



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING



DỰ THẢO

TÀI LIỆU

**HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH
GIÁO DỤC MẦM NON DÀNH CHO NHÓM TRẺ ĐỘC LẬP,
LỚP MẪU GIÁO ĐỘC LẬP, LỚP MẦM NON ĐỘC LẬP**

**Chuyên đề 8: Hướng dẫn tổ chức hoạt động
giáo dục phát triển thể chất**

(Lưu hành nội bộ)

HÀ NỘI – THÁNG 12/2022

BÀI 1

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT CHO TRẺ TẠI CƠ SỞ GIÁO DỤC MẦM NON ĐỘC LẬP

1. Khái niệm và mục đích của giáo dục thể chất

Khái niệm giáo dục thể chất

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

Giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là quá trình tác động nhiều mặt tới 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.

Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là tổ hợp những cách thức tổ chức quá trình giáo dục thể chất của giáo viên, trong đó giáo viên giữ vai trò chủ đạo, trẻ giữ vai trò chủ động, tích cực nhằm tiếp thu những tri thức, hình thành năng lực vận động, thói quen sinh hoạt lành mạnh cho trẻ.

Mục đích giáo dục thể chất cho trẻ ở cơ sở giáo dục mầm non

Để phù hợp với yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực của xã hội trong từng thời kỳ, mục đích GDTC cho trẻ ở cơ sở giáo dục mầm non được xác định với những nội dung khác nhau.

Thông tư số 51/2020/TT-BGDĐT ngày 31 tháng 12 năm 2020 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành thông tư sửa đổi, bổ sung một số nội dung của Chương trình Giáo dục mầm non ban hành kèm theo Thông tư số 17/2009/TT-BGDĐT ngày 25 tháng 7 năm 2009 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo nêu rõ mục đích GDTC cho trẻ ở trường mầm non theo từng độ tuổi như sau:



Đối với trẻ ở cuối tuổi nhà trẻ

- Khỏe mạnh, cân nặng và chiều cao phát triển bình thường theo lứa tuổi.
- Thích nghi với chế độ sinh hoạt ở nhà trẻ.
- Thực hiện được vận động cơ bản theo độ tuổi.
- Có một số tố chất vận động ban đầu (nhẹn 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.



Đối với trẻ ở cuối tuổi mẫu

- Khỏe 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 khỏe.
- Có một số thói quen, kĩ năng tốt trong ăn uống, giữ gìn sức khỏe và đảm bảo sự an toàn của bản thân.

2. Nội dung giáo dục thể chất

Căn cứ vào mục tiêu giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, đặc điểm phát triển tâm sinh lý và vận động của trẻ, nội dung giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, bao gồm:

- Trang bị cho trẻ những kiến thức sơ đẳng về vệ sinh, dinh dưỡng, phòng bệnh và rèn luyện thể dục như: Vệ sinh cơ thể, vệ sinh ăn uống, vệ sinh môi trường, vệ sinh phòng bệnh; những kiến thức về thể dục như các bài tập đội hình đội ngũ, bài tập phát triển chung, bài tập vận động cơ bản và trò chơi vận động; lợi ích của việc ăn uống, giữ gìn vệ sinh và luyện tập thể dục đối với sức khỏe của trẻ.
- Hình thành kỹ năng vận động, kỹ năng tự phục vụ, vệ sinh cá nhân và môi trường phù hợp với khả năng.
- Giáo dục thái độ tích cực đối với việc rèn luyện thể chất và

3. Nguyên tắc giáo dục thể chất

Nguyên tắc hệ thống

◆ **Đảm bảo tính liên tục:** Trong quá trình GDTC, cần phải cho trẻ luyện tập một cách **thường xuyên, liên tục, đều đặn** vào những giờ nhất định như thể dục sáng, thể dục giữa giờ, trò chơi vận động, hoạt động chung... với những hình thức khác nhau nhằm hình thành những phản xạ có điều kiện, làm cho trẻ có thói quen tập luyện.

◆ **Đảm bảo tính lặp lại:** Việc lặp lại không chỉ tiến hành với các động tác riêng lẻ mà cả trình tự thực hiện, thời gian, phương pháp và hình thức của bài tập. Mức độ lặp lại phụ thuộc vào ý nghĩa cụ thể của động tác được sử dụng, vào nội dung và xu hướng chung của các buổi tập ở một giai đoạn nào đó, vào đặc điểm của người tập và vào những điều kiện khác có ảnh hưởng đến tính chất của lượng vận động.

Ví dụ: Đối với hoạt động thể dục sáng của trẻ mẫu giáo 3-4 tuổi, giáo viên thường cho trẻ tập 4-5 động tác, mỗi động tác tập 3-4 lần và luôn được sắp xếp theo trình tự nhất định: động tác hô hấp → động tác phát triển cơ tay và bả vai → động tác phát triển cơ lưng, bụng → động tác phát triển cơ chân.

◆ **Đảm bảo tính biến đổi:** Là sự thay đổi hình thức, nội dung các bài tập thể chất và các điều kiện thực hiện chúng, là sự biến đổi hoặc biến dạng linh hoạt về lượng vận động và sự đa dạng các phương pháp vận dụng chúng để đảm bảo mức phát triển của cơ thể trẻ và làm cho quá trình tập khởi đơn điệu. Tuy nhiên, không được thay đổi quá đột ngột, nếu không, có thể những kích thích mới sẽ dẫn đến sự phá vỡ những gì đã hình thành ở trẻ.

Ví dụ: Đối với bài tập thể dục sáng, tuy được tiến hành theo một trình tự và nội dung nhất định nhưng mỗi tuần nên thay đổi 1 đến 2 động tác nhằm giúp trẻ đỡ nhàm chán.

◆ **Đảm bảo sự luân phiên giữa vận động và nghỉ ngơi:** Vận động quá nhiều sẽ gây trạng thái bất ổn định, căng thẳng cho thần kinh. Do đó, để đạt được hiệu quả cao trong quá trình giáo dục thể chất cần có những “quãng nghỉ ngơi thích hợp”.

Ví dụ: Sau khi tập bài tập vận động cơ bản nên có phần hồi tĩnh giúp cơ thể trở về trạng thái cân bằng.

◆ **Đảm bảo thứ tự hợp lý của từng buổi tập:** Cần đảm bảo toàn bộ nội dung luyện tập thống nhất thành một khối, theo trình tự để thúc đẩy lẫn nhau, bổ sung và làm cơ sở cho nhau.

Ví dụ: Giờ thể dục cần tiến hành theo trình tự: khởi động, trọng động, hồi tĩnh.

Nguyên tắc tự giác và tích cực

Nhằm hình thành ở trẻ ý thức chủ động và tích cực tham gia trong quá trình giáo viên hướng dẫn cũng như chủ động và tích cực vận dụng vào thực hành trong sinh hoạt.

Nguyên tắc trực quan

❖ Để đảm bảo nguyên tắc trực quan, khi dạy vận động, giáo viên cần làm mẫu các động tác để cụ thể hóa khái niệm về động tác, chỉ rõ cách thức thực hiện. Động tác mẫu phải chính xác, giáo viên đứng ở vị trí tất cả trẻ đều nhìn thấy được.

❖ Trong quá trình tập luyện, cần sử dụng các hình thức trực quan khác nhau, tác động lên các giác quan khác nhau để làm giàu thêm kinh nghiệm

Nguyên tắc vừa sức và giáo dục cá biệt

❖ **Đảm bảo tính vừa sức** có nghĩa là:

- Dự tính trước những trở ngại mà trẻ có thể vượt qua được bằng sự huy động sức lực và khả năng 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 được với sự nỗ lực cao về trí tuệ và thể lực.
- Khả năng vận động của trẻ lớn dần theo từng độ tuổi, vì vậy, cần phải phức tạp hóa dần những yêu cầu để kích thích sự phát triển tiếp tục của trẻ. Khi chuyển từ bài tập dễ đến bài tập khó hơn, cần tuân theo quy luật tăng dần.

❖ **Giáo dục cá biệt** có nghĩa là giáo dục phù hợp với từng cá nhân trẻ. Cá biệt hóa được tiến hành theo 02 cách:

- Chú ý đến những trẻ có mức độ phát triển thể chất chưa phù hợp với lứa tuổi như trẻ bị suy dinh dưỡng, béo phì, hoặc có những sai lệch về tư thế của cơ thể...
- Chuẩn bị thể lực một cách chuyên môn hóa cho những trẻ có năng khiếu về hoạt động thể dục thể thao, chủ yếu là trẻ mẫu giáo lớn.

Nguyên tắc phát triển

- ◆ Nguyên tắc này thể hiện ở sự đề ra và thực hiện các nhiệm vụ mới ngày càng khó hơn. Lượng vận động phải tăng dần qua các bài tập, vừa tăng lượng vận động vừa củng cố những kiến thức đã học...
- ◆ Để đáp ứng được yêu cầu phát triển, cần thường xuyên thay đổi các nhiệm vụ vận động bằng nhiều hình thức, từ đơn giản đến phức tạp.

Nguyên tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện

- ◆ Đảm bảo thứ tự tiết học, hướng dẫn, giải thích, cho làm quen với các kỹ thuật động tác, từ đó tăng dần độ khó của bài tập.
- ◆ Cho trẻ luyện tập thường xuyên kết hợp với nghỉ ngơi, phù hợp với tình trạng sức khỏe của trẻ.
- ◆ Giúp trẻ tự tin, sẵn sàng vượt khó trong tập luyện.
- ◆ Tiến hành kiểm tra thiết bị, dụng cụ luyện tập; quần áo, giày dép của giáo viên và trẻ phải gọn gàng.
- ◆ Có kế hoạch kiểm tra sức khỏe cho trẻ.
- ◆ Đối với những trẻ bị chấn thương, ốm đau, cần có bài tập với nội dung thích hợp để góp phần làm hồi phục nhanh sức khỏe.

4. Phương pháp giáo dục thể chất

Giáo dục thể chất vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy trẻ làm trung tâm, theo định hướng phát triển năng lực người học. Giáo viên vận dụng linh hoạt các phương pháp đặc thù sau:

Phương pháp trực quan sử dụng để làm mẫu các bài tập vận động, sử dụng các đồ dùng thiết bị, khi dạy trẻ hành vi tự phục vụ.

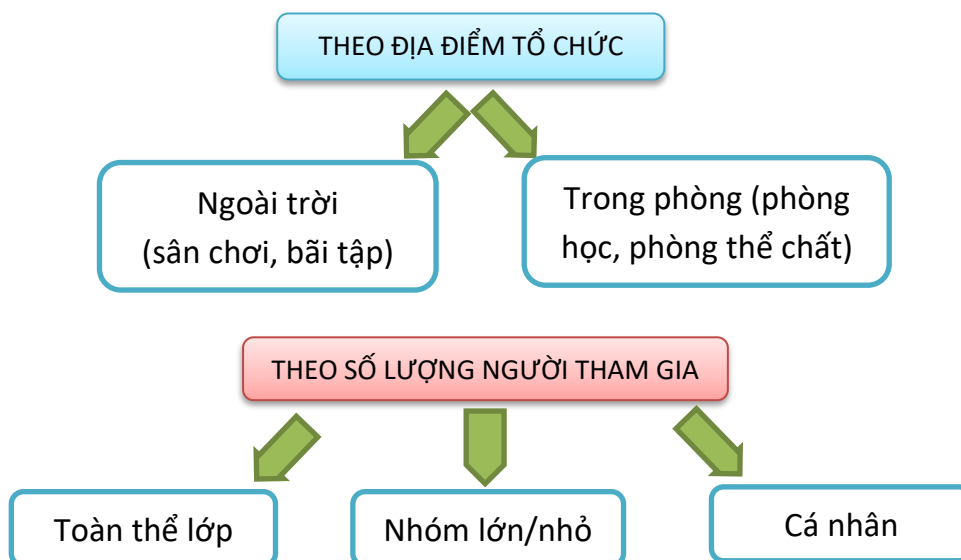
Phương pháp dùng lời được GV sử dụng để hướng dẫn, giảng giải cách thức thực hiện bài tập vận động và những vấn đề trẻ cần lưu ý.

Phương pháp thực hành luyện tập được sử dụng để hình thành, củng cố, rèn luyện kỹ năng, kỹ xảo vận động và các tố chất thể lực cho trẻ dưới hướng dẫn, tổ chức của giáo

viên thường xuyên chú ý quan sát để phát hiện những khó khăn, nhu cầu, hứng thú, khả năng của trẻ để có tác động, hỗ trợ phù hợp, kịp thời.

5. Hình thức giáo dục thể chất

Giáo dục thể chất có thể tổ chức theo các hình thức khác nhau tùy vào nội dung, phương pháp giáo dục, điều kiện cơ sở vật chất, tình hình thời tiết...



6. Những điều kiện để triển khai giáo dục thể chất ở cơ sở GDMN

6.1. Điều kiện về cơ sở vật chất

KHU VỰC LUYỆN TẬP

- ❖ Các khu vực luyện tập vận động cho trẻ bao gồm: Khu phát triển vận động ngoài trời (tại sân trường, khu vực hành lang), phòng giáo dục thể chất, trong lớp học, ở bên ngoài trường. Tùy điều kiện từng cơ sở giáo dục có thể chuẩn bị một số trong các khu luyện tập nêu trên để trẻ vận động.
- ❖ Khu phát triển vận động ngoài trời hoặc phòng tập cần được cấu trúc gồm những khu vực cơ bản sau:
 - Khu vực thực hiện các vận động không sử dụng dụng cụ (vd: giữ thăng bằng, đi, chạy...) hoặc sử dụng các dụng cụ di động (vd: vận động với vòng, dây, bóng...): cần địa hình bằng phẳng, sàn tập nên được thi công nhằm tạo độ đàn hồi tránh trơn trượt, chấn thương khi luyện tập
 - Khu vực luyện tập với các dụng cụ như cầu thăng bằng, thang leo, ống chui, xà, dây đu...: cần bố trí hợp lí đủ không gian khi vận động, tránh va chạm, nên bố trí có tính liên hoàn
 - Cần bố trí khu vực vận động dành cho trẻ nhỏ cách xa khu vận động dành cho trẻ lớn để đảm bảo an toàn cho trẻ.
 - Khu vực cất đồ dùng, dụng cụ luyện tập: ra vào thuận tiện, bố trí giá kệ hoặc giỏ đựng ở những vị trí chắc chắn tránh rơi/lấn dụng cụ.
 - Khu vực để giày dép, áo khoác vừa tầm của trẻ để trẻ tự thao tác
 - Với những cơ sở giáo dục chưa có đủ điều kiện tổ chức thành phòng tập hoặc khu phát triển vận động ngoài trời thì tùy mức độ hoạt động để sử dụng các khoảng sân trong cơ sở giáo dục, những khoảng hành lang dẫn về các lớp.... để trẻ luyện tập.



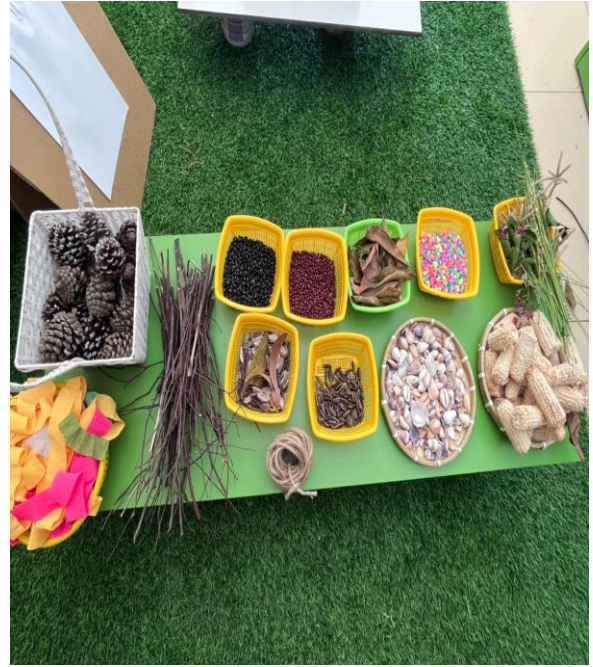
Giáo dục thể chất có tính ứng dụng cao do đó có thể tận dụng chính các hoạt động sinh hoạt hàng ngày để trẻ luyện tập vận động và thực hành dinh dưỡng, sức khỏe.

