

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

**CẨM NANG HƯỚNG DẪN CHA MẸ
CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ VUI CHƠI
CÙNG CON KHI TRẺ Ở NHÀ**

**HƯỚNG DẪN CHA MẸ VUI CHƠI CÙNG CON KHI Ở NHÀ
MODULE LĨNH VỰC GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
HOẠT ĐỘNG 1: ĐI QUA Ô NHỎ	4
HOẠT ĐỘNG 2: CHẠY THEO HƯỚNG THẲNG	6
HOẠT ĐỘNG 3: BƯỚC QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT	8
HOẠT ĐỘNG 4: NÉM XA BẰNG MỘT TAY	10
HOẠT ĐỘNG 5: BÒ CHUI QUA CỔNG	12
HOẠT ĐỘNG 6: NÉM BÓNG BẰNG HAI TAY	14
HOẠT ĐỘNG 7: BẬT QUA VẬT CẢN	16
HOẠT ĐỘNG 8: CHẠY ĐỔI HƯỚNG THEO ĐƯỜNG DÍCH DẮC	19
HOẠT ĐỘNG 9: NHẢY LÒ CÒ	21
HOẠT ĐỘNG 10: BÒ THẤP CHUI QUA ỒNG	23
TÀI LIỆU THAM KHẢO	26

Lĩnh vực giáo dục phát triển thể chất là một trong năm lĩnh vực thuộc Chương trình Giáo dục mầm non. Thông qua quá trình tác động có kế hoạch, có định hướng nhằm: phát triển trẻ nhà trẻ khoẻ mạnh, cân nặng và chiều cao phát triển bình thường theo lứa tuổi, thích nghi với chế độ sinh hoạt; thực hiện được vận động cơ bản theo độ tuổi; có một số tố chất vận động ban đầu (nhANH NHẸN, KHÉO LÉO, THĂNG BẰNG CƠ THỂ); có khả năng phối hợp khéo léo cử động bàn tay, ngón tay; có khả năng làm được một số việc tự phục vụ trong ăn, ngủ và vệ sinh cá nhân. Đồng thời, phát triển trẻ mẫu giáo khoẻ mạnh, cân nặng và chiều cao phát triển bình thường theo lứa tuổi; thực hiện được các vận động cơ bản một cách vững vàng, đúng tư thế; có khả năng phối hợp các giác quan và vận động; vận động nhịp nhàng, biết định hướng trong không gian; có kĩ năng trong một số hoạt động cần sự khéo léo của đôi tay; có một số hiểu biết về thực phẩm và ích lợi của việc ăn uống đối với sức khoẻ; có một số thói quen, kĩ năng tốt trong ăn uống, giữ gìn sức khoẻ và đảm bảo sự an toàn của bản thân.

Nội dung lĩnh vực giáo dục thể chất bao gồm: tập động tác phát triển các nhóm cơ và hô hấp, các vận động cơ bản và phát triển tố chất vận động ban đầu, tập các cử động bàn tay, ngón tay và sử dụng một số đồ dùng, dụng cụ; tập luyện nền nếp, thói quen tốt trong sinh hoạt, làm quen với một số việc tự phục vụ, giữ gìn sức khoẻ, nhận biết một số món ăn, thực phẩm thông thường và ích lợi của chúng đối với sức khoẻ, nhận biết và tránh một số nguy cơ không an toàn.

Để phát triển thể chất cho trẻ mầm non cần tổ chức đa dạng và kết hợp các hoạt động với các hình thức và phương pháp tổ chức khác nhau. Đặc biệt, khi thực hiện các nội dung trên cần có sự phối hợp chặt chẽ, thống nhất giữa gia đình và cơ sở giáo dục mầm non.

Thông qua các hoạt động gần gũi, thiết thực trong đời sống sinh hoạt hằng ngày của gia đình cũng là cơ hội tuyệt vời để cha mẹ có thể chơi và rèn luyện thể lực cho con của mình, khai thác kinh nghiệm trẻ được học ở trường và khả năng vốn có của trẻ. Tận dụng các đồ dùng và cơ hội sẵn có trong gia đình cũng như môi trường xung quanh để chơi và học cùng trẻ trong các thời điểm khác nhau nhằm phát triển thể chất cho trẻ. Mỗi hoạt động giáo dục của cha mẹ dạy cho con tại gia đình không chỉ giúp trẻ học hỏi mà còn tăng tính gắn kết, yêu thương và chia sẻ giữa các thành viên trong gia đình.

Để hỗ trợ cha mẹ và người chăm sóc trẻ khi vui chơi cùng con tại gia đình có hiệu quả, tài liệu đưa ra một số gợi ý hoạt động nhằm phát triển vận động và thể lực cho trẻ mầm non.

HOẠT ĐỘNG 1: ĐI QUA Ô NHỎ

Lứa tuổi: Trẻ 24 – 36 tháng tuổi

1. Mục đích

- Rèn luyện kỹ năng khéo léo của chân và khả năng giữ thăng bằng cho trẻ.
- Trẻ biết bước lần lượt vào từng ô sao cho không giẫm chân vào vạch.
- Trẻ ưa thích và hứng thú tham gia các hoạt động vận động, rèn luyện sức khỏe.

