幼儿一日学习与活动的情绪, 有利于幼儿基本动作的发展, 以及团队精神和集体意识的培养。民间游戏来源于生活, 蕴含着浓厚的地域文化, 内容丰富、简单易学、且趣味性强、材料简便。作为幼儿感兴趣的的游戏形式, 民间游戏对于儿童的成长具有多方面的教育价值。以课程游戏化理念为依据, 将民间游戏融入幼儿园早操活动之中, 可以有效传承传统文化, 促进幼儿的全面发展。

## 关键词

民间游戏, 幼儿园, 早操, 实践

# The Practice of the Folk Games into Morning Exercises Activities in Kindergarten

Bing Gao

Kindergarten of Xihua University, Chengdu Sichuan

Received: Aug. 31<sup>st</sup>, 2023; accepted: Oct. 3<sup>rd</sup>, 2023; published: Oct. 13<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

The morning exercise is an important part of every day's activities in kindergarten, and the first collective activity for young children after entering kindergarten. The morning exercise is one of the ways to enhance children's physical fitness, it can regulate children's daily learning and activities and is conducive to the development of young children's basic movements, as well as the cultivation of team spirit and collective consciousness. The folk games come from life, contain a strong regional culture, rich in content, easy to learn, interesting, simple materials. As a form of play that young children are interested in, folk games have various educational values for children's growth. Based on the concept of gamification in the curriculum, integrating the folk games

into the morning exercise activities of the kindergarten, can effectively inherit the traditional culture and promote the overall development of young children.

## Keywords

Folk Games, Kindergarten, Morning Exercises, Practice

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

《幼儿园指导纲要(试行)》明确指出,“幼儿园应把促进幼儿的健康放在工作的首位……(要)用幼儿感兴趣的方式发展幼儿基本动作,提高其动作的协调性、灵活性”。在指导性文件引领下,早操活动已经成为幼儿园的一种常规性教育活动,它能有效促进幼儿身心发展。不过,从目前我园早操活动的开展状况来看,还存在着不少问题。如:对早操活动的作用认识不全面,不深刻;选取的器材和内容比较单一,形式与编排不生动,缺乏科学性、趣味性等,早操的教育功能没有得到有效发挥。《3~6岁儿童学习与发展指南》中提出“要珍视游戏和生活的独特价值”。民间传统游戏是中华优秀传统文化的重要组成部分,通过全国问卷调查,我们了解到68.7%的幼儿喜欢玩民间游戏,作为幼儿喜闻乐见的一种学习和活动形式,80%以上的家长赞成将民间游戏运用到幼儿园活动中。

结合民间游戏的独特内涵和教育价值,在早操活动中融入民间游戏,是幼儿了解、学习和传承传统文化的有效途径之一,能为他们提供更丰富的学习体验和发挥机会,更有利于幼儿园学科整合与综合发展。由此可见,编排具有民间游戏特色的早操活动十分必要。

## 2. 民间游戏教学理论基础

皮亚杰的认知发展游戏理论开拓了从儿童认知发展的角度考察儿童游戏的新途径,他强调了活动的重要性,指出儿童游戏是一种积极、主动的结构,尤其是游戏具有情感发展价值。

我国儿童教育家陈鹤琴的“活教育”思想,以儿童为学习主题的思想关键在于一个“活”和一个“做”字,使儿童处于主动学习的地位。幼儿民间游戏正是以幼儿为主体,在灵活多变的游戏中动手、动脑、动口,亲自实践,让其充分体验游戏的快乐与成长的快乐。

维果斯基的“最近发展区”理论认为,处在幼儿园阶段的幼儿还不能独立解决某一问题,但是在集体活动中,比如每天的早操,幼儿通过模仿老师或有经验的同伴,却能获得发展。

情境学习理论证实了通过参与到真实、有意义的民间游戏情境中,可以帮助幼儿更好地理解 and 运用所学的知识。

## 3. 民间游戏融入幼儿园早操活动中的重要价值

### 3.1. 基于儿童兴趣

我国古代的蒙养教学,倡导提高儿童的学习兴趣,提出儿童学习行为规范应在“欢呼戏笑之间”,强调了“乐学”的重要性。而民间游戏是流传于广大人民生活中的嬉戏娱乐活动,俗称“玩耍”[1]。

