



SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI

GIÁO TRÌNH

Giáo dục thể chất cho trẻ mầm non

DÙNG TRONG CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CHUYÊN NGHIỆP



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI

GS. TS. ĐẶNG THÀNH HUNG

TS. NGUYỄN HỒNG THUẬN

GIÁO TRÌNH
**GIÁO DỤC THỂ CHẤT
CHO TRẺ MẦM NON**

(Dùng trong các trường THCN)

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI - 2007

Lời giới thiệu

Nước ta đang bước vào thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa nhằm đưa Việt Nam trở thành nước công nghiệp văn minh, hiện đại.

Trong sự nghiệp cách mạng to lớn đó, công tác đào tạo nhân lực luôn giữ vai trò quan trọng. Báo cáo Chính trị của Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam tại Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ IX đã chỉ rõ: “Phát triển giáo dục và đào tạo là một trong những động lực quan trọng thúc đẩy sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa, là điều kiện để phát triển nguồn lực con người - yếu tố cơ bản để phát triển xã hội, tăng trưởng kinh tế nhanh và bền vững”.

Quán triệt chủ trương, Nghị quyết của Đảng và Nhà nước và nhận thức đúng đắn về tầm quan trọng của chương trình, giáo trình đối với việc nâng cao chất lượng đào tạo, theo đề nghị của Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội, ngày 23/9/2003, Ủy ban nhân dân thành phố Hà Nội đã ra Quyết định số 5620/QĐ-UB cho phép Sở Giáo dục và Đào tạo thực hiện đề án biên soạn chương trình, giáo trình trong các trường Trung học chuyên nghiệp (THCN) Hà Nội. Quyết định này thể hiện sự quan tâm sâu sắc của Thành ủy, UBND thành phố trong việc nâng cao chất lượng đào tạo và phát triển nguồn nhân lực Thủ đô.

Trên cơ sở chương trình khung của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành và những kinh nghiệm rút ra từ thực tế đào tạo, Sở Giáo dục và Đào tạo đã chỉ đạo các trường THCN tổ chức biên soạn chương trình, giáo trình một cách khoa học, hệ

thống và cập nhật những kiến thức thực tiễn phù hợp với đối tượng học sinh THCN Hà Nội.

Bộ giáo trình này là tài liệu giảng dạy và học tập trong các trường THCN ở Hà Nội, đồng thời là tài liệu tham khảo hữu ích cho các trường có đào tạo các ngành kỹ thuật - nghiệp vụ và đồng đạo bạn đọc quan tâm đến vấn đề hướng nghiệp, dạy nghề.

Việc tổ chức biên soạn bộ chương trình, giáo trình này là một trong nhiều hoạt động thiết thực của ngành giáo dục và đào tạo Thủ đô để kỷ niệm “50 năm giải phóng Thủ đô”, “50 năm thành lập ngành” và hướng tới kỷ niệm “1000 năm Thăng Long - Hà Nội”.

Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội chân thành cảm ơn Thành ủy, UBND, các sở, ban, ngành của Thành phố, Vụ Giáo dục chuyên nghiệp Bộ Giáo dục và Đào tạo, các nhà khoa học, các chuyên gia đầu ngành, các giảng viên, các nhà quản lý, các nhà doanh nghiệp đã tạo điều kiện giúp đỡ, đóng góp ý kiến, tham gia Hội đồng phản biện, Hội đồng thẩm định và Hội đồng nghiệm thu các chương trình, giáo trình.

Đây là lần đầu tiên Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội tổ chức biên soạn chương trình, giáo trình. Dù đã hết sức cố gắng nhưng chắc chắn không tránh khỏi thiếu sót, bất cập. Chúng tôi mong nhận được những ý kiến đóng góp của bạn đọc để từng bước hoàn thiện bộ giáo trình trong các lần tái bản sau.

GIÁM ĐỐC SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Lời nói đầu

Thực hiện đề án biên soạn chương trình, giáo trình các môn học trong các trường Trung học chuyên nghiệp Hà Nội năm 2003 và 2004 (theo tinh thần văn bản số 2170/HD- SGD & ĐT ngày 23/10/2003 và văn bản số 661/HD- SGD & ĐT ngày 13/4/2004), Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội đã tổ chức biên soạn bộ giáo trình chính thức dùng trong đào tạo giáo viên Trung học sư phạm mầm non hệ 12+2.

Giáo trình Giáo dục thể chất cho trẻ mầm non được biên soạn dựa trên bộ chương trình đào tạo giáo viên Nhà trẻ- Mẫu giáo, ban hành theo Quyết định số 2278/GD - ĐT ngày 15/8/1994 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, nhưng đã có đổi mới, chỉnh lý và bổ sung.

Giáo trình này còn dùng để tham khảo cho các hệ đào tạo giáo viên Nhà trẻ - Mẫu giáo khác.

Để tài liệu được tiếp tục hoàn thiện thêm trong những năm tới, chúng tôi mong nhận được ý kiến đóng góp của các thầy, cô giáo và các bạn giáo sinh trường Sư phạm trong quá trình sử dụng sách.

TÁC GIẢ

Mở đầu

Quan triết tư tưởng của học thuyết Mác - Lênin với mục tiêu giáo dục nhằm phát triển toàn diện nhân cách con người, chương trình chăm sóc - giáo dục trẻ mầm non của Bộ Giáo dục và Đào tạo đã cho trẻ làm quen với sáu bộ môn, trong đó có môn học giáo dục thể chất.

Giáo dục thể chất là một bộ phận hữu cơ của hệ thống giáo dục, là điều kiện tất yếu đối với việc phát triển con người một cách toàn diện.

Những người sáng lập ra chủ nghĩa Mác đã chỉ ra rằng, trong giáo dục thể chất thì thể dục là phương tiện hết sức quan trọng để phát triển thể lực con người, và nó phải được bắt đầu từ lứa tuổi nhỏ. Cũng với tinh thần đó, ở Việt Nam, Bác Hồ cũng đã nói: “Muốn làm việc được tốt, lao động được giỏi phải có sức khỏe, mà muốn có sức khỏe phải luyện tập thể dục thể thao...” (1960). Kêu gọi mọi người tập thể dục, Bác nói: “Muốn có xã hội mạnh khỏe thì từng con người phải khỏe mạnh”.

Giáo dục tuổi mầm non là mắt xích đầu tiên của nền giáo dục toàn dân. Nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ phải được thực hiện ngay từ mắt xích đầu tiên này, và trên cơ sở đó sẽ được tiếp tục thực hiện trong các bậc học tiếp theo.

Muốn cho hoạt động giáo dục thể chất ở trường mầm non thực sự đạt được hiệu quả cần phải dựa vào những kiến thức cơ sở của giáo dục học đại cương, về tâm lý học trẻ em, về sinh lý học, vệ sinh học, giải phẫu học và thể dục chữa bệnh... Từ đó, chúng ta có thể lựa chọn những nội dung, hình thức, phương pháp, phương tiện giáo dục trẻ cho phù hợp.

Phần 1

LÝ THUYẾT CHUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC BỘ MÔN

Chương 1

LÝ THUYẾT CHUNG CƠ BẢN VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT

I. MỘT SỐ KHÁI NIỆM CƠ BẢN

Trong giáo dục thể chất có nhiều khái niệm cơ bản khác nhau: phát triển thể chất, giáo dục thể chất, hoàn thiện thể chất... Tuy các khái niệm này phản ánh những hiện tượng khác nhau nhưng giữa chúng có mối quan hệ chặt chẽ với nhau.

1. Phát triển thể chất

Phát triển thể chất là sự biến đổi của cơ thể về mặt sinh học. Sự phát triển thể chất được biểu hiện ra bên ngoài bằng sự hình thành và thay đổi các kích thước trong không gian và trọng lượng cơ thể. Cụ thể là sự phát triển về chiều cao, cân nặng, vòng đầu, vòng ngực... Đây là sự biến đổi về hình thái, cấu trúc của cơ thể (trẻ sơ sinh có chiều cao trung bình là 48 - 50cm và cân nặng 2,8 - 3kg; trẻ một tuổi có chiều cao 75cm và cân nặng 8,5 - 9kg; người lớn, chân phát triển gấp 4 lần trẻ mới sinh, tay phát triển gấp 3 lần, cột sống phát triển gấp 2 lần,...).

Cùng với sự biến đổi về cấu trúc, cơ thể diễn ra sự biến đổi về chức năng, đó là sự biến đổi về chất lượng. Sự biến đổi đó có thể hiện qua sự hình thành và phát triển của các tổ chất thể lực; nhanh nhẹn, khéo léo, sức bền và sức mạnh,...

Sự phát triển thể chất của mỗi người đều phụ thuộc vào các yếu tố di truyền, điều kiện sống, lao động và giáo dục thể chất.

Qua đây ta có thể rút ra kết luận:

Phát triển thể chất là quá trình hình thành và thay đổi hình thái, chức năng của cơ thể con người. Quá trình đó xảy ra dưới tác động của điều kiện sống và của môi trường giáo dục.

2. Giáo dục thể chất

Giáo dục thể chất là một quá trình nhằm hoàn thiện về mặt hình thể và chức năng sinh học của cơ thể con người, hình thành và củng cố những kỹ năng, kỹ xảo vận động, giáo dục các tổ chất thể lực.

Giáo dục thể chất là một bộ phận không thể tách rời của giáo dục toàn diện, nó chuẩn bị cho con người năng lực để lao động.

Dưới tác dụng của quá trình giáo dục thể chất, cơ thể con người phát triển cân đối, khoẻ mạnh, được rèn luyện, có khả năng chống lại những ảnh hưởng xấu của môi trường; giúp hình thành những thói quen vận động như: đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo...; đồng thời, **những tổ chất thể lực: nhanh nhẹn, khéo léo, mạnh mẽ, bền bỉ** cũng được rèn luyện và phát triển.

Giáo dục thể chất có mối quan hệ khách quan với các nội dung giáo dục khác như: giáo dục đạo đức, giáo dục trí tuệ, giáo dục thẩm mỹ và giáo dục lao động. Trong quá trình giáo dục thể chất, các nội dung giáo dục trên cũng đồng thời được thực hiện.

3. Hoàn thiện thể chất

Hoàn thiện thể chất là mức độ phát triển thể chất của con người đạt tới trình độ cao. Đảm bảo có sức khoẻ tốt, chuẩn bị thể lực để học tập, lao động và bảo vệ Tổ quốc.

Những người khác ngành nghề, lứa tuổi, giới tính có những đặc điểm hoàn thiện thể chất riêng.

Đối với trẻ em, mức độ hoàn thiện thể chất được biểu hiện bằng sự phát triển hình thể, khả năng thích nghi của cơ thể với môi trường, bằng khả năng hoạt động của những vận động cơ bản như: đi, chạy, nhảy,...

Đối với người lớn, mức độ hoàn thiện thể chất được biểu hiện bằng mức độ hình thành các tố chất thể lực (chỉ số hình thể, nhanh nhẹn, khéo léo, sức mạnh và sức bền).

Khái niệm “Hoàn thiện thể chất” mang tính lịch sử, nó thay đổi ảnh hưởng của nhu cầu xã hội và nhu cầu sản xuất.

II. MỤC ĐÍCH VÀ NHIỆM VỤ CỦA CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

1. Mục đích

- Góp phần củng cố, tăng cường sức khỏe, phát triển cân đối, hài hoà về hình thái và các chức năng của cơ thể của trẻ.

- Rèn luyện tư thế vận động cơ bản đúng, phát triển các tố chất (nhanh, mạnh, khéo, bền) phát triển khả năng định hướng trong không gian.

- Góp phần rèn luyện và phát triển cảm giác nhịp điệu, khả năng tập trung, khả năng cảm nhận cái đẹp qua vận động nhanh nhẹn, nhịp nhàng, đúng tư thế, sự hứng thú đối với các loại vận động và đối với hoạt động tập thể. Rèn luyện tính tích cực, tính trung thực, tính kiên trì tổ chức, kỷ luật, tinh thần tập thể, lòng dũng cảm, tự tin ý thức và khả năng tự quản, tự lập cho trẻ.

2. Nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ mầm non

2.1. Bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho trẻ

Ở lứa tuổi mầm non, cơ thể trẻ phát triển nhanh, mềm dẻo, nhưng sức đề kháng lại còn yếu; các cơ quan nội tạng đang phát triển nhưng chưa hoàn thiện. Cho nên, ta phải chăm lo đến việc bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho trẻ.

Nhiệm vụ này bao gồm: chăm sóc, nuôi dưỡng và rèn luyện một cách có khoa học; chăm sóc trẻ khi ăn, khi ngủ, khi chơi, khi học hành; đảm bảo việc thực hiện chế độ giờ giấc cho trẻ; cho trẻ ăn đủ chất, đủ lượng và thông qua giờ thể dục, các buổi dạo chơi, những trò chơi vận động để rèn luyện cơ thể cho trẻ.

Làm tốt nhiệm vụ này có nghĩa là ta đã giúp trẻ củng cố và tăng cường sức khỏe, hoàn thiện các chức năng sinh lý của cơ thể, tăng khả năng làm việc của các cơ quan. Rèn luyện khả năng chống lại những ảnh hưởng xấu của môi trường, tạo điều kiện tốt để cơ thể trẻ phát triển đúng với chỉ số tâm, sinh lý lứa tuổi, có trạng thái thần kinh thoải mái và cân bằng.

2.2. Nhiệm vụ giáo dục

Cần giúp trẻ hình thành và phát triển những thói quen vận động: bò, đi,

chạy, nhảy, ném, leo trèo,... Những thói quen vận động này sẽ giúp trẻ tiết kiệm được sức khi di chuyển trong không gian và thúc đẩy sự phát triển các cơ quan bên trong cơ thể.

Phát triển ở trẻ những tố chất thể lực (nhANH NHẸN, khéo léo, bền bỉ và sức mạnh). Những tố chất thể lực này sẽ làm tăng độ dài và độ cao của bước nhảy, tăng độ xa và độ chính xác của vận động ném, trẻ có thể luyện tập trong thời gian lâu hơn,...

Tập luyện cho trẻ các thói quen vệ sinh, bao gồm: vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường (vệ sinh thân thể, quần áo, đồ dùng, đồ chơi, dụng cụ thể dục,...).

Thông qua giờ dạy thể dục, dạy cho trẻ những kiến thức liên quan đến bài tập, như: tên gọi và cách sử dụng những dụng cụ thể dục đơn giản (bóng, vòng, gậy,...); các bộ phận của cơ thể (chân, tay, bụng, ngực, lưng,...); hướng của chuyển động (trên, dưới, trước, sau, phải, trái,...). Những kiến thức đó làm cho vận động của trẻ trở nên chính xác và giúp phát triển ở trẻ khả năng định hướng trong không gian.

2.3. Nhiệm vụ giáo dục

Đối với trẻ lứa tuổi mầm non, do ý thức đối với việc tập luyện chưa được hình thành, nên phải giáo dục cho trẻ yêu thích việc luyện tập, say mê và hứng thú đối với buổi tập.

Ngoài ra, trong quá trình giáo dục thể chất, chúng ta còn có thể kết hợp giáo dục trẻ một cách toàn diện về các mặt: giáo dục đạo đức, trí tuệ, thẩm mỹ và lao động.

Trong các giờ thể dục hoặc trò chơi vận động, cô nhận xét, đánh giá những hành vi đạo đức của trẻ trong quá trình chơi, tập; cô có thể khen hoặc chê. Đồng thời, giáo viên có thể cho trẻ cơ hội được nhận xét, đánh giá hành vi của các bạn và trẻ tự nhận xét, đánh giá chính mình. Điều đó giúp trẻ tích cực, tự tin hơn và có những hiểu biết nhất định về đạo đức, từ đó trẻ sẽ có những điều chỉnh hành vi thích hợp. Mặt khác, do trẻ phải luôn vận động trong tập thể, phải tuân theo những quy tắc nhất định nên chúng ta có thể phát triển được ở trẻ một số những thói quen, những phẩm chất đạo đức, như: ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, tính trung thực,... Ngoài ra, quá trình vận động còn tạo cho trẻ các trạng thái cảm xúc tích cực, khắc phục các trạng thái tâm lý xấu, giúp trẻ luôn cảm thấy vui vẻ, cởi mở, cư xử tốt với bạn bè. Đặc biệt để giáo dục đạo đức cho trẻ, giáo viên phải thực sự là tấm gương cho trẻ noi theo về tác phong, cử chỉ, lời nói,...

Giáo dục thể chất có ảnh hưởng tốt đến sự phát triển của hệ thần kinh, giúp cho các quá trình tâm lý (cảm giác, tri giác, tư duy) phát triển tốt. Đặc biệt là bước đầu hình thành ở trẻ một số thao tác tư duy (so sánh, phân tích, tổng hợp, khái quát). Trẻ có khả năng nhận biết hàng loạt các quá trình hoạt động khác nhau, hệ thống hóa các kiến thức về sự vật, hiện tượng xung quanh. Trong các giờ thể dục, khi sử dụng các phương pháp dạy học khác nhau, cô đã tác động đến nhận thức của trẻ, yêu cầu trẻ phải tư duy tích cực và phải biết nhớ lại. Cô đã giáo dục cho trẻ biết hứng thú với hoạt động trí tuệ, đặc biệt là hứng thú với những trò chơi vận động đòi hỏi sự sáng tạo của trẻ.

Khi tập thể dục, các động tác được thực hiện một cách khéo léo, mềm dẻo và nhịp nhàng. Điều này cũng tác động đến nhận thức của trẻ về vẻ đẹp của con người trong khi vận động. Việc làm mẫu đẹp và chuẩn xác của giáo viên sẽ giúp trẻ có nhận thức đúng đắn về cái đẹp.

Có thể kết hợp cho trẻ làm quen với hoạt động lao động bằng cách tham gia vào chuẩn bị và thu dọn dụng cụ cho mỗi buổi tập, hoặc tự phục vụ bản thân (tự mặc - cởi áo khoác, mũ,...). Từ những công việc đó, cố gắng làm cho trẻ cảm thấy yêu lao động, hứng thú khi được phân công lao động.

Câu hỏi ôn tập

1. Hãy nêu một số khái niệm cơ bản liên quan đến giáo dục thể chất?
2. Trình bày mục đích và nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ mầm non?

III. Ý NGHĨA CỦA VIỆC LUYỆN TẬP TDTT ĐỐI VỚI TRẺ EM Ở ĐỘ TUỔI MẦM NON

Cơ thể con người là một khối thống nhất, các cơ quan trong cơ thể liên hệ mật thiết với nhau. Khi ta vận động, thì không chỉ có các cơ vận động mà tim, phổi và toàn bộ cơ thể cũng hoạt động theo. Vì thế, tập thể dục thể thao sẽ có tác dụng thúc đẩy sự phát triển của toàn bộ cơ thể và phát triển thể lực con người.

Thông qua hoạt động thể dục thể thao, sự trao đổi chất trong cơ thể được tăng cường, nhờ đó góp phần nâng cao sức khỏe. Thường xuyên tham gia hoạt động thể dục thể thao giúp cho cơ thể phát triển được bình thường, các tổ chức cơ thể được nâng cao làm cho các cơ năng và kết cấu hình thái của hệ thống các cơ quan trong cơ thể có sự thay đổi rõ rệt. Sự thay đổi rõ nét là hệ thống thần kinh trung ương. Do hệ thần kinh trung ương chỉ huy các hoạt động của các cơ

quan trọng cơ thể, nên khi các hoạt động của hệ thống thần kinh trung ương thay đổi, thì hệ thống các cơ quan khác cũng thay đổi tương ứng. Tập luyện thể dục thể thao có thể nâng cao được cường độ hoạt động, sự thăng bằng, tính linh hoạt của hệ thần kinh trung ương, nâng cao được khả năng phân tích, tổng hợp của nó, làm cho năng lực thích ứng của cơ thể đối với các hiện tượng thay đổi luôn luôn của hoàn cảnh, khí hậu... ngày càng được nâng cao và sự điều tiết hoạt động của cơ thể đạt được tính nhịp điệu cao, do đó khả năng làm việc (trí óc và thể lực) được nâng cao.

Sự thay đổi rõ nhất về mặt kết cấu hình thái là sự thay đổi của cơ và xương. Tập luyện thể dục thể thao làm cho hệ xương to lên, màng xương dày lên, các tổ chức của xương phong phú thêm. Cơ được nở nang, khả năng đàn hồi được nâng lên, hệ cơ trở nên rắn chắc và có sức mạnh, cơ tim dày lên và lực co bóp tốt hơn.

Thường xuyên tham gia tập luyện thể dục thể thao thì năng lực hoạt động của các cơ quan nội tạng được nâng cao rõ rệt. Cơ tim có lực co bóp mạnh, lượng máu xuất ra mỗi lần co bóp khi yên tĩnh được nhiều hơn, nên số nhịp đập của tim giảm đi, huyết áp cũng được giảm thấp hơn. Hô hấp sâu và nhịp nhàng hơn, tiêu hao năng lượng ít hơn so với người không tập thể dục thể thao. Ngược lại, khi tiến hành các hoạt động nặng, đòi hỏi sự căng thẳng về bắp thịt thì do có tập luyện mà sức chịu đựng bền bỉ hơn và thích ứng được nhanh hơn, năng lực làm việc của hệ thống các cơ quan trong cơ thể đều được phát triển và nâng cao rõ rệt, điều này thể hiện ở sự bền bỉ, dẻo dai, có tiềm lực dồi dào. Do đó, người đã có quá trình tham gia tập luyện thể dục thể thao tốt thì có thể hoàn thành được các động tác mà yêu cầu bắp thịt phải hoạt động với cường độ lớn và hoạt động của hệ thống các cơ quan trong cơ thể vẫn bảo đảm tốt, cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho cơ hoạt động. Ví dụ: người bình thường mỗi phút tim đập cao nhất chỉ đạt tới 200 lần, lượng không khí thu được khoảng 3 lít/phút, lượng không khí vào qua phổi khoảng 70 - 80 lít/phút... còn đối với vận động viên ưu tú, khi vận động nặng với thời gian dài thì nhịp tim có thể lên tới 240 - 270 lít/phút; khối lượng dưỡng khí thu được từ 5 - 5,50 lít/phút; khối lượng không khí vào qua phổi đạt từ 100 - 140 lít/phút.

Tập luyện thể dục thể thao đúng mức, có khoa học, có hệ thống sẽ làm cho tinh thần phấn khởi. Khi tập luyện, hệ thần kinh buộc phải phản ứng mau lẹ và chính xác, để làm cho cơ thể thích ứng được với yêu cầu của tập luyện. Do đó

hệ thần kinh sẽ trở nên linh hoạt, nhạy bén, con người trở nên kiên cường, dũng cảm, mưu trí, nhanh nhẹn, tháo vát. Những người không chịu tập thể dục thể thao và không lao động chân tay thường hay ốm đau và thân thể phát triển kém.

Tập thể dục ở lứa tuổi nhà trẻ - mẫu giáo có ý nghĩa và tác dụng đặc biệt quan trọng, vì hoạt động thể dục là quá trình tác động vào toàn bộ cơ thể các cháu. Tổ chức cho trẻ hoạt động là nhằm làm cho cơ thể trẻ phát triển đều đặn, cân đối, sức khoẻ được tăng lên, tiến tới hoàn thiện về thể chất làm cơ sở cho sự phát triển toàn diện nhân cách con người.

Sự phát triển về thể lực của trẻ không những có ảnh hưởng đến sự hoàn thiện cơ thể, mà còn có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển về tâm, sinh lý và sự hình thành về nhân cách của trẻ. Ở tuổi nhà trẻ - mẫu giáo, cơ thể trẻ có thể phát triển nhanh, song lại rất kém về sức đề kháng, đòi hỏi chúng ta phải chăm sóc sức khoẻ cho trẻ thật chu đáo, kết hợp với việc rèn luyện thể dục để giúp cho trẻ có sức khoẻ, nâng cao sức đề kháng của cơ thể đối với mọi điều kiện thời tiết khác nhau, phát triển vận động, rèn luyện kỹ năng vận động và thói quen giữ vệ sinh cho trẻ.

Tuổi nhà trẻ - mẫu giáo là giai đoạn có những biến đổi rất to lớn về hình thể và chức năng của cơ thể. Như chúng ta đã biết, sự phát triển thân thể của trẻ mới sinh diễn ra với nhịp độ nhanh nhất như: sau một năm đầu, chiều cao của trẻ tăng lên 50% so với lúc sinh, đến 7 tuổi tăng gấp 2,5 lần. Được một năm, thể trọng của trẻ tăng gấp 3 lần, đường kính các sợi cơ lớn nhanh. Các hệ thống của cơ quan cơ thể phát triển nhanh, năng lực hoạt động và sức chống đỡ chung của cơ thể dần dần tăng lên. Trong thời kỳ này, nếu ta tác động có mục đích đến sự phát triển đó, tạo cho nó đi theo một hướng tốt thì toàn bộ quá trình hoàn thiện thể chất tiếp theo sẽ tốt hơn. Điều đó phụ thuộc rất nhiều vào việc tập luyện thể dục thể thao có hợp lý hay không.

Đặc điểm của thời kỳ từ lúc mới sinh đến 7 tuổi là sự hoạt động vận động tích cực của trẻ, những động tác cơ bản cần thiết cho cuộc sống được hình thành trong thời kỳ này. Tập luyện thể dục thể thao sẽ hướng vào sự hình thành khả năng vận động, nhằm thúc đẩy nhanh chóng và dễ dàng quá trình chuyển những động tác tự nhiên, tản mạn trong những tháng đầu tiên của cuộc sống của trẻ thành những động tác có tính phối hợp tương đối cao như: đi, chạy, nhảy, ném...

Vận động là một trong những điều kiện cơ bản để trẻ nhận thức thế giới

xung quanh. Trẻ càng biết được nhiều động tác thì sự tiếp xúc với thực tại càng rộng hơn, tạo điều kiện tốt để trẻ phát triển về tinh thần, trí tuệ.

Tập luyện thể dục thể thao nâng cao được sức đề kháng của cơ thể trẻ trước tác động của những điều kiện thuộc môi trường bên ngoài. Kinh nghiệm phong phú của việc tập luyện thể dục thể thao ở lứa tuổi nhà trẻ - mẫu giáo đã chứng minh: mặc dù lúc đầu sức chống đỡ của cơ thể trẻ em còn yếu ớt, song vẫn có thể rèn luyện bằng cách sử dụng có hệ thống các biện pháp thích hợp như sự tác động có liều lượng và thận trọng các yếu tố thiên nhiên, làm tăng sức đề kháng và sức khỏe cho trẻ. Các biện pháp đó có tác dụng phòng và chống được các bệnh thông thường như cảm cúm, các bệnh truyền nhiễm cho trẻ, và còn là sự rèn luyện có tác dụng tốt vận động hệ thống thần kinh trung ương, đối với sức khỏe nói chung của trẻ.

Tập luyện thể dục thể thao sẽ củng cố được cơ quan vận động, hình thành được tư thế thân người của trẻ em hợp lý. Điều này quan trọng nhất vì ở lứa tuổi các em quá trình cốt hoá của hệ xương mới chỉ bắt đầu, hệ cơ còn tương đối yếu, cơ quan vận động dễ bị biến dạng. Bộ xương của trẻ nhỏ phần lớn được cấu tạo bằng các tổ chức sụn, các tổ chức xương đang được hình thành, độ rắn thấp, độ xốp cao, chứa nhiều nước, vì thế nên cơ quan vận động chưa được vững chắc, tư thế vận động cơ bản dễ bị sai lệch. Ở trẻ 6 - 7 tuổi thì thành của xương mới có độ dày đảm bảo sự chống đỡ tương đối với những tác động cơ học. Những đặc tính trên, cộng với tính dễ kéo giãn của dây chằng và sự non yếu của các cơ là điều kiện dễ gây nên sự sai lệch tư thế trẻ. Vận động tích cực có tác dụng rất lớn đối với sự phát triển của hệ cơ, xương trẻ em, thúc đẩy sự phát triển nhanh chóng các xương ống theo chiều dài, đồng thời tăng độ vững chắc của xương nhờ độ đông đặc chung của các tổ chức xương.

Tập luyện thể dục thể thao nâng cao được khả năng làm việc của các hệ thống cơ quan trong cơ thể trẻ.

Qua sự theo dõi, nghiên cứu những trẻ em vì lý do nào đó (như bị ốm...) mà hoạt động, vận động bị hạn chế ta thấy: hiện tượng thiếu vận động đã gây nên sự phát triển chậm chạp của hệ thống tim mạch, hô hấp và các hệ thống khác của cơ thể trẻ. Dưới ảnh hưởng của các hoạt động và vận động tích cực, trọng lượng tương đối của tim, phổi, não được tăng lên. Sự tiêu hao năng lượng trên một đơn vị thể trọng và bề mặt da giảm đi, chức năng của hệ tuần hoàn được sớm hoàn thiện. Đặc biệt là vận động thường xuyên sẽ kích thích mạnh mẽ sự trao đổi chất thúc đẩy sự hoàn thiện về cấu trúc và chức năng của cơ thể.

Đặc trưng hệ hô hấp là sự trao đổi khí (hấp thụ O_2 , và thải CO_2) lượng oxy hấp thụ tương đối trên một đơn vị thể trọng ở trẻ em so với người lớn, lớn hơn từ 2,5 đến 3 lần; trên một đơn vị bề mặt da lớn hơn 1,5 lần. Tập luyện thể dục thể thao sẽ thúc đẩy sự hoạt động tích cực của cơ quan hô hấp, củng cố các cơ hô hấp và giúp cho sự phát triển toàn bộ bộ máy hô hấp được thuận lợi, làm biến đổi sự mất cân đối trong cơ quan hô hấp, củng cố các cơ hô hấp và giúp cho sự phát triển toàn bộ bộ máy hô hấp được thuận lợi, làm biến đổi sự mất cân đối trong cơ quan hô hấp, chỉ số dung tích sống của phổi ở trẻ em 6 - 7 tuổi có thể được tăng thêm vài trăm cm^3 do được tập luyện bơi lội thường xuyên. Các bài tập phát triển hô hấp có tác dụng hình thành ở trẻ em thói quen thở đều và sâu, khắc phục được tật nín thở của trẻ khi thực hiện những động tác mới.

Tập luyện thể dục thể thao có hệ thống sẽ thúc đẩy nhanh sự nâng cao khả năng chức phận của hệ tim mạch trong lứa tuổi mẫu giáo, năng lực co bóp, lưu thông máu và việc điều chỉnh của tim được cải thiện, tạo điều kiện tốt để nâng cao năng lực vận động, nâng cao sức khỏe của trẻ.

Tóm lại, đối với trẻ em nhà trẻ - mẫu giáo, sự tập luyện thể dục thể thao có hệ thống và đúng phương pháp khoa học sẽ thúc đẩy sự trưởng thành của cơ thể các em một cách mạnh mẽ. Các hệ thống bắp thịt, tuần hoàn máu, hô hấp và hệ thần kinh.v.v... được tập luyện tốt. Cơ quan bài tiết được cải thiện, lực co bóp của tim mạch và năng lực hoạt động của phổi được tăng lên. Thân thể trở nên khỏe mạnh tạo cho các em có năng lực thích ứng với hoàn cảnh luôn luôn thay đổi ở bên ngoài. Đặc biệt, nếu biết lợi dụng ánh nắng, không khí và nước cho các em luyện tập thì sẽ tăng thêm sự thích ứng với mọi biến đổi của khí hậu, nâng cao được năng lực đề kháng bệnh tật của trẻ.

Cho các em tham gia tập luyện thể dục thường xuyên còn có tác dụng tốt đến sự phát triển các kỹ năng vận động, như: đi, chạy, nhảy, ném, bắt, leo trèo, mang vác... của trẻ. Đó là cơ sở chuẩn bị cho các em sau này tham gia lao động bằng trí óc và thể lực được tốt, đồng thời cũng bồi dưỡng, giáo dục và phát triển thói quen hoạt động tập thể, tính tích cực, kỉ luật, tính chủ động, sáng tạo và những hành vi đạo đức tốt.

Do đặc điểm về lứa tuổi của trẻ em nhà trẻ - mẫu giáo là cơ thể đang phát triển không ngừng, cho nên trong các mặt giáo dục trẻ thì việc giáo dục thể dục cho các em phải là nhiệm vụ cơ bản và trọng yếu nhất.

IV. ĐẶC ĐIỂM TÂM - SINH LÝ VẬN ĐỘNG CỦA TRẺ EM ĐỘ TUỔI MẦM NON VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI HƯỚNG DẪN TRẺ TẬP LUYỆN

A. ĐẶC ĐIỂM TÂM - SINH LÝ VẬN ĐỘNG CỦA TRẺ

1. Tốc độ trưởng thành

Ở lứa tuổi mầm non, tốc độ lớn của trẻ tương đối nhanh. Đối với trẻ sinh ra đủ tháng, khi mới sinh nặng chừng 3kg, 6 tháng sau cứ mỗi tháng lên 0,5 - 1kg. Sau một năm tuổi, bình quân mỗi năm trẻ tăng lên 2kg. Chiều cao lúc trẻ mới sinh khoảng 50cm, đến 1 tuổi cao khoảng 75cm.

Cùng với sự phát triển chiều cao thì đầu, cột sống, chân tay cũng có những biến đổi tương ứng. Lúc mới sinh, đầu chiếm $\frac{1}{4}$ chiều cao của toàn thân, đến hai tuổi chiếm $\frac{1}{5}$, 6 tuổi chiếm $\frac{1}{6}$, 12 tuổi chiếm $\frac{1}{7}$, cho đến tuổi thành niên chiếm $\frac{1}{8}$.

2. Hệ thần kinh

Hệ thần kinh của trẻ mới sinh ra cũng đã phát triển nhưng chưa được hoàn thiện. Ở lứa tuổi này, nhiều phản xạ có điều kiện được hình thành. Những kỹ năng động tác bắt đầu được hình thành và được hoàn thiện dần. Hiện tượng lan toả hưng phấn chiếm ưu thế nhưng chưa có sự phân tích chính xác, khả năng ức chế yếu.

Các giác quan và lời nói bắt đầu phát triển khi trẻ em được gần một năm. Lúc đó, trẻ có thể phân biệt được các kích thích cơ học và nhiệt độ trên da, đến 2 - 3 tuổi, trẻ em cũng chưa xác định được vị trí các cơ quan cảm thụ ở da. Vị giác phát triển mạnh hơn khứu giác. Thính giác chưa được hoàn thiện.

Từ 4 - 6 tuổi, hoạt động phân tích, tổng hợp ở trẻ dần dần được hoàn thiện. Quá trình ức chế điều kiện đã thể hiện rõ hơn. Trẻ đã bắt đầu tự kiểm chế được mình. Tuy nhiên, quá trình hưng phấn vẫn chiếm ưu thế.

3. Các cơ quan thực vật

Về tim của trẻ em, đường kính của động mạch tương đối rộng, nhưng kích thước tuyệt đối của tim rất nhỏ. Tim rất dễ hưng phấn nên cũng chóng mệt. Ở trẻ em có thể xuất hiện hiện tượng khó thở và loạn nhịp tim. Như vậy có thể nói: sự điều hoà thần kinh của tim trẻ em chưa được hoàn thiện.

Sự hoạt động của hệ thống huyết quản của trẻ ở lứa tuổi nhà trẻ - mẫu giáo

rất thích ứng với những đòi hỏi của cơ thể đang phát triển và nhu cầu nâng cao của những tổ chức trong sự cung cấp máu được dễ dàng. Do các huyết quản của trẻ rộng hơn của người lớn nên việc lưu thông máu dễ dàng, khoảng cách mà máu phải chạy qua các huyết quản ngắn hơn, tốc độ tuần hoàn máu phải nhanh hơn người lớn. Như vậy, trong một phút ở người lớn mạch đập bình thường khoảng từ 70 đến 74 lần thì ở trẻ em 3 tuổi là 108 lần; 4 tuổi là 105 lần; 5 tuổi là 102 lần và 6 tuổi là 95 lần trong một phút. Huyết áp thấp: huyết áp tối đa vào khoảng 75 - 85mmHg, huyết áp tối thiểu là 50 - 60mmHg. Sự điều chỉnh của thần kinh tim trẻ em chưa được hoàn thiện, do đó tim chóng mỏi mệt. Tuy vậy, khi được nghỉ ngơi thì lại hồi phục nhanh hơn người lớn. Do đó, khi hướng dẫn trẻ em tập thể dục cần phải luôn luôn thay đổi nội dung tập, chuyển từ những nội dung tập nhẹ, đơn giản sang những nội dung tập nặng, phức tạp hoặc từ những trò chơi đòi hỏi phải di động nhiều, sang những trò chơi ít phải di động hơn.

Về hệ thống hô hấp, phổi ở trẻ em 6 tuổi vẫn chưa được phát triển đầy đủ, lỗ mũi và khí quản còn hẹp, gây trở ngại cho sự hấp thụ không khí vào phổi. Độ cong uốn xuống của xương sườn còn ít, cơ hoành còn nằm ở trên cao, điều đó làm giảm hoạt động của cơ quan hô hấp ở lứa tuổi nhà trẻ - mẫu giáo, nhịp thở của trẻ ngắn (không sâu) tần số hô hấp ở trẻ em khoảng 20 - 24 lần trong một phút (người lớn khoảng từ 16 đến 18 lần trong một phút). Sự hô hấp ở trẻ em không được sâu nên dẫn tới sự thông khí trong phổi kém, thường có hiện tượng đọng khí trong phổi làm ảnh hưởng đến sự trao đổi dưỡng khí trong phổi.

Tập thể dục ở ngoài trời, ở những nơi có không khí trong lành giúp cho cơ quan hô hấp của trẻ phát triển tốt.

4. Sự phát triển về thể lực

Cơ thể của trẻ nhỏ có những đặc điểm như: đầu to, thân dài, chân tay ngắn. Chiều cao và cân nặng của trẻ em tăng lên với tốc độ không đều, lúc nhanh, lúc chậm. Từ khi mới sinh đến 2 tuổi chiều cao của trẻ em tăng nhanh nhất. Đến 3 tuổi chiều cao tăng chậm, đến 6 - 7 tuổi lại tăng nhanh và có thể đạt tới 10cm một năm. Thể trọng và vòng ngực cũng tăng tương tự như vậy.

Trọng lượng của các cơ ở cơ thể trẻ em chỉ chiếm 22 - 24% thể trọng, còn ở người trưởng thành tỉ lệ này tăng đến 40%. Đến khi trẻ khoảng 5 tuổi tỉ lệ này mới tăng lên rõ rệt do sự phát triển của các nhóm cơ quan trọng. Lực của các cơ còn tương đối yếu. Lực kéo của trẻ 6 tuổi là 24kg, nghĩa là 1,4kg trên 1kg

thể trọng, ở người trưởng thành là 2,2kg trên 1kg thể trọng. Sự phối hợp động tác của trẻ em 3 tuổi chưa tốt, đến 6 - 7 tuổi các cơ được phát triển và củng cố mạnh mẽ hơn nên có thể đi bộ được khoảng 25 phút, chạy được khoảng 30 giây, làm những động tác thăng bằng và nhảy cao từ 10 - 20cm.

Cơ thể của các em ở lứa tuổi nhà trẻ - mẫu giáo rất dễ bị ảnh hưởng của những điều kiện và hoàn cảnh xung quanh. Ảnh hưởng này có thể là tốt và cũng có thể là xấu, nếu như nó phù hợp hoặc không phù hợp với cơ thể của trẻ. Trong lứa tuổi này những năng khiếu khác nhau của mỗi em bắt đầu xuất hiện, và những năng khiếu này có thể phát triển tốt đẹp nếu được sự hướng dẫn khoa học trong quá trình giáo dục. Giáo dục thể lực cho trẻ em ở lứa tuổi này phải nhằm giữ gìn và tăng cường sức khỏe, làm phát triển các kỹ năng động tác, rèn luyện cơ thể. Cần phải hết sức tránh những khối lượng luyện tập chủ yếu bao gồm các trò chơi vận động, các bài tập cơ bản như: đi, chạy, nhảy, ném và những bài tập phát triển chung. Đặc biệt môn bơi có thể dạy cho trẻ ngay từ lớp bé. Phải gây được một không khí hào hứng, vui tươi trong tập luyện và sau 15 - 20 phút tập luyện lại phải cho nghỉ từ 5 - 10 phút, vì trẻ em ở lứa tuổi này rất chóng mệt. Cần phải chú ý đến sự phát triển của cột sống và hình thể của trẻ em.

B. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI HƯỚNG DẪN TRẺ TẬP LUYỆN

1. Thời gian mỗi lần tập luyện không nên kéo dài, cường độ không nên quá lớn

Do sự trưởng thành của hệ thống cơ bắp chưa hoàn thiện, năng lực mà việc của hệ thống tim mạch, hô hấp và hệ thống thần kinh còn tương đối yếu, chưa được hoàn thiện, sự vận động dễ gây nên mệt mỏi. Tính hưng phấn của trẻ đối với vận động rất cao, có thể chơi, vận động quên cả mệt nhọc, nên khi hướng dẫn các em tập thể dục và chơi các trò chơi vận động, một mặt cần phải động viên, cổ vũ các em hoàn thành động tác, hoặc nhiệm vụ đề ra để có thể tác dụng tốt đến sự trưởng thành của cơ thể trẻ, mặt khác cần phải chú ý hạn chế về thời gian, cường độ và số lượng động tác tập một cách thích đáng.

2. Trong tập luyện cần chú ý tiến dần từng bước, không nóng vội

Hạn chế sự hiếu động, sự ham thích thái quá hoặc vì thích được khen mà trẻ làm những việc vượt quá khả năng và sức lực cơ thể cho phép, nhất là lúc có mặt giáo viên hoặc cha mẹ các em.