2. Chuẩn bị

- Địa điểm chơi: sân / bếp / phòng khách (khu vực có không gian rộng, thoáng đãng cho trẻ dễ vận động).
- Vẽ năm ô hình chữ nhật liên tiếp nhau, mỗi ô có kích thước 30 x 25 cm.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none">– Trò chuyện, gọi mở trẻ hướng vào hoạt động:<ul style="list-style-type: none">+ Hôm nay ở trường con có vui không? Con được tham gia các hoạt động gì? (Gợi cho trẻ nói về những điều trẻ được học và chơi ở trường).+ Bây giờ, mình cùng chơi “Đi qua ô nhỏ” nhé!– Chuẩn bị khu vực chơi, kẻ ô.	<ul style="list-style-type: none">– Tích cực trò chuyện cùng cha mẹ.– Tham gia chuẩn bị cùng cha mẹ trong khả năng.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none">– Khởi động: Cha mẹ và trẻ cùng nhau khởi động:<ul style="list-style-type: none">+ Động tác tay: Đưa hai tay sang ngang rồi hạ xuống.+ Động tác bụng: Nghiêng người lần lượt sang hai bên phải – trái.+ Động tác chân: Đứng nhún chân.– Trọng động: “Đi qua ô nhỏ”:<ul style="list-style-type: none">+ Gợi hỏi trẻ đã được chơi trò này chưa, nếu chơi rồi nói cho cha mẹ cách chơi.+ Nếu trẻ chưa nói được thì cha mẹ làm mẫu, vừa làm	<ul style="list-style-type: none">– Thực hiện cùng cha mẹ.– Trả lời theo hiểu biết của trẻ.– Quan sát.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>vừa mô tả bằng lời:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Đứng trước vạch xuất phát, hai tay chống hông. • Khi có hiệu lệnh, bước một chân vào ô thứ nhất, sau đó bước tiếp chân kia vào ô thứ hai, bàn chân đặt thẳng hướng, lưng thẳng, cố gắng không giẫm chân vào vạch và cứ thế tiếp tục đi qua hết các ô. • Thực hiện xong, trở về vị trí xuất phát. <p>+ Cho trẻ thực hiện, quan sát và hướng dẫn lại, giúp đỡ trẻ khi cần thiết.</p> <p>+ Khi trẻ đã thành thục, cùng thi đua với trẻ đi bước vào các ô. (Có thể dùng chuông, lắc xắc xô hoặc hô “1... 2... 3.” để làm tín hiệu cho trẻ bước đi.)</p> <p>+ Cho trẻ chơi phụ thuộc vào sức khỏe và sự hứng thú của trẻ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. – Hào hứng thi đua cùng cha mẹ.
<p>❖ Kết thúc:</p> <p>Cho trẻ chơi hoặc vận động nhẹ nhàng, không nên để trẻ ngồi nghỉ ngơi ngay vì sự chuyển đổi đột ngột từ vận động nặng sang trạng thái nghỉ ngơi sẽ ảnh hưởng đến nhịp tim của trẻ.</p>	<p>Trẻ thực hiện cùng cha mẹ.</p>

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Chú ý vấn đề đảm bảo an toàn cho trẻ trong khi chơi; trang phục gọn gàng, thuận tiện cho trẻ thực hiện vận động.
- Trẻ thực hiện các động tác có thể chưa đúng kĩ thuật (đi giẫm vào vạch,...), hãy động viên trẻ, để trẻ làm lại và sửa sai.
- Khi trẻ chưa tự tin, chưa thực hiện được nhiều (nhút nhát không dám đi bước vào các ô,...), hãy kiên nhẫn hướng dẫn trẻ từ từ, từng bước một, rút ngắn quãng đường rồi dần dần nâng cao lên, sao cho trẻ được thực hiện hoạt động nhiều nhất có thể. Đối với trẻ lớn hơn có thể tăng độ khó: nhảy chụm hai chân, nhảy lò cò bằng một chân, tăng số ô,...
- Hãy khích lệ, động viên trẻ, tránh tạo áp lực phải thực hiện hoàn hảo; chỉ giúp đỡ khi thấy cần thiết; nên thực hiện hoạt động cùng trẻ để trẻ thấy tự tin hơn.

HOẠT ĐỘNG 2: CHẠY THEO HƯỚNG THẲNG

Lứa tuổi: Trẻ 24 – 36 tháng tuổi

1. Mục đích

- Rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo, phối hợp nhịp nhàng giữa mắt và chân cho trẻ.
- Phát triển khả năng quan sát và khả năng định hướng trong không gian cho trẻ.
- Trẻ chạy được theo hướng thẳng, không lệch hướng.
- Trẻ ưa thích và hứng thú tham gia các hoạt động vận động, rèn luyện sức khỏe.

2. Chuẩn bị

- Địa điểm: có thể sử dụng không gian trong phòng khách (nếu đủ rộng), sân, vườn, hè phố,... (khi cho trẻ chơi ngoài trời).
- Kẻ vạch xuất phát và vạch đích.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none">– Trò chuyện, gợi mở trẻ hướng vào hoạt động:<ul style="list-style-type: none">+ Hôm nay ở trường con có vui không? Con được học, được chơi những gì? (Gợi cho trẻ nói về những điều trẻ được học và chơi ở trường.)+ Bây giờ mình cùng chơi “Chạy theo hướng thẳng” nhé!– Chuẩn bị khu vực chơi, kẻ vạch xuất phát, vạch dừng.	<ul style="list-style-type: none">– Tích cực trò chuyện cùng cha mẹ.– Tham gia chuẩn bị cùng cha mẹ trong khả năng.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none">– Khởi động: Cha mẹ và trẻ cùng nhau khởi động:<ul style="list-style-type: none">+ Động tác tay: Đưa hai tay lên cao rồi hạ xuống.+ Động tác bụng: Quay người lần lượt sang hai bên phải – trái.+ Động tác chân: Ngồi xuống rồi đứng lên.– Trọng động “Chạy theo hướng thẳng”:<ul style="list-style-type: none">+ Gợi hỏi trẻ đã được chơi trò này chưa, nếu chơi rồi nói cho cha mẹ cách chơi.	<ul style="list-style-type: none">– Trẻ thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.– Trả lời theo hiểu biết của trẻ.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> + Nếu trẻ chưa nói được thì cha mẹ làm mẫu, vừa làm vừa mô tả động tác: Đứng trước vạch xuất phát; khi có hiệu lệnh, chạy thẳng tới vạch đích. + Cho trẻ thực hiện, quan sát và hỗ trợ trẻ khi cần thiết. + Cha mẹ cùng thi đua với trẻ chạy theo hướng thẳng (có thể dùng chuông, lắc xắc xô hoặc hô “1... 2... 3.” để làm tín hiệu cho trẻ xuất phát.) + Cho trẻ chơi phụ thuộc vào sức khoẻ và sự hứng thú của trẻ. + Khi trẻ chạy, lưu ý nhắc trẻ chạy nhanh dần rồi chạy chậm dần, sau đó chuyển sang đi nhanh rồi chậm dần đều. Trẻ đang chạy nhanh không nên cho trẻ dừng lại đột ngột. 	<ul style="list-style-type: none"> – Quan sát. – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. – Hào hứng thi đua cùng cha mẹ.
<p>❖ Kết thúc:</p> <p>Cùng trẻ đi lại nhẹ nhàng xung quanh 1 – 2 vòng để chuyển từ trạng thái vận động nặng sang trạng thái nghỉ ngơi.</p>	<p>Trẻ thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.</p>

