

### Chương 1

## NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

### I. Một số khái niệm

#### 1. Khái niệm 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 qua sự biến đổi về cấu trúc và chức năng của cơ thể.

Về cấu trúc: đó là sự thay đổi về kích thước trong không gian và trọng lượng của 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.

Về chức năng: đó là sự biến đổi về chất lượng, thể hiện qua sự hình thành và phát triển của các tổ chất thể lực: nhanh nhẹn, khéo léo, sức bền và sức mạnh, linh hoạt.

Sự phát triển thể chất phụ thuộc vào yếu tố bẩm sinh di truyền và những quy luật khách quan của tự nhiên như: quy luật thống nhất giữa cơ thể và môi trường; quy luật tác động qua lại giữa sự thay đổi cấu trúc và chức năng của cơ thể; quy luật lượng đổi chất đổi trong cơ thể....Nhưng sự quyết định thuộc về điều kiện sống của xã hội loài người trong đó có lao động và giáo dục thể chất.

***Phát triển thể chất là một quá trình hình thành, thay đổi về hình thái và chức năng sinh học của cơ thể con người dưới ảnh hưởng của điều kiện sống và môi trường giáo dục.***

#### 2. Giáo dục thể chất

GDTC là một quá trình giáo dục mà đặc trưng của nó thể hiện ở việc giảng dạy các động tác, nhằm hoàn thiện về mặt hình thể và chức năng sinh học của cơ thể người; hình thành, rèn luyện kỹ năng, kỹ xảo vận động và phát triển các tổ chất thể lực của cơ thể con người.

***Giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là quá trình tác động nhiều mặt vào cơ thể trẻ, tổ chức cho trẻ vận động và sinh hoạt hợp***

***lý nhằm làm cho cơ thể trẻ phát triển cân đối, sức khỏe được tăng cường, tạo cơ sở cho sự phát triển toàn diện.***

Dưới tác dụng của quá trình GDTC, cơ thể con người phát triển cân đối, khỏe mạnh, được rèn luyện, có khả năng chống lại những ảnh hưởng xấu của môi trường.

Những thói quen vận động như đi, chạy, nhảy, ném, leo, trèo.... được hình thành.

Các tố chất thể lực: nhanh nhẹn, khéo léo, mạnh mẽ, bền bỉ được rèn luyện và phát triển. Các kỹ năng kỹ xảo vận động được củng cố.

GDTC 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 lao động.

### **3. Hoàn thiện thể chất**

Hoàn thiện thể chất là giai đoạn cuối của giai đoạn phát triển thể chất cho trẻ ở một độ tuổi nhất định.

***Đối với trẻ mầm non, mức độ hoàn thiện thể chất được biểu hiện bằng 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 nhanh, mạnh, bền, khéo.

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

Khái niệm hoàn thiện thể chất mang tính lịch sử, nó thay đổi dưới nhu cầu xã hội và nhu cầu sản xuất.

## **II. Mục đích, nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ mầm non**

### **1. Mục đích giáo dục thể chất cho trẻ mầm non**

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

Rèn luyện tư thế vận động cơ bản; phát triển các tố chất nhanh, mạnh, bền, khéo, linh hoạt; phát triển khả năng định hướng trong không gian.

Góp phần rèn luyện và phát triển cảm giác nhịp điệu, 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 trung thực, lòng dũng cảm, tự tin và khả năng tự quản, tự lập cho trẻ.

Giáo dục trẻ khoẻ mạnh, nhanh nhẹn, cơ thể phát triển hài hoà, cân đối...

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

Giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là một bộ phận của giáo dục toàn diện cho trẻ. Người ta dựa vào mục tiêu giáo dục mầm non về phát triển thể chất, mục đích của giáo dục thể chất, đặc điểm và các giai đoạn phát triển triển thể chất của trẻ mầm non để xây dựng nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

### **2.1. Nhiệm vụ bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho trẻ**

Nhiệm vụ bảo vệ sức khỏe bao gồm: chăm sóc, nuôi dưỡng và rèn luyện một cách có khoa học.

Chăm sóc trẻ khi ăn, chơi, ngủ, học..

Cho trẻ ăn đủ chất, đủ lượng.

Rèn luyện cơ thể trẻ bằng các hình thức trong tiết học thể dục, trò chơi vận động, dạo chơi ... đảm bảo việc thực hiện chế độ sinh hoạt đúng giờ giấc cho trẻ.

### **2.2. Nhiệm vụ giáo dục**

- Hình thành và phát triển những thói quen vận động(bò, đi, chạy, nhảy, ném..)

- Phát triển tố chất thể lực(nhanh, mạnh, bền, khéo, linh hoạt)

- Tập luyện cho trẻ có các thói quen đúng về tư thế khi đi, đứng, ngồi.

- Tập luyện cho trẻ thói quen vệ sinh: vs cá nhân, vs môi trường.

- Nắm được một số kiến thức sơ đẳng về giáo dục thể chất.

Nhờ có tính thích nghi của hệ thần kinh, những kỹ năng vận động được hình thành dễ dàng ở trẻ. Trẻ sử dụng kỹ năng đó trong cuộc sống hàng ngày, dần dần trở thành thói quen vận động.

Tập luyện đúng đắn các bài tập thể chất sẽ ảnh hưởng tích cực tới sự phát triển cơ bắp, dây chằng, khớp và hệ xương, hệ tim mạch và hệ hô hấp.

Cùng với việc hình thành kỹ năng vận động ở trẻ, cần phát triển các tố chất thể lực: nhanh nhẹn, khéo léo, bền bỉ và sức mạnh ...từ những ngày đầu tiên của cuộc sống, và tùy theo từng độ tuổi của trẻ, ta cần phải truyền đạt một số hiểu biết có liên quan đến giáo dục thể chất. Những kiến thức có được giúp trẻ có ý thức tự giác trong luyện tập.

### **Nhiệm vụ giáo dục**

#### ***\* Giáo dục thể chất với giáo dục trí tuệ***

Cơ thể con người là một khối thống nhất, trí lực và thể lực đều do hệ thống thần kinh trung ương điều khiển. Và cơ thể khoẻ mạnh là tiền đề vật chất giúp con người phát triển trí óc của mình.

Giáo dục thể chất một cách khoa học sẽ tạo ra những điều kiện thuận lợi cho sự hoạt động của hệ thần kinh, giúp cho các quá trình tâm lý như cảm giác, tri giác, trí nhớ, tư duy phát triển tốt. Và trong quá trình luyện tập, giáo viên sử dụng hệ thống phương pháp giảng dạy khác nhau, tác động lên quá trình nhận thức của trẻ yêu cầu trẻ phải tư duy tích cực để ghi nhớ và nhớ lại cách thức thực hiện bài tập. Phải giáo dục ở trẻ cảm xúc tích cực đảm bảo sự sáng khoái, trạng thái vui tươi, phát triển khả năng vượt qua những trạng thái tâm lý tiêu cực.

#### ***\* Giáo dục thể chất với giáo dục đạo đức***

Với trẻ mầm non do kinh nghiệm đạo đức còn hạn chế, khả năng tự tổ chức còn yếu, nên trẻ khó đánh giá hành vi của bản thân và các bạn cùng tuổi. Vì vậy, trong các tiết học thể dục, trò chơi vận động, thể dục sáng, giáo viên cần nhận xét, đánh giá hành vi đạo đức của trẻ. Tạo cho trẻ có những hiểu biết nhất định về đạo đức. Ngoài ra, còn phải giáo dục cho trẻ các phẩm chất ý chí như lòng dũng cảm, tính kiên trì, biết kìm chế và ý thức tổ chức kỷ luật.

#### ***\* Giáo dục thể chất với giáo dục thẩm mỹ***

Trong quá trình thực hiện bài tập thể chất, các động tác được thực hiện một cách khéo léo, nhịp nhàng, sẽ tác động đến nhận thức của trẻ về vẻ đẹp của thân thể con người khi vận động. Ngoài ra, màu

sắc của dụng cụ thể dục cũng tác động đến việc hình thành ở trẻ óc thẩm mỹ.

Trong quá trình giảng dạy thể dục cho trẻ, bao giờ giáo viên cũng phải làm mẫu, động tác làm mẫu phải đẹp, chính xác, giúp trẻ nhận thức đúng đắn về cái đẹp, thông qua cái đẹp giúp trẻ cảm thụ âm nhạc, tính nhịp điệu của động tác.

*\* Giáo dục thể chất với giáo dục lao động*

Ở trẻ mầm non, giáo dục lao động cho trẻ là giúp trẻ làm quen với lao động của người lớn, với những kỹ năng lao động đơn giản thể hiện qua lao động tự phục vụ, nhằm giáo dục trẻ hứng thú lao động, yêu lao động, có thái độ đúng đắn và tôn trọng lao động của người lớn.

**Tóm lại:**

*Trẻ mầm non do khả năng tự nhận thức còn hạn chế, do vậy cần hình thành ở trẻ những nhu cầu, thói quen thực hiện bài tập thể chất hàng ngày, giáo dục lòng yêu thích rèn luyện thể dục, sự hứng thú luyện tập các bài tập thể chất cũng như việc hình thành những thói quen vệ sinh trong chế độ sinh hoạt hàng ngày ở trường mầm non.*

Quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non cần đảm bảo kết hợp chặt chẽ với tất cả các mặt giáo dục khác.

### **III. Các nguyên tắc giáo dục thể chất cho trẻ mầm non**

Nguyên tắc giáo dục thể chất là những quy định có tính chất pháp quy trong quá trình giáo dục thể chất mà những người tham gia vào quá trình đó phải tuân theo.

