附件2

3—6岁组《家庭亲子运动包》内容

一、运动主题：跑

跑是日常活动中最基本的运动技能之一，是游戏和体育运动所需的基本技能。通过练习能让儿童在不同的情况下熟练掌握跑步技巧，并可有效预防和改善“小胖墩”的现状。

**（一）运动游戏名称：极速赛车**

**（二）运动游戏内容：极速摩托、弯道竞赛、汽车能量石、赛车换轮胎、疯狂碰碰车**

**（三）运动游戏方法：**

**1.极速摩托**

**（1）方法**：设置起点和终点，家长用跳绳绕过儿童腹部，并抓住跳绳的两端。儿童用跑的方式在前面跑，家长抓住跳绳跟在后面跑，家长可以适当的给予儿童一些阻力以增加游戏难度。家长和儿童可在场地中自由奔跑2圈后彼此交换角色。游戏进阶：同样方式跳绳绕过儿童腹部，家长阻力增强，让儿童在前快速摆臂向前奔跑。

**（2）器材：**跳绳×1（可用找相似物品替代）

**2.弯道竞赛**

**（1）方法：**把6个标志桶成直线摆放，摆放两组，距离2米，设置起点和终点。第一轮，家长和儿童各站一组，用跑的方式，呈S形跑到终点。第二轮，从终点处出发，以同样的方式跑回起点。第三轮，从起点处跑到终点处再折回，最终胜利多次者获胜。游戏进阶：规则相同，跑改为高抬腿的方式出发，进行三轮，最终胜利多次者获胜。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）×12

**3.汽车能量石**

**（1）方法：**设置投掷线，家长站在投掷线拿着能量石（沙包），儿童站在投掷线准备。游戏开始，家长开始向前投掷能量石（沙包）朝不同方向投掷，儿童需以最快的速度捡到能量石并返回，直至捡完5颗能量石（沙包）即游戏结束。游戏进阶：家长不断变换投掷能量石的远近，近的可以投高点，让儿童能提前到达落点并接住能量石（沙包）。

**（2）器材：**沙包×5（可用找相似物品替代）

**4.赛车换轮胎**

**（1）方法**：设置一个中点，4个标志桶（无盖的矿泉水瓶）放置中点，标志碟（水瓶盖）放置距离中点3米的东、南、西、北。儿童从中点出发，高抬腿跑去拿一个“轮胎”（标志碟），再直线原路跑回中点并装到“汽车”上（盖在标志桶），拿完四个“轮胎”（标志碟）并装好则游戏结束。家长负责监督标志碟是否盖好，游戏可重复二轮。游戏进阶：增加标志碟（水瓶盖）数量。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）+标志碟（矿泉水瓶盖）×4

**5.疯狂碰碰车**

**（1）方法：**将8个矿泉水瓶随意直立摆放在宽敞区域内。家长和儿童各自站在不同一端。家长驾驶碰碰车（跑）去把矿泉水瓶碰到，儿童需要去把碰到的矿泉水瓶直立放在地上。每次游戏2分钟，游戏结束后交换角色。游戏进阶：矿泉水瓶放置的位置扩大，可放到家中卧室或客厅等多处摆放。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）×8

二、运动主题：跳

通过练习可使儿童了解如何蜷缩身体以跳得更高，如何利用下肢来产生力量，如何用手臂来带动身体，通过“跳”的舒展，促进儿童身体发育。“跳”广泛使用在各类体育运动中(例如:篮球、排球、足球)、羽毛球、体操、田径和跳绳等。

1. **运动游戏名称：袋鼠找妈妈**
2. **运动游戏内容：小袋鼠跳跳、袋鼠过河、袋鼠受伤、袋鼠摘树叶、找到妈妈**
3. **运动游戏方法：**

**1.小袋鼠跳跳**

**（1）方法：**家长坐在软垫上，双腿并拢伸直，儿童双腿打开，站在家长腿两侧。游戏开始，当家长把双腿打开时，儿童起跳到家长双腿之间并拢，当家长把脚并拢时，儿童起跳双腿打开回到开始姿势。1组完成10次起跳。可玩3组。游戏进阶：家长坐在垫子上双脚打开，儿童单脚从家长腿的一侧跳到家长双腿中间再跳出来到腿另一侧，换只脚跳回来。来回5次为一组，一共完成3组。

**（2）器材：**软垫×1

**2.袋鼠过河**

**（1）方法：**设置起点和终点5米。家长和儿童同时站在起点，家长拿纸板。家长从起点开始往终点方向放置一张纸板，儿童用双脚跳的方式跳上纸板，家长再放置一张，儿童跳上去后，家长再把前一张纸板放置到前面。儿童依次往前跳，直到终点。家长在放置时可根据儿童的能力适当增加纸板的距离。游戏进阶：同样的玩法，家长设置的每一次跳跃距离比上一次远**。**