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Khi hướng dẫn cần đưa ra những lời nói rõ ràng, mạch lạc, dứt khoát, dễ hiểu đối với trẻ.
- Trẻ thực hiện các động tác có thể chưa đúng kỹ thuật (chạy không theo hướng thẳng,...), hãy động viên, để trẻ làm lại và sửa sai.
- Nên thực hiện hoạt động cùng trẻ để trẻ thấy tự tin hơn và chỉ giúp đỡ khi cần thiết.
- Nếu trẻ chưa tự tin, chưa thực hiện được nhiều, hãy hướng dẫn trẻ từ từ, từng bước một cho đến khi trẻ thực hiện được thành thục, rút ngắn quãng đường chạy,...
- Đối với trẻ lớn hơn có thể tăng độ khó: chạy đến đích để lấy đồ hoặc vận chuyển đồ về đích, tăng độ dài quãng đường chạy,...
- Khích lệ, động viên, tránh tạo áp lực trẻ phải thực hiện hoàn hảo.

HOẠT ĐỘNG 3: BƯỚC QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT

Lứa tuổi: Trẻ 24 – 36 tháng tuổi

1. Mục đích

- Phát triển cơ chân, cơ đùi, khả năng giữ thăng bằng cơ thể cho trẻ.
- Rèn luyện cho trẻ sự nhanh nhẹn, khéo léo, tăng cường khả năng quan sát và định hướng trong không gian cho trẻ.
- Trẻ không làm đổ các chướng ngại vật khi thực hiện vận động.
- Trẻ ưa thích và hứng thú tham gia các hoạt động vận động, rèn luyện sức khoẻ.

2. Chuẩn bị

- Địa điểm: có thể sử dụng không gian trong phòng khách (nếu đủ rộng), sân, vườn, hè phố,... (khi cho trẻ chơi ngoài trời).
- Đồ vật cao khoảng 5 – 10 cm để làm vật cản cho trẻ bước qua: khúc gỗ, hộp các tông (khi chơi ngoài trời); gối, hộp sữa, hộp bánh, đồ chơi... (khi chơi trong nhà).

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none">– Trò chuyện, gọi mở trẻ hướng vào hoạt động:<ul style="list-style-type: none">+ Gọi cho trẻ nói về những điều trẻ được học và chơi ở trường liên quan đến vận động “Bước qua chướng ngại vật”.+ Gọi ý để trẻ tìm những đồ vật có thể sử dụng làm chướng ngại vật.– Chuẩn bị khu vực chơi, các chướng ngại vật.	<ul style="list-style-type: none">– Tích cực trò chuyện cùng cha mẹ.– Tham gia chuẩn bị cùng cha mẹ trong khả năng (ví dụ: lấy các chướng ngại vật đặt vào vị trí).
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none">– Khởi động: Cha mẹ và trẻ cùng nhau khởi động:<ul style="list-style-type: none">+ Động tác tay: Đưa hai tay lên trước mặt rồi đưa lên cao.+ Động tác bụng: Giơ hai tay lên cao, cúi gập người.	<ul style="list-style-type: none">– Trẻ thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> + Động tác chân: Đưa từng chân lên trước, khụy gối rồi bật chụm tách chân. - Trọng động: “Bước qua chướng ngại vật”: + Gọi hỏi trẻ đã được chơi trò này chưa, nếu chơi rồi nói cho cha mẹ cách chơi. + Nếu trẻ chưa nói được thì cha mẹ làm mẫu, vừa làm vừa mô tả: Khi có hiệu lệnh “Xuất phát!” thì bước đi bình thường, đến chướng ngại vật thì nâng cao đùi để bước qua chướng ngại vật sao cho chân không chạm vào chướng ngại vật, cứ thế đi cho đến khi bước qua hết các chướng ngại vật. + Cho trẻ thực hiện động tác, quan sát và hỗ trợ trẻ khi cần thiết. + Khuyến khích trẻ chơi bằng việc kết hợp đóng vai làm chú gấu / bạn thỏ đi qua chướng ngại vật để mang đồ ăn / đồ chơi về cho mẹ. - Cho trẻ chơi phụ thuộc vào sức khỏe và sự hứng thú của trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trả lời theo hiểu biết của trẻ. - Quan sát. - Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cha mẹ cùng trẻ đi lại nhẹ nhàng vài vòng quanh các chướng ngại vật, không nên để trẻ ngồi nghỉ ngơi ngay vì sự chuyển đổi đột ngột từ vận động nặng sang trạng thái nghỉ ngơi sẽ ảnh hưởng đến nhịp tim của trẻ. - Cùng cất dọn các chướng ngại vật, rèn sự gọn gàng, ngăn nắp cho trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. - Tham gia dọn dẹp cùng cha mẹ.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Chú ý đảm bảo an toàn cho trẻ khi chơi; trang phục gọn gàng, thoải mái, thuận tiện cho trẻ thực hiện vận động.
- Chỉ giúp đỡ khi thấy cần thiết; nên cùng chơi, cùng thực hiện vận động với trẻ để trẻ thấy tự tin hơn.

- Động viên trẻ, để trẻ làm lại và sửa sai các động tác cần phối hợp tay – chân – mắt nhịp nhàng khi bước qua chướng ngại vật,...
- Nếu trẻ chưa tự tin, chưa thực hiện được nhiều (nhút nhát không dám bước qua chướng ngại vật,...), cha mẹ hãy chia nhỏ hoạt động, sao cho trẻ được tham gia nhiều nhất có thể.

HOẠT ĐỘNG 4: NÉM XA BẰNG MỘT TAY

Lứa tuổi: Trẻ 3 – 4 tuổi

1. Mục đích

- Rèn luyện sức mạnh của tay, chân cho trẻ.
- Tăng cường phối hợp tay – chân – mắt và định hướng trong không gian cho trẻ.
- Trẻ thực hiện được ném xa bằng một tay.
- Trẻ ưa thích và hứng thú tham gia các hoạt động vận động, rèn luyện sức khoẻ.