3. Cần có nhiều hình thức tập luyện, nội dung tập phải toàn diện

Mục đích của việc tập luyện đối với trẻ em là giúp trẻ nắm vững những kỹ xảo thực dụng như: đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo, mang vác.v.v... và thông qua việc luyện tập không nên chỉ hạn chế ở một số trò chơi, hay một loạt hoạt động đơn điệu nào, vì việc lặp lại các nội dung luyện tập đơn điệu quá nhiều không những dẫn đến sự phát triển không cân đối của cơ thể trẻ mà còn làm cho trẻ kém hứng thú. Nên lấy các trò chơi vận động làm nội dung tập luyện chính. Vì trò chơi là một hoạt động gây được nhiều hứng thú của trẻ. Thông qua trò chơi, trẻ em học được những tri thức trong cuộc sống, có được kỹ xảo về những động tác có ý nghĩa thực dụng đối với trẻ. Phát huy đặc điểm thích bắt chước của trẻ, có thể cho trẻ tập nhiều động tác bắt chước như động tác chèo thuyền, cấy lúa, gặt lúa, gieo hạt.v.v... Đồng thời, thông qua tập luyện để bồi dưỡng đạo đức, phẩm chất cho trẻ.

4. Phải chú ý cho trẻ tham gia tập luyện thường xuyên

Trẻ mới sinh ra, sự trưởng thành của vỏ não chưa được hoàn thiện, mới có phản xạ không điều kiện và phản xạ bảo vệ, chưa có phản xạ có điều kiện. Sau khi sinh được hai tháng mới bắt đầu hình thành phản xạ có điều kiện. Về sau, cùng với sự trưởng thành dần dần của vỏ bán cầu đại não và các cơ quan vận động, trẻ em bắt đầu biết bò, biết ngồi, đứng, đi, chạy, nhảy, leo trèo và một số vận động cơ bản khác. Việc hình thành các động tác này là quá trình hình thành một loạt phản xạ có điều kiện, song nó vẫn chưa thật sự được củng cố vững chắc. Nếu như không được thường xuyên tập luyện, củng cố, thì các phản xạ có điều kiện đã được hình thành sẽ bị phai mờ. Do tính hưng phấn ở trẻ em chiếm ưu thế nên trẻ học các động tác mới thì nhanh, song lại chóng quên. Vì vậy, cần cho trẻ thường xuyên ôn luyện lại những trò chơi và động tác đã học.

5. Nắm vững đặc điểm từng em để làm tốt việc giáo dục cá biệt

Ở lứa tuổi mẫu giáo có những em biểu hiện rất thông minh, hoạt bát, nhanh nhẹn, rất thích thú và nhạy cảm với thế giới xung quanh, tiếp thu động tác nhanh... và cũng có những em lại biểu hiện tính tình nóng nảy, cục cằn, không thích hợp tác với bạn, hoặc có một số em tỏ ra nhút nhát, sợ hoạt động.v.v... giáo viên nên nắm vững đặc điểm cá tính của từng em để giúp các em khắc phục các nhược điểm. Đối với các em có tính hiếu động, hiếu thắng, hứng thú hoạt động, nên chú ý không để các em vận động quá nhiều, quá mệt. Đối với các em hay

hấp tấp, nóng nảy, không thích hợp tác với các bạn thì phải kiên trì giáo dục, động viên trong hoạt động tập thể. Đối với các em có tính nhút nhát lại càng phải động viên giúp đỡ cố vũ nhiều hơn để các em khắc phục nhược điểm của mình.

6. Tận dụng các điều kiện thiên nhiên để tập luyện

Việc tận dụng ánh nắng, không khí và nước để tập luyện cho trẻ có thể nâng cao được sức đề kháng và khả năng thích nghi của trẻ với hoàn cảnh tự nhiên bên ngoài, giúp cho cơ thể trẻ ít bị ảnh hưởng bởi thời tiết nóng, lạnh mà sinh ra đau ốm, làm tăng khả năng làm việc của các cơ quan nội tạng, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, tạo điều kiện tốt để các em lớn lên một cách khoẻ mạnh.

7. Chú ý hướng dẫn trẻ tập luyện một cách khoa học

Trước và sau khi ăn không nên cho các em hoạt động mạnh, không cho các em chơi các trò chơi không hợp vệ sinh. Trước khi tập các động tác khó phải cho các em tập khởi động. Trước khi kết thúc các buổi tập phải cho các em vận động hồi tĩnh.

Trong quá trình cho trẻ tập luyện, giáo viên cần chú ý ngăn ngừa sự biến dạng của cột sống và các bộ phận khác của cơ quan vận động của trẻ, bằng cách bảo đảm tư thế đúng của thân thể. Ngay từ những buổi tập đầu tiên cần hướng dẫn cho trẻ khái niệm về tư thế đúng khi đi, ngồi.v.v... giúp trẻ có thói quen giữ tư thế hợp lý trong mọi hình thức hoạt động.

Câu hỏi ôn tập

1. Nêu những đặc điểm tâm - sinh lý cơ bản của trẻ mầm non?
2. Trình bày ý nghĩa của việc luyện tập TDTT đối với sự phát triển thể chất của trẻ mầm non?
3. Trong quá trình tổ chức luyện tập cho trẻ mầm non, giáo viên cần chú ý đến những điểm gì?

V. CHẾ ĐỘ VỆ SINH TRONG TẬP LUYỆN CHO TRẺ Ở TUỔI MẦM NON

Chế độ vệ sinh trong tập luyện thể dục cho trẻ bao gồm: vệ sinh dinh dưỡng, vệ sinh môi trường, vệ sinh hoàn cảnh, vệ sinh thân thể .v.v... Dưới đây là một số quy tắc vệ sinh chính trong tập luyện thể dục cho trẻ mà người giáo viên cần biết để vận dụng khi hướng dẫn trẻ tập luyện.

1. Tôn trọng các nguyên tắc và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ

- Nguyên tắc giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là vấn đề quan trọng nhằm diễn tả và phản ánh những quy luật có tính chất khách quan của công việc tổ chức giáo dục thể chất. Những nguyên tắc này cũng bắt nguồn từ những nguyên tắc cơ bản của giáo dục học nói chung, nhưng áp dụng vào bộ môn giáo dục thể chất nó sẽ có những đặc điểm riêng. Tất cả những nguyên tắc này đều liên hệ mật thiết với nhau, tổng hợp thành một hệ thống nguyên tắc nhất định và mỗi nguyên tắc đề ra cho giáo viên một số yêu cầu trong khi tiến hành tổ chức và hướng dẫn trẻ. Giáo viên muốn thực hiện tốt công tác giáo dục thể chất cần phải nắm vững và tuân theo những nguyên tắc giảng dạy đã đề ra. Nếu làm ngược lại sẽ gây hại đến cơ thể trẻ.

- Trong tập luyện thể dục cho trẻ phải tuân tự từng bước: tập từ động tác dễ, đơn giản đến động tác khó, phức tạp, để phù hợp với khả năng tiếp thu kỹ thuật động tác và sức chịu đựng khối lượng vận động của cơ thể trẻ. Song, không nên hiểu một cách máy móc, không nên tuân tự một cách chậm chạp, nghĩa là nâng mức lên quá từ từ, hay kéo dài thời gian tập một cách không cần thiết. Cần phải nắm được tình hình luyện tập cụ thể của từng trẻ mà nâng mức tập luyện của lần mới lên cao hơn mức tập luyện đã quen thuộc của lần tập trước, làm như vậy sẽ tăng khả năng chịu đựng của cơ thể trẻ, tăng nhanh khả năng nắm vững động tác của trẻ.

- Phải coi trọng tập luyện toàn diện cho trẻ, làm cho trẻ phát triển đều các tổ chất của thân thể (nhanh, mạnh, bền, mềm dẻo, khéo léo...) có ý chí tinh thần vững vàng, rèn luyện cơ thể thích ứng với mọi thay đổi thời tiết và ngoại cảnh.

- Phải đảm bảo cho trẻ tập luyện thường xuyên, nhiều lần để tạo thành thói quen, giúp cho trẻ thực hiện các động tác một cách nhẹ nhàng thoải mái. Ôn luyện thường xuyên là điều kiện quan trọng để hoàn chỉnh hoạt động của thần kinh cấp cao, hình thành các đường liên hệ phản xạ có điều kiện mới để củng cố những động tác đã tập luyện được. Về mặt vệ sinh, tập luyện thường xuyên, liên tục và có kế hoạch mới đem lại kết quả.

- Bố trí nội dung và thời gian tập luyện phải phù hợp với đặc điểm cá nhân của trẻ. Sức khoẻ ở mỗi lứa tuổi của trẻ có khác nhau, ngay ở một trẻ, sức khoẻ cũng có lúc lên, xuống, cho nên việc bố trí thời gian, nội dung, khối lượng vận động.... phải phù hợp với sức khoẻ của từng trẻ.

Tóm lại, nguyên tắc tập luyện là điều cơ bản của chế độ vệ sinh trong tập luyện thể dục cho trẻ.

2. Tuân thủ một số quy tắc vệ sinh chung trong tập luyện thể dục cho trẻ

- Trước khi cho trẻ tập luyện các động tác khó, nặng, phải cho trẻ tập khởi động. Vì khi vận động, cơ thể trẻ đang từ trạng thái tĩnh chuyển sang trạng thái động, các cơ quan nội tạng của trẻ như: tim, phổi v.v... chưa đáp ứng đầy đủ ngay được những yêu cầu của vận động mà phải sau thời gian khởi động, cơ thể trẻ mới thích ứng với vận động và tránh được các chấn thương đáng tiếc có thể xảy ra trong luyện tập của trẻ. Đối với một số bài tập khó, động tác khó, tập trên dụng cụ, phải cho trẻ tập khởi động chung và khởi động chuyên môn. Tập khởi động chung gồm những động tác tập nhẹ nhàng toàn thân như vận động tay, vai, lưng, chân, chạy chậm tại chỗ hoặc theo vòng tròn v.v... Với mục đích làm cho cơ thể trẻ được hoạt động dần dần từ thấp đến cao, để dễ dàng thích ứng với tập luyện. Khởi động chuyên môn bao gồm những động tác gần giống động tác chính sắp tập, để cho cơ thể trẻ chuẩn bị bước vào tập luyện động tác chính được dễ dàng, nắm động tác được nhanh...

- Trước khi kết thúc bài tập phải cho trẻ vận động hồi tĩnh.

Vận động hồi tĩnh là làm cho cơ thể trẻ từ trạng thái hoạt động dần dần trở lại trạng thái bình thường. Cho trẻ tập những động tác mềm mại, thả lỏng, phối hợp với thở sâu và xoa bóp nếu có điều kiện.

Trong khi vận động, máu tập trung nhiều ở hệ vận động. Động tác hồi tĩnh giúp cho tim của trẻ mau chóng thu hồi máu về, phân phối, điều hoà lại cho các bộ phận. Nếu không vận động hồi tĩnh, tim sẽ phải tự lực, cố gắng nhiều thêm một thời gian nữa, do đó gây nên mệt mỏi kéo dài có hại đến sức khoẻ của trẻ. Nguy hiểm hơn nữa là đối với trẻ hiếu động, chạy nhảy quá nhiều hoặc vận động với khối lượng nặng, máu hay ứ đọng lại ở vùng thấp như bụng, chân v.v... Nếu bị ứ đọng lại nhiều quá, máu không về tim để lên óc được thì có thể bị ngất do hiện tượng thiếu máu não và nếu máu ứ đọng ở bụng, chân lâu ngày có thể gây nên các bệnh như: giãn tĩnh mạch, trĩ v.v... Trong khi vận động, nhất là khi cho trẻ tập luyện chạy nhanh, còn có hiện tượng thiếu oxy, nên sau khi tập cần làm một số động tác hồi tĩnh, động tác hồi tĩnh giúp cho cơ thể trẻ mau chóng tiếp thu ô xy cần thiết, sức khoẻ nhanh chóng được hồi phục.

- Sau khi làm động tác hồi tĩnh xong, nếu trời lạnh phải cho trẻ mặc áo ấm ngay, tránh nơi gió lùa, tránh để trẻ bị nhiễm lạnh.

- Sắp xếp hợp lý giữa tập luyện và nghỉ ngơi cho từng độ tuổi của trẻ. Căn cứ vào đặc điểm độ tuổi (khả năng tập trung chú ý) của trẻ mà sắp xếp thời gian, nội dung và khối lượng tập cho phù hợp. Trong một bài tập cần chú ý luân phiên giữa tập luyện và nghỉ ngơi đúng lúc. Sau mỗi giờ tập, cần cho trẻ được nghỉ ngơi thích đáng để cơ thể được hồi phục rồi mới vào học tiết khác.

- Đảm bảo thời gian cho các hình thức tập luyện đã quy định cho các lớp (mẫu giáo) như sau:

Thể dục sáng:

- + Mẫu giáo bé, thời gian tập từ 6 - 7 phút
- + Mẫu giáo nhỡ, thời gian tập từ 6 - 8 phút
- + Mẫu giáo lớn, thời gian tập từ 8 - 10 phút

Giờ học thể dục:

- + Mẫu giáo bé từ 15 - 20 phút
- + Mẫu giáo nhỡ từ 20 - 25 phút
- + Mẫu giáo lớn từ 25 - 30 phút

Vận động sau khi ngủ trưa:

- + Mẫu giáo bé từ 4 - 5 phút
- + Mẫu giáo nhỡ từ 5 - 6 phút
- + Mẫu giáo lớn từ 5 - 6 phút

Thể dục chống mệt mỏi:

- + Mẫu giáo bé từ 1 - 2 phút
- + Mẫu giáo nhỡ từ 1 - 2 phút
- + Mẫu giáo lớn từ 1 - 2 phút

Vận động khi đi dạo:

- + Mẫu giáo bé từ 15 - 20 phút
- + Mẫu giáo nhỡ từ 15 - 20 phút
- + Mẫu giáo lớn từ 15 - 20 phút

- Hạn chế thời gian cho trẻ tập trong nhà, triệt để lợi dụng các điều kiện thiên nhiên tốt cho trẻ tập luyện ở ngoài trời. Tránh để trẻ tập ở những nơi không khí có nhiều bụi, có nhiều tiếng ồn, dưới ánh nắng quá gay gắt, nơi gió lạnh, mưa, sương, v.v...

- Chú ý đến quần áo mặc cho trẻ khi tập.

Về mùa hè, tốt nhất cho trẻ mặc quần soóc, áo cộc tay, đi giày vải khi luyện tập.

Về mùa đông, cho trẻ mặc quần áo gọn nhẹ, đủ ấm, dễ cử động. Nói chung, quần áo tập của trẻ phải thoáng, đủ rộng để dễ cử động, thấm mồ hôi. Khi tập, cho trẻ mặc quần áo sợi dệt là tốt nhất. Nếu có điều kiện, tập xong cho trẻ thay ngay quần áo tập, lau khô mồ-hôi rồi tắm (hoặc lau, xát người). Chú ý cho trẻ mặc ấm, tránh nơi gió lùa.

- Chú ý đến chế độ ăn, uống, nghỉ ngơi, hợp vệ sinh của trẻ. Nói chung phải đạt yêu cầu về dinh dưỡng, duy trì và nâng cao dần sức khỏe và khả năng học tập, rèn luyện của trẻ, đảm bảo bù đủ số năng lượng bị tiêu hao và còn tăng thêm dự trữ cho cơ thể trẻ.

+ Ăn phải đúng giờ, đúng bữa, sau bữa ăn không cho trẻ tập ngay, mà phải vài giờ sau mới được tập.

+ Không được uống nhiều nước trước, trong khi tập và sau khi ngừng tập.

VI. TẬN DỤNG CÁC YẾU TỐ THIÊN NHIÊN ĐỂ TẬP LUYỆN CHO TRẺ

Ánh nắng, không khí và nước ta là những yếu tố thiên nhiên rất quan trọng, cần thiết cho cơ thể con người. Tận dụng được các yếu tố đó để tập luyện là một phương pháp có hiệu quả để phòng ngừa các bệnh tật và nâng cao sức khỏe, nâng cao thể lực, tăng thêm khả năng thích ứng của cơ thể đối với mọi hoàn cảnh bên ngoài và có các tác dụng sau:

1 - Tia tử ngoại trong ánh nắng có thể tạo điều kiện cho da sản sinh ra sinh tố D, làm tăng cường khả năng trao đổi chất của cơ thể.

2 - Thường xuyên tập luyện với các điều kiện khác nhau như: ánh nắng, không khí và nước tạo cho hệ thống thần kinh trung ương làm quen với sự thay đổi đột ngột của hoàn cảnh thời tiết bên ngoài, tránh được những bệnh cảm lạnh, cảm nắng...

3 - Không khí trong sạch và nước mát có thể kích thích hệ thống trung khu thần kinh, khiến cho tinh thần con người thêm sảng khoái, hứng thú. Khi ta thở được không khí trong lành thì có cảm giác khoan khoái, tỉnh táo, trí nhớ tăng thêm, hiệu suất học tập và công tác tăng hơn, thành tích vận động cũng được nâng cao hơn lên.

Do những tác dụng nêu trên nên ánh nắng, không khí và nước là ba yếu tố thiên nhiên quý nhất để duy trì sự sống và làm tăng thêm sức khỏe cho con người.

Ở lứa tuổi nhà trẻ - mẫu giáo, nếu có kế hoạch thường xuyên cho trẻ rèn luyện, tiếp xúc với các điều kiện thiên nhiên khác nhau thì sẽ thúc đẩy nhanh quá trình phát triển của trẻ.

Có kế hoạch cho trẻ tắm ánh nắng, không khí và nước một cách hợp lý còn làm tăng thêm dinh dưỡng, nâng cao được năng lực làm việc của các hệ thống cơ quan trong cơ thể trẻ. Trẻ sẽ khoẻ mạnh, nhanh nhẹn, hoạt bát, ăn uống ngon miệng, ngủ yên giấc và ưa hoạt động, không bị lây những bệnh truyền nhiễm như: cúm, sởi, ho gà, phát ban, bạch hầu.v.v...

Khi tổ chức cho trẻ tập luyện tắm nắng, không khí và nước, giáo viên cần phải tìm hiểu thật kỹ đặc điểm sinh lý lứa tuổi của trẻ, vì ở lứa tuổi các em so với người lớn có nhiều điểm khác nhau như: da của các em mềm và mịn hơn, dễ tản nhiệt hơn. Tính các em hiếu động, hiếu thắng, nếu như ta hướng dẫn cho trẻ tập luyện không tốt, thì dễ làm cho trẻ bị nhiễm lạnh sinh bệnh, cảm, cúm...

Tóm lại, khi tổ chức cho trẻ tập luyện, nhất thiết phải tuân theo các nguyên tắc như đã trình bày ở trên.

Ngoài ra, còn cần phải làm tốt công tác vệ sinh và theo dõi về y học đối với kết quả tập luyện của trẻ.

Phải thường xuyên tổ chức kiểm tra sức khoẻ cho trẻ thật tỉ mỉ. Đối với các em mắc bệnh lao phổi, bệnh về tim mạch và các bệnh khác đang ở thời kỳ phát bệnh thì tuyệt đối không được tập luyện. Khi tổ chức tập luyện, nguồn nước và môi trường xung quanh phải bảo đảm sạch sẽ.

Ngoài những hình thức cho trẻ tập luyện bằng tắm nước, tắm không khí và tắm ánh nắng, còn có thể dùng nhiều cách khác cho trẻ tập luyện như: tổ chức đi dã ngoại, đi chơi công viên... Về mùa đông và mùa thu có thể cho trẻ tập làm quen với thời tiết thay đổi bằng cách cho trẻ ngủ mở cửa sổ khi không có gió lùa.

Câu hỏi ôn tập

1. Để việc luyện tập TDTT cho trẻ mầm non đạt hiệu quả, người giáo viên phải tuân thủ các nguyên tắc và chế độ vệ sinh như thế nào?
2. Điều kiện tự nhiên: ánh nắng, không khí và nước có ảnh hưởng như thế nào đến sự phát triển cơ thể trẻ em?
3. Khi tổ chức cho trẻ tập luyện, giáo viên cần tuân thủ những nguyên tắc gì?

Chương 2

PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC BỘ MÔN

I. MỘT SỐ NGUYÊN TẮC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

1. Nguyên tắc tự giác và tích cực

Giáo dục thể chất cho trẻ là một quá trình sư phạm, vì vậy giáo viên không những dạy cho trẻ biết mô phỏng bắt chước và làm đúng động tác, kết hợp các động tác lại với nhau trong các bài tập, mà còn có nhiệm vụ bồi dưỡng cho trẻ các đức tính: tự giác, tích cực, khả năng chịu đựng, tập trung chú ý, khả năng tự thực hiện nhiệm vụ và nội quy một cách có tổ chức, có thói quen lắng nghe những lời chỉ bảo của giáo viên trong tập luyện.

Ý thức tự giác, tích cực của trẻ trong khi thực hiện các bài tập và trò chơi có ảnh hưởng rất lớn tới kết quả của buổi tập. Muốn làm được việc này, giáo viên cần phải cho trẻ hiểu được nhiệm vụ của bài tập một cách đơn giản, trẻ hiểu được mình phải làm gì và cần lưu ý cái gì v.v... Cần giao cho trẻ những nhiệm vụ cụ thể, ví dụ: quy định cho các em đi giữa hai sợi dây (hoặc 2 đường kẻ) tới lá cờ, hoặc khi nhảy từ trên cao xuống không được giẫm vào vạch kẻ dưới đất, chui qua cầu hoặc vòng không được chạm người v.v... Trẻ thực hiện bài tập một cách có ý thức, điều đó làm cho trẻ có cảm giác vui thú tập luyện, trẻ sẽ tự giác, tích cực, cố gắng hoàn thành động tác tốt hơn, chính xác và đẹp hơn. Cần bồi dưỡng tính tự lập cho trẻ khi hoàn thành bài tập và trong khi chơi các trò chơi. Khi giao nhiệm vụ cụ thể cho trẻ giáo viên cần phải chú ý đến độ tuổi của trẻ, trẻ càng nhỏ nhiệm vụ được giao càng phải đơn giản và dễ làm hơn.

Muốn thực hiện tốt nguyên tắc tự giác, tích cực trong giảng dạy thể dục cho trẻ mẫu giáo, giáo viên cần phải không ngừng cải tiến phương pháp giảng dạy, đề ra các yêu cầu phù hợp với từng đối tượng trẻ. Chú ý động viên, khích lệ, khen ngợi trẻ kịp thời trong tập luyện.

2. Nguyên tắc trực quan

Trong giảng dạy thể dục, ngoài vấn đề nhận thức ra ta còn phải hình thành thói quen vận động, mà sự hình thành thói quen vận động chỉ có thể tạo được trên cơ sở cảm giác một cách trực tiếp với động tác.

- Trực quan trực tiếp: là qua quan sát trực tiếp hình mẫu làm cho trẻ biết cách tập luyện động tác.

- Trực quan gián tiếp: là dùng lời nói để miêu tả động tác qua tranh ảnh, mô hình, phim ảnh làm cho trẻ hình dung được cách tập luyện.

Trong giảng dạy động tác thể dục cho trẻ, cô giáo phải vận động phối hợp cả hai loại trực quan này. Làm mẫu trong giảng dạy thể dục là phương pháp thích hợp nhất đối với trẻ nhỏ, nhưng trong trường hợp mà tác động đó rất nhanh, trẻ khó quan sát được hết những chi tiết của động tác, thì phải kết hợp dùng tranh ảnh, phim ảnh để bổ sung cho việc làm mẫu, giúp trẻ có khái niệm về động tác chính xác hơn.

Đối với trẻ nhà trẻ - mẫu giáo, việc thực hiện nguyên tắc trực quan cần đề ra yêu cầu: trẻ phải cố gắng bắt chước đúng động tác, tổ chức cho trẻ được ôn luyện nhiều để tăng thêm cảm giác trực tiếp với động tác và trên cơ sở đó mới hình thành được kỹ năng, kỹ xảo.

3. Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học, toàn diện và hệ thống

Đối với trẻ nhà trẻ - mẫu giáo, cơ thể đang phát triển chưa hoàn chỉnh, khả năng thích ứng với các kích thích bên ngoài còn kém nên nội dung tập luyện phải toàn diện. Giáo viên cần soạn những bài tập nhằm phát triển nhịp nhàng cân đối giữa chân và tay, giữa cơ quan vận động và các cơ quan nội tạng, giữa các tổ chức của cơ thể như nhanh, mạnh, dẻo, bền, khéo v.v... Việc cho trẻ em tập luyện phiến diện (phát triển cục bộ một bộ phận cơ thể nào của trẻ), tập luyện không có kế hoạch, chẳng những không làm cho cơ thể trẻ phát triển tốt mà nhiều khi còn gây hại đến sức khoẻ của trẻ, để đưa đến hiện tượng mệt mỏi quá sức, làm cơ thể trẻ phát triển không bình thường.

Tập luyện toàn diện phải gắn liền với tập luyện có khoa học, hệ thống, liên tục, thường xuyên. Trong giảng dạy, giáo viên phải tuân theo nguyên tắc toàn diện, tiến dần từng bước về nội dung và khối lượng vận động hợp lý, phải nâng dần mức độ khó của động tác và nâng khối lượng vận động mới có thể đảm bảo cho hệ thần kinh, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp và các cơ quan khác của cơ thể trẻ tăng thêm khả năng thích ứng và phát triển.

Khi vận dụng nguyên tắc này giáo viên cần chú ý:

- Nội dung, phương pháp, động tác, khối lượng vận động phải bố trí theo trình tự từ dễ đến khó, từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp, từ đã biết đến chưa biết. Căn cứ vào trình độ khả năng của từng đối tượng trẻ để xác định mức độ cho hợp lý, không nên áp dụng máy móc, đồng loạt.

- Tính hệ thống và liên tục phải thể hiện trong toàn bộ kế hoạch giảng dạy toàn năm, từng học kỳ, từng tháng, từng môn học, từng bài dạy, từng động tác... sao cho toàn bộ khối lượng, nội dung luyện tập thống nhất thành một khối, có tác dụng thúc đẩy lẫn nhau, môn học này là cơ sở của môn học kia, động tác này bổ sung cho động tác kia, bài học trước làm cơ sở cho bài học sau, bài sau bổ sung và phát triển bài trước.v.v..

4. Nguyên tắc vừa sức và coi trọng các đặc điểm cá biệt của trẻ

Nguyên tắc này đặc biệt quan trọng trong giảng dạy thể dục trẻ nhà trẻ - mẫu giáo, vì nó xuất phát từ tình hình thực tế của lứa tuổi, đặc điểm tâm, sinh lý, giới tính, sức khoẻ và khả năng tiếp thu của trẻ để sắp xếp bài tập cho hợp lý. Trong giảng dạy thể dục, muốn đem lại kết quả tốt cần phải dựa vào những đặc điểm trên để bố trí nội dung, phương pháp giảng dạy, khối lượng vận động và yêu cầu cụ thể cho phù hợp với khả năng tiếp thu của trẻ.

Trong một bài dạy, nếu nội dung quá đơn giản và dễ dàng, khối lượng vận động quá thấp thì ít có tác dụng rèn luyện cơ thể và làm mất hứng thú tập luyện của trẻ. Ngược lại, nội dung bài tập quá khó khăn, phức tạp, khối lượng vận động quá nặng sẽ làm trẻ không tiếp thu và hoàn thành được bài tập, dễ sinh ra sợ hãi chán nản, mất tin tưởng, nhiều khi còn làm ảnh hưởng xấu đến sự phát triển sức khoẻ của trẻ. Cho nên giáo viên phải căn cứ vào tình hình thực tế của lứa tuổi, độ tuổi để tiến hành công tác giảng dạy. Một mặt phải đề ra bài tập vừa với sức của trẻ, mặt khác phải yêu cầu trẻ cố gắng, phát huy tính tự giác, tích cực trong học tập.

Trong quá trình giảng dạy, giáo viên cần làm cho toàn lớp thu được kết quả tốt, nhưng trong một lớp, sức khoẻ và khả năng luyện tập của trẻ không đồng đều... cho nên giáo viên phải quan tâm đến sức khoẻ của toàn lớp thật tỉ mỉ và phải tìm hiểu sức khoẻ của từng trẻ một, đối với trẻ cá biệt phải tìm cách hướng dẫn riêng nhằm giúp trẻ hoàn thành được yêu cầu chung. Muốn làm được việc này giáo viên phải luôn luôn khuyến khích, động viên trẻ tự giác, tích cực, tự tin trong tập luyện.

Việc bố trí, sắp xếp nội dung, phương pháp giảng dạy, đặt ra khối lượng vận động một cách khoa học, hợp lý vừa với khả năng tiếp thu của trẻ, chú ý đến đặc điểm cá biệt của trẻ là một việc làm rất quan trọng có tác dụng rất lớn đến kết quả học tập và nâng cao sức khỏe, phát triển thân thể trẻ toàn diện và cân đối.

5. Nguyên tắc củng cố và nâng cao

Trong việc giảng dạy thể dục cho trẻ nhà trẻ - mẫu giáo, quá trình nắm tri thức, kỹ năng động tác mới cũng giống như ở các môn học khác đều phải dựa trên cơ sở đã nắm vững những tri thức, kỹ năng động tác đã học trước. Nguyên tắc củng cố rất cần thiết để đảm bảo và giữ vững kết quả giảng dạy và giáo dục cho trẻ, điều đó có ý nghĩa đảm bảo, duy trì được những thói quen vận động đã tiếp thu được và củng cố sự bền vững của những thói quen này trong cơ thể trẻ.

Vận dụng nguyên tắc củng cố trong giảng dạy thể dục cho trẻ là dùng cách tập lặp đi lặp lại nhiều lần những động tác đã học được để hình thành mối liên hệ tạm thời đó được vững chắc, làm cho phản xạ có điều kiện trở thành định hình, tự động hoá. Như vậy tránh được sự mất đi những tri thức, kỹ năng, kỹ xảo động tác mà trẻ đã thu được trong quá trình tập luyện.

Củng cố là hình thức hệ thống hoá tri thức, động tác mà giáo viên đã truyền thụ cho trẻ một cách vững chắc, khoa học và liên tục.

Muốn cho nguyên tắc củng cố phát huy tác dụng tốt, giáo viên phải thường xuyên tổ chức cho trẻ ôn tập lại những động tác đã học, kể cả những động tác mà trẻ đã nắm được tương đối vững.

6. Nguyên tắc bảo đảm an toàn trong tập luyện cho trẻ

Trong giảng dạy, tập luyện, nếu không chú ý làm tốt công tác bảo hiểm cho trẻ sẽ dễ xảy ra chấn thương, gây ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của trẻ, làm trẻ sợ hãi, mất hào hứng. Việc chú ý tới nguyên tắc bảo đảm an toàn trong giảng dạy thể dục cho trẻ là để phát huy tính dũng cảm, kiên trì, tự tin của trẻ nhằm bảo đảm kết quả của tập luyện.

Khi vận dụng nguyên tắc bảo đảm an toàn trong tập luyện thể dục cho trẻ, giáo viên cần chú ý các điểm sau:

a) Phải nghiêm khắc tuân theo những nguyên tắc cơ bản về giảng dạy, tập luyện thể dục như; thường xuyên động viên trẻ tham gia tập luyện và tập luyện

có hệ thống. Trong giảng dạy cần chú ý tăng dần khối lượng vận động, tập luyện và tập luyện có hệ thống. Trong giảng dạy cần chú ý tăng dần khối lượng vận động, tập luyện và nghỉ ngơi, phải thay đổi luôn cho phù hợp với khả năng chịu đựng của cơ thể trẻ. Phải chú ý chiều cố cá biệt các trẻ yếu, cho trẻ tập khởi động tốt mới đi vào tập luyện chính, tập xong phải cho trẻ làm động tác hồi tĩnh. Trong tập luyện không nên đuổi theo hứng thú của trẻ, tránh đề ra yêu cầu tập luyện quá cao, không phù hợp với tình hình sức khoẻ của trẻ.v.v...

b) Dụng cụ, sân bãi phải được kiểm tra thường xuyên, phải phù hợp với tầm vóc cơ thể của trẻ. Các dụng cụ tập phải chắc chắn và phải có các phương tiện bảo hiểm kèm theo. Quần áo, giày tập phải gọn, nhẹ thích hợp với trẻ. Cô nhắc và kiểm tra các em không được để các vật rắn như: mẫu dây thép, mẫu nhựa cứng, đinh, chìa khoá, cặp tóc và các đồ chơi nhỏ.v.v... trong túi áo, hoặc túi quần khi tập. Tập các động tác khó phải có dụng cụ bảo hiểm và giáo viên phải trực tiếp bảo hiểm cho trẻ tập.

c) Có kế hoạch định kỳ kiểm tra sức khoẻ cho trẻ, giáo viên phải nắm được tình hình sức khoẻ của từng em, phát hiện kịp thời các biểu hiện mệt mỏi quá sức và bệnh tật của trẻ.

Câu hỏi ôn tập

1. Trình bày nguyên tắc tự giác và tích cực trong khi tổ chức hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ?
2. Trình bày nguyên tắc trực quan trong khi tổ chức hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ.
3. Trình bày nguyên tắc toàn diện và hệ thống trong khi tổ chức hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ.
4. Trình bày nguyên tắc vừa sức và coi trọng các đặc điểm cá biệt của trẻ trong khi tổ chức hoạt động giáo dục thể chất.
5. Trình bày nguyên tắc củng cố trong khi tổ chức hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ.
6. Trình bày nguyên tắc bảo đảm an toàn trong tổ chức hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ.

II. PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ TUỔI MẦM NON

1. Phương pháp trực quan

Tính trực quan trong giảng dạy biểu hiện trong việc sử dụng rộng rãi các cảm giác của mắt, tai, da... với sự thu nhận lượng thông tin có liên quan đến vận động. Phương pháp này đảm bảo được tính rõ ràng, chính xác của sự nhận

thức những cảm giác về động tác và giúp cho trẻ có những khái niệm đầy đủ.

Trong phương pháp trực quan người ta sử dụng một số thủ thuật sau:

Thủ thuật sử dụng tính trực quan của thị giác.

Đó là làm mẫu động tác, tác động đến khả năng nhận thức của trẻ thông qua thị giác. Yêu cầu làm mẫu, biểu diễn động tác một cách chính xác, sinh động, sử dụng khả năng định hướng của mắt trong không gian. Làm mẫu cần kết hợp giải thích ngắn gọn để trẻ dễ hiểu rõ động tác và bồi dưỡng kinh nghiệm vận động cho trẻ. Làm mẫu phải đúng, đẹp, tự tin, gây cảm xúc tốt cho trẻ, nhấn mạnh những điểm chính để trẻ có biểu tượng đúng về động tác. Đồng thời, kích thích trẻ thực hiện tốt. Động tác mẫu phải được chuẩn bị trước (cô tập thử trước hoặc chuẩn bị 2-4 trẻ tập thử).

Mỗi động tác, mỗi vận động phải làm mẫu nhiều lần và tính chất của mỗi lần phải thay đổi. Lần đầu cô giáo cung cấp cho trẻ biểu tượng khái quát về bài tập (chỉ làm mẫu). Lần thứ hai, nhấn mạnh từng chi tiết kỹ thuật của động tác theo đúng trình tự logic khi thực hiện (làm mẫu kết hợp miêu tả, giải thích). Lần thứ ba, nhấn mạnh điểm chính của bài tập (làm mẫu kết hợp lưu ý điểm khó, điểm quyết định hiệu quả của động tác).

Khi làm mẫu cần chọn vị trí đứng sao cho tất cả trẻ đều nhìn thấy, khi tập bài tập phát triển chung thì nên đứng cao và gần trẻ, hướng dẫn theo kiểu soi gương. Khi đi thì đi ngược chiều, tay để sau lưng và đứng cùng phía... Không để trẻ đứng ngược gió hay quay về phía mặt trời.

Cô làm mẫu trước khi trẻ thực hiện bài tập, trong khi tập nên để trẻ bắt chước và sửa sai cho trẻ. Tùy theo mức độ, làm mẫu được sử dụng ở tất cả các lớp, nhất là khi học động tác mới.

Ngoài ra, cần dùng các vật chuẩn thị giác và đồ chơi có màu sắc đẹp để lôi cuốn trẻ vào việc thực hiện vận động (“đi tới nhà búp bê” - xác định hướng thẳng và gây hứng thú; “chạy tới lá cờ”; “ném trúng vòng”...). Những vật chuẩn thị giác có thể lấy ngay trên cơ thể trẻ (cúi người, tay chạm ngón chân) hay ở xung quanh trẻ (quay về phía cửa sổ).

Thủ thuật sử dụng tính trực quan của cảm giác cơ (cảm giác vận động):

Bằng cách sử dụng các dụng cụ trong hoạt động vận động. Dụng cụ gây hứng thú cho trẻ, giúp trẻ thực hiện động tác được chính xác hơn, nâng cao nỗ lực cơ bắp và tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện các động tác.

Dụng cụ sử dụng trong buổi tập bao gồm những dụng cụ đảm bảo tính chính

xác của động tác với hướng vận động vừa sức cho từng lứa tuổi (ghế thể dục, túi cát, bóng, vòng...) và những dụng cụ nhỏ mang tính chất tăng tính tích cực khi thực hiện bài tập (cờ, nơ, xúc xắc...). Mỗi dụng cụ đều có ảnh hưởng riêng tới vận động, do đó trong giờ thể dục nên sử dụng nhiều loại dụng cụ khác nhau.

Ngoài ra, sự giúp đỡ trực tiếp bằng bàn tay của cô giáo cũng tạo cho trẻ có được cảm giác đúng về tư thế khi vận động.

Thủ thuật mô phỏng (bắt chước).

Trẻ ở lứa tuổi mầm non thích được bắt chước các hành động của con vật, các hiện tượng thiên nhiên, xã hội. Thực chất của thủ thuật này là đưa các bài tập vận động dưới dạng hành động của con vật, các hiện tượng thiên nhiên, xã hội để trẻ tập theo các động tác được nhiều lần mà không mệt mỏi, nhằm chán (“gà mổ thóc”, “thỏ nhảy”, “cây cao - cỏ thấp”, “đoàn tàu”...); củng cố được các kỹ năng vận động, gây được hứng thú của trẻ đối với việc tập luyện và giúp trẻ hình thành chính xác các biểu tượng.

Nếu hình ảnh không hoàn toàn tương ứng với động tác, nó sẽ giúp trẻ có hứng thú với bài tập và củng cố kỹ năng vận động cho trẻ (đoàn tàu, thỏ nhảy,...). Nếu hình ảnh tương ứng với tính chất của động tác, nó sẽ giúp trẻ hình thành chính xác các biểu tượng (nhảy nhẹ như thỏ, đi nhẹ như mèo rình chuột).

Mô phỏng được sử dụng cho tất cả mọi lứa tuổi, đặc biệt là trẻ nhà trẻ và mẫu giáo bé.

Thủ thuật sử dụng tính trực quan của thính giác:

Tính trực quan của thính giác biểu hiện bằng việc điều khiển vận động dưới tác động của âm thanh (đàn xắc xô, tiếng vỗ tay, lời bài hát, chuông...) nhằm hình thành cảm giác nhịp điệu, điều hoà tốc độ vận động, gây cho trẻ cảm xúc tốt đẹp (bài tập thể dục buổi sáng có sử dụng âm nhạc, lời của bài hát; khi tập bài tập vận động cơ bản “nhảy xa”, “ném bóng” cô có thể dùng xắc xô, trống hoặc vỗ tay cho trẻ tập).

Ở nhóm bé ít dùng âm nhạc hơn, nếu có dùng chỉ mang tính nhịp điệu. Ở nhóm lớn có thể dùng thủ thuật này theo những nội dung nhất định (dùng để kiểm tra bài tập thực hiện đúng sai: “bò chui qua cổng”, trên cổng treo một cái chuông, nếu trẻ bò đụng vào chuông, chuông kêu chứng tỏ khi chui qua vòng lung chưa hạ thấp - động tác thực hiện sai).

2. Phương pháp dùng lời nói

Phương pháp này tác động lên tính tự giác và nhận thức về động tác, giúp

trẻ hiểu rõ hơn những động tác vận động, tạo điều kiện cho trẻ tiếp thu bài tập chính xác và đầy đủ hơn.

2.1. Gọi tên bài tập

Tính chất của bài tập, động tác phụ thuộc vào tên gọi của bài tập và nó thể hiện ngay trong tên gọi của bài tập. Gọi tên bài tập vận động nhằm gợi lên cho trẻ những hình ảnh, biểu tượng về bài tập đó, phát huy ở trẻ khả năng tưởng tượng và gợi nhớ những bài tập mà trẻ đã biết. Các bài tập vận động đều có thể gọi, thông qua tên đó phản ánh đặc điểm của bài tập (“Ném bóng ra xa”, “ném bóng trúng đích”, “động tác tay”...). Lúc đầu cô giáo xây dựng ở trẻ những hình ảnh phù hợp với tên gọi của bài tập. Sau đó, khi gọi đến tên bài tập là trong đầu trẻ đã có những hình ảnh về chúng, trẻ có thể tự thực hiện được động tác không cần nhìn động tác mẫu.

2.2. Giảng giải, giải thích

Đó là giảng giải, giải thích những động tác mới dựa trên sự hiểu biết của trẻ và cảm giác cơ bắp. Giải thích phải đơn giản, dễ hiểu kết hợp với làm mẫu, sử dụng giáo cụ trực quan và phải chỉ rõ những chi tiết kỹ thuật của động tác theo đúng trình tự logic khi thực hiện chúng. Giải thích tích cực hoá tư duy của trẻ giúp trẻ hiểu rõ về kỹ thuật của bài tập (giảng giải, giải thích kết hợp với làm mẫu lần 2 khi dạy vận động mới cho trẻ).

Thủ thuật này có thể dùng vào lúc dạy vận động, trò chơi vận động mới, những động tác khó trong bài tập phát triển chung hoặc trong quá trình trẻ tập, khi cần giải thích thêm cho trẻ.

2.3. Thảo luận

Câu hỏi dùng trong thảo luận nhằm kích thích sự quan sát, tích cực hoá tư duy và ngôn ngữ, giúp chính xác hoá biểu tượng về động tác, gây hứng thú và giúp trẻ nắm được quy tắc đánh giá về hoạt động của mình và của bạn. Câu hỏi phải đơn giản, dễ hiểu và gợi mở cho trẻ.

Thủ thuật này có thể sử dụng vào đầu giờ để trẻ nhớ lại và suy nghĩ về động tác đó (ai biết chơi như thế nào), có thể sử dụng trong quá trình trẻ thực hiện bài tập để giúp trẻ xác định xem mình tập đúng hay sai, hoặc sử dụng sau khi tập để trẻ đánh giá quá trình tập của mình và của bạn.