(nhờ họa sĩ vẽ lại, những hình bên dưới này mình lấy trên mạng)



ĐỒ DÙNG LUYỆN TẬP

- ◆ Gồm các thiết bị luyện vận động cơ bản, các dụng cụ luyện vận động tinh.
- ◆ Yêu cầu đối với các đồ dùng luyện tập:
 - Về số lượng và chủng loại ngoài những đồ dùng cơ bản theo quy định hiện nay¹, các cơ sở giáo dục cần trang bị thêm các đồ dùng, thiết bị khác trong đó có nhiều đồ dùng trường có thể huy động GV, PH trong trường tự làm như: túi cát, cột đích đứng, ghế thăng bằng, đường dích dắc di động, thang leo, ván dốc, bộ ném vòng cổ chai, ném bóng trúng lỗ,... Kích thước của các thiết bị này có thể tham khảo trong cuốn CT GDMN phần Giáo dục phát triển vận động theo từng độ tuổi. Cần có bộ lớn để GV làm mẫu và bộ nhỏ phù hợp với trẻ.
 - Các đồ dùng luyện tập vận động được thiết kế chắc chắn, chất liệu thân thiện đảm bảo an toàn cho người sử dụng. Dựa trên những mẫu đồ dùng, thiết bị luyện tập có sẵn bán trên thị trường, các cơ sở giáo dục có thể tự thiết kế (chú ý kích thước theo quy chuẩn nêu trên) và sử dụng các vật liệu thay thế phù hợp, ưu tiên khai thác và sử dụng vật liệu địa phương, tận dụng các đồ dùng sẵn có.
 - Được lựa chọn đồ chơi, học liệu sử dụng theo quy định¹
 - Được kiểm tra thường xuyên nhằm đảm bảo tính năng sử dụng và độ an toàn.
 - Số lượng đủ cho trẻ thực hiện vận động (hoặc được luân phiên sử dụng hợp lí, không bắt trẻ phải chờ đợi lâu)
 - Có thể tận dụng các nguyên vật liệu sẵn có để thiết kế dụng cụ luyện tập cho trẻ.



6.2. Điều kiện về nhân sự thực hiện

- ✓ Cần có đủ số lượng, tỷ lệ GV/trẻ để đảm bảo an toàn cho trẻ trong lớp và có thể hướng dẫn, hỗ trợ cho trẻ hiệu quả trong quá trình dạy học.
- ✓ GV cần nắm chắc phương pháp tổ chức các hoạt động GDTC cho trẻ theo lứa tuổi.
- ✓ Kỹ thuật thực hiện các vận động được GV thực hiện đúng.

6.3. Sự phối hợp giữa cơ sở giáo dục với gia đình



Cũng giống như tất cả các hoạt động chăm sóc giáo dục khác ở cơ sở giáo dục mầm non, việc phối hợp tốt với phụ huynh sẽ mang lại ý nghĩa nhiều mặt, đặc biệt sẽ nâng cao hiệu quả hoạt động chăm sóc, giáo dục trẻ MN.

Trong giáo dục phát triển vận động, GV phối hợp với PH theo các hình thức sau:

- ◆ Trong cuộc họp PH ngay từ đầu năm học, GV thông tin tới PH:
 - Quyền được tham gia vào các hoạt động học tập, vui chơi và được đối xử bình đẳng đối với tất cả trẻ em không phân biệt giới tính, hoàn cảnh gia đình, tôn giáo¹... Mỗi trẻ có năng lực riêng do đó cần tôn trọng và tạo điều kiện để trẻ phát triển tốt nhất có thể, tránh so sánh, chê bai trẻ.
 - Tham gia vào giám sát và hỗ trợ nhà trường những hoạt động phù hợp là quyền và trách nhiệm của phụ huynh.¹
- ◆ Thông báo với PH về những vận động mà trẻ cần thực hiện được trong từng giai đoạn (theo tháng) và những hình thức luyện tập mà cha mẹ có thể luyện thêm cho con ở nhà.
- ◆ Gia đình và nhà trường cần thông báo kịp thời với nhau về những biểu hiện bất thường trong quá trình phát triển của trẻ để cùng thống nhất cách hỗ trợ trẻ.
- ◆ Đề xuất sự hỗ trợ của phụ huynh để làm các loại đồ dùng luyện tập vận động: hỗ trợ vật liệu hoặc tham gia cùng làm với trường
- ◆ Đề nghị phụ huynh tham gia sưu tầm các trò chơi vận động dân gian, các bài hò, vè phù hợp với lứa tuổi của trẻ.
- ◆ Đề nghị sự hỗ trợ cùng tham gia của phụ huynh: khi tổ chức các hoạt động trải nghiệm vận động bên ngoài trường, khi tổ chức các hội thi thể thao.

BÀI 2.





TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT QUA HOẠT ĐỘNG HỌC

I. Hướng dẫn lựa chọn nội dung giáo dục thể chất qua hoạt động học

1. Giờ học giáo dục thể chất

Giờ học giáo dục thể chất là hình thức giáo dục nhằm truyền thụ cho trẻ mầm non những kiến thức, kĩ năng vận động; dinh dưỡng, chăm sóc sức khỏe và đảm bảo an toàn một cách đầy đủ, chính xác theo trình tự hệ thống, có mục tiêu cụ thể và được triển khai theo kế hoạch góp phần rèn luyện tính kỉ luật, nề nếp, tinh thần tập thể cho trẻ, chuẩn bị cho trẻ những năng lực cần thiết để tham gia học tập ở bậc tiểu học.

Đặc trưng

-  Căn cứ Chương trình GDMN hiện hành và được phát triển phù hợp với đặc điểm và định hướng giáo dục của địa phương và trường, lớp.
-  Có mục tiêu giáo dục cụ thể và lập kế hoạch giáo dục. Kiến thức, kĩ năng mới được sắp xếp theo trình tự hệ thống và được cung cấp trong giờ học thể chất.
-  Cấu trúc chặt chẽ dựa trên sinh lí về vận động, không được thay đổi trình tự trong cấu trúc giờ học thể chất.
-  Thời lượng của giờ học giáo dục thể chất không giống nhau giữa các độ tuổi (không quá 20 phút với trẻ nhà trẻ và 45 phút với trẻ mẫu giáo).

2. Nội dung giáo dục thể chất trong giờ học

Giáo dục các vận động nền tảng

1

Chuẩn bị về kĩ thuật của các vận động cho trẻ phù hợp theo độ tuổi và Chương trình Giáo dục mầm non, được sắp xếp vào các tuần theo kế hoạch năm học (35 tuần/1 năm học).

Giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe

2

Trang bị những kiến thức và kĩ năng cần thiết cho trẻ theo độ tuổi, đặc trưng vùng miền; từ thực hiện các hành vi (có thể chưa hiểu ý nghĩa của hành vi) đến dần nắm được ý nghĩa và hình thành thói quen trong sinh hoạt.

Lưu ý

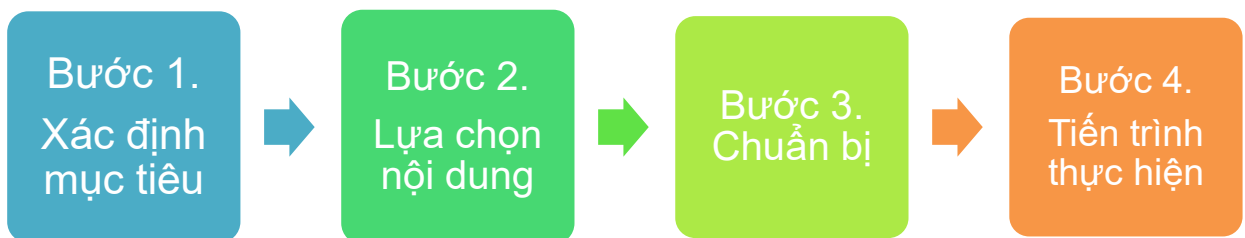
Phát triển nội dung giáo dục thể chất

- ✓ Căn cứ trên nội dung nền tảng của Chương trình GDMN.
 - ✓ Đảm bảo tính khác biệt dựa trên những đặc điểm riêng về năng lực, khí chất, tình trạng sức khỏe của mỗi đứa trẻ.
 - ✓ Đảm bảo tính hệ thống, các bài tập phải được tiến hành rèn luyện theo một kế hoạch nhất định đi từ dễ đến khó, luôn có sự kế thừa và phát triển.
 - ✓ Đảm bảo tính phù hợp với tình hình thực tế.
- Nội dung về dinh dưỡng, sức khỏe không có giờ học riêng mà được tích hợp vào các giờ học khác do đó GV cần có sự phân tích cân nhắc lựa chọn nội dung dinh dưỡng, sức khỏe sẽ được tích hợp vào hoạt động học nào từ đó đưa vào kế hoạch dạy học theo năm học, tháng, tuần và kế hoạch bài dạy cụ thể.
 - Đối với các lớp ghép 2 – 3 độ tuổi, khi xây dựng được tuyến nội dung cho từng độ tuổi, giáo viên xếp những nội dung chung giữa các độ tuổi trong nhóm ghép vào cùng một thời điểm dạy.

Ví dụ:

Tuần	Nội dung	
	18-24 tháng	24-36 tháng
	Phát triển vận động	
1	Bò tiến về phía trước	Bò tiến về phía trước
2	Bò tiến về đích	Bò qua vật cản về đích
3	Đi về phía cô	Đi bước qua vật cản
4	Đi về đích lấy cờ	Đi bước qua vật cản về đích lấy cờ
5

II. Hướng dẫn lập kế hoạch động giáo dục (giáo án) phát triển vận



**Bước 1.
Xác định
mục tiêu**

- Xác định về kiến thức, kỹ năng và tình cảm, thái độ.
- Muốn xác định đúng mục tiêu, cần:
 - Căn cứ vào nội dung chương trình, hoàn cảnh, trình độ thực tế của trẻ;
 - Đảm bảo kiến thức, kỹ năng phát triển thể chất cho trẻ;
 - Đảm bảo mối liên hệ giữa bài trước với bài sau, chú ý đến kinh nghiệm, khả năng và nhu cầu của trẻ.

**Bước 2.
Lựa chọn
nội dung**

- Căn cứ tuyến nội dung giáo dục mỗi độ tuổi đã được phát triển cho cả năm học để xác định nội dung cụ thể của giờ hoạt động.
- Nội dung có thể sẽ được nâng cao hoặc hạ thấp hơn so với tuyến nội dung đã phát triển từ đầu năm học.

**Bước 3.
Chuẩn bị**

- Dự kiến lựa chọn giáo cụ trực quan, địa điểm, sơ đồ tập, phương tiện bảo hiểm và an toàn trong tập luyện cho trẻ.

**Bước 4.
Tiến trình
thực hiện**

- **1. Khởi động:** Cho trẻ di chuyển, khởi động cơ thể để sẵn sàng tham gia các hoạt động (đi theo các kiểu khác nhau, đội hình đội ngũ)
- **2. Trọng động:**
 - Bài tập phát triển chung: lựa chọn những bài tập hướng vào khởi động các nhóm cơ chuẩn bị sẵn sàng cho vận động cơ bản. Chú ý: ghi rõ số lần, số nhịp (Ví dụ: vận động cơ bản là ném xa thì bài tập phát triển chung tập trung vào các động tác về tay).
 - Vận động cơ bản: Hướng dẫn các kỹ năng nội dung của hoạt động, chiếm thời lượng nhiều nhất trong giờ học vận động.
 - Trò chơi vận động: thay đổi trạng thái cho cơ thể, giúp duy trì hứng thú của trẻ đồng thời tạo cơ hội cho trẻ thực hành, luyện tập về những vận động đã học
- **3. Hồi tĩnh:** Đưa cơ thể từ trạng thái động sang trạng thái tĩnh, thư giãn và kết thúc giờ học.

Cấu trúc kế hoạch hoạt động giáo dục phát triển vận động (giáo án)

- Tên bài:
- Đối tượng:
- Số lượng trẻ:
- Thời gian:
- Tên giáo viên:

I. Mục đích – yêu cầu

- Kiến thức:
- Kỹ năng:
- Thái độ:

II. Chuẩn bị

- Địa điểm: Trong lớp hay ngoài sân? Sân bãi phải như thế nào?
- Đồ dùng dụng cụ của cô và trẻ: Ví dụ: Bài tập liên tục vào 5 ô thì phải chuẩn bị 5 vòng to cho cô tập mẫu và 10 vòng nhỏ xếp thành 2 hàng cho các cháu tập.
- Sơ đồ tập...

III. Tiến trình hoạt động

1. Khởi động:
2. Trọng động
 - a/ Bài tập phát triển chung
 - b/ Vận động cơ bản
 - c/ Trò chơi vận động (Giới thiệu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi)
3. Hồi tĩnh.

III. Hướng dẫn tổ chức các hoạt động giáo dục phát triển vận động

3.1. Tổ chức hoạt động phát triển vận động

a. Giờ chơi tập của trẻ nhà trẻ



TRẺ 3 – 12 THÁNG TUỔI

- **Nội dung:** Tuỳ theo mức độ phát triển của trẻ. Các bài tập này được sắp xếp từ dễ đến khó.
- **Cách thực hiện:** tiến hành lần lượt từng trẻ trong khoảng 3 – 5 phút. Trước tiên là bài tập thụ động cho tay, sau đó là bài tập thụ động cho chân, rồi đến bài tập củng cố vận động cơ bản mà trẻ đã biết, cuối cùng là bài tập đón vận động mới sắp xuất hiện. Đối với bài tập mới nên tập cho trẻ làm quen 2 - 3 tuần, sau đó củng cố thêm từ 2 - 4 tuần. Có thể cho trẻ tập trên bàn có trải khăn, trên giường, trên sàn nhà có trải thảm/chiếu. Nên tập ở nơi thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông.
- **Lưu ý:** Giáo viên/người chăm sóc bế trẻ ra nơi tập, trò chuyện âu yếm với trẻ, sau đó tiến hành tập lần lượt các bài tập vận động cơ bản. Vừa tập giáo viên/người chăm sóc vừa nói chuyện và dỗ trẻ. Tuyệt đối không làm trẻ đau, nếu trẻ khóc, giáo viên/người chăm sóc phải dỗ cho trẻ nín rồi mới tập tiếp.



TRẺ 12 - 24 THÁNG TUỔI

- **Nội dung:** Một bài tập phát triển vận động đi và một bài tập phát triển một vận động khác.
- **Cách thực hiện:**
 - Trẻ 12 – 18 tháng tuổi: Tổ chức theo nhóm nhỏ 3-5 trẻ có mức độ phát triển tương đồng, thực hiện 7 – 10 phút.
 - Trẻ 18 – 24 tháng tuổi: Tổ chức cho từng nhóm nhỏ 4 – 7 trẻ có mức độ phát triển tương đồng, mỗi nhóm thực hiện trong khoảng 10 – 12 phút.
 - Cho trẻ ngồi ghế hoặc trên sàn nhà. Giáo viên cho từng trẻ lên tập, tập xong giáo viên hướng dẫn trẻ đi về chỗ ngồi; Cuối tuổi thứ hai, khi trẻ đã tập thành thạo, giáo viên có thể cho trẻ tập nối tiếp nhau hoặc tập theo nhóm hai trẻ một. Có thể bổ sung, tăng cường bài tập đi cho trẻ vào đầu và cuối giờ chơi – tập. Địa điểm tập: trong phòng thoáng mát, rộng rãi hoặc ở ngoài sân mát mẻ.
- **Lưu ý:** Khi dạy hai vận động cơ bản, giáo viên có thể ghép lại với nhau và tiến hành dưới hình thức trò chơi. Mỗi bài tập giáo viên nên làm mẫu nhiều lần kết hợp với giảng giải, giải thích cho trẻ bắt chước. Với những trẻ nhút nhát, giáo viên nên tập cùng với trẻ. Trong suốt quá trình tập luyện, giáo viên phải thường xuyên động viên để trẻ tích cực vận động.