Nguyên tắc giáo dục thể chất xuất phát từ các nguyên tắc giáo dục nói chung, là các luận điểm có tính quy luật của lí luận giáo dục, có tác dụng chỉ đạo toàn bộ quá trình giáo dục nhằm thực hiện tốt nhất mục đích giáo dục. GDTC cũng nằm trong hệ thống giáo dục nên GDTC cũng phải tuân theo những nguyên tắc giáo dục.

#### **1. Nguyên tắc hệ thống**

Nguyên tắc hệ thống là nguyên tắc đầu tiên của toàn bộ các nguyên tắc được vận dụng trong việc thực hiện mục đích giáo dục và giảng dạy các bài tập thể chất.

Bản chất của nguyên tắc hệ thống được thể hiện như sau:

\* Đảm bảo tính liên tục, thường xuyên, có kế hoạch cụ thể của quá trình GDTC với các hình thức khác nhau nhằm tạo thành những phản xạ có điều kiện làm cho trẻ có thói quen tập luyện.

+ Tính liên tục: từ 3 tháng- 6 tuổi ở thời kì nào cũng GDTC cho trẻ, không có sự ngắt quãng ở độ tuổi nào.

+ Tính thường xuyên: ngày nào, tháng nào cũng GDTC cho trẻ(TD sáng, giờ học TD, TCVĐ....)

+ Có kế hoạch: trong chương trình, lên kế hoạch rất cụ thể, nội dung phù hợp với từng độ tuổi.

\* Cần củng cố, lặp lại các động tác đồng thời đảm bảo tính biến dạng của chúng.

+ Lặp lại động tác, trình tự thực hiện, thời gian, phương pháp, hình thức của bài tập.

Tính biến dạng:

+ Thay đổi hình dạng các động tác: ĐT tay(5-6 ĐT tay, 5-6 ĐT chân... Vận động bò: bò các kiểu...)

+ Thay đổi điều kiện thực hiện chúng: thể dục tay không=> với gậy, vòng....

+ Thay đổi lượng vận động: BTPTC nhà trẻ tập 3-4 động tác/giờ học, mỗi động tác tập 3-4 lần x 2 nhịp

Mẫu giáo tập nhiều hơn

+ Thay đổi PP tập: cá nhân, nhóm, toàn thể, lần lượt...

\* Luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi nhằm phục hồi sức khỏe.

## **2. Nguyên tắc tự giác và tích cực**

Trẻ mầm non hoạt động chủ yếu là bắt chước, ít sáng tạo cho nên để có hiệu quả trong việc luyện tập vận động chúng ta phải phát huy ở trẻ tính tự giác, tích cực.

Để phát huy tính tự giác, tích cực của trẻ, cô giáo cần sử dụng các biện pháp sau:

+ Gây hứng thú cho trẻ: chuẩn bị khung cảnh luyện tập, đồ dùng đẹp, hấp dẫn, phong phú.

+ Cô làm mẫu vận động phải đẹp, kĩ thuật phải điêu luyện, giải thích cách làm một cách ngắn gọn, dễ hiểu, sinh động.

+ Trong quá trình trẻ tập phải động viên, khen ngợi kịp thời, nhắc nhở trẻ nhẹ nhàng. Các nhiệm vụ vận động giao cho trẻ phải cụ thể. Tổ chức thi đua, kích thích trẻ cố gắng.

+ Thường xuyên cải tiến, nâng cao nghệ thuật lên lớp. Sử dụng nhiều dụng cụ hợp lý để gây được hứng thú cho trẻ.

### **3. Nguyên tắc trực quan**

Trực quan là việc sử dụng rộng rãi các cơ quan cảm giác khác nhau để làm cho trẻ hiểu được vận động, chính xác hóa vận động và làm giàu hình ảnh động tác.

Có 2 hình thức trực quan:

Trực quan trực tiếp: là quan sát hình ảnh động tác được thực hiện trực tiếp trước mắt (quan sát cô làm mẫu).

Trực quan gián tiếp: là thông qua tranh ảnh, phim, lời nói để mô tả hình ảnh động tác, từ đó làm giàu thêm khái niệm về động tác.

Trực quan là tiền đề để nắm vững động tác. Khi dạy vận động cô cần làm mẫu các động tác để cụ thể hóa các khái niệm về động tác và chỉ rõ cách thức thực hiện. Cô làm mẫu phải đẹp, chính xác, đứng ở vị trí mà tất cả các trẻ đều nhìn thấy.

Trong quá trình tập luyện cần sử dụng các hình thức trực quan khác nhau tác động lên các giác quan khác nhau (màu sắc, lời nói, phim ảnh...) để làm giàu thêm kinh nghiệm vận động.

Tính trực quan có quan hệ với lời nói, là khi nó gọi lên những khái niệm về hình ảnh vận động.

### **4. Nguyên tắc vừa sức và chú ý đặc điểm cá nhân**

Vừa sức là sự huy động sức lực và khả năng của trẻ mà không ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ. Nhiệm vụ vận động phải phù hợp với giới hạn cao nhất của vùng phát triển thể lực gần nhất mà trẻ có thể hoàn thành với sự nỗ lực cao của trí tuệ và thể lực.

***Để đảm bảo tính vừa sức, cô giáo phải:***

- Nắm được đặc điểm tâm, sinh lý của trẻ.
- Căn cứ vào yêu cầu, tiêu chuẩn về mặt sư phạm của chương trình.

- Đánh giá đúng những khó khăn, phức tạp của động tác và mức độ phù hợp với lứa tuổi và tình trạng của cơ thể.

- Phân bố nội dung giảng dạy hợp lý, đảm bảo tính kế tục và tăng dần mức độ phức tạp của bài tập.

***Chú ý đặc điểm cá nhân***

Mỗi đứa trẻ đều có một đặc điểm phát triển riêng (khả năng của cơ thể, sức khỏe, sự phát triển thể lực của trẻ ở cùng 1 độ tuổi cũng rất khác nhau) nên có sự khác nhau trong quá trình nắm bắt các bài tập vận động. Vì vậy giáo viên phải chú ý đến đặc điểm của mỗi cá nhân để giáo dục thể chất cho trẻ đạt hiệu quả.

Để đảm bảo chú ý đến đặc điểm cá nhân của mỗi trẻ, khi giáo dục thể chất giáo viên cần:

- Chuẩn bị thể lực chung: là lựa chọn những liệu pháp để mọi trẻ đều thực hiện được theo yêu cầu vận động chung.

- Chuẩn bị năng khiếu chuyên môn: là cho những trẻ có năng khiếu về thể dục thể thao (chủ yếu là trẻ MGL) để chuẩn bị đào tạo nên những vận động viên sau này.

- Giáo viên phải luôn chú ý, giúp đỡ, sửa sai cho trẻ, tổ chức luyện tập ngoài giờ, uốn nắn cho từng trẻ, từng nhóm trẻ.

### **5. Nguyên tắc tăng tiến**

Tăng tiến được hiểu là việc tăng dần dần yêu cầu, cách thức thực hiện nhiệm vụ ngày càng khó hơn và khối lượng vận động ngày càng cao.

Có 3 hình thức tăng lượng vận động

- Hình thức 1: tăng dần theo đường thẳng. Tăng liên tục nhưng với tốc độ từ từ nhưng không có thời gian lặp lại vận động. Hình thức này không phù hợp với trẻ mầm non vì vận động không có thời gian lặp lại để củng cố thì sẽ bị mất đi.

- Hình thức thứ 2: tăng theo bậc thang. Tăng nhanh, tăng đột ngột lượng vận động rồi củng cố. Hình thức này cũng không phù hợp với trẻ mầm non vì tăng lượng vận động nhanh trẻ khó tiếp thu.

- Hình thức thứ 3: tăng theo làn sóng. Vừa tăng lượng vận động vừa củng cố những kiến thức đã học. Hình thức này phù hợp với trẻ mầm non vì lượng vận động tăng dần có tính chất lặp lại và củng cố vận động.

Các nguyên tắc giáo dục thể chất cho trẻ có liên quan chặt chẽ với nhau. Tất cả các nguyên tắc đều phản ánh các mặt riêng lẻ và các quy luật của cùng một quá trình mà về bản chất là thống nhất và chỉ trình bày có tính chất quy ước thành các quy tắc riêng lẻ.

Muốn quá trình giáo dục thể chất cho trẻ đạt hiệu quả cao giáo viên phải thực hiện một cách tốt nhất các nguyên tắc và thực hiện thống nhất tất cả các nguyên tắc trên.



## **IV. Phương pháp GDTC cho trẻ mầm non**

Phương pháp giáo dục là gì?

Phương pháp giáo dục là tổ hợp các cách phối hợp hoạt động chung của giáo viên và trẻ em nhằm giúp trẻ nắm vững kiến thức và hình thành kỹ năng, kỹ xảo.

Dựa trên các phương pháp sư phạm, quá trình nhận thức cảm tính và lý tính, quá trình hình thành cảm giác vận động cơ, người ta chia thành các nhóm phương pháp giáo dục thể chất.

### **1. Nhóm phương pháp trực quan**

Nét nổi bật của các phương pháp trực quan là nó tạo nên hình ảnh cụ thể của hiện thực. Đó là cách dạy bằng hình ảnh cụ thể, có tác động trực tiếp lên các giác quan, đảm bảo tính rõ ràng của hình ảnh.

Phương pháp trực quan sử dụng rộng rãi các giác quan như mắt nhìn, tai nghe, da để cảm nhận sự chính xác của động tác.

Nhóm phương pháp trực quan bao gồm:

#### **1.1. Sử dụng tính trực quan của thị giác**

Sử dụng tính trực quan của thị giác bao gồm làm mẫu và vật chuẩn thị giác.

\* Làm mẫu: là thông qua thị giác để hình thành biểu tượng về bài tập vận động.

Phương pháp này sử dụng khi dạy bài tập mới cho trẻ hoặc khi ôn luyện, nếu thấy cần thiết.