《指南》指出:“幼儿的学习就是在游戏和日常生活中进行的,玩中学是幼儿最好的学习方式,是

最有意义的学习。”早操开启了幼儿美好的一天，创编幼儿喜欢的、适合于其心理特征和发展需求的、具有民间游戏特色的早操活动，为幼儿锻炼身体素质、获得快乐、得到自我满足，提供了有效途径。

### 3.2. 激发教师专业成长

如果早操设计与编排不生动，借助的材料、选取的内容和操节动作单一，就无法引起幼儿的兴趣。要编排出幼儿喜欢，且具有民间游戏特色的早操活动，就需要老师们进行深入学习研究：查阅相关文献资料，收集素材，结合幼儿年龄特点、兴趣爱好以及发展目标，甄选适宜的民间游戏、音乐、器材等元素，对早操活动进行大胆的编排。在这个过程中，教师对于民间游戏的教育价值、实施民间游戏的途径与方法，有了更进一步的了解，教育教学的理论水平得到相应提升。在创编中进行各方面的学习与思考，还丰富了实践方法。教师对幼儿活动的观察分析能力、早操编排能力、组织能力等得到锻炼，也有效提高了专业技能。

### 3.3. 促进幼儿园发展

我们有的老师在早操活动的编排、选择上没有从幼儿的兴趣和需要等方面去考虑，忽略了其潜在价值，而民间游戏所具有的独特教育价值正好弥补了这一不足。“以儿童为本”，将幼儿喜欢的民间游戏元素编排进早操，能促进幼儿身心的发展；有助于良好心理品质的形成；在每天的早操活动中，使儿童潜移默化的认识和接受民间游戏传达出的观念，对本民族文化的初步认同感得以建立[2] [3]。深挖民间游戏的教育价值，拓宽民间游戏的实施途径，改变幼儿园早操活动大一统的现状，进一步丰富早操活动的内容和质量，也是提高幼儿园教育教学质量的必然要求。

## 4. 民间游戏融入早操活动的实施策略

结合幼儿的年龄特点和《指南》中提到的小、中、大班幼儿学习发展特点的目标及教育建议，我们从早操内容、结构、编排等方面，引导老师选择适合不同年龄段孩子的早操方式，重视民间游戏及其元素的渗透。

### 4.1. 小班

小班孩子模仿能力强、思维具体形象，上下肢协调性差。小肌肉发育较晚，身体活动的速度、灵活性、力量、耐力的水平较低，且喜欢独自游戏、平行游戏[4]。

进行热身运动时，选择童谣类的民间游戏，诸如“三轮车”、“外婆桥”、“吹泡泡”、“捉迷藏”等，有趣的情境运动，能激发幼儿积极参与团体活动，感受到游戏的兴趣。通过走、跑、跳、钻、爬等身体的基本动作练习，让幼儿尽快进入自己扮演的角色，诱发幼儿身体各器官组织的技能从较安静状态进入活动状态，通过模仿，为做操和其他身体锻炼活动的开展做好准备，达到热身的目的。

操节运动是早操的主要部分，不仅能唤醒幼儿开始一天幼儿园生活时的身体机能，还可以通过一定的运动量，使幼儿通过每日的早操，逐步实现运动能力与体能的不断提高。幼儿喜欢模仿生活中感兴趣的人、事、物，可以选用民间游戏的一些背景音乐，如：“公鸡头母鸡头”、“老鹰捉小鸡”、“小老鼠上灯台”等，这些配有民间游戏童谣的、节奏欢快的乐曲适用于操节与韵律活动之中。从对体育游戏器材、民间物件等资源的充分利用方面考虑，编排出适合幼儿跳动的操节活动，红绸操、板凳操、小棍操等。利用这些幼儿熟悉的器材，孩子们做操的兴趣更浓了。同时还要注重营造富有趣味性的情境，动作编排上运用到民间游戏的一些情境动作，这样能大大吸引小班幼儿的注意力，让操节真正起到锻炼身体作用[1]。