TRẺ 24 - 36 THÁNG TUỔI

- **Nội dung:** Thực hiện 1 – 2 bài tập vận động cơ bản. Nếu một giờ thực hiện hai vận động thì trong đó phải có một vận động mới và một vận động ôn tập.
- **Cách thực hiện:** Tổ chức cho từng nhóm nhỏ 10 – 12 trẻ trong khoảng 12 – 15 phút, được tiến hành 1 - 2 lần/ tuần.
- **Tiến trình:** Giờ tập gồm 03 phần: khởi động, trọng động và hồi tĩnh.

1. **Khởi động:** Tiến hành khoảng 02 phút.

2. **Trọng động:**

- Bài tập phát triển chung: Gồm các động được xếp theo thứ tự hô hấp, tay vai, lưng - bụng – lườn, chân (các động tác giống như thể dục sáng).

- Bài tập phát triển vận động cơ bản:

+ Giáo viên làm mẫu: 2 - 3 lần.

+ Lần đầu, giáo viên tập mẫu trọn vẹn một bài nhưng không giải thích.

+ Lần hai, giáo viên tập chậm từng động tác kết hợp với giải thích, giảng giải một cách ngắn gọn, dễ hiểu.

+ Sau khi làm mẫu, giáo viên cho 1 – 2 trẻ nhanh nhẹn, vận động tốt lên tập, cho tất cả trẻ cùng tập. Tùy từng nội dung bài tập, tốc độ tập và hứng thú của trẻ mà giáo viên cho mỗi trẻ được tập luyện 2 – 4 lần.

- Trò chơi vận động: Trò chơi vận động phải có vận động khác với vận động cơ bản. Giáo viên giới thiệu tên trò chơi, giải thích cách chơi và luật chơi một cách rõ ràng, dễ hiểu (có thể làm mẫu một số động tác khó). Giáo viên cũng có thể chơi mẫu cùng một vài trẻ để hướng dẫn trẻ. Giáo viên cần bao quát kết hợp khen ngợi, động viên, khuyến khích để trẻ thích thú tham gia trò chơi. Trò chơi vận động có thể tiến hành 2 – 3 lần.



b. Giờ học phát triển vận động của trẻ mẫu giáo 3 - 5 tuổi



- **Nội dung:** Nội dung lĩnh vực phát triển thể chất và kết quả mong đợi của từng độ trong Chương trình giáo dục Mầm non
- **Cách thực hiện:**
- **Tiến trình:** Giờ tập gồm 03 phần: khởi động, trọng động và hồi tĩnh.

1. Khởi động

Cho trẻ đi bộ thành vòng tròn, kết hợp đi thường với các kiểu đi, sau đó chuyển sang chạy (chậm, nhanh, chậm).

2. Trọng động

- **Bài tập phát triển chung:** Gồm các động tác hô hấp, tay - vai, lưng bụng lườn, chân, bật - nhảy. Mỗi động tác tập 3 - 4 lần, hai nhịp. Những động tác hỗ trợ cho vận động cơ bản cần tập thêm 1 - 2 lần.

- **Bài tập phát triển vận động cơ bản:** tập các vận động cơ bản theo các nội dung giáo dục trong Chương trình Giáo dục mầm non. Mỗi giờ học cho trẻ tập từ 1 – 2 vận động cơ bản, trong đó vận động thứ nhất là vận động mới.

- **Trò chơi vận động:** Nếu giờ học chỉ có một vận động cơ bản thì giáo viên tổ chức cho trẻ chơi vận động, nếu đã có hai vận động cơ bản thì không có trò chơi vận động.

3. **Hồi tĩnh:** Cho trẻ đi bộ nhẹ nhàng quanh nơi tập. Có thể nhận xét, động viên, khen ngợi trẻ.

3.2. Tổ chức các loại giờ học phát triển vận động

GIỜ HỌC BÀI MỚI

- **Mục đích:** Truyền thị kiến thức động tác mới.
- Căn cứ vào đặc điểm sinh lý, tâm lý lứa tuổi của trẻ, tính chất, nội dung bài dạy, sân bãi, dụng cụ của lớp, trường để sắp xếp thứ tự nội dung giảng dạy một cách khoa học, hợp lý.
- Giúp trẻ hình thành biểu tượng chính xác về kiến thức bài tập, động tác mới; kiến thức cơ bản, điểm cơ bản nhất của bài tập, động tác tập.
- Chú ý sửa chữa những sai sót phổ biến của trẻ, giúp trẻ nhanh chóng nắm vững bài tập động tác.
- Có thể tiến hành phương pháp giảng dạy như sau:
 - Gọi tên bài tập.
 - Làm mẫu: lần 1 và 2 kết hợp với phân tích bài tập, lần 3.
 - Trẻ tập thử, giáo viên quan sát và sửa sai.
 - Cả lớp tập theo các hình thức tổ chức phù hợp.

GIỜ ÔN TẬP

- **Mục đích:** Củng cố, rèn luyện những vận động trẻ đã học, phát triển tố chất thể lực ở trẻ
 - Bài ôn tập không chỉ để thực hiện lặp lại các động tác đã học một cách đơn giản mà phải có tác dụng nâng cao yêu cầu của bài tập, động tác lên từng bước. Có thể tiến hành phương pháp giảng dạy như sau:
 - Gọi tên bài tập.
 - Đàm thoại về kỹ thuật vận động.
 - Giáo viên hoặc trẻ làm mẫu 1-2 lần kết hợp giải thích hoặc miêu tả.
 - Trẻ luyện tập, giáo viên quan sát và sửa sai cho trẻ.
- **Giáo viên cần chú ý:**
- Căn cứ vào khả năng tiếp thu của trẻ trong những tiết học trước để đề ra yêu cầu cụ thể có trọng tâm để trẻ luyện tập thêm hào hứng.
 - Do những sai sót của trẻ không giống nhau, giáo viên nên lựa chọn những sai sót chung để sửa trước, sau đó kết hợp sửa chữa những sai sót cá biệt của trẻ. Giáo viên luôn động viên và giúp đỡ trẻ tin vào khả năng của mình có thể hoàn thành được bài tập.

GIỜ TỔNG HỢP

- **Mục đích:** Trang bị cho trẻ bài tập vận động mới và củng cố bài tập vận động cũ, phù hợp với trẻ mẫu giáo.
- Việc ôn bài cũ, học bài mới phải có trọng tâm rõ ràng và bám sát trọng tâm thực hiện.
- Có thể tiến hành phương pháp giảng dạy trong giờ học như sau:
 - Trang bị cho trẻ từ 1-2 động tác mới của bài tập phát triển chung:
 - Tăng số thời gian cho giai đoạn thực hiện bài tập phát triển chung.
 - Trẻ học động tác mới theo thứ tự: giáo viên tập mẫu → trẻ tập theo → trẻ tự tập.
 - Thực hiện bài tập vận động cơ bản:
 - Giáo viên nên chia lớp thành các nhóm: Nhóm trang bị vận động mới, nhóm ôn luyện vận động cũ, sau đó đổi chỗ cho nhau,
 - Đàm thoại về kỹ thuật vận động cơ bản mới, làm mẫu (2-3 lần) và cho trẻ thực hiện.
- Giáo viên luôn động viên và giúp đỡ trẻ tin vào khả năng của mình có thể hoàn thành được bài tập.

3.3. Lập kế hoạch giáo dục (giáo án) và tổ chức hoạt động học giáo dục vận động cho nhóm trẻ, lớp mẫu giáo ghép

Lập kế hoạch giáo dục

- Mục tiêu phát triển vận động: Được xác định riêng cho từng độ tuổi có trong nhóm, lớp.
- Nội dung học mang tính đồng tâm, phát triển (cùng một nội dung học nhưng mức độ khác nhau đối với từng độ tuổi).
- Giáo viên cần lựa chọn bài tập phù hợp với từng độ tuổi của trẻ theo các nội dung của độ tuổi hoặc có thể chọn một bài tập và đưa các yêu cầu cho trẻ luyện tập ở mức độ tăng dần theo lứa tuổi.

Tổ chức thực hiện

- Phương pháp dạy - học: Lựa chọn những phương pháp mà trẻ ở các độ tuổi đều được tham gia, tương tác với nhau và với giáo viên.
- Hình thức tổ chức hoạt động học nhóm trẻ ghép, lớp mẫu giáo ghép hướng vào sự tương tác giữa các cá nhân và giữa các nhóm (Đối với nhóm trẻ ghép cần thực hiện theo cá nhân hoặc theo nhóm các trẻ có cùng độ tuổi; đối với các lớp mẫu giáo ghép giáo viên có thể chia nhóm cùng độ tuổi cho trẻ thực hiện, bố trí vị trí sao cho cùng lúc giáo viên có thể quan sát, quản lý được tất cả trẻ trong mọi hoạt động).

Lưu ý:

- Cần linh hoạt giữa việc hướng dẫn từng nhóm hay hướng dẫn chung các nhóm, hướng dẫn tập thể và hướng dẫn cá nhân.

+ Trong nhóm ghép trẻ nhiều độ tuổi, giáo viên cần xác định được hình thức tổ chức nhóm ghép như ghép hoàn toàn, tách – ghép, ghép – tách – ghép, tách hoàn toàn... để phân công nhiệm vụ giữa các giáo viên với nhau và tổ chức hoạt động một cách linh hoạt, hiệu quả nhất.

Ví dụ:

- *Phần khởi động và phần hồi tĩnh:* Giờ chơi-tập vận động hoàn toàn có thể ghép đa số trẻ (trừ những trẻ quá nhỏ dưới 12 tháng tuổi) cùng thực hiện.
- *Phần trọng động:* Cung cấp các vận động mới hoặc ôn luyện những vận động đã học cần có sự lựa chọn hình thức:

✓ *Ghép hoàn toàn:* Phù hợp với các giờ hoạt động mà nội dung giáo dục dành cho các độ tuổi tương đồng nhau, chỉ khác nhau ở mức độ khó hay dễ. GV chọn nội dung vận động có ở các tuổi và xác định rõ yêu cầu đối với từng lứa tuổi, hướng dẫn chung cho tất cả lớp. Ví dụ: Vận động trườn, bò qua vật cản xuất hiện ở tất cả các lứa tuổi. Trong trường hợp lớp ghép trẻ trong độ tuổi từ 12 - 18 tháng với trẻ 18 - 24 tháng và trẻ 24 - 36 tháng (ghép 3 độ tuổi), GV sẽ làm mẫu chung và tất cả trẻ thực hiện bò cùng nhau. Tuy nhiên, yêu cầu về thời gian, độ khó đối với lứa tuổi nhỏ hơn là thấp hơn, vì vậy GV có thể cho trẻ xếp hàng theo thứ tự từ nhỏ đến lớn để những trẻ nhóm 12 - 18 tháng chỉ bò qua 2 - 3 vật cản, nhóm trẻ 18 - 36 tháng bò qua nhiều vật cản hơn, yêu cầu về độ khó cao hơn.

✓ *Tách hoàn toàn:* Phù hợp các giờ hoạt động mà nội dung các vận động giữa các nhóm tuổi không giống nhau. Hình thức này GV phải chia trẻ theo nhóm độ tuổi để hướng dẫn (Có thể chia 2 nhóm/2 giáo viên); theo tiêu chí lấy nhóm có số lượng đông hơn làm nòng cốt và ghép thêm những trẻ có khả năng thực hiện vào nhóm).

+ Phần hoạt động luyện tập theo hình thức vui chơi, tùy nội dung GV có thể cho các nhóm chơi độc lập hoặc lại ghép vào cùng chơi.

3.4. Tích hợp giáo dục thể thể trong các hoạt động học

a. Tích hợp giáo dục phát triển vận động trong các hoạt động học

Giờ âm nhạc	Giờ tạo hình	Các giờ học khác
<ul style="list-style-type: none">Vận động theo nhạc, gõ nhạc cụ	<ul style="list-style-type: none">Phát triển các vận động tinh thông qua các hoạt động vẽ, xé, dán, đính, khâu chuỗi, nặn...	<ul style="list-style-type: none">Phối hợp vận động và ôn luyện nội dung giáo dục đã học thông qua trò chơi.VD: uốn vặn cơ thể tạo hình số, chữ cái; tìm mảnh ghép và ghép hình (về hoa quả, động vật, chữ, số, món ăn; xếp hình theo quy luật,...

b. Tích hợp giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe trong các hoạt động học

- Nội dung về dinh dưỡng, sức khỏe không có giờ học riêng mà được tích hợp vào các giờ học khác. Sau khi xác định mục đích và nội dung giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe cần dạy cho trẻ, GV cần nhắc lựa chọn hoạt động học có nội dung giáo dục phù hợp để lên kế hoạch tích hợp.

- Các giờ học có ưu thế hơn trong việc tích hợp nội dung giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe gồm khám phá khoa học, khám phá xã hội. Ngoài ra trong các chủ đề giáo dục, GV cũng có thể tìm thấy những điểm phù hợp để tích hợp các nội dung GD dinh dưỡng sức khỏe như chủ đề cơ thể bé có thể tích hợp nội dung về giữ gìn vệ sinh cơ thể, bảo vệ bản thân khỏi các nguy cơ mất an toàn, bạo lực, xâm hại...; hoặc chủ đề phương tiện giao thông có thể tích hợp nội dung về an toàn khi tham gia giao thông; chủ đề thực vật có thể tích hợp nội dung về giáo dục dinh dưỡng, bảo vệ môi trường...

- Khi tích hợp, nội dung tích hợp giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe phải gắn kết logic, hài hòa với nội dung chính của giờ học.

3.5. Đánh giá và điều chỉnh hoạt động giáo dục phát triển vận động

- **Mục đích:** Giáo viên kiểm tra mức độ tiếp thu của trẻ với những kiến thức và kĩ năng đã dạy, những tố chất thể lực của trẻ trong từng bài hoặc một nhóm vận động hoặc sau một giai đoạn để đưa ra những điều chỉnh kịp thời.

- Hình thức

- Giám sát và đánh giá trong từng giờ học: GV quan sát biểu hiện của trẻ về mức độ thích nghi, việc thực hiện các yêu cầu của bài học để xác định phương án hỗ trợ trẻ phù hợp. Có những vấn đề GV có thể hỗ trợ trẻ ngay tại giờ học đó (ví dụ trẻ thực hiện sai kĩ thuật, bố trí sơ đồ tập chưa hợp lí,...) nhưng có những vấn đề đòi hỏi có thời gian những tác động c và những phương án này cần được thể hiện trong kế hoạch giáo dục tiếp theo.
- Đánh giá sau một giai đoạn (có thể theo một nhóm kĩ năng, một chủ đề, một học kì, năm học): việc đánh giá này cần có tiêu chí, công cụ được xác nhận về tính khoa học, chính xác khách quan.

BÀI 3.

TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT QUA HOẠT ĐỘNG CHƠI

Trong GDMN, vui chơi là một hình thức giáo dục hiệu quả bởi sự phù hợp với đặc điểm phát triển trẻ em. Hoạt động vui chơi mang lại không khí vui vẻ, các nội dung giáo dục trở nên hấp dẫn, dễ tiếp thu hơn thậm chí có thể “ngấm” vào trẻ một cách tự nhiên. Do vậy tổ chức hoạt động vui chơi nhằm mục đích giúp trẻ ôn luyện lại các kiến thức, kỹ năng đã được học thông qua quá trình vận dụng vào giải quyết các tình huống, các yêu cầu của trò chơi theo cách thức linh hoạt, mang lại cho trẻ sự thoải mái, vui vẻ.

ĐẶC TRƯNG

GĐTC qua hoạt động chơi thường được triển khai qua các trò chơi. Cho dù là trò chơi quen thuộc nhưng mỗi lần chơi vẫn có thể đem lại cho trẻ sự hứng khởi, những cảm xúc mới bởi tính hấp dẫn, yếu tố thi đua, sự sáng tạo trong trò chơi.

Trẻ tham gia chơi trên tinh thần tự nguyện, và bị hấp dẫn bởi trò chơi do vậy trẻ thường chơi hết mình, tích cực, chủ động, sáng tạo...nhờ vậy các trò chơi GĐTC còn có thể là phương tiện giáo dục toàn diện cho trẻ MN.

Hoạt động vui chơi có thể tổ chức vào nhiều thời điểm trong ngày ở trường mầm non hay ngoài thời gian ở trường mn

Hoạt động vui chơi có thể tổ chức ở bất kì đâu

Hoạt động vui chơi diễn ra không bị phụ thuộc vào số lượng người chơi và các điều kiện vật chất, nó cho phép tính linh hoạt sáng tạo

1. Chơi trong giờ đón/trả trẻ

Nội dung chơi

* Các trò chơi vận động:

- Khi trẻ chưa ăn sáng, cô cho trẻ chơi và vận động theo nhạc, những bản nhạc vui nhộn mà trẻ thích. Nếu trẻ đã ăn sáng, chỉ nên cho trẻ chơi tại chỗ với những trò chơi luyện vận động tĩnh

- Chơi trò chơi dân gian: cắp cua, chi chành, nu na nu nống, nhảy lò cò,...

- Chơi trò chơi kết hợp luyện vận động tĩnh và nhận thức, sáng tạo: xếp hình, phân loại theo màu sắc/hình dạng/chủng loại...

* **Trò chơi hỗ trợ giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe và đảm bảo an toàn:** với thời lượng ngắn trò chơi GV có thể lựa chọn: đố - đoán, mô phỏng hành động (làm bánh, pha nước cam, đánh răng, rửa tay...)

Hình thức chơi:

- Về địa điểm: nếu hạn chế về số lượng GV trông trẻ thì nên để trẻ chơi ở phòng đón trẻ, trong tầm kiểm soát của GV.

- Theo qui mô chơi: Cô có thể làm chủ trò và cả lớp cùng thực hiện theo hoặc có thể cho trẻ chơi theo cặp, theo nhóm nhỏ. Cho trẻ lớn kèm chơi với các em nhỏ hơn.

2. Chơi trong thời gian chuyển tiếp các hoạt động trong ngày

Nội dung chơi

* **Các trò chơi vận động:** Đây là thời điểm có thời lượng ngắn, hoạt động chơi ở thời điểm này nhằm mục đích giúp thời gian chờ đợi chuyển hoạt động không bị nhàm chán, đồng thời cũng là thời điểm thay đổi trạng thái giữa hoạt động này sang hoạt động khác, chuẩn bị tâm thế để trẻ bước sang hoạt động mới do đó các trò chơi ở thời điểm chuyển tiếp phải là những trò chơi ngắn, và có tính kết nối logic giữa 2 hoạt động. Các trò chơi có ưu thế cho thời điểm này nên là những trò chơi tại chỗ hoặc di chuyển ngắn, trò chơi kết hợp ca hát, đồng dao.

* **Trò chơi hỗ trợ giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe và đảm bảo an toàn:** với thời lượng ngắn trò chơi GV có thể lựa chọn: đố - đoán, mô phỏng hành động

Hình thức chơi

- Về địa điểm: có thể chơi tại chỗ, chơi trong phòng

- Theo qui mô chơi: Cô có thể làm chủ trò và cả lớp cùng thực hiện theo hoặc có thể cho trẻ chơi theo cặp, theo nhóm nhỏ

3. Chơi trong giờ dạo chơi ngoài trời

Nội dung chơi

* Các trò chơi vận động:

Mỗi buổi chơi ngoài trời nên lên kế hoạch khoảng 1 – 2 trò chơi.

- GV chuẩn bị một số vật liệu để trẻ có thể chơi các trò chơi luyện vận động tinh ngoài trời: như trò chơi đong đo với nước, cát, sỏi; trò chơi xếp hình, xếp sỏi, hạt; vẽ nối tiếp trên sân; ô ăn quan, cắp cua, tìm kho báu...

– Những trò chơi có sẵn phù hợp để chơi ngoài trời:

Trẻ nhà trẻ và mẫu giáo bé có thể chơi các trò chơi vận động ngoài trời không mấy phức tạp và có sự tham gia của giáo viên như : “Mèo và chim sẻ”, “Rồng rắn lên mây”, “Chim bay cò bay”, “Dung dăng dung dẻ”, “Trời nắng trời mưa”, “Tạo dáng”... Trẻ lớn hơn có thể chơi các trò chơi phức tạp dần (kỹ thuật chơi, luật chơi): mèo đuổi chuột, nhảy lò cò, chuyền bóng, tìm đúng nhà, kéo co, lộn cầu vồng, nhảy ô, ...sau một vài lần chơi, GV nên điều chỉnh một vài yếu tố chơi để tăng hứng thú của trẻ. Ví dụ : nhảy lò cò → nhảy lò cò theo đôi, chuyền bóng → chuyền bóng cho người có màu áo giống mình...

– Những trò chơi do GV sáng tạo ra dựa trên các vận động trẻ đã được học, phù hợp với không gian ngoài trời : Từ nội dung vận động là đi trong đường hẹp đầu đội túi cát → trò chơi thi đua giữa các đội : “Chuyền gạo qua sông”, ném trúng đích thẳng đứng → trò chơi thi đua “Những người thợ săn tài giỏi”...

* Trò chơi hỗ trợ giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe và đảm bảo an toàn

Khi hoạt động ngoài trời, GV tổ chức cho trẻ chơi các trò chơi khai thác ưu thế của không gian ngoài trời: trò chơi an toàn giao thông, trò chơi nhận biết nguy cơ không an toàn, phân loại rác, thu nhặt và phân loại lá cây, tạo màu từ cây lá, trò chơi rèn luyện với các yếu tố trong môi trường tự nhiên (đi trên sỏi, cát)...

GV có thể tổ chức cho trẻ chơi các trò chơi có nội dung hỗ trợ giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe và đảm bảo an toàn kết hợp trong trò chơi vận động cơ bản hoặc vận động tinh: thực hiện các vận động cần thiết để đưa thực phẩm về đúng cửa hàng theo nhóm chất; xếp hình ảnh các món ăn thành 1 bàn ăn đủ chất;...

Hình thức chơi:

- Các trò chơi vận động ngoài trời thường dưới hình thức thi đua theo đội, nhóm để tăng hứng thú và kỹ năng phối hợp với người cùng chơi.
- Chơi theo cặp
- Chơi cá nhân (theo ý thích)

4. Chơi trong hoạt động chơi ở các góc

Đối với hoạt động góc, việc lựa chọn góc chơi nào, chơi gì và chơi với ai là do trẻ tự quyết định do vậy GV chỉ có thể gợi ý, chuẩn bị sẵn các đồ dùng vật liệu, có thể chơi mẫu để tạo hứng thú khuyến khích trẻ chơi.

Nội dung

* Các trò chơi vận động:

Hoạt động ở các góc phù hợp với các trò chơi luyện vận động tinh: xâu hạt, xếp khối, xếp hình, gấp kẹp, đan tết, cắt, xé, dán, nặn...trẻ có thể chơi cá nhân, chơi đôi hoặc chơi theo nhóm.

Đối với các trò chơi vận động cơ bản chủ yếu phù hợp với dạng vận động tại chỗ, giữ thăng bằng như trò chơi tạo dáng, thi giữ thăng bằng, lăn bóng, chuyền bóng, ném trúng đích, nhảy lò cò...

Với trẻ nhà trẻ GV phân công để luôn có người giám sát, chơi cùng từng nhóm trẻ.

Với nhóm trẻ ghép, GV cho trẻ lớn hỗ trợ cùng chơi với em nhỏ hơn. Chú ý kích thước và chất liệu của các vật liệu chơi, đồ chơi để tránh những tai nạn như hóc, bị thương do vật sắc nhọn đâm...

* Trò chơi hỗ trợ giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe và đảm bảo an toàn

Khi tổ chức hoạt động góc đặc biệt ở các góc nấu ăn, thiên nhiên, góc bác sĩ, góc học tập GV có thể đưa vào những nội dung chơi hỗ trợ giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe và đảm bảo an toàn như: lựa chọn thực phẩm và nấu bữa ăn đủ chất, thực hành làm một số món đơn giản, kỹ năng sử dụng đồ dùng gia đình, nhận biết các biển báo, chăm sóc cây xanh, chọn thức ăn cho vật nuôi,...

1

Hình thức

- Địa điểm: các góc chơi khác nhau trong nhà và ngoài trời

- Trẻ có thể chơi cá nhân, chơi theo cặp hoặc một nhóm, chơi liên kết giữa các nhóm

2

5. Chơi trong giờ sinh hoạt chiều

Đây là thời điểm GV có thể tận dụng để hỗ trợ trẻ hoàn thiện thêm những kiến thức, kỹ năng còn chưa chắc chắn hoặc trang bị những kỹ năng thực hành cuộc sống phù hợp, vì vậy GV có thể lựa chọn, thiết kế những dạng trò chơi đáp ứng mục đích này.

Nội dung chơi

Những trò chơi có tính chất ôn luyện kỹ năng vận động đã học, phối hợp giữa các vận động, thực hiện các vận động liên hoàn:

ví dụ: hứng nước → mang cốc đựng nước đi qua ghế thể dục → vượt qua chướng ngại vật → đổ nước vào bình chứa; di chuyển theo đôi (đôi guốc dài, nhảy bao bố...)

1

Các trò chơi luyện kỹ năng sống:

Ví dụ: Dùng đũa gấp phân loại hạt màu; tạo xiên hoa quả/thức ăn theo quy luật; thi đóng mở nắp có ren/khóa kéo, đan tết, đi trong mê cung mạng nhện mà không chạm vào dây....

Hình thức chơi

2

Các trò chơi tổ chức trong phòng học, chơi ở phòng thể chất, ngoài trời
Chơi cá nhân, chơi theo cặp hoặc một nhóm, chơi liên kết giữa các nhóm

Lưu ý

Đối với những nhóm lớp ghép độ tuổi

Các trò chơi có tính linh hoạt cao trong việc cho phép các đối tượng trẻ khác nhau tham gia chơi ở những mức độ khác nhau phù hợp khả năng. Vì vậy với các nhóm trẻ ghép độ tuổi GV có thể tách nhóm cho chơi riêng hoặc cho trẻ cùng chơi. Với những nhóm cùng chơi, GV để trẻ lớn hỗ trợ trẻ bé hoặc giao cho nhóm trẻ bé ở những phần nhiệm vụ chơi đơn giản sau đó tới nhóm trẻ lớn hoàn thiện ở những nội dung cao hơn.

Ví dụ: Trẻ bé đi nhặt lá rụng, các trẻ lớn làm nhiệm vụ phân loại và làm tranh;

Trẻ bé làm nhiệm vụ đi bộ tới lấy cờ đưa cho anh/chị lớn thực hiện các yêu cầu như vượt các chướng ngại vật, bò qua ống.... để đưa cờ về đích

Mời xem gợi ý các trò chơi ở Phần C

BÀI 4

TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT QUA CÁC HOẠT ĐỘNG KHÁC

I. Hoạt động theo chế độ sinh hoạt

1. Thể dục sáng

Tập thể dục sáng thường xuyên sẽ hình thành thói quen tốt trong sinh hoạt và rèn luyện sức khỏe; giúp trẻ khỏe mạnh, 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 sáng khoái, vui tươi đón ngày hoạt động mới.



✚ Tổ chức thực hiện

- Thời gian: Tiến hành vào sáng sớm sau khi đón trẻ.
- Địa điểm: Trong phòng hoặc ngoài trời.
- Thực hiện: Đảm bảo 3 phần theo cấu trúc.



Khởi động

- Cho trẻ di chuyển đi, chạy từ chậm rồi nhanh dần kết hợp thay đổi các kiểu đi, chạy khác nhau (đi thường, đi bằng gót chân, đi bằng mũi bàn chân, chạy chậm, chạy nâng cao đùi, chạy nhanh...) sau đó cho trẻ về đội hình, dẫn cách đều để tiện cho việc tập các động tác.

Trọng động

- Tập các động tác theo một trật tự nhất định: hô hấp, tay - vai, bụng - lưng, chân - bật. Thời gian tập và dung lượng bài tập được điều chỉnh theo từng độ tuổi.
- *Đối với trẻ lứa tuổi nhà trẻ, giáo viên/ người NDCSGD tập cùng trẻ, không đếm mà chỉ dùng lời chỉ dẫn: Ngồi xuống, thẳng lưng, giờ cao...*
- *Đối với mẫu giáo, giáo viên có thể tập cùng trẻ hoặc chỉ dẫn bằng cách đếm, phối hợp chỉ dẫn ngắn gọn.*

Hồi tĩnh

- Giảm nhịp vận động để đưa cơ thể về trạng thái cân bằng, vì vậy trẻ đi bộ với nhịp chậm dần và giậm chân tại chỗ, có thể chơi một trò chơi vận động nhẹ nhàng.



- Bài tập thể dục sáng được xây dựng từ những động tác thể dục quen thuộc trong các bài tập phát triển chung. Trong 1 tháng, giáo viên/người NDCSGD cần thay đổi một số động tác trong bài tập thể dục sáng để tăng thêm sự hứng thú và thay đổi các hoạt động của cơ bắp.

- Có thể cho trẻ tập các động tác kết hợp với bài hát có nhịp 2/4, các bài thơ phù hợp với vận động.

- Phát huy văn hóa địa phương thông qua việc thiết kế bài thể dục sáng trên nền nhạc, bài hát của địa phương, chú ý lựa chọn những bài có tiết tấu tươi vui, nhịp rõ. Dụng cụ tập được làm từ nguyên vật liệu sẵn có như gậy tre/gỗ, vòng mây/tre, quả bóng rơm, hoa cài tay từ bẹ ngô... hoặc sử dụng những đồ vật mang đặc trưng văn hóa địa phương như quả cò, dải lụa, thanh gỗ trong bộ nhạc cụ.

- Không để trẻ vừa ăn sáng xong ra tập thể dục ngay. Do đó, giáo viên/ người NDCSGD cần yêu cầu cha mẹ đưa con đi học đúng giờ để đảm bảo tính khoa học trong phân bổ thời gian hoạt động ở nhóm, lớp.

- Tất cả trẻ trong nhóm lớp đều được tham gia tập thể dục sáng (trừ trường hợp trẻ ốm, mệt). GV không chê cười, đồng thời cũng nhắc nhở tất cả các trẻ trong lớp không nên chê cười chế diễu khi có trẻ làm sai, làm chậm.