2.4. Chỉ dẫn

Do khả năng ghi nhớ của trẻ còn ít, chú ý chưa phát triển nên trong giờ dạy cô chỉ dẫn thêm cho trẻ, nêu yêu cầu cụ thể khi thực hiện động tác nhằm sửa

sai hoặc tránh trước động tác, tư thế thiếu chính xác của trẻ. Lời chỉ dẫn phải rõ ràng, chính xác, kịp thời.

Chỉ dẫn có thể đưa ra trước khi tập (động tác cúi, tay chạm ngón chân, ta có thể chỉ dẫn trước khi tiến hành tập, nhắc trẻ đứng thẳng chân) hoặc đưa ra trong thời gian thực hiện bài tập (khi nhảy lò cò, ta có thể chỉ dẫn trong khi trẻ thực hiện bài tập, nhắc trẻ đổi chân).

2.5. Ra hiệu lệnh

Thủ thuật ra hiệu lệnh được sử dụng để điều khiển sự bắt đầu hay kết thúc của động tác. Giúp trẻ phản ứng kịp thời với sự bắt đầu và kết thúc hành động, xác định tốc độ và hướng vận động.

Ra hiệu lệnh phải rõ ràng, dứt khoát, đảm bảo chính xác về thời gian. Hiệu lệnh bao gồm khẩu lệnh và mệnh lệnh.

Khẩu lệnh là sự chỉ dẫn bằng lời phát ra dưới dạng xác định nội dung chính xác (Nghiêm! Bên phải quay! Nhìn trước thẳng!...) đó là những từ theo quy định đã được xác định. Khẩu lệnh gồm dự lệnh và động lệnh. Dự lệnh là phần trước của động lệnh, nó chỉ ra cái gì cần làm và phương tiện gì. Động lệnh là phần thực hiện, phát ra to, nhanh, gọn (“Bên phải... quay! - “bên phải” là dự lệnh, “quay” là động lệnh).

Mệnh lệnh là yêu cầu do cô giáo tự nêu ra, đòi hỏi trẻ thực hiện, nhằm mục đích giúp trẻ để định hướng động tác (tiến về phía trước! lấy cờ! cầm bóng!..).

Khẩu lệnh chủ yếu được sử dụng ở lứa tuổi mẫu giáo, mệnh lệnh chủ yếu được sử dụng cho lứa tuổi nhà trẻ. Ra hiệu lệnh thường được dùng khi dạy trẻ xếp, chuyển đội hình.

2.6. Đánh giá và kiểm tra

Thủ thuật này được sử dụng trong khi trẻ vận động hoặc vào cuối bài tập nhằm giúp trẻ nhận thức đúng về kết quả thực hiện vận động của bản thân hoặc giúp trẻ sửa chữa những thiếu sót mắc phải và động viên trẻ. Giáo viên có thể tổ chức lần lượt từng nhóm trẻ thực hiện bài tập, sau khi mỗi nhóm thực hiện xong, cho những trẻ khác trong lớp nhận xét, đánh giá và giáo viên sẽ là người đánh giá cuối cùng.

Đánh giá phải đúng lúc để giúp trẻ có được cảm giác đúng, sửa sai kịp thời (ngay trong quá trình trẻ tập). Đối với lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo bé, cần chú ý động viên, khen ngợi trẻ nhiều hơn. Đối với mẫu giáo nhỡ và mẫu giáo lớn có thể đánh giá để hướng tới việc giúp trẻ thực hiện đúng chi tiết kỹ thuật của động tác, hoàn thiện vận động.

2.7. Kể chuyện

Thủ thuật kể chuyện sinh động, có hình ảnh được sử dụng trong việc tăng sự hấp dẫn của giờ học hay trò chơi vận động làm chính xác hoá động tác, giúp trẻ tưởng tượng tốt hơn tình huống chơi hay vận động, kích thích sự cố gắng thực hiện động tác. Chính vì vậy nên nó thường được sử dụng vào đầu giờ học.

Thủ thuật này thường được sử dụng đối với tuổi nhà trẻ và mẫu giáo bé.

Qua nghiên cứu hai phương pháp trên ta thấy rằng cần sử dụng phối hợp các thủ thuật trực quan và sử dụng lời nói trong mối quan hệ tương hỗ để đảm bảo tính sinh động, hình tượng, rõ ràng, cụ thể của tri giác.

3. Phương pháp thực hành (hay luyện tập)

Phương pháp này dựa trên hoạt động vận động của bản thân trẻ, nó giúp trẻ có được cảm giác cơ vận động và hình thành, củng cố những kỹ năng, kỹ xảo vận động.

Phương pháp thực hành bao gồm các hình thức: hướng dẫn trực tiếp, trò chơi, thi đua.

Hướng dẫn trực tiếp: Sử dụng khi dạy trẻ thực hiện các động tác, nhằm chính xác hoá từng phần của động tác, giúp trẻ vận động đúng. Cô giáo có thể giúp đỡ trẻ một cách trực tiếp hoặc gián tiếp.

Giúp đỡ trực tiếp: Cô giáo tác động trực tiếp lên phần cơ thể của trẻ giúp trẻ thực hiện đúng động tác (trẻ đưa tay không thẳng, cô cầm tay trẻ đưa lên cho thẳng). Hướng dẫn trực tiếp được sử dụng khi trẻ thực hiện bài tập. Sau khi cô giáo làm mẫu và giảng giải, giải thích

Giúp đỡ gián tiếp: Bằng cách sử dụng dụng cụ tác động lên trẻ, giúp trẻ thực hiện đúng kỹ thuật của động tác hay vận động (Muốn trẻ đi không cúi đầu, cô giáo cho trẻ tập đi đầu đội túi cát. Khuyến khích, động viên trẻ không làm rơi túi cát, trẻ sẽ ngừng đầu khi đi).

3.1. Luyện tập bằng hình thức chơi

Hình thức này dựa trên sự vận động của trẻ theo chủ đề, có quy ước, nó thường mang tính hình ảnh rất rõ nhằm mục đích gây hứng thú cho trẻ, tăng tính tự giác khi thực hiện vận động, trẻ thực hiện nhiều lần mà không chán; củng cố được các kỹ năng, kỹ xảo vận động và phát triển các tố chất vận động khi trẻ thực hiện các động tác trong khi chơi (các trò chơi vận động dạng “đuổi - bắt” có tác dụng luyện vận động chạy và phát triển tố chất nhanh nhẹn cho trẻ).

Luyện tập bằng hình thức chơi thường áp dụng nhiều đối với lứa tuổi nhà

trẻ và mẫu giáo bé, nó có thể áp dụng để dạy vận động mới (cho trẻ chơi trò chơi “Nhảy qua suối” khi dạy vận động nhảy xa). Đối với mẫu giáo nhỡ và mẫu giáo lớn thường được dùng để củng cố những vận động đã hình thành (nội dung thứ ba của phần trọng động trong giờ thể dục).

3.2. Luyện tập bằng hình thức thi đua

Thi đua thể hiện những yêu cầu cao đối với sức mạnh thể chất và tinh thần của người tập, tạo nên sự căng thẳng về cảm xúc rất lớn (do yếu tố ganh đua trong cuộc thi). Thi đua làm tăng hứng thú và khả năng vận động, do đó dùng hình thức thi đua sẽ giúp trẻ luyện tập tốt hơn và củng cố được những kỹ năng vận động. Mặt khác, qua thi đua có thể rèn luyện phẩm chất đạo đức cho trẻ (giáo dục lòng tự trọng, tính đồng đội). Tuy nhiên tránh để trẻ hưng phấn quá mức.

Thi đua được sử dụng khi trẻ đã nắm được động tác; nhằm động viên, khuyến khích trẻ vận động đúng: thi xem ai nhảy tốt, ai bật không chạm vòng, hoặc khi cần củng cố những kỹ năng vận động: thi xem ai nhảy nhanh tới cờ, ai bật nhanh qua hết vòng.

Có hai hình thức tổ chức thi đua: thi đua cá nhân và thi đua đồng đội (tổ, nhóm). Lúc đầu nên tổ chức cho trẻ thi đua giữa cá nhân với cá nhân, sau đó khi trẻ đã quen mới tổ chức cho thi đua giữa các tổ, nhóm. Trong thi đua cá nhân, nên chọn các cháu có sức lực và mức độ phát triển vận động ngang nhau, cũng như vậy trong thi đua đồng đội, nên phân chia các đội ngang sức nhau và có số lượng bằng nhau. Trước khi cuộc thi bắt đầu cô giáo hoặc trẻ nhắc lại điều kiện của cuộc thi. Sau khi thi, cô giáo cho trẻ tự nhận xét, đánh giá. Sau đó, cô giáo là người phân xử thắng, thua một cách khách quan. Chú ý động viên những trẻ thua cuộc.

Hình thức này chưa sử dụng ở nhà trẻ vì tâm lý trẻ chưa phát triển và kinh nghiệm vận động hầu như chưa có.

Ngoài ra, khi dạy vận động cho trẻ ta cần nắm được 2 phương pháp khác, đó là: phương pháp dạy động tác hoàn chỉnh và phương pháp phân đoạn.

* Phương pháp dạy động tác hoàn chỉnh: Là phương pháp dạy động tác từ đầu đến cuối không phân chúng ta thành các bộ phận nhỏ để dạy. Phương pháp này thường được dùng để dạy các động tác đơn giản, dễ tiếp thu (các vận động có chu kì: đi, bò, chạy..).

* Phương pháp phân đoạn: Là phân chia động tác ra làm nhiều phần độc lập,

cho trẻ học từng phần, sau đó liên kết các phần đó lại thành khối thống nhất. Phương pháp này thường được dùng để dạy những động tác khó và tương đối phức tạp (dạy trẻ “ném bóng ra xa”, giai đoạn 1: chuẩn bị; giai đoạn 2: ném, giai đoạn 3: trở lại bình thường).

Thực hiện phương pháp này cần lưu ý cân nhắc kỹ quan hệ giữa các bộ phận trong toàn bộ động tác và giảng giải cho trẻ rõ ảnh hưởng và mối quan hệ của các bộ phận trong toàn bộ động tác để trẻ có khái niệm về động tác đó.

Trong quá trình dạy cho trẻ tuổi mầm non, ở các giai đoạn khác nhau cần sử dụng các phương pháp khác nhau. Các phương pháp đó phải bổ sung, giúp đỡ lẫn nhau nhằm giúp trẻ dễ dàng thực hiện được động tác và hình thành nhanh các kỹ năng, kỹ xảo khi vận động.

III. CÁC HÌNH THỨC TỔ CHỨC CHO TRẺ TẬP LUYỆN

Trong quá trình giáo dục thể chất ta có thể sử dụng một số hình thức khác nhau để tổ chức cho trẻ tập luyện. Đó là các hình thức: toàn thể, lần lượt, phân nhóm, cá nhân.

1. Luyện tập toàn thể

Tất cả trẻ cùng thực hiện một bài tập trong cùng một lúc dưới sự theo dõi, hướng dẫn của cô. Loại này thường được áp dụng khi dạy các bài tập phát triển chung, khi cho trẻ chơi trò chơi vận động. Đôi khi nó cũng được áp dụng khi cho trẻ tập vận động cơ bản nhưng chỉ ở giai đoạn mới hình thành vận động hoặc củng cố. Phương pháp này cho phép cô giáo cùng một lúc tác động lên tất cả nhóm trẻ. Do đó, thời gian trẻ tham gia vận động nhiều, mức độ phát triển khả năng định hướng trong không gian cao, phát triển tính tập thể, tăng khả năng phối hợp vận động khi thực hiện bài tập. Nhưng phương pháp này không cho phép cô có điều kiện sửa sai cho từng trẻ.

2. Luyện tập lần lượt

Trẻ cùng tập một bài nhưng trẻ nọ nối tiếp trẻ kia. Loại này thường được sử dụng khi dạy vận động cơ bản cho trẻ, khi chơi trò chơi vận động, khi cần sử dụng dụng cụ lớn hoặc những vận động phức tạp, cho nên phải có sự giúp đỡ của cô để đảm bảo an toàn. Phương pháp này cho phép cô giáo có điều kiện theo dõi, giúp đỡ trẻ thực hiện vận động, kịp thời phát hiện sai sót để sửa sai cho trẻ và do không phải chờ đợi nên nó còn có tác dụng tăng lượng vận động cho trẻ.

3. Luyện tập theo nhóm

Chia trẻ thành từng nhóm nhỏ để tập. Một nhóm thực hiện bài tập, các nhóm khác đứng ngoài theo dõi và đưa ra nhận xét, đánh giá để phát huy tính tích cực, chủ động của trẻ. Cô giáo dựa trên những ý kiến đánh giá của trẻ để đưa ra ý kiến nhận xét cuối cùng. Loại này thường dùng khi củng cố vận động cơ bản cho trẻ. Ưu điểm của phương pháp này là mật độ vận động cao, trẻ vận động được nhiều. Nhưng trong khâu tổ chức cô giáo phải hết sức chú ý nếu không giờ học sẽ trở nên lộn xộn và đặc biệt là phải chú ý để nắm được mức độ vận động của từng trẻ (ai ném xa nhất, ai bật không chạm vòng).

4. Luyện tập cá nhân

Mỗi trẻ tập một bài tập theo sự hướng dẫn và theo dõi của cô. Phương pháp này giúp cô dễ dàng chú ý đến từng trẻ, hoặc giúp đỡ trẻ, hoặc chuẩn bị trẻ làm mẫu thay cô (trẻ nào trong giờ chưa tập được thì cuối giờ tập lại: cô giúp trẻ nhút nhát vận động...). Phương pháp này có mật độ vận động thấp cho nên thường chỉ sử dụng ở những lớp bé.

Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ, cần phối hợp sử dụng các phương pháp khác nhau để tổ chức trẻ tập luyện, nhằm đảm bảo quá trình tập đạt hiệu quả cao.

Câu hỏi ôn tập

1. Nêu các phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.
2. Trình bày các hình thức tổ chức cho trẻ tập luyện.

Thực hành

Kiến tập:

- Một giờ tập vận động ở nhóm trẻ 18 - 24 tháng.
- Một giờ thể dục ở lứa tuổi mẫu giáo.
- Thảo luận về việc thực hiện các nguyên tắc và sử dụng các phương pháp giáo dục thể chất, cũng như hình thức tổ chức trẻ tập luyện trong tiết học.

IV. CÁCH SOẠN GIÁO ÁN VÀ HƯỚNG DẪN BÀI GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

A. CÁCH SOẠN GIÁO ÁN GIẢNG DẠY

Giáo án là tài liệu trình bày đầy đủ nội dung phương pháp và cách tổ chức thực hiện một buổi tập, một tiết lên lớp cho trẻ. Giáo án phải soạn theo nội dung

chương trình đã quy định, dựa vào kế hoạch đã phân phối cho từng phần, từng tuần, từng tiết lên lớp. Khi soạn cần chú ý đến hoàn cảnh cụ thể về đặc điểm, trình độ, khả năng tiếp thu của từng độ tuổi và chú ý đến cơ sở vật chất của nhà trường.

Trong giáo án, giáo viên phải xác định: nhiệm vụ yêu cầu về giáo dục, giáo dưỡng của bài dạy - Thời gian tiến hành toàn bài, từng phần của bài - cách tổ chức sắp xếp (đội hình đội ngũ và thay đổi đội hình đội ngũ khi tập...) cách trình bày động tác và mức độ của động tác, Ngoài ra, phải nêu được trọng tâm, trọng điểm để giúp trẻ làm mẫu thay giáo viên, lưu ý đến những sai sót dễ mắc để trẻ tránh và khắc phục, dự kiến những thiết bị, dụng cụ cần phải chuẩn bị trước cho giờ lên lớp v.v....

Công tác chuẩn bị giáo án không tốt thì kết quả, chất lượng của bài dạy bị hạn chế. Nếu giáo viên soạn giáo án chu đáo, tỉ mỉ cẩn thận, suy nghĩ tìm tòi cách liên hệ thực tế được tốt, chọn và áp dụng phương pháp giảng dạy thích hợp với trình độ trẻ thơ thì việc giảng dạy sẽ đạt được kết quả tốt.

Để soạn giáo án tốt, giáo viên cần chú ý thực hiện những việc sau:

1. Công tác chuẩn bị

1.1. Nghiên cứu nội dung bài dạy

Nội dung bài quy định trong chương trình thể dục các lớp nhà trẻ - mẫu giáo đã được thể nghiệm, chọn lọc, phân tích, tổng hợp một cách tương đối khoa học và hợp lý.

1.2. Nghiên cứu đối tượng trẻ một cách toàn diện

Cần tìm hiểu đặc điểm tâm, sinh lý, tình hình sức khỏe, khả năng vận động, khả năng tiếp thu của từng đối tượng trẻ... để phân loại đối tượng giảng dạy. Trên cơ sở đó đề ra kế hoạch công việc sắp xếp nội dung giảng dạy, yêu cầu trọng tâm, chỉ tiêu phấn đấu.v.v... đối với từng trẻ. Tránh việc bình quân trong giảng dạy thể dục cho trẻ vì làm như vậy có hại đến sức khỏe của trẻ. Có nắm được tình hình cụ thể của trẻ một cách toàn diện, cụ thể và kịp thời thì giáo viên mới có thể chuẩn bị nội dung, yêu cầu, tổ chức giảng dạy... được đầy đủ và sát hợp với tình hình thực tế của trẻ.

1.3. Sưu tầm, nghiên cứu tài liệu giảng dạy, tài liệu tham khảo và đồ dùng dạy học

Cô giáo muốn giúp cho trẻ nắm chắc động tác, tập luyện thành thạo, phát

triển thân thể toàn diện, cân đối, bồi dưỡng được ý chí đạo đức cho trẻ qua bài dạy thì trước khi soạn giáo án, phải đọc kỹ và nghiên cứu các tài liệu có liên quan đến bài giảng, giúp giáo viên mở rộng, củng cố, nâng cao thêm sự hiểu biết về kiến thức, kỹ thuật động tác, nội dung, nguyên tắc, phương pháp và kinh nghiệm giảng dạy. Trên cơ sở đó, kết hợp với hoàn cảnh thực tế của nhà trường, căn cứ vào tình hình cụ thể của trẻ mà đưa ra các biện pháp tổ chức giảng dạy. Nghiên cứu bài dạy có thể do từng người, hay do tập thể giáo viên cùng tiến hành nghiên cứu, làm sao cho trước khi lên lớp dạy, phải nắm chắc được những điểm kỹ thuật cơ bản của bài tập, động tác tập, giảng giải phải rõ ràng chính xác, dễ hiểu.

Giáo viên nên sưu tầm thêm các tranh ảnh và mô hình minh họa phù hợp với nội dung bài dạy để giúp trẻ có biểu tượng đúng về động tác, nâng cao thêm chất lượng bài dạy, làm cho trẻ tập luyện thêm hào hứng và tiết học cũng sinh động hơn.

2. Viết giáo án

Sau khi đã làm xong các phần trên, giáo viên tiến hành viết giáo án. Giáo án phải được hoàn thành trước khi lên lớp ít nhất một tuần lễ sau khi đã thông qua tổ, nhóm chuyên môn. Khi viết giáo án giáo dục thể chất cho trẻ, nên theo các thứ tự sau:

2.1. Xác định nhiệm vụ và yêu cầu của bài

Nhiệm vụ và yêu cầu của bài là điểm chủ yếu trong một giáo án. Nó bao trùm và chỉ đạo toàn bộ nội dung của bài. Giáo viên phải cân nhắc, suy nghĩ chu đáo để đặt ra nhiệm vụ, yêu cầu của bài cho sát hợp và đầy đủ. Trong quá trình tổ chức và hướng dẫn trẻ ở trên lớp, giáo viên phải bám sát vào nhiệm vụ và yêu cầu của giáo án đã vạch ra.

Muốn xác định được nhiệm vụ đúng đắn căn cứ vào nội dung chương trình, hoàn cảnh, khả năng thực tế của trẻ. Cần bảo đảm việc bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng phát triển thể lực cho trẻ và bảo đảm mối liên hệ giữa kiến thức bài trước với kiến thức bài sau, chú ý đến tình hình thực tế của địa phương.

Nhiệm vụ của bài thường bao gồm:

- Bài tập phát triển chung (phát triển cơ hô hấp, các vận động phát triển cơ tay - vai, chân bụng, lườn, bật nhảy...).
- Vận động cơ bản (chạy, nhảy, ném, bò, trườn, trèo...) và trò chơi vận động... cho các độ tuổi hoặc ôn tập để nâng cao động tác đã học.

Nội dung giáo dục đạo đức cho trẻ như: trật tự, kỉ luật, tự tin, dũng cảm, kiên trì, khắc phục khó khăn, đoàn kết thương yêu nhau, yêu lao động, bảo vệ của công... Tùy từng bài mà ấn định yêu cầu và nội dung giáo dục cụ thể.

Yêu cầu cụ thể của bài bao gồm các mặt: kiến thức, kĩ năng, rèn luyện thể lực, mức độ động tác đạt đến đâu, yêu cầu giáo dục tình cảm đạo đức, tác phong, thái độ học tập, yêu cầu về giáo dục trí dục, mỹ dục cho trẻ.

Khi soạn bài, không nhất thiết trong các bài đều ghi nhiệm vụ và yêu cầu một cách máy móc, gò bó, dập khuôn bài nào cũng như bài nào, mà cần tìm hiểu, đi sát thực tế của đối tượng trẻ để hiểu cụ thể những chỗ thiếu sót, hoặc còn yếu để kết hợp với nội dung bài dạy mà đề ra nhiệm vụ, yêu cầu giáo dục một cách khéo léo thì mới có tác dụng tốt được.

2.2. Chọn giáo cụ trực quan, địa điểm, dụng cụ, phương tiện bảo hiểm và an toàn trong tập luyện cho trẻ

Tiến hành phần này chu đáo giúp cho giáo viên soạn phần nội dung dễ dàng, đảm bảo cho giờ dạy đạt được kết quả cao.

2.3. Lựa chọn phương pháp và hình thức tổ chức luyện tập cho trẻ

Trong quá trình lên lớp, giáo viên phải chọn được phương pháp thích hợp, sát đối tượng, hợp với nội dung, giúp trẻ tiếp thu và thực hành động tác mới dễ dàng, nhanh chóng và ít mắc sai sót, không khí trong lớp thêm sinh động, hào hứng. Ngược lại, nếu giáo viên vận dụng phương pháp giảng dạy không thích hợp thì không những kết quả học tập của trẻ bị hạn chế mà còn có thể xảy ra chấn thương và mắc sai lầm trong quá trình tập động tác.

Muốn lựa chọn phương pháp dạy trẻ, ta cần căn cứ vào những điểm sau:

- + Nhiệm vụ, yêu cầu và nội dung cụ thể của bài dạy.
- + Đặc điểm đối tượng, khả năng tiếp thu của trẻ (sức khỏe, khả năng tập luyện, phong tục tập quán,... của trẻ).
- + Tình hình thực tế của nhà trường về trang thiết bị, sân tập, dụng cụ tập.

2.4. Nội dung bài dạy (giáo án)

Tất cả các phần chuẩn bị ở trên sẽ được trình bày cụ thể ở phần nội dung giáo án, vì nó là phần cơ bản, quan trọng nhất, làm tốt phần này tức là đã thành công một phần khá lớn.

Nội dung bài dạy được cấu trúc thành ba phần:

- Phần mở đầu (ổn định tổ chức, khởi động, kiểm tra bài cũ)
- Phần cơ bản (bao gồm những nội dung cơ bản của giờ học)

- Phân kết thúc (các động tác hồi tĩnh, nhận xét giờ học)

Trong từng phần có nhiệm vụ, nội dung yêu cầu riêng (xem thêm phần “cách hướng dẫn bài thể dục cho trẻ”). Trong một giáo án (bài dạy) phần trọng động là phần cơ bản nhất. Muốn xác định nội dung phần này, phải suy nghĩ vận dụng tất cả những hiểu biết của mình. Cụ thể là, phải căn cứ vào các hình thức của bài (bài hướng dẫn, bài mở đầu, bài ôn tập, bài tổng hợp, bài kiểm tra...); nhiệm vụ, yêu cầu của bài; thực tế sân bãi, dụng cụ, thời tiết, hoàn cảnh khách quan... để sắp xếp, lựa chọn nội dung, hình thức tập luyện cho phù hợp với khả năng, trình độ của trẻ, bảo đảm được khối lượng, cường độ, mật độ và thời gian phù hợp với đặc điểm tâm lí, sinh lí lứa tuổi của trẻ.

Trong nội dung cần ghi rõ: thứ tự động tác, tác dụng của động tác, kĩ thuật động tác, số lần, số nhịp, cự li thực hiện động tác; Cách trình bày giáo cụ, phương pháp giảng dạy, sai sót thường mắc, cách sửa chữa, cách bảo hiểm giúp đỡ (nếu là dạy động tác trên các dụng cụ), bảo đảm an toàn; Hình thức tổ chức tập luyện tập cho trẻ (phân chia tổ nhóm, nơi tập, cách tập, thời gian tập...).

Trong khi sắp xếp các động tác, cần chú ý bảo đảm các nguyên tắc: tuần tự tiến dần từng bước, hệ thống, liên tục, vừa sức, phát triển các tố chất...(xem thêm phần cơ bản, nội dung bài dạy). Dù nội dung bài dạy khó hoặc dễ, nặng, hoặc nhẹ cũng cần phải tôn trọng các nguyên tắc đã đề ra.

Khi cho trẻ tập luyện trên các dụng cụ thì phần mở đầu còn làm nhiệm vụ khởi động, là quá trình làm cho cơ thể chuẩn bị thực hiện các động tác của phần cơ bản. Khi soạn phần mở đầu cần dựa vào nội dung của phần cơ bản để sắp xếp động tác phù hợp và có tác dụng chuẩn bị thiết thực cho phần cơ bản. Các phần sắp xếp trong nội dung một giáo án có sự liên quan hữu cơ và có tác dụng hỗ trợ lẫn nhau.

Soạn giáo án dạy thể dục cho trẻ mẫu giáo theo 4 bước nói trên. Nhưng khi thực hiện giáo án, phải bố trí sắp xếp bảo đảm đủ 5 bước như các môn học khác (ổn định, kiểm tra bài cũ, dạy bài mới, củng cố dặn dò).

Giáo viên phải nghiên cứu lại giáo án trước khi lên lớp, nắm chắc toàn bộ nội dung (có thể tập giảng nếu cần). Có như vậy thì việc giảng dạy mới thành thạo, linh hoạt, cụ thể. Mặt khác giáo viên phải hiểu đặc điểm từng trẻ để khi tiến hành giảng dạy không bị lúng túng, bị động, đồng thời nghiên cứu lại giáo án còn để phát hiện sơ bộ những thiếu sót để bổ sung cho giáo án được hoàn chỉnh.

Muốn thực hiện tốt giáo án, điều cần thiết là phải bồi dưỡng một số trẻ làm mẫu động tác thay giáo viên (nhất là ở lớp mẫu giáo lớn). Làm như vậy sẽ gây được không khí hào hứng, tự tin của trẻ trong luyện tập.

3. Chuẩn bị điều kiện để tập luyện

Việc chuẩn bị, sắp xếp, sử dụng sân tập, dụng cụ, giáo cụ và các thiết bị khác trong một giờ dạy được đầy đủ, chu đáo có tác dụng góp phần quyết định đến sự thành công của một bài lên lớp.

Vậy khi soạn bài, giáo viên phải chú ý đến việc bố trí sắp xếp dụng cụ, sân bãi tập cho trẻ chu đáo. Dụng cụ để tập phải chuẩn bị sẵn và để ở chỗ dễ lấy - cất. Những dụng cụ nhỏ (túi cát, bóng, cờ...) nên để vào giỏ, rổ để khi chuyển vị trí được nhanh gọn. Các dụng cụ lớn như ghế băng, hộp bật... giáo viên phải chuẩn bị trước cho trẻ. Với lớp nhỏ và lớp lớn, giáo viên có thể phân công cho trẻ trực nhật chuẩn bị trước giờ tập và cất gọn sau giờ tập.

Nếu trong trường hợp có nhiều giáo viên cùng tiến hành giảng dạy một nội dung, cùng yêu cầu sân tập, dụng cụ tập trong một thời gian thì phải trao đổi với nhau để bố trí sân bãi, dụng cụ tập cho thích hợp, tránh chồng chéo lên nhau.

Tất cả những công việc và dụng cụ cần thiết nói trên phải chuẩn bị xong trước giờ lên lớp. Phải chú ý xem xét lại công tác chuẩn bị thật chu đáo, bảo đảm dụng cụ luyện tập cho trẻ phải chắc chắn, an toàn, nếu chưa đạt phải bổ sung sửa chữa kịp thời, tuyệt đối không được để trẻ tập trên dụng cụ không đảm bảo an toàn. Dạy thể dục cho trẻ mẫu giáo tốt nhất nên tiến hành luyện tập ở ngoài trời nhưng nhiều khi vì điều kiện thiên nhiên không thuận lợi (mưa gió, bão lụt, rét đột xuất...) làm trở ngại đến việc thực hiện giáo án. Cho nên giáo viên phải chuẩn bị hai phương án để khắc phục trở ngại đó: một phương án dạy ngoài trời và một phương án dạy trong nhà.

Câu hỏi ôn tập

1. Trước khi viết một giáo án tổ chức hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, giáo viên phải chuẩn bị gì?
2. Trình bày nội dung và trình tự một giáo án tổ chức hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.
3. Việc bồi dưỡng trẻ làm mẫu thay giáo viên có ý nghĩa gì?
4. Nêu ý nghĩa của việc chuẩn bị điều kiện luyện tập đối với sự thành công của tiết dạy môn giáo dục thể chất.

B. CÁCH HƯỚNG DẪN BÀI THỂ DỤC CHO TRẺ

Lên lớp là hình thức chủ yếu trong giảng dạy thể dục cho trẻ. Thông qua hình thức lên lớp, giáo viên đem nội dung của chương trình truyền thụ cho trẻ một cách có kế hoạch, hệ thống và khoa học, nhằm thực hiện mục đích và nhiệm vụ chủ yếu của công tác giáo dục thể chất cho trẻ ở nhà trường.

Trong giờ thể dục, trẻ được giới thiệu những bài tập, động tác mới, được luyện tập nhiều lần những bài tập và động tác đó giúp cho trẻ hình thành, hoàn thiện và củng cố các kỹ năng, kỹ xảo, hình thành cảm giác đúng đắn về động tác tập.

Về nguyên tắc và quan điểm giảng dạy chung thì không có sự khác biệt giữa bài thể dục và bài của các môn học khác trong chương trình học ở trường mầm non, nhưng đặc điểm riêng của bài thể dục là thông qua việc rèn luyện thân thể để tiến hành giảng dạy, do đó hình thức tổ chức của bài thể dục có khác với các môn học khác.

Giáo viên muốn hướng dẫn bài thể dục cho trẻ đạt hiệu quả cao cần phải nắm được những nét đặc thù của từng loại bài dạy thể dục.

1. Các thể loại bài dạy

Xuất phát từ nhiệm vụ, nội dung giảng dạy, mang tính chất khác nhau, bài dạy thể dục cho trẻ mầm non có thể chia ra làm 4 thể loại sau:

1.1. Bài học mới

Loại bài này lấy việc truyền thụ kiến thức động tác mới làm nội dung chủ yếu. Khi dạy loại này cho trẻ, giáo viên cần chú ý:

- Phải làm cho trẻ hình thành khái niệm chính xác đối với kiến thức bài tập, động tác mới. Giáo viên phải vận dụng linh hoạt, có nghệ thuật các phương pháp giảng dạy trong quá trình truyền kiến thức, động tác cho trẻ.

- Căn cứ vào đặc điểm sinh lý, tâm lý lứa tuổi trẻ, tính chất, nội dung bài dạy, sân bãi dụng cụ thực có... để sắp xếp thứ tự nội dung giảng dạy một cách khoa học hợp lý.

- Phải tìm mọi cách làm cho trẻ nắm được những kiến thức cơ bản, điểm cơ bản nhất của bài tập, động tác tập, chú ý sửa chữa những sai sót phổ biến nhất của trẻ, giúp trẻ nhanh chóng nắm vững bài tập, động tác tập.

1.2. Bài ôn tập

Loại bài này nhằm củng cố những kiến thức động tác đã học của trẻ và

những phần giáo viên đã truyền thụ mà trẻ chưa nắm chắc. Loại bài này thường áp dụng trước khi kiểm tra, sau khi đã học xong một môn hoặc cuối học kì. Bài ôn tập không phải chỉ ôn tập lặp lại các động tác đã học cũ một cách đơn giản mà phải có tác dụng nâng cao yêu cầu các bài tập, động tác tập lên từng bước.

Để bài ôn tập đạt kết quả tốt, giáo viên cần chú ý:

- Căn cứ vào khả năng tiếp thu của trẻ trong những giờ học trước để đề ra yêu cầu cụ thể có trọng tâm để trẻ luyện tập thêm hào hứng.

Giáo viên nên lựa ra những sai sót trẻ thường hay mắc phải để sửa trước, sau đó kết hợp với việc sửa chữa riêng cho từng trẻ những sai sót cá biệt của trẻ.

- Đối với những trẻ yếu kém, cần tìm ra những thiếu sót chủ yếu và tìm ra những biện pháp có hiệu quả để giúp trẻ uốn nắn, sửa chữa.

Luôn động viên và giúp đỡ trẻ tin vào khả năng của mình có thể hoàn thành được bài tập, động tác tập.

- Đối với trẻ khá, nắm bài tập và động tác tập nhanh, thì giáo viên nên dựa vào tình hình cụ thể mà nâng cao yêu cầu một cách thích đáng, giúp trẻ hoàn thành bài tập, động tác tập tốt hơn.

- Giờ ôn tập cần tận dụng hết thời gian, tăng số lần tập lên, nhằm đạt được yêu cầu củng cố và nâng cao chất lượng bài tập và những động tác đã được học.

1.3. Bài tổng hợp

Là loại bài vừa ôn kiến thức cũ vừa học kiến thức mới. Loại bài tổng hợp rất thích hợp với việc giảng dạy thể dục ở các lớp mẫu giáo, nhưng đòi hỏi giáo viên phải có khả năng, tổ chức tốt. Muốn đạt kết quả cao, thì việc ôn tập bài cũ, học bài mới phải có trọng tâm rõ ràng. Việc dạy và học cũng phải bám sát vào trọng tâm đó mà thực hiện.

1.4. Bài kiểm tra

Bài kiểm tra thường được tiến hành vào đầu hoặc cuối học kì. Kiểm tra là một hình thức đánh giá kết quả học tập của trẻ (chủ yếu là kiến thức, kĩ năng động tác) đồng thời cũng là dịp kiểm tra chất lượng giảng dạy của giáo viên, là dịp để trẻ nắm vững hơn những bài tập, động tác tập đã học.

Khi tiến hành bài kiểm tra phải có yêu cầu chỉ tiêu cụ thể và được nói trước để trẻ phấn đấu.

- Tổ chức kiểm tra có thể dành thời gian riêng, hoặc xen kẽ vào các bài học để kiểm tra.

- Xác minh, đánh giá kết quả phải chính xác, công minh, rõ ràng, phải nêu

lên được chỗ tốt chỗ yếu của trẻ được kiểm tra.

- Khi kiểm tra, tinh thần trẻ rất căng thẳng, giáo viên nên luôn động viên, khích lệ trẻ hoàn thành tốt bài kiểm tra. Tăng cường công tác bảo vệ an toàn cho trẻ khi kiểm tra đối với bài tập trên dụng cụ, tránh xảy ra chấn thương làm ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ.

2. Quy trình thực hiện bài giáo dục thể chất cho trẻ mầm non

Là quá trình thực hiện hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ mầm non trong một tiết học trên lớp, được sắp xếp và tiến hành phù hợp với thời gian quy định. Quá trình đó phải tuân theo thứ tự đã được thiết kế trước, việc cho trẻ luyện tập phải phù hợp với các nguyên tắc và phương pháp sư phạm, phù hợp với mục đích, nhiệm vụ nội dung giảng dạy và đặc điểm lứa tuổi của trẻ.

Do đặc điểm của mỗi một bài dạy, mỗi độ tuổi của trẻ có sự khác biệt, nên nội dung và phương pháp giảng dạy của mỗi bài không hoàn toàn giống nhau. Và vì thế, càng không thể có một hình thức thống nhất về cấu tạo chi tiết của bài học được. Để sắp xếp nội dung một bài dạy thể dục cho trẻ, đòi hỏi giáo viên phải căn cứ vào các yếu tố sau:

- Mục tiêu của bài dạy.
- Nội dung của bài, khối lượng bài tập.
- Đặc điểm lứa tuổi, khả năng tập luyện và tình hình sức khỏe của trẻ.
- Phương pháp giảng dạy của giáo viên.

Về cơ bản, một bài dạy thể dục cho trẻ mẫu giáo được chia ra làm ba phần: Mở đầu, cơ bản, kết thúc.

Sự phân chia bài dạy ra làm ba phần như trên có tính chất tương đối, không có sự phân chia rõ ràng giữa các phần của một bài. Giữa các phần đó có sự chuyển tiếp tự nhiên, có tác dụng hỗ trợ và bổ sung, hoàn thiện cho nhau. Giờ thể dục thống nhất từ đầu đến cuối đều thực hiện mục tiêu chung là: cung cấp cho cơ thể trẻ một khối lượng vận động nhất định, phát triển kỹ năng và thực hiện một số hoạt động khác.

- Nhiệm vụ chung đó chỉ có thể đạt được thông qua nghệ thuật vận dụng các nguyên tắc và phương pháp giảng dạy của giáo viên khi thực hiện nhiệm vụ cụ thể của từng phần một cách nghiêm túc, khoa học.

Nội dung và yêu cầu đối với từng phần của bài thể dục cụ thể như sau:

2.1. Phần mở đầu

Thời gian từ 2 - 3 phút (lớp bé và nhỡ) từ 3 - 4 phút (lớp lớn).

Nhiệm vụ: Ôn định tổ chức, phổ biến mục tiêu, yêu cầu của bài học và chuẩn bị chu đáo cho việc thực hiện các bài tập tiếp theo.

Nội dung: Xếp hàng, đi thường, chạy nhẹ nhàng, tập các bài cần tập trung sự chú ý cho trẻ. Dần hàng chuẩn bị chuyển sang tập các bài tập phát triển chung.

Yêu cầu: Tập trung trẻ phải nhanh, phổ biến nhiệm vụ cần ngắn gọn, rõ ràng cụ thể. Tập trung sự chú ý của trẻ, động viên trẻ phát huy tính tích cực, tự giác, phấn khởi trong khi tập luyện.

b. Phần cơ bản

Thời gian từ 10 -15 phút (lớp bé và nhỏ) từ 5 - 20 phút (lớp lớn).

(Đây là phần trọng tâm, quan trọng nhất của bài)

Nhiệm vụ: Tập những động tác mới, hoặc ôn động tác cũ - nâng cao trình độ tập luyện cho trẻ.

- Rèn luyện phát triển thân thể toàn diện và các tố chất của cơ thể
- Bồi dưỡng và giáo dục ý chí, phẩm chất, đạo đức tốt cho trẻ.

Nội dung: Gồm các bài tập phát triển chung (các động tác hô hấp, tay, vai, chân, bụng, sườn, nhảy bật v.v...); các động tác vận động cơ bản (đi, chạy, nhảy, tung bắt, ném, chui bò, thăng bằng); các bài tập phát triển tư thế và trò chơi vận động...

Vận động cơ bản là phần trọng tâm của giờ học, trong một tiết học chỉ nên đưa từ 1 - 2 vận động cơ bản, và nếu có hai vận động cơ bản thì thứ nhất phải là ôn luyện.

- Trò chơi vận động là nội dung tập luyện tổng hợp, thường để vào phần cuối, kết thúc phần trọng động. Nếu nội dung học các vận động cơ bản đã nhiều thì đối với trẻ ở lớp lớn có thể thôi trò chơi vận động, đối với lớp bé thì bắt buộc phải có nội dung trò chơi vận động.

- Tập những động tác hỗ trợ các động tác tập luyện cơ bản.

Hình thức tập có thể ở tại chỗ hay di động tùy giáo viên lựa chọn

Yêu cầu: Tập trung sức chú ý của trẻ để tập đúng động tác học, tránh tập qua loa đại khái.

- Có đủ dụng cụ cho trẻ tập (đối với bài tập có dụng cụ).
- Trước khi tập các động tác khó phải cho trẻ tập khởi động chung và khởi động chuyên môn.
- Cần căn cứ vào đặc điểm sinh lý, tâm lý lứa tuổi để sắp xếp nội dung tập luyện cho thích hợp. Những nội dung tập luyện mới, phức tạp, rèn luyện sự

nhANH NHẸN, KHÉO LÉO, NÊN XẾP Ở ĐẦU BÀI TẬP. NHỮNG NỘI DUNG TẬP LUYỆN CÓ YẾU TỐ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH, SỨC BỀN NÊN SẮP XẾP Ở CUỐI PHẦN CƠ BẢN. KHỐI LƯỢNG VẬN ĐỘNG CẦN THEO TUẦN TỰ HỢP LÝ TỪ NHỎ ĐẾN LỚN, CÁC BỘ PHẬN CƠ THỂ ĐỀU ĐƯỢC THAY NHAU HOẠT ĐỘNG. CẦN CÓ NHIỀU HÌNH THỨC TẬP LUYỆN VÀ LUÔN THAY ĐỔI ĐỂ DUY TRÌ KHÔNG KHÍ HÀO HỨNG TRONG TẬP LUYỆN CỦA TRẺ. THỜI GIAN TẬP LUYỆN VÀ NGHỈ NGƠI CẦN XEN KẼ NHAU CHO HỢP LÝ.

- Trong phần cơ bản phải có các trò chơi vận động để tăng cường tác dụng về sinh lý và tâm lý của bài tập. Vì vậy yêu cầu tất cả trẻ đều phải tham gia chơi tích cực. Nội dung phần cơ bản đối với lớp mẫu giáo bé không nhất thiết phải bố trí học cả hai nội dung: bài tập phát triển chung và tập luyện cơ bản. Có thể dạy nhiều giờ cùng một nội dung, song trò chơi vận động phải được bố trí đều trong từng bài tập.