放松活动环节开展与主题、情节相关的体育类或音乐类民间游戏，如：“找朋友”、“大鱼来了”

等，让幼儿感受与同伴合作游戏的愉悦，在轻松愉快的气氛中逐渐放松，接下来适当做一些柔韧性和静力性练习的动作，使心率逐渐恢复正常。

## 4.2. 中班

中班幼儿运动能力、语言表达能力和社会交往能力等各方面都有明显提高，体力增强了，身体运动技巧也变得相对灵活协调，较容易理解游戏规则，掌握了一定的方法和技巧。游戏兴趣明显增加，喜欢游戏情节丰富、内容多样化，有了初步的集体意识[4]。

热身环节采用律动、歌表演的形式，如：“小兔乖乖”、“三轮车”、“石头剪刀布”，需要与他人合作完成，更能突出早操的表演性，激发幼儿的兴趣。《螃蟹歌》旋律诙谐、活泼、风趣，是一首极具浓郁四川特色的民歌。通过肢体动作的形象展示，增添了地方色彩和情趣。“板凳谣”节奏感强，句句押韵，能让幼儿感受到节奏和韵律的美，还可辅以简单的吟唱，用于走步、跑步、以及走跑交替训练，在此基础上进行切断分队走。通过队列队形变化让幼儿的身体机能迅速地进入运动状态。

操节部分动作要难易适中，合理搭配，让幼儿身体各部分肌肉、器官、系统得到均衡发展。武术是我国各族人民在生活实践中积累起来的一种古老的健体方式，在早操中融入武术动作，孩子会更乐于接受锻炼。以《精忠报国》作为武术操的背景音乐，铿锵有力、激荡人心，孩子们用“精、气、神”展示武术带来的魅力，进一步激发了爱国情怀。用筷子、彩绳、纱巾等民间物件编排出的操节动作，配上欢快的民间小调、节奏明快，富有韵律，幼儿的肢体动作得到全面发展。这个年龄段的孩子注意力比较集中，集体意识有所增强，能够通过同伴合作，完成各种体育任务。即使一些游戏的内容和情节较为复杂，他们也能明白自己扮演的角色。跳皮筋是地道的民间游戏，跳起来轻松有趣，深受儿童喜爱。增加这一类的集体性民间体育游戏，培养他们互帮互助，团结合作的能力[5]。中班幼儿的手臂力量薄弱，用腿牵引皮筋比较合适。这个游戏需要多人配合，将皮筋拉出不一样的形状(三角形、四边形、五边形、多边形皆可)，一边跳，一边吟唱童谣“马兰花”，让孩子们体验到了不一样的花样早操。体能运动中，充分利用操节器材，将多种运动技巧组合在一起，如：用筷子进行投掷、摆在地上练习单双脚跳房子；两人以短绳牵手学做螃蟹走、翻转身体、揪尾巴，玩“两人三足”等，鼓励幼儿相互配合，有助于运动能力和合作能力的培养[4]。

放松活动采用舒缓的民间音乐，让幼儿感受乐曲的美妙，如：小提琴曲《化蝶》，琴声悠扬婉转，采取自愿的原则，部分幼儿扮花，部分幼儿扮蝴蝶，在花丛中自由飞舞，花儿也慢慢张开，随着音乐节奏左右摇曳。优美的琴声让幼儿感受到了游戏的乐趣，身体也慢慢放松下来。

## 4.3. 大班

大班幼儿身体动作灵敏、手眼协调和身体各关节的调节能力较强，体能充沛，在教师指导下，能完成一些有一定难度的技能技巧运动。他们喜欢具有挑战性、规则明确、情节丰富的游戏，重视同伴之间的分工合作，注重游戏的结果[4]。