2. Giờ đón, trả trẻ

Cho trẻ tự mình thực hiện được những vận động vừa sức để rèn luyện và hoàn thiện vận động, phát triển các tố chất thể lực đồng thời giúp trẻ tự tin, chủ động, độc lập hơn trong cuộc sống như:

- Tự đi bộ; đi trên các địa hình khác nhau; tìm cách vượt qua các chướng ngại vật trên đường di chuyển; chơi trên các mô hình vận động ở công viên, khu vui chơi trẻ em;
- Đi lên xuống cầu thang (có người lớn dắt, đi có bám, đi không bám - tùy khả năng);
- Đeo túi/ba lô; cởi và mặc quần áo, đi giày dép; rửa tay; rửa mặt; chải tóc; sử dụng dụng cụ ăn uống...



3. Giờ lao động

Khuyến khích trẻ tham gia thực hiện những hoạt động lao động, bao gồm:

- Các hoạt động tự phục vụ bản thân như vệ sinh cá nhân; chuẩn bị trang phục; tự lấy đồ chơi/dụng cụ sau đó cất dọn về đúng chỗ; tự chuẩn bị chỗ ngủ; chuẩn bị bàn ăn; làm một số món ăn đơn giản;



- Các hoạt động chăm sóc môi trường sống xung quanh như thu dọn/trang trí góc hoạt động; chăm sóc vật nuôi; chăm sóc cây xanh; làm đồ chơi từ vật liệu tái chế;...



3. Phút thể dục sau giờ ngủ và hoạt động trong ngày

- **Mục đích:** Thể dục chống mệt mỏi nhằm mục đích thay đổi trạng thái hoạt động của cơ thể, giúp giải tỏa căng thẳng cho toàn bộ cơ thể hoặc một bộ phận cơ thể đang chịu áp lực.

- **Thực hiện:**

+ Khi trẻ tập tô, vẽ khiến tay bị mỏi, giáo viên cho trẻ tập khớp cổ tay và các khớp ngón tay: xoay hai cổ tay vào trong – ra ngoài và ngược lại, co duỗi các ngón tay, thả lỏng bàn tay và các ngón tay và lắc.

+ Khi trẻ bị ngồi lâu ở tư thế cúi khiến trẻ mỏi lưng và cổ, giáo viên cho trẻ tập một số động tác cổ, vai, đứng lên ngồi xuống, bật nhảy tại chỗ.

+ Nếu trẻ phải nhìn lâu làm mỏi mắt, giáo viên cho trẻ tập những động tác thư giãn mắt.

+ Sau khi ngủ dậy, trẻ cần chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động, giúp cơ thể được vận động để chuẩn bị bước vào các hoạt động tiếp theo do đó các động tác thể dục được lựa chọn nên giúp cơ thể trẻ thích nghi và chuyển dần: *nằm tại chỗ tập (xoà mặt, duỗi dài người, vận mình sang 2 bên, khua chân và tay như “bướm bay”), nghiêng người ngồi dậy tập cúi gập người 2 tay bắt lấy cổ chân, ngón chân rồi ngồi thẳng dậy; tập động tác “con mèo”, đứng dậy làm tư thế “ngọn núi”....*

Đối với phút thể dục và thể dục sau giờ ngủ trưa, giáo viên/người NDCSGD chủ yếu đảm bảo bao quát và nhắc nhở hoặc hướng dẫn để các trẻ đều thực sự tham gia bài tập, có như vậy mới đem lại hiệu quả giải tỏa căng thẳng cho cơ thể trẻ.

II. Hoạt động dạo chơi



1. Mục đích: GV giúp trẻ nghỉ ngơi tích cực, củng cố kỹ năng vận động, phát triển các tố chất vận động trong những điều kiện tự nhiên. Ngoài ra còn có giáo dục ở trẻ tính tập thể, lòng dũng cảm, ý thức chấp hành tổ chức kỷ luật.

2. Thực hiện

Dạo chơi được tiến hành vào buổi sáng. Để tiến hành cuộc dạo chơi nhằm mục đích rèn luyện thể chất, giáo viên/ người NDCSGD cần:

- Lập kế hoạch cụ thể về ngày và thời gian cuộc dạo chơi phù hợp với lứa tuổi của trẻ.

- Giáo viên/người NDCSGD đề ra nhiệm vụ cần thực hiện, lựa chọn những phương pháp sẽ sử dụng khi cho trẻ luyện tập các bài tập vận động đã định (bài tập thể dục, TCVĐ...quen thuộc đối với trẻ), chuẩn bị những dụng cụ luyện tập sẽ mang theo như vòng, gậy, bóng...cũng như chú ý đến trang phục của trẻ.

- Giáo viên/người NDCSGD có thể báo trước cho phụ huynh biết về cuộc dạo chơi để có sự chuẩn bị quần áo, giày dép hợp vệ sinh, hợp mùa...

- Các buổi dạo chơi với mục đích rèn luyện cho trẻ thường được tiến hành với trẻ ở lứa tuổi mẫu giáo đặc biệt là lứa tuổi nhỏ và lớn vì trẻ đã có nhiều kinh nghiệm về vận động. Tại địa điểm chơi, cô giáo cho trẻ khởi động, sau đó cô cho trẻ tự lựa chọn trò chơi (nên hướng về TCVĐ), có thể là những trò chơi bóng, gậy, vòng hoặc những VĐCB. Trong quá trình trẻ vận động cô giáo có thể tổ chức trẻ theo nhóm để cho tiện theo dõi và uốn nắn trẻ. Cuối cuộc dạo chơi, giáo viên/ người NDCSGD cho cả lớp chơi TCVĐ nhẹ nhàng (như liệu pháp trò chơi hồi sức cho trẻ).

III. Hoạt động tham quan



1. Mục đích: Tham quan có tác dụng giúp trẻ trực tiếp nhìn những hình ảnh động vật - nhân vật mà trẻ bắt chước khi chơi TCVD hoặc những động tác thể dục và sự luyện của các vận động viên, những dụng cụ thể dục thể thao...

2. Thực hiện

- ✓ Độ tuổi áp dụng: Trẻ mẫu giáo.
- ✓ Thời gian thực hiện: ít nhất 1 lần/học kì.
- ✓ Địa điểm tham quan: Vườn bách thú, sân vận động, phòng thể dục thể thao.....
- ✓ Chuẩn bị: Giáo viên/ người NDCSGD phải liên hệ trước với những nơi sẽ đưa trẻ đến tham quan, có kế hoạch cụ thể về thời gian, người phụ trách trẻ.
- ✓ Tổ chức

- Trước hoặc sau khi đi tham quan, giáo viên/ người NDCSGD có thể cho trẻ xem tranh ảnh, tài liệu trực quan, phim đèn chiếu về động vật, nhân vật mà trẻ sẽ hoặc đã được tiếp xúc, hoặc cô giáo có thể tổ chức đàm thoại với trẻ, đặt ra những câu hỏi kích thích sự tò mò và củng cố những hình ảnh đã có ở trẻ.

- Trong quá trình tham quan, giáo viên/ người NDCSGD yêu cầu trẻ giữ gìn trật tự, hướng dẫn trẻ quan sát, chẳng hạn cuộc sống của động vật, chim, thỏ, công việc luyện tập của những nhà thể thao (kích thích lòng yêu thể dục thể thao ở trẻ).

- Sau khi tổ chức tham quan, giáo viên/ người NDCSGD trẻ trao đổi, hướng dẫn trẻ chia sẻ, thuyết trình về nơi được tham quan, các hoạt động được thấy khi tham quan....

IV. Hoạt động lễ hội, sự kiện thể dục thể thao



1. Mục đích: Hoạt động lễ hội, sự kiện thể dục thể thao tạo ra không khí thi đua rèn luyện thể dục giữa các lớp trong một trường và các trường với nhau; cho tất cả các trẻ tham gia hoạt động thể dục thể thao một cách tích cực, hào hứng, sôi nổi. Qua đó thúc đẩy các hoạt động tập thể; đây cũng là dịp giúp trẻ rèn luyện cơ thể, củng cố và hoàn thiện kỹ năng vận động, kích lệ lòng yêu thích thể dục thể thao.

2. Tổ chức thực hiện

- ✓ Đối tượng tham gia: Tất cả các trẻ nhóm, lớp đều được tham gia theo các nhóm hoặc cá nhân.
- ✓ Thời gian thực hiện Tổ chức 1 lần/học kì
- ✓ Cấu trúc của ngày hội bao gồm:
 - Phần đầu: biểu dương các nhóm trẻ tham gia thi;
 - Phần chính: cuộc thi của các nhóm trẻ;
 - Phần cuối: đánh giá thành tích của trẻ.
- ✓ Chuẩn bị:
 - Hoạt động lễ hội, sự kiện thể dục thể thao cần được chuẩn bị một cách khoa học. Cần có cuộc họp bàn chung giữa ban giám hiệu trường và các cô giáo, cha mẹ trẻ về các bước, nội dung thực hiện trong hội khỏe, nhà trường tạo điều kiện

cơ sở vật chất cho các lớp: dụng cụ, nhạc cụ, quần áo,..., chuẩn bị địa điểm, tiến hành trưng trí...

- Cần thành lập các ban tổ chức, ban thi đua, người điều khiển chính hoạt động lễ, hội, sự kiện thể dục thể thao.

- Nội dung hội thi thể dục thể thao có thể là sự đồng diễn thể dục (thể dục tay không, thể dục dụng cụ, vòng, gậy...) chuyển đội hình, trò chơi vận động sau đó có thể là biểu diễn thể dục cá nhân (bật sâu, bật xa, chạy...).

✓ Tiến hành:

Đây cũng là dịp để phát huy văn hóa địa phương và huy động tinh thần cùng tham gia của cộng đồng: nhà trường có thể tổ chức vào những dịp lễ hội văn hóa truyền thống của địa phương hoặc lấy ý tưởng từ các lễ hội văn hóa truyền thống của địa phương để thiết kế chủ đề cho Ngày hội thể thao. Tổ chức các nội dung có cả sự tham gia của cha mẹ cùng với con của mình.

V. Hoạt động câu lạc bộ

1. Mục đích: Câu lạc bộ thể thao giúp tạo thêm cơ hội cho trẻ được luyện tập, với các bài tập, thiết bị luyện tập đa dạng hơn vừa giúp trẻ hoàn thiện các kỹ năng vận động, phối hợp các vận động, phát triển các tố chất thể lực, sự tự tin mạnh dạn, yêu thích thể dục thể thao và cải thiện tăng cường sức khỏe. Hình thức này hướng tới các nhóm đối tượng có nhu cầu khác nhau về rèn luyện phát triển thể chất như trẻ có nhu cầu luyện tập tăng cường, trẻ có năng khiếu, trẻ cần hỗ trợ về vận động.

2. Tổ chức thực hiện

- Tùy điều kiện của từng cơ sở giáo dục, nhu cầu của cha mẹ trẻ để cơ sở GDMN tổ chức các lớp/câu lạc bộ này với từng nhóm nhu cầu khác nhau, đòi hỏi trang bị phòng tập, chương trình tập, giáo viên hỗ trợ riêng. Cần có phòng tập được thiết kế với các thiết bị vận động đa dạng, linh hoạt di chuyển, điều chỉnh được theo nhu cầu vận động, thỏa mãn được nhu cầu thực hiện các vận động có tính thử thách tăng dần. Các thiết bị phòng tập được thiết kế đảm bảo các tiêu chuẩn về an toàn, phù hợp dành cho trẻ MN và luôn có GV hướng dẫn và giám sát trẻ trong suốt quá trình luyện tập.

- Đối với trẻ có thể hiện những khả năng vượt trội hơn, ham thích đặc biệt với hoạt động thể chất như uốn dẻo, thăng bằng tĩnh/thăng bằng động, nhảy múa, đá bóng, võ thuật...tùy điều kiện cơ sở giáo dục có thể tổ chức các câu lạc bộ

năng khiếu hoặc phát hiện và giới thiệu với cha mẹ trẻ tới những câu lạc bộ năng khiếu ở địa phương.

- Trẻ cần hỗ trợ về vận động như trẻ có khiếm khuyết hình thể làm ảnh hưởng tới vận động, trẻ chậm vận động...cần có người hướng dẫn là người được đào tạo chuyên nghiệp và có những trường hợp cần sự tham gia của cha mẹ để thực hiện những bài tác động tới trẻ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT, Chương trình giáo dục mầm non
2. Bộ GD&ĐT, Hướng dẫn thực hiện Chương trình giáo dục mầm non (các độ tuổi
3. Nguyễn Thị Thu Hà, Tổ chức các hoạt động phát triển vận động cho trẻ mầm non phù hợp với bối cảnh địa phương, Chương trình hợp tác của Cục nhà giáo và Cán bộ quản lý; Hội liên hiệp Phụ nữ Việt Nam, Tổ chức Plan Việt Nam.
4. Nguyễn Bá Minh (CB), *Hướng dẫn tổ chức các hoạt động giáo dục phát triển vận động cho trẻ trong trường mầm non*, Bộ GD&ĐT
5. Đặng Hồng Phương, *Phát triển tính tích cực vận động cho trẻ mầm non*, NXB Đại học Sư phạm
6. Đặng Hồng Phương, *GT Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ mầm non*, NXB Đại học Sư phạm
7. Nguyễn Thị Mỹ Trinh, Nguyễn Thị Thu Hà, Bùi Thị Việt, Hoàng Thị Dinh, *Tài liệu hướng dẫn kỹ thuật vận động cho trẻ mầm non*, NXB Dân tộc
8. Rae Pica, *Movement, Play and Physical Activities!*, ChildCare Education Institute,
9. Rae Pica, *Early Movement and Learning*, ChildCare Education Institute
10. Krystyann Krywko, *The Purpose Of Play*, ChildCare Education Institute
11. Kim Davis , *The Value of Movement Activities for Young Children*, ChildCare Education Institute
12. *Creating a Healthy Classroom* , ChildCare Education Institute

PHẦN C
CHƯƠNG II. HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC TRẺ
MỤC 1. GIÁO DỤC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

BÀI 2.