2.3. Phân kết thúc

Thời gian từ 1 - 2 phút (đối với lớp bé và nhỡ) từ 2 - 3 phút (lớp lớn).

Nhiệm vụ:

Làm cơ thể trẻ từ trạng thái hoạt động dần trở lại trạng thái bình thường.

Nội dung:

- Tập các động tác đi, chạy, nhẹ nhàng, kết hợp với hát. Làm cho trẻ thoải mái, thả lỏng các bắp thịt bị căng thẳng khi tham gia vận động.

- Chơi các trò chơi vui không dùng đến sức.

- Giáo viên nhận xét ưu, nhược điểm của cả lớp trong quá trình tham gia tiết học, biểu dương trẻ tích cực, phê phán trẻ lười. Biểu dương, góp ý cho trẻ phải chính xác, cụ thể để thực sự có tác dụng động viên và uốn nắn những sai lầm của trẻ.

Chú ý: Trong một tiết học, phần cơ bản là trọng tâm, nên khi sắp xếp đội hình để tập bài tập phát triển chung, phải nghĩ ngay đến việc chuyển đổi đội hình để tập phần vận động cơ bản cho thuận tiện, tránh chuyển đổi đội hình quá nhiều. Lựa chọn bài tập phát triển chung phải có động tác hỗ trợ cho vận động cơ bản. Ví dụ: vận động cơ bản là ném thì chọn động tác quay cánh tay, tay giơ cao...; vận động cơ bản là nhảy bật thì tập động tác đứng lên ngồi xuống, đánh tay từ trước ra sau...

Những trò chơi được đưa vào phần chính của giờ học, phải là những trò chơi có tác dụng rèn luyện kỹ năng vận động cơ bản của trẻ đã được phân phối trong chương trình giảng dạy chung.

3. Cách chọn vị trí (đứng) của giáo viên khi dạy thể dục cho trẻ

Vị trí đứng của giáo viên trong các đội hình khi dạy một tiết thể dục cho trẻ rất quan trọng. Vì nếu giáo viên biết chọn vị trí đứng trong các đội hình thì khi làm mẫu trẻ mới quan sát được rõ động tác, giúp trẻ hình thành khái niệm về động tác được nhanh, tập trung được sự chú ý của trẻ, và khi điều khiển trẻ tập luyện, giáo viên mới quan sát bao quát được lớp, mới có thể phát hiện và giúp đỡ trẻ sửa chữa động tác sai được kịp thời...

Vị trí đứng của giáo viên trong các đội hình tập luyện cho trẻ nên tuân theo các nguyên tắc sau:

1. Vị trí đứng của giáo viên phải làm cho toàn thể trẻ trong lớp trông thấy rõ và nghe được rõ lời giảng của giáo viên. Đồng thời giáo viên cũng có thể nhìn rõ từng cử động của trẻ.

2. Giáo viên phải chọn vị trí đứng sao cho khi điều khiển trẻ tập tránh được hướng gió lùa thẳng vào mặt trẻ, tránh được hướng mặt trời chiếu thẳng vào mắt hay sau gáy trẻ.

3. Vị trí đứng của giáo viên, phải đảm bảo được sự tập trung chú ý của trẻ, không có các hoạt động gì khác trước mặt trẻ.

4. Vị trí đứng của giáo viên khi điều khiển trẻ tập các bài tập, các động tác, chơi trò chơi... sao cho giáo viên không phải di chuyển nhiều và gần nơi để dụng cụ tập để trẻ dễ lấy, dễ cất, tránh được thời gian lãng phí vô ích, đồng thời không gây cản trở cho trẻ khi tập hoặc chơi trò chơi.

Việc chọn vị trí của giáo viên trong các đội hình luyện tập cho trẻ có thích hợp hay không còn phụ thuộc vào nhiệm vụ, nội dung cụ thể của từng phần, từng bài, phụ thuộc vào lứa tuổi, trình độ tập luyện của trẻ trong lớp, phụ thuộc vào khả năng tổ chức, khả năng bao quát, tính năng động, tích cực của giáo viên, khả năng phát hiện nhanh những lợi thế, thời cơ làm động tác mẫu, quan sát trẻ tập luyện và di chuyển được nhanh tới nơi trẻ cần sự giúp đỡ của giáo viên.

Khi trẻ tập luyện, giáo viên không nên đứng nguyên ở một chỗ, mà phải luôn luôn vận động tới nơi từng trẻ tập để làm mẫu lại động tác, giúp đỡ, sửa chữa động tác sai cho trẻ và làm công tác bảo hiểm cho trẻ tập luyện được kịp thời.

Đối với trẻ 3 tuổi, việc xác định vị trí trong không gian và trong tập thể trẻ còn có khó khăn, trẻ tìm vị trí của mình trong hàng rất khó và lâu, thời gian đầu

khi trẻ dần hàng theo các đội hình đều phải có sự giúp đỡ của giáo viên. Giáo viên phải chỉ dẫn vị trí đứng cho từng trẻ, có khi phải cầm tay dẫn trẻ tới đứng đúng vị trí của mình.

Trẻ 4 tuổi, do đã được luyện tập nên có thể tự xếp hàng được. Theo sự chỉ dẫn của giáo viên, các em đã biết xếp hàng dọc, xếp theo đội và xếp thành vòng tròn, song vẫn còn khó khăn khi phải xếp đúng vị trí theo yêu cầu: trẻ thấp đứng trước, trẻ cao đứng sau. Trẻ chỉ biết xếp hàng nối đuôi theo nhau. Giáo viên muốn trẻ xếp hàng theo yêu cầu thì phải đến tận nơi điều chỉnh vị trí đứng cho từng trẻ.

Khi dạy trẻ xếp hàng thành vòng tròn, giáo viên có thể cho trẻ nắm tay nhau thành một dãy. Giáo viên cầm tay em thứ nhất và em cuối hàng kéo hai trẻ lại gần nhau và cho hai trẻ nắm lấy tay nhau làm thành vòng tròn. Cũng có thể cho trẻ xếp hàng nối đuôi nhau đi chung quanh giáo viên (hay đi chung quanh một dụng cụ gì đó để ở chính giữa làm tâm) làm thành vòng tròn, hoặc giáo viên vẽ sẵn một vòng tròn và cho trẻ đứng theo vị trí đã được định sẵn.

Khi dạy trẻ xếp thành đội hình vòng tròn, giáo viên lúc nào cũng phải đứng trong vòng, đảm bảo độ dân đều của vòng tròn, không để trẻ làm nhỏ hoặc méo vòng tròn. Khi trẻ đã xếp thành vòng tròn tốt rồi thì giáo viên có thể đứng giữa vòng tròn để hướng dẫn trẻ tập luyện, hoặc chơi trò chơi...

Đối với trẻ 5 - 6 tuổi, đã có thể yêu cầu trẻ tự động xếp hàng thành 1 - 2 hàng dọc, 1 - 2 hàng ngang, xếp theo đội, xếp thành một hay nhiều vòng tròn. Trẻ biết chuyển từ một hàng dọc thành hàng đôi và ngược lại mà không cần phải có sự giúp đỡ của giáo viên. Giáo viên có thể tùy theo đội hình tập luyện của trẻ mà đứng ở vị trí giữa hàng, giữa vòng tròn, đứng ở bên cạnh hàng... để tiện cho việc quan sát, giúp đỡ, điều khiển trẻ tập luyện.

4. Các loại hình bài dạy thể dục

4.1. Thể dục sáng

Thời gian: Từ 6 - 10 phút, tập thể dục sáng thường xuyên giúp cho trẻ biết hít thở sâu, điều hoà nhịp thở, tăng cường sự trao đổi chất và tuần hoàn trong cơ thể. Tập các động tác thể dục sáng sẽ góp phần phát triển được cơ bắp và tăng sức mạnh của cơ, giúp các khớp dây chằng được mềm dẻo, linh hoạt. Thể dục sáng hỗ trợ cho những hoạt động trong ngày của trẻ thêm nhịp nhàng, nhanh nhẹn tạo cho trẻ tâm trạng sáng khoái, vui tươi đón một ngày hoạt động mới.

Thể dục sáng phải được tiến hành vào buổi sáng, sau khi đón trẻ và được tổ

chức tập ở ngoài trời (trừ ngày mưa và quá lạnh) để được hít thở không khí trong lành của buổi sáng.

Trình tự tập bài thể dục sáng:

+ Khởi động: Cho trẻ đi bộ với các kiểu đi khác nhau (đi kiễng chân, đi bằng gót chân...) đi kết hợp với chạy, sau đó cho trẻ xếp thành vòng tròn, hoặc xếp hàng theo tổ, đứng cách đều nhau để tiện cho việc tập các động tác tiếp theo.

+ Trọng động: Tập các động tác theo thứ tự sau: hô hấp, tay - vòng chân, bụng - lườn. Mỗi động tác thực hiện từ 3 - 5 lần.

+ Hồi tĩnh: Giậm chân tại chỗ, hoặc đi chạy nhẹ nhàng 1 - 2 vòng hoặc chơi trò chơi tĩnh, giúp cơ thể dần dần trở về trạng thái bình thường.

Các động tác của thể dục buổi sáng lấy từ nội dung của bài tập phát triển chung. Những ngày có giờ thể dục thì thể dục buổi sáng nên tập nhẹ nhàng hơn (tập những động tác dễ, xếp đội hình đơn giản hơn và số lần tập ít hơn).

Để nâng cao cảm xúc, gây cho trẻ cảm giác phấn khởi và vận động được nhịp nhàng hơn, có thể cho trẻ đi chạy theo nhịp bài hát, tiếng vỗ tay, tập các động tác, vận động theo nhạc. Để tăng thêm hiệu quả của động tác, nên cho trẻ tập với dụng cụ nhỏ như cờ, gậy, nơ, bóng...

Để làm tăng tác dụng và hứng thú của trẻ đối với bài tập thể dục sáng, giáo viên có thể thay đổi 1-2 động tác trong bài theo yêu cầu của mình.

4.2. Bài thể dục (hay giờ thể dục)

Giờ học thể dục là hình thức chính để tổ chức cho trẻ vận động, dạy cho trẻ những vận động khó, những động tác mới.

(Xem phần cấu tạo nội dung một bài dạy thể dục cho trẻ).

4.3. Vận động sau khi ngủ trưa dậy

Nhằm giúp trẻ tỉnh táo nên tiến hành các vận động nhẹ như: đi, chạy nhẹ nhàng từ 1 - 2 vòng quanh lớp, tập 2 - 3 lần động tác tay, chân, bụng, lườn... hoặc chơi một trò chơi vận động nhẹ như: “Gieo hạt”, “Bóng bay”, “Đốt pháo”.

4.4. Vận động trong khi đi dạo

Nhằm giúp trẻ ôn luyện các vận động đã học dưới hình thức chơi, hoặc trò chơi vận động: “Nháy qua suối”, “Đi theo đường hẹp”, “Xem ai ném xa, ném trúng”.

Trong quá trình hướng dẫn trẻ vận động, giáo viên nên tổ chức trẻ theo nhóm để tiện cho việc kiểm tra, uốn nắn các thao tác cho trẻ.

Câu hỏi ôn tập

1. Các bài giáo dục thể chất cho trẻ có thể chia làm mấy loại? Trình bày chi tiết từng loại bài dạy.
2. Trình bày quy trình một bài giáo dục thể chất cho trẻ.
3. Trình bày nhiệm vụ, nội dung và yêu cầu từng phần của bài giáo dục thể chất cho trẻ.
4. Trình bày các hình thức tổ chức bài giáo dục thể chất cho trẻ.
5. Hãy nêu một số nguyên tắc chọn vị trí đứng của giáo viên trong các đội hình tập luyện của trẻ.

V. CÁCH ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ MỘT BÀI DẠY THỂ DỤC CHO TRẺ

Kết quả một bài dạy thể dục tốt hay xấu thể hiện ở quá trình lên lớp của giáo viên có hoàn thành được mục đích yêu cầu giảng dạy mà giáo viên đề ra hay không.

Mục đích, yêu cầu giảng dạy và giáo dục được thể hiện ở 3 điểm sau:

- Mức độ truyền thụ tri thức, kỹ năng vận động cho trẻ.
- Tác dụng bồi dưỡng, nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất của thân thể trẻ.
- Tác dụng bồi dưỡng các phẩm chất đạo đức cho trẻ.

Nhưng nếu chỉ nhằm vào việc đạt mục đích và yêu cầu của bài mà đánh giá và nhận xét thì sẽ hạn chế khả năng phát huy ưu điểm và sửa chữa khuyết điểm của giáo viên. Cho nên, khi đánh giá kết quả một bài dạy thể dục, cần phải nhận xét cả quá trình tiến hành bao gồm các phần sau:

- Quá trình chuẩn bị bài dạy của giáo viên.
- Quá trình dạy trên lớp của giáo viên.
- Kết quả của bài dạy.

1. Quá trình chuẩn bị bài dạy của giáo viên

Gồm các công việc sau:

- Nghiên cứu tài liệu giảng dạy.
- Soạn giáo án.
- Chuẩn bị cơ sở vật chất trước khi lên lớp.
- Chuẩn bị để trẻ làm mẫu thay giáo viên.
- Nghiên cứu tài liệu và chọn lọc sắp xếp những tài liệu, bài tập, động tác

cần dạy, xét mối liên quan với bài dạy trước và bài dạy sau. Sau đó, giáo viên phải tự luyện tập trước để khi lên lớp làm mẫu được đẹp, chính xác, hấp dẫn trẻ và tránh được sự bị động, lúng túng (có thể tự tập trước gương để sửa động tác cho chính xác).

- Soạn giáo án cần ghi rõ mục đích yêu cầu của bài, ghi tỉ mỉ thời gian phân phối cho từng phần, từng động tác tập, đồng thời ghi số dụng cụ cần thiết và phương pháp tổ chức hoạt động của giáo viên. Giáo án là cơ sở cho việc tổ chức hoạt động giáo dục của giáo viên. Đánh giá, nhận xét bài lên lớp của giáo viên phải trên cơ sở những điểm quy định, những nội dung, chỉ dẫn đã ghi trong giáo án. Trong quá trình tổ chức hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ, giáo viên có thể thay đổi thứ tự hay thêm bớt nội dung cho phù hợp với tình hình thực tế, nhưng không được tùy tiện thay đổi toàn bộ nội dung của giáo án đã soạn.

- Chuẩn bị cơ sở vật chất tốt là một trong những điều kiện đảm bảo cho việc tổ chức hoạt động giáo dục thành công. Sân bãi, dụng cụ tập luyện phải được chuẩn bị chu đáo trước khi lên lớp. Các dụng cụ phải được đặt sẵn vào vị trí theo yêu cầu của nội dung giảng dạy ghi trong giáo án. Nếu dụng cụ bị hư hỏng, phải được sửa chữa ngay trước khi lên lớp dạy. Chuẩn bị sân bãi, dụng cụ tập luyện tốt thì tránh được thời gian lãng phí, làm ảnh hưởng đến kết quả của bài dạy.

- Chuẩn bị cho trẻ làm mẫu thay giáo viên khi lên lớp là một việc làm cần thiết. Những động tác giáo viên không tiện làm mẫu (do dụng cụ không hợp hoặc cần làm chậm để trẻ dễ quan sát...) thì phải có kế hoạch dạy trước cho vài ba trẻ để các trẻ này sẽ làm mẫu thay giáo viên.

2. Quá trình dạy trên lớp của giáo viên

Khi đánh giá quá trình lên lớp của giáo viên, cần xem xét các mặt: tư thế, tác phong, cử chỉ, lời nói của giáo viên. Cụ thể là:

- Thái độ của giáo viên đối với trẻ có vui vẻ, nhiệt tình, hoà nhã, dịu dàng, cởi mở, thân mật không?

- Tư thế, tác phong đi đứng, nói năng có đúng mực không?

- Giảng giải, làm mẫu, truyền thụ kiến thức có cơ bản, chính xác, đúng, đẹp không?

- Khẩu lệnh, lời nói có rõ ràng, mạch lạc, dễ hiểu hấp dẫn trẻ không? Dùng thuật ngữ chuyên môn có đúng không?

- Phương pháp điều khiển, khả năng bao quát lớp, bố trí sử dụng sân tập, đồ dùng giảng dạy và sử dụng đội hình tập luyện v.v... có hợp lý không?

* Việc vận dụng các bước lên lớp.

- Có có đảm bảo đầy đủ các bước lên lớp không?

- Việc phân phối và thực hiện giờ giấc có hợp lý không?

- Thực hiện giáo án có đầy đủ, nghiêm túc như đã đề ra không?

- Tổ chức, điều khiển lớp có khoa học không?

* Vận dụng nguyên tắc và phương pháp giảng dạy.

- Việc bố trí sắp xếp nội dung các động tác có phù hợp với các nguyên tắc phát triển thân thể của trẻ không? (tuần tự, từng bước, liên tục, hệ thống khoa học v.v...).

- Nguyên tắc giảng dạy có bảo đảm được tính giáo dục không?

- Vận dụng các phương pháp giảng dạy có phù hợp với nội dung bài dạy, hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, trình độ trẻ và hoàn cảnh thực tế không?

- Có bảo đảm được khối lượng vận động và mật độ bài không?

- Vận dụng các nguyên tắc và phương pháp giảng dạy có linh hoạt, phát huy được tính tích cực, tự giác, tự tin của trẻ trong tập luyện không?

- Công tác bảo hiểm, củng cố bài học, uốn nắn sửa chữa động tác sai cho trẻ tới mức độ nào? v.v...

Mỗi giáo viên khi lên lớp phải có một tư thế nghiêm chỉnh thể hiện trong cách ăn mặc gọn gàng, tác phong nghiêm túc, nhưng hoà nhã, lời nói rõ ràng, mạch lạc, mệnh lệnh rõ ràng, dứt khoát. Khi làm mẫu, động tác phải đúng, chính xác và đẹp. Khi giải thích, nêu bật được những khâu cơ bản cần ghi nhớ, lời nói phải rành mạch. Phải biết sử dụng đúng lúc đồ dùng giảng dạy như: tranh ảnh, biểu đồ, mô hình để minh họa lời giải thích.

Thực hiện tốt việc sửa chữa sai sót cho trẻ, không làm mất nhiều thời gian. Khi trẻ tập luyện, luôn luôn chú ý đến công tác bảo hiểm, không để xảy ra chấn thương v.v...

Để mỗi bài giáo dục thể chất cho trẻ đạt được tốt, còn phải thể hiện được các yêu cầu sau:

- Bài dạy phải liên tục, không có khoảng “thời gian chết”, các phần trong bài được thực hiện liên tục, tiếp diễn nhau một cách hợp lý. Các động tác quy

định trong giáo án được thực hiện trọn vẹn, có kết quả tốt. Hình thức chuyển tiếp các phần của bài tự nhiên, không lãng phí thời gian.

- Các hoạt động chọn trong bài có tác dụng đều đến cơ thể trẻ, không làm cho một bộ phận nào phải làm việc quá sức. Các tố chất (nhanh, mạnh, khéo) cũng cần rèn luyện lần lượt qua các động tác, không cho trẻ tập liên hai động tác cùng mục đích làm phát triển một tố chất nào đó. Đảm bảo cho cơ thể trẻ phát triển cân đối hài hoà phù hợp với sinh lý, tâm lý lứa tuổi.

- Bài tập phải vui, hấp dẫn trẻ, do đó cần lựa chọn động tác phù hợp với lứa tuổi và tính hiếu động. Giáo viên nên kết hợp chọn những loại bài tập đặc thù cho trẻ nam và trẻ nữ để kích thích hứng thú của trẻ và giáo viên biết động viên tình cảm của trẻ bằng lời nói, bằng hình thức tổ chức thi đua trong khi tập, hoặc bằng cách thay đổi hình thức tập luyện và động tác.

Thái độ của giáo viên hoà nhã, vui vẻ; thái độ của trẻ vui vẻ lễ phép. Tất cả các động tác học đều được thực hiện đúng lúc, đúng thời gian theo thứ tự đã quy định, không có sự lộn xộn, mất trật tự trong giờ tập.

3. Kết quả của bài dạy

Đánh giá kết quả một bài dạy thể dục cho trẻ cần phải căn cứ vào nhiệm vụ, yêu cầu đã đề ra trong giáo án. Khi nhận xét, đánh giá, cần phân tích các phần đã nêu ở trên. Nếu có điều kiện, có thể kết hợp phương pháp thẩm tra bằng y học để xem kết quả của trẻ qua tập luyện. Kết quả đánh giá có thể xếp làm 4 loại: tốt, khá, đạt và không đạt.

Nói chung, một bài tập lên lớp tập luyện cho trẻ được coi là có kết quả, khi dạy xong sẽ phát huy được các tác dụng sau đây:

- Làm cho trẻ nắm vững được động tác giảng dạy.
- Có tác dụng tăng cường sức khoẻ và phát triển các tố chất của trẻ.
- Có tác dụng đến việc rèn luyện phẩm chất đạo đức của trẻ.

Câu hỏi ôn tập

1. Để đánh giá một giờ dạy giáo dục thể chất của giáo viên, chúng ta cần dựa trên việc đánh giá những mặt nào?
2. Để đánh giá việc chuẩn bị một bài dạy giáo dục thể chất của giáo viên, chúng ta cần đánh giá qua những công việc gì?
3. Trình bày phương pháp đánh giá quá trình dạy một tiết giáo dục thể chất của giáo viên?

VI. CÔNG TÁC KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ SỨC KHOẺ CỦA TRẺ

Công tác kiểm tra, theo dõi và đánh giá sức khỏe của trẻ trong tập luyện thể dục là một vấn đề rất quan trọng, giúp cho giáo viên nắm sát được tình hình sức khỏe của trẻ để kịp thời điều chỉnh lại cường độ và khối lượng vận động cho thích hợp, tránh tập luyện nhẹ quá, hay nặng quá làm ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của trẻ và có tác dụng cung cấp, hoặc bổ sung số liệu cho việc kiểm tra sức khỏe toàn diện.

Kiểm tra, theo dõi và đánh giá sức khỏe của trẻ còn có tác dụng thúc đẩy giáo viên xem lại nội dung giảng dạy, soạn bài tỉ mỉ, đi sâu, đi sát trẻ hơn và thường xuyên chú ý tìm cách cải tiến phương pháp giảng dạy để nâng cao chất lượng giảng dạy của mình.

1. Cách đánh giá tình hình sức khỏe của trẻ

Muốn đánh giá tình hình sức khỏe của trẻ có thực sự khỏe mạnh hay không ta có thể tham khảo mấy chỉ số dưới đây:

- + Các bộ phận của cơ thể của trẻ phát triển bình thường, năng lực làm việc tốt, hàng tháng lớn lên theo chỉ tiêu đã định ở mức cao nhất.
- + Đối với sự thay đổi đột ngột của hoàn cảnh tự nhiên bên ngoài (thời tiết mưa, nắng, nóng lạnh...), ở những điều kiện không giống nhau, trẻ có sự thích ứng và có năng lực thích ứng chống đỡ (để kháng tốt, không mắc bệnh tật gì).
- + Trí lực phát triển tốt, thông minh, có thể tham gia được tất cả các hoạt động mà ở độ tuổi trẻ có thể tham gia được.
- + Tính tình vui vẻ, lạc quan, cởi mở với mọi người, ý chí kiên cường, dũng cảm, nhanh nhẹn, hoạt bát.v.v..

Các điểm nêu ở trên, tương đối khái quát về tình hình sức khỏe toàn diện của một trẻ khỏe mạnh.

Cơ thể của trẻ hàng ngày được lớn lên và phát triển bình thường, cho nên ta cần phải định kỳ kiểm tra sức khỏe của trẻ thật tỉ mỉ và toàn diện.

2. Tiêu chuẩn đánh giá tình hình phát triển của cơ thể trẻ

Do mỗi trẻ có thể chất, điều kiện và hoàn cảnh sinh hoạt khác nhau, mỗi trẻ lại có quy luật phát triển, lớn lên riêng biệt cho nên việc tiến hành một lần kiểm tra sức khỏe tỉ mỉ cho trẻ có ý nghĩa rất lớn, song nó chỉ biểu hiện một giai đoạn

nào đó của trạng thái phát triển của cơ thể trẻ. Vì thế, để so sánh rồi kết luận là trẻ này cơ thể tốt, trước kia cơ thể phát triển bình thường, yếu hoặc lớn lên chậm v.v... Phương pháp đánh giá chính xác là sau khi định kỳ kiểm tra, quan sát toàn diện trẻ nhiều lần, quan sát tốc độ lớn lên của từng trẻ nhiều lần mới đi đến kết luận cuối cùng. Làm như vậy thì kết quả đạt được mới chính xác.

Trong quá trình kiểm tra ta còn phát hiện ra những tồn tại cần được giải quyết về chế độ sinh hoạt, chế độ dinh dưỡng, chế độ vệ sinh phòng bệnh, phương pháp tập luyện v.v... cho trẻ, để có căn cứ vững chắc và đề ra các biện pháp xử lý và phương pháp sửa chữa được kịp thời.

3. Nội dung và phương pháp kiểm tra sức khỏe của trẻ

- Tìm hiểu tình hình trẻ bao gồm họ tên, ngày, tháng, năm sinh (tính tuổi theo 12 tháng 1 năm); tên, tuổi, nghề nghiệp của bố mẹ, tình hình sức khỏe của trẻ và bố mẹ trẻ.v.v... cụ thể bao gồm các mặt sau:

- Lịch sử gia đình: thành viên trong gia đình hoặc những người có quan hệ trực tiếp với em bé đó có mắc các chứng bệnh như: lao phổi, bệnh về tim, bệnh thần kinh, bệnh truyền nhiễm và bệnh ngoài da không? v.v...

- Trẻ sinh ra có được đủ tháng không và các đặc điểm khác khi sinh ra như: sinh sớm, phải mổ để lấy thai, sinh đôi v.v...

Bệnh lịch của trẻ: có mắc bệnh gì không, và vào thời gian nào?

- Tiêm chủng phòng bệnh: đã tiêm chủng phòng bệnh theo đúng yêu cầu chưa?

- Tập quán vệ sinh: ngủ đúng giờ, rửa tay trước khi ăn, tắm rửa, đại, tiểu tiện có đều đặn không? v.v...

- Tình hình dinh dưỡng: sau khi sinh ra nuôi bằng sữa mẹ hay bằng sữa ngoài. Tình hình dinh dưỡng và khả năng ăn uống hiện nay.

Thông qua kiểm tra, đánh giá sức khỏe của trẻ, giúp ta tìm ra được một số bệnh tật và các khuyết tật mà trẻ mắc phải, để phân loại sức khỏe của trẻ và tìm ra phương pháp điều trị.

Câu hỏi ôn tập

1. Công tác kiểm tra, đánh giá sức khỏe của trẻ có ý nghĩa và tác dụng gì?
2. Chỉ số đánh giá tình hình sức khỏe của trẻ gồm những mục gì?
3. Trình bày tiêu chuẩn đánh giá tình hình phát triển của cơ thể trẻ.
4. Phương pháp kiểm tra sức khỏe của trẻ gồm những mục gì?

VII. THỰC TẬP DẠY TRÊN LỚP

- Giáo viên giới thiệu toàn bộ chương trình giáo dục thể chất ở nhà trẻ - mẫu giáo để giáo sinh nắm vững trước khi tiến hành thực tập giảng dạy.

- Tập lên kế hoạch và soạn giáo án giảng dạy.

Giáo viên hướng dẫn giáo sinh thực tập lên kế hoạch giảng dạy và soạn giáo án giảng dạy theo mẫu đã cho. Nội dung học mới và ôn tập bài cũ do giáo viên tự đề ra cho phù hợp với trình độ giáo sinh.

- Thực tập giảng dạy.

Sau khi tập soạn giáo án giảng dạy theo mẫu đã cho xong, tổ chức cho giáo sinh tập dạy theo một số hình thức sau:

+ Tập dạy ở nhóm, tổ để giáo sinh được giảng tập nhiều.

+ Tập dạy ở lớp để giáo sinh có điều kiện tập dạy và rút kinh nghiệm được nhiều điều bổ ích trong nhiều tình huống khác nhau.

+ Nếu có điều kiện cho giáo sinh tập dạy trực tiếp ở trường mầm non của địa phương.

Sau mỗi lần tập dạy đều có phần thảo luận, rút kinh nghiệm về tiết dạy. Giáo viên tổng kết, đánh giá, xếp loại v.v...

BÀI SOẠN GỢI Ý (DẠY TRẺ 3 - 4 TUỔI)

Bài 1: Bật tại chỗ

a. Yêu cầu: Trẻ biết nhún chân để bật nhảy tại chỗ. Rèn luyện tính mạnh dạn cho trẻ.

b. Chuẩn bị: 3 lá cờ màu (xanh, đỏ, vàng)

c. Hướng dẫn:

1. Khởi động

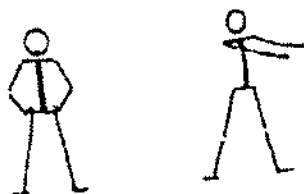
Cho trẻ đi, chạy theo cô

Ví dụ: Cô cầm cờ giơ lên phía trên đầu, vẫy vẫy, chạy chậm trước để trẻ chạy theo (có thể vừa chạy vừa nói: “Nhìn cờ cô vẫy có đẹp không, hãy chạy cùng cô nào”, “Chạy đuổi bắt cô” .v.v...). Sau đó cho trẻ đứng tự do, mặt hướng về phía cô để tập động tác.

2. Trọng động

+ Bài tập phát triển chung: Hình 1

Động tác 1: Giấu tay



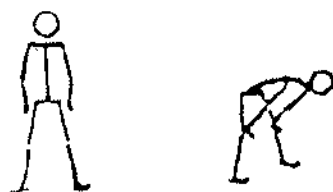
(4 lần)

Động tác 2: Giậm chân tại chỗ



(7 - 8 nhịp)

Động tác 3: Gà mổ thóc.



(4 lần)

Hình 1

Động tác 4: Bật tại chỗ (5 - 6 lần)

+ Vận động cơ bản: Cho trẻ nhún bật bằng hai chân, thi đua “Xem ai cao” (5 - 6 lần). Cho trẻ nghỉ một vài phút rồi lại bật tiếp 5 - 6 lần nữa.

+ Trò chơi vận động: Trò chơi “tín hiệu” (2 - 3 lần)

3. Hồi tĩnh: cho trẻ đi nhẹ nhàng 1 - 2 vòng.

Bài 2: Đi theo đường hẹp: Bò bằng tay, cẳng chân (bò thấp)

a. Yêu cầu: Đi không cúi đầu, đi trong đường hẹp. Bò liên tục, cẳng chân sát sàn.

b. Chuẩn bị: Kẻ 2 - 3 đường hẹp (4m x 0,2m) hoặc chằng dây tạo thành đường hẹp.

c. Hướng dẫn:

1- Khởi động: Cho trẻ đi, chạy theo cô, đi kết hợp với kiễng chân. Sau đó đứng thành vòng tròn.

2 - Trọng động:

+ Bài tập phát triển chung (hình 2)

Động tác tay:

xoay cổ tay (4 lần)



Động tác chân

giậm chân tại chỗ
(7 - 8 nhịp)



Động tác lườn:

“gió thổi cây nghiêng”
(4 lần)



Hình 2

Động tác bật: bật về trước 3 x 2 lần

+ Vận động cơ bản: Cho cả lớp cùng bò vào trong vòng tròn, bò về vị trí cũ (2 lần) sau đó lần lượt cho một nửa lớp bò, nửa lớp đứng xem 2 lần. Khi bò không cúi đầu, căng chân sát sàn.

Cho trẻ đứng thành hai hàng ngang đối diện nhau (đứng hai bên của các đường kẻ sẵn). Lần lượt cho 4 trẻ vào vị trí chuẩn bị và đi theo đường hẹp (“Vào nhà búp bê chơi”, “đi cẩn thận kéo trượt chân trên cầu”...). Cho trẻ đi đúng hướng, không dẫm vạch, không cúi đầu, đi xong đứng về phía cuối hàng (đi 4 - 5 lần).

3 - Hồi tĩnh: Cho trẻ đi nhẹ nhàng 1 - 2 vòng.

Bài 3: Đi bước dồn ngang: trèo ghế

a. Yêu cầu:

- Trẻ đi liên tục, không cúi đầu
- Mạnh dạn trèo lên, xuống ghế (hoặc bục gỗ)

b. Chuẩn bị:

- 4 - 6 ghế trẻ ngồi (bục gỗ cao 30cm)
- 3 lá cờ màu (xanh, vàng, đỏ)

c. Hướng dẫn:

1 - Khởi động: Cho trẻ đi chạy theo trò chơi “Tín hiệu” 2 - 3 lần. Đi kiễng gót chân. Sau đó đứng thành hàng ngang.

2 - Trọng động:

+ Bài tập phát triển chung (hình 3)

Động tác tay:

“chèo thuyền” (6 lần)



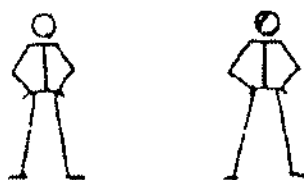
Động tác chân

(4 lần)



Động tác lườn:

(4lần)



Hình 3

Động tác bật: bật về trước (3 x 2 lần)

+ Vận động cơ bản: Cô cùng đi bước dồn ngang với trẻ (cô đứng đối diện nhưng bước cùng chiều với trẻ). Cho trẻ bước dồn sang trái 4 bước. Xong bước sang phải 4 bước (4 lần). Sau đó cho trẻ đứng thành hai hàng ngang đối diện, xếp 4 - 6 ghế (bục gỗ) vào giữa hai hàng và lần lượt cho mỗi hàng 2 - 3 trẻ trèo lên ghế (bước chân phải lên trước rồi bước tiếp chân trái lên ghế), sau đó lần lượt bước từng chân xuống đất và đi về đứng vào cuối hàng của mình.

Giờ tiếp sau nếu trẻ đã đi bước dồn ngang và trèo ghế tương đối tốt, cô có thể cho trẻ trèo ghế 2 - 3 lần xong đi bước dồn ngang về cuối hàng.

3. Hồi tĩnh: Cho trẻ đi nhẹ nhàng “giả làm đàn chim bay về tổ”.

BÀI SOẠN GỢI Ý (DẠY TRẺ 4 - 5 TUỔI)

Bài 1: Bật tại chỗ, bật về phía trước

a. Yêu cầu

- Nhún, bật bằng hai chân.
- Trẻ phải hào hứng tập luyện.

b. Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, 3 - 4 trẻ / 1 quả bóng

c. Hướng dẫn

1 - Khởi động: Cho trẻ đi, chạy nhẹ nhàng thành vòng tròn, đi kết hợp với kiễng chân, đi thường, đi bằng gót chân... Sau đó cho trẻ đứng lại quay mặt vào trong vòng tròn, dẫn cách đều.

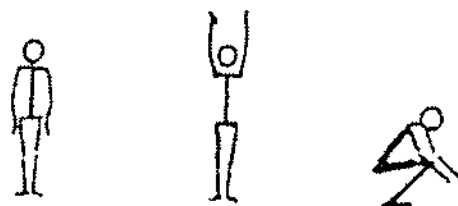
2 - Trọng động

+ Bài tập phát triển chung (Hình 4)

Động tác tay:



Động tác chân:



Động tác lườn:



Động tác bật:



+ Vận động cơ bản:

Trẻ đứng tay chống hông, cô đứng giữa vòng tròn cầm bóng và nói: “Thí xem ai bật nhảy cao hơn quả bóng của cô”. Cô đập bóng xuống sàn cho bóng nảy. Trẻ bật tại chỗ 5 - 6 lần, nghỉ 1 phút, thực hiện tiếp 3 - 4 lần.

Sau đó cho trẻ chơi: “Ếch ộp nhảy đi chơi” trẻ bật cụm hai chân về phía trước 3 - 4 lần liên rồi quay sau, bật về vị trí cũ, thực hiện 4 lần.

+ Trò chơi vận động: Cho trẻ chơi “tung bóng cao hơn nữa”): 3 - 4 trẻ/ một quả bóng, thay nhau tung và bắt bóng (khoảng 5 phút).

3 - Hồi tĩnh: Trẻ đi nhẹ nhàng (1 - 2 vòng).

Bài 2: Bò thấp bằng bàn tay, cẳng chân, chui qua cổng (dây)

a. Yêu cầu: Bò liên tục, chui không chạm cổng.

b. Chuẩn bị: 4 - 8 cổng vòng cung, 2 dây dài 2m, 3 - 4 trẻ/1 quả bóng.

c. Hướng dẫn:

1 - Khởi động: Cho trẻ đi, chạy thành vòng tròn, kết hợp đi kiễng chân, đi thường... đi theo hiệu lệnh của cô, sau đó đứng thành hàng ngang theo tổ.

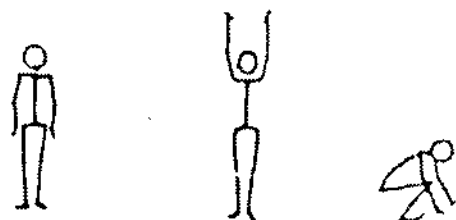
2 - Trọng động:

+ Bài tập phát triển chung (hình 5)

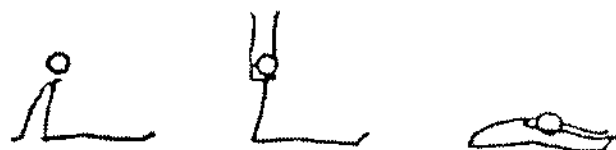
Động tác tay:



Động tác chân:



Động tác bụng:



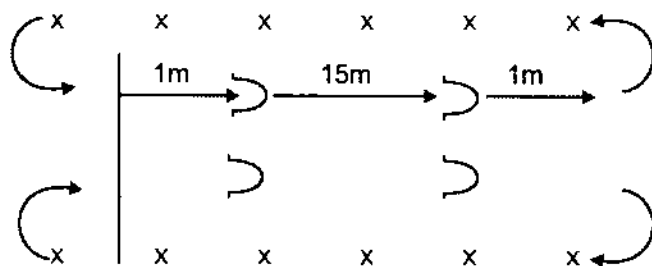
Động tác bật nhảy:



Hình 5

+ Vận động cơ bản: (hình 6)

Cho trẻ đứng thành hai hàng ngang đối diện, cách nhau khoảng 3m, khoảng giữa hai hàng xếp các cổng vòng cung hoặc chằng dây cao 0,5m.



Hình 6

Cho hai trẻ đã tập trước ra làm mẫu bò - chui qua cổng cho cả lớp xem. Nhắc trẻ chú ý bò liên tục, khi qua cổng không chạm vào cổng, sau đó đứng lên và đi về cuối hàng.

Lần lượt cho 4 trẻ ở 2 hàng ra bò, chui qua cổng (3 - 4 lần).

+ Trò chơi vận động: Tung cao hơn nữa (khoảng 5 phút).

3- Hồi tĩnh: Cho trẻ đi nhẹ nhàng 1 - 2 vòng.

Lưu ý: Bài “trườn sấp kết hợp chui qua cổng” tổ chức tương tự như bò, chui qua cổng. Chỉ khác ở đây là vận động trườn sấp.

Bài 3: Ném xa bằng một tay, chạy nhanh 10m

a. Yêu cầu: Trẻ biết đưa tay cao để ném xa, chạy nhanh tới đích.

b. Chuẩn bị: 12 - 15 túi cát, 4 lá cờ nhỏ cắm ở đích (cờ màu xanh, đỏ, vàng để chơi trò chơi tín hiệu).

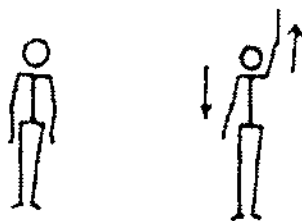
c. Hướng dẫn:

1 - Khởi động: Cho trẻ đi, chạy theo trò chơi tín hiệu 2 - 3 lần, sau đó đứng thành hàng ngang theo tổ.

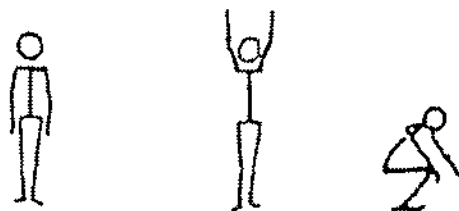
2 - Trọng động:

+ Bài tập phát triển chung (hình 7)

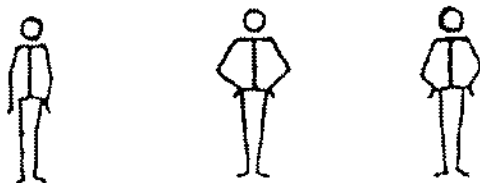
Động tác tay:



Động tác chân:



Động tác lườn



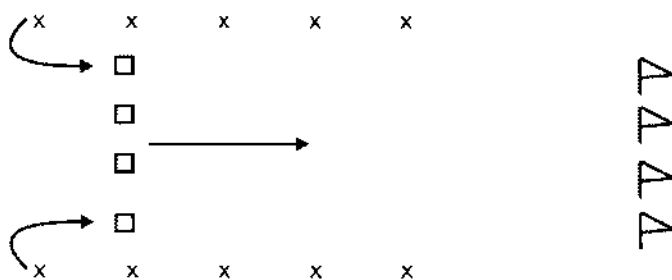
Động tác bật:



Hình 7

Bật về phía trước 3 nhịp. Quay sau bật về vị trí cũ...

+ Vận động cơ bản (hình 8): Cho trẻ đứng thành hai hàng ngang đối diện cách nhau 3,5 - 4m, vẽ các ô để túi cát (4ô).



Hình 8

Cô ném mẫu cho trẻ xem 2 lần. Cho 2 trẻ ném mẫu 2 - 3 lần. Sau đó lần lượt 4 trẻ ở hai hàng ra ném. Mỗi lần ném 2 - 3 túi cát. Ném xong cả nhóm cùng nhặt túi cát để vào vị trí chuẩn bị cho trẻ tiếp sau ném. Sau đó, cho từng nhóm 4 - 6 trẻ chạy nhanh tới đích đã cắm cờ và đi về cuối hàng. Cho trẻ chạy 2 - 3 lần.