**（2）器材：**拼接垫（纸板）×2

**3.袋鼠受伤**

**（1）方法：**家长将10条20cm的胶带呈成梯状贴在地上，胶带距离30cm。儿童从一端出发，单脚跳到格子里，一次一格，依次从一端跳到另一端，换脚再跳回起点。可玩3次。游戏进阶：同样的规则，动作为侧向单脚跳跃。

**（2）器材：**胶带

**4.袋鼠摘树叶**

**（1）方法：**家长将卡片分别贴于双手、双臂、下巴，各一张。游戏开始，家长双臂水平打开，儿童双脚起跳每次要拿下一张卡片。家长可根据儿童的能力适当提升高度。游戏进阶：儿童同样玩法，家长以则跳动或则移动给儿童增加难度**。**

**（2）器材：**胶带、小卡片（便利贴）×5

**5.找到妈妈**

**（1）方法：**设置起点和终点，距离8米，家长在终点等待。儿童手持口袋两侧从起点双脚跳到终点后坐在口袋上，家长把儿童从终点拉到起点。游戏进阶：儿童在起点站在口袋内，跳到终点处，家长再将儿童拉到起点。

**（2）器材：**跳袋（米口袋）×1

三、运动主题：投

“投”在运动中是广泛用于远投和快速准确传球的一种技能。通过练习能让儿童有效掌握投掷方法，锻炼儿童双臂和肩部肌肉，促进儿童手眼协调能力的发展。同时，通过“投”的动作，会产生对远处目标的观察，可以缓解眼部疲劳，预防“小眼镜”。

1. **运动游戏名称：美丽的星空**
2. **运动游戏内容：流星雨、彗星撞地球、陨石袭来、保卫地球、吞入黑洞**

**（三）运动游戏方法：**

**1.流星雨**

**（1）方法：**家长在中点处将泡沫垫举高至1.5米高度，在距离泡沫垫的两端1.5米处设置50m×50m的泡沫垫，放置5个沙包，儿童与家长站在一张泡沫垫上。游戏开始，双方单手将沙包投过障碍扔向对方，投掷过程中，双方不能离开泡沫垫。家长与儿童进行比赛，被砸到次数少的胜利。游戏进阶：增加中点泡沫垫高度。

**（2）器材：**沙包（纸团）×10、50m×50m的泡沫垫（纸板）×3

**2.彗星撞月球**

**（1）方法：**在距离投掷线4米处家长平举呼啦圈不动，儿童站在投掷线后将沙包投进呼啦圈获得胜利。每组10个沙包。投掷结束以后将沙包捡回。游戏进阶：把大呼啦圈换成小呼啦圈。

**（2）器材：**呼啦圈（大小各一个）×2、沙包（纸团）×10

**3.陨石袭来**

**（1）方法：**设置两条平行投掷线，距离3米。家长和儿童分别站在对立投掷线后。游戏开始，儿童拿沙包投向家长，家长要躲避儿童扔来的沙包，躲避后，家长要捡起沙包投向儿童。每人投掷10次。谁被打到次数越多就要给对方按摩手臂。游戏进阶：换另外一只手臂进行投掷。

**（2）器材：**沙包×1

**4.保卫地球**

**（1）方法：**儿童站在投掷线后，在距离投掷线3米处用胶带贴一个边长1米的正方形,家长双手拿纸板站在胶带外（大气层），游戏开始，儿童要把沙包投到正方形内，家长要用拼接垫把沙包挡出去。儿童投掷的沙包掉到正方形内则获得胜利。游戏进阶：儿童坐在凳子上进行投掷。

**（2）器材：**胶带×1、沙包×10（纸团）、拼接垫（纸板）×1、标志桶（矿泉水瓶）×6、凳子×1

**5.吞入黑洞**

**（1）方法：**在距离投掷线1.5米处放置口径30厘米的桶（可以使用干净垃圾桶），儿童站在投掷线处，将木棒投进桶内的得1分，每组10根木棒，得分越高投掷能力越强。游戏进阶：将桶放于距离投掷线2米处。

**（2）器材：**桶×1，木棒（筷子）×10

四、运动主题：爬

“爬”是提高儿童身体基本力量发展和运动稳定性的方式之一。通过练习能锻炼儿童全身大肌肉活动的力量和四肢活动的协调性、灵活性，有助于视听觉、空间位置感觉、平衡感觉的发育，促进身体的协调。

1. **运动游戏名称：非洲大草原**

**（二）运动游戏内容：狮子王的领地、争抢领地、螃蟹大战狮子王、象龟搬家、斑马抢食**

**（三）运动游戏方法：**

**1**.**狮子王的领地**

**（1）方法：**家长将4个标志碟分别到放置于4个点，形成一个两米的边长的正方形。游戏开始，家长任意走向4个标志碟，儿童要根据家长站点用手膝足爬行的方式分别把四个标志碟放正，围出自己的领地。游戏进阶：增加标志碟个数，扩大领地范围。

**（2）器材：**标志碟（纸杯）×4

**2**.**争抢领地**

**（1）方法：**用4个标志碟围成一个边长2米的正方形。儿童和家长分别在正方形两端2.5米处。游戏开始，用四点爬行的方式快速爬到正方形内，并且要用肩膀把对方顶出领地即为胜利，进行三轮，胜利次数多者获胜。游戏进阶：方式改为用头，先轻轻头碰头，再开始争夺领地，进行三轮，胜利次数多者获胜。