- Mỗi bài tập vận động mới, nếu phải làm mẫu nhiều lần thì tính chất mỗi lần phải thay đổi.

Lần đầu giáo viên làm mẫu nhằm cung cấp cho trẻ biểu tượng khái quát về bài tập. Lần thứ 2 làm mẫu chậm từng phần kết hợp với giải thích từng chi tiết kỹ thuật của động tác theo đúng trình tự lô gic khi thực hiện. Lời giải thích phải ngắn gọn, dễ hiểu và phù hợp với từng độ tuổi. Nếu làm mẫu lần thứ 3 thì nhấn mạnh điểm chính của bài tập.

- Yêu cầu khi làm mẫu bài tập vận động:

+ Giáo viên cần chọn vị trí để làm mẫu sao cho tất cả trẻ đều nhìn thấy và nhận đúng mẫu.

+ Khi làm mẫu, giáo viên phải tập đúng, chính xác, tự tin, đẹp, gây được cảm xúc tốt cho trẻ, nhấn mạnh những điểm chính để trẻ có biểu tượng đúng về động tác và kích thích trẻ thực hiện tốt.

Động tác mẫu phải được chuẩn bị trước, cô tập thử trước hoặc tập cho trẻ trước để trẻ làm mẫu.

\* Sử dụng vật chuẩn thị giác:

- Vật chuẩn thị giác bao gồm: vạch vẽ, đồ chơi, các bộ phận cơ thể trẻ và các đồ vật xung quanh trẻ.

- Vật chuẩn thị giác hay còn gọi là vật định hướng thị giác hay mốc định hướng thị giác.

Phương pháp sử dụng vật chuẩn này giúp trẻ khắc sâu hơn hình ảnh về động tác đã học, củng cố kĩ thuật khó và tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện các bài tập vận động một cách nhanh chóng.

Ví dụ: “đi tới nhà búp bê” – nhằm xác định hướng thẳng và gây hứng thú cho trẻ. “Ném trúng vòng” – xác định đích...

- Vật chuẩn là các bộ phận trên cơ thể trẻ (cúi người, tay chạm ngón chân) hay ở xung quanh trẻ ( quay về phía cửa sổ, quay về phía cô), ...

### ***1.2. Sử dụng tính trực quan của cảm giác cơ ( cảm giác vận động)***

- Là phương pháp sử dụng các dụng cụ trong hoạt động vận động. Sử dụng các dụng cụ trong hoạt động vận động giúp cho động tác chính xác, gây hứng thú, nâng cao nỗ lực của cơ bắp.

- Dụng cụ sử dụng trong buổi tập bao gồm các dụng cụ đảm bảo tính chính xác của động tác với lượng vận động vừa sức cho từng lứa tuổi ( ghế thể dục, túi cát, bóng, vòng...) và những dụng cụ nhỏ với tính chất tăng tính tích cực khi thực hiện bài tập ( cò, nơ, xúc xắc...).

Mỗi dụng cụ đều có ảnh hưởng riêng đến vận động, do đó trong giờ thể dục nên sử dụng nhiều loại dụng cụ khác nhau.

- 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.

### ***1.3. Phương pháp mô phỏng (bắt chước)***

- Sử dụng thủ thuật mô phỏng, bắt chước là đưa các bài tập vận động về dạng hành động của các con vật, các hiện tượng thiên nhiên, các hiện tượng xã hội để trẻ tập theo.

Ví dụ: ếch nhảy, thỏ nhảy, gà mổ thóc, chim bay...

- Do đặc điểm của trẻ mầm non là thích bắt chước, bắt chước hành động của các con vật, các hiện tượng tự nhiên, xã hội, cho nên các bài tập vận động dưới các hình thức đó sẽ có tác dụng rất lớn đến quá trình tập luyện của trẻ như gây được hứng thú, tự giác luyện tập, tập nhiều lần mà không thấy mệt mỏi.

Mô phỏng được sử dụng cho tất cả mọi lứa tuổi, đặc biệt là tuổi nhà trẻ và mẫu giáo bé. Điều này có liên quan đến sự tư duy bằng hình ảnh cụ thể của trẻ ở lứa tuổi này.

#### ***1.4. Sử dụng tính trực quan của thính giác***

- Đó là việc điều khiển vận động dưới tác động của âm thanh (xắc xô, trống, bài hát, bản nhạc...) nhằm hình thành cảm giác nhịp điệu, điều hòa tốc độ vận động, phối hợp vận động, bắt đầu và kết thúc vận động, gây cho trẻ cảm xúc tốt đẹp.

Ở độ tuổi nhà trẻ và MGB ít sử dụng phương pháp này, trẻ MGN và MGL sử dụng phương pháp này nhiều hơn.

#### ***2. Nhóm phương pháp dùng lời***

Nhóm phương pháp này giúp trẻ quan sát bài tập vận động có mục đích, hiểu sâu hơn các bước thực hiện, tạo điều kiện cho trẻ tiếp thu bài tập vận động chính xác và đầy đủ hơn.

Khi sử dụng phương pháp này, yêu cầu lời nói của giáo viên phải có sức cuốn hút, rõ ràng, mạch lạc và có hình ảnh.

Nhóm phương pháp dùng lời bao gồm:

##### ***2.1. Gọi tên bài tập***

Tất cả các bài tập vận động đều có tên gọi. Tên gọi phản ánh đặc điểm, tính chất của bài tập.

Với bài tập vận động mới, tên gọi gọi lên ở trẻ những hình ảnh, biểu tượng về bài tập đó, phát huy ở trẻ khả năng tưởng tượng.

Với bài tập trẻ đã biết, tên gọi gọi nhớ ở trẻ những hình ảnh, những biểu tượng về bài tập.

Tên gọi của bài tập được diễn đạt bằng 2 cách : tên gọi đích thực và tên gọi được thể hiện dưới dạng yếu tố chơi.

## **2.2. Giảng giải, giải thích**

Đó là việc cô dùng lời nói để diễn tả, miêu tả cho trẻ hiểu và biết cách thực hiện vận động.

Yêu cầu: giảng giải, giải thích phải ngắn gọn, dễ hiểu và phù hợp với từng độ tuổi.

Có thể giảng giải giải thích khi nào?

Khi dạy vận động hoặc trò chơi vận động mới, dạy những động tác khó, hoặc trong quá trình trẻ tập cũng có thể giải thích thêm cho trẻ.

## **2.3. Đàm thoại**

Đàm thoại là sự hỏi và trả lời giữa giáo viên và trẻ trước hoặc sau khi tập bài tập vận động.

Những câu hỏi dùng để hỏi trẻ sẽ kích thích chúng đến quá trình quan sát, tích cực hoá tư duy và lời nói, giúp cho việc củng cố, khắc sâu thêm biểu tượng về vận động, tạo ra sự hứng thú đối với bài tập, đánh giá việc thực hiện bài tập của bạn và bản thân.

Khi bắt đầu vào buổi tập, giáo viên có thể hỏi trẻ là ai biết thực hiện vận động này, ai nhớ được luật của trò chơi này... và đàm thoại giúp cho giáo viên hiểu rõ ý thích của trẻ, mức độ nắm vững vận động của chúng.

Mục đích của việc đàm thoại là:

- Kích thích sự quan sát của trẻ.
- Tích cực hóa tư duy và ngôn ngữ của trẻ.
- Giúp trẻ chính xác hóa biểu tượng về động tác.
- Giúp trẻ nắm được quy tắc đánh giá về hoạt động của mình và của bạn

Yêu cầu: câu hỏi đàm thoại phải đơn giản, dễ hiểu và gợi mở cho trẻ.

Thời điểm: trước khi vận động hoặc trước khi chơi TCVD, trong quá trình trẻ vận động và sau khi trẻ vận động đều có thể tiến hành đàm thoại.

## **2.4. Chỉ dẫn**

Là việc cô dùng lời để chỉ cho trẻ thấy những động tác chưa đúng hoặc nêu yêu cầu cụ thể của việc thực hiện động tác nhằm sửa sai hoặc tránh trước những động tác, tư thế thiếu chính xác của trẻ.

Yêu cầu: lời chỉ dẫn phải rõ ràng, chính xác và kịp thời

## **2.5. Ra hiệu lệnh**

Đó là việc sử dụng lời nói dưới dưới dạng ra hiệu lệnh để điều khiển sự bắt đầu hay kết thúc của động tác

VD: Chuẩn bị.....chạy

Bên phải.....quay

Tác dụng: hiệu lệnh phát ra giúp trẻ phản ứng kịp thời với sự bắt đầu và kết thúc hành động, xác định tốc độ và hướng vận động.

VD: Chuẩn bị.....chạy. Chuẩn bị: bắt đầu thực hiện những thao tác chuẩn bị cho vận động chạy. Chạy: kết thúc vận động.

Yêu cầu: hiệu lệnh phải rõ ràng, dứt khoát, đảm bảo tính 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 và nội dung chính xác. Đó là những từ theo quy định đã được xác định.

Khẩu lệnh bao gồm: dự lệnh và động lệnh.

Dự lệnh là phần trước của động lệnh, nó chỉ ra sự bắt đầu và phương hướng.

Động lệnh là phần thực hiện, được phát ra to, nhanh, gọn.

Khẩu lệnh chủ yếu được sử dụng ở tuổi MG

VD: bên trái.....quay. Bên trái: dự lệnh, quay: động lệnh

Mệnh lệnh: là yêu cầu do cô giáo tự nêu ra đòi hỏi trẻ phải thực hiện, nhằm giúp trẻ dễ xác định và định hướng động tác.

Mệnh lệnh chủ yếu được sử dụng ở nhà trẻ.