3 - Hồi tĩnh: Đi nhẹ nhàng 1 - 2 vòng.

BÀI SOẠN GỢI Ý (DẠY TRẺ 5 - 6 TUỔI)

Bài 1: Tập bài thể dục với lời hát - Bài “Trường chúng cháu là trường mầm non”

a. Yêu cầu: Động tác khớp với lời bài hát

b. Chuẩn bị:

- Cho trẻ học thuộc lời bài hát trước khi lên lớp.
- Dụng cụ, cờ, gậy, vòng (nếu cần để tập).

c. Hướng dẫn:

1 - Khởi động: Cho trẻ đi, chạy nhẹ nhàng 1- 2 vòng, cô nhắc trẻ dẫn cách đều để không đi, chạy sát nhau quá (nếu cho trẻ tập với cờ, gậy, thì khi trẻ đi vòng thứ hai lần lượt cho trẻ lấy cờ, gậy... Sau đó đi, chạy tiếp rồi đứng về hàng dọc theo tổ để tập.

2 - Trọng động: Mỗi động tác thực hiện 4 lần

- Động tác tay: Tư thế cân bằng đứng thẳng tay, thả xuôi

Thực hành: Chân trái bước sang bên trái một bước, tay đưa cao - hạ tay xuống, thu chân về tư thế cân bằng (lần sau đổi chân bước sang bên phải).

Động tác ứng với lời hát: “Ai hỏi cháu... thật hay”

- Động tác chân: Tư thế cân bằng như trên

Thực hành: Ngồi khụy gối, tay đưa trước, lưng thẳng, xong về tư thế cân bằng.

Động tác ứng với lời hát: “Cô là mẹ... trường mầm non”

- Động tác lườn: Tư thế cân bằng như trên.

Thực hành: Bước chân trái sang bên trái một bước, tay chống hông, quay người sang trái 90°, xong quay người về tư thế ban đầu, hạ tay xuống về tư thế cân bằng.

Động tác ứng với lời hát: “Ai hỏi cháu... trường mầm non”

- Động tác bật:

Trẻ bật nhảy tại chỗ theo nhịp vỗ tay của cô khoảng 10 lần.

3 - Hồi tĩnh

Cho trẻ đi nhẹ nhàng 1 - 2 vòng (nếu tập với cờ, gậy, thì lần lượt để cờ, gậy vào chỗ quy định).

Bài 2: Tập với bóng nhỏ

a. Yêu cầu: Tập đúng động tác theo hướng dẫn của cô

b. Chuẩn bị: Mỗi cháu một quả bóng nhỏ và một giỏ đựng bóng

c. Hướng dẫn:

1 - Khởi động: Cho trẻ đi, chạy nhẹ nhàng 1 - 2 vòng. Đi thường phối hợp đưa tay ngang làm máy bay “ừừ” (kết hợp làm động tác hô hấp). Sau đó lần lượt cho mỗi trẻ lấy một quả bóng, đứng dàn cách đều trong vòng tròn để tập.

2 - Trọng động: (mỗi động tác tập 2 lần x 8 nhịp)

- Động tác tay: Tư thế cân bằng: Đứng thẳng khép chân, 2 tay cầm bóng thẳng phía dưới.

Nhịp 1: Bước chân trái sang bên một bước rộng bằng vai, tay cầm bóng đưa thẳng ra trước.

Nhịp 2: Hai tay cầm bóng đưa cao, mắt nhìn bóng.

Nhịp 3: Như nhịp 1

Nhịp 4: Về tư thế cân bằng.

Nhịp 5 - 6 - 7 - 8: Như trên, bước chân phải sang bên.

- Động tác chân: Tư thế cân bằng như trên.

Nhịp 1: Hai tay cầm bóng đưa cao

Nhịp 2: Ngồi xổm chạm bóng xuống sàn

Nhịp 3: Như nhịp 1

Nhịp 4: Về tư thế cân bằng - các nhịp sau như trên

- Động tác lườn: Tư thế cân bằng như trên.

Nhịp 1: Bước chân trái sang bên một bước rộng bằng vai, hai tay cầm bóng đưa cao.

Nhịp 2: Nghiêng người sang trái, tay thẳng

Nhịp 3: Như nhịp 1

Nhịp 4: Về tư thế cân bằng - các nhịp sau đổi bên

- Động tác bật: Tư thế cân bằng: đứng thẳng, hai tay cầm bóng để trên đầu.

Thực hành: Bật về phía trước 3 nhịp, quay sau, bật về vị trí cũ (khoảng 2-3 lần)

3 - Hồi tĩnh: Cho trẻ cầm bóng đi đặt vào các giỏ đựng. Đi nhẹ nhàng (1-2 phút).

Bài 3: Bò bằng bàn tay, căng chân và chui qua cổng

a. **Yêu cầu:** Trẻ bò phối hợp chân tay, chui không chạm cổng

b. **Chuẩn bị:**

- Sàn nhà sạch,
- 4 - 5 cờ nhỏ các màu (cho cô).
- Mỗi trẻ có một cờ hoặc một băng giấy giống màu cờ của cô,
- 3 - 4 cổng vòng cung.

c. **Hướng dẫn:**

1 - Khởi động:

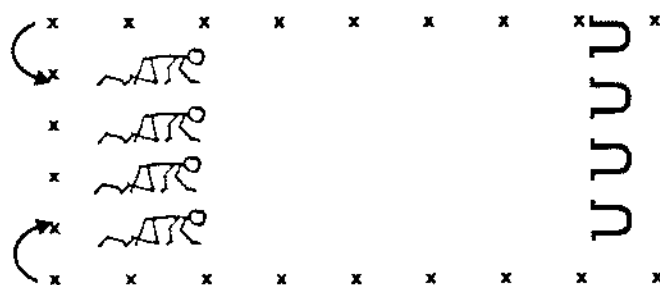
Cho trẻ đi, chạy theo vòng tròn, làm theo người dẫn đầu.

Sau đó cho trẻ đứng về hàng ngang theo tổ, dẫn cách đều.

2 - Trọng động:

+ Bài tập phát triển chung: Cho trẻ tập với bài hát “Đu quay” 2 lần, rồi đứng đôn thành hai hàng ngang đối diện cách nhau 3 - 4m.

+ Vận động cơ bản: Tổ chức cho trẻ đứng tập (hình 9).



Hình 9

Cô làm mẫu hoặc cho 2 - 3 trẻ (đã tập trước) lên làm mẫu 1 - 2 lần (bò 3 - 3,5m và chui qua cổng). Khi trẻ làm mẫu, cô nhắc trẻ trong lớp xem các bạn bò thẳng hướng và khi chui qua cổng không chạm vào cổng.

Lần lượt 4 - 5 trẻ lên bò chui qua cổng rồi đứng về cuối hàng. Cho trẻ thực hiện khoảng 3 lần. Khi trẻ bò, cô động viên trẻ bò nhanh, không đưa bàn chân lên cao và chui không chạm cổng.

+ Trò chơi vận động “tín hiệu” (2 - 3 lần)

3 - Hồi tĩnh: Cho trẻ đi nhẹ nhàng 1 - 2 vòng.

Phần 2

TỔ CHỨC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON

Chương 1

TỔ CHỨC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ TUỔI NHÀ TRẺ

I. TRẺ TỪ 3 ĐẾN 12 THÁNG TUỔI

1. Nội dung giáo dục thể chất cho trẻ

Ở lứa tuổi này, nội dung giáo dục thể chất cho trẻ được thể hiện qua nội dung của các giờ tập vận động. Cụ thể, đó là các bài tập phản xạ, các bài tập thụ động để phát triển các nhóm cơ bắp, các bài tập phát triển vận động cơ bản (lẫy, trườn, bò, đi).

1.1. Đối với trẻ từ 3 - 6 tháng cần dạy cho trẻ những bài tập sau

Nằm ngửa, bắt chéo tay trước ngực.

Nằm ngửa, tay co, tay duỗi.

Nằm ngửa, co duỗi đều 2 chân.

Nằm ngửa, chân co, chân duỗi.

Đứng nhún nhảy (4 - 6 tháng).

Lẫy sấp (4 - 6 tháng).

Tập trườn (5 - 6 tháng).

1.2. Đối với trẻ từ 6 - 9 tháng cần dạy cho trẻ những bài tập sau

Nằm ngửa, bắt chéo hai tay trước ngực.

Nằm ngửa, co duỗi đều 2 chân.

Nằm ngửa, chân co, chân duỗi.

Nằm ngửa, nâng 2 chân duỗi thẳng.

Trườn theo đồ chơi (6 - 7 tháng).

Tập bò (7 - 9 tháng).

Tập ngồi (8 - 9 tháng).

Ngồi tay co, tay duỗi (8 - 9 tháng).

Vịn đứng lên, ngồi xuống (8 - 9 tháng).

1.3. Đối với trẻ từ 9 - 12 tháng cần dạy trẻ những bài tập sau

Nằm ngửa, bắt chéo tay trước ngực.

Nằm ngửa, co duỗi đều 2 chân.

Nằm ngửa, nâng 2 chân duỗi thẳng.

Ngồi, tay co, tay duỗi.

Ngồi, đưa 2 tay ra mọi phía.

Nằm ngửa, luân phiên đưa thẳng từng chân lên.

Chuyển từ ngồi xuống nằm (9 - 10 tháng).

Bò theo hướng thẳng.

Đứng vịn và men.

Tập chững (10 - 12 tháng).

Tập đi (11 - 12 tháng).

2. Hình thức giáo dục thể chất cho trẻ

Trong năm đầu sử dụng 2 hình thức để giáo dục thể chất cho trẻ đó là: Giờ tập vận động và ngoài giờ tập luyện.

2.1. Giờ tập vận động

Yêu cầu.

- Giờ tập vận động được tiến hành hàng ngày đối với từng trẻ. Trước tiên cô phải lập kế hoạch, dự kiến trước cho từng trẻ tập những bài tập nào, tránh tùy tiện. Không tập cho những trẻ đau ốm, mới lành bệnh, mới tiêm chủng, mới đi nhà trẻ.

- Cô lần lượt tập cho từng trẻ. Có thể tập cho trẻ ở trên bàn, trên giường, hay trên sàn nhà có trải chiếu, nhưng tốt nhất là trên bàn cao vừa tầm tay cô đứng (80 - 85cm), mặt bàn tương đối rộng phẳng có trải khăn vải mỏng, gần bàn có một số tờ lót hay quần sạch để khi cần thì thay luôn.

- Nên tập ở nơi thoáng mát về mùa hè và ấm áp về mùa đông. Chú ý cho trẻ ăn mặc phù hợp.

- Tập cho trẻ hàng ngày sau khi đón trẻ: thời gian từ 3 - 5 phút.

- Cô vừa tập vừa nói chuyện với trẻ, động tác của cô phải chính xác, dứt khoát nhưng dịu dàng, mềm mại, không làm trẻ đau và sợ. Không nắn bóp khớp của trẻ, tránh va đập vào đầu, không ấn vào mặt trước của xương ống chân, luôn quan sát thái độ của trẻ, nếu trẻ khóc, cô phải ngừng tập.

- Đối với trẻ, nhu cầu vận động rất lớn, do đó trong phòng cần tạo ra một khoảng không gian đủ rộng để trẻ có thể trườn, bò, tập đi thoải mái tránh làm cho trẻ vấp ngã hoặc gây chấn thương. Không bắt trẻ chuyển sang tư thế ngồi quá sớm để làm cho khung xương biến dạng...

Nội dung của giờ tập vận động tùy theo mức độ phát triển của trẻ. Mỗi lần cô cho trẻ 3 - 4 bài tập, gồm các bài tập phát triển vận động (thường là 2 bài thụ động để phát triển cơ bắp, 1 - 2 bài tập phát triển vận động cơ bản). Các bài tập này đã được sắp xếp từ dễ đến khó. Cụ thể, đối với trẻ 7 tháng ta có thể dạy một giờ tập vận động với nội dung sau:

1. Nằm ngửa, bắt chéo tay trước ngực.
2. Nằm ngửa, chân co, chân duỗi.
3. Trườn theo đồ chơi.
4. Tập bò.

Trước tiên là bài tập thụ động cho tay, sau đó là bài tập thụ động cho chân, rồi đến bài tập củng cố vận động cơ bản mà trẻ đã biết (trườn), cuối cùng là bài tập đón vận động mới sắp xuất hiện (bò).

Giờ tập vận động cho trẻ dưới 12 tháng tuổi được tiến hành như sau: Cô bế

trẻ ra nơi tập, nói chuyện âu yếm với trẻ để tạo sự tiếp xúc tốt, sau đó lần lượt tập các bài tập cho trẻ (theo thứ tự như trên). Trong khi tập cô phải nói chuyện với trẻ cho trẻ vui thích, đồng thời phải chú ý quan sát thái độ trẻ, nếu trẻ khóc, cô phải dừng tập để dỗ trẻ, khi trẻ đã vui vẻ trở lại mới tập tiếp. Động tác của cô khi tập cho trẻ phải chính xác, dứt khoát, song cần mềm mại, dịu dàng, không làm trẻ đau, không làm trẻ sợ, nhất là không gây tai nạn cho trẻ (không nắm, bóp khớp của trẻ, tránh va chạm vào đầu, không ấn mạnh vào mặt trước xương ống chân của trẻ). Sau khi tập xong, cô khen ngợi, động viên trẻ, âu yếm trẻ để trẻ có được tâm trạng thoải mái.

2.2. Ngoài giờ tập luyện

Do nhu cầu vận động của trẻ trong năm đầu rất lớn, cho nên ngoài việc tổ chức những giờ tập vận động riêng cho trẻ, cô cần tạo ra khoảng không gian đủ rộng, không có những vật có thể gây mất an toàn cho trẻ để trẻ có thể trườn, bò, tập đi thoải mái. Nhiệm vụ của cô giáo trong giai đoạn này là phải tạo mọi điều kiện cho trẻ được vận động nhiều, phát triển những vận động mà trẻ đã biết và chuẩn bị cho những vận động sắp xuất hiện.

II. TRẺ TỪ 12 ĐẾN 24 THÁNG TUỔI

1. Nội dung giáo dục thể chất cho trẻ

Nhiệm vụ chính của quá trình giáo dục thể chất cho trẻ 12 - 24 tháng là hình thành, phát triển kỹ năng đi cảm giác thăng bằng cho trẻ. Ngoài ra, tiếp tục củng cố vận động bò, làm quen trẻ với vận động lăn, ném.

Đối với lứa tuổi 12 -18 tháng, ngoài các bài tập phát triển vận động cơ bản, còn có các bài tập trò chơi (bài tập vận động cơ bản nhưng được tiến hành dưới hình thức trò chơi) để củng cố kỹ năng vận động cho trẻ.

Đối với lứa tuổi 18 -24 tháng, vì trẻ đã biết đi vững cho nên ngoài các nội dung như trên ta còn có thể tổ chức cho trẻ trò chơi vận động để củng cố kỹ năng vận động cho trẻ và bước đầu phát triển một số tố chất vận động (nhanh, khéo). Đồng thời, ta có thể tiến hành cho trẻ tập bài tập phát triển chung và đi liền với nó là bài tập đội hình (nội dung của thể dục buổi sáng). Cụ thể bao gồm những bài tập sau:

1.1. Lứa tuổi 12 - 18 tháng

Các bài tập đi và thăng bằng:

Tập đi (12 - 15 tháng).

Đi theo hướng thẳng (14 - 18 tháng).

Các bài tập bò:

Bò qua vật cản (12 - 18 tháng).

Bò chui dưới vật (12 - 18 tháng).

Các bài tập lăn và ném bóng:

Lăn bóng bằng 2 tay (14 - 18 tháng).

Ném bóng bằng 1 tay về phía trước (17 - 18 tháng).

Các bài tập trò chơi:

Đuổi bắt.

Ú tím.

Thăm bạn búp bê.

Mang đồ chơi đến cho cô.

Bò tới đồ chơi.

Bò chui qua cổng.

1.2. Lứa tuổi 18 - 24 tháng

Các bài tập đi và thăng bằng:

Đi trong đường hẹp 35 - 40cm.

Bước qua vật cản cao 5 - 7cm.

Thay đổi hướng đi theo hiệu lệnh.

Các bài tập bò:

Bò có mang vật trên lưng.

Bò chui qua vòng tròn đường kính 40 - 45cm.

Bò trườn dưới vật cao 35 - 40cm (20 - 24 tháng).

Các bài tập lăn và ném bóng:

Lăn bóng bằng 2 tay vào đích xa 0,5 - 0,7m.

Ném bóng qua dây ở ngang tầm ngực trẻ bằng 1 tay.

Các bài tập trò chơi và trò chơi vận động:

Kéo cưa lừa xẻ.

Đi qua cầu.

Con rùa.

Gấu dạo chơi trong rừng.

Mèo và chim sẻ.

Các bài tập phát triển chung:

Các động tác thở.

Ngủ hoa.

Thổi bóng.

Gà gáy.

Các động tác phát triển cơ tay và bả vai:

Giơ tay lên cao - hạ xuống.

Giơ tay ra phía sau - đưa tay về phía trước.

Vẫy tay.

Các động tác phát triển cơ lưng, bụng:

Nghiêng người về hai phía phải, trái.

Cúi người xuống - ngẩng lên.

Các động tác phát triển cơ chân:

Ngồi xuống - đứng lên.

Đi nhấc cao chân.

2. Hình thức giáo dục thể chất cho trẻ

Giờ tập vận động là hình thức cơ bản được sử dụng để giáo dục thể chất cho trẻ 2 tuổi. Ngoài ra đối với trẻ 18 tháng tuổi trở lên, do trẻ đã biết đi vững cho nên ta có thể tổ chức cho trẻ chơi trò chơi vận động trong thời gian hoạt động tự do của trẻ hàng ngày ở lớp học và tiến hành cho trẻ tập thể dục buổi sáng.

2.1. Giờ tập vận động

Yêu cầu.

- Mỗi tuần cô tổ chức luyện tập cho trẻ 2 lần vào buổi sáng. Đối với trẻ 12 - 18 tháng có thể tập vào thời gian giữa 2 lần ngủ trong ngày. Hai lần tập này phải được phân bố xen kẽ với những hoạt động khác trong tuần, không được xếp liền nhau (giờ tập vận động cho trẻ có thể xếp vào thứ 3, thứ 5 hoặc thứ 4, thứ 6 của tuần). Nên cho trẻ 12 - 18 tháng tập trong khoảng 8 - 10 phút, trẻ 18 - 24 tháng tập 10 - 12 phút. Đối với trẻ chưa biết đi, cô vẫn phải tập cho trẻ hàng ngày.

- Tranh thủ tập ngoài trời, cho trẻ ăn mặc gọn gàng, mùa hè mặc quần soóc, áo cộc tay.

- Không yêu cầu trẻ tập đúng chi tiết của động tác, nhưng phải đảm bảo tư thế đúng, cô cần làm mẫu nhiều lần để trẻ bắt chước và cùng tập với trẻ. Giọng nói của cô phải tình cảm, nhẹ nhàng tự nhiên để lôi cuốn sự chú ý, thích thú của trẻ.

- Trẻ mới biết đi rất dễ ngã, cho nên cô phải giúp đỡ và bảo hiểm cho trẻ, đồng thời trong phòng hoặc ngoài sân chơi cần dành một khoảng đủ rộng, bằng phẳng để trẻ có thể tự vận động một cách thoải mái, an toàn.

- Chú ý luyện tập cho trẻ chậm phát triển, kích thích những trẻ ít vận động và kịp thời kiềm chế trẻ ham vận động, tránh để trẻ vận động quá sức.

Đối với trẻ 18 - 24 tháng, nơi tập của trẻ có thể bố trí ngay trong phòng nhóm hoặc ta cho trẻ luyện ở ngoài trời để tranh thủ tắm nắng và hít thở không khí trong lành.

Sở dĩ ta chia trẻ lứa tuổi này thành 2 nhóm: 12 - 18 tháng và 18 - 24 tháng là vì ta có thể lựa chọn được nội dung và phương pháp hướng dẫn giờ tập vận động cho phù hợp với trẻ hơn. Tuy nhiên, việc sắp xếp này không chỉ phụ thuộc vào tháng tuổi mà còn phụ thuộc vào mức độ phát triển vận động của trẻ. Có những trẻ trên 18 tháng tuổi nhưng mức độ phát triển vận động thấp nên ta vẫn xếp vào nhóm 12 - 18 tháng. Ngược lại, có những trẻ dưới 18 tháng tuổi nhưng mức độ phát triển vận động tương đương với nhóm trẻ 18 - 24 tháng thì ta vẫn bố trí để trẻ được tập luyện cùng nhóm trẻ này. Khi trẻ chưa biết đi, cô vẫn tiến hành tập riêng cho từng trẻ hàng ngày như dạy cho trẻ dưới 12 tháng. Khi trẻ biết đi, cô tập cho 2 - 4 trẻ cùng một lúc với nhóm dưới 18 tháng và 5 - 7 trẻ với nhóm trên 18 tháng.

Mỗi giờ tập vận động có 2 nội dung, trong đó có một vận động là đi và một vận động khác. Vì năm thứ 2 là năm chủ yếu hình thành và phát triển vận động đi. Tuy nhiên, cần sắp xếp sao cho mỗi loại vận động cơ bản được tập luyện trong cả quá trình.

Đối với trẻ 12 -18 tháng, ta có thể dạy một giờ tập vận động với nội dung sau:

1. Đi theo hướng thẳng.

2. Bò qua vật cản.

Đối với trẻ 18 - 24 tháng ta có thể dạy một giờ tập vận động với nội dung sau:

1. Đi bước qua vật cản cao 5 - 7cm.

2. Ném bóng qua dây ở ngang tầm ngực bằng 1 tay.

Ở độ tuổi này, cô vẫn phải cho từng trẻ tập luyện. Đối với trẻ trên 18 tháng, khi trẻ tập đã thành thạo cô có thể cho trẻ tập nối tiếp nhau hoặc theo nhóm 2 trẻ một. Mỗi bài tập cô cần làm mẫu nhiều lần cho trẻ bắt chước; khi trẻ chưa nắm được yêu cầu của bài tập, cô thực hiện bài tập cùng trẻ là tốt nhất (việc tiếp thu vận động của trẻ ở giai đoạn này chủ yếu bằng con đường bắt chước). Không nên yêu cầu trẻ tập đúng từng chi tiết của bài tập. Nếu trẻ chưa đủ sức tập một bài tập nào đó thì cần giảm yêu cầu của bài tập cho dễ hơn.

Trong giờ tập, cô cần đảm bảo cho trẻ luôn có được tư thế đúng khi đi, đứng, ngồi. Giọng nói của cô phải tình cảm, nhẹ nhàng, tự nhiên để lôi cuốn sự chú ý, thích thú của trẻ. Cô có thể làm quen trẻ với tên gọi một số dụng cụ bằng cách tạo điều kiện cho trẻ giúp cô chuẩn bị và thu dọn một số dụng cụ nhẹ, đồng thời trong khi sắp xếp, cô nên tranh thủ hỏi trẻ, nhắc đi nhắc lại tên dụng cụ để trẻ nhớ. Chú ý cho trẻ ăn mặc gọn gàng để đảm bảo cho trẻ được thoải mái trong khi vận động.

Giờ tập vận động cho trẻ 12 - 18 tháng có thể tiến hành như sau: Cô dắt trẻ ra nơi tập đã được bố trí sẵn, cho trẻ ngồi ghế hoặc ngồi ngay trên sàn nhà. Sau đó cho trẻ tập 2 nội dung của bài tập, nên dạy ghép 2 vận động lại với nhau. Đầu tiên cô cho từng trẻ tập, thực hiện xong yêu cầu của bài tập trẻ biết về đúng chỗ ngồi của mình. Những trẻ nhút nhát không dám tập hoặc chưa biết cách tập cô cần tập trung cùng với trẻ. Không nên dừng lại lâu với những trẻ này để các trẻ khác phải đợi mà cô có thể dạy thêm cho trẻ vào thời gian chơi tự do trong ngày. Trong suốt quá trình tập luyện, cô phải luôn động viên để trẻ tích cực vận động. Do trẻ ở lứa tuổi này chưa nắm chắc được vận động cho nên cuối giờ cô cần làm mẫu lại bài tập để củng cố vận động cho trẻ. Trước khi dắt trẻ trở lại phòng chơi, cô có thể khen ngợi, động viên chung cả nhóm trẻ để trẻ phấn khởi.

Đối với trẻ 18 - 24 tháng giờ tập vận động có thể tiến hành như trên. Vì sau

18 tháng, hầu hết trẻ đã biết đi vững cho nên ta có thể tăng cường bài tập đi để củng cố vận động đi cho trẻ bằng cách cho trẻ đi bộ một vòng quanh nơi tập vào đầu và cuối giờ. Mặt khác, nội dung này được bổ sung thêm để thực hiện chức năng chuyển tiếp giữa giờ tập vận động chưa có cấu trúc ba phần sang giờ thể dục được cấu tạo làm 3 phần; khởi động, trọng động, hồi tĩnh. Một điểm khác nữa là do mức độ phát triển vận động của trẻ đã cao hơn một chút, sự giúp đỡ của cô đối với từng trẻ giảm đi ít nhiều. Cho nên, sau khi trẻ đã nắm được yêu cầu của bài tập cô có thể cho trẻ tập nối tiếp nhau, hoặc 2 trẻ một cùng tập. Cô phải chú ý đảm bảo an toàn cho trẻ trong khi tập.

2.2. Thể dục buổi sáng

Hình thức này được áp dụng đối với trẻ từ 18 tháng tuổi trở lên nhằm mục đích tạo cho trẻ thói quen luyện tập, gây hứng thú tập luyện; khắc phục phản xạ ức chế của thần kinh sau khi ngủ sang trạng thái sảng khoái, vui tươi, khôi phục lại khả năng làm việc của toàn bộ các cơ quan, cuốn hút trẻ vào hoạt động ở trường.

Thể dục buổi sáng còn có tác dụng củng cố các cơ quan trong cơ thể và sức khỏe cho trẻ, nó giúp trẻ tập hít thở sâu, điều hoà nhịp thở, tăng cường quá trình trao đổi chất và tuần hoàn trong cơ thể, giúp các khớp, dây chằng được mềm dẻo, linh hoạt, đồng thời nó hỗ trợ cho những hoạt động trong ngày của trẻ thêm nhịp nhàng, nhanh nhẹn, giảm động tác thừa.

Thể dục buổi sáng được tiến hành ngay sau giờ đón trẻ, tốt nhất nên cho trẻ tập ngoài trời, nơi có không khí thoáng mát trong lành.

Giờ thể dục buổi sáng có thể được tổ chức như sau: đầu tiên cho trẻ đi bộ 1 - 2 vòng quanh sân tập rồi đứng lại thành vòng tròn dân cách đều. Sau đó tập các động tác của bài tập phát triển chung theo thứ tự: động tác phát triển nhóm cơ tay - vai, cơ thân (bụng, lườn), cơ chân. Cuối cùng cho trẻ đi chậm quanh sân 1 - 2 vòng.

Cô hướng dẫn trẻ bằng cách tập mẫu cho trẻ nhìn và bắt chước tập theo cùng cô. Ở lứa tuổi này, cô không đếm mà dùng lời chỉ dẫn. Cô không cần dừng tập để sửa sai cho trẻ, cứ để trẻ tập theo khả năng của mình, cô nên động viên khuyến khích trẻ tập tốt hơn. Sau một hoặc 2 tuần, nên thay đổi hình thức biểu hiện để cho trẻ thích thú (chim sẻ, gà con, chim non...). Những ngày có giờ thể

dục thì cho trẻ tập thể dục buổi sáng nhẹ nhàng hơn (có thể giảm số lần tập của các động tác). Thời gian tập có thể kéo dài khoảng 5 phút.

2.3. Ngoài giờ tập luyện

Hàng ngày, ngoài giờ tập luyện cô cần tạo điều kiện cho trẻ tự vận động. Tổ chức cho trẻ chơi các trò chơi vận động để củng cố những thói quen vận động mà trẻ đã được học trong giờ tập vận động và phát triển các tố chất thể lực. Cô giáo tham gia vào trò chơi với trẻ và đóng vai trò chính, chỉ rõ cho trẻ cần phải làm gì. Những trò chơi vận động như “gấu dạo chơi trong rừng”, “mèo và chim sẻ” thì phải nhờ cô khác làm gấu, làm mèo, còn cô chơi và chạy cùng trẻ để trẻ bắt chước.

Ngoài ra, trong giờ chơi tự do của trẻ, cô cần luyện tập thêm cho những trẻ chậm phát triển, không tiếp thu được trong giờ tập luyện, những trẻ kém năng động, chậm chạp, nhằm mục đích giúp trẻ theo kịp chương trình phù hợp với độ tuổi. Vì vậy, cô cần phải nắm được đặc điểm tâm sinh lý và những sai sót, yếu kém của từng trẻ để có thể lựa chọn được những nội dung và phương pháp hướng dẫn phù hợp.

Hoạt động tự vận động của trẻ đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển thể chất của trẻ, nó làm thỏa mãn nhu cầu vận động của trẻ, đồng thời trẻ có thể tự luyện tập những vai tập, trò chơi mà trẻ yêu thích. Do đó, để kích thích hoạt động tự vận động của trẻ cần phải có dụng cụ và đồ chơi thích hợp. Cô phải sắp xếp đồ chơi, dụng cụ sao cho dễ thấy, tiện sử dụng. Chính sự vận động của cô giáo cũng kích thích trẻ vận động theo (cô cầm quả bóng ném ra xa, trẻ nhìn thấy bắt chước ném theo).

Cô giáo phải chú ý quan sát toàn bộ nhóm trẻ, giúp đỡ trẻ khi cần thiết như chỉ dẫn, sửa chữa sai sót và điều chỉnh lượng vận động cho trẻ, kiểm chế vận động ở những trẻ ham vận động (chuyển sang những trò chơi tĩnh), tránh để trẻ vận động quá sức. Đồng thời kích thích những trẻ ít vận động, hướng chúng vào những hoạt động vận động.

Ở lứa tuổi này trẻ mới biết đi, cho nên trong phòng hay ở ngoài sân chơi cô phải chú ý sắp xếp có đủ khoảng rộng, bằng phẳng, không có chướng ngại vật hoặc những đồ vật có thể gây nguy hiểm cho trẻ có thể vận động một cách thoải mái và an toàn.

III. TRẺ TỪ 24 ĐẾN 36 THÁNG TUỔI

1. Nội dung giáo dục thể chất cho trẻ

Nhiệm vụ của quá trình giáo dục thể chất cho trẻ từ 24 đến 36 tháng là tiếp tục bảo vệ và củng cố sức khoẻ cho trẻ, tạo điều kiện cho trẻ phát triển thể lực và rèn luyện cơ thể để có thể thích nghi tốt hơn với sự thay đổi của thời tiết, phát triển các vận động bò, đi, chạy, nhảy, ném; luyện cho trẻ thực hiện vận động được khéo léo và chính xác.

Nội dung giáo dục thể chất cho trẻ ở tuổi này gồm: các bài tập phát triển chung, các bài tập phát triển vận động cơ bản và trò chơi vận động.

Các bài tập phát triển chung nhằm củng cố cơ quan hô hấp, dạy cho trẻ biết thở sâu, phát triển các nhóm cơ tay - bả vai, cơ bụng - lưng và cơ chân, củng cố hệ xương, đặc biệt là giúp cho sự hình thành đúng độ cong của cột sống, tạo tư thế đúng. Bài tập phát triển chung còn có tác dụng nâng cao trạng thái hoạt động của cơ thể, giúp cho cơ thể phát triển cân đối, hài hoà. Ngoài ra, cùng với việc dạy trẻ các bài tập phát triển chung ta còn dạy đội hình, đội ngũ cho trẻ. Đây là loại bài tập thể chất sử dụng vận động đi là chủ yếu cho nên nó có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển vận động đi của trẻ. Luyện tập đội hình, đội ngũ giúp cho việc phát triển chú ý, khả năng định hướng trong không gian, phản ứng nhanh nhẹn, giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, tính tự giác và hình thành tư thế đúng. Nội dung luyện tập đội hình, đội ngũ ở lứa tuổi này bao gồm: Đội hình tự do, xếp hàng dọc, xếp hàng ngang, xếp vòng tròn, vòng cung và tập quay về một phía. Những nội dung này được dạy trong khi dạy thể dục buổi sáng, trong các giờ tập vận động cho trẻ.

Ngoài việc tiếp tục phát triển và củng cố các kỹ năng vận động đã hình thành từ giai đoạn trước như: đi, bò, ném và phát triển cảm giác thăng bằng, ở giai đoạn này trẻ được làm quen với các bài tập để phát triển 2 vận động mới là chạy và nhảy. Các vận động cơ bản nói chung rất cần thiết đối với cuộc sống của con người. Vận động đi, chạy là cách thức con người sử dụng để di chuyển vị trí của cơ thể trong không gian; vận động nhảy, ném được sử dụng để khắc phục khó khăn; cảm giác thăng bằng là thành phần phải có đối với bất kỳ vận động nào để giữ được cơ thể ở mọi vị trí. Do đó, luyện tập vận động cơ bản sẽ

góp phần hoàn thiện khả năng làm việc của hệ thần kinh, hệ cơ - xương, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp; đồng thời các tổ chất vận động và khả năng định hướng trong không gian cũng được phát triển. Vận động cơ bản có ý nghĩa lớn trong việc hình thành tư thế đứng, phát triển các quá trình tâm, sinh lý của trẻ, ảnh hưởng tốt tới sức khoẻ và phát triển thể chất cho trẻ. Các vận động cơ bản được chia làm hai loại: vận động có chu kỳ và vận động không có chu kỳ.

Vận động có chu kỳ là những vận động mà khi thực hiện chúng có sự lặp lại thường xuyên các chu kỳ giống nhau, toàn bộ cơ thể và từng phần riêng biệt của nó không ngừng được trở lại tư thế ban đầu (vận động đi, chạy, bò, trườn). Vận động có chu kỳ thường được hình thành và củng cố nhanh do sự lặp lại thường xuyên của các chu kỳ. Vận động có chu kỳ có ý nghĩa lớn trong việc hình thành cảm giác nhịp điệu cho trẻ. Khi dạy những vận động có chu kỳ, người ta thường dùng phương pháp dạy động tác hoàn chỉnh.

Vận động không có chu kỳ là những vận động trong đó các chu kỳ không lặp lại thường xuyên. Mỗi vận động đều có tính liên tục nhất định của từng giai đoạn vận động, được thực hiện theo một nhịp điệu xác định và kết thúc chỉ một lần (vận động nhảy, ném). Những vận động không có chu kỳ đòi hỏi phải được tiếp thu dần dần, chậm hơn so với các vận động có chu kỳ. Thực hiện nó cần phải có sự phối hợp động tác phức tạp, chính xác và gắng sức hơn so với khi thực hiện vận động có chu kỳ. Vận động không có chu kỳ được tạo thành bởi 3 giai đoạn:

Giai đoạn chuẩn bị: Là giai đoạn tạo ra những điều kiện thuận lợi để thực hiện các vận động trong giai đoạn chính, đó là những động tác chuyển hướng ngược khi thực hiện giai đoạn chính hay hàng loạt động tác nối tiếp nhau phù hợp để thực hiện những vận động trong giai đoạn chính.

Giai đoạn chính: Bao gồm những động tác giải quyết nhiệm vụ chính của vận động.

Giai đoạn kết thúc: Giảm dần độ vận động của cơ thể, đưa cơ thể về trạng thái bình thường.

Khi dạy những vận động không có chu kỳ người ta thường dùng phương pháp dạy động tác phân đoạn.

Trò chơi vận động là những trò chơi trong đó lượng vận động chiếm ưu thế.

Nó vừa là phương tiện tốt, có hiệu quả để giáo dục trẻ vừa là phương pháp dạy học.

Trò chơi vận động là phương tiện để phát triển trẻ một cách toàn diện, vì khi chơi trò chơi vận động tác động lên nhiều nhóm cơ, làm tăng quá trình trao đổi chất. Tham gia vào trò chơi vận động trẻ tự điều chỉnh được nhịp điệu, lượng vận động và loại trừ được sự mệt mỏi nguy hại. Đồng thời trò chơi vận động có tác dụng phát triển các tố chất thể lực cho trẻ; hệ thần kinh của trẻ cũng được rèn luyện; các quá trình hưng phấn và ức chế được hoàn thiện và cân bằng. Đây chính là điều kiện để hình thành các thói quen vận động cho trẻ. Trò chơi vận động còn làm thỏa mãn cảm xúc, đem lại sự vui sướng, tăng quá trình hô hấp, tuần hoàn, nghĩa là tăng cường lực sống. Trong khi chơi trò chơi vận động trẻ sử dụng những vận động của mình (đi, chạy, nhảy...) do đó trẻ tự điều chỉnh mức độ căng thẳng của sự chú ý và hoạt động của các cơ bắp, luân phiên giữa vận động và nghỉ ngơi. Tất cả những điều này có tác động tới việc giúp trẻ nhanh chóng đi đến quyết định và thực hiện quyết định.

Trò chơi vận động còn là một phương pháp hoàn thiện kỹ năng vận động cho trẻ (muốn hoàn thiện vận động chạy ta sử dụng các trò chơi vận động “mèo và chim sẻ”, “nu na nu nống”, “chim sẻ và ô tô”...). Ngoài ra nó còn có tác dụng củng cố và hoàn thiện các tố chất thể lực của trẻ (khéo léo, nhanh nhẹn), do đó trẻ hướng sự chú ý của mình đạt được mục đích, điều này góp phần to lớn vào việc hoàn thiện vận động cho trẻ (trò chơi bắt bướm, trẻ cố gắng nhảy thật cao, nhảy ra xa để bắt được bướm, qua đó củng cố vận động bật tại chỗ và bật xa cho trẻ).

Trò chơi vận động còn ảnh hưởng tốt tới các quá trình tâm lý như: chú ý, trí nhớ, tư duy, tưởng tượng, hình thành và phát triển các thao tác tư duy (phân tích, so sánh, tổng hợp, khái quát).

Ngoài ra, trò chơi vận động còn giúp trẻ hình thành và củng cố ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, lòng dũng cảm...

Người ta phân loại trò chơi vận động theo chủ đề và theo lượng vận động.

Phân loại theo chủ đề: Có trò chơi vận động có chủ đề và trò chơi vận động không có chủ đề.

Trò chơi vận động có chủ đề là những trò chơi được xây dựng trên cơ sở

kinh nghiệm của trẻ. Ở trẻ có các biểu tượng và hiểu biết về cuộc sống xung quanh; về nghề nghiệp (phi công, lái xe); về phương tiện giao thông (ô tô, tàu hỏa, máy bay); về các hiện tượng thiên nhiên (cỏ, cây, hoa, lá); về động vật (con cáo khôn ngoan, thỏ nhanh nhẹn). Những đặc điểm vận động của phương tiện giao thông, động vật là cơ sở để mở ra nội dung và hình thành các quy luật về trò chơi (“ô tô và chim sẻ”; “mèo đuổi chuột”). Trò chơi vận động có chủ đề đều có nội dung, quy tắc chơi. Quy tắc liên quan chặt chẽ với nội dung chơi, nó xác định hành vi và mối quan hệ tương hỗ của những người chơi (trong trò chơi “mèo đuổi chuột”, mèo và chuột có mối quan hệ tương hỗ. Mèo chạy chậm, chuột có thể chạy chậm và ngược lại). Trò chơi vận động có chủ đề có các vai chơi (chó sói, cáo, mèo, chuột...), các hoạt động của chúng có mối liên quan chặt chẽ với nhau: mèo ngủ - chim đi kiếm ăn, mèo thức - chim bay về tổ. Trong khi chơi các trò chơi vận động có chủ đề trẻ được vận động một cách tự nhiên, sử dụng nhiều vận động khác nhau và lặp lại nhiều lần các vận động đó, trẻ thường chơi tập thể từ 5 đến 25 trẻ.

Qua đây ta thấy rằng, trò chơi vận động có chủ đề là những trò chơi có luật nhất định. Chủ đề tạo điều kiện cho trẻ nhớ lại và thực hiện theo những động tác nhất định. Quy tắc chơi hướng tới chính xác hoá quá trình chơi và quan hệ trong khi chơi.

Trò chơi vận động không có chủ đề là những bài tập trò chơi không có hình ảnh để trẻ bắt chước. Các phần quy tắc chơi, vai chơi và hoạt động chơi đều có liên quan với nhau (chơi trò đuổi bắt, trò chơi thi đua...). Loại trò chơi này thường dựa trên các vận động đơn giản (chạy) và thường yêu cầu phải có tính tự lập cao vì vận động một mình (đuổi kịp cô, chạy nhanh lấy bóng, chuyển bóng).

Phân loại theo lượng vận động: Có các nhóm trò chơi sau:

- Trò chơi vận động có lượng vận động cao (kéo co).
- Trò chơi vận động có lượng vận động trung bình (dung dăng dung dề).
- Trò chơi vận động có khối lượng vận động ít (nu na nu nống).

Các bài tập và trò chơi:

Các bài tập phát triển chung:

Các động tác thở:

Thổi bóng bay.

Ngủ hoa.

Gà gáy.

Máy bay (tàu hoà) kêu.

Bóng xì hơi.

Các động tác phát triển cơ tay và bả vai:

Giơ tay lên cao - hạ xuống.

Giơ tay sang ngang.

Đưa tay ra phía sau - đưa tay về phía trước.

Vẫy tay.

Các động tác phát triển cơ lưng, bụng:

Nghiêng người về hai phía phải, trái.

Cúi người xuống - ngẩng lên.

Vặn mình.

Các động tác phát triển cơ chân:

Ngồi xổm - đứng lên.

Đứng co từng chân.

Nhảy.

Đi bộ.

Các bài tập phát triển vận động cơ bản:

Các bài tập đi, chạy và thăng bằng:

Đi theo đường ngoằn ngoèo.

Đi có mang vật trên đầu (30 - 36 tháng).