2. Chuẩn bị

- Địa điểm: có thể sử dụng không gian trong phòng khách (nếu đủ rộng), sân, vườn, hè phố,... (khi cho trẻ chơi ngoài trời).
- Bao cát nhỏ hoặc bóng.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện, gợi mở trẻ hướng vào hoạt động: <ul style="list-style-type: none"> + Hỏi trẻ ở trường, lớp có hoạt động gì vui. + Gợi cho trẻ nói về những điều trẻ được học và chơi ở trường. + Trao đổi, thảo luận về những đồ vật, khu vực có thể chơi “Ném xa bằng một tay”. – Chuẩn bị khu vực chơi, dụng cụ để chơi. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tích cực trò chuyện cùng cha mẹ. – Tham gia vào quá trình chuẩn bị cùng cha mẹ.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Khởi động: Cha mẹ và trẻ cùng nhau khởi động: <ul style="list-style-type: none"> + Động tác tay: Đưa hai tay sang ngang rồi hạ xuống. 	<ul style="list-style-type: none"> – Trẻ thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> + Động tác bụng: Nghiêng người lần lượt sang hai bên phải – trái. + Động tác chân: Bật tại chỗ. - Trọng động: “Ném xa bằng một tay”: + Gọi hỏi trẻ đã được chơi trò này chưa, nếu chơi rồi nói cho cha mẹ cách chơi. + Nếu trẻ chưa nói được thì cha mẹ làm mẫu, vừa làm vừa mô tả động tác: <ul style="list-style-type: none"> • Đứng trước vạch xuất phát, một chân trước, một chân sau, tay cầm túi cát cùng phía với chân sau. • Khi có hiệu lệnh, tay cầm túi cát đưa từ trước ra sau rồi lên cao và dùng sức ném mạnh cho túi cát bay xa về phía trước. • Thực hiện xong, trở về vị trí xuất phát. + Cho trẻ thực hiện động tác, quan sát và hỗ trợ trẻ khi cần thiết. (Khi cho trẻ ném, cha mẹ lưu ý trẻ đứng chân trước, chân sau rồi dùng sức mạnh của tay ném xa vật về phía trước.) + Khi trẻ đã thành thục, cùng thi đua với trẻ ném xa bằng một tay (có thể dùng chuông, lắc xắc xô hoặc đếm “1... 2... 3.” để làm tín hiệu cho trẻ ném.) + Cha mẹ cho trẻ chơi phụ thuộc vào sức khỏe và sự hứng thú của trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trả lời theo hiểu biết của trẻ. - Quan sát. - Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. - Hào hứng tham gia thi đua cùng cha mẹ.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cha mẹ cùng trẻ đi lại nhẹ nhàng vài vòng quanh khu vực chơi, không nên để trẻ ngồi nghỉ ngơi ngay vì sự chuyển đổi đột ngột từ vận động nặng sang trạng thái nghỉ ngơi sẽ ảnh hưởng đến nhịp tim của trẻ. - Cùng cất dọn các đồ dùng, rèn sự gọn gàng, ngăn nắp cho trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. - Tham gia dọn dẹp cùng cha mẹ.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Chỉ giúp đỡ khi thấy cần thiết, không nên làm hộ trẻ; nên cùng thực hiện hoạt động với trẻ để trẻ thấy tự tin hơn.
- Nếu trẻ thực hiện chưa đúng kỹ thuật (ném bằng hai tay, ném từ phía dưới lên,...), hãy động viên trẻ, để trẻ làm lại và sửa sai.
- Đối với trẻ lớn hơn có thể tăng độ khó: ném bóng cho cha mẹ, ném trúng đích, ném vào vòng,...
- Hãy khích lệ, động viên, tránh tạo áp lực trẻ phải thực hiện hoàn hảo.

HOẠT ĐỘNG 5: BÒ CHUI QUA CỔNG

Lứa tuổi: Trẻ 3 – 4 tuổi

1. Mục đích

- Rèn luyện kỹ năng vận động và phối hợp tay – chân nhịp nhàng cho trẻ.
- Trẻ bò chui qua cổng thẳng lưng, không chạm vào cổng, bò nhanh dần.
- Trẻ ưa thích và hứng thú tham gia các hoạt động vận động, rèn luyện sức khỏe.

2. Chuẩn bị

- Địa điểm: sử dụng không gian rộng rãi trong nhà.
- Sử dụng những đồ dùng sẵn có trong nhà như ghế, bàn ăn, hộp các tông,... đủ chiều cao cho trẻ chui qua.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none">– Trò chuyện, gọi mở trẻ hướng vào hoạt động:<ul style="list-style-type: none">+ Hỏi trẻ ở trường, lớp có hoạt động gì vui.+ Gọi cho trẻ nói về những điều trẻ được học và chơi ở trường.+ Trao đổi, thảo luận về những đồ vật cần chuẩn bị để chơi “Bò chui qua cổng”.– Chuẩn bị những đồ vật cần thiết cho hoạt động.	<ul style="list-style-type: none">– Tích cực trò chuyện cùng cha mẹ.– Tham gia chuẩn bị cùng cha mẹ, mang các đồ vật ra đặt đúng vị trí.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động: Cha mẹ và trẻ cùng nhau khởi động: <ul style="list-style-type: none"> + Động tác tay: Đưa hai tay sang ngang, gập khuỷu tay. + Động tác bụng: Giơ hai tay lên cao, cúi gập người. + Động tác chân: Đưa từng chân lên trước, khụy gối, bật tại chỗ. - Trọng động: “Bò chui qua cổng”: <ul style="list-style-type: none"> + Gọi hỏi trẻ đã được chơi trò này chưa, nếu chơi rồi nói cho cha mẹ cách chơi. + Nếu trẻ chưa nói được thì cha mẹ làm mẫu, vừa làm vừa mô tả: <ul style="list-style-type: none"> • Tư thế chuẩn bị: hai tay chống xuống sàn, sát mép vạch xuất phát, lưng thẳng, mắt nhìn về phía trước. • Khi có hiệu lệnh, bò kết hợp tay nọ chân kia tiến thẳng về phía trước. Chú ý thẳng lưng, bò thấp người khi chui qua cổng để không bị chạm vào cổng. Bò liên tục tới vạch đích. + Cho trẻ thực hiện động tác, quan sát và hướng dẫn trẻ thực hiện đúng kỹ thuật. + Có thể cho trẻ bò chui qua cổng để nhận quà. + Cho trẻ chơi phụ thuộc vào sức khoẻ và sự hứng thú của trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. - Trả lời theo hiểu biết của trẻ. - Quan sát. - Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. - Hào hứng chơi.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho trẻ đi lại hoặc vận động nhẹ nhàng, không nên để trẻ ngồi nghỉ ngơi ngay vì sự chuyển đổi đột ngột từ vận động nặng sang trạng thái nghỉ ngơi sẽ ảnh hưởng đến nhịp tim của trẻ. - Cùng cất dọn các đồ dùng, rèn sự gọn gàng, ngăn nắp cho trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. - Tham gia dọn dẹp cùng cha mẹ.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Trẻ có thể thực hiện các động tác chưa đúng, chưa phối hợp tay chân nhịp nhàng, chạm vào công thể dục,... hãy động viên trẻ, để trẻ làm lại và sửa sai.
- Chỉ hỗ trợ trẻ khi thấy cần thiết; nên cùng chơi, cùng thực hiện vận động với trẻ để trẻ tự tin hơn.
- Tăng độ khó đối với trẻ lớn hơn hoặc khi trẻ đã bò chui qua cổng thành thực bằng cách cho trẻ bò đoạn đường dài hơn, nhiều cổng hơn. Đối với trẻ bé, chưa thành thực thì nên để đoạn đường ngắn và ít cổng hơn.
- Lưu ý vấn đề đảm bảo an toàn và trang phục gọn gàng, thuận tiện cho trẻ thực hiện động tác.
- Hãy khích lệ, động viên, tránh tạo áp lực trẻ phải thực hiện hoàn hảo.