## **2.6. Đánh giá, kiểm tra**

Đánh giá dùng trong khi trẻ vận động hoặc cuối bài tập để trẻ nhận thức đúng về kết quả thực hiện của bản thân và sửa sai.

Đánh giá đúng lúc, sửa sai kịp thời, cô ân cần, nhẹ nhàng, không quát mắng trẻ.

Đối với trẻ ở lứa tuổi nhà trẻ và MGB cần chú ý động viên, khen ngợi trẻ nhiều hơn. Với MGN và MGL đánh giá hướng trẻ thực hiện đúng động tác, có thể cho trẻ tham gia vào việc đánh giá bản thân cũng như đánh giá các bạn cùng lớp.

### **2.7. Kể chuyện**

Kể chuyện được sử dụng để kích thích ở trẻ sự hứng thú đến việc luyện tập vận động, thích làm quen với kỹ thuật thực hiện chúng.

Nội dung của câu chuyện do giáo viên tự nghĩ ra hoặc trong sách báo, tranh truyện... lần đầu, giáo viên kể nội dung câu chuyện một lượt rõ ràng, truyền cảm để trẻ nắm được nội dung câu chuyện, sau đó kết hợp thực hiện động tác.

Kể chuyện có tác dụng làm cho hình thức và nội dung luyện tập trở nên phong phú hơn, gây hứng thú cho trẻ.

### **3. Nhóm phương pháp thực hành**

Là phương pháp tiến hành cho trẻ vận động là chính. Phương pháp này giúp giáo viên dễ dàng quan sát, nhận xét đánh giá việc luyện tập của trẻ để kịp thời sửa sai.

#### **3.1. Hướng dẫn trực tiếp**

Phương pháp này được sử dụng khi dạy trẻ thực hiện các động tác giúp trẻ vận động đúng.

Có 2 cách giúp đỡ: trực tiếp và gián tiếp.

Giúp đỡ trực tiếp: là việc cô tác động trực tiếp lên phần cơ thể trẻ, giúp trẻ thực hiện đúng động tác.

Giúp đỡ gián tiếp: bằng cách sử dụng dụng cụ thể dục tác động lên trẻ giúp trẻ thực hiện đúng kỹ thuật của động tác.

Ví dụ: dùng gậy thể dục cho trẻ tập thể dục sáng động tác sẽ tập đúng và đẹp hơn. Hoặc đặt bao cát lên đầu cho trẻ đi giúp trẻ đi thẳng đầu, đúng tư thế.

#### **3.2. Luyện tập bằng hình thức chơi trò chơi**

Là việc sử dụng hình thức trò chơi cho trẻ thực hiện bài tập vận động.

Tác dụng: gây hứng thú cho trẻ, tăng tính tự giác, giúp trẻ thực hiện nhiều lần mà không biết chán. Cũng cố các kỹ năng kỹ xảo vận

động, phát triển các tố chất thể lực qua việc thực hiện các động tác trong khi chơi.

Luyện tập bằng hình thức chơi được sử dụng nhiều ở lứa tuổi nhà trẻ, nó có khi được sử dụng để dạy vận động mới.

### **3.3. *Luyện tập bằng hình thức thi đua***

Thi đua thể hiện 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 đem lại

Thi đua làm tăng hứng thú và tăng khả năng vận động.

Qua thi đua có thể hình thành và rèn luyện nhiều phẩm chất đạo đức cho trẻ, tuy nhiên tránh để trẻ hưng phấn quá mức.

Tổ chức cho trẻ thi đua khi trẻ đã nắm vững động tác.

Có 2 hình thức thi đua: cá nhân và tập thể.

Cách tổ chức thi đua:

Trước khi thi: cô phổ biến luật thi, cô cần phổ biến yêu cầu vận động đúng trước, nhanh sau.

Trong khi trẻ thi: cô và các bạn qua sát, theo dõi.

Sau khi thi: cô phân xử thắng thua.

### **3.4. *Phương pháp dạy động tác hoàn chỉnh***

Là phương pháp dạy động tác từ đầu đến cuối không phân chúng ra thành các bộ phận nhỏ để dạy. Phương pháp này thường được dùng để dạy các động tác đơn giản, dễ tiếp thu đó là các vận động có chu kỳ như: đi, chạy, bò....

### **3.5. *Phương pháp phân đoạn***

Là phương pháp 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. Phương pháp này thường được sử dụng để dạy những vận động không có chu kỳ.

## **4. *Phương pháp tổ chức cho trẻ luyện tập***

### **4.1. *Phương pháp toàn thể***

Là tất cả trẻ cùng tập một bài tập trong cùng một lúc dưới sự theo dõi, hướng dẫn của cô.

Phương pháp này thường được áp dụng khi dạy các bài tập phát triển chung, khi cho trẻ chơi các trò chơi vận động. Có khi nó được áp dụng khi cho trẻ tập vận động cơ bản nhưng chỉ ở giai đoạn mới hình thành vận động hoặc củng cố.

Ưu điểm: cô giáo cùng một lúc tác động lên toàn bộ 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.

Nhược điểm: cô giáo không có điều kiện sửa sai cho từng trẻ.

#### **4.2. Phương pháp lần lượt**

Trẻ cùng tập một bài tập nhưng trẻ nọ nối tiếp trẻ kia.

Phương pháp này thường được áp dụng khi dạy vận động cơ bản cho trẻ, khi chơi trò chơi vận động, khi cần sử dụng các dụng cụ lớn hoặc những vận động phức tạp cần phải có sự giúp đỡ của cô giáo để đảm bảo an toàn.

Ưu điểm: cô giáo có điều kiện theo dõi, giúp đỡ trẻ trong khi thực hiện vận động, kịp thời phát hiện sai sót và sửa sai cho trẻ.

#### **4.3. Phương pháp phân nhóm**

Là chia trẻ thành từng nhóm nhỏ để tập. Một nhóm thực hiện bài tập, các nhóm khác đứng ngoài theo dõi. Cô lần lượt kiểm tra từng nhóm thực hiện bài tập.

Phương pháp này thường được sử dụng khi củng cố vận động cơ bản cho trẻ.

Ưu điểm: mật độ vận động cao, trẻ vận động được nhiều.

Nhược điểm: rất dễ lộn xộn, cô khó nắm bắt được mức độ vận động của từng trẻ. Ví dụ: ai ném xa nhất, ai bật không chạm vòng....

#### **4.4. Phương pháp tập cá nhân**

Là mỗi trẻ tập một bài tập theo sự hướng dẫn và theo dõi của cô.

Phương pháp này mang tính chú ý cá nhân. Cô sử dụng phương pháp này để giúp đỡ những trẻ nhút nhát, vận động không được như các bạn hoặc chuẩn bị cho trẻ làm mẫu thay cô.

Phương pháp này có mật độ vận động thấp.



## Chương 2:

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

## **I. NỘI DUNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON**

### **1. Trẻ dưới 1 tuổi( trẻ 3-12 tháng)**

#### **1.1. Bài tập thụ động:** là loại bài tập cô tập cho trẻ.

- Bài tập thụ động cho tay. VD: nằm ngửa tay co, tay duỗi. Nằm ngửa co duỗi đều 2 tay.
- Bài tập thụ động cho chân. VD: nằm ngửa chân co chân duỗi. Nằm ngửa co duỗi đều 2 chân.

#### **1.2. Bài tập chủ động:** là loại bài tập trẻ tự vận động.

VD: lẫy, trườn, bò, đi men.....

### **2. Trẻ trên 1 tuổi.**

#### **2.1. Bài tập đội hình đội ngũ**

##### **2.1.1. Khái niệm**

Đội hình đội ngũ là một loại bài tập thể chất sử dụng vận động đi với nhiều hình thức khác nhau.

##### **2.1.2. Ý nghĩa**

- Giáo dục trẻ khả năng nhanh nhẹn, phản ứng nhanh.
- Luyện tập đội hình đội ngũ giúp cho việc phát triển ở trẻ sự chú ý, khả năng phối hợp hành động khi hoạt động tập thể, khả năng định hướng trong không gian, rèn luyện tư thế đứng (như đi thẳng người, bước dứt khoát.....) và rèn tính kỉ luật, tinh thần tập thể, tính tự giác cho trẻ.

##### **2.1.3. Nội dung luyện tập**

Từ 18 tháng tuổi trở lên, khi trẻ biết đi vững, bắt đầu cho trẻ tập luyện đội hình đội ngũ.

- Trẻ nhà trẻ(18-36 tháng): đội hình tự do, vòng cung, vòng tròn, hàng dọc, hàng ngang, quay về phía có vật chuẩn

- Trẻ mẫu giáo bé ( 3-4t): tiếp tục các đội hình như ở nhà trẻ. Ngoài ra: cho trẻ xếp hàng dọc, ngang theo tổ; chuyển từ hàng dọc thành hàng ngang và ngược lại; quay các hướng;

-Trẻ mẫu giáo nhỡ (4-5t): tiếp tục các đội hình như MGB, ngoài ra : xếp thành 1-2 vòng tròn, từ 1 hàng dọc thành 2 hàng dọc và ngược lại

- Trẻ mẫu giáo lớn( 5-6t): tiếp tục như MGN, ngoài ra: chuyển từ 1 hàng ngang thành 2 hàng ngang và ngược lại, chuyển từ 1 vòng tròn thành 2 vòng tròn và ngược lại

## **2.2. Bài tập phát triển chung**

### **2.2.1. Khái niệm**

Bài tập phát triển chung là một hệ thống động tác được chọn lọc có tác dụng củng cố và phát triển những nhóm cơ bắp riêng biệt như cơ bả vai, cơ tay, cơ lưng, cơ ngực...

### **2.2.2. Ý nghĩa**

- Luyện tập bài tập phát triển chung có tác dụng củng cố và tăng cường sức khỏe cho trẻ, nâng cao trạng thái hoạt động của cơ thể, giúp cơ thể phát triển cân đối, hài hòa.