热身环节，选择节奏欢快的民歌，如《草原赞歌》，颇具舞蹈性。小朋友可以围成两个圆圈，内外圈两人相对而站，跳起动感的民族舞蹈，随后可以里外圈交换舞伴、同圈逆向交换舞伴。幼儿既要不断练习动作，约束自己的行为，还要考虑大局，遵守规则，方能保证集体舞蹈的整体效果。这样的编排，强调了规则的重要性，与不同伙伴的协调配合，更增加了团体舞蹈的互动性与趣味性。在基本动作训练时，将童谣串联起来，比如拍手歌“你拍一，我拍一”、问答歌“谁会这样？”。孩子两两相对，互助合作玩拍手、牵手游戏，随着说唱的节奏，牵手晃动身体，脚跟脚尖走走走、跑跑跑、跳跳跳，走、跑、跳交替进行。队列变化也是热身的一种积极延续。分队合队走，斜向交叉走、横排与竖排的六路变三路、三路变六路，这时的背景音乐可配上欢快的新疆民歌《娃哈哈》。



基本操节选取大班孩子感兴趣的竹竿作为器械。跳竹竿是传统民间游戏，也是户外游戏活动的重要内容之一。将幼儿分为操纵者和舞者两部分，操纵者两手分握住一根竹竿的一端，将竹竿击地、抬起、互碰、打开、合拢，舞者随着竹竿分合的瞬间，敏捷地进行跳跃。既新鲜有趣又惊险刺激，技巧性强且富有挑战。变化不同的花样，平行跳、交叉跳、交换跳，借助旋律欢快、节奏鲜明的民间音乐《阿哩哩》，挑战了幼儿的节奏感、协调性和灵活性，又增强了同伴之间的相互配合，更体验到了跳竹竿的乐趣[5] [6] [7]。当然，沙包、簸箕、筷子、绸扇这些幼儿熟悉的物件都可以用到早操动作的编排之中。戏曲是中国传统文化大花园中的瑰丽花朵，不仅有着深厚的文化底蕴也有着极高的教育价值，在早操中引入中国戏曲，形成一种全新的体操形式——戏曲操。它融合了传统戏曲文化元素，也包含了现代化的体育教育理念，更符合幼儿身心发展规律。孩子们充分享受游戏情境，在锻炼的同时也受到了优秀民间文化的熏陶。

开放性游戏中，鼓励幼儿自由选择游戏。用皮筋玩“网鱼”的游戏，训练躲闪追逐跑；竹竿用作“抬轿子”、“花样划龙舟”、“骑竹马”、摆在地上“跳房子”等。大班孩子下肢力量和平衡能力进一步增强，“编花篮”是他们喜欢的游戏。这个游戏可以有不同的人数参加，孩子们一边跳一边念着童谣。如果配合好，可增加蹲下、站起的动作，提升游戏难度，满足了大班孩子敢于尝试、敢于挑战的年龄特点。还有“套圈”，三人交叉握手是难点，需要幼儿通过观察，自主探索，寻找解决三人握手与解套的方法，从而感受分工合作、挑战困难的快乐[4]。还有“炒黄豆”，老师鼓励幼儿尝试180°、360°的翻转；两人、四人、八人等多人玩法。在游戏中，孩子们的头脑、双手等都是解放的，可以大胆地创造，进行深入探究。

放松环节用到充满闽南特色的民乐《采茶扑蝶》，小朋友随意组合，相互协作，模仿采茶、蝶飞、扑蝶的动作，舞曲旋律高昂、优美，让人身临其境。幼儿自由地做着放松的舞蹈动作，音乐由欢快逐渐过渡到缓慢，遵循了早操编排的基本规律。