**（2）器材：**标志碟（纸杯）×4

**3.螃蟹大战狮子王**

**（1）方法：**将软垫放在地面，家长（狮子）平躺于软垫上。儿童（螃蟹）用横向四点爬行，从家长的脚端爬行通过家长的全身。在爬行过程中不能触碰到家长的身体，不然螃蟹就会被狮子吃掉。游戏进阶：增加用标志物于家长的头部和脚部方向以增加儿童爬行的长度。

**（2）器材：**软垫×1、标志物×3

**4**.**象龟搬家**

**（1）方法：**设置起点和终点，距离5米。家长在起点处，儿童在起点处仰面支撑准备。游戏开始，家长把一个标志碟放在儿童腹部，儿童以仰面爬行把标志碟送到终点并把标志碟放置于终点后以同样姿势退回起点，送完5个到终点即为胜利。游戏进阶：儿童自己将标志碟放到腹部进行游戏。

**（2）器材：**标志碟（抱枕）×5

**5.斑马抢食**

**（1）方法：**设置两条距离2米的平行横线，每条线后放置3个沙包，家长和儿童各在一条线后。游戏开始，家长和儿童同时出发，四点爬行，到对方线后拿一个沙包到自己线后，比赛1分钟，结束后对比沙包个数，多的为胜，玩三轮。游戏进阶：规则相同，爬行改为仰面四点爬行，进行一轮决定胜负。

**（2）器材：**沙包（纸团）×6

五、运动主题：“平衡走”

“平衡”是脑部对身体所接触感觉讯息的调节、处理、组织的外在表现之一。通过练习在宽窄，高低、平面或斜面、直线或曲线、障碍物等器械上控制身体重心交替前行，连续迈（跨）过低障碍物，走或跨、跳过间隔摆放的脚踏物，可以很好的锻炼和发展儿童的平衡能力。

**（一）运动游戏名称：环球之旅**

**（二）运动游戏内容：航海晕船、南极的黑夜、滑雪圣地飞机上的服务**

**（三）运动游戏方法：**

**1.航海晕船**

**（1）方法：**将胶带贴于地面呈一条3米的直线，儿童和家长在同一端准备。游戏开始，儿童原地转圈5圈后，从胶带上一端点走到另一端，过程中脚不能离开胶带，家长全程保护。游戏进阶：当儿童走在胶带上时听到家长说鲨鱼来了，需单脚站立于胶带上躲避鲨鱼。

**（2）器材：**胶带

**2.南极的黑夜**

**（1）方法：**儿童站在凳子上，将眼罩蒙着双眼，游戏开始，儿童要抬起一只脚悬空，保持稳定一分钟。游戏进阶：家长在旁边轻微触碰儿童的身体，并且保护儿童的安全，在游戏过程中悬空脚尽量不要着地。悬空脚着地后可以换脚练习。

**（2）器材：**凳子×1、眼罩（口罩）×1

**3.滑雪圣地**

**（1）方法：**软垫平铺在地上，家长趴于软垫上。儿童从家长身体一侧踩上家长背部，在家长背上前后移动。游戏进阶：儿童在家长背上蹲下依次拿到家长身体两侧的木棍，手持木棍在背上前后左右，旋转移动。每次2分钟。

**（2）器材：**软垫×1、木棍×2

**4.飞机上的服务**

**（1）方法：**家长和儿童面对面单脚站立，儿童手拿水杯，家长双手各拿一个水盆，其中一个空盆，一个装水。游戏开始，儿童用水杯把一个水盆的水全部转移到另一个水盆中。游戏进阶：家长展开手臂，增加水盆的间距。

**（2）器材：**水杯（纸杯）×1、小水盆×2

六、运动主题：足球

足球运动有利于培养儿童独立思考能力，提高身体素质、改善身体机能，增强儿童团队意识、协作能力。

**（一）运动游戏名称：足球小将**

**（二）运动游戏内容：曲折之路、321停、大力神脚**

**（三）运动游戏方法：**

**1.曲折之路**

**（1）方法：**儿童率先通过脚运球，绕过两个障碍物后，并将球踢进家长防守的球门；第二轮由家长运球进行，儿童担任守门员；每人五个球的机会，看谁进球最多。

**（2）器材：**足球、椅子，水瓶/纸盒/玩具等

**2.3、2、1、停！**

**（1）方法：**家长立于儿童对面5米处并扮做喷火龙，儿童脚运球出发并保证足球始终控制在脚下，家长背对儿童并大喊“3、2、 1、停”，立刻转身观察儿童是否在移动，若发现在移动或停球失败，则返回起点重新开始运球，直至碰到家长的后背，则游戏结束；随后可身份互换。

**（2）器材：**足球

**3.大力神脚**

**（1）方法：**儿童在距离分隔区前2米处开始，脚运球至分隔区并用脚击倒尽量多的玩具并记录个数；家长在儿童运球起点处开始射门，用脚射门击倒尽量多的玩具并记录个数，看谁击倒的玩具最多。

**（2）器材：**足球、水瓶/鞋盒、玩具等