- Giúp củng cố tất cả các nhóm cơ, củng cố hệ xương, giúp cho sự hình thành đúng độ cong của cột sống.

### **2.2.3. Phân loại**

Chia thành 4 nhóm

- Nhóm bài tập phát triển hô hấp

- Nhóm bài tập phát triển cơ tay-vai

-Nhóm bài tập phát triển cơ thân : lưng-bụng-lườn

- Nhóm bài tập phát triển cơ chân và bật : chân-bật

### **2.2.4. nội dung luyện tập**

- Dưới 18 tháng kết hợp bài tập phát triển chung với vận động cơ bản

- Trẻ 18-24 tháng: động tác hô hấp; động tác tay-vai; động tác lưng- bụng; động tác chân.

- Trẻ 24-36 tháng: động tác hô hấp; động tác tay-vai; động tác lưng- bụng; động tác chân. Cuối năm thêm động tác bật nhảy.

- Trẻ mẫu giáo: động tác hô hấp; động tác tay-vai; động tác lưng-bụng; động tác chân; động tác bật nhảy.

| STT | ĐỘ TUỔI     | NỘI DUNG LUYỆN TẬP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 3-6 tháng   | Nằm ngửa hai tay vắt chéo truuwowcs ngực<br>Nằm ngửa tay co tay duỗi<br>Nằm ngửa co duỗi đều 2 chân<br>Nằm ngửa chân co chân duỗi<br>Đứng nhún nhảy (4-6 tháng)<br>Lấy sấp (4-6 tháng)<br>Tập trườn (5-6 tháng)                                                                                                                                                                        |
| 2   | 6-9 tháng   | Nằm ngửa bắt chéo 2 tay trước ngực<br>Nằm ngửa co duỗi đều 2 chân<br>Nằm ngửa chân co chân duỗi<br>Nằm ngửa 2 chân duỗi thẳng<br>Trườn theo đồ chơi (6-7 tháng)<br>Tập bò (7-9 tháng)<br>Tập ngồi (8-9 tháng)<br>Ngồi tay co tay duỗi (8-9 tháng)<br>Vịn đứng lên, ngồi xuống (8-9 tháng)                                                                                              |
| 3   | 9-12 tháng  | Nằm ngửa bắt chéo 2 tay trước ngực<br>Nằm ngửa co duỗi đều 2 chân<br>Nằm ngửa nâng 2 chân duỗi thẳng<br>Ngồi tay co tay duỗi<br>Ngồi đưa tay ra phía trước và 2 bên phải trái<br>Nằm ngửa luân phiên đưa thẳng từng chân lên cao<br>Chuyển từ ngồi xuống nằm (9-10 tháng)<br>Bò theo hướng thẳng (9-10 tháng)<br>Đứng vịn và đi men<br>Tập chững (10-12 tháng)<br>Tập đi (11-12 tháng) |
| 4   | 12-18 tháng | Hô hấp: 2 tay đưa cao, đưa về phía trước, đưa sang ngang, đưa về phía sau<br>Lưng-bụng: Cúi người về phía trước, nghiêng người sang 2 bên<br>Chân: Dang sang 2 bên, ngồi xuống, đứng lên                                                                                                                                                                                               |
| 5   | 18-24 tháng | Hô hấp: Ngủi hoa; thổi bóng bay; gà gáy<br>Tay-vai: 2 tay đưa lên cao, hạ xuống; 2 tay đưa sang ngang;                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |             | <p>2 tay đưa ra phía trước, phía sau; vẫy 2 cánh tay</p> <p>Lưng-bụng: Nghiêng người về 2 phía; cúi người xuống, ngẩng lên</p> <p>Chân: Ngồi xuống, đứng lên; đi nhấc cao chân</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6 | 24-36 tháng | <p>Hô hấp: Ngủ hoa; thổi bóng bay; gà gáy; máy bay bay; tàu hỏa kêu</p> <p>Tay-vai:</p> <p>2 tay đưa lên cao</p> <p>2 tay đưa sang ngang</p> <p>2 tay đưa ra phía trước, phía sau</p> <p>Vẫy 2 cánh tay</p> <p>Lưng-bụng:</p> <p>Nghiêng người về 2 phía</p> <p>Cúi người xuống, ngẩng lên</p> <p>Vặn mình</p> <p>Chân:</p> <p>Ngồi xổm, đứng lên</p> <p>Đứng co từng chân</p> <p>Đi bộ</p> <p>Nhảy</p>                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7 | 3-4 tuổi    | <p>Hô hấp: Ngủ hoa; thổi bóng bay; gà gáy; thổi nơ; máy bay bay; còi tàu kêu</p> <p>Tay-vai:</p> <p>2 tay đưa ra trước</p> <p>2 tay đưa lên cao</p> <p>2 tay đưa sang ngang</p> <p>2 tay đưa ra phía trước, xoay cổ tay hoặc vẫy bàn tay</p> <p>2 tay thay nhau quay dọc thân trước sau</p> <p>2 tay thay nhau đưa lên cao</p> <p>Lưng-bụng:</p> <p>Cúi người về phía trước, tay chạm ngón chân</p> <p>Nghiêng người sang 2 bên</p> <p>2 tay chống hông quay người sang 2 bên 90 độ</p> <p>Ngồi duỗi thẳng chân, cúi gập người về phía trước</p> <p>Ngồi duỗi thẳng chân, 2 tay chống sau, 2 chân thay nhau đưa lên cao</p> <p>Chân:</p> |

|   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |          | Ngồi xổm đứng lên<br>Đứng dậm chân tại chỗ<br>Đứng kiễng, hạ gót chân<br>Đứng đưa từng chân ra phía trước<br>Bật nhày:<br>Bật nhảy tại chỗ<br>Bật tiến về phía trước                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8 | 4-5 tuổi | Hô hấp: Ngủi hoa; thổi bóng bay; gà gáy; thổi nơ; máy bay bay; còi tàu kêu<br>Tay-vai:<br>2 tay đưa ra trước<br>2 tay đưa sang ngang lên cao<br>2 tay đưa sang ngang gập sau gáy<br>Xoay bả vai<br>2 tay thay nhau quay dọc thân trước sau<br>2 tay thay nhau đưa lên cao<br>Lưng-bụng:<br>Cúi người về phía trước, tay chạm ngón chân<br>Nghiêng người sang 2 bên<br>2 tay chống hông quay người sang 2 bên 90 độ<br>Ngồi duỗi thẳng chân, 2 tay chống sau, 2 chân thay nhau đưa lên cao<br>Ngồi duỗi chân cúi gập người về phía trước<br>Ngồi duỗi chân quay người sang 2 bên 90 độ<br>Chân:<br>Ngồi xổm đứng lên<br>Ngồi khụy gối<br>Đứng đưa từng chân ra phía trước<br>Đứng co 1 chân<br>Bước 1 chân ra phía trước khụy gối, chân sau thẳng<br>Bật nhày:<br>Bật nhảy tại chỗ<br>Bật tiến về phía trước<br>Bật tách khếp chân<br>Bật luân phiên chân trước chân sau |
| 9 | 5-6 tuổi | Hô hấp: Thổi bóng bay; gà gáy; thổi nơ; máy bay bay; còi tàu kêu; 2 tay đưa lên cao – hít vào, hạ tay xuống – thở ra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Tay-vai:</p> <p>2 tay đưa ra trước</p> <p>2 tay đưa sang ngang hoặc lên cao, gập khuỷu tay, ngón tay để lên vai</p> <p>2 tay đưa ra phía trước, gập trước ngực</p> <p>2 tay thay nhau quay dọc thân trước sau</p> <p>2 tay gập trước ngực, quay cẳng tay và đưa ngang</p> <p>Các ngón tay đan vào nhau, co duỗi tay ra phía trước hoặc lên cao (khi đưa tay thẳng lòng bàn tay hướng ra ngoài)</p> <p>Lưng-bụng:</p> <p>Cúi người về phía trước, tay chạm ngón chân</p> <p>Nghiêng người sang 2 bên</p> <p>Quay người sang 2 bên 90 độ</p> <p>Đứng đan tay sau lưng gập người về phía trước</p> <p>Ngồi duỗi thẳng chân, 2 tay chống sau, 2 chân thay nhau đưa lên cao</p> <p>Ngồi duỗi chân quay người sang 2 bên 90 độ</p> <p>Chân:</p> <p>Ngồi xỏm đứng lên</p> <p>Ngồi khụy gối</p> <p>Đứng đưa từng chân ra phía trước, sau, sang ngang, đổi chân</p> <p>Đứng co 1 chân, đổi chân</p> <p>Bước 1 chân ra phía trước khụy gối, chân sau thẳng</p> <p>Bước 1 chân sang bên, khụy gối chân kia thẳng</p> <p>Bật nhày:</p> <p>Bật tiến về phía trước</p> <p>Bật tách khếp chân</p> <p>Bật nhảy bước đệm 1 chân, đổi chân</p> <p>Bật luân phiên chân trước chân sau</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **2.3. Bài tập vận động cơ bản**

### **2.3.1. Khái niệm**

Bài tập vận động cơ bản là một loại bài tập thể chất, bao gồm một hệ thống các hành động vận động được chọn lọc từ các vận động cơ bản, tác động lên các nhóm cơ bắp lớn của cơ thể nhằm giải quyết nhiệm vụ giáo dục và giáo dục trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ.

### **2.3.2. Ý nghĩa**

- Luyện tập vận động cơ bản góp phần hoàn thiện khả năng làm việc của hệ thần kinh, hệ cơ, hệ xương, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp.
- Góp phần phát triển các tổ chất thể lực, khả năng định hướng trong không gian.
- Hình thành tư thế đúng, phát triển các quá trình tâm sinh lý, ảnh hưởng tốt tới sức khỏe và phát triển thể chất cho trẻ.

