## 幼儿园民间体育游戏玩法大集合

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 游戏名称 | 适合年龄 | 游戏器材 | 玩法或规则 |
| 1 | 脚尖脚跟脚尖踢 | 3岁以上 |  | 幼儿双手叉腰，边念边跳。“脚尖”（右脚尖朝后点地），“脚跟”（右脚尖朝前点地），“脚尖踢”（将右脚尖朝左前方点地，接着向右前方踢）。第二遍换左脚，依次反复进行。 |
| 2 | 滚铁环 | 5岁以上 | 铁环钩子 | 幼儿手持一根顶端有弯槽铁棍，推一直径一尺多的铁环向前飞跑，发出“哗唧哗唧”的声音，可以在场地宽阔的地方玩。比一比谁滚的时间最长谁就赢了。 |
| 3 | 地雷爆炸 | 3岁以上 |  | 游戏前先用猜拳决出一个为追逐者，其余幼儿为逃跑者。逃跑者可以四散跑，追逐者只要能捉到一个人就算胜利。逃跑者保护自己的办法就是，快被捉住时，可以立即蹲下说“地雷”：追逐者就必须停止追他，另找目标追逐。而“地雷”只能远地不动地蹲着，等其他人来拍一下，并喊“爆炸”，才被解救，继续做逃跑者。被捉住者为第二轮游戏的追逐者。 |
| 4 | 舞龙灯 | 3岁以上 | 稻草、竹筒或雪碧瓶制一个象征性的“龙头” | 利用稻草、竹筒或雪碧瓶制一个象征性的“龙头”，再制出“龙身”（稻草“龙身”用稻草扎成大约20厘米长的草扎若干个，中间穿上一根绳子，若给小班幼儿玩可不穿绳），用小竹竿或木棍插进“龙头”、“龙身”，让幼儿举着舞，可以两条“龙”嬉戏，乐在其中。 |
| 5 | 跑框 | 4岁以上 |  | 游戏的幼儿分为两组，一组幼儿为守框者，一组为跑框者。守框者依图站好位置，集中注意力守侯在自己的活动范围内，阻拦跑框者闯入自己的管辖区内（如甲在甲框内，乙在乙框内，丙在丙框内……），跑框者必须乘其不备，灵活躲闪才能闯框，若被守框者触及，则算输。跑框者必须闯过所有的关才算胜利。 |
| 6 | 拍手背 | 3岁以上 |  | 两名幼儿以猜拳来决定谁先拍。拍者掌心向上，并将手放在对方的手心下面，看准机会，撒手从上面去拍对方的手背。如能成功，则继续拍，一旦拍空，两人交换。 |
| 7 | 炒黄豆 | 3岁以上 |  | 两人相对而立，手牵手，边念儿歌，边有节奏地向左右协调摆手。儿歌念到最后一句时，两人举起一侧的手臂来共同钻过翻转身体180度，还原姿势。游戏反复进行。儿歌：炒、炒、炒黄豆！炒完黄豆翻跟斗！ |
| 8 | 石头、剪子、布 | 3岁以上 |  | 四人参加游戏，两人一组，一人做猜拳人，一人做走步人，走步人站在起点线上。猜拳双方相对而立，边原地跳边说“锤子、剪刀、布”，当说到“布”时，双方用脚做出想做的动作（“锤子”为两腿并拢，“剪刀”为两腿一前一后，“布”为两腿想两侧张开），以动作决出胜负，胜者一方的走步人向前跨一大步。游戏反复进行，直至走步入到达终点，先到终点为胜方。 |
| 9 | 扎手绢 | 4岁以上 | 手绢等。 | 几位幼儿手拉手，成一个圆圈。甲乙两位幼儿在圈外相对的地方分别将手绢扎成圈上幼儿的手腕上；然后以最快的速度往顺时针方向跑，将对方扎的手绢解下，扎在前一位幼儿的手腕上；扎好再往前跑去解前面的手绢……若另一位幼儿还未扎好被追上则为输者，与被扎幼儿换位，游戏继续开始。 |
| 10 | 踢毽子 | 5岁以上 | 毽子 | 踢毽的方法，形式多样。形成了以盘踢、磕踢、拐踢、绷踢为主的四种基本踢法，并在此基础上形成了以接落、绕转、穿插、跳踢、头顶等相互关联的花样踢法。 |
| 11 | 切西瓜 | 3岁以上 |  | 几位幼儿手拉手围成一个大圆圈（做“大西瓜”）。一位幼儿做“切西瓜”，边念儿歌边绕着圆圈走，并做“切西瓜”的动作“，念到最后一个字时，将身边两位幼儿拉着的手切开，然后站在被切开的位置。被切到的两位幼儿则必须立即朝不同方向跑一圈，再回到原位，先到达原位者即为再次游戏的“切瓜人”。 |
| 12 | 老鹰抓小鸡 | 4岁以上 | 将幼儿分成四组，每组排成一路纵队，排头幼儿扮母鸡，撑开两臂做“翅膀”保护后面的小鸡。后面幼儿拉住前面幼儿的衣服做小鸡。 | 游戏开始，教师带领幼儿念儿歌：“哥哥、弟弟、姐姐、妹妹，来来来，来游戏。”接着母鸡和小鸡一起念：“我做一只小鸡，叽叽叽，叽叽叽，吃白米。”接着老鹰念：“我做老鹰转个圈，一把捉住你。”念完儿歌后，老鹰即设法从两侧去捉排尾的小鸡。母鸡可用两臂阻挡老鹰，保护小鸡不被捉住。小鸡可两边躲闪协调地逃跑。小鸡被老鹰捉住，离开场地暂停一次游戏。教师要随时掌握幼儿的运动量，若幼儿连续奔跑超出一分钟，老鹰还捉不到小鸡，教师（猎人）即发出“碰”的枪声，老鹰听到枪声后，即原地蹲下，表示被猎人吓跑，其余小鸡拍手，表示高兴。游戏可调换角色，重新开始。 |