1. Nội dung giáo dục vận động các độ tuổi

Nội dung phát triển vận động cho trẻ nhà trẻ

Các vận động cơ bản và phát triển tố chất vận động ban đầu	Trẻ 12 - 24 tháng tuổi		Trẻ 24 - 36 tháng tuổi
	12 – 18 tháng tuổi	18 – 24 tháng tuổi	
Trườn	Tập trườn, xoay người theo các hướng	Trườn qua vật cản	Trườn qua vật cản
Bò	Bò qua vật cản	Bò tới đích	Bò thẳng hướng có vật trên lưng
		Bò chui (dưới dây/gậy kê cao).	Bò chui qua cổng Bò qua vật cản
Đi	Tập đi	Đi theo hướng thẳng Đi trong đường hẹp Đi bước qua vật cản	Đi theo hiệu lệnh Đi trong đường hẹp Đi có mang vật trên tay
		Tập bước lên xuống bậc thang;	
			Chạy theo hướng thẳng; Đứng co một chân.
Bật			Bật tại chỗ; Bật qua vạch kẻ;
Tung, ném bóng		Ngồi lăn bóng	
		Tung bóng	Tung – bắt bóng cùng cô;
		Đứng ném bóng	Ném bóng về phía trước;

			Ném bóng vào đích.
--	--	--	--------------------

+ Nội dung phát triển vận động cho trẻ mẫu giáo

<i>Các vận động cơ bản và phát triển tổ chức vận động ban đầu</i>	<i>Trẻ 3 – 4 tuổi</i>	<i>Trẻ 4 – 5 tuổi</i>	<i>Trẻ 5 – 6 tuổi</i>
Đi	Đi kiễng gót	Đi bằng gót chân, đi khuyu gôi, đi lùi	Đi bằng mép ngoài bàn chân, đi khuyu gôi; Đi nổi bàn chân tiến, lùi
	Đi, chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh; Đi chạy theo đường dích dắc	Đi, chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh, dích dắc (đổi hướng) theo vật chuẩn	Đi, chạy thay đổi tốc độ, hướng, dích dắc theo hiệu lệnh
	Đi trong đường hẹp	Đi trên ghế thể dục, đi trên vạch kẻ sàn	Đi trên dây (dây đặt trên sàn), đi trên ván kê dốc.
Chạy		Chạy 15m trong khoảng 10 giây	Chạy 18m trong khoảng 10 giây
		Chạy chậm 60 – 80m	Chạy chậm 100 – 120m
Bò	Bò theo hướng thẳng	Bò dích dắc qua 5 điểm	Bò dích dắc qua 7 điểm
	Bò chui qua cổng	Bò chui qua cổng, ống dài 1,2m x 0,6m	Bò chui qua ống dài 1,5m x 0,6m
		Bò bằng bàn tay và bàn chân 3 – 4 m	Bò bằng bàn tay và bàn chân 4 – 5 m
Trườn	Trườn theo hướng thẳng	Trườn theo hướng thẳng	
Trèo		Trèo qua ghế dài 1,5m x 30m	Trườn kết hợp trèo qua ghế dài 1,5m x 0,6m
		Trèo lên xuống 5 giống thang	Trèo lên xuống 7 giống thang
Tung bóng	Lăn, đập, tung bắt	Tung bóng lên	Tung bóng lên

	bóng cùng cô	cao và bắt	cao và bắt
		Tung bắt bóng với người đối diện	
		Đập và bắt bóng tại chỗ	Tung, đập bắt bóng tại chỗ Đi và đập bắt bóng tại chỗ
Ném	Ném xa bằng 1 tay	Ném xa bằng 1 tay, 2 tay	Ném xa bằng 1 tay, 2 tay
	Ném trúng đích bằng 1 tay	Ném trúng đích bằng 1 tay	Ném trúng đích bằng 1 tay, 2 tay
	Chuyền bóng 2 bên theo hàng ngang, hàng dọc	Chuyền bắt bóng qua đầu, qua chân	Chuyền bắt bóng qua đầu, qua chân
Bật	Bật tại chỗ		
	Bật về phía trước	Bật liên tục về phía trước	Bật liên tục vào vòng
	Bật xa 20 – 25 cm	Bật xa 35 – 40 cm	Bật xa 40 – 50 cm
		Bật tách khớp chân qua 5 ô	Bật tách khớp chân qua 7 ô
		Bật qua vật cản cao 10 – 15 cm	Bật qua vật cản cao 15 – 20 cm
Nhảy		Nhảy lò cò 3m	Nhảy lò cò 5m

2. MỘT SỐ KẾ HOẠCH GIÁO DỤC THỂ CHẤT

2.1 Kế hoạch giáo dục phát triển thể chất của trẻ nhà trẻ

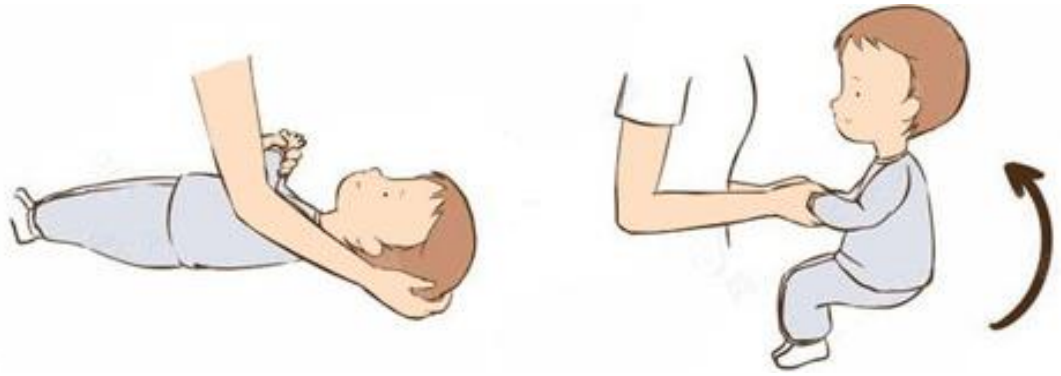
Phát triển vận động cơ bản cho trẻ 6 - 12 tháng tuổi

Hoạt động 1: Tập ngồi

Tư thế chuẩn bị: Đặt bé nằm xuống, một tay cô nắm hai bàn tay bé, tay kia nâng gáy bé, mỗi động tác có hai nhịp tiết tấu: 1, 2, 3.

1. Cầm hai tay và chậm chậm kéo bé lên phía trước, không dùng lực mạnh để bé có thể ngồi dậy theo nhịp.

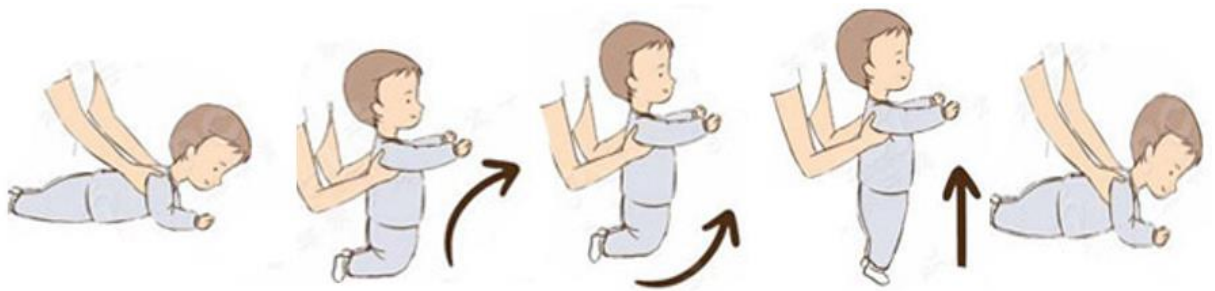
2. Từ từ đặt bé nằm xuống như lúc đầu.



Hoạt động 2: Tập đứng

Tư thế chuẩn bị: Đặt bé nằm úp, mặt ngẩng lên, hai tay cô giữ hai nách bé.

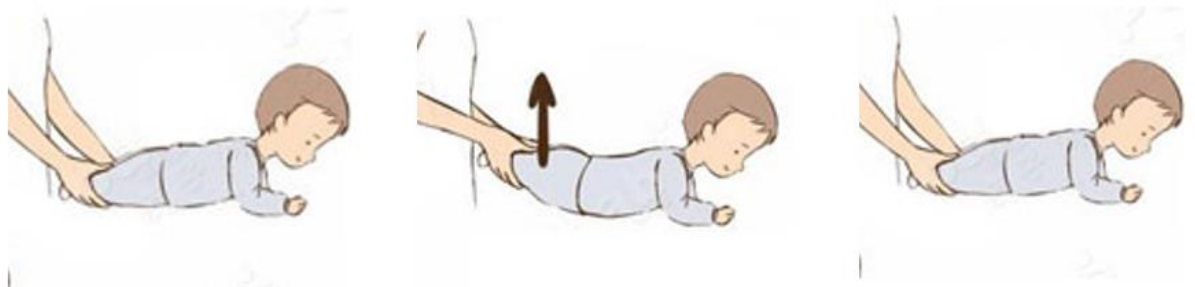
1. Nâng bé từ tư thế nằm úp lên tư thế quỳ
2. Nâng bé đứng lên
3. Dịu bé quỳ xuống
4. Trở về tư thế chuẩn bị



Hoạt động 3: Tập nhấc chân

Tư thế chuẩn bị: Cho bé nằm sấp, khuỷu tay vuông góc với mặt sàn, hai tay cô cầm chắc hai chân bé.

1. Cô nhấc nhẹ nhàng hai chân bé lên (chỉ nhấc phần chân dưới của bé)
2. Từ từ hạ chân bé xuống tư thế chuẩn bị.



Hoạt động 4: Tập cúi

Tư thế chuẩn bị: Lưng bé gắn với bụng cô, một tay cô đỡ bụng bé, còn tay kia đỡ hai đầu gối bé, thả đồ chơi cho bé nhìn thấy.

1. Để bé khom lưng về phía trước
2. Cỏ vũ bé nhặt đồ chơi
3. Để bé nhặt đồ chơi
4. Nhẹ nhàng đưa bé về tư thế chuẩn bị



Hoạt động 5: Tập nâng eo

Tư thế chuẩn bị: Đặt bé gần nằm sấp, một tay cô đỡ lấy bụng bé, tay kia cầm khuỷu tay bé.

1. Nâng eo bé lên cao sao cho phần bụng của bé hơi cao một chút, sau đó cổ vũ bé tự nâng cơ thể lên
2. Đặt bé về tư thế chuẩn bị



Hoạt động 6: Tập lăn

Tư thế chuẩn bị: Đặt bé gần nằm ngửa, một tay cô nắm chặt hai tay bé, tay kia đỡ lưng bé.

1. Lật cơ thể bé về phía bên trái, tiếp tục đỡ bé nằm sấp
2. Đặt bé về tư thế chuẩn bị
3. Lật cơ thể bé về phía bên phải, tiếp tục đỡ bé nằm sấp
4. Đặt bé về tư thế chuẩn bị



Hoạt động 7: Tập nhảy

Tư thế chuẩn bị: Bé đứng đối diện với cô, tay cô xúc nách bé lên.

1. Nhẹ nhàng nhấc bé lên khỏi mặt sàn một chút để cho bé tự do nhún nhảy
2. Hạ bé xuống tư thế chuẩn bị



Hoạt động 8: Tập đi bộ

Tư thế chuẩn bị: Cho bé đứng quay lưng với cô, tay cô đỡ nách bé.

1. Đỡ bé đi về phía trước, cứ bốn bước là một nhịp tiết tấu: 1,2.3.4
2. Cô đỡ bé đi lùi 4 bước



PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CHO TRẺ 12-24, 24-36 THÁNG TUỔI

Hoạt động 1. Đi có mang vật trên đầu

I. Mục tiêu

- Trẻ biết đi có mang vật trên đầu.
- Trẻ biết giữ thẳng bằng đầu và cổ để không làm rơi vật khi đi.
- Hứng thú tham gia tập và chơi.

II. Chuẩn bị

- Sàn tập sạch phẳng
- Trống lắc 5 chiếc
- Khoảng cách 3,5m

III. Tiến Hành:

1. Khởi động : Cho trẻ đi vòng tròn, kết hợp kiễng và nhón gót chân. Chạy chậm và nhanh dần , sau đó dừng lại và tập BTPTC

2. Trọng động :

- BTPTC: Tập với quả

- VĐCB: Đi có mang vật trên đầu
 - Cô giới thiệu bài tập và tập mẫu 2 – 3 lần
 - Phân tích mẫu và mời 1 – 2 trẻ lên thực hiện. Cả lớp quan sát và cô sửa sai
 - Cho trẻ tập , mỗi trẻ tập 3 -4 lần
 - Cô tập cùng trẻ và động viên trẻ tự tin tập
 - TCVD : bắt bướm : Cô giới thiệu trò chơi và cùng chơi với trẻ 2 -3 lần
3. Hồi tĩnh: Bướm bay trong vườn hoa

Hoạt động 2. Bò chui qua cổng (lần 1) Dự kiến thời gian: 15-17 phút

I. Mục tiêu:

- Bò chui qua cổng, không chạm vào cổng.
- Phát triển khả năng phối hợp tay, chân nhịp nhàng.
- Hứng thú, mạnh dạn thực hiện vận động cùng bạn.

II. Chuẩn bị:

- **Cô:** đĩa nhạc thể dục, 5 cổng thể dục, đồ chơi con bướm
- **Trẻ:** quần áo gọn gàng

III. Tiến trình hoạt động:

1. Khởi động: (1-2 phút)

Đi các kiểu đi, chạy vòng tròn theo nhạc: Đi bằng gót chân, mũi bàn chân, đi khom, đi thẳng, chạy nhanh dần, chạy chậm.

2. Trọng động: (10-12 phút)

a. Bài tập phát triển chung: Minh họa động tác “Chú gà trống”

- Động tác hô hấp: Gà gáy (thực hiện 2 - 3 lần)
- Động tác tay: Gà vỗ cánh (thực hiện 3 - 4 lần)
- Động tác bụng: Gà mổ thóc (thực hiện 2 - 3 lần)
- Động tác chân: Gà bới đất (thực hiện 3- 4 lần)

b. Vận động cơ bản: Bò chui qua cổng

- Cô mời 1 trẻ thực hiện mẫu vận động “ Bò chui qua cổng” lần 1
- + Hỏi trẻ: Bạn vừa làm gì?
- Cô giới thiệu tên vận động: “Bò chui qua cổng”
- Cô mời trẻ thực hiện vận động lần 2, kết hợp cô hướng dẫn trẻ cách bò chui qua cổng

TTCB: Chống hai bàn tay, hai cẳng chân xuống sàn, mắt nhìn phía trước, bò phối hợp chân nọ tay kia, bò chui qua cổng, không chạm vào cổng.

- Trẻ thực hiện:

- + Mời nhóm: 4 trẻ/lượt thực hiện vận động
- + Cho trẻ bò theo tổ, đội hình hàng dọc
- + Một số trẻ bò chưa đúng, thực hiện lại vận động
- + Cả lớp bò chui qua cổng theo đội hình vòng tròn

Quá trình trẻ thực hiện cô quan sát, nhắc nhở, giúp trẻ thực hiện đúng vận động.

*** Trò chơi vận động: “ Bắt bướm”**

- Cô giới thiệu tên trò chơi, cách chơi và luật chơi

+ *Cách chơi:* Cô cầm cây có con bướm, cô đưa bướm bay đến bạn nào thì bạn ấy phải nhảy lên bắt bướm. Ai chạm tay vào con bướm coi như bắt được bướm.

+ *Luật chơi:* Trẻ chỉ cần chạm tay vào con bướm là coi như bắt được bướm và được cô khen.

- Cả nhóm chơi 3 - 4 lần (cô nhắc trẻ không xô đẩy nhau trong khi chơi)

3. Hồi tĩnh: (1-2 phút)

Cả lớp đi nhẹ nhàng, hít thở sâu.

Hoạt động 3. Đi theo hiệu lệnh (Lần 1)

Dự kiến thời gian: 15-17 phút

I. Mục tiêu

- Biết thực hiện vận động đi nhanh, chậm theo hiệu lệnh của cô.
- Giữ được thăng bằng khi thực hiện vận động.
- Mạnh dạn, tự tin thực hiện vận động cùng cô, cùng bạn.