### **2.3.3. Phân loại vận động cơ bản**

Vận động cơ bản được chia thành 2 loại: vận động có chu kỳ và vận động không có chu kỳ.

- Vận động có chu kỳ là loại vận động khi thực hiện chúng, toàn bộ cơ thể và một bộ phận nào đó của cơ thể không ngừng được trở lại tư thế ban đầu.

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 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.

Những vận động không có chu kỳ đòi hỏi phải được tiếp thu dần dần, thực hiện nó cần phải có sự phối hợp động tác phức tạp, chính xác và gắng sức hơn so với thực hiện vận động không có chu kỳ.

Vận động không có chu kỳ được tạo thành bởi ba 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.

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

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

#### **2.3.4. Nội dung luyện tập**

##### ***Nội dung các bài tập vận động đi, chạy thẳng bằng***

| STT | ĐỘ TUỔI     | NỘI DUNG LUYỆN TẬP                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 12-18 tháng | Tập đi (12-15 tháng)<br>Đi theo đường thẳng (14-18 tháng)<br>Đi có mang vật trên tay (16-18 tháng)                                                                                                                                                                                     |
| 2   | 18-24 tháng | Đi theo đường hẹp 30-40cm<br>Đi bước qua vật cản cao 5-7cm<br>Đi theo các hướng khác nhau<br>Đi thay đổi hướng theo hiệu lệnh                                                                                                                                                          |
| 3   | 24-36 tháng | Đi theo đường ngoằn ngoèo<br>Đi có mang vật trên đầu (30-36 tháng)<br>Đi theo nhịp đếm, nhịp trống lắc, bài hát<br>Đi kiễng chân-đi bằng mũi bàn chân<br>Đi đều bước (30-36 tháng)<br>Đi kết hợp với chạy<br>Chạy theo hướng đã định                                                   |
| 4   | 3-4 tuổi    | Đi, chạy theo hướng đã định<br>Đi, chạy theo vòng tròn<br>Đi, chạy và làm theo hiệu lệnh của cô giáo<br>Đi kiễng chân, đi bằng gót chân<br>Đi, chạy theo đường hẹp (4m x 0,2m)<br>Đi ngang bước dòn (3m x 0,2m)<br>Chạy chậm 60-80m<br>Chạy nhanh 10-12m                               |
| 5   | 4-5 tuổi    | Đi, chạy theo nhịp trống lắc, sác xo bài hát<br>Đi, chạy theo hiệu lệnh và làm theo người dẫn đầu<br>Đi kiễng chân, đi bằng gót chân<br>Đi, chạy bước qua 3-4 chướng ngại vật cao 5cm cách nhau 35-40cm<br>Đi trên ghế thể dục, bước qua 2-3 chướng ngại vật cao 5cm cách nhau 30-35cm |



|   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |          | Đi ngang bước dồn (3m x 0,2m)<br>Đi nổi gót tiến<br>Chạy chậm 80-100m<br>Chạy nhanh 12-14m                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6 | 5-6 tuổi | Đi, chạy theo nhịp trống lắc, sác xo bài hát<br>Đi, chạy theo hiệu lệnh và làm theo người dẫn đầu<br>Đi kiễng chân, đi bằng gót chân<br>Đi trên ghế thể dục, bước dồn trước, bước dồn ngang<br>Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát<br>Đi nổi gót tiến, đi nổi gót lùi<br>Chạy nhấc cao đùi<br>Chạy chậm 100-120m<br>Chạy nhanh 15-17m |

### ***Nội dung các bài tập vận động nhảy-bật***

| STT | ĐỘ TUỔI     | NỘI DUNG LUYỆN TẬP                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 24-36 tháng | Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân<br>Bật xa bằng 2 chân                                                                                                                                                                                                                           |
| 2   | 3-4 tuổi    | Bật liên tục tại chỗ 3-4 lần<br>Bật tiến về phía trước 3-4 bước<br>Bật nhảy qua dây<br>Bật xa 25-30cm<br>Bật sâu 10-15cm                                                                                                                                                     |
| 3   | 4-5 tuổi    | Bật liên tục tại chỗ 5-6 lần<br>Bật tiến về phía trước<br>Bật luân phiên chân trước chân sau<br>Bật vào, ra vòng<br>Bật xa 30-40cm, chạm đất nhẹ nhàng bằng 2 chân<br>Bật sâu 25-30cm<br>Nhảy lò cò 3-4 nhịp và đổi chân<br>Bật liên tục vào các ô 35x35cm hoặc vòng 40x40cm |
| 4   | 5-6 tuổi    | Bật liên tục qua 4-5 vạch cách nhau 35-40cm<br>Bật sâu 30-35cm<br>Bật xa 40-50cm<br>Nhảy lò cò 5-6 nhịp và đổi chân<br>Bật tách khếp chân theo ô vẽ<br>Nhảy lò cò khoảng 10 nhịp                                                                                             |

|  |  |                                                                                              |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | Bật liên tục qua 4-5 chứng ngại vật có kích thước cao 6cm, rộng 5-6cm, đặt cách nhau 30-40cm |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|

***Nội dung các bài tập vận động ném, chuyền, bắt***

| STT | ĐỘ TUỔI     | NỘI DUNG LUYỆN TẬP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 12-18 tháng | Lăn bóng bằng 2 tay (14-18 tháng)<br>Ném bóng bằng 1 tay (17-18 tháng)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     | 18-24 tháng | Lăn bóng bằng 2 tay vào đích xa 0,5-0,7m<br>Ném bóng qua dây tầm ngang ngực trẻ bằng 1 tay                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2   | 24-36 tháng | Tung bóng vào đích nằm ngang xa 0,7-1m, đường kính đích 50cm<br>Tung bóng bằng 2 tay (tung cao 30-35cm)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3   | 3-4 tuổi    | Tung bóng lên cao khoảng 40cm bằng 2 tay<br>Đập bóng xuống sàn bằng 2 tay<br>Chuyền bắt bóng theo hàng dọc đứng hoặc ngồi<br>Ném xa bằng 1 tay<br>Chuyền bắt bóng theo hàng ngang<br>Ném trúng đích nằm ngang, đích xa 1-1,2m, đường kính đích 40cm<br>Ném trúng đích thẳng đứng, đích xa 0,8-1m, cao 0,6-0,7m, đường kính đích 40cm                                                                        |
| 4   | 4-5 tuổi    | Tung và bắt bóng bằng 2 tay độ cao khoảng 40-50cm<br>Đập và bắt bóng bằng 2 tay<br>Chuyền bóng qua đầu, qua chân theo hàng dọc<br>Lăn bóng bằng 2 tay và di chuyển theo bóng 3,5-4m<br>Chuyền bắt bóng theo hàng ngang<br>Ném xa bằng 1 tay<br>Ném xa bằng 2 tay<br>Ném trúng đích nằm ngang, đích xa 1,2-1,4m, đường kính đích 40cm<br>Ném trúng đích thẳng đứng, đích xa 1m, cao 1m, đường kính đích 40cm |
| 5   | 5-6 tuổi    | Tung và bắt bóng bằng 2 tay độ cao khoảng 40-50cm<br>Đập và bắt bóng bằng 2 tay<br>Ném xa bằng 1 tay<br>Ném xa bằng 2 tay<br>Chuyền bóng qua đầu, qua chân theo hàng dọc                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | Chuyển bắt bóng theo hàng ngang<br>Lăn bóng bằng 2 tay và di chuyển theo bóng 4-5m<br>Lăn bóng bằng 2 tay và di chuyển theo đường zic zac<br>Ném trúng đích nằm ngang, đích xa 1,4-1,6m, đường kính đích 40cm<br>Ném trúng đích thẳng đứng, đích xa 1-1,2m, cao 1m, đường kính đích 40cm |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

***Nội dung các bài tập vận động bò, trườn, trèo***

| STT | ĐỘ TUỔI     | NỘI DUNG LUYỆN TẬP                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 12-18 tháng | Bò qua vật cản cao 5-10cm<br>Bò chui dưới vật cản 45-50cm                                                                                                                                                                                                    |
| 2   | 18-24 tháng | Bò có mang vật trên lưng<br>Bò chui qua vòng đường kính 40-45cm<br>Trườn tự do (20-24 tháng)<br>Trườn dưới vật cao 30-35cm (20-24 tháng)                                                                                                                     |
| 3   | 24-36 tháng | Bò trong đường hẹp 35-40cm<br>Trườn dưới vật cao cách mặt đất 35-40cm<br>Bò bằng bàn tay và bàn chân (30-36 tháng)                                                                                                                                           |
| 4   | 3-4 tuổi    | Bò bằng bàn tay và bàn chân<br>Bò bằng bàn tay, cẳng chân<br>Trườn sắp phối hợp chân nọ tay kia<br>Trèo lên xuống ghế hoặc bục gỗ cao 30cm<br>Trèo thang từ 7-10 dóng                                                                                        |
| 5   | 4-5 tuổi    | Bò bằng bàn tay, bàn chân theo đường zic zac<br>Bò bằng bàn tay, cẳng chân kết hợp chui qua cổng vòng cung cao 45-50cm<br>Trườn sắp 3-4m kết hợp trèo qua ghế thể dục<br>Trèo lên xuống ghế hoặc bục gỗ cao 30cm<br>Trèo thang từ 8-10 dóng                  |
| 6   | 5-6 tuổi    | Bò bằng bàn tay, bàn chân qua 5-7 hộp cao 25-30cm đặt cách nhau 50-60cm<br>Bò bằng bàn tay, cẳng chân theo đường zic zac<br>Trườn sắp 4-5m kết hợp trèo qua ghế thể dục<br>Trèo lên xuống ghế hoặc bục gỗ cao 35cm<br>Trèo lên xuống thang phối hợp tay chân |

### **2.3.5. Cách dạy vận động cơ bản**

Bước 1: Giới thiệu tên bài tập

Bước 2: Làm mẫu

Bước 3: Trẻ thực hiện

Bước 4: Cùng cố

### **2.4. Trò chơi vận động**

#### **2.4.1. Khái niệm**

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.

