

# 乐活·玩吧



## 踩脚印 跟着爸妈向前冲

□记者 何奕儒 文图

### 1 简单游戏家中玩

13日下午,参与活动的4组家庭早早赶到了活动地——郑州铁路局洛阳生活段实验幼儿园,他们都是三口之家,孩子的年龄都在4岁左右。家长们告诉小记,平日在家,孩子玩得最多的是积木和平板电脑,宅得久了,想撵他们出去活动都很难,这次特地来向老师讨教让孩子在家里也能动起来的妙招儿。

游戏在一个正方形的教室中进行,教室面积比一般家里的客厅面积略大一些。幼儿园老师教的室内游戏不需要特殊工具,不占用整间教室,利用常见的生活用品或单靠大家做一些肢体动作,就能进行。

这些游戏孩子们没接触过,听老师一说,孩子们按捺不住内心的激动,扯着父母的手争着要第一个玩。

### 2 跟着爸妈向前冲

老师从柜子里取出一些泡沫垫子,把它们一块块扔在地上,扔得歪七扭八。“要的就是这个效果。”老师笑道,此游戏名为踩脚印,家长先跳到一块垫子上,然后用拉的方式把孩子接过来,孩子要与家长站在同一块垫子上,不能踩到垫子外。亲子协作,踩完所有垫子,才算胜利。

周少强带着儿子打头阵,父子俩配合默契。儿子跟在老爸身后,等周少强跳过去,儿子借着老爸的手臂力量,稍一用力,轻松蹦到了周少强面前。短短两分钟,父子俩就踩完了所有垫子。

该游戏的难度不大,家中若没泡沫垫子,用纸板代替也行。在游戏中,一对母子玩得投入,当老妈用力跳到前方的垫子上时,脚下一滑,摔了一跤。

小记提醒大家,玩踩脚印的游戏,动作要轻、步子要稳,以防摔倒。



扫上方二维码,观看亲子拱桥的玩法视频

持续的雾霾天,不少人变成了宅男宅女,别说出门运动了,就连出去买菜都要全副武装。自今日起,《洛阳晚报》举办“亲子游戏家中玩”系列活动,向大家推荐一些好玩的室内亲子游戏,不需要特殊工具,不需要宽敞空间,家中老少都能参与,既能娱乐又能健身。赶快跟着小记去学学吧!

——编者



“妈妈,快拉我过去!”



“爸爸,等等我!”



“宝贝,快一点儿!”

### 3 亲子拱桥似瑜伽

一轮游戏玩下来,大家觉得踩脚印游戏没有挑战性。“下一个游戏你们就要作难了。”老师咧咧嘴,说,“不用任何工具,要靠家长做肢体动作来完成,特考验大人的身体柔韧性。”

这个游戏名叫亲子拱桥,为了让大家看明白,老师先进行示范,她双手双脚着地,弯着腰,让孩子从她胸腹下爬过,如同穿过一座拱桥的桥洞。

家长带孩子体验一番后,大多觉得自己的肢体动作实在匮乏。孩子玩过一轮后,家长就要变换一个姿势,这可难倒了家长,要么想不出好动作,要么想好了动作却做不到,只能来回变换几个简单的造型。

孩子们爬来爬去,玩得不亦乐乎,可家长们累得够呛。

“这游戏太锻炼人了,我就像在练瑜伽。”一个孩子的母亲郝姗姗说,“看着挺简单的,没想到玩起来这么累,看来我回去得好好练练啦!”

#### 玩家感言

**赵新新:**玩亲子拱桥最能锻炼身体,我第一次感觉玩室内游戏比在室外运动还累,我首推这个游戏。

**何红:**没想到在家也能陪孩子玩游戏,以后可有玩的了,最好的是我们能一起运动起来。

**鞠曼曼:**这两个游戏对空间没有太高要求,不需要特殊道具,随时随地都能玩,真好。

#### 温馨提示

20日(周日),小记将带大家玩更有趣的室内亲子游戏,如果你想带孩子到现场学习,请扫右侧二维码,通过“晚报副刊精读”微信报名,报名格式:姓名+联系方式。



晚报副刊精读

#### 抢鲜播报

##### 王屋山滑雪场一日游

王屋山滑雪场位于济源市王屋镇林山村,是一个集滑雪、观光、餐饮于一体的休闲场所。滑雪场内有4条滑道,坡度多变,最大坡度达15度。滑雪场内还建有3000平方米的滑雪练习区和1000平方米的嬉雪区。同时,滑雪场还开展有雪地飞车、雪圈等多种娱乐项目。

双休日跟随“游走部落”户外团队去滑雪吧!

活动时间:12月19日、20日各一期

参与方式:登录洛阳社区·洛阳户外板块,在洛阳周边游的相关帖子下跟帖报名。

##### 婺源李坑、三清山游览活动

婺源李坑是一个李姓居民比较多的古村落,那里山青水秀、风光旖旎。村中明清古街遍布,民居宅院沿溪而建,白墙黛瓦,参差错落,还有两涧清流、柳碛飞琼、双桥叠锁、焦泉浸月等景点,构成了一幅小桥流水人家的美丽画卷。三清山位于婺源以北,那里的奇峰怪石、古建筑、石雕、日出和晚霞,都非常美丽。

元旦假期,跟随“绿野仙踪”户外团队去逛逛吧!

活动时间:2015年12月31日至2016年1月4日

参与方式:登录洛阳社区·洛阳户外板块,在国内出行游的相关帖子下跟帖报名。

##### 观天鹅、品陕州名吃一日游

天鹅湖国家城市湿地公园位于三门峡生态区,每年10月至次年3月,数万只白天鹅到那里栖息越冬,三门峡市因此被誉为“天鹅之城”。陕州名吃十碗席距今已有300多年的历史,当地人喜欢香辣咸酸、荤素搭配的食物,用猪肉和萝卜、白菜、豆腐、粉条、豆芽、金针菇等制作成经济实惠的十碗席。

周日,跟随“游走部落”户外团队一起去观天鹅、品陕州名吃吧!

活动时间:12月20日

参与方式:登录洛阳社区·洛阳户外板块,在洛阳周边游的相关帖子下跟帖报名。

(崔婕 整理)



扫左侧二维码,登录洛阳网·洛阳社区即可报名

如果你所在的圈子玩得比较火,或有新奇的玩法,如果你是一个乐活达人,请拨打线索征集热线:18637927388,与大家分享你的快乐吧。

投稿邮箱:wanqingabc@126.com