Đi kiễng chân (đi bằng mũi bàn chân).

Đi đều bước.

Đi kết hợp với chạy.

Chạy theo hướng đã định, đổi hướng.

Các bài tập bò:

Bò trong đường hẹp 35 - 40cm.

Trườn dưới vật.

Bò bằng hai bàn tay và hai bàn chân (30 - 36 tháng).

Các bài tập nhảy:

Nhảy bật tại chỗ bằng hai chân.

Nhảy xa bằng hai chân.

Các bài tập ném:

Ném bóng vào đích nằm ngang xa 0,7 - 1m đường kính đích 50cm.

Tung bóng bằng hai tay từ phía dưới.

Trò chơi vận động:

Nu na nu nống.

Mèo và chim sẻ.

Chim sẻ và ô tô.

Con bọ dừa.

Bong bóng xà phòng.

Phi ngựa.

Bịt mắt bắt dê.

Trời nắng trời mưa.

Bóng tròn to.

Một đoàn tàu.

Bắt bướm.

Gà trong vườn rau.

2. Hình thức giáo dục thể chất cho trẻ

Có thể tổ chức cho trẻ vận động trong các giờ tập vận động, trong thể dục buổi sáng. Ngoài giờ tập luyện, ta tổ chức cho trẻ vận động trong thời gian chơi tự do của trẻ, cho trẻ chơi ngoài trời, sau khi trẻ ngủ trưa dậy...

2.1. Giờ tập vận động

Đối với trẻ 24 - 36 tháng tuổi, mỗi tuần ta tổ chức tập luyện cho trẻ 2 lần. Mỗi giờ tập, cô tập luyện cho từ 10 đến 12 trẻ. Giờ tập vận động được tiến hành vào buổi sáng, thời gian mỗi buổi tập từ 12 đến 15 phút và được phân bổ đều cho các phần của giờ tập. Địa điểm tập tốt nhất là bố trí ở ngoài trời để tận dụng ánh nắng và không khí trong lành. Những ngày thời tiết xấu (quá nóng, lạnh, có gió nhiều, ẩm ướt hoặc mưa) cho trẻ tập trong phòng nhóm (hoặc phòng nhạc - thể dục nếu có). Trong khi tập, cô và trẻ cần ăn mặc gọn gàng để không cản trở việc vận động (không mặc váy khi bò, trườn).

Do quá trình phát triển thể chất của trẻ đã đạt được mức độ nhất định cho nên bắt đầu từ năm thứ ba, giờ tập vận động cho trẻ sẽ được tiến hành theo cấu trúc 3 phần: khởi động, trọng động, hồi tĩnh.

Khởi động:

Yêu cầu của phần khởi động là chuẩn bị cho trẻ bước vào vận động với cường độ tăng dần, nâng cao hoạt động của cơ thể, kích thích sự ham muốn vận động.

Nhiệm vụ của cô là lôi cuốn sự chú ý tích cực của trẻ thực hiện tốt bài tập thể dục.

Nội dung của khởi động bao gồm: đi (có thể phối hợp các kiểu đi); chạy; bài tập đội hình. Cô dùng hình thức sinh động để hướng dẫn tất cả trẻ đi theo cô thành vòng tròn rộng. Lúc đầu, cô cho trẻ đi bình thường, đi nhấc cao chân, đi bước dài; cuối năm, có thể cho trẻ đi bằng mũi bàn chân, đi bằng gót chân để luyện cho trẻ không bị mắc bệnh bàn chân bẹt. Lưu ý là giữa các kiểu đi phải có đi thường xen kẽ. Sau đó cho trẻ đi nhanh dần, chuyển sang chạy chậm, rồi chuyển sang đi thường và cuối cùng cho trẻ đứng thành vòng tròn rộng để chuẩn bị tập bài tập phát triển chung. Thời gian kéo dài khoảng 2 phút.

Trọng động:

Mọi nhiệm vụ vận động được giải quyết trong phần trọng động. Yêu cầu của phần này là làm quen trẻ với những vận động mới; củng cố và hoàn thiện thói quen vận động đã hình thành từ trước; phát triển các tố chất thể lực.

Nhiệm vụ của cô là nâng cao trình độ luyện tập cho trẻ, chú ý đến chất lượng động tác; giáo dục và bồi dưỡng cho trẻ những kỹ năng đầu tiên đối với học tập như chú ý có chủ định, hoạt động trong tập thể, biết nghe lời cô, có khả năng nhớ lại và thực hiện động tác.

Nội dung của trọng động bao gồm: bài tập phát triển chung; bài tập phát triển vận động cơ bản; trò chơi vận động.

- Bài tập phát triển chung bao gồm các động tác được sắp xếp theo thứ tự sau: hô hấp, tay - vai, thân, chân. Cô đứng làm mẫu và tập cùng trẻ. Cô có thể chỉ dẫn bằng lời hoặc hô theo nhịp 1 - 2 cho trẻ tập. Nên cho trẻ tập với các dụng cụ như: cờ, nơ, mẩu gỗ, cành lá, gậy thể dục, vòng thể dục... dụng cụ có tác dụng gây hứng thú cho trẻ và giúp trẻ thực hiện động tác được chính xác hơn.

Dụng cụ phải nhẹ, màu sắc đẹp.

- Bài tập phát triển vận động cơ bản là một trong những bài tập để phát triển các vận động bò, đi, chạy, nhảy, ném cho trẻ. Sau khi tập bài tập phát triển chung xong, cô cho trẻ ngồi thành 2 hàng ngang quay mặt vào nhau với khoảng cách ở giữa khoảng 3 - 4 mét để xem cô làm mẫu và giảng giải, giải thích yêu cầu của bài tập. Trước tiên cô phải giới thiệu tên bài tập (bằng hình thức trực tiếp hoặc gián tiếp). Sau đó, cô tiến hành làm mẫu 2 đến 3 lần. Lần 1: làm mẫu từ đầu đến hết động tác, không cần giải thích để trẻ có thể tri giác trọn vẹn hình ảnh động tác, gây sự tập trung chú ý và giúp trẻ có khái niệm về vận động. Lần 2: làm mẫu chậm từng chi tiết kỹ thuật của động tác theo đúng trình tự lôgic; khi thực hiện, kết hợp với giảng giải, giải thích cách thức thực hiện. Nếu bài tập khó, cô có thể tiến hành làm mẫu lần 3: làm mẫu lại, chú ý nhấn mạnh chi tiết khó của động tác, chi tiết mà theo kinh nghiệm giảng dạy của cô biết là trẻ hay thực hiện sai. Làm mẫu xong, cô gọi trẻ lên thực hiện thử nhằm mục đích kiểm tra xem trẻ đã nắm được yêu cầu của bài tập chưa và để những trẻ tiếp thu vận động kém có điều kiện một lần nữa tri giác lại hình ảnh vận động. Những trẻ này phải là những trẻ có khả năng tiếp thu vận động nhanh. Nếu trẻ nắm được, cô có thể tiến hành cho tập luyện. Nếu trẻ chưa nắm được, cô cần nhắc lại yêu cầu của bài tập một lần nữa, thậm chí có thể làm mẫu lại. Tùy theo nội dung bài tập, cô có thể cho trẻ tập nối tiếp nhau hoặc 2 trẻ một cùng tập. Tập xong, yêu cầu trẻ về ngồi đúng chỗ của mình. Trong giờ tập luyện, cô cần chú ý theo dõi những trẻ đang thực hiện yêu cầu của bài tập để sửa sai và động viên trẻ. Đồng thời, cô phải bao quát những trẻ đang ngồi chờ đến lượt mình, hướng sự tập trung chú ý của trẻ vào diễn biến của giờ tập. Sửa sai và chỉ dẫn phải được đưa ra đúng lúc, giúp trẻ tiếp thu được dễ dàng, tiến tới việc thực hiện vận động đúng và đẹp. Không nên dừng lại lâu để sửa sai cho từng trẻ. Những trẻ chưa tiếp thu được, cô có thể tập luyện thêm cho trẻ vào giờ chơi tự do hoặc khi dạo chơi ngoài trời. Tùy theo nội dung của bài tập và tùy vào tốc độ tập luyện của trẻ mà mỗi trẻ có thể được thực hiện bài tập từ 2 đến 4 lần.

Trò chơi vận động thường mang tính tổng hợp và củng cố những vận động đã học; trò chơi vận động phải phù hợp với nội dung giờ tập để nội dung giờ tập

thêm đa dạng, không đơn điệu và có ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện của cơ thể trẻ. Vận động mà trẻ phải sử dụng trong trò chơi vận động phải khác với vận động mà trẻ đã học trong bài tập phát triển vận động cơ bản. Nếu bài tập phát triển vận động cơ bản đã đòi hỏi trẻ phải vận động nhiều thì nên chọn trò chơi vận động có lượng vận động trung bình và ngược lại.

Hướng dẫn trẻ chơi trò chơi vận động, cô cần phải chú ý thực hiện đủ các bước sau:

- Tập trung trẻ, giới thiệu tên trò chơi (có thể giới thiệu trực tiếp hoặc gián tiếp tên của trò chơi).

- Giải thích trò chơi: Cô có thể giải thích bằng lời cho trẻ nghe, kết hợp làm mẫu một số động tác khó mà trẻ phải thực hiện trong quá trình chơi. Yêu cầu giải thích phải ngắn gọn, kết hợp với ngữ điệu lời nói và điệu bộ. Cô cũng có thể giải thích bằng cách cùng chơi với một vài trẻ. Đối với trò chơi mà trẻ đã quen thuộc, cô có thể nhắc lại vai chơi hoặc yêu cầu trẻ nhắc lại, kể lại cách chơi. Trong khi giải thích trò chơi, cô phải làm cho trẻ thích chơi và ham muốn chơi ngay. Lưu ý là cô chỉ cần làm mẫu những động tác khó và phải nhấn mạnh luật chơi.

- Phân vai chơi: Thường là cô đóng vai chính trong các trò chơi, trẻ đóng vai phụ. Nhưng cuối năm, khi trẻ đã quen, cô có thể chọn trẻ mạnh dạn đóng vai chính.

- Theo dõi quá trình chơi: Cô tham gia vào trò chơi cùng với trẻ, quan sát và theo dõi các vai chơi, quy tắc chơi, quan hệ của trẻ và tình trạng sức khỏe của trẻ trong khi chơi. Nhắc nhở trẻ thực hiện đúng luật chơi, khuyến khích động viên tại chỗ và kịp thời.

- Nhận xét sau mỗi lần chơi: Sau mỗi lần chơi phải có nhận xét, đánh giá nhằm mục đích giúp trẻ chơi cho đúng, động viên và khen ngợi trẻ kịp thời. Cần chú ý là sau những trò chơi có khối lượng vận động cao, cô phải cho trẻ đi lại để trở về trạng thái bình thường, sau đó mới đánh giá trò chơi.

Phụ thuộc vào nội dung của trò chơi vận động, diễn biến của quá trình chơi và thời gian mà ta có thể cho trẻ chơi 2 - 3 lần.

Thời gian dành cho phần trọng động kéo dài khoảng 10 - 12 phút. Chủ yếu

nó được phân bổ cho phần tập luyện bài tập phát triển vận động cơ bản. Chọn nội dung của phần trọng động phải chú ý sao cho sinh động, đa dạng, có tác dụng đến các nhóm cơ khác nhau. Không sử dụng quá nhiều dụng cụ trong giờ tập, không chuyển đổi hình nhiều. Có thể dùng phấn vạch lên nền nhà, đặt đồ chơi để làm mốc định hướng thị giác cho trẻ vận động. Đồng thời cô có thể vỗ tay, dùng trống, xắc xô... để điều khiển tốc độ vận động, định hướng vận động đến chỗ phát ra âm thanh, tăng mức độ nhịp nhàng khi thực hiện động tác và phát triển tính nhịp điệu cho trẻ.

Hồi tĩnh:

Sau phần trọng động, cơ thể trở nên mệt mỏi cho nên hoạt động phải giảm dần về khối lượng nội dung để phù hợp với nhịp độ bình thường. Nghĩa là đưa toàn bộ cơ thể với các chức năng sinh lý trở lại trạng thái bình thường (các bộ máy hô hấp, tuần hoàn, thần kinh...). Có thể cho trẻ đi bộ nhẹ nhàng hai vòng quanh nơi tập kết với việc điều hoà nhịp thở, tạo điều kiện cho trẻ thả lỏng các cơ bắp hoặc cho trẻ chơi một trò chơi vận động có lượng vận động ít (ví dụ: sau 2 bài tập vận động cơ bản ở phần trọng động).

Thời gian dành cho phần này khoảng 1 - 2 phút.

Sau phần hồi tĩnh thường là phần nhận xét đánh giá giờ tập, chủ yếu là những nhận xét đánh giá mang tính chất động viên, khuyến khích trẻ. Tuy nhiên, đây là nội dung không bắt buộc phải thực hiện.

Trước khi tiến hành một giờ tập vận động cho trẻ, cô cần lưu ý chuẩn bị dụng cụ sao cho đảm bảo số lượng, chất lượng, kích cỡ, đáp ứng được các yêu cầu đối với trang thiết bị dụng cụ. Việc chuẩn bị địa điểm trong phòng tập hay ngoài sân bãi cũng phải được tính toán sao cho phù hợp với nội dung của bài tập, với thời tiết, với điều kiện chung của trường, lớp. Cô phải xem xét trang phục của bản thân và của trẻ sao cho thuận tiện khi thực hiện nội dung của bài tập. Cô phải chuẩn bị giáo án và động tác mẫu một cách chu đáo.

Giáo án giờ tập vận động cho trẻ 24 - 36 tháng cũng cần xác định những nội dung như đối với giáo án giờ tập vận động dành cho trẻ 3 - 12 tháng. Cần chú ý đến những điểm khác nhau giữa chúng như mục: đối tượng trẻ, thời gian dạy, địa điểm dạy, số lượng trẻ. Trong mục “xác định mục đích, yêu cầu ở

nhiệm vụ giáo dục”, không phải đơn thuần chỉ dừng ở mức độ giáo dục trẻ yêu thích tập luyện mà ta có thể giáo dục trẻ một phẩm chất đạo đức nào đó, giáo dục trẻ ý thức tổ chức kỷ luật, biết tuân theo hiệu lệnh của cô, tuân theo luật chơi, không chen lấn xô đẩy bạn trong khi tập, có thể là giáo dục khả năng cảm nhận cái đẹp,... Phải xác định một cách cụ thể và sát với nội dung sẽ tiến hành tập cho trẻ.

Đối với mục “nội dung và phương pháp hướng dẫn”, cần soạn theo nội dung từng phần của giờ tập: khởi động, trọng động, hồi tĩnh. Mỗi phần đều phải ghi rõ tên từng bài tập, kỹ thuật từng động tác, đội hình sử dụng để dạy trẻ (cần vẽ sơ đồ đội hình tập bắt phát triển vận động cơ bản). Xác định rõ số lần tập, tốc độ tập, phương pháp hướng dẫn trẻ tập đối với từng nội dung. Cụ thể, cô giáo sử dụng các thủ thuật của phương pháp trực quan, phương pháp dùng lời nói và phương pháp thực hành như thế nào. Ghi rõ mọi giải thích và hiệu lệnh. Cần xác định trước những điểm cần lưu ý: tăng, giảm vận động đối với những trẻ nào cần quan tâm giúp đỡ những trẻ nào và những chú ý về việc đảm bảo an toàn cho trẻ trong suốt quá trình tập luyện. Thời gian phân bổ cho từng phần của buổi tập cũng cần dự tính trước trong giáo án.

2.2. Thể dục buổi sáng

Thể dục buổi sáng tiếp tục được tiến hành ở lứa tuổi 24 - 36 tháng. Nên tiến hành ngay sau giờ đón trẻ để giúp trẻ tỉnh táo, sáng khoái, thoải mái khi đến nhà trẻ. Thời gian tập kéo dài khoảng 5 - 7 phút. Nơi tập tốt nhất là bố trí ở ngoài trời. Hình thức này cần được tổ chức hàng ngày để giúp trẻ có được thói quen tập luyện.

Cũng như giờ tập vận động, thể dục buổi sáng có cấu trúc 3 phần: khởi động, trọng động, hồi tĩnh. Nội dung của hai phần: khởi động và hồi tĩnh cũng giống như nội dung của hai phần đó trong giờ tập vận động. Tuy nhiên, vào những ngày có giờ tập vận động ta có thể giảm nội dung của phần khởi động, chỉ đơn thuần cho trẻ đi bộ 1 - 2 vòng quanh sân tập. Còn phần trọng động của thể dục buổi sáng chỉ có một nội dung duy nhất, đó là bài tập phát triển chung, nó bao gồm 3 - 4 động tác. Nội dung đó có thể được sắp xếp như sau: bài tập thở, động tác phát triển nhóm cơ tay - vai, động tác phát triển nhóm cơ chân.

Hoặc chỉ gồm 3 động tác: tay - vai, thân và chân. Hoặc chỉ gồm 3 động tác trên và thêm động tác bật. Những động tác này phải là những động tác mà trẻ đã được làm quen trong giờ thể dục. Tốc độ tập từng động tác và tư thế ban đầu của chúng có thể là khác nhau nhằm mục đích nâng cao cường độ vận động, phát triển sự nhanh nhẹn và tăng hứng thú cho trẻ. Bài thể dục buổi sáng có thể ghép nhạc để tăng tính nhịp điệu và mức độ nhịp nhàng của động tác, đồng thời giúp cho trẻ có được cảm giác thoải mái khi bước vào một ngày mới.

Các động tác trong bài tập phát triển chung của trẻ 24 - 36 tháng cũng mô phỏng lại động tác của các con vật, các hiện tượng của thiên nhiên, của xã hội (gà mổ thóc, gió thổi cây đu đưa, máy bay kêu...). Cho nên cô hướng dẫn trẻ bằng cách cô làm mẫu, trẻ nhìn, bắt chước tập theo cô, không giải thích dài dòng, dùng lời nói yêu cầu trẻ vận động. Tốt nhất nên cho trẻ tập phối hợp với nhạc để nâng cao cảm xúc cho trẻ. Sau 1 - 2 tuần, nên thay đổi bài tập để cho trẻ hứng thú và để trẻ có điều kiện làm quen với những hiện tượng khác nhau của cuộc sống xung quanh.

Diễn biến của bài tập thể dục buổi sáng có thể thấy như sau: đầu tiên, cô dùng hình thức sinh động để thu hút trẻ đi theo cô thành vòng tròn. Cô cho trẻ đi thường, chuyển sang đi nhanh dần thành chạy, rồi lại chạy chậm dần chuyển sang đi thường, dừng lại, đội hình vòng tròn giãn cách đều. Cô đứng trên vòng tròn cùng trẻ để điều khiển trẻ tập bài tập phát triển chung. Mỗi động tác của bài tập phát triển chung cô cho trẻ tập từ 3 đến 4 lần. Hoặc nếu nội dung của bài tập phát triển chung nào mà có thể xây dựng thành hệ thống liên hoàn thì cô cho trẻ tập từ đầu đến hết động tác rồi tập nhắc lại; một bài, tập 3 - 4 lần. "Bài máy bay" cô cho trẻ tập liên tục "máy bay kêu", "máy bay cất cánh", "máy bay tìm chỗ hạ cánh", "máy bay hạ cánh", sau đó lại tập quay lại từ đầu. Bài tập này sẽ diễn ra dưới hình thức trò chơi. Cuối cùng, cô cho trẻ đi lại nhẹ nhàng 2 vòng quanh sân tập hoặc chơi một trò chơi vận động nhẹ.

Trước khi tiến hành cho trẻ tập thể dục buổi sáng, cô cần chuẩn bị chu đáo: địa điểm tập luyện, dụng cụ cho buổi tập, trang phục của cô và của trẻ sao cho phù hợp với nội dung tập và đặc biệt là cô phải chuẩn bị giáo án cho buổi tập.

Giáo án thể dục buổi sáng được cấu tạo theo hình thức của giáo án giờ tập

vận động. Điểm khác là trong mục “ngày tập” cô cần xác định khoảng thời gian từ ngày đến ngày..... vì mỗi nội dung bài tập ta thường dạy trẻ từ một đến hai tuần mới thay đổi. Nội dung và phương pháp hướng dẫn của các phần khởi động, trọng động, hồi tĩnh cũng được trình bày như trong giáo án giờ tập vận động, ghi rõ thứ tự động tác, kỹ thuật thực hiện, số lần tập, tốc độ, phương pháp hướng dẫn trẻ tập.

2.3. Ngoài giờ tập luyện

Nhu cầu vận động của trẻ rất lớn, hàng ngày cô phải tổ chức cho trẻ vận động tốt để thỏa mãn nhu cầu vận động của trẻ và để trẻ hoàn thiện các vận động cơ bản. Cụ thể cô cho trẻ tập “Thể dục giữa giờ”, chơi trò chơi vận động và tổ chức cho trẻ vận động trong thời gian tự hoạt động của trẻ.

“Thể dục giữa giờ” bao gồm: vận động sau ngủ trưa và thể dục chống mệt mỏi giữa tiết học. Tác dụng của “thể dục giữa giờ” là làm thay đổi tính chất hoạt động, tư thế của trẻ, kích thích mọi bộ phận trong cơ thể làm việc. “Thể dục giữa giờ” còn loại trừ được mệt mỏi sau ngủ trưa hoặc giữa những giờ học mang tính chất tĩnh như: kể chuyện, thơ, nhận biết, tập nói, xếp hình... Trẻ ngồi lâu, cơ bắp ở trạng thái tĩnh, phát sinh hiện tượng ngừng trệ, gây cảm giác mệt mỏi. Bởi vậy cần cho trẻ tập một số động tác như vươn duỗi chân, vận động các ngón tay, dậm chân... Đồng thời “phút thể dục” còn có tác dụng hồi phục các quá trình và trạng thái tâm lý của trẻ. Cụ thể, nếu phải ngồi lâu, không được vận động, trẻ sẽ rất mệt mỏi. Ít vận động sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển tâm, sinh lý của trẻ. Trẻ sẽ chậm phát triển về mọi mặt và chức năng làm việc của các cơ quan rất kém.

Vận động ngủ trưa và thể dục chống mệt mỏi thường chỉ kéo dài 2 - 3 phút. Nội dung bao gồm một số động tác của bài tập phát triển chung hoặc trò chơi vận động có lượng vận động ít. Những động tác của bài tập phát triển chung thường phụ thuộc vào tiết học trước đó. Sau xếp hình, nên chọn động tác hoặc trò chơi có tính chất vui vẻ như “chim bay, cò bay”, cô đố vui, cùng làm chú bộ đội vung tay, dậm chân và hô “1 - 2; 1 - 2”. Có thể cho trẻ đứng ngay tại chỗ vừa học hoặc ra chỗ khác để tập. Cô sử dụng phương pháp mô phỏng bắt chước để hướng dẫn trẻ và tất cả trẻ cùng tập theo cô. Nếu cho trẻ chơi trò chơi vận động thì nên chọn những trò chơi mà trẻ thích và đã biết cách chơi.

Đối với trẻ 24 - 36 tháng, trò chơi vận động vẫn được tiếp tục tổ chức cho trẻ chơi hàng ngày. Có thể cho trẻ chơi vào khoảng thời gian ngay sau giờ đón trẻ, giữa các giờ học mang tính chất tĩnh và sau khi ngủ dậy (như đã trình bày ở trên), hoặc trong khi cho trẻ dạo chơi ngoài trời, vào giờ chơi tự do, buổi chiều trước giờ trả trẻ.

Khi lựa chọn trò chơi vận động cho trẻ chơi cần chú ý đảm bảo tính chất động - tĩnh và nội dung cụ thể của các hoạt động trong ngày, phải lưu ý đến thời tiết, phải dựa vào chương trình chăm sóc, giáo dục trẻ do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành đồng thời phải dựa vào khả năng vận động và hứng thú của trẻ. Ngoài ra, còn phải chú ý đến thời điểm cho trẻ chơi, địa điểm, dụng cụ phục vụ trò chơi, số lượng trẻ tham gia. Cần chọn trò chơi mang tính chất củng cố kiến thức đã học. Vào buổi sáng, chọn trò chơi mang tính chất động; buổi chiều, chọn trò chơi nhẹ nhàng hơn.

Trước khi hướng dẫn trẻ chơi trò chơi vận động, cô phải chuẩn bị giáo án. Giáo án trò chơi vận động cũng có thể trình bày như giáo án của giờ tập vận động. Cô cần ghi rõ việc tổ chức trẻ và toàn bộ cuộc chơi dưới dạng dùng lời nói trực tiếp. Cụ thể cô có thể trình bày theo 5 bước hướng dẫn trò chơi vận động.

Với mục đích phát triển vận động của trẻ một cách toàn diện, mỗi ngày nên tổ chức cho trẻ chơi trò chơi với tính chất và nội dung khác nhau. Mỗi trò chơi cần cho trẻ ôn luyện 3 - 4 lần và sau một thời gian lại cho trẻ ôn lại trò chơi đó.

Bắt đầu từ lứa tuổi này ta tiến hành tổ chức cho trẻ dạo chơi ngoài trời. Đây là hình thức được tổ chức hàng ngày sau các giờ học buổi sáng, thường kéo dài khoảng 30 phút. Dạo chơi có tác dụng tốt tới việc hoàn thiện kỹ năng vận động cho trẻ. Trẻ có điều kiện sử dụng những vận động đã học vào trong thực tế. Ngoài ra, nó còn có tác dụng giúp cho việc thực hiện tốt các nhiệm vụ bảo vệ sức khỏe, giáo dục và giáo dục.

Nội dung các buổi dạo chơi có thể là cho trẻ đi, chạy, nhảy hoặc chơi các trò chơi vận động. Vào những ngày trời nắng, nên chọn những trò chơi vận động có lượng vận động ít. Trời rét, chọn trò chơi mang tính chất động nhiều hơn. Phần đầu và phần cuối của buổi dạo chơi, cho trẻ chơi và vận động trong tập thể (đầu tiên có thể cho trẻ đi và chạy chậm kết hợp với thực hiện động tác chim

bay, cò bay một vài vòng quanh sân, cuối cùng có thể cho trẻ chơi một trò chơi vận động nhẹ). Phần giữa, cho trẻ chơi theo ý thích với những dụng cụ khác nhau. Trong quá trình trẻ vận động, cô giáo có thể tổ chức cho trẻ chơi theo nhóm để tiện theo dõi và uốn nắn trẻ. Đây là lúc cô có thể làm công tác cá biệt đối với những trẻ trong giờ tập vận động chưa nắm được yêu cầu của bài tập. Cô cần hướng dẫn trẻ chơi và bảo đảm an toàn cho trẻ bằng cách bao quát và quán xuyến toàn bộ nhóm trẻ. Kịp thời điều hoà lượng vận động cho những trẻ có biểu hiện hưng phấn quá mức hoặc ít vận động. Không để trẻ chạy quá nhiều hoặc nhảy từ trên cao xuống. Sân chơi phải rộng, bằng phẳng, có cây to che bóng mát và có ghế ngồi cho trẻ. Phải có những dụng cụ để cho trẻ chơi như: bập bênh, ghế đu, cầu trượt, ngựa gỗ... trước khi cho trẻ ra dạo chơi, cô phải chuẩn bị đồ chơi, dụng cụ để trẻ mang ra sân chơi như: bóng, ô tô, xe đẩy, vòng... Quần áo của trẻ phải gọn gàng. Mùa hè có thể mặc quần soóc, áo cộc tay và đội mũ. Không cho trẻ dạo chơi vào những ngày thời tiết quá nóng hoặc quá lạnh, có gió nhiều và ẩm ướt.

Trong thời gian chơi tự do của trẻ, cô cũng cần tổ chức cho trẻ được vận động. Công tác giáo dục cá biệt có thể được cô áp dụng đối với những trẻ hoặc những nhóm trẻ tập luyện những bài tập vận động còn chưa đạt yêu cầu. Để khuyến khích trẻ tự vận động, trong phòng nhóm cũng như ngoài sân chơi cô cần tạo ra một khoảng đủ rộng để trẻ vận động thoải mái và tạo ra những tình huống để trẻ có điều kiện ôn luyện các vận động đã được tập luyện trong giờ.

Trẻ năm thứ ba nhu cầu vận động rất lớn và trẻ đã có một số kinh nghiệm vận động nhất định, cho nên hàng ngày, trong tuần, cô phải tổ chức cho trẻ được vận động một cách hợp lý, đảm bảo cho trẻ có thể phát triển tối về mặt thể chất, đồng thời qua đó sẽ có được những ảnh hưởng tốt đến các mặt giáo dục đạo đức, trí tuệ, thẩm mỹ và chuẩn bị lao động cho trẻ.

Câu hỏi ôn tập

1. Nêu các nội dung giáo dục thể chất cho trẻ nhà trẻ (theo độ tuổi).
 2. Trình bày các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ nhà trẻ (theo từng độ tuổi).
- Tham quan + kiến tập + thảo luận về nội dung và các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ nhà trẻ (ở cả 3 độ tuổi).
 - Soạn giáo án về các hình thức giáo dục thể chất và tập dạy (theo từng độ tuổi).

Chương 2

CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ TUỔI MẪU GIÁO

Nhiệm vụ chính của quá trình giáo dục thể chất cho trẻ tuổi mẫu giáo là hoàn thiện các kỹ năng vận động cơ bản (bò, đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo) và phát triển các tố chất vận động (nhanh, mạnh, khéo, bền) nhằm chuẩn bị cho trẻ có đủ năng lực để đến trường phổ thông.

Tất cả các nội dung (bài tập đội hình, đội ngũ; bài tập phát triển chung; bài tập phát triển vận động cơ bản; trò chơi vận động) và tất cả các hình thức giáo dục thể chất (giờ thể dục; thể dục buổi sáng; phút thể dục; vận động khi dạo chơi...) đều được sử dụng để giáo dục thể chất cho trẻ lứa tuổi này.

I. TRẺ TỪ 3 ĐẾN 4 TUỔI

1. Nội dung giáo dục thể chất cho trẻ

Bài tập đội hình, đội ngũ được sử dụng để dạy trẻ từ 18 tháng tuổi, dạy xen kẽ trong các bài tập phát triển chung, bài tập phát triển vận động cơ bản, trò chơi vận động. Vì nó có tác dụng giáo dục cho trẻ sự định hướng trong không gian, ý thức tổ chức, tính tập thể, thực hiện nhanh nhẹn những nhiệm vụ khác nhau trong nhịp điệu chung và trong sự phụ thuộc lẫn nhau cho nên người ta vẫn tiếp tục dạy đội hình, đội ngũ cho trẻ mẫu giáo.

Đối với mẫu giáo bé: đầu năm, vẫn tiếp tục sử dụng các biện pháp như ở nhà trẻ. Có thể cho trẻ đứng tự do để tập nhưng phải yêu cầu trẻ đứng hướng về phía cô và phải đứng đắn cách, không va chạm vào nhau để có thể vận động thoải mái. Tiếp tục, dạy trẻ xếp đội hình vòng tròn, đội hình hàng dọc, chuyển từ hàng dọc sang hàng ngang và ngược lại, dạy trẻ tập quay phải, quay trái, quay đằng sau.

Đạy trẻ xếp vòng tròn bằng cách cho trẻ cầm tay nhau tạo thành vòng tròn (làm quả bóng tròn to) hoặc để vật chuẩn ở giữa và yêu cầu trẻ đứng xung quanh, dần dần cô bỏ vật chuẩn và yêu cầu trẻ tự xếp thành vòng tròn. Có thể dạy trẻ xếp hàng dọc bằng cách cô để vật chuẩn ở phía trước và yêu cầu trẻ đứng nối tiếp, trẻ đứng sau phải đưa tay phải đặt lên vai bạn đứng trước để tạo ra khoảng cách đều. Chuyển từ hàng dọc sang hàng ngang bằng cách cho trẻ tập quay phải hoặc quay trái. Sau khi trẻ quay xong, cho trẻ dẫn cách đều và thẳng hàng. Cô cần chú ý đến việc sử dụng hiệu lệnh trong khi dạy trẻ xếp đội hình, đội ngũ.

Nội dung thứ hai của quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo bé là các bài tập phát triển chung. Bài tập phát triển chung bao gồm: các nhóm bài tập phát triển hô hấp, cơ tay - vai; nhóm bài tập phát triển cơ bụng - chân; nhóm bài tập củng cố và phát triển cơ lưng.

Nhóm bài tập phát triển cơ hô hấp, tay - vai: bao gồm các động tác thường hướng đến sự củng cố và phát triển cơ bả vai, cơ tay. Mở rộng và làm tăng sự hoạt động của các cơ ngực phục vụ cho động tác thở, củng cố cơ hoành, gây thở sâu. Củng cố cơ lưng, duỗi thẳng cột sống.

Nhóm bài tập phát triển cơ bụng - chân: có tác dụng bảo vệ các cơ quan nội tạng khỏi những chấn động bên ngoài, củng cố cơ vòm chân làm cho máu không ứ ở tĩnh mạch.

Nhóm phát triển củng cố và phát triển cơ lưng: có tác dụng tăng tính mềm dẻo của cột sống, hình thành tư thế đứng đắn.

Tư thế chuẩn bị trong bài tập phát triển chung đóng vai trò quan trọng trong việc thực hiện động tác, nó giúp cho việc thực hiện động tác diễn ra được dễ dàng và chính xác. Đối với những động tác phát triển hô hấp, tất cả các động tác được thực hiện với tư thế chuẩn bị: đứng tự nhiên (chân rộng bằng vai), tay thả xuôi, đầu không cúi. Những động tác phát triển cơ tay - vai cũng được thực hiện với tư thế chuẩn bị như trên. Đối với những động tác phát triển cơ chân tư thế chuẩn bị hoặc cũng như trên; hoặc đứng thẳng, khép chân, tay chống hông; hoặc ngồi duỗi thẳng chân, hai tay chống phía sau lưng. Những động tác phát triển cơ bụng - lườn, tư thế chuẩn bị có thể là: đứng tự nhiên (chân rộng bằng vai), tay thả xuôi, đầu không cúi; hoặc đứng chân rộng bằng vai, hai tay chống hông; hoặc ngồi duỗi thẳng chân, hai tay chống phía sau, đầu không cúi. Đối với những động tác bật nhảy tư thế chuẩn bị: đứng thẳng, tay chống hông.

Khác với lứa tuổi nhà trẻ, bài tập phát triển chung thường bao gồm 3 - 4 động tác nhưng ở lứa tuổi mẫu giáo, nó bao gồm 5 động tác và được sắp xếp theo trình tự: Hô hấp → tay - vai → chân → bụng - lườn → bật. Khi chọn bài tập phát triển chung cho giờ thể dục, ta phải chú ý đến vận động cơ bản để chọn động tác nào trong nhóm bài tập cho phù hợp. Nếu chạy “ném xa” thì cần chọn động tác đưa hai tay lên cao - hạ xuống (động tác “hái hoa”) và những động tác có tác dụng hỗ trợ cho bài tập phát triển vận động cơ bản này cần tăng số lần tập lên 1 - 2 lần.

Do khả năng chú ý của trẻ chưa phát triển, ghi nhớ còn ít cho nên chủ yếu vẫn sử dụng phương pháp mô phỏng, bắt chước để dạy trẻ. Cô làm mẫu, trẻ nhìn, bắt chước tập theo tốc độ chậm. Nên cho trẻ sử dụng các dụng cụ để tập (cờ, nơ, cành lá...). Khi phân phát dụng cụ cho trẻ, phải lựa chọn các biện pháp sao cho nhanh gọn, tiết kiệm thời gian. Tuy nhiên, cần kết hợp việc sử dụng dụng cụ và tập tay không để tạo cho trẻ có cảm giác đúng về động tác khi tập không cần dụng cụ. Ở lứa tuổi này không yêu cầu trẻ phải tập chính xác từng chi tiết kỹ thuật của động tác mà chỉ cần tập được các động tác theo hướng nhất định. Thứ tự hướng dẫn từng động tác như sau: Gọi tên bài tập (“Gà mổ thóc”). Tư thế chuẩn bị (các cháu đứng như cô nào...). Thực hiện (các cháu làm như cô nào...). Dần dần, cô hô cho trẻ tập theo nhịp 1 - 2. Khi làm mẫu động tác, cô đứng ở vị trí sao cho tất cả mọi trẻ đều có thể nhìn thấy và nhận rõ mẫu.

Bài tập phát triển chung có liên quan đến đội hình, đội ngũ cho nên trước khi cho trẻ tập bài tập phát triển chung, cần cho trẻ tập luyện đội hình, đội ngũ. Có thể cô cho trẻ đứng theo đội hình vòng tròn hoặc hàng dọc theo tổ, quay ngang dần hàng để tập.

Nội dung tiếp theo của quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo bé là các bài tập phát triển vận động cơ bản. Đó là các bài tập hình thành, củng cố và phát triển các vận động: đi, chạy, thăng bằng; bật nhảy, ném, chuyển, bắt; bò, trườn, trèo.

Yêu cầu đối với vận động đi của trẻ mẫu giáo là phải biết phối hợp chân tay nhịp nhàng, không lê chân, không cúi đầu và đi đúng hướng. Bước đi bình thường: một chân bước ra trước, đặt gót chân xuống đất, sau đó chuyển trọng tâm cơ thể về phía trước, tỳ lên gót vừa bước vừa chuyển dần trọng tâm lên mũi chân đó, tiếp tục như vậy đối với chân kia và chu kỳ lại lặp lại. Khi đi, đầu và

thân luôn thẳng, mắt nhìn phía trước một cách tự nhiên để tác động tới việc thở đúng, phối hợp nhịp nhàng giữa chân và tay, không lê chân. Đi bình thường, đi đúng có tác dụng củng cố các nhóm cơ chân và tay, tăng cường hoạt động của tim phổi và không gây mệt mỏi. Nhịp điệu đi nhanh, chậm có tác dụng khác nhau: đi nhanh đòi hỏi cung cấp nhiều máu cho cơ bắp làm việc, làm cho quá trình trao đổi chất diễn ra mạnh; đi chậm có tác dụng hồi phục cơ thể sau vận động căng thẳng như chạy, nhảy.

Để hoàn thiện vận động đi, đồng thời để đề phòng bệnh bàn chân bẹt cần sử dụng các bài tập đi khác nhau trong quá trình tập luyện cho trẻ: đi kiễng chân, đi bằng gót chân có tác dụng giảm điểm tựa trên mặt phẳng, làm cho cơ thể vận động tích cực hơn. Đi bằng mũi chân đòi hỏi sự căng cơ của bắp chân và bàn chân tạo thuận lợi cho cột sống luôn thẳng, củng cố cơ bàn chân. Đi bằng gót chân nhằm củng cố cơ lưng và cơ bàn chân. “Đi theo hướng khác nhau, đi và làm theo hiệu lệnh” nhằm phát triển khả năng định hướng trong không gian, rèn luyện sự chú ý, nhanh trí...

Cảm giác thăng bằng được tiếp tục rèn luyện ở lứa tuổi mẫu giáo bé, đồng thời với việc phát triển khả năng khéo léo và tính dũng cảm.

Chạy là vận động có chu kỳ, đặc điểm của chạy là có giai đoạn bay - khi cả hai chân đều không tiếp đất. Thời điểm bay tạo cho cơ thể chuyển động nhanh, tăng khả năng chuyển động về phía trước theo quán tính. Nhiệm vụ chủ yếu của động tác chạy là rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo và sức bền. Khi thực hiện vận động chạy, các cơ bắp tham gia nhiều vào quá trình vận động, dẫn đến sự tiêu hao năng lượng, điều đó có tác động trực tiếp đến sự phát triển của các hệ hô hấp, hệ tuần hoàn... Sau khi cho trẻ chạy, bao giờ cũng phải cho trẻ đi thường chậm dần để lượng vận động giảm xuống một cách từ từ, làm cho mạch trở về bình thường.

Yêu cầu đối với vận động chạy của trẻ mẫu giáo bé là khi chạy, thân và đầu hướng về phía trước, phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân, chạy tự nhiên, nhẹ nhàng và giữ được hướng chạy. Các bài tập chạy theo các hướng khác nhau có tác dụng phát triển khả năng định hướng trong không gian, biết phối hợp vận động cùng tập thể. Chạy thay đổi nhịp độ khác nhau làm tăng hoạt động của hệ tuần hoàn, hệ hô hấp và hệ thần kinh, tạo điều kiện phát triển phản xạ vận động nhanh.

Bật nhảy là vận động không có chu kỳ, toàn bộ vận động được thực hiện một lần theo ba giai đoạn:

Giai đoạn chuẩn bị: Gập khớp gối, nhún người, hạ thấp trọng tâm cơ thể, có thể kết hợp với lạng tay về phía sau để lấy đà và vung mạnh ra phía trước trong lúc bật.

Giai đoạn chính: Bật và bay. Bật có liên quan đến việc co lại một cách mạnh mẽ của những cơ dưới của chân, gây ra tốc độ bay ban đầu và theo đúng hướng. Bay là tư thế trên không tiếp theo và chuẩn bị chạm đất.

Giai đoạn kết thúc: Chạm đất, kết thúc tốc độ bay, phối hợp nhịp nhàng các vận động để giữ được thăng bằng.

Bật nhảy là vận động khó thực hiện đối với trẻ dưới 3 tuổi. Yêu cầu đối với trẻ mẫu giáo bé là trẻ biết nhún chân để bật xa 30 - 40cm và chạm đất bằng hai chân. Để luyện vận động bật nhảy cho trẻ, ta cho trẻ tập các bài tập bật nhảy tại chỗ, bật nhảy liên tục về phía trước, bật nhảy qua dây (hoặc gậy, vạch phấn, vòng), bật xa.

Ném, chuyển và bắt là những vận động đòi hỏi trẻ phải có cảm giác thăng bằng và khả năng định hướng tốt do phải giữ thăng bằng sau khi ném và phải ước lượng, đánh giá khoảng cách bằng mắt trước khi ném.