#### **2.4.2. Ý nghĩa**

Trò chơi vận động là phương tiện để phát triển trẻ một cách toàn diện.

- Trò chơi vận động giúp hoàn thiện các kỹ năng vận động.
- Giúp phát triển các tổ chức thể lực.
- Rèn luyện hệ thần kinh cho trẻ (các quá trình hưng phấn và ức chế được hoàn thiện và cân bằng)
- Thỏa mãn cảm xúc, đem lại niềm vui sướng.
- Hình thành và củng cố ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, lòng dũng cảm

#### **2.4.3. Phân loại trò chơi vận động**

- Phân loại theo chủ đề:
  - + Trò chơi vận động có chủ đề là loại trò chơi vận động có hình ảnh để trẻ bắt chước, có vai chơi.
  - + Trò chơi vận động không có chủ đề là những bài tập trò chơi, không có hình ảnh để trẻ bắt chước.
- Phân loại theo lượng vận động
  - + Trò chơi vận động có lượng vận động cao
  - + Trò chơi vận động có lượng vận động trung bình
  - + Trò chơi vận động có lượng vận động thấp

#### **2.4.4. Nội dung luyện tập**

| STT | ĐỘ TUỔI | NỘI DUNG LUYỆN TẬP    |
|-----|---------|-----------------------|
| 1   | 12-18   | Đuổi bắt, cô đuổi kịp |

|   |                |                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | tháng          | Ứ tim<br>Thăm bạn búp bê<br>Mang đồ chơi đến cho cô<br>Bò tới chỗ đồ chơi<br>Bò chui qua cổng                                                                                                                                                |
| 2 | 18-24<br>tháng | Kéo cưa lừa xẻ<br>Đi qua cầu<br>Con rùa<br>Gấu dạo chơi trong rừng (23-24 tháng)<br>Mèo và chim sẻ                                                                                                                                           |
| 3 | 24-36<br>tháng | Mèo và chim sẻ<br>Nu na nu nống<br>Ô tô và chim sẻ<br>Con bộ dừa<br>Bong bóng xà phòng<br>Con rùa<br>Bóng tròn to<br>Bịt mắt bắt dê<br>Bắt bướm<br>Dung dăng dung dẻ<br>Trời nắng trời mưa<br>Gà trong vườn rau<br>Phi ngựa<br>Vượt đoàn tàu |
| 4 | 3-4 tuổi       | Quả bóng nảy<br>Bắt bướm<br>Ô tô và chim sẻ<br>Gấu và ong<br>Nhảy qua suối nhỏ<br>Đuổi bóng<br>Ném qua dây<br>Tín hiệu máy bay<br>Con sói xấu tính                                                                                           |
| 5 | 4-5 tuổi       | Thi xem tổ nào nhanh<br>Ném còn<br>Bắt chước tạo dáng<br>Cáo và thỏ                                                                                                                                                                          |

|   |          |                                                                                                                      |
|---|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |          | Ai ném xa nhất<br>Mèo và chim sẻ<br>Đi như gấu, bò như chuột<br>Tung cao hơn                                         |
| 6 | 5-6 tuổi | Nhảy tiếp sức<br>Ai nhanh hơn<br>Kéo co<br>Đua ngựa<br>Nhảy lò cò<br>Ai ném xa nhất<br>Ném bóng vào rổ<br>Cáo và thỏ |

#### ***2.4.5. Cách hướng dẫn trò chơi vận động***

Bước 1: Tập trung trẻ, giới thiệu tên trò chơi

Bước 2: phổ biến cách chơi, luật chơi

Bước 3: phân vai chơi, chia đội chơi, chia đồ chơi(nếu có)

Bước 4: cho trẻ chơi

Bước 5: kết thúc

## **II. HÌNH THỨC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON**

### **1. Giờ học thể dục**

#### **\* Ý nghĩa**

Đây là hình thức cơ bản trong các hình thức GDTC cho trẻ trong trường MN. Trên tiết học thể dục, giáo viên cung cấp cho trẻ những kỹ năng kỹ xảo vận động có mục đích, có tổ chức và có kế hoạch nhất. Nhiệm vụ chuyên biệt là hình thành tư thế đúng, rèn luyện và phát triển các kỹ năng vận động và các tố chất thể lực phù hợp với từng lứa tuổi.

#### ***1.1. Cấu trúc, nội dung, cách tiến hành giờ tập vận động của trẻ 3-12 tháng.***

- Giờ học được tiến hành hàng ngày
- Thời gian: 3-5'
- Số trẻ: 1 trẻ

- **Chỗ tập:** trên bàn, trên giường, trên sàn nhà có trải chiếu, phải đảm bảo ấm áp về mùa đông, thoáng mát về mùa hè.

- **Những trẻ mới ốm dậy, mới đi nhà trẻ, mới tiêm chủng thì không tập cho trẻ.**

- **Trang phục:** cô và trẻ ăn mặc gọn gàng, hợp thời tiết, dễ cử động.

- **Thời điểm tập:** tốt nhất tập ngay sau giờ đón hoặc sau ăn 30 phút.

- **Nội dung tập:** tùy vào mức độ phát triển của từng trẻ và số tháng tuổi của trẻ mà chọn nội dung cho phù hợp. Trong 1 giờ tập vận động cho trẻ có từ 3-4 nội dung sau đây sắp xếp từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.

1. *BTTĐ cho tay*

2. *BTTĐ cho chân*

3. *VĐCB ôn*

4. *VĐCB mới*

## **1.2. Cấu trúc, nội dung, cách tiến hành giờ tập vận động của trẻ 12-24 tháng.**

- Được thực hiện 2 lần/tuần

|                              |                                 |  |
|------------------------------|---------------------------------|--|
| Trẻ 12-18 tháng              | Trẻ 18-24 tháng                 |  |
| Thời gian: 8-10'             | 10-12'                          |  |
| Số trẻ: 2-4 trẻ              | 5-7 trẻ                         |  |
| Chỗ tập: trong phòng nhóm    | Trong phòng hoặc ngoài sân      |  |
| Phương pháp tập: tập cá nhân | Tập cá nhân hoặc nhóm 2 trẻ/lần |  |

- **Cấu trúc giờ học:** giờ học chưa có cấu trúc 3 phần, chỉ có:

+ Trước khi tập

+ Tiến hành tập

+ Sau khi tập

- **Nội dung:** cho trẻ tập 2 VĐCB(1 VĐ đi và 1 VĐ khác)

- **Cách hướng dẫn:**

+ Trước khi tập: Dắt trẻ đi bộ 1 vòng quanh chỗ tập rồi về ngồi ghế thành 1 hàng ngang.

+ Tiến hành tập: dạy VĐCB theo 4 bước.

+ Sau khi tập: có thể dắt trẻ đi bộ 1 vòng rồi chuyển hoạt động

\* Lưu ý: mỗi bài tập cô làm mẫu nhiều lần cho trẻ bắt chước (thường là 3 lần). Nếu trẻ chưa tập được cô có thể làm mẫu lần 4 hoặc tập cùng trẻ hoặc giảm yêu cầu của bài tập rồi luyện thêm ngoài giờ cho trẻ. Tuy nhiên cần đảm bảo cho trẻ có tư thế đúng khi đi, đứng, ngồi. Có thể cho trẻ sử dụng 1 số dụng cụ thể dục đơn giản như vòng, bóng thể dục, gậy thể dục.

### ***1.3. Cấu trúc, nội dung, cách tiến hành giờ tập vận động của trẻ 24-36 tháng.***

- Thời gian: 12-15'

- Số trẻ: 12-15 trẻ

- Địa điểm: chủ yếu cho trẻ tập ngoài sân trừ những hôm thời tiết không thuận lợi hoặc những bài tập không nên tập ngoài sân (bò, trườn...)

\* Cấu trúc giờ học: có cấu trúc 3 phần ( khởi động, trọng động, hồi tĩnh)

\* Nội dung:

- Khởi động:

+ Bài tập đi: đi thường, đi nhấc cao chân, đi bước dài

+ Bài tập chạy: chạy chậm

+ Bài tập đội hình: thường sử dụng đội hình vòng tròn

- Trọng động: có 3 nội dung

+ BTPTC: có 3 động tác (T-V; L-B; chân)

+ VĐCB: có 1 VĐCB

+ TCVĐ: 1 TCVĐ

- Hồi tĩnh: đi lại nhẹ nhàng hoặc chơi trò chơi có lượng vận động nhẹ.

\* Cách tiến hành:

- Khởi động:



+ Mục đích: chuẩn bị cho trẻ bước vào tập vận động với cường độ tăng dần, nâng cao dần trạng thái hoạt động của cơ thể. Kích thích sự ham muốn vận động của trẻ.

+ Tiến hành:....

- Trọng động:

+ Mục đích: cho trẻ làm quen với VĐCB mới, ôn luyện củng cố những những vận động đã được hình thành, phát triển các tố chất thể lực.

+ Tiến hành:

.BTPTC: - cho trẻ tập 3 động tác(T-V, L-B, chân)

- Mỗi động tác tập 3-4 lần(2 nhịp)

- Cho trẻ tập các động tác mà trẻ đã biết. Cô tập cùng trẻ tất cả các động tác, trẻ tập theo cô. Đầu năm thường sử dụng phương pháp mô phỏng bắt chước, cuối năm có thể đếm theo nhịp 1,2. Có thể cho trẻ tập với vòng, bóng, gậy....