## 5. 实践的效果

民间游戏有很强的趣味性，通过问卷，我们选择一些孩子喜欢的民间游戏、民间元素编排到早操活动中，丰富了早操活动的内容，让孩子在自由、自主以及开放的环境中，自然而然萌发出运动的兴趣，体验到运动的快乐，也提高了身体素质[6]。同时幼儿园更注意发挥社会各方面的作用，通过多种方式与家长沟通交流，搭建起家园合作的桥梁。除了问卷，还通过走访家长及其长辈，搜集他们知道或玩过的民间游戏。家长的积极性充分调动起来，他们响应老师的号召，利用废旧物，制作早操器材，既环保又节约了成本。家长还经常和孩子玩民间游戏、做有趣的民间游戏特色早操，并把拍摄的照片、短视频上传到班级群，与他人分享。老师们的观念也有了转变，在编排和设计的过程中，考虑到了早操的教育功能，能将其他领域的教育内容融入其中。除了要锻炼身体，增强体质，更重视对幼儿情绪、行为习惯、意志力等方面的培养。老师们利用业余时间，到图书馆或上网查阅资料，掌握了很多专业理论知识，搜集到大量民间游戏素材，与同行交流研讨，积极撰写游戏方案、教育叙事、论文等。在早操活动中融入适合幼儿年龄特点、兴趣爱好、发展目标的民间游戏，已经成为我们幼儿园一张靓丽的名片。

## 6. 结语

将民间游戏融入到早操活动中，体现出早操活动的“趣”和“新”，赋予了独特的内涵。渗透课程游戏化理念的早操活动，以幼儿喜欢的民间游戏形式，选取幼儿日常生活中喜闻乐见的游戏器材、民间物件，激发了幼儿参与早操活动的兴趣，使之能认真对待，促进了动作发展，达到了锻炼身体的目的。一些节奏明快、朗朗上口的民间童谣的运用，既能调动幼儿的积极性，吸引幼儿，还可以通过他们对民间童谣的说说唱唱，丰富词汇，进一步提高了语言表达能力。“跳皮筋”、“老鹰捉小鸡”、“炒黄豆”等多人合作的游戏，让幼儿体验到互相帮助的快乐、共同玩耍的合作精神和集体意识。极具特色的民歌、

民乐、戏曲、武术等传统文化的引入，使幼儿在玩耍的过程中自然地认识了各地的风俗习惯，接纳了多民族的文化，促进了民族情感和文化认同感的形成。民间游戏承载着我们的童年回忆，有着独特的教育价值，将民间游戏融入幼儿园早操中，为小朋友营造一个轻松愉悦的活动氛围，是中华民族传统文化参与幼儿园一日活动的有效途径之一，自由、自主、创新的游戏理念得到体现。孩子们每天在蕴含着深刻民族气息的早操活动中，自由快乐地成长、发展，既是对有着悠久历史的传统文化的传承、创新，也能助力幼儿园课程资源的丰富与提升！

## 基金项目

成都市金牛区教育科研规划课题《基于儿童视角的幼儿园民间游戏开发与实施研究》(JNGH2022YB057)。

## 参考文献

- [1] 沈艳凤. 幼儿园民间游戏课程开发与实施[M]. 第1版. 福州: 福建教育出版社, 2018: 187-189.
- [2] 刘娟. 花样民游[M]. 第1版. 北京: 北京师范大学出版社, 2019: 11-13.
- [3] 潘婷. 开展民间游戏, 促进幼儿全面发展[J]. 教育界, 2023(4): 107-109.
- [4] 赵晓卫, 李丽英, 袁爱玲. 幼儿园民间体育游戏课程[M]. 第1版. 福州: 福建教育出版社, 2015: 27-28.
- [5] 李薇. 在幼儿教育中融入民间游戏的应用价值和发展策略[J]. 教育评论, 2023(1): 144-148.
- [6] 杜秋霞. 初探民间游戏在大班早操中的运用[J]. 课堂内外(小学教研), 2022(10): 151-152.
- [7] 王静. 土家族民间游戏在幼儿园早操环节的运用[J]. 最漫画·学校体音美, 2018(35): 40.