HOẠT ĐỘNG 6: NÉM BÓNG BẰNG HAI TAY

Lứa tuổi: Trẻ 4 – 5 tuổi

1. Mục đích

- Rèn luyện kỹ năng quan sát, chú ý, cẩn thận trong thao tác và định hướng không gian cho trẻ.
- Tăng cường sự phối hợp linh hoạt chân – tay – mắt cho trẻ.
- Trẻ hứng thú khi được tham gia cùng với cha mẹ và cảm thấy tự hào khi mình chiến thắng (ném được bóng vào đích).

2. Chuẩn bị

- Địa điểm: có thể sử dụng không gian trong nhà (nếu đủ rộng), sân, vườn, hè phố,... (khi cho trẻ chơi ngoài trời).
- Một túi lưới thùng để làm rổ ném bóng vào; một hộp các tông đặt trên nền gạch / xô nhựa nhỏ để hứng bóng.
- Một quả bóng cao su (kích thước phù hợp với lứa tuổi của trẻ).

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none">– Trò chuyện, gọi mở trẻ hướng vào hoạt động:+ Hỏi trẻ về những hoạt động ở trường, lớp.	<ul style="list-style-type: none">– Tích cực trò chuyện cùng cha mẹ.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> + Gọi cho trẻ nói về những điều trẻ được học và chơi ở trường. + Trao đổi, thảo luận về những đồ vật cần chuẩn bị để chơi “Ném bóng bằng hai tay”. – Chuẩn bị những đồ vật cần thiết cho hoạt động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tham gia chuẩn bị cùng cha mẹ, mang các đồ vật ra đặt đúng vị trí.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Khởi động: Cha mẹ và trẻ cùng nhau khởi động với bài hát “Một con vịt”: + “Một con vịt xoè ra hai cái cánh.”: vừa nhún, vừa đưa hai tay sang ngang, vẫy nhẹ. + “Nó kêu rằng quác quác quác, quạc quạc quạc.”: hai tay đưa lên miệng kêu. + “Gập hồ nước nó bì bà bì bõm.”: hai tay chống hông, giậm chân tại chỗ. + “Lúc lên bờ vẫy cái cánh cho khô.”: hai tay đưa sang ngang, vẫy mạnh. – Trọng động: “Ném bóng bằng hai tay”: + Gọi hỏi trẻ đã được chơi trò này chưa, nếu chơi rồi nói cho cha mẹ cách chơi. + Nếu trẻ chưa nói được thì cha mẹ làm mẫu, vừa làm vừa mô tả động tác: <ul style="list-style-type: none"> • Đứng trước vạch xuất phát, đứng chân trước – chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, mắt nhìn thẳng vào đích (rổ lưới thùng để ném bóng vào). • Hai tay cầm quả bóng đưa từ dưới lên cao trên đầu, chân nhún xuống để lấy đà rồi bật lên, dùng sức của thân và tay để ném bóng vào rổ. + Cho trẻ thực hiện, quan sát và hỗ trợ trẻ kịp thời, nếu trẻ thực hiện chưa đúng, làm mẫu lại hoặc thực hiện cùng trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. – Trả lời theo hiểu biết của trẻ. – Quan sát. – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> + Khi trẻ đã ném bóng thành thục, có thể cùng thi đua với trẻ để tạo hứng thú cho trẻ thực hiện ném bóng bằng hai tay. + Cho trẻ chơi tùy thuộc vào sức khoẻ và sự hứng thú của trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Hào hứng tham gia chơi.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cho trẻ đi lại hoặc vận động nhẹ nhàng (như làm chim bay, đi như gấu,...) không nên để trẻ ngồi nghỉ ngơi ngay vì sự chuyển đổi đột ngột từ vận động nặng sang trạng thái nghỉ ngơi sẽ ảnh hưởng đến nhịp tim của trẻ. – Cùng cất dọn các đồ dùng, rèn sự gọn gàng, ngăn nắp cho trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. – Tham gia dọn dẹp cùng cha mẹ.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Khi trẻ chưa thực hiện đúng kỹ thuật (ném bóng bằng một tay, chưa biết nhún chân xuống để lấy đà ném bóng,...), hãy động viên trẻ, để trẻ làm lại và sửa sai.
- Trẻ thực hiện hoạt động chưa tự tin, chưa thực hiện được nhiều (nhút nhát không dám ném bóng vào rổ, ném chưa trúng rổ...), có thể để rổ ở vị trí thấp cho trẻ dễ ném hơn rồi dần dần nâng chiều cao của rổ lên khi trẻ ném bóng thành thục hơn.
- Trò chơi này có thể cho trẻ lớn hơn hoặc bé hơn tham gia. Với trẻ bé: cho trẻ ném rổ có miệng rộng, chiều cao thấp; với trẻ lớn: cho trẻ ném rổ có miệng hẹp hơn và tăng chiều cao.
- Lưu ý vấn đề trang phục của trẻ đảm bảo gọn gàng, thuận tiện cho trẻ thực hiện động tác.