. VĐCB: cho trẻ ngồi 2 hàng ghế quay mặt vào nhau, cách nhau khoảng 3-4m rồi tổ chức dạy VĐCB theo 4 bước ở giữa 2 hàng.

. TCVD: - Yêu cầu khi lựa chọn TCVD: không chọn TCVD có vận động chính giống với VĐCB.

- Hướng dẫn TCVD theo 5 bước.

- Hồi tĩnh:

+ Mục đích: giảm dần cường độ vận động, đưa cơ thể về trạng thái hoạt động bình thường bằng cách đi lại nhẹ nhàng kết hợp với điều hòa nhịp thở và thả lỏng cơ bắp. Hoặc cho trẻ chơi 1 TCVD có lượng vận động nhẹ.

\* Nhận xét giờ học.

**1.4. Cấu trúc, nội dung, cách tiến hành giờ học thể dục của trẻ MG.**

|     | Thời gian | Số trẻ    |
|-----|-----------|-----------|
| MGB | 15-20'    | 15-20 trẻ |
| MGN | 20-25'    | 20-25 trẻ |

|     |        |           |
|-----|--------|-----------|
| MGL | 25-30' | 25-30 trẻ |
|-----|--------|-----------|

- Địa điểm: chủ yếu tập ngoài sân

\* Cấu trúc: 3 phần(khởi động, trọng động, hồi tĩnh)

\* Nội dung:

- Khởi động: 3 bài tập((Đi: đi thường, đi bằng mũi chân, đi gót chân. MGL thêm đi bằng má ngoài bàn chân; Chạy: chạy thay đổi tốc độ(chạy chậm, chạy nhanh); Đội hình: thường sử dụng đội hình hàng dọc, ngang theo tổ)

- Trọng động: có từ 2-3 nội dung(BTPTC: 4 động tác; VĐCB: 1-2 VĐCB; TCVD(nếu có).

- Hồi tĩnh: đi lại nhẹ nhàng kết hợp với điều hòa nhịp thở, thả lỏng cơ bắp hoặc chơi trò chơi có lượng vận động nhẹ.

\* Cách tiến hành:

- Khởi động:+ cho trẻ xếp thành 2 hàng dọc theo tổ, trẻ MGN và MGL yêu cầu trẻ bé đứng trước, trẻ lớn đứng sau, sau đó cho trẻ đi theo cô thành vòng tròn rộng, khi vòng tròn khép kín, cô đi vào trong vòng tròn, đi ngược chiều với trẻ....cho trẻ đi, chạy các kiểu xen kẽ với đi thường

+ chuyển đội hình để tập BTPTC

- Trọng động:

+ BTPTC: cho trẻ tập 4 động tác với số lần và nhịp tập như sau

|     |                |                |
|-----|----------------|----------------|
| MGB | 4 lần x 2 nhịp | 6 lần x 2 nhịp |
| MGN | 4 lần x 4 nhịp | 6 lần x 4 nhịp |
| MGL | 2 lần x 8 nhịp | 3 lần x 8 nhịp |

**Cách hướng dẫn BTPTC:**

. Cho trẻ tập các động tác mà trẻ đã biết

. Có thể cho trẻ tập tay không hoặc tập với các dụng cụ thể dục như vòng, bóng, gậy.

. MGB đầu năm có thể sử dụng PP mô phỏng, bắt chước, cuối năm đếm theo nhịp 1,2 hoặc 1,2,3,4.

. MGB: cô tập cùng trẻ tất cả các động tác. MGN, L: cô tập cùng trẻ 1,2 lần đầu, sau đó cô đếm cho trẻ tập.

. MGB chưa yêu cầu trẻ tập chính xác, nhớ và lớn yêu cầu trẻ tập chính xác hơn.

**Cách chọn các động tác cho BTPTC:** nếu VĐCB sử dụng thao tác tay là chủ yếu thì động tác T-V được chọn làm động tác hỗ trợ cho VĐCB. Phải chọn động tác T-V nào có tư thế tập càng giống với VĐCB nhất càng tốt, và được tập thêm số lần như đã nói ở trên. Còn các động tác khác thì tùy chọn.

Nếu VĐCB là VĐ bò thì động tác hỗ trợ là động tác B-L; nếu là trèo ghế thì động tác hỗ trợ là động tác chân.

**Lưu ý:** chỉ chọn tối đa 2 động tác hỗ trợ, không chọn động tác bật nhảy làm động tác hỗ trợ.

+ VĐCB:

- cho trẻ chuyển đội hình để quan sát mẫu rõ nhất

-Dạy VĐCB theo 4 bước

Lưu ý: - Mỗi trẻ phải được tập VĐCB từ 2-4 lần trong 1 giờ học.

- Cô luôn quan sát và sửa sai cho trẻ: nói lại cách tập đúng, cho trẻ tập lại ngay tuy nhiên không dừng lại quá lâu để sửa sai cho 1 trẻ.

- Khi giải thích VĐCB phải nói rõ: dự lệnh(TTCB) thì tập ntn, động lệnh thì tập ntn.

+ TCVD: hướng dẫn theo 5 bước

**Lưu ý:** khi giải thích TCVD phải nêu rõ kĩ năng vận động được ôn luyện trong trò chơi. VD: chạy, bật, bò...

Nêu rõ tín hiệu của trò chơi: gừm gừm, meo meo...

Giải thích cách chơi trước, luật chơi sau.

+ Hồi tĩnh: khoảng 2'. Đi lại nhẹ nhàng....

## **2. Thể dục sáng**

### **2.1. Mục đích:**

Tập thể dục sáng là một bộ phận không thể thiếu trong sinh hoạt hàng ngày đối với trẻ 18 tháng tuổi trở lên. Tập thể dục sáng thường xuyên giúp trẻ tập hít thở sâu, điều hòa nhịp thở, tăng cường quá trình

trao đổi chất và tuần hoàn trong cơ thể, giúp các khớp, dây chằng mềm dẻo, linh hoạt, đồng thời hỗ trợ cho những hoạt động trong ngày của trẻ thêm nhịp nhàng, nhanh nhẹn, giảm động tác thừa và tạo cho trẻ tâm trạng thoải mái, vui tươi đón ngày hoạt động mới.

Thể dục sáng giúp trẻ nâng cao hoạt động trí lực, làm nảy nở hứng thú và tình cảm.

Thể dục sáng một là biện pháp tốt để rèn luyện tư thế, tăng cường thể chất cho trẻ, có thể giúp cho cơ thể bước vào trạng thái làm việc tốt hơn, xây dựng thói quen tích cực rèn luyện thân thể cho trẻ.

Thể dục 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.

## ***2.2. Cấu trúc, nội dung***

- Cấu trúc của một bài thể dục sáng có 3 phần: khởi động, trọng động và hồi tĩnh. Nội dung phần khởi động và hồi tĩnh giống với nội dung của khởi động và hồi tĩnh trong giờ học thể dục. Phần trọng động của thể dục sáng chỉ có nội dung duy nhất là bài tập phát triển chung bao gồm từ 3-8 động tác.

### ***2.2.1. Nội dung và cách tiến hành giờ thể dục sáng cho trẻ tuổi nhà trẻ***

#### ***2.2.1.1. Trẻ 18-24 tháng***

- Nội dung: bao gồm các động tác theo thứ tự như sau: động tác hô hấp; động tác tay-vai; động tác bụng-lườn, chân.

- Cách hướng dẫn: có thể cho trẻ đi bộ quanh chỗ tập 1-2 vòng, sau đó dừng lại thành vòng tròn dẫn cách đều và tập bài tập phát triển chung.

Cô tập cho trẻ nhìn và bắt chước tập theo cô. Cô không đếm mà dùng lời chỉ dẫn. Ví dụ: chim mổ thóc. Mỗi động tác tập khoảng 3-5 lần. Cô giáo không cần dừng lại để sửa sai cho trẻ mà để trẻ tập theo khả năng của trẻ. Thời gian tập khoảng 5 phút.

Cuối cùng cho trẻ đi bộ 1-2 vòng.

#### ***2.2.1.2. Trẻ 24-36 tháng***

- Nội dung và thứ tự của bài thể dục sáng ở lứa tuổi này giống lứa tuổi 18-24 tháng. Tuy nhiên số lượng động tác tăng lên, thêm động tác bật nhảy vào cuối năm.

- Cách hướng dẫn: cho trẻ đi thành vòng tròn để tiến hành phần khởi động. Sau đó xếp thành vòng tròn, dẫn cách đều. Cô giáo đứng trên vòng tròn để tập cùng trẻ. Nếu tập theo bài, ví dụ bài máy bay, thì cho trẻ tập hết các động tác rồi lại quay lại tập từ đầu. Mỗi bài tập 3-4 lần.

Cuối cùng cho trẻ đi lại nhẹ nhàng 1-2 vòng quanh nơi tập hoặc cho trẻ chơi 1 trò chơi có lượn vận động nhẹ.

Thời gian tập khoảng 5-7 phút.

### ***2.2.2. Nội dung và cách thức tiến hành bài thể dục sáng lứa tuổi mẫu giáo***

\* Khởi động: giống phần khởi động của giờ học thể dục.

\* Trọng động: tập các động tác của bài tập phát triển chung theo thứ tự: hô hấp, tay-vai, bụng-lườn, chân, bật nhảy.

\* Hồi tĩnh: giống phần hồi tĩnh của giờ học thể dục.

### ***3. Các hình thức luyện tập khác***

#### ***3.1. Phút thể dục***

#### ***3.2. TCVĐ***

#### ***3.3. Đạo chơi tham quan***

#### ***3.4. Hội TDTT***