| 13 | 蚊子叮 | 3岁以上 |  | 游戏者随儿歌，将做捏东西状的手叠放至另一人的手背上，依次叠高，直到无法够着为止。  儿歌：蚊子！蚊子！叮手！蚊子蚊子再叮手！！啪！啪! |
| 14 | 种西瓜 | 5岁以上 |  | 四人一组站成圆圈，然后，依次把脚钩在前一个人的脚弯里，形成脚搭成的圆圈。大家一起拍手边念儿歌，单脚跳着绕圈前进（此游戏适合较大的幼儿玩） |
| 15 | 捉“龙尾” | 5岁以上 |  | 游戏者中选一人当“龙头”，一人当捉“龙尾”者，其余幼儿一个接一个地拉住前一位的后衣摆接在“龙头”后面做“龙身”，最后一人当“龙尾”。“龙头”带着“龙身”左右移动跑，让“龙尾”躲避捉拿。注意“龙身”不要脱节。如“龙尾”被捉，要自动退下，倒数第二人自然成为“龙尾”。此游戏具体玩法与“老鹰捉小鸡”相似。 |
| 16 | 转陀螺 | 5岁以上 | 陀螺 | 先将鞭上的绳子缠在陀螺的上部，缠紧，随后用手按住，另一只手拿鞭子，用力拉绳，同时松开按陀螺的手，当陀螺在地上转了起来以后，再用鞭子顺着抽绳子的方向去抽打陀螺。随后幼儿开始进行打陀螺比赛。幼儿一起准备，听教师发出“开始”口令，一齐抽打陀螺，看谁的陀螺转得最久即获胜。 |
| 17 | 滚铜板 | 5岁以上 | 铜板木板 | 比比谁滚得远。 |
| 18 | 推小车 | 5岁以上 |  | 三人猜拳决胜负，胜者先趴下做“车”，其余两人分别把胜者的小腿抬起，夹在身体的一侧做“推车”人，“推车”人不能过分用力，做“车”人要双手撑地走，注意要选择平整而清洁的地面进行游戏。 |
| 19 | 孵小鸡 | 3岁以上 | 石头 | 游戏者中选一人当“鸡妈妈”坐在凳子上，凳子下放几个“蛋”（可放石头代替），表示“鸡妈妈”正在“孵蛋”。其余游戏者做“耗子”，“耗子“在”鸡妈妈“身边钻来钻去，伺机取“蛋”。“鸡妈妈”可以自由转动保护身体下面的“鸡蛋”，但不能离开凳子。“耗子”伸手取“蛋”时，“鸡妈妈”要迅速拍“耗子”的手臂，被拍到的就不许在取“蛋”。游戏可玩到“鸡蛋”取完为止。 |
| 20 | 吹羽毛 | 3岁以上 | 羽毛 | 在桌上放根羽毛，参加游戏的两个人各站在桌字的两侧，同时吹羽毛，将羽毛吹到对放的一侧落下为胜。 |
| 21 | 小猫钓鱼 | 4岁以上 | 鱼竿 | 用纸画一些小鱼或折一些小鱼，上面系一个小绳圈，用一根小竹杆在一头系一条细绳，绳子一头系一个小钩子，开始钓鱼，到鱼全部钓完后，比赛钓鱼者谁钓的多，就胜利。 |
| 22 | 挑花线 | 5岁以上 | 花线 | 两人一组，游戏者用一细绳套在双手手指上，勾挑出各种花样，常见花样有四层楼梯、花手巾、大轮船、锯子等。 |
| 23 | 拍纸方（甩纸炮） | 5岁以上 | 纸 | 两人以上，每人各自拿相同数量的纸炮，各把一个纸炮放在地上，一方先用自己的的纸炮用力向对方的纸炮甩，如果被甩翻，就可赢得对方的纸炮，否则，就由另一方甩，游戏结束时纸炮多者赢。 |
| 24 | 堆馒头 | 3岁以上 | 堆馒头，堆馒头，馒头堆的高，馒头对的好，香喷喷，甜蜜蜜，吃得大家哈哈笑。 | 参加者边念儿歌，边轮流伸出手指。右手做握拳状，把大拇指伸出。第一人伸出后，第二人握住第一人的拇指，第三人握住第二人的拇指。如此协调地一个个堆积上去。如人少，到一定高度时，第一人的手可抽出再堆上去。直到最高处为胜。 |
| 25 | 瞎子摸拐子 | 5岁以上 | 手帕 | 参加者一人做瞎子（用手帕蒙住眼睛），其余人做拐子（用手帕把一手一脚绑在一起），游戏开始后，瞎子开始捉拐子，如果拐子被捉住，就交换角色。 |
| 26 | 拔河 | 5岁以上 | 长绳一根 | 将参加者分成人数相同的两组，在长绳中间系一个蝴蝶结，两队各在一边拉住绳子先后拉，能把对方拉过来的一对为胜利者。 |
| 27 | 斗鸡 | 6岁以上 |  | 两人面对面站立，各把一条腿弯起来，用一只手抓住弯起来的脚，，用另一条腿跳着去顶撞对方，使对方站立不稳，抓住脚的手松下来，但不可用手推，弯起的脚落下来为输者。也可多人分成两队，各自站在场地的一边，放一样东西作为宝物，抢到对方宝物的为胜。 |