HOẠT ĐỘNG 7: BẬT QUA VẬT CẢN

Lứa tuổi: Trẻ 4 – 5 tuổi

1. Mục đích

- Rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ.
- Tăng cường khả năng phối hợp nhịp nhàng giữa tay – chân – mắt.

- Trẻ hứng thú khi được tham gia cùng với cha mẹ và cảm thấy tự hào khi mình thực hiện được động tác.

2. Chuẩn bị

- Địa điểm: có thể sử dụng không gian trong phòng khách (nếu đủ rộng), sân, vườn, hè phố,... (khi cho trẻ chơi ngoài trời).
- Vật cản (các đồ vật sẵn có trong nhà có kích thước khoảng: rộng 5 cm, dài 50 cm, chiều cao tùy theo độ tuổi: 10 – 15 cm).

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chuyện, gợi mở trẻ hướng vào hoạt động: <ul style="list-style-type: none"> + Hỏi trẻ về những hoạt động ở trường, lớp. + Gợi cho trẻ nói về những điều trẻ thích ở trường, ở lớp. + Giới thiệu trò chơi “Bật qua vật cản”. + Trao đổi, thảo luận với trẻ về những đồ vật có thể làm vật cản (cho trẻ quan sát xung quanh nhà hoặc xung quanh chỗ chơi để tìm kiếm đồ vật làm vật cản). - Chuẩn bị khu vực chơi và những đồ dùng cần thiết. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tích cực trò chuyện cùng cha mẹ. - Tham gia vào quá trình chuẩn bị cùng cha mẹ.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động: Cha mẹ và trẻ cùng nhau khởi động: <ul style="list-style-type: none"> + Động tác tay: Đưa hai tay lên cao rồi hạ xuống. + Động tác bụng: Quay người lần lượt sang hai bên phải – trái. + Động tác chân: Ngồi xuống rồi đứng lên. - Trọng động: “Bật qua vật cản”: <ul style="list-style-type: none"> + Gợi hỏi trẻ đã được chơi trò này chưa, nếu chơi rồi nói cho cha mẹ cách chơi. + Nếu trẻ chưa nói được thì cha mẹ làm mẫu, vừa làm vừa mô tả động tác: 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. - Trả lời theo hiểu biết của trẻ. - Quan sát.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> • Đứng trước vạch xuất phát, tư thế chuẩn bị: đứng tự nhiên, đầu gối hơi khuyu, đưa tay từ trước ra sau. • Khi có hiệu lệnh, dùng sức của chân nhún bật mạnh hơn để bật cao qua vật cản, chạm đất nhẹ nhàng bằng hai chân (từ mũi chân đến cả bàn chân), tay đưa ra trước để giữ thăng bằng. <p>+ Cho trẻ thực hiện, quan sát và hỗ trợ trẻ kịp thời; làm mẫu lại hoặc cùng tập với trẻ để trẻ nắm rõ kỹ thuật; có thể nâng cao dần độ khó của bài tập khi trẻ đã thực hiện tốt với các vật cản cũ.</p> <p>+ Cho trẻ chơi tùy thuộc vào sức khỏe và sự hứng thú của trẻ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. – Hào hứng tham gia chơi.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cho trẻ đi lại hoặc vận động nhẹ nhàng quanh khu vực chơi, không nên để trẻ ngồi nghỉ ngơi ngay vì sự chuyển đổi đột ngột từ vận động nặng sang trạng thái nghỉ ngơi sẽ ảnh hưởng đến nhịp tim của trẻ. – Cùng cất dọn các đồ dùng, rèn sự gọn gàng, ngăn nắp cho trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. – Tham gia dọn dẹp cùng cha mẹ.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Nếu trẻ không tìm được đồ vật để làm vật cản, cha mẹ gợi ý cho con tìm các đồ vật như: gối, chăn mỏng gấp gọn,... nếu chơi ở trong nhà; nhảy qua cây nhỏ, mô đất nhỏ trên đường,... nếu chơi ở ngoài trời.
- Trẻ thực hiện động tác có thể chưa đúng kỹ thuật (khi bật không nhún chân, không tiếp đất bằng hai chân, làm đổ vật cản,...), hãy động viên, hướng dẫn để trẻ làm lại và sửa sai.
- Lúc mới bắt đầu, cho trẻ bật qua các vật cản thấp rồi dần dần tăng chiều cao của vật cản.
- Đảm bảo trang phục gọn gàng, thuận tiện và sức khỏe của trẻ khi tham gia hoạt động.

HOẠT ĐỘNG 8: CHẠY ĐỔI HƯỚNG THEO ĐƯỜNG DÍCH DẮC

Lứa tuổi: Trẻ 4 – 5 tuổi

1. Mục đích

- Rèn luyện sức mạnh, sự nhanh nhẹn khéo léo của đôi chân cho trẻ.
- Tăng cường sự phối hợp linh hoạt các cơ bắp và các bộ phận cơ thể uyển chuyển, nhịp nhàng.
- Trẻ hứng thú khi được tham gia cùng với cha mẹ và cảm thấy tự hào khi mình thực hiện được động tác.