Yêu cầu đối với trẻ mẫu giáo bé khi thực hiện các vận động ném, chuyển, bắt là phải xác định được phương hướng và thực hiện đúng: khi ném bóng, tay đưa lên cao; khi chuyển, không để rơi bóng... để luyện vận động ném, chuyển, bắt cho trẻ, người ta sử dụng các bài tập: ném xa bằng một tay, ném trúng đích thẳng đứng, ném trúng đích nằm ngang; chuyển - bắt bóng theo hàng dọc; tung - bắt bóng, đập - bắt bóng. Trẻ mẫu giáo bé còn chưa khéo khi thực hiện vận động, khi đập và tung - bắt bóng còn hay ôm bóng vào ngực. Các vận động này sẽ được tiếp tục hoàn thiện ở những năm sau.

Bò, trườn, trèo là các vận động có chu kỳ. Quá trình thực hiện các vận động này đòi hỏi một số lượng lớn cơ bắp tham gia, nâng cao khả năng hoạt động của cơ thể và giúp cho sự hình thành đúng về mặt hình thái, cấu trúc. Các bài tập được sử dụng để phát triển các động tác bò, trườn, trèo đồng thời có tác dụng giáo dục các tố chất: nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ và giúp trẻ tăng lòng dũng cảm.

Yêu cầu đối với trẻ mẫu giáo bé là bò, trườn nhanh, biết phối hợp chân tay; mạnh dạn khi trèo lên, xuống thang. Luyện các vận động bò, trườn, trèo cho trẻ bằng các bài tập: bò bằng bàn tay, cẳng chân, bò bằng bàn tay và bàn chân, trườn sấp, bò chui qua cổng, trèo thang, bước lên ghế, xuống ghế.

Nội dung thứ tư của quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo bé là trò chơi vận động. Trẻ mẫu giáo bé rất thích chơi trò chơi vận động nhưng trẻ không tự tổ chức chơi được, do hiểu biết của trẻ về thế giới xung quanh còn ít, quá trình chú ý chưa bền vững, các kỹ năng vận động mới được củng cố và phát triển, trẻ chưa biết phối hợp hoạt động của mình với bạn. Cho nên, cô giáo phải là người đứng ra tổ chức cho trẻ chơi.

Đối với trò chơi mới: Khi giải thích trò chơi phải thể hiện tình cảm và làm rõ tính cách nhân vật qua ngữ điệu, giọng nói (giọng thờ: nhẹ nhàng; giọng sôi: to, đanh). Những tín hiệu để thay đổi vận động, cô cần nhấn mạnh bằng cách đọc chậm, to, hoặc kéo dài để trẻ dễ nhận ra. Khi giải thích trò chơi vận động có chủ đề, cô nên dùng thủ thuật kể chuyện để gây hứng thú cho trẻ và giúp trẻ tưởng tượng tốt hơn tình huống chơi, thực hiện vận động bằng cách bắt chước động tác của các con vật. Với những trò chơi vận động có lời, cô cho trẻ vận động phối hợp với lời để phát triển tính nhịp điệu ở trẻ (cô cho trẻ đọc thuộc lời trước khi chơi). Trẻ lứa tuổi này thường chưa nhớ được vai chơi của mình cho nên đang là “mèo” đuổi “chim sẻ” lại chạy trốn luôn cùng “chim sẻ”. Vì thế, cô phải tham gia vào trò chơi cùng trẻ và đóng vai chính. Khi trẻ đã chơi thành thạo có thể chọn trẻ nhanh nhẹn, thực hiện tốt các vận động để đóng vai chính.

Đối với trò chơi cũ: cô cần nhắc lại cách chơi, luật chơi. Để trò chơi thêm hấp dẫn, cô có thể thay đổi một số tình tiết, nâng cao yêu cầu đối với vận động, thay đổi quy tắc chơi... Điều này kích thích trẻ hoạt động tích cực và sáng tạo hơn.

Trong quá trình trẻ chơi, cô cần động viên khuyến khích trẻ, điều khiển trẻ chơi đúng luật, giáo dục trẻ ý thức tổ chức kỷ luật: biết tuân theo luật chơi, tuân theo hiệu lệnh của cô và giáo dục một số thói quen hành vi đạo đức cho trẻ: không chen lấn, xô đẩy bạn. Sau mỗi lần chơi, cô nên có những nhận xét: “Các con thả chạy rất nhanh, không con nào bị sói bắt”. Hoặc “Thôi! Thế là Nga bị ướt chân mất rồi, lần sau con phải cố gắng bật xa hơn nhé!”.

Các bài tập và trò chơi:

Bài tập phát triển chung:

Những động tác phát triển hô hấp:

Gà gáy.

Thổi bóng bay.

Thổi nơ bay.

Tiếng còi tàu tu ... tu ... (hoặc máy bay ù... ù...)

Ngửi hoa.

Những động tác phát triển cơ tay - vai:

Hai tay đưa ra trước.

Hai tay đưa lên cao.

Hai tay đưa sang ngang.

Hai tay đưa ra trước xoay cổ tay hoặc vẫy bàn tay.

Hai tay thay nhau đưa ra trước, ra sau.

Hai tay thay nhau đưa lên cao.

Những động tác phát triển cơ bụng - lưng:

Đứng chân rộng bằng vai, cúi người về trước, tay chạm ngón chân.

Đứng chân rộng bằng vai, hai tay đưa cao, nghiêng người sang 2 bên.

Đứng chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, quay người sang 2 bên.

Ngồi duỗi thẳng chân, hai tay chống sau, cúi gập người về trước, tay chạm ngón chân.

Ngồi duỗi thẳng chân, hai tay chống sau, hai chân thay nhau đưa thẳng lên cao.

Những động tác phát triển cơ chân:

Ngồi xổm, đứng lên.

Đứng dậm chân tại chỗ.

Đứng kiễng, hạ gót chân.

Ngồi duỗi chân, hai tay chống sau, hai chân thay nhau co duỗi.

Đứng đưa một chân ra phía trước.

Những động tác bật nhảy:

Bật nhảy tại chỗ.

Bật tiến về phía trước.

Bài tập vận động cơ bản:

Chạy:

Đi, chạy thẳng bằng.

Đi, chạy theo hướng nhất định.

Đi, chạy theo vòng tròn.

Đi, chạy và làm theo hiệu lệnh của cô giáo.

Đi kiễng chân, đi bằng gót chân.

Đi, chạy theo đường hẹp (4m x 0,2m)

Đi bước dồn ngang (3m x 0,2m)

Chạy nhanh 10 - 12m.

Bật nhảy:

Bật nhảy liên tục về phía trước 3 - 4 lần

Bật nhảy qua dây

Nhảy xa 30 - 40cm

Ném, chuyển, bắt:

Đập bóng xuống sàn bằng hai tay.

Tung bóng lên cao bằng 2 tay (khoảng 40cm)

Chuyển bắt bóng theo hàng dọc.

Ném xa bằng một tay.

Ném trúng đích nằm ngang xa 1 - 1,2m; đường kính đích: 0,4m.

Ném trúng đích thẳng đứng xa: 0,8m - 1m; cao: 0,6 - 0,7m; đường kính của vật làm đích: 0,4m

Bò, trườn, trèo:

Bò bằng bàn tay và cẳng chân.

Bò bằng bàn tay và bàn chân.

Trườn sấp.

Trèo thang (7 - 10 dướng)

Trèo bước lên, xuống ghế (bục gỗ) cao: 0,30m.

Đội hình, đội ngũ:

Xếp hình tròn.

Xếp hàng dọc theo tổ

Chuyển từ hàng dọc sang hàng ngang

Chuyển từ hàng ngang sang hàng dọc.

Quay phải, quay trái, quay đằng sau.

Trò chơi vận động:

Quả bóng nảy.

Bắt bướm.

Ô tô và chim sẻ

Gấu và ong

Nhảy qua suối nhỏ

Đuổi bóng

Ném qua dây
Tín hiệu (máy bay)
Chó sói xấu tính.

2. Hình thức giáo dục thể chất cho trẻ

2.1. Giờ học thể dục

Có 3 loại giờ học thể dục: giờ học có nội dung mới và củng cố vận động đã học, giờ học ôn luyện, giờ học kiểm tra và đánh giá kết quả.

- Giờ học có nội dung mới và củng cố vận động đã học thường được cấu tạo như sau: nội dung mới đưa vào phần bài tập phát triển vận động cơ bản, nội dung củng cố đưa vào phần trò chơi vận động hoặc vận động cơ bản thứ hai của phần trọng động.

- Giờ học ôn luyện nhằm mục đích củng cố những vận động mà trẻ đã học, phát triển các tố chất vận động. Chú ý đến việc thực hiện đúng, nhanh các kỹ năng vận động. Chuyển chúng thành kỹ xảo.

- Giờ học kiểm tra và đánh giá kết quả nhằm kiểm tra những vận động là trẻ đã học, mức độ phát triển kỹ năng vận động và những tố chất vận động. Loại giờ học này thường được tiến hành vào đầu năm (để kiểm tra đầu vào của trẻ), cuối học kỳ (để kịp thời điều chỉnh biện pháp giáo dục) và cuối năm (để kiểm tra đầu ra).

Giờ học thể dục ở mẫu giáo bé được tiến hành 2 lần trong một tuần, thời gian kéo dài trong khoảng 15 - 20 phút, chủ yếu cho trẻ tập ở ngoài trời.

Giờ học thể dục.

- Khởi động (2 - 3 phút).

Đầu tiên cho trẻ đi bộ theo cô, khi vòng tròn khép kín, cô đi vào phía trong vòng tròn ngược chiều với trẻ để theo dõi và điều khiển trẻ tập. Cho trẻ phối hợp giữa đi thường với các kiểu đi khác: đi kiễng gót (2m), đi thường (4 - 5m), đi bằng gót chân (2m), đi thường (4 - 5m). Sau đó cho trẻ chuyển sang chạy thay đổi tốc độ (chậm - nhanh - chậm). Cuối cùng là xếp đội hình để tập bài tập phát triển chung. Đầu năm, cho trẻ xếp đội hình vòng tròn, dần dần dạy cho trẻ biết chuyển từ đội hình tròn về hàng dọc theo tổ, quay ngang dần hàng thành đội hình hàng ngang. Tuy nhiên, cần chọn đội hình phù hợp với bài tập vận động cơ bản, tránh chuyển đội hình nhiều làm trẻ mệt.

- Trọng động (12 - 15 phút).

Bài tập phát triển chung gồm các động tác: tay - vai, chân, bụng - lườn, bật

nhảy (không có bài tập hô hấp). Mỗi động tác thực hiện 3 - 4 lần, 2 nhịp. Những động tác hỗ trợ cho vận động cơ bản cần tập thêm 1-2 lần. Sau khi tập bài tập phát triển chung xong, cô cho trẻ chuyển đội hình để tập vận động cơ bản (có thể là đội hình tự do; vòng tròn: 2 hàng ngang quay mặt vào nhau; hàng dọc).

Bài tập vận động cơ bản: Cho trẻ tập từ 1 đến 2 vận động cơ bản, nếu 2 vận động cơ bản thì vận động thứ hai là vận động ôn luyện. Cách hướng dẫn vận động cơ bản thứ nhất như ở lứa tuổi 24 - 36 tháng. Còn đối với vận động cơ bản thứ hai, trước khi tiến hành cho trẻ tập, cô có thể hỏi trẻ, gọi trẻ lên tập thử. Nếu trẻ còn nhớ, cô chỉ cần nhắc lại yêu cầu của bài tập. Nếu trẻ thực hiện thiếu chính xác hoặc quên, cô cần làm mẫu và giải thích lại rồi tiến hành cho trẻ tập. Tùy vào tốc độ tập luyện và thời gian, cô cho mỗi trẻ được thực hiện yêu cầu của bài tập từ 2 đến 4 lần.

Trò chơi vận động: Nếu giờ học có 2 vận động cơ bản thì không có trò chơi vận động. Cách hướng dẫn trẻ chơi trò chơi vận động như ở lứa tuổi 24 - 36 tháng. Khi trẻ đã quen, có thể cho trẻ đóng vai chính trong các trò chơi vận động có chủ đề. Khi chọn trò chơi vận động cần lưu ý: vận động mà trẻ phải thực hiện khi chơi trò chơi vận động không cùng với vận động trong bài tập vận động cơ bản và phải đảm bảo tính chất động - tĩnh (cũng như vậy đối với vận động cơ bản thứ hai). Tùy thuộc nội dung chơi cô có thể cho trẻ chơi 2 - 3 lần.

- Hồi tĩnh (2 phút)

Cho trẻ đi nhẹ nhàng hai vòng quanh sân hoặc chơi một trò chơi vận động nhẹ.

Sau phần này cô cũng có thể nhận xét, đánh giá để động viên, khuyến khích trẻ.

2.2. Thể dục buổi sáng

Hình thức này được tiến hành vào sáng sớm, ngay sau giờ đón trẻ, thời gian khoảng 6 - 7 phút, nên cho trẻ tập ở ngoài trời để hít thở không khí trong lành và tắm nắng.

Cấu trúc của phần khởi động và hồi tĩnh giống nội dung của giờ học thể dục. Nhưng phần trọng động chỉ có một nội dung duy nhất đó là bài tập phát triển chung. Bài tập phát triển chung của thể dục buổi sáng khác bài tập phát triển chung của giờ học thể dục là có thêm bài tập thở. Thứ tự thực hiện động tác được sắp xếp như sau: Hô hấp → tay - vai → chân → bụng - lườn → bật nhảy. Mỗi động tác tập 3 - 4 lần (đây là những động tác mà trẻ đã được làm quen trong giờ thể dục).

Phương pháp hướng dẫn chủ yếu là cô làm mẫu kết hợp dùng lời nói yêu cầu trẻ vận động. Trẻ tập theo cùng với cô. Dần dần, cô hô theo nhịp 1 - 2 cho trẻ tập. Để trẻ thêm hào hứng và thực hiện động tác được chính xác hơn, cô nên cho trẻ tập kết hợp với nhạc, bài hát, bài thơ, tiếng vỗ tay, trống, xắc xô và cho trẻ tập với các dụng cụ nhỏ như cờ, nơ, cành lá,... Sau một tuần, nên thay đổi 1 - 2 động tác trong bài để cho trẻ hứng tập luyện và để thay đổi hoạt động của các nhóm cơ. Những ngày có giờ thể dục thì thể dục buổi sáng tập nhẹ nhàng hơn, số lần tập ít hơn, đội hình đơn giản hơn (có thể cho trẻ tập bài tập phát triển chung phối hợp với âm nhạc...). Sử dụng phương pháp toàn thể để tổ chức trẻ tập luyện.

2.3. Thể dục giữa giờ

Bao gồm vận động sau khi ngủ trưa và thể dục chống mệt mỏi giữa những giờ học mang tính chất tĩnh (toán, kể chuyện, tạo hình,...), nhằm tăng khả năng làm việc của hệ thần kinh, hệ cơ bắp và tăng quá trình tuần hoàn của máu, đồng thời chống lại sự mệt mỏi, giúp cho trẻ dễ tập trung vào các hoạt động tiếp theo.

Nội dung và phương pháp hướng dẫn “Thể dục giữa giờ”: Cô có thể cho trẻ đứng tại chỗ cạnh bàn học để tập hoặc cho trẻ đi, chạy nhẹ nhàng quanh phòng (1 - 2 vòng), rồi dừng lại tập (2 - 3 động tác) trong bài tập phát triển chung mà trẻ đã quen thuộc. Cách lựa chọn động tác phụ thuộc vào tiết học trước đó. Hoặc cho trẻ chơi một trò chơi vận động nhẹ như: “giao hạt”, “bóng bay”... thời gian kéo dài khoảng 2 - 3 phút.

2.4. Trò chơi vận động

Ngoài việc sử dụng trò chơi vận động trong giờ học thể dục ta còn tổ chức cho trẻ chơi trò chơi vận động vào các thời điểm khác nhau trong ngày.

Có thể tổ chức cho trẻ chơi trò chơi vận động ngay sau khi đón trẻ, trước giờ thể dục buổi sáng. Cô cần chú ý chuẩn bị một số dụng cụ thể dục, đồ chơi để kích thích trẻ vận động, trẻ có thể tự chơi theo nhóm nhỏ. Hoặc cô có thể tổ chức cho cả lớp cùng chơi một trò chơi vận động nhẹ.

Giữa các tiết học mang tính chất tĩnh, cô cũng có thể cho trẻ chơi một trò chơi vận động nhẹ, quen thuộc đối với trẻ.

Trong khi dạo chơi ngoài trời, vào những hôm không có giờ thể dục, trời lạnh, cô có thể tổ chức cho trẻ chơi trò chơi có lượng vận động cao. Những ngày có giờ thể dục hoặc vận động theo âm nhạc, cô nên cho trẻ chơi trò chơi vận động có lượng vận động ít và trung bình.

Vào giờ chơi buổi chiều, trước giờ trả trẻ, cô có thể tổ chức cho trẻ chơi trò chơi vận động nhẹ, vì sau một ngày hoạt động trẻ đã thấm mệt và không nên để trẻ ở trong trạng thái vận động quá mức khi cha mẹ trẻ tới đón (mặt đỏ gay, mồ hôi nhễ nhại, quần áo không gọn gàng,...).

2.5. Đạo chơi

Đạo chơi ngoài trời là hình thức được tiến hành hàng ngày sau các giờ học buổi sáng (nếu thời tiết thuận tiện). Đạo chơi giúp trẻ thích nghi với những biến đổi của thời tiết và môi trường; trẻ được vận động nhiều sẽ làm tăng cường quá trình trao đổi chất, các tố chất vận động: nhanh, mạnh, khéo, bền có điều kiện phát triển. Đặc biệt, trẻ có thể sử dụng những vận động đã học vào trong thực tế, qua đó những kỹ năng vận động sẽ được củng cố và trở thành kỹ xảo. Thời gian cho trẻ đi dạo có thể kéo dài trong khoảng 30 - 40 phút.

Yêu cầu chung, nội dung và trình tự hướng dẫn một buổi đi dạo cho trẻ mẫu giáo bé cũng tương tự như đối với lứa tuổi 24 - 36 tháng.

Để phục vụ tốt cho các buổi dạo chơi ngoài trời của trẻ, cần chú ý xây dựng sân chơi với đầy đủ các trang thiết bị cần thiết, đáp ứng được các hoạt động đa dạng của trẻ trong khi đi dạo. Sân chơi phải được thiết kế phù hợp với các yêu cầu sư phạm và vệ sinh.

Ngoài các hình thức giáo dục thể chất trên, đối với trẻ mẫu giáo bé trong thời gian tự hoạt động của trẻ, cô vẫn cần tổ chức cho trẻ được vận động. Cô tiếp tục áp dụng công tác cá biệt đối với trẻ. Ở lứa tuổi này, ngoài mục đích giúp những trẻ yếu, không theo kịp chương trình, cô còn bồi dưỡng, tập luyện thêm cho những trẻ có năng khiếu về thể dục thể thao để trước mắt là phục vụ tốt phong trào thi đua “bé khoẻ, bé ngoan” và lâu dài là đào tạo nên những vận động viên có thành tích cao trong thi đấu.

Để thoả mãn nhu cầu vận động của trẻ, tạo điều kiện cho trẻ có thể tự tập luyện những bài tập, trò chơi mà trẻ yêu thích. Cô nên thiết kế hoặc lựa chọn những trò chơi thích hợp với bài tập mà lại mang những nét đặc thù về giới (dành riêng cho trẻ nam hay trẻ nữ). Cô cần chú ý đến việc đảm bảo có đủ dụng cụ thể dục thể thao cho trẻ sử dụng (cầu trượt, đu quay, thang leo, bóng), trẻ có thể chơi một mình hay chơi theo nhóm nhỏ. Trong khi trẻ tự chơi cô cần theo dõi, quán xuyến toàn bộ hoạt động của cả lớp để đảm bảo an toàn cho trẻ.

II. TRẺ TỪ 4 ĐẾN 5 TUỔI

1. Nội dung giáo dục thể chất cho trẻ

Bao gồm: Đội hình, đội ngũ, bài tập phát triển chung; bài tập vận động cơ bản; trò chơi vận động.

1.1. Đội hình, đội ngũ

Yêu cầu đối với bài tập đội hình, đội ngũ là trẻ biết xếp và chuyển hàng theo hiệu lệnh của cô. Tiếp tục dạy trẻ xếp vòng tròn, xếp thành hai vòng tròn đồng tâm; củng cố cách xếp hàng dọc theo tổ và cách chuyển từ hàng dọc thành hàng ngang; dạy bài tập từ một hàng dọc chuyển thành hai hàng dọc; dạy trẻ biết định hướng khi có hiệu lệnh của cô.

Đầu năm, dùng vật chuẩn để dạy trẻ, dần dần bỏ vật chuẩn để trẻ tự điều chỉnh hàng theo yêu cầu của cô. Khi xếp hàng dọc, yêu cầu trẻ đứng theo tổ, bé đứng trước, lớn đứng sau, cách nhau một cánh tay (đặt tay lên vai bạn đứng trước). Dạy trẻ từ một hàng dọc chuyển thành hai hàng dọc bằng cách cho trẻ điểm số 1 - 2, 1 - 2, ... đến hết hàng. Nhắc trẻ nhớ điểm số của mình. Ví dụ: Trẻ số 1 đứng tại chỗ, trẻ số 2 bước sang phải hoặc trái 1 - 2 bước, theo kiểu bước dồn ngang. Khi cho trẻ chuyển từ hai hàng dọc thành một hàng dọc, cô cho trẻ số 2 bước về vị trí cũ. Cô nên cho trẻ số 1 và số 2 luân phiên nhau chuyển hàng để tất cả trẻ đều nắm được bài tập này.

1.2. Bài tập phát triển chung

Trẻ mẫu giáo nhờ có khả năng nhớ được động tác và tập không cần nhìn động tác mẫu của cô, nên cô có thể tập cùng trẻ hai lần, sau đó hô cho trẻ tự tập, tập theo nhịp hô 1, 2, 3, 4. Ở lứa tuổi này, cô có thể cho trẻ tập với dụng cụ hoặc tay không. Khi dạy trẻ những động tác phát triển hô hấp, cô yêu cầu trẻ hít thở sâu. Hít vào khi vươn người hoặc tay đưa cao, thở ra khi hạ tay xuống. Đối với những động tác phát triển cơ tay - vai, cô yêu cầu trẻ khi đưa tay ra trước, sang ngang phải thẳng bằng vai, khi tay đưa cao phải thẳng, mắt nhìn theo tay. Đối với những động tác phát triển cơ chân, khi thực hiện lung phải thẳng, giữ được thăng bằng khi đứng trên một chân. Đối với những động tác phát triển cơ bụng - lườn, khi thực hiện động tác cúi gập người về phía trước chân phải thẳng: khi quay thân sang hai bên, chân xê dịch, đầu không cúi. Đối với những động tác bật nhảy, yêu cầu trẻ biết nhún bật bằng hai chân, chạm đất bằng đầu bàn chân.

1.3. Các bài tập phát triển vận động cơ bản

Vận động đi, chạy, thăng bằng: yêu cầu trẻ khi đi, chạy phối hợp được chân tay, nâng cao đùi, đầu không cúi, có phản ứng với hiệu lệnh và định được hướng, giữ được thăng bằng khi đi trên ghế thể dục.

Vận động bật nhảy: yêu cầu trẻ biết dùng sức chân để nhún bật, chạm đất đồng thời hai đầu bàn chân.

Vận động ném, tung, đập, chuyển, lăn: yêu cầu trẻ tung, đập, chuyển, lăn và bắt bóng khéo léo, không làm rơi bóng; định được hướng ném và ném đúng tư thế.

Vận động bò, trườn, trèo: yêu cầu trẻ khi bò, trườn biết phối hợp chân tay nhịp nhàng. Trèo lên, xuống thang tự tin, nhanh nhẹn. Bò chui qua cổng không chạm cổng. Trèo, bước lên, xuống ghế không cần vịn tay.

1.4. Trò chơi vận động

Cho trẻ chơi trò chơi vận động nhằm mục đích rèn luyện và củng cố những kỹ năng vận động, phát triển các vận động cơ bản: bò, đi, chạy, nhảy, ném, trèo. Đồng thời củng cố và phát triển các tố chất: nhanh, mạnh, khéo ở trẻ. Ngoài ra trò chơi vận động còn có tác dụng luyện tập cho trẻ khả năng phản ứng nhanh và đúng theo tín hiệu. Hình thành cho trẻ tính tổ chức, kỷ luật, thật thà và lòng dũng cảm. Ở lứa tuổi này, trẻ đã có kinh nghiệm về vận động, về cuộc sống, môi trường xung quanh nên trẻ đã có thể tham gia một cách có hiệu quả hơn vào các trò chơi vận động. Khi hướng dẫn trò chơi mới cho trẻ cô giải thích cho trẻ nghe, có thể làm mẫu một số động tác khó mà trẻ phải thực hiện trong quá trình chơi. Yêu cầu giải thích phải ngắn gọn, kết hợp với ngữ điệu và điệu bộ. Cô chọn những trẻ nhanh nhẹn đóng vai chính. Đối với trò chơi khó, lần đầu cô có thể đóng vai chính, cùng chơi với một nhóm trẻ và giải thích dần các chi tiết trong quá trình chơi, sau đó mới cho cả lớp chơi. Đối với những trò chơi vận động có lời, cô phải cho trẻ học thuộc lời trước khi chơi. Sau mỗi lần chơi cô phải nhận xét, động viên trẻ chơi đúng luật. Kết thúc trò chơi cô có thể nhận xét về kỹ thuật chơi vì trẻ lứa tuổi này có khả năng hiểu được những nhận xét, đánh giá của cô.

Khi cho trẻ chơi những trò chơi mà trẻ đã biết, cô yêu cầu trẻ nhắc lại cách chơi, luật chơi. Cho trẻ tự thỏa thuận vai chơi với nhau. Tất nhiên cô vẫn phải đóng vai trò điều chỉnh cuộc chơi. Cô có thể phải nhắc lại cách chơi, luật chơi

cho rõ ràng hơn. Phân vai chơi giúp trẻ, cho những trẻ nhút nhát cũng được đóng vai chính. Khen ngợi những trẻ chơi đúng luật, sáng tạo trong khi chơi, nhắc nhở những trẻ vi phạm luật chơi.

Các bài tập cụ thể:

Bài tập phát triển chung.

Những động tác phát triển hô hấp:

Gà gáy.

Thổi bóng bay.

Thổi nơ bay.

Tiếng còi tàu tu... tu...

Máy bay ù... ù...

Ngửi hoa.

Những động tác phát triển cơ tay - vai:

Hai tay đưa ra trước, lên cao.

Hai tay đưa sang ngang, lên cao.

Hai tay đưa sang ngang, gập sau gáy.

Hai tay thay nhau đưa thẳng lên cao.

Xoay bả vai.

Hai tay thay nhau quay dọc thân.

Những động tác phát triển cơ bụng - lườn:

Đứng quay thân sang bên 90°.

Đứng nghiêng người sang hai bên.

Đứng cúi người về trước tay chạm ngón chân.

Ngồi duỗi chân, cúi gập người về trước.

Ngồi duỗi chân, quay người sang bên 90°.

Ngồi duỗi chân, hai tay chống ra phía sau, hai chân thay nhau đưa thẳng lên cao.

Những động tác phát triển cơ chân:

Ngồi xổm, đứng lên liên tục.

Ngồi khuyu gối.

Đứng đưa một chân ra phía trước.

Đứng co một chân.

Bước một chân ra phía trước, khuyu gối (chân sau thẳng).

Những động tác bật nhảy:

Bật nhảy tại chỗ.

Bật tiến về phía trước.

Bật tách chân, khép chân.

Bật luân phiên chân trước, chân sau.

Bài tập vận động cơ bản:

Đi, chạy, thăng bằng:

Đi chạy theo nhịp trống lắc, xác xô, bài hát.

Đi chạy theo hiệu lệnh, làm theo người dẫn đầu.

Đi kiễng chân, đi bằng gót chân.

Đi, chạy bước qua 3 - 4 chướng ngại vật cao 5cm, cách nhau 35 - 40cm.

Đi trên ghế thể dục bước qua 2 - 3 chướng ngại vật cao 5cm, cách nhau 30 - 35cm.

Chạy nhanh 12 - 15m.

Chạy chậm 80 - 100m.

Bật nhảy:

Bật xa 40 - 50cm.

Bật cao 25 - 30cm.

Nhảy lò cò 5 - 6 nhịp.

Bật nhảy liên tục vào các ô (vòng) 35 x 35cm hoặc 40 x 40cm

Ném, chuyển, bắt:

Tung và bắt bóng bằng 2 tay (tung cao 40 - 50cm)

Đập và bắt bóng bằng hai tay khi bóng nảy lên.

Chuyển, bắt bóng qua đầu, qua chân (theo hàng dọc).

Lăn bóng bằng hai tay và di chuyển theo bóng 3,5 - 4m.

Ném xa bằng 1 tay.

Ném trúng đích nằm ngang: 1,2 - 1,4m; đường kính vòng tròn đích: 0,4m.

Ném trúng đích thẳng đứng: đích xa: 1m, cao: 1m, đường kính vòng tròn đích: 0,4m.

Bò, trườn, trèo:

Bò bằng bàn tay, bàn chân theo đường đích dắc.

Bò bằng bàn tay, căng chân kết hợp chui qua cổng vòng cung cao 45 - 50cm.

Trườn sấp 3 - 4m kết hợp trèo qua ghế thể dục.

Trèo lên, xuống 8 - 10 dướng thang.

Trèo lên, xuống ghế (hộp gỗ) cao 30cm.

Đội hình, đội ngũ

Xếp thành 1 - 2 vòng tròn.

Xếp thành hàng dọc.

Từ hàng dọc chuyển thành hàng ngang và ngược lại.

Từ một hàng dọc chuyển thành hai hàng dọc và ngược lại.

Trò chơi vận động:

Thi xem tổ nào nhanh.

Ném còn.

Bắt chước tạo dáng.

Cáo và thỏ.

Tung cao hơn nữa.

Ai ném xa nhất.

Mèo và chim sẻ.

Đi như gấu, bò như chuột.

Các bài tập và trò chơi trên được truyền đạt tới trẻ thông qua một số hình thức giáo dục thể chất được áp dụng cho trẻ mẫu giáo nhỏ.

2. Hình thức giáo dục thể chất cho trẻ

2.1. Giờ học thể dục

Giờ học thể dục được tiến hành vào buổi sáng, thời gian kéo dài khoảng 20 - 25 phút. Mỗi tuần có 2 giờ thể dục và được xếp cách nhau đảm bảo xen kẽ giữa động và tĩnh. Mọi yêu cầu, cấu trúc, nội dung và phương pháp hướng dẫn đối với giờ học thể dục ở lứa tuổi này cũng giống như ở mẫu giáo bé. Tuy nhiên cũng có một số điểm khác mà cô giáo cần lưu ý.

- Khởi động (3 phút).

Cho trẻ phối hợp các kiểu đi và chạy như ở mẫu giáo bé. Riêng bài tập đội hình, có thể cho trẻ xếp hàng dọc theo tổ, quay ngang dẫn hàng để tập bài tập phát triển chung hoặc cho trẻ xếp hàng dọc theo tổ, điểm số - tách hàng.

- Trọng động (15 phút).

Cho trẻ tập bài tập phát triển chung. Ngoài những yêu cầu chung đối với bài tập phát triển chung dành cho giờ học thể dục như ở mẫu giáo bé ra, cô cần lưu ý hô theo nhịp 1, 2, 3, 4, để cho trẻ tập. Khi trẻ đã quen, cô chỉ cần tập cùng trẻ 2 lần sau đó hô cho trẻ tự tập. Mỗi động tác tập 4 lần, bài tập nhấn mạnh tập thêm 1 - 2 lần nữa. Sau khi gọi tên động tác, cô có thể dùng dụng cụ phát ra âm thanh để điều khiển trẻ tập. Trong khi trẻ tập, cô theo dõi, sửa sai cho trẻ tập

chưa đúng động tác. Tập xong bài tập phát triển chung, cô cho trẻ chuyển đội hình để tập bài phát triển vận động cơ bản. Có thể cho trẻ xếp đội hình hàng dọc theo tổ; hai hàng ngang quay mặt vào giữa tùy theo nội dung của bài tập vận động cơ bản. Nếu sử dụng đội hình vòng tròn thì cuối phần khởi động cô cho trẻ xếp đội hình vòng tròn để tập bài tập phát triển chung. Tránh để trẻ phải chuyển đội hình nhiều. Cách hướng dẫn bài tập phát triển vận động cơ bản giống như ở lớp mẫu giáo bé. Tuy nhiên ở lứa tuổi này mọi kỹ năng vận động dần dần đi đến hoàn thiện nên cô cần chú ý yêu cầu trẻ vận động đúng yêu cầu kỹ thuật của động tác, thực hiện vận động nhanh, đẹp; tập xong, trẻ biết đi về cuối hàng đứng và dồn hàng lên. Sau khi cô làm mẫu và gọi 2 - 3 trẻ tập thử cô có thể sử dụng phương pháp tổ chức nhóm trẻ *"lần lượt"* và *"phân nhóm"* cho trẻ tập luyện ngay để tiết kiệm thời gian, tăng lượng vận động cho từng trẻ. Nếu là bài tập củng cố, cô có thể tổ chức cho trẻ tập luyện theo phương pháp *"toàn thể"* (cô cho cả lớp cùng bật qua rãnh nước - trong bài *"bật xa"*).

Đối với trò chơi vận động cô hướng dẫn theo 5 bước hướng dẫn trò chơi vận động. Chú ý đến những điểm cần lưu ý được trình bày trong phần nội dung giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo nhỡ ở trên.

- Hồi tĩnh (2 phút):

Tiến hành như ở mẫu giáo bé.

2.2. Thể dục buổi sáng

Hàng ngày, trước giờ học 15 phút, cô tiến hành cho trẻ tập thể dục buổi sáng. Thời gian tiến hành khoảng 6 - 8 phút. Mọi yêu cầu, cấu trúc, nội dung và phương pháp hướng dẫn cũng giống như ở mẫu giáo bé. Về phương pháp hướng dẫn giống như phương pháp hướng dẫn bài tập phát triển chung ở giờ thể dục. Lưu ý bổ sung thêm bài tập hô hấp.

Nhìn chung, cô có thể hướng dẫn giờ thể dục sáng như giờ học thể dục nhưng không có phần bài tập vận động cơ bản và trò chơi vận động.

2.3. Thể dục giữa giờ

Từ lứa tuổi này, một ngày, trẻ có hai tiết học vào buổi sáng, cho nên *"Thể dục giữa giờ"* giữa hai giờ học mang tính chất tĩnh, đóng vai trò quan trọng trong việc thay đổi trạng thái cho trẻ. Ngoài ra, vẫn tiếp tục cho trẻ được vận động để tỉnh táo sau khi ngủ dậy.

Thời gian, nội dung và phương pháp hướng dẫn *"Thể dục giữa giờ"* như ở lớp mẫu giáo bé.

2.4. Trò chơi vận động

Những thời điểm cô giáo có thể tổ chức cho trẻ chơi trò chơi vận động trong ngày như ở mẫu giáo bé. Phần hướng dẫn trẻ chơi, cô có thể thực hiện như ở phần *"trò chơi vận động"* trong giờ thể dục cùng lứa tuổi.

Dạo chơi:

Ngoài việc cho trẻ dạo chơi ở sân trường, cô giáo có thể cho trẻ dạo chơi - tham quan ngoài phạm vi nhà trường nhằm mục đích thay đổi điều kiện môi trường tự nhiên mà trẻ tiếp xúc. Trên đường đi dạo chơi - tham quan, trẻ có thể sử dụng những thói quen vận động của mình vào trong điều kiện thực tế (nhảy qua rãnh nước, đi trên gờ tường thấp), qua đó những kỹ năng vận động của trẻ được củng cố và phát triển. Các tố chất: sức bền, dẻo dai, linh hoạt,... cũng được hình thành; khả năng định hướng, lòng dũng cảm, tính quyết đoán cũng được rèn luyện. Ngoài ra, dạo chơi - tham quan ngoài phạm vi nhà trường còn có tác dụng hình thành những ấn tượng mới đối với cuộc sống, tác động đến nhận thức của trẻ với môi trường xung quanh.

Cô cần chuẩn bị chu đáo và có kế hoạch trước khi cho trẻ đi dạo. Chuẩn bị về mặt tâm lý để gây hứng thú cho cuộc đi. Chuẩn bị về cơ sở vật chất như: quần áo, giày dép, mũ (phối hợp với phụ huynh), chuẩn bị phương tiện vui chơi ngoài trời. Đặc biệt cần chuẩn bị về nội dung trong cả quá trình đi dạo để hoạt động của trẻ được liên tục, hấp dẫn và vừa sức với trẻ.

Kế hoạch dạo chơi - tham quan cô có thể thiết lập dưới hình thức giáo án. Phần *"Nội dung và phương pháp hướng dẫn"*, cô có thể soạn theo trình tự diễn biến của buổi dạo chơi. Đầu tiên cô tập trung trẻ thành một hoặc hai hàng dọc theo tổ, dặn dò trẻ những yêu cầu cần thiết, sau đó cho trẻ đi. Một cô đi đầu và một cô đi cuối lớp. Trên đường đi, cho phép trẻ lần lượt nhảy qua rãnh nước, đi trên gờ tường thấp... cô cần chú ý đảm bảo an toàn cho trẻ. Đến nơi cô cho trẻ nghỉ ngơi một lát rồi cô tổ chức cho trẻ luyện tập, nội dung là những bài tập và trò chơi mà trẻ đã biết. Tiếp đó, cô cho trẻ tự chơi theo ý thích. Cô có thể hướng dẫn trẻ quan sát hoạt động của các con vật, lao động của người lớn, nhà cửa,... Cuối buổi đi dạo, cô cho trẻ chơi một trò chơi vận động nhẹ để tập trung trẻ trước khi ra về. Lúc về, cũng sử dụng đội hình như lúc đi, nhưng cô lưu ý không cho trẻ đi quá nhanh, chỉ cho trẻ đi thường, vì lúc này trẻ đã mệt. Khoảng 1 - 2 tháng, cô nên tổ chức một buổi dạo chơi tham quan ngoài phạm vi nhà trường. Thời gian mỗi buổi không nên kéo dài quá 60 phút. Nên cho trẻ về trước khi

chuẩn bị ăn trưa để trẻ còn nghỉ ngơi và làm vệ sinh trước khi ăn.

Do trẻ đã có kinh nghiệm vận động và hiểu biết phong phú về cuộc sống môi trường xung quanh nên hoạt động tự vận động của trẻ lứa tuổi này rất đa dạng. Nội dung và hình thức tổ chức cho trẻ vận động trong thời gian tự hoạt động của trẻ tương tự như ở lớp mẫu giáo bé.

III. TRẺ TỪ 5 ĐẾN 6 TUỔI

1. Nội dung giáo dục thể chất cho trẻ

Bao gồm 4 nội dung:

1.1. Đội hình, đội ngũ

Ở lứa tuổi này không cần vật chuẩn để làm mốc. Trẻ có thể tự xếp và chuyển hàng theo khẩu lệnh của cô. Cần luyện cho trẻ đi, chạy theo vòng tròn và theo đường đích dắc để tạo cho trẻ có khả năng định hướng trong không gian. Trẻ mẫu giáo lớn đã có khả năng tìm được vị trí của mình trong hàng cho nên dạy trẻ xếp hàng dọc theo tổ bằng cách cho trẻ đi, chạy nhẹ nhàng, cô dùng khẩu lệnh để điều khiển trẻ: *"Về hàng dọc tập hợp!"* đồng thời cô đưa một tay ra trước, trẻ lần lượt xếp hàng dọc theo tổ phía trước cô. Sau đó cô cho trẻ dóng - chỉnh hàng. Dạy trẻ xếp hàng ngang bằng cách cho trẻ đi, chạy nhẹ nhàng, sau đó cô ra hiệu lệnh *"Về hàng ngang tập hợp!"*, đồng thời cô đưa một tay ra ngang, cô đưa tay về phía nào thì trẻ đứng về phía tay đó thành hàng ngang. Cuối cùng cô cho trẻ dóng - chỉnh hàng. Dạy trẻ chuyển một hàng dọc thành hai hàng dọc bằng cách: cho trẻ đứng hàng dọc theo tổ, điểm số xong cô ra hiệu lệnh *"Một thành hai hàng dọc, bước!"* trẻ số 2 sẽ bước dồn ngang sang phải 1 - 2 bước tùy hiệu lệnh của cô. Ngược lại, khi cô ra hiệu lệnh *"Hai hàng dọc thành một hàng dọc, bước!"* trẻ số 2 sẽ bước dồn ngang sang trái, trở về vị trí cũ đứng sau trẻ số 1. Dạy trẻ chuyển một hàng ngang thành hai hàng ngang bằng cách: cho trẻ đứng thành hàng ngang theo tổ, điểm số xong cô ra hiệu lệnh *"Một thành hai hàng ngang, bước!"* trẻ số 2 sẽ bước dồn sau 1 - 2 bước theo hiệu lệnh của cô. Ngược lại, khi cô ra hiệu lệnh *"Về vị trí cũ, bước!"* trẻ số 2 sẽ bước, dồn trước 1 - 2 bước về vị trí cũ đứng cạnh trẻ số 1. Dạy trẻ chuyển một vòng tròn thành hai vòng tròn cũng tương tự như dạy trẻ chuyển một hàng ngang thành hai hàng ngang.

1.2. Bài tập phát triển chung

Trẻ mẫu giáo lớn vận động tương đối chính xác, nhịp nhàng, khéo léo, các

động tác thừa sẽ mất dần. Khả năng nhớ của trẻ phát triển, trẻ có khả năng quan sát lâu và nhớ lại được động tác cho nên cô chỉ cần tập cùng trẻ 1 - 2 lần rồi hô cho trẻ tự tập. Nên kết hợp giữa việc cho trẻ tập bằng tay không và tập có sử dụng dụng cụ, tập theo các bài hát có nhịp điệu. Động tác hô hấp cho trẻ tập 4 - 5 lần, các động tác khác tập 2 lần x 8 nhịp, bài tập nhấn mạnh thì tập tăng thêm một lần. Khi thực hiện động tác phát triển hô hấp, yêu cầu trẻ phải biết thở sâu, nhịp nhàng, khi đưa tay lên cao, sang ngang thì hít vào, khi hạ tay xuống và cúi gập thì thở ra. Đối với những động tác phát triển cơ tay - vai, yêu cầu trẻ khi đưa tay ra phía trước phải thẳng bằng vai, gập tay trước ngực khuỷu tay phải ngang vai, tay đưa lên cao, mắt phải nhìn theo tay. Đối với những động tác phát triển cơ chân, yêu cầu trẻ khi thực hiện động tác ngồi xổm, lưng phải thẳng; khi đứng, đưa chân ra phía trước, sang ngang, chân phải thẳng và giữ được thẳng bằng. Đối với những động tác phát triển cơ bụng - lườn, yêu cầu khi cúi gập người về phía trước, chân phải thẳng; quay thân sang bên, không xê dịch chân. Đối với những động tác bật nhảy, yêu cầu trẻ bật phải thẳng chân, không co gối và chạm đất bằng đầu bàn chân.