II. Chuẩn bị

- Cô: Nhạc thể dục “Nào chúng ta cùng tập thể dục” trên máy, trống lắc

III. Tiến trình hoạt động

1. Khởi động: (1-2 phút)

- Trẻ xoa bàn tay, xoay cổ tay.... kết hợp đi các kiểu đi và chuyển đội hình vòng tròn

2. Trọng động: (9->10 phút)

a. Bài tập phát triển chung: Tập theo bài hát “Nào chúng ta cùng tập thể dục”

- Động tác hô hấp: Hít vào thở ra (2 lần x 3 nhịp)

- Động tác tay: Hai tay đưa lên cao, hạ tay xuống (3 lần x 4 nhịp)

- Động tác bụng: Nghiêng người sang bên phải, bên trái (Tập 3 lần x 4 nhịp)

- Động tác chân: Ngồi xuống, đứng lên (lần x 4 nhịp)

- Cô trò chuyện hỏi trẻ vừa tập theo bài hát gì? Cô giáo dục trẻ thường xuyên tập thể dục cho cơ thể khỏe mạnh

b. Vận động cơ bản:

- Cô giới thiệu vận động: Đi theo hiệu lệnh, cho trẻ đồng thanh đề tài

- Cô làm mẫu 2 lần, lần 2 kết hợp phân tích

TTCB: Cô đi trước, các bạn theo sau cô và đi nhanh chậm theo hiệu lệnh của cô (Khi cô vỗ trống lắc to đi nhanh và vỗ trống lắc nhỏ thì đi chậm)

- Cô mời 2 trẻ lên làm mẫu, nhận xét, tuyên dương

* Trẻ thực hiện:

- Lần 1: Nhóm 4 - 6 trẻ/ lượt thực hiện vận động (Đi theo đội hình hàng dọc)
- Lần 2: Mời một số trẻ chưa thực hiện được lên thực hiện lại.
- Lần 3: Cả lớp cùng làm đoàn tàu đi theo đội hình vòng tròn nhanh, chậm
- Cô quan sát, nhắc nhở, sửa sai cho trẻ, giúp trẻ thực hiện đúng vận động.

c. Trò chơi: Con rùa (3- 4 phút)

- Cô giới thiệu tên, cách chơi và luật chơi
- Cô nói cách chơi: Cô và trẻ cùng giả làm con rùa bò kết hợp bài thơ “Rì rà rì rào”
- Cô cho trẻ chơi 2 lần (Nhắc trẻ không xô đẩy nhau trong khi chơi)

3. Hồi tĩnh: Cả lớp đi nhẹ nhàng, hít thở sâu nhẹ nhàng

PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CHO TRẺ 3-4 TUỔI

Hoạt động 1. Bật qua vạch kẻ (Dạy vận động mới. Dự kiến thời gian: 25 phút)

I. Mục đích-chuẩn bị

1. *Kiến thức:* Trẻ biết tên vận động bật qua vạch kẻ, biết cách bật qua vạch kẻ.
2. *Kỹ năng*
 - Trẻ biết cách bật qua vạch kẻ đúng kỹ thuật.
 - Trẻ biết phản ứng với hiệu lệnh của cô.
 - Rèn sự khéo léo, nhanh nhẹn cho trẻ
 - Trẻ biết chơi trò chơi “Bắt bướm”
3. *Thái độ:* Trẻ hứng thú, tích cực tham gia các hoạt động cùng bạn và cô.

II. Chuẩn bị

- Phòng học thoáng, sạch, an toàn.
- Bóng 10 quả, vạch kẻ sàn

III. Tiến trình hoạt động

1. Khởi động: Cô cho trẻ đi quanh lớp kết hợp các kiểu chân (đi thường, đi nhanh dần, chạy chậm, chạy nhanh dần, đi nhanh, đi bình thường) theo nhạc độ hình vòng tròn (cô đi cùng chiều với trẻ)

2. Trọng động

a/ Bài tập phát triển chung: Mô phỏng cây non trên nền nhạc không lời. Gồm các động tác:

- + Động tác 1: Lá reo - Hai tay đưa lên cao, vẫy hai bàn tay (6 lần).
- + Động tác 2: Cây đung đưa - Trẻ xoay thân mình sang trái, phải (6 lần).
- + Động tác 3: Cây lớn lên - Trẻ ngồi xổm và bật lên cao (4 lần).

b/ Vận động cơ bản: Tung bắt bóng cùng cô

- + Cô giới thiệu tên vận động: Cho trẻ nhắc lại tên vận động.
- + Cô làm mẫu lần 1: Không giải thích

- + Cô làm mẫu lần 2 + giải thích: Cô đứng trước vạch chuẩn, hai tay chống hông. Khi có hiệu lệnh “bật” cô dùng sức mạnh của chân bật qua vạch kẻ.
- + Cô làm mẫu lần 3.
- + Mời 1 trẻ khá lên thực hiện.
- + Nếu trẻ chưa làm được cô hướng dẫn lại.
- + Nếu trẻ thực hiện đúng cô tổ chức cho cả lớp tập luyện.

Trẻ thực hiện:

- + Lần 1: 1 trẻ tập.
 - + Lần 2: 2 trẻ tập (Mỗi trẻ tập 2- 3 lần) (Cô quan sát, sửa sai cho trẻ)
- Trẻ tập xong cô hỏi lại trẻ tên bài tập. Gọi 1-2 trẻ tập tốt lên tập lại cho cả lớp xem.

c/ Trò chơi vận động

- Cô giới thiệu tên trò chơi: Bắt bướm
 - + Mục đích: Trẻ chơi vui vẻ, tăng cường vận động và giữ thăng bằng khi nhảy
 - + Cách chơi: Cô sẽ làm động tác ếch nhảy kết hợp với kêu “ộp ộp”.
 - + Luật chơi: Bạn nào không nhảy liên tục làm ếch sẽ bị thua và nhảy lò cò quanh lớp
 - Tổ chức cho trẻ chơi 2-3 lần. Nhận xét sau mỗi lần trẻ chơi,
- Lưu ý cách tổ chức chơi: Cô bao quát nhận xét sau mỗi lần chơi, đảm bảo tất cả các trẻ đều được chơi thoải mái. Cô bao quát trẻ chơi và tạo bầu không khí vui vẻ, động viên khích lệ để trẻ chơi.

2. Hồi tĩnh: Cho trẻ đi nhẹ nhàng quanh lớp 1 - 2 phút.

Hoạt động 2. Bò theo hướng thẳng – Chui qua cổng

I. Mục tiêu

- Biết thực hiện được vận động “ bò theo hướng thẳng, bò chui qua cổng” đúng kỹ thuật , thực hiện đúng vận động.
- Phát triển các tố chất thể lực , cơ chân cho trẻ , cơ bụng và chú ý có chủ định cho trẻ.
- Rèn cho trẻ thói quen tập thể dục sáng để rèn luyện cơ thể khỏe mạnh và dẻo dai

II. Chuẩn bị

Cô: Máy tính , nhạc khởi động trên máy. Nơi đủ rộng, khô thoáng cho trẻ tập.

III. Tiến trình hoạt động

1. Khởi động: Cho trẻ đi chạy vòng tròn, kết hợp theo nhạc. Hai tay chống hông kết hợp các kiểu đi: Đi bằng mũi bàn chân, gót chân ,đi khom lưng, đi thẳng, chạy nhanh dần, chạy chậm dần. Sau đó chạy về thành hai hàng ngang .

2. Trọng động:

a. Bài tập phát triển chung.

Cho trẻ tập các động tác: Theo nhạc của bài hát “ Mẹ ơi tại sao”

- Tay: Tay đưa lên cao, dang ngang , ra phía trước , về lại tư thế ban đầu (4l x 8n)
- Chân: Tay đưa ra trước , khụy gối xuống sau đó về tư thế ban đầu (4l x 8n)

- Bụng: Đứng cuối gập người về phía trước (2l x4n)
 - Bật : bật tại chỗ
 - b, Vận động cơ bản: “Bò theo hướng thẳng – Bò chui qua cổng”
 - Cô giới thiệu vận động:
 - Lần 1 : Mời 1 trẻ lên thực hiện không phân tích .
 - Lần 2 : Cô mời 1 cháu lên thực hiện kết hợp giải thích : Tư thế chuẩn bị 2 tay và 2 cẳng chân xuống sàn khi nghe hiệu lệnh của cô bò về phía trước phối hợp chân nọ tay kia mắt nhìn về phía trước, tiếp tục bò chui qua cổng cho đến đích và đi về cuối hàng.
 - Cô mời 1 trẻ lên làm mẫu cho cả lớp xem
 - Mời lần lượt 2 trẻ/lượt thực hiện vận động cho đến hết lớp, cô chú ý sửa sai.
 - Mời nhóm - cá nhân
 - c. Trò chơi: Cướp cờ.**
 - Cho trẻ quan sát cổng và hỏi tên vận động, cho trẻ nhắc lại kĩ năng .
 - Mời 1 lượt 5-6 trẻ lên thực hiện cho đến hết lớp .
- 3, Hồi tĩnh: Đi nhẹ nhàng , hít sâu và thở nhẹ .

PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CHO TRẺ 4-5 TUỔI

Hoạt động 1. Đi thay đổi hướng đích dắc theo vật chuẩn (dạy vận động mới)

Dự kiến thời gian: 25- 30 phút

I. Mục tiêu

- Biết thực hiện vận động: Đi thay đổi hướng đích dắc theo vật chuẩn.
- Phát triển các tố chất thể lực, sự chú ý, khả năng định hướng. Phối hợp chân tay nhịp nhàng khi đi đổi hướng đích dắc.
- Hứng thú tham gia vào các hoạt động, biết chờ đến lượt, không chen lấn, xô đẩy bạn.

II. Chuẩn bị

1. Của cô

- Máy, nhạc thể dục bài: Đoàn tàu nhỏ xíu, bé khỏe bé ngoan, 4- 5 cây cờ để làm điểm đích dắc, rổ, rau củ quả, thịt, cá, các nhóm vitamin.

2. Của trẻ

- 15 vòng thể dục.

III. Tiến trình hoạt động

1. Khởi động: Tập theo nhạc: Đoàn tàu nhỏ xíu (2-3 phút).

- Cho trẻ thực hiện các kiểu đi chạy kết hợp nhạc: Đi chạy thành vòng tròn; gót chân, mũi chân, đi khom, đi thẳng, chạy nhanh, chạy chậm sau đó chuyển đội hình thành 2 hàng ngang.

2. Trọng động: (19 – 20 phút).

a. Bài tập phát triển chung: Tập theo nhạc “Bé khỏe bé ngoan” kết hợp vòng

- + Tay, vai: Đưa 2 tay lên cao, ra phía trước, sang 2 bên (2x4 nhịp).
- + Lưng, bụng: Đứng cuối người về trước (2x4nhịp).
- + Chân: Đứng thẳng, hai tay để sau gáy, nhún chân, khụy gối (4x4nhịp).

b. Vận động cơ bản: Đi thay đổi hướng đích dắc theo vật chuẩn.

- Giới thiệu vận động: Đi thay đổi hướng đích dắc theo vật chuẩn.

- Cho lớp cùng nhắc lại tên vận động.

+ Cô làm mẫu cho trẻ xem 2 lần - kết hợp lời giải thích: Cô đứng trước điểm xuất phát, khi có hiệu lệnh đi tới vật chuẩn 1, vòng qua vật chuẩn 1 rồi đi tiếp tới vật chuẩn 2. Cứ thực hiện như vậy cho tới vật chuẩn cuối cùng và chú ý đi cho đúng, không bỏ qua vật chuẩn, không chạm làm đổ vật chuẩn.

- Cô mời một trẻ lên thực hiện lại mẫu cho lớp xem.

- Lần lượt mời 2 bạn thực hiện cho đến hết lớp, từng nhóm trẻ thực hiện.

- Trẻ thực hiện cô quan sát và sửa sai kịp thời

- Mời những cá nhân chưa thực hiện được lên thực hiện lại và tăng số lần chonhững cháu nặng cân, nhút nhác.

c. Trò chơi vận động “Ai nhanh nhất”

- Cô giới thiệu cách thực hiện trò chơi “Ai nhanh nhất”

- Cách chơi: Cô chia trẻ thành 3 đội, xếp đội hình 3 hàng dọc, lần lượt từng trẻ làm những chú ếch đi lên chọn thực phẩm theo yêu cầu của cô và bỏ vào rổ rồi đi nhẹ nhàng về chỗ cho đến khi hết giờ, quy định phần thực hiện trò chơi là một đoạn nhạc. Chọn thực phẩm thuộc nhóm vitamin theo yêu cầu của cô.

- Luật chơi: Mỗi bạn chỉ được chọn 1 loại thực phẩm và chọn đúng theo yêu cầu

- Tổ chức thực hiện 2- 3 lần

- Sau mỗi lần trẻ thực hiện cô cùng trẻ kiểm tra, nhận xét tuyên dương trẻ kịp thời.

- Giáo dục trẻ ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, thường xuyên tập thể dục để cơ thể khỏe mạnh và ăn nhiều những thực phẩm có chứa chất đạm để xương chắc khỏe rất tốt cho các vận động bật nhảy như: tôm, cua, trứng...

3. Hồi tĩnh: (1- 2 phút)

Trẻ đi nhẹ nhàng, hít thở sâu, kết thúc hoạt động.

Hoạt động 2 (Dạy 1 vận động mới, 1 vận động cũ)

Bật nhảy từ trên cao xuống – đi trên vạch kẻ thẳng trên sàn

Dự kiến thời gian: 25- 30 phút

I. Mục tiêu

- Biết thực hiện vận động mới: bật nhảy từ trên cao xuống, ôn vận động đi trên vạch kẻ thẳng trên sàn.

- Phát triển kỹ năng bật nhảy, giữ thăng bằng khi thực hiện vận động

- Tập trung chú ý trong giờ học; tích cực tham gia hoạt động cùng cô, cùng bạn.

II. Chuẩn bị:

1. Cô:

- Sàn nhà sạch, rộng rãi.

- Ghế gỗ cao 35 cm

- Vạch kẻ thẳng trên sàn.
- Nhạc bài hát: Đi tàu lửa, Thật là hay, Gia đình nhỏ hạnh phúc to.
- Trống lắc, nơ đeo tay

2. Trẻ:

- Trang phục gọn gàng.

III. Tiến trình hoạt động:

1/ Khởi động:

- Cho trẻ đi các kiểu đi: Đi thường, đi bằng gót, đi kiễng gót, đi khom lưng, đi bằng mép ngoài bàn chân..., kết hợp nhạc “Đi tàu lửa”.

2/ Trọng động:

a. Bài tập phát triển chung:

- Đội hình: 4 hàng ngang.

(Mỗi động tác tập 2 lần 8 nhịp. Riêng động tác hỗ trợ tập 4 lần 8 nhịp. Tập kết hợp nhạc bài “Thật là hay”)

- Tay: Đưa hai tay lên cao, ra phía trước, sang hai bên.
- Lưng, bụng, lườn: Nghiêng người sang phải, sang trái.
- Chân: Bật tại chỗ. (Động tác hỗ trợ)

b. Vận động cơ bản: Bật- nhảy từ trên cao xuống - Đi trên vạch kẻ thẳng trên sàn.

- Đội hình: Hai hàng ngang đối diện nhau.
- Cô gọi hỏi trẻ tên các dụng cụ để thực hiện vận động và giới thiệu tên vận động “Bật nhảy từ trên cao xuống - Đi trên vạch kẻ thẳng trên sàn”; cho trẻ nhắc lại cách thực hiện vận động “Đi trên vạch kẻ thẳng trên sàn”.

- Cô làm mẫu lần 1.

- Cô làm mẫu lần 2, kết hợp phân tích động tác:

+ TTCB: Đứng trên bục cao 35 cm, đứng tự nhiên.

+ Khi có hiệu lệnh, tay đưa từ sau ra trước, đồng thời hơi khuỵu gối; nhún chân và bật lên cao; khi rơi chạm đất bằng mũi bàn chân rồi chuyển sang cả bàn chân, gối hơi khuỵu, tay đưa ra trước để giữ thăng bằng (chú ý: không lao người về phía trước). Sau khi bật xong thì tiếp tục đi trên vạch kẻ thẳng trên sàn, sau đó về đứng cuối hàng.

- Cô mời 2 trẻ khá lên thực hiện cho cả lớp quan sát.

* **Trẻ thực hiện:** Chia trẻ thành 2 nhóm, thực hiện song song cùng nhau.

- Lần 1, mỗi lần thực hiện 2 trẻ.

- Lượt tiếp theo cho trẻ thực hiện dưới nhiều hình thức: thực hiện nối tiếp nhau, tăng số lần tập cho trẻ và những trẻ thừa cân vận động nhiều hơn.

- Cô quan sát, sửa sai, động viên trẻ thực hiện.

3/ Hồi tĩnh: Cho trẻ đi nhẹ nhàng hít thở sâu theo nhạc bài “Gia đình nhỏ hạnh phúc to”.

Hoạt động 3 (Ôn 3 vận động)

Chuyên bắt bóng qua đầu, qua chân kết hợp nhảy lò cò 3m

Dự kiến thời gian: 22-25 phút

I. Mục tiêu:

- Biết chuyên và bắt bóng qua đầu, qua chân bằng hai tay, không làm rơi bóng.