2. Chuẩn bị

- Địa điểm: có thể sử dụng không gian trong phòng khách (nếu đủ rộng), sân, vườn, hè phố,... (khi cho trẻ chơi ngoài trời).
- Vỏ hộp sữa, chai, lọ,... để tạo đường đích dắc cho trẻ chạy.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none">– Trò chuyện, gọi cho trẻ nói về những điều trẻ được học và chơi ở trường, lớp: “Hôm nay ở trường con có vui không?”.– Giới thiệu trò chơi “Chạy đổi hướng theo đường đích dắc”. Gọi ý trẻ quan sát xung quanh nhà hoặc xung quanh chỗ chơi để tìm kiếm các đồ vật tạo thành đường đích dắc để chạy.– Chuẩn bị khu vực chơi, các đồ vật tạo đường chạy đích dắc.	<ul style="list-style-type: none">– Tích cực trò chuyện cùng cha mẹ.– Tham gia chuẩn bị cùng cha mẹ.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none">– Khởi động: Cha mẹ và trẻ cùng nhau khởi động:<ul style="list-style-type: none">+ Động tác tay: Hai tay đưa sang ngang rồi lên cao.+ Động tác bụng: Tay giơ lên cao, đồng thời cúi gập người.+ Động tác chân: Ngồi khụy gối, bật chụm – tách chân.	<ul style="list-style-type: none">– Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> - Trọng động: “Chạy đôi hướng theo đường đích dắc” + Gọi hỏi trẻ đã được chơi trò này chưa, nếu chơi rồi nói cho cha mẹ cách chơi. + Nếu trẻ chưa nói được thì cha mẹ làm mẫu, vừa làm vừa mô tả động tác: Đứng trước vạch xuất phát; khi có hiệu lệnh, phối hợp tay nọ chân kia chạy thay đổi hướng theo đường đích dắc. Khi chạy, mắt nhìn thẳng về phía trước, cố gắng không chạm / làm đổ vào các vật trên đường chạy. + Cho trẻ thực hiện, quan sát và hỗ trợ trẻ kịp thời; nếu trẻ chưa nắm được, làm mẫu lại hoặc cùng thực hiện với trẻ. + Tạo hứng thú cho trẻ bằng cách cùng thi đua với trẻ chạy đôi hướng theo đường đích dắc. + Cho trẻ chơi phụ thuộc vào sức khoẻ và sự hứng thú của trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trả lời theo hiểu biết của trẻ. - Quan sát. - Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. - Hào hứng tham gia chơi.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho trẻ đi lại hoặc vận động nhẹ nhàng quanh khu vực chơi, không nên để trẻ ngồi nghỉ ngơi ngay vì sự chuyển đổi đột ngột từ vận động nặng sang trạng thái nghỉ ngơi sẽ ảnh hưởng đến nhịp tim của trẻ. - Cùng cất dọn các đồ dùng, rèn sự gọn gàng, ngăn nắp cho trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. - Tham gia dọn dẹp cùng cha mẹ.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Lưu ý vấn đề đảm bảo an toàn cho trẻ khi chơi, trang phục gọn gàng, thuận tiện cho trẻ thực hiện động tác.
- Động viên trẻ, để trẻ làm lại và sửa sai khi trẻ chưa thực hiện đúng kĩ thuật như không chạy theo đường đích dắc, không phối hợp tay chân nhịp nhàng,... hoặc chưa tự tin, chưa thực hiện được nhiều (nhút nhát, không dám chạy qua các đường đích dắc,...).

- Tăng dần độ khó khi trẻ đã thực hiện thành thạo như rút ngắn các quãng đích đặc trên đường chạy, tăng tốc độ chạy nhanh hơn,...

HOẠT ĐỘNG 9: NHẢY LÒ CÒ

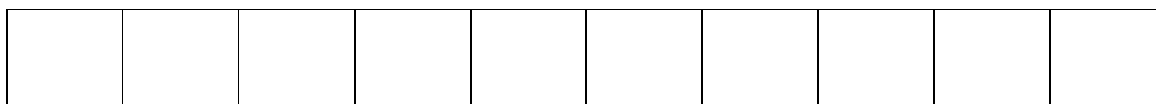
Lứa tuổi: Trẻ 5 – 6 tuổi

1. Mục đích

- Rèn luyện và phát triển cho trẻ tố chất vận động, sức mạnh của đôi chân, tính nhanh nhẹn, khéo léo và khả năng giữ thăng bằng cơ thể.
- Trẻ biết nhảy lò cò từ 5 – 7 bước liên tục về phía trước và biết đổi chân; biết nhảy lò cò trong đường hẹp hoặc nhảy qua các vòng tròn.
- Trẻ hứng thú khi được tham gia cùng với cha mẹ và cảm thấy tự hào khi mình thực hiện được động tác.

2. Chuẩn bị

- Địa điểm: có thể sử dụng không gian trong phòng khách (nếu đủ rộng), sân, vườn, hè phố,... (khi cho trẻ chơi ngoài trời).
- Phân, vẽ các hình vuông / chữ nhật liền nhau như gợi ý:



3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chuyện, gợi cho trẻ nói về những điều trẻ được học và chơi ở trường về vận động nhảy lò cò. - Chuẩn bị khu vực chơi, kẻ ô nhảy. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tích cực trò chuyện cùng cha mẹ. - Tham gia vào quá trình chuẩn bị cùng cha mẹ.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động: Cha mẹ và trẻ cùng nhau vận động theo một bài hát (ví dụ: “Ba con gấu”). - Trọng động: “Nhảy lò cò”: <ul style="list-style-type: none"> + Gợi hỏi trẻ đã được chơi trò này chưa, nếu chơi rồi nói cho cha mẹ cách chơi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trẻ thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. - Trả lời theo hiểu biết của trẻ.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> + Nếu trẻ chưa nói được thì cha mẹ làm mẫu, vừa làm vừa mô tả động tác: <ul style="list-style-type: none"> • Đứng trước ô đầu tiên, tư thế chuẩn bị: đứng một chân, chân kia nâng cao lên, gập đầu gối, hai tay chống vào hông. • Khi nghe hiệu lệnh “Nhảy!”, nhảy lò cò năm bước liên tục về phía trước và đổi chân, nhảy năm bước nữa cho đến hết các ô. + Cho trẻ thực hiện, quan sát và hỗ trợ trẻ kịp thời. Nếu trẻ chưa thực hiện được, làm mẫu lại hoặc cùng thực hiện với trẻ. Chú ý nhắc nhở trẻ chống hông để giữ thăng bằng. – Có thể nâng cao dần độ khó của bài tập khi trẻ đã thực hiện tốt: cho trẻ nhảy quãng đường dài hơn, nhảy trong đoạn đường hẹp, nhảy qua các vòng tròn,... + Tạo hứng thú cho trẻ bằng cách cùng thi đua với trẻ. + Cho trẻ chơi phụ thuộc vào sức khoẻ và sự hứng thú của trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Quan sát. – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. – Hào hứng tham gia chơi.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cho trẻ đi lại hoặc vận động nhẹ nhàng quanh khu vực chơi, không nên để trẻ ngồi nghỉ ngơi ngay vì sự chuyển đổi đột ngột từ vận động nặng sang trạng thái nghỉ ngơi sẽ ảnh hưởng đến nhịp tim của trẻ. – Cùng cất dọn các đồ dùng, rèn sự gọn gàng, ngăn nắp cho trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. – Tham gia dọn dẹp cùng cha mẹ.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Chú ý vấn đề an toàn cho trẻ khi chơi; trang phục gọn gàng, thuận tiện cho trẻ thực hiện động tác.
- Các ô cho trẻ nhảy có thể vẽ vòng tròn, hình vuông, hình chữ nhật,...; có thể dùng phấn, dùng que vạch trên đất,... để vẽ.