1.3. Bài tập vận động cơ bản

Đối với mẫu giáo lớn, những bài tập vận động cơ bản chủ yếu được sử dụng để hệ thống hoá, củng cố các kỹ năng vận động, giúp trẻ thực hiện các vận động một cách khéo léo, chính xác. Đồng thời dạy trẻ biết phối hợp vận động một cách nhịp nhàng. Đối với bài tập để cô chỉ cần nêu yêu cầu của bài tập và có thể làm mẫu một lần. Do trẻ có khả năng quan sát và nhớ lại động tác, trẻ dễ dàng nhận ra được những yêu cầu chính của vận động, cho nên đối với bài tập khó cô chỉ cần làm mẫu kết hợp với nêu yêu cầu của bài tập 1 - 2 lần. Chủ yếu cô tổ chức cho trẻ vận động theo phương pháp phân nhóm, đặc biệt đối với những bài cần sử dụng dụng cụ lớn như thang leo, ghế thể dục cô cho trẻ tập luyện theo phương pháp lần lượt từng trẻ một. Cô cần theo dõi và yêu cầu trẻ phải thực hiện đúng yêu cầu kỹ thuật của động tác. Vì các vận động của trẻ đã dần đi đến hoàn thiện nên cô cần sử dụng các thủ thuật chơi, thi đua vào trong quá trình tập luyện để trẻ thêm hào hứng, tích cực. Đối với các bài tập đi, chạy, thăng bằng, yêu cầu trẻ khi đi, chạy phải nâng cao đùi tự nhiên, phối hợp chân tay nhịp nhàng, đầu không cúi. Trẻ biết định hướng phải - trái, trước - sau, phản ứng kịp thời với hiệu lệnh. Đối với vận động bật nhảy, yêu cầu trẻ biết nhún bật bằng hai chân, phối hợp với lăng tay tạo đà, chạm đất nhẹ bằng đầu bàn chân. Khi

nhảy không dẫm chân vào vạch vẽ (vòng). Đối với các vận động ném, chuyền, tung, đập, lăn bóng, yêu cầu trẻ thực hiện đúng kỹ thuật, bắt bóng bằng hai tay không làm rơi bóng. Đối với các bài tập bò, trèo, yêu cầu trẻ khi vận động, phải biết phối hợp chân tay nhịp nhàng và thực hiện đúng yêu cầu của bài tập.

1.4. Trò chơi vận động

Các trò chơi vận động dành cho trẻ lứa tuổi này chủ yếu là để củng cố và hoàn thiện các kỹ năng vận động cho trẻ; rèn luyện khả năng phản ứng nhanh với tín hiệu; đồng thời giáo dục lòng dũng cảm, tính độc lập, khả năng biết kiểm chế của trẻ.

Các bài tập và trò chơi vận động.

Bài tập phát triển chung:

Những động tác phát triển hô hấp:

Gà gáy.

Thổi bóng bay.

Thổi nơ bay.

Tiếng còi tàu tu... tu...

Máy bay kêu ù...ù...

Đưa tay lên cao - hít vào, hạ tay xuống - thở ra.

Những động tác phát triển cơ tay - vai:

Hai tay đưa ra trước, gập trước ngực.

Hai tay đưa ra trước, lên cao.

Hai tay đưa ngang (hoặc lên cao), gập khuỷu tay (ngón tay để trên vai).

Hai tay gập trước ngực, quay cẳng tay và đưa ngang.

Hai tay thay nhau quay dọc thân.

Các ngón tay đan nhau, co duỗi tay ra phía trước hoặc lên cao (khi đưa tay thẳng, lòng bàn tay hướng ra phía ngoài).

Những động tác phát triển cơ bụng - lườn:

Đứng cúi gập người về trước, tay chạm ngón chân.

Đứng quay người sang bên 90⁰.

Đứng nghiêng người sang 2 bên.

Đứng đan tay sau lưng, gập người về trước.

Ngồi duỗi chân, tay chống sau, đưa chân lên cao, hạ xuống.

Ngồi duỗi chân, quay người sang 2 bên.

Những động tác phát triển cơ chân:

Ngồi xổm đứng lên liên tục.

Ngồi khuyu gối.

Đứng đưa một chân ra trước, lên cao (hoặc đưa ngang, lên cao).

Bước khuyu một chân về phía trước, chân sau thẳng.

Bước khuyu chân trái sang bên trái, chân phải thẳng (ngược lại).

Những động tác bật nhảy:

Bật tiến về phía trước (qua gậy, vòng).

Bật tách chân, khép chân.

Nhảy bước đệm trên một chân, đổi chân.

Bật luân phiên chân trước, chân sau.

Bài tập vận động cơ bản:

Đi, chạy, thăng bằng:

Đi, chạy theo nhịp trống lắc, nhịp bài hát.

Đi, chạy theo hiệu lệnh, làm theo người dẫn đầu.

Đi kiềng chân, đi bằng gót chân.

Đi trên ghế thể dục bước dồn trước, bước dồn ngang.

Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát.

Chạy nhấc cao đùi 4 - 4,5cm.

Chạy nhanh 15 - 17m.

Chạy chậm 100 - 120m.

Nhảy bật:

Nhảy xa 50 - 60cm.

Nhảy bật chân, khép chân.

Nhảy bật liên tục qua 4 - 5 vạch, cách nhau 35 - 40cm.

Nhảy lò cò (khoảng 10 nhịp).

Ném, chuyển, bắt:

Đập bóng xuống sàn, bắt bóng bằng 2 tay khi bóng nảy.

Tung bóng lên cao 40 - 50cm, bắt bóng bằng 2 tay.

Ném xa bằng 1 tay.

Nắm xa bằng 2 tay.

Ném trúng đích nằm ngang, đích xa: 1,4 - 1,6m; đường kính vòng tròn đích: 0,4m.

Ném trúng đích thẳng đứng, đích xa: 1,0 - 1,2m, cao: 1m; đường kính vòng tròn đích: 0,4m.

Chuyên, bắt bóng theo các hướng: phải, trái, qua đầu, qua chân.

Lăn bóng bằng hai tay và di chuyển theo bóng 4 - 5m.

Lăn bóng bằng 2 tay và di chuyển theo đường dích dắc.

Bò, trườn, trèo:

Bò bằng bàn tay, cẳng chân theo đường dích dắc

Trèo lên, xuống thang.

Trườn sấp 3,5m kết hợp trèo qua ghế thể dục.

Đội hình, đội ngũ:

Xếp hàng dọc, hàng ngang theo tổ.

Chuyển một hàng dọc thành 2 hàng dọc và ngược lại.

Chuyển một hàng ngang thành 2 hàng ngang và ngược lại.

Chuyển 1 vòng tròn thành 2 vòng tròn và ngược lại.

Trò chơi vận động:

Nhảy tiếp sức.

Kéo co.

Đua ngựa.

Nhảy lò cò.

Ai nhanh hơn.

Ném bóng vào rổ.

Cáo và thỏ.

Ai ném xa nhất.

2. Hình thức giáo dục thể chất cho trẻ

Đây là lứa tuổi chuẩn bị vào trường phổ thông cho nên ngoài việc chuẩn bị tốt cho trẻ về mặt thể lực ra, các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ còn được xây dựng để hoàn thiện kỹ năng tự lập trong hoạt động trí tuệ, thực hiện các nhiệm vụ được giao một cách tự lập, hướng cho trẻ tập đánh giá hoạt động của mình và của bạn, đồng thời phát triển các thao tác tư duy cần thiết cho quá trình học tập (phân tích, so sánh, khái quát, tổng hợp).

2.1. Giờ học thể dục

Giờ học thể dục ở mẫu giáo lớn kéo dài khoảng 25 - 30 phút. Mọi yêu cầu chung, cấu trúc, nội dung, phương pháp hướng dẫn và các điểm cần lưu ý đều giống giờ học thể dục của mẫu giáo nhỏ. Tuy nhiên, cô giáo cần chú ý đến những điểm khác có tính chất nâng cao yêu cầu đối với trẻ ở lứa tuổi này.

- Khởi động (2 - 3 phút).

Nội dung và cách tiến hành như ở mẫu giáo nhỡ. Duy chỉ có cách xếp đội hình, xem ở phần nội dung (đã trình bày ở trên). Tuỳ theo nội dung của bài tập vận động cơ bản mà chọn đội hình cho phù hợp. Thường sử dụng đội hình cho trẻ về hàng dọc theo tổ, sau đó điểm số - tách hàng (chuyển một hàng dọc thành hai hàng dọc).

- Trọng động (20 phút).

Bao gồm: bài tập phát triển chung, bài tập phát triển vận động cơ bản và trò chơi vận động.

Bài tập phát triển chung gồm các động tác: tay - vai, chân, bụng - lườn, bật (mọi yêu cầu khi dạy trẻ bài tập phát triển chung, xem trong phần nội dung ở trên).

Dạy 1 - 2 vận động cơ bản, nếu hai vận động thì một vận động là ôn luyện (yêu cầu và phương pháp dạy, xem trong phần nội dung ở trên).

Trò chơi vận động: Hướng dẫn như ở lớp mẫu giáo nhỡ (nếu một bài dạy có hai nội dung vận động thì sẽ không có trò chơi vận động).

- Hồi tĩnh (2 phút).

Tiến hành như ở lớp mẫu giáo nhỡ.

Giáo án giờ học thể dục của lớp mẫu giáo lớn soạn như đối với mẫu giáo nhỡ (khi soạn cần lưu ý với những vấn đề đã nêu ở phần nội dung).

Các hình thức tổ chức hoạt động giáo dục thể chất: thể dục buổi sáng, phút thể dục, trò chơi vận động, vui chơi tự do cá nhân hoặc chơi theo nhóm, dạo chơi và tổ chức vận động trong thời gian tự hoạt động của trẻ như ở lớp mẫu giáo nhỡ.

2.2. Tham quan

Ngoài hình thức dạo chơi - tham quan với mục đích rèn luyện thể lực áp dụng cho trẻ mẫu giáo nhỡ và mẫu giáo lớn ra, ở lứa tuổi này ta có thể tổ chức cho trẻ mỗi học kỳ được tham quan một lần. Địa điểm tham quan mà cô giáo có thể chọn là vườn bách thú, sân vận động, phòng thể dục thể thao hay trường phổ thông. Cô giáo phải liên hệ trước với nơi sẽ đưa trẻ đến tham quan, dự tính phương tiện đi lại, nếu điểm tham quan gần và đường xá thuận tiện nên tổ chức cho trẻ đi bộ để trẻ có thể sử dụng những thói quen vận động của mình vào trong thực tế và trẻ có điều kiện quan sát những sự vật, hiện tượng diễn ra trên đường đi. Cô phải có kế hoạch cụ thể, chu đáo về mọi sự chuẩn bị cũng như quá trình hướng dẫn trẻ tham quan, kế hoạch này có thể thể hiện dưới hình thức giáo án.

Trước khi cho trẻ đi tham quan, cô cần giới thiệu sơ qua vài nét về đối tượng mà trẻ cần quan sát. Nếu cô muốn cho trẻ làm quen với cuộc sống của một số động vật ở vườn bách thú thì cô có thể cho trẻ xem tranh ảnh, video về những con vật đó, hoặc cô có thể chuyện trò với trẻ, gợi lòng ham muốn nhận biết ở trẻ. Trong quá trình tham quan, cô cần định hướng cho trẻ, chỉ dẫn cho trẻ cách quan sát đối tượng, có thể sử dụng hệ thống câu hỏi để gợi mở cho trẻ (muốn trở thành vận động viên thể thao thì phải tập luyện như thế nào?). Sau buổi tham quan, cô cần đưa ra những câu hỏi để củng cố những hình ảnh đã có ở trẻ.

2.3. Hội thể dục - thể thao (hội khỏe)

Đây là hình thức được áp dụng đối với lứa tuổi mẫu giáo (nếu cho trẻ nhà trẻ tham qua thì trẻ chỉ đóng vai trò ngồi xem và động viên, cổ vũ các anh, các chị). Tổ chức “Hội thể dục - thể thao” nhằm mục đích biểu dương sức khỏe và thành tích vận động của trẻ, xác định được kết quả rèn luyện và giáo dục của cô giáo, tạo không khí hào hứng, sôi nổi, khuyến khích phong trào thể dục thể thao, khích lệ lòng yêu thích thể dục thể thao ở trẻ, giúp trẻ có được những cảm xúc vui tươi, phấn khởi vì được tham gia “biểu diễn”, “thi tài”. Mục đích của ngày “Hội thể dục - thể thao” như vậy, cho nên cần tổ chức vào cuối năm, khi trẻ đã có cả một quá trình rèn luyện.

Cần có một khoảng thời gian nhất định để chuẩn bị cho ngày hội. Thông báo cho các cô những nội dung cần chuẩn bị. Phía lớp sẽ phải chịu trách nhiệm về những vấn đề gì. Phía nhà trường sẽ lo những phần việc gì (dụng cụ, nhạc cụ, quần áo, địa điểm, trang trí,...). Do đó, phải phân công cụ thể người chịu trách nhiệm từng phần công việc; phải thành lập ban tổ chức, ban giám khảo, phân công người điều khiển từng phần của cuộc thi.

Cấu trúc của ngày hội bao gồm 3 phần:

Phần đầu: biểu dương lực lượng.

Phần chính: các cuộc thi.

Phần cuối: đánh giá thành tích.

Nội dung và trình tự tiến hành “Hội thể dục - thể thao” có thể diễn ra như sau:

Đầu tiên cho trẻ biểu dương lực lượng bằng cách xếp hàng theo tổ, lớp, khối. Đi từ ngoài vào vị trí của lớp ở trong sân, xếp chuyển đổi hình, ổn định hàng lối (có thể cho trẻ vừa đi vừa vẫy cờ, nơ,...). Tiếp đó, cho trẻ tập một bài tập phát triển chung, phối hợp với âm nhạc, có sử dụng vòng và gậy thể dục.

Phần chính, cho trẻ chơi các trò chơi mang tính chất thi đua. Cụ thể là những trò chơi vận động không có chủ đề như: kéo co, chạy tiếp sức, bật nhảy, ném,... Sau đó là những trò chơi có phối hợp với âm nhạc, lời ca, trò chơi vận động có chủ đề.

Cuối hội là phần đánh giá thành tích và phần thưởng.

"Hội thể dục thể thao" có thể tổ chức riêng cho một khối lớp, hay cho tất cả các lớp mẫu giáo trong trường, cũng có thể tổ chức liên kết giữa các trường. Chương trình ngày hội phải bố trí cân đối giữa tính chất động - tĩnh. Thời gian không nên kéo dài quá 60 phút. Trang phục của cô và trẻ phải đẹp, gọn gàng, tốt nhất là nên ăn mặc đồng phục thể thao. Địa điểm tốt nhất để tổ chức *"Hội thể dục - thể thao"* là ở phòng thể dục (phòng rộng), ngoài sân trường, hoặc công viên nơi có không khí trong lành và thoáng mát (chọn địa điểm nào là tùy thuộc vào quy mô của ngày hội).

"Hội thể dục - thể thao" mang lại cho trẻ rất nhiều niềm vui sướng cho nên trong điều kiện hạn hẹp về kinh phí hiện nay nhà trường nên phối hợp với phụ huynh để cố gắng tổ chức cho trẻ mỗi năm một lần.

Câu hỏi ôn tập

1. Nêu nội dung giáo dục thể chất cho trẻ tuổi mẫu giáo. Làm rõ những yêu cầu nâng cao dần ở từng độ tuổi.

2. Trình bày các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ tuổi mẫu giáo. Nêu rõ cách tiến hành từng hình thức theo độ tuổi.

- Kiến tập + tham quan + thảo luận về nội dung và các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ tuổi mẫu giáo (cả 3 lứa tuổi: bé, nhỡ, lớn).

- Soạn giáo án về các hình thức giáo dục thể chất và tập dạy (theo từng độ tuổi).

Chương 3

ĐIỀU KIỆN CƠ SỞ VẬT CHẤT ĐỂ GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON

Ảnh hưởng trực tiếp đến việc nâng cao chất lượng của quá trình giáo dục thể chất cho trẻ là các điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giáo dục thể chất của trường. Cụ thể đó là các điều kiện về địa điểm, trang phục, thiết bị, dụng cụ.

I. ĐỊA ĐIỂM

Những nơi có thể tiến hành cho trẻ tập luyện là trong phòng nhóm, ngoài sân chơi hoặc phòng thể dục - thể thao (đối với những trường có đủ điều kiện).

Nơi tập phải được chuẩn bị trước khi tiến hành cho trẻ tập luyện. Phòng tập yêu cầu phải được vệ sinh, thông thoáng khí trong quá trình tập, các cửa sổ phải được mở. Sân tập phải sạch sẽ, bằng phẳng, thoáng mát, tránh chỗ nắng gắt và có gió lùa. Tùy theo nội dung tập luyện, đối với trẻ từ 18 tháng tuổi trở lên nên cho trẻ tập luyện ở ngoài trời để tận dụng ánh nắng buổi sớm và không khí trong lành, chỉ cho trẻ tập trong phòng nhóm những hôm thời tiết xấu, những hôm học vận động bò, trườn hoặc khi cần sử dụng những thiết bị, dụng cụ gắn cố định vào tường trong phòng thể dục - thể thao.

Diện tích nơi tập phụ thuộc vào lứa tuổi, nội dung tập luyện và số lượng trẻ trong buổi tập. Trẻ càng lớn, hoạt động vận động của trẻ càng thêm đa dạng, phong phú. Cho nên, cần thiết phải có diện tích đủ rộng để trẻ có thể tập luyện một cách thoải mái.

II. TRANG PHỤC

Vì liên quan đến hoạt động vận động cho nên yêu cầu đầu tiên đối với trang

phục của trẻ là phải gọn gàng, thuận tiện, không gây cản trở cho cử động. Trang phục trong các giờ thể dục phụ thuộc vào mùa. Mùa hè, cho trẻ mặc quần soóc, áo ngắn tay, thoáng được may bằng chất liệu dễ thấm mồ hôi như vải bông, sợi, màu sắc sáng sủa, có thể cho trẻ đi chân đất. Mùa đông, trong quá trình tập luyện nên cởi bỏ bớt mũ, áo khoác ngoài, cho trẻ mặc áo quần bằng chất liệu vải xốp, mềm, nhẹ bên trong quần áo len để giữ nhiệt. Giày, dép phải vừa chân trẻ, dễ đi. Đế giày thấp và không quá mềm. Lưu ý, phải cho trẻ mặc lại áo, mũ ấm ngay sau khi trẻ tập xong và đã ráo mồ hôi, tránh cho trẻ khỏi bị nhiễm lạnh.

Để làm mẫu được chính xác và giúp trẻ tri giác các động tác mẫu được tốt, cô giáo cũng cần phải ăn mặc gọn gàng (không nên mặc váy). Không nên đeo quá nhiều đồ trang sức sẽ làm vướng víu và gây mất tập trung chú ý của trẻ vào bài tập (vòng, dây chuyền dài, hoa tai,...). Cô nên đi giày vải hoặc giày thể thao, không nên đi giày cao gót hoặc dép lê. Ở những nơi có điều kiện, tốt nhất nhà trường nên phối hợp với phụ huynh trang bị cho mỗi trẻ hai bộ đồng phục thể thao (đông và hè) để cho trẻ sử dụng vào những hôm có giờ thể dục, dạo chơi - tham quan ngoài phạm vi nhà trường, hội khỏe.

III. THIẾT BỊ, DỤNG CỤ

1. Ý nghĩa của thiết bị, dụng cụ đối với việc giáo dục thể chất cho trẻ

Quá trình giáo dục thể chất trong các trường mầm non không thể có hiệu quả nếu không có sự trợ giúp của các trang thiết bị, dụng cụ. Thiết bị, dụng cụ giúp cho các bài tập thể dục có tác dụng tốt hơn đối với cơ thể trẻ, nó làm tăng hiệu quả của các bài tập. Việc sử dụng đa dạng các dụng cụ khác nhau sẽ có ảnh hưởng đều khắp đến tất cả các bộ phận của cơ thể.

Trang thiết bị, dụng cụ được sử dụng vào việc hình thành, củng cố và phát triển tất cả các thói quen vận động cơ bản: bò, đi, chạy, nhảy, leo, trèo. Quá trình chuyển các kỹ năng vận động thành kỹ xảo diễn ra nhanh chóng hơn nếu ta sử dụng những dụng cụ thích hợp vào quá trình cho trẻ tập luyện. Ví dụ: cho trẻ đi trên ghế thể dục, ghế thể dục có tác dụng tăng độ khó của bài tập. Qua đó vận động đi sẽ được củng cố.

Các tố chất thể lực: nhanh, mạnh, khéo, bền cũng được phát triển thông qua

việc sử dụng thiết bị, dụng cụ. Sử dụng bóng cho trẻ tập ném sẽ giáo dục được tố chất khéo léo và khả năng kết hợp giữa mắt và tay (ném trúng đích), làm cho trẻ có được cảm giác cơ đúng, nâng cao sức mạnh cơ bắp (ném xa).

Thiết bị, dụng cụ có tác dụng gây hứng thú vận động cho trẻ. Nó phát huy được tối đa khả năng làm việc của cơ thể, làm cho bài tập trở nên hấp dẫn, không đơn điệu, không làm cho trẻ chán, mệt mỏi và giúp cho việc hình thành tư thế đúng cho trẻ; nếu bài tập yêu cầu trẻ phải đứng thẳng, hai tay đưa cao, vai mở rộng thì có thể cho trẻ cầm vòng, gậy thể dục để tập.

Dụng cụ còn giúp trẻ thực hiện động tác được chính xác hơn: Luyện vận động bò thấp cho trẻ ta có thể cho trẻ bò chui qua vòng, yêu cầu không được chạm vòng. Trong quá trình thực hiện vận động, trẻ có thể tự kiểm tra được việc thực hiện động tác của mình, vì nếu chạm vòng trẻ sẽ có ngay cảm giác xúc giác, biết được mình thực hiện vận động chưa đúng.

Việc sử dụng dụng cụ có ảnh hưởng rất lớn đến các nhóm cơ bắp, đặc biệt là các nhóm cơ tay và chân. Ngoài việc có tác dụng củng cố các nhóm cơ ra, động tác thực hiện với dụng cụ cơ bắp đúng đắn, thực hiện đúng được yêu cầu kỹ thuật của động tác. Kết quả này sẽ tiếp tục duy trì ngay cả khi thực hiện động tác không có dụng cụ (sử dụng dụng cụ phối hợp với tập tay không khi cho trẻ tập bài tập phát triển chung).

Cảm giác nhịp điệu cũng được phát triển khi ta cho trẻ tập với dụng cụ. Điều này được phản ánh rõ nét qua các bài tập phát triển chung khi trẻ cầm cờ, nơ, vòng, gậy thể dục để tập các động tác phối hợp với âm nhạc, lời ca.

Ngoài ra, trong quá trình dạy trẻ, cô giáo cho trẻ làm quen với tên gọi và cách sử dụng những trang thiết bị, dụng cụ thể thao, điều này sẽ mở rộng tầm hiểu biết và nhận thức của trẻ. Đồng thời kích thích, hình dáng hài hoà, màu sắc tươi sáng của thiết bị dụng cụ giúp cho trẻ có được tình cảm thẩm mỹ, biết cảm nhận cái đẹp. Cô còn yêu cầu trẻ giúp cô chuẩn bị và thu dọn dụng cụ, sắp xếp chúng gọn gàng, ngăn nắp. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến việc giáo dục ý thức đối với lao động, tinh thần trách nhiệm, tính tự lập, tính cẩn thận, kỹ năng giữ gìn vệ sinh.

2. Yêu cầu đối với thiết bị, dụng cụ giáo dục thể chất

Trang thiết bị, dụng cụ thể dục - thể thao sử dụng để giáo dục thể chất cho

trẻ trong các trường mầm non phải đảm bảo đáp ứng được các yêu cầu về mặt giáo dục, vệ sinh, an toàn và thẩm mỹ.

2.1. Yêu cầu về giáo dục

Việc lựa chọn các thiết bị, dụng cụ phải phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi của trẻ. Nó phải có ảnh hưởng tốt đến cơ thể trẻ và phải đáp ứng những mục đích nhất định về phát triển thể chất của trẻ. Do đó, cô phải lựa chọn những dụng cụ thích hợp để phát triển các kỹ năng vận động và các tố chất thể lực tương ứng. Cụ thể, dùng bóng, túi cát để hình thành và phát triển vận động ném; dùng vòng để giáo dục tố chất khéo léo,...

Cấu trúc, kích thước, trọng lượng của thiết bị, dụng cụ phải phù hợp với lứa tuổi trẻ để gây cho trẻ có được cảm giác dễ chịu và dễ sử dụng chúng đồng thời sử dụng một cách có hiệu quả (các loại vòng có đường kính khác nhau dùng cho các độ tuổi).

Việc sử dụng thiết bị, dụng cụ không phải đơn thuần chỉ nhằm một mục đích là để giáo dục thể chất cho trẻ mà các thiết bị, dụng cụ phải có ảnh hưởng tốt đến việc giáo dục trẻ một cách toàn diện về các mặt: đạo đức, trí tuệ, thẩm mỹ và chuẩn bị lao động.

2.2. Yêu cầu về sinh, an toàn

Các dụng cụ phải sạch sẽ, phải được làm từ các chất liệu có thể lau, rửa thường xuyên. Nơi tập phải được vệ sinh sạch sẽ. Phòng tập phải có đủ không khí và ánh sáng.

Dụng cụ phải được làm từ các chất liệu không gây độc hại, dị ứng cho trẻ và đặc biệt là phải đảm bảo an toàn cho trẻ. Thang leo, ghế thể dục phải được chôn, gắn chặt xuống đất, vào tường hoặc phải có chân đế vững chắc. Đồ gỗ phải được bào nhẵn, không có cạnh sắc. Dụng cụ bằng sắt thép phải uốn sao cho không có góc sắc, nhọn.

Trước giờ tập, cô giáo phải kiểm tra lại toàn bộ các thiết bị, dụng cụ sẽ sử dụng. Đặc biệt là kiểm tra độ chắc chắn của các dụng cụ lớn như: thang leo, ghế thể dục (dóng thang leo bằng sắt có thể bong mối hàn, ghế thể dục có thể kê chưa được chắc chắn,...)

2.3. Yêu cầu thẩm mỹ

Việc bố trí sân chơi và phòng tập phải đẹp mắt, cân đối. Các thiết bị, dụng

cụ không những phải đẹp mà còn phải có kích thước và trọng lượng tương đối hài hoà.

Một yêu cầu vô cùng quan trọng đối với thiết bị, dụng cụ về mặt thẩm mỹ là màu sắc. Màu sắc của dụng cụ phải sáng sủa nhưng êm dịu, không làm chói mắt trẻ và phải phù hợp đối với từng loại dụng cụ. Những dụng cụ lớn như thang leo, ghế thể dục không nên sử dụng màu sắc sỡ. Những dụng cụ nhỏ, trẻ cầm trong tay như bóng, xúc xắc, vòng,... nên có những màu sắc sỡ để tạo cho trẻ niềm vui và giúp trẻ vận động một cách tích cực. Đồ gỗ nên đánh vec-ni, đồ sắt thép nên sơn màu ghi sáng hoặc xanh da trời.

Cần bảo quản và duy trì bảo dưỡng thường xuyên để thiết bị, dụng cụ luôn có được những gam màu cơ bản, giúp trẻ dễ xác định đồng thời phát triển khả năng phân biệt màu sắc của trẻ.

3. Một số trang thiết bị, dụng cụ cần thiết ở trong trường mầm non

Để phát triển tính năng động của trẻ thì các trang thiết bị, dụng cụ phải phục vụ cho quá trình giáo dục thể chất phải đơn giản và tiêu chuẩn hoá phù hợp với từng lứa tuổi. Có thể mua sắm hoặc tự làm lấy thiết bị, dụng cụ thể dục với sự giúp đỡ của cha mẹ các cháu hoặc tổ chức xã hội.

Mỗi trường đều cần có sân rộng để cho trẻ vui chơi và là nơi để tổ chức các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ. Giữa sân cần có khoảng đủ rộng để tổ chức các hoạt động tập thể. Ở góc sân có thể bố trí cầu trượt với độ dốc vừa phải. Mép sân bố trí cầu bập bênh để luyện cho trẻ giữ thăng bằng, tập nhảy: vòng sắt uốn cho trẻ tập chui, các loại vòng cho trẻ tập ném trúng đích. Phương tiện tập trèo tốt nhất là sử dụng bộ khung hình hộp gắn lại với nhau bằng sắt có dạng ống nước với đủ các cỡ đóng để có thể dạy trẻ các lứa tuổi khác nhau. Các loại trang thiết bị này có tác dụng lớn trong việc hoàn chỉnh các hoạt động tự nhiên, tiếp thu dần các kinh nghiệm vận động và tăng cường lòng dũng cảm cho trẻ. Cần cấu tạo chúng dưới các hình thức sinh động để đẹp mắt và hấp dẫn trẻ. Ta có thể dùng những khúc gỗ lớn chôn cố định ở một góc sân để trẻ tập leo, trèo, trườn. Với trí tưởng tượng của trẻ, ta có thể sử dụng khúc gỗ dài làm “máy bay” bằng cách gắn vào thân cây cái chong chóng có cánh bằng gỗ hoặc cắm thêm cái cột có treo khăn làm cột cờ để biến nó thành “tàu thủy” hoặc làm thêm cái tay lái ô tô để biến nó thành cái ô tô. Những vật liệu tự nhiên này nếu không tìm được

thì có thể thay bằng các khối bê tông hình lập phương. Để tăng thêm ấn tượng và để đảm bảo yêu cầu về mặt thẩm mỹ có thể sơn phủ chúng bằng nhiều màu khác nhau. Nếu sân rộng có thể bố trí thêm hố cát vào một góc sân để trẻ tập nhảy và chơi các trò chơi với cát. Nếu sân chơi của trẻ bằng phẳng thì ở một góc sân, ta có thể cho đắp những ụ đất có sườn không quá dốc để trẻ tập đi trên sườn dốc. Trong sân còn có thể bố trí một số chướng ngại vật đơn giản (rãnh nước, ống lon bia, khúc gỗ chôn chặt,...) để trẻ tập vượt qua chướng ngại vật. Cần bố trí ghế ngồi rải rác trong sân để trẻ có thể nghỉ ngơi trong quá trình luyện tập. Dọc theo mép sân ta có thể bố trí đường tập chạy cho trẻ. Ta còn có thể bố trí một con đường bao quanh trường để trẻ có thể tập đi xe đạp ba bánh, xe đạp trượt, xe ô tô đạp chân, ô tô chạy bằng ắc quy,... Ngoài ra, ta cần trồng thêm hoa, cỏ trong sân chơi. Sân chơi phải có cây to che bóng mát. Dưới bóng râm mát của cây, ta có thể yên tâm cho trẻ tập luyện trong những ngày nắng to. Ở những nơi mới xây dựng, còn thiếu cây có bóng dâm mát, ta có thể giải quyết tạm thời bằng cách trồng các khóm cây hoặc giàn cây leo phát triển nhanh hoặc sử dụng các ô che nắng, rộng và dễ xê dịch để bảo vệ trẻ không bị nắng trực tiếp. Bãi cỏ cần được chăm sóc thường xuyên; những khóm cây cảnh trong vườn cần chọn loại không có gai, không độc để vừa là cây cảnh, vừa có tác dụng ngăn bụi.

Nếu điều kiện cho phép, cần bố trí cho mỗi lớp một khoảng sân chơi nhất định để tiến hành các giờ thể dục buổi sáng, giờ học thể dục cho trẻ.

Việc thiết kế, trang bị, bố trí sân cần phải hài hoà, đẹp mắt, gọn và tiện lợi cho việc tập luyện của trẻ.

Những trường có điều kiện, nên xây dựng phòng thể dục - thể thao riêng biệt để cho trẻ tập luyện. Có thể xây dựng theo kiểu hội trường để có thể sử dụng làm nơi biểu diễn. Tất cả các thiết bị, dụng cụ lớn đều được bố trí ở đây. Các loại thang thể dục được gắn vào tường hoặc bố trí dọc theo tường. Các loại ghế thể dục với độ cao, bề rộng và chiều dài khác nhau để phục vụ các mục đích và các lứa tuổi khác nhau. Các loại vòng có đường kính khác nhau. Cổng chui có để các cỡ. Cột có vòng ném trúng đích. Hộp bật bằng gỗ hoặc nhựa cứng có độ cao khác nhau. Bóng cao su các cỡ để dùng lăn, ném, chuyền,... túi cát có các trọng lượng khác nhau. Các loại gậy thể dục, giá đỡ dùng để căng dây tập bò,

chui, ném qua dây, đi lần theo dây,... Thảm để trải nền khi tập những bài bò, trườn vào mùa đông. Các loại cờ, nơ, xúc xắc, khăn, dải lụa, hoa,... để dùng khi dạy trẻ, bài tập phát triển chung. Ngoài ra cần có các dụng cụ đo lường: đồng hồ bấm giây, thước đo,... xe đạp ba bánh, đàn, trống, xúc xô, còi thổi và một số đồ chơi màu sắc sặc sỡ. Các dụng cụ nhỏ có thể để trong tủ, trong các hộp bằng bìa hoặc các rổ bằng nhựa.

Phòng nghiệp vụ cần trang bị cho từng nhóm lớp những trang thiết bị, dụng cụ nhất định phù hợp với lứa tuổi. Cụ thể đó là những dụng cụ như ở phòng thể dục - thể thao. Trừ những dụng cụ lớn, không có chỗ để cất giữ ở trong nhóm thì khi cần dùng có thể mượn ở phòng thể dục. Số lượng dụng cụ trong mỗi phòng nhóm phụ thuộc vào số lượng trẻ. Cần đảm bảo sao cho trẻ có đủ dụng cụ để tập luyện.

Cách sử dụng thiết bị, dụng cụ phụ thuộc vào sự sáng tạo của cô giáo. Điều chủ yếu là chúng phải đảm bảo thoả mãn toàn bộ các yêu cầu đối với mọi loại hoạt động trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ.

Câu hỏi ôn tập

1. Trình bày các điều kiện cơ sở vật chất để giáo dục thể chất cho trẻ.
2. Nêu những trang thiết bị, dụng cụ cần thiết phục vụ quá trình giáo dục thể chất cho trẻ trong trường mầm non.
3. Tham quan + thảo luận về điều kiện cơ sở vật chất để giáo dục cho trẻ trong trường mầm non (địa điểm, thiết bị, dụng cụ).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Giáo dục học mầm non*, tập I, II. Đào Thanh Âm. Đại học Sư phạm Hà Nội I, 1995.
2. *Chỉ số phát triển sinh lý - tâm lý từ 0 đến 3 tuổi*. Vũ Thị Chín. NXB Y học, Hà Nội, 1989.
3. *Chương trình chăm sóc giáo dục trẻ từ 3 đến 6 tháng ở nhà trẻ*. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội, 1994.
4. *Chương trình chăm sóc giáo dục mẫu giáo (từ 3 đến 4 tuổi)*. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội, 1994.
5. *Chương trình chăm sóc giáo dục mẫu giáo (từ 4 đến 5 tuổi)*. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội, 1994.
6. *Tâm lý học*. Ngô Công Hoàn - Nguyễn Mai Hà, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Trung tâm Nghiên cứu Đào tạo và Bồi dưỡng giáo viên, Hà Nội, 1994.
7. *Cơ sở khoa học của việc nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ*. Tập 1. Trần Thị Nhung, Hà Nội, 1994.
9. *Những trò chơi lý thú và bổ ích*. Trương Kim Oanh - Đỗ Mộng Liên, NXB Giáo dục, Hà Nội, 1986.
10. *Trò chơi vận động của trẻ mẫu giáo*. Nguyễn Hợp Pháp, NXB TĐTT, Hà Nội, 1986.
11. *Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ mầm non*. Đặng Hồng Phương - Hoàng Thị Bưởi, Trường CĐ sư phạm nhà trẻ mẫu giáo Trung ương I, 1995.
12. *Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ mầm non*. Đặng Đức Thao. NXB Giáo dục, Hà Nội, 1990.
13. *Tâm lý học trẻ em lứa tuổi mầm non*. Nguyễn Ánh Tuyết, Đại học Sư phạm Hà Nội, 1 - 1994.
14. *Phương pháp giáo dục thể chất*. Bùi Kim Tuyến - Trần Tân Tiến - Nguyễn Thị Thu, Trung tâm Nghiên cứu Giáo viên. Hà Nội, 1995.

15. *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ trước tuổi học*. Khúc-khơ -lai-ép-va - Kê-nhi-man. NXB TĐTT, Hà Nội, 1976.
16. *Giải phẫu sinh lý và vệ sinh trẻ em trước tuổi đi học*. A.N. Ka-ba-nốp - A.P. Tra-bốp-xkaia. Tập I, NXB Giáo dục, Matxcova, 1991.
17. *Thể dục và trò chơi ở nhà trẻ*. H. Tra-trô-va - M. Mê-xia. NXB TĐTT, Hà Nội, 1985.

MỤC LỤC

<i>Lời giới thiệu</i>	3
<i>Lời nói đầu</i>	5
<i>Mở đầu</i>	6
Phần 1. LÝ THUYẾT CHUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC BỘ MÔN	
<i>Chương 1. LÝ THUYẾT CHUNG CƠ BẢN VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT</i>	7
I. Một số khái niệm cơ bản	7
II. Mục đích và nhiệm vụ của chương trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non	9
III. Ý nghĩa của việc luyện tập TDTT đối với trẻ em ở độ tuổi mầm non	11
IV. Đặc điểm tâm - sinh lý vận động của trẻ em độ tuổi mầm non và những điều cần chú ý khi hướng dẫn trẻ tập luyện	16
V. Chế độ vệ sinh trong tập luyện cho trẻ ở tuổi mầm non	20
VI. Tận dụng các yếu tố thiên nhiên để tập luyện cho trẻ	24
<i>Chương 2. PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC BỘ MÔN</i>	26
I. Một số nguyên tắc giáo dục thể chất cho trẻ mầm non	26
II. Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ tuổi mầm non	30
III. Các hình thức tổ chức cho trẻ tập luyện	37
IV. Cách soạn giáo án và hướng dẫn bài giáo dục thể chất cho trẻ mầm non	38
V. Cách đánh giá kết quả một bài dạy thể dục cho trẻ	52
VI. Công tác kiểm tra đánh giá sức khỏe của trẻ	56
II. Thực tập dạy trên lớp	58
Bài soạn gợi ý (dạy trẻ 3 - 4 tuổi)	59
Bài soạn gợi ý (dạy trẻ 4 - 5 tuổi)	63
Bài soạn gợi ý (dạy trẻ 5 - 6 tuổi)	68

Phần 2. TỔ CHỨC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON	
Chương 1. TỔ CHỨC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ TUỔI NHÀ TRÈ	71
I. Trẻ từ 3 đến 12 tháng tuổi	71
II. Trẻ từ 12 đến 24 tháng tuổi	74
III. Trẻ từ 24 đến 36 tháng tuổi	81
Chương 2. CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ TUỔI MẪU GIÁO	96
I. Trẻ từ 3 đến 4 tuổi	96
II. Trẻ từ 4 đến 5 tuổi	108
III. Trẻ từ 5 đến 6 tuổi	115
Chương 3. ĐIỀU KIỆN CƠ SỞ VẬT CHẤT ĐỂ GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON	123
I. Địa điểm	123
II. Trang phục	123
III. Thiết bị, dụng cụ	124
<i>Tài liệu tham khảo</i>	<i>130</i>

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI
4 - TỐNG DUY TÂN, QUẬN HOÀN KIẾM, HÀ NỘI
Điện thoại: (04)8.257063; 8.252916. Fax: (04)9.289143

GIÁO TRÌNH
GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON
NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI - 2007

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN KHẮC OÁNH

Biên tập:

PHẠM QUỐC TUẤN

Bìa:

ĐẶNG VINH QUANG

Kỹ thuật vi tính:

HOÀNG LAN HƯƠNG

Sửa bản in:

PHẠM QUỐC TUẤN

NGUYỄN THU HẰNG

In 850 cuốn, khổ 17x24cm, tại Nhà in Hà Nội - Công ty Sách Hà Nội. 67 Phó Đức Chính - Ba Đình - Hà Nội. Quyết định xuất bản số: 154-2006/CXB/477GT-15/HN cấp ngày 28/02/2006. Số in: 84/1. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2007.

BỘ GIÁO TRÌNH XUẤT BẢN NĂM 2006
KHỐI TRƯỜNG TRUNG HỌC SƯ PHẠM MẦM GIÁO NHÀ TRẺ

1. GIÁO DỤC MẦM NON
2. GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON
3. PHƯƠNG PHÁP CHO TRẺ LÀM QUEN MTXQ
4. DINH DƯỠNG
5. VĂN - TIẾNG VIỆT VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY TRẺ
LÀM QUEN VỚI CHỮ CÁI
6. TOÁN VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY TRẺ LÀM QUEN
VỚI CÁC BIỂU TƯỢNG SƠ ĐẲNG CỦA TOÁN
7. MÚA VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY TRẺ VẬN ĐỘNG THEO NHẠC

m GT Giáo dục thể chất cho trẻ mầm



1011080000064

18,500



Giá: 18.500đ