- Nếu trẻ chưa mạnh dạn tự tin, chưa thực hiện được nhiều hãỵ kích lệ, động viên, tránh tạo áp lực trẻ phải thực hiện hoàn hảo.

HOẠT ĐỘNG 10: BÒ THẤP CHUI QUA ỚNG

Lứa tuổi: Trẻ 5 – 6 tuổi

1. Mục đích

- Rèn luyện và phát triển cho trẻ tố chất vận động, sức mạnh của tay, chân.
- Tăng cường sự linh hoạt, kĩ năng phối hợp vận động chân, tay và toàn bộ cơ thể uyển chuyển, nhịp nhàng.
- Trẻ hứng thú khi được tham gia cùng với cha mẹ và cảm thấy tự hào khi mình thực hiện được động tác.

2. Chuẩn bị

- Địa điểm: có thể sử dụng không gian trong phòng khách (nếu đủ rộng), sân, vườn, hè phố,... (khi cho trẻ chơi ngoài trời).
- Thùng các tông hoặc thùng nhựa / thùng phuy,... thủng hai đầu, dài 1,2 m, đường kính 0,6 m để làm ống cho trẻ chui qua.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện, gọi cho trẻ nói về những điều trẻ được học và chơi ở trường, lớp: “Hôm nay ở trường con có vui không?”. – Giới thiệu trò chơi “Bò thấp chui qua ống”. Gọi ý trẻ quan sát xung quanh nhà hoặc xung quanh chỗ chơi để tìm kiếm các đồ vật tạo thành đường ống. – Chuẩn bị khu vực chơi, các đồ vật tạo thành đường ống để bò chui qua. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tích cực trò chuyện cùng cha mẹ. – Tham gia chuẩn bị cùng cha mẹ.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Khởi động: Cha mẹ và trẻ cùng nhau khởi động: <ul style="list-style-type: none"> + Động tác tay: Đưa hai tay sang ngang, gập khuỷu tay. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> + Động tác bụng: Giơ hai tay lên cao, cúi gập người. + Động tác chân: Ngồi khuyu gối, bật chụm – tách chân. - Trọng động: “Bò thấp chui qua ống”: + Gọi hỏi trẻ đã được chơi trò này chưa, nếu chơi rồi nói cho cha mẹ cách chơi. + Nếu trẻ chưa nói được thì cha mẹ làm mẫu, vừa làm vừa mô tả động tác: <ul style="list-style-type: none"> • Tư thế chuẩn bị: hai tay chống xuống sàn, sát mép vạch xuất phát, lưng thẳng, mắt nhìn về phía trước. • Khi có hiệu lệnh “Bò!” thì bò bằng tay nọ chân kia, căng chân áp sát sàn, bò thẳng hướng chui qua ống sao cho đầu và người không chạm vào ống. + Cho trẻ thực hiện, quan sát và hỗ trợ trẻ kịp thời. Nếu trẻ chưa làm được, làm mẫu, mô tả lại động tác. + Có thể động viên, khuyến khích trẻ hào hứng tham gia chơi bằng cách cho trẻ bò qua ống lấy phần thưởng. + Cha mẹ cho trẻ chơi phụ thuộc vào sức khỏe và sự hứng thú của trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trả lời theo hiểu biết của trẻ. - Quan sát. - Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. - Hào hứng tham gia chơi.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho trẻ đi lại hoặc vận động nhẹ nhàng quanh khu vực chơi, không nên để trẻ ngồi nghỉ ngơi ngay vì sự chuyển đổi đột ngột từ vận động nặng sang trạng thái nghỉ ngơi sẽ ảnh hưởng đến nhịp tim của trẻ. - Cùng cất dọn các đồ dùng, rèn sự gọn gàng, ngăn nắp cho trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. - Tham gia dọn dẹp cùng cha mẹ.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Khi hướng dẫn, lời nói phải rõ ràng, mạch lạc, dứt khoát, dễ hiểu đối với trẻ.

- Chú ý vấn đề an toàn cho trẻ trong khi chơi; trang phục gọn gàng, thuận tiện cho trẻ thực hiện động tác.
- Nếu trẻ thực hiện động tác chưa đúng yêu cầu (như không phối hợp tay – chân nhịp nhàng,...) hãy động viên trẻ, để trẻ làm lại và sửa sai.
- Nếu trẻ chưa mạnh dạn tự tin, chưa thực hiện được nhiều hãy khích lệ, động viên, tránh tạo áp lực trẻ phải thực hiện hoàn hảo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2017, *Chương trình Giáo dục mầm non*, NXB Giáo dục Việt Nam.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2018, *Báo cáo kết quả “Khảo sát thực trạng các điều kiện hỗ trợ cha mẹ chăm sóc, giáo dục trẻ có chất lượng và đảm bảo quyền trẻ em”*.
3. Bộ Giáo dục và đào tạo, 2019, *Hướng dẫn phối hợp với cha mẹ trong chăm sóc, giáo dục trẻ mầm non*, NXB Giáo dục Việt Nam.
4. Bộ Giáo dục và đào tạo, 2019, *Hỗ trợ cha mẹ trong chăm sóc giáo dục trẻ mầm non*, NXB Giáo dục Việt Nam.
5. Bộ Lao động, Thương Binh và Xã hội và UNICEF, 2018, *Chương trình làm cha mẹ vì sự phát triển toàn diện của trẻ thơ Việt Nam*.
6. Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới, 2012, *Khảo sát về sức khỏe, mối quan hệ gia đình và cuộc sống của người phụ nữ ở Việt Nam*.
7. Hội Liên hiệp Phụ nữ và Tổ chức Plan Việt Nam, 2014, *Tài liệu hướng dẫn Hợp nhóm cha mẹ về chăm sóc và phát triển trẻ thơ từ 0 – 8 tuổi (Dành cho tình nguyện viên)*, NXB Phụ nữ.
8. Lê Thị Thanh Thủy, 2013, *Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em*, NXB Đại học Sư phạm.
9. Ken Adams, 2010, *Phát huy tiềm năng trí tuệ của bé*, NXB Phụ nữ.
10. Glenn Doman, Janet Doman, 2017, *Nuôi dưỡng và phát triển giác quan của trẻ (Mai Hương dịch)*, NXB Lao động.