- Phát triển khả năng phối hợp giữa mắt, tay khi chuyên bóng; sự khéo léo khi kết hợp với hoạt động nhảy lò cò xa 3m.

- Tích cực tham gia hoạt động, không chen lấn, biết chờ đến lượt.

II. Chuẩn bị:

- **Cô:** đĩa nhạc, 5 bóng nhựa, sắc xô

- **Trẻ:** quần áo gọn gàng, hoa tập thể dục

III. Tiến trình hoạt động

1. Khởi động: (1-2 phút)

Đi các kiểu đi, chạy vòng tròn theo nhạc: Đi bằng gót chân, mũi bàn chân, mép bàn chân, đi khom, đi thẳng, chạy nhanh dần, chạy chậm sau đó chuyển về đội hình 4 hàng ngang.

2. Trọng động : (20-22 phút)

a. Bài tập phát triển chung: Tập với nơ kết hợp theo nhạc

- Động tác tay (ĐT2): Đưa ra trước, gập khuỷu tay (thực hiện 4 x 4 nhịp)

- Động tác lưng, bụng, lườn (ĐT 2): Quay người sang bên (thực hiện 4 x 4 nhịp)

- Động tác chân (ĐT2): Ngồi xuống đứng lên (thực hiện 2 x 4 nhịp)

- Động tác bật: Bật tại chỗ (thực hiện 2 x 4 nhịp)

b. Vận động cơ bản:

*** Vận động mới: Chuyên bắt bóng qua đầu, qua chân**

- Cô đưa bóng và giới thiệu tên vận động

- Thực hiện mẫu (mời 4 trẻ thực hiện)

+ Thực hiện mẫu lần 1: không phân tích

+ Thực hiện mẫu lần 2: phân tích rõ từng động tác

Đội hình hàng dọc: TTCB chân dang rộng bằng vai, bạn đầu hàng hai tay cầm bóng khi có hiệu lệnh đưa bóng lên đầu người hơi ngã ra sau, trẻ thứ hai đón bóng bằng 2 tay và đưa cho trẻ tiếp theo sau, tiếp tục như vậy cho đến trẻ cuối hàng sau đó trẻ quay lại bạn đầu hàng cũng cầm bóng bằng hai tay cúi xuống đưa bóng qua 2 chân ra phía sau bạn thứ 2 cúi xuống đón bóng từ tay bạn và lại chuyên tiếp qua chân cho bạn đứng sau, tiếp tục cho đến hết hàng. Nhắc nhở trẻ khi chuyên bóng phải chú ý đón bóng không cầm vào tay bạn, không làm rơi bóng

- Mời 3 – 4 trẻ lên thực hiện lại vận động (cô chú ý sửa sai, nhắc nhở, động viên trẻ kịp thời)

- Trẻ thực hành:

+ Cho 2 tổ thực hiện chuyển và bắt bóng qua đầu, qua chân 2 lần. (chú ý sửa sai, nhắc nhở, tuyên dương trẻ)

+ Cho lần lượt từng tổ thực hiện (tổ còn lại quan sát, nhận xét. Chú ý số lần thực hiện đối với trẻ thừa cân nhiều hơn)

+ Cho trẻ đi vòng tròn chuyển đội hình chữ X, cho 4 tổ cùng thực hiện vận động (trong quá trình trẻ thực hiện cô nhắc nhở, chú ý sửa sai cho trẻ)

*** Kết hợp vận động cũ: Nhảy lò cò 3m**

- Cô gợi ý cho trẻ nhắc lại kỹ năng: Nhảy lò cò 3m

- Mời 2 trẻ thực hiện lại vận động (cả lớp nhận xét)

- Cả lớp thực hiện vận động 2 lần

- Kết hợp 2 vận động Chuyển bắt bóng qua đầu, qua chân và Nhảy lò cò 3m. (Cô bao quát, sửa sai, tuyên dương trẻ, tăng số lần vận động đối với trẻ có cân nặng vượt kênh)

3. Hồi tĩnh: (1-2 phút)

- Cả lớp đi nhẹ nhàng, thả lỏng người, hít thở sâu.

PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CHO TRẺ 5-6 TUỔI

Hoạt động 1. (Dạy 1 vận động mới, ôn 1 vận động cũ)

Nhảy lò cò 5 bước liên tục và đổi chân theo yêu cầu

Dự kiến thời gian: 30-35 phút

I. Mục tiêu

- *Biết nhảy lò cò 5 bước liên tục và đổi chân theo yêu cầu*

- Phát triển cơ chân và khả năng giữ thăng bằng.

- Tích cực tham gia các hoạt động, biết chờ đến lượt không xô đẩy bạn.

II. Chuẩn bị

1. Cô: Nhạc thể dục trên máy vi tính, bài hát “Bé khỏe bé ngoan” 03 rô đưng, rau củ, quả, thịt, cá, bắp, mì, ngô, gạo, lúa,.

2. Trẻ: Không

III. Tiến trình hoạt động

1. Khởi động(1-2 phút): Tập kết hợp với nhạc bài hát “Bé khỏe bé ngoan”

Giáo viên mở nhạc cho trẻ đi, chạy vòng tròn, kết hợp các kiểu đi: Gót, mũi, mép bàn chân. Đi khom, đi thẳng, chạy nhanh dần, chạy chậm...chạy về đội hình 3 hàng ngang

2. Trọng động (25 phút)

a/ *Bài tập phát triển chung: (5-6 phút)*

-Tập kết hợp với bài hát “Bé khỏe bé ngoan”

- + Tay, vai: (2*8 nhịp)
- + Lung bụng: (2*8 nhịp)
- + Chân: (4*8 nhịp)

b/ Vận động cơ bản: (14-15 phút)

- GV giới thiệu vận động: Nhảy lò có 5 bước liên tục và đổi chân theo yêu cầu
- Cô làm mẫu cho trẻ xem: 2 lần, lần 2 cô vừa làm vừa trò chuyện giải thích kỹ năng

TTCB: Cô đứng 1 chân, chân kia nâng cao gấp gối, hai tay chống hông hoặc giang ngang để giữ thăng bằng. Khi có hiệu lệnh thì nhảy lò cò về phía trước 5 bước liên tục sau đó dừng lại đổi chân và nhảy quay về vị trí ban đầu. (Có thể lấy 1 tay nắm vào cổ chân co lên để nhảy, tay cùng phía với chân co), thực hiện xong về đứng cuối hàng

- + Cô mời 2 trẻ lên thực hiện lại vận động (cô nhận xét, sửa sai)

*** Trẻ thực hiện:**

- + Lần 1: Cô mời 2 trẻ lần lượt lên thực hiện vận động
- + Lần 2: Cô mời 4 trẻ lên thực hiện (Cô chú ý sửa sai kịp thời)
- + Lần 3: Cô chia làm 2 nhóm đứng đối diện khoảng cách 2-3 m, mỗi nhóm 8 bạn cùng nhảy lò cò sau đó quay lại (chú ý nhắc trẻ không xô đẩy bạn khi thực hiện vận động)
- + Cô mời số bạn chưa mạnh dạn thực hiện lại vận động (cô động viên giúp trẻ tự tin mạnh dạn thực hiện vận động)

c. Trò chơi vận động: Đội nào nhanh nhất (5-6 phút)

- Cô giới thiệu cách chơi, luật chơi:
- + Cách chơi: Cô chia trẻ thành 3 đội, xếp đội hình 3 hàng dọc, lần lượt từng trẻ khi nghe hiệu lệnh đi lên chọn thực phẩm theo yêu cầu của cô và bỏ vào rổ rồi đi nhẹ nhàng về chỗ, lần lượt cho đến hết hàng, quy định phần thực hiện trò chơi là một đoạn nhạc. Chọn thực phẩm thuộc nhóm vitamin và nhóm tinh bột theo yêu cầu của cô.
- Luật chơi: Mỗi bạn một lần lên chỉ được chọn 1 loại thực phẩm và chọn đúng theo yêu cầu
- Tổ chức chơi 2- 3 lần
- Sau mỗi lần trẻ thực hiện cô cùng trẻ kiểm tra, nhận xét tuyên dương trẻ kịp thời.
- Giáo dục trẻ ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, thường xuyên tập thể dục để cơ thể khỏe mạnh và ăn nhiều những thực phẩm có chứa chất đạm để xương chắc khỏe rất tốt cho các vận động bật nhảy như: tôm, cua, trứng...

3.Hồi tĩnh:(1-2 phút)

Cô cho trẻ đi 1 vòng nhẹ nhàng và hít thở sâu.

Hoạt động 2. (Ôn 3 vận động)

Đi trên ghế băng đầu đội túi cát – bật liên tục vào 5 ô – ném đích ngang bằng 1 tay

I. Mục tiêu:

- Thực hiện thành thạo các kỹ năng: đi trên ghế băng đầu đội túi cát không làm rơi, bật được liên tục vào các ô, ném vào trúng đích ngang bằng 1 tay.

- Phát triển khả năng phối hợp giữa tay, mắt để ném trúng đích, khéo léo khi bật vào các ô, giữ được thăng bằng cơ thể khi thực hiện vận động đi trên ghế băng đầu đội túi cát.

- Hứng thú, tích cực tham gia hoạt động, không chen lấn, biết chờ đến lượt.

II. Chuẩn bị:

- **Cô:** 2 băng ghế, 10 vòng thể dục, 2 giỏ (đích), 2 rô đựng bóng, túi cát, 20 quả bóng nhựa, sắc xô

- **Trẻ:** quần áo gọn gàng

III. Tiến trình hoạt động

1. Khởi động: (1-2 phút)

Khởi động xoay nhẹ nhàng các cơ: tay, bụng, chân (các động tác hỗ trợ kỹ năng vận động) sau đó chuyển về đội hình 2 hàng ngang.

2. Trọng động: Tổ chức ôn luyện các kỹ năng vận động: (25 - 26 phút)

- Cô hỏi trẻ tên các dụng cụ để thực hiện vận động

- Cô gợi ý cho trẻ nhắc lại từng kỹ năng vận động (kết hợp mời trẻ thực hiện lại vận động)

- Cô hướng dẫn trẻ cách thực hiện kết hợp tất cả các vận động (nhắc trẻ thực hiện đúng quy định, không xô đẩy bạn, chờ đến lượt)

- Trẻ thực hiện vận động:

+ Cho trẻ đứng thành 2 hàng ngang, lần lượt 2 bạn/tổ thực hiện (chú ý sửa sai, nhắc nhở, động viên, tuyên dương trẻ; tăng số lần vận động đối với trẻ có cân nặng vượt kênh)

3. Hồi tĩnh: Đi vòng tròn vận động tay, chân nhẹ nhàng, hít thở sâu.

HOẠT ĐỘNG CHƠI - TẬP PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG VỚI NHÓM LỚP GHEP BÒ TIẾN VỀ PHÍA TRƯỚC

Độ tuổi: 12-18th, 18-24th, 24-26th

Dự kiến thời gian: 8- 12 phút

I. Mục tiêu

1. Kiến thức: Trẻ biết tên vận động “bò”, trẻ có thể tập nói tên vận động

2. Kỹ năng: Trẻ bò tiến lên phía trước theo khả năng

3. Thái độ: vui thích khi tham gia

II. Chuẩn bị

- sân nhà sạch, bằng phẳng

- Trẻ: Trang phục gọn gàng, tâm thế vui vẻ

III. Tổ chức thực hiện

1. Khởi động: Cho trẻ chơi trò chơi "Đoàn tàu".

2. Trọng động:

a. Bài tập phát triển chung

- Động tác tay - vai: Tay đưa ra phía trước, đưa lên cao. (Thực hiện 4 lần X 4 nhịp).

- Động tác chân : Ngồi khụy gối, hai tay đưa ra phía trước. (Thực hiện 4 lần X 4 nhịp).

- Động tác bụng - lườn : Đứng nghiêng người sang bên trái/bên phải. (Thực hiện 4 lần X 4 nhịp).

b. Vận động cơ bản

- Cô tập mẫu.

- Giới thiệu tên vận động.

- Cô cùng một trẻ trong nhóm trẻ 24-36th cùng thực hiện

- Cho 2 trẻ trong nhóm trẻ 24-36th tập thử sau đó lần lượt từng trẻ tập. Nhóm trẻ bé cho lần lượt bò theo anh, chị lớn.

Trẻ 12-18 tháng thực hiện bài tập bò tiến trong khoảng cách 2m và có thể có giáo viên thực hiện cùng bên cạnh, trẻ 24-36 tháng thực hiện bò với khoảng cách dài hơn (khoảng 2,5m) và cô giáo đợi trẻ ở phía đích.

GV chú ý thời gian tham gia hoạt động của từng độ tuổi để đưa những trẻ bé hơn ra ngồi nghỉ quan sát hoặc thực hiện hoạt động nối tiếp khác theo chế độ sinh hoạt.

c. Trò chơi vận động: ô tô và chim sẻ

3. Hồi tĩnh: Cô cho trẻ đi 1 vòng nhẹ nhàng và hít thở sâu.

TUNG - BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY

Độ tuổi: 3, 4, 5 tuổi

Dự kiến thời gian: 30-35 phút

I. Mục tiêu

1. Kiến thức

- Trẻ 3 tuổi, 4 tuổi, 5 tuổi: Nói được tên vận động “Tung và bắt bóng bằng hai tay”.

2. Kỹ năng

- Trẻ 3 tuổi: Tung - bắt bóng với cô, bắt được ba lần liên không rơi bóng ở khoảng cách 2,5 m.

- Trẻ 4 tuổi: Tung - bắt bóng với cô và bạn, bắt được ba lần liên không rơi bóng ở khoảng cách 3 m.

- Trẻ 5 tuổi: Ném và bắt bóng bằng hai tay với bạn, bắt được 1 - 2 lần không rơi bóng ở khoảng cách 4 m.

3. Thái độ

- Thích tung và bắt bóng với bạn.

- Tham gia hào hứng vào trò chơi "Chuyên bóng".

II. Chuẩn bị

1. Cô: Số bóng bằng 1/2 hoặc 1/3 số trẻ trong lớp.
2. Trẻ: Trang phục gọn gàng, tâm thế vui vẻ, thoải mái, hào hứng tham gia vận động

III. Tổ chức thực hiện

1. Khởi động: Cho trẻ chơi trò chơi "Đoàn tàu".

2. Trọng động :

a. Bài tập phát triển chung

- Cho trẻ tập các động tác theo nhạc bài hát "Nắng sớm".
- Động tác tay - vai: Tay đưa ra phía trước, đưa lên cao. (Thực hiện 4 lần X 8 nhịp).
- Động tác chân : Ngồi khụy gối, hai tay đưa ra phía trước. (Thực hiện 2 lần X 8 nhịp).
- Động tác bụng - lườn : Đứng nghiêng người sang bên trái/bên phải. (Thực hiện 2 lần X 8 nhịp).
- Động tác bật: Bật tách chân, khép chân. (Thực hiện 2 lần X 8 nhịp).
- Cho trẻ chơi tự do với bóng.
- Hỏi vài trẻ 3,4 tuổi: Trẻ vừa chơi gì. (3 - 4 trẻ trả lời)

b. Vận động cơ bản

- Cô tập mẫu.
- Giới thiệu tên vận động.
- Lần 1: Cô cùng một cô giáo khác làm mẫu tung - bắt bóng cho nhau.
- Lần 2: Cô vừa làm mẫu vừa phân tích.
- Cho hai trẻ 5 tuổi lên tập thử.
- Cho nhóm trẻ 5 tuổi tập từng đôi một (Trẻ 5 tuổi tự tung bắt bóng cho nhau ở khoảng cách xa tăng dần do trẻ tự điều chỉnh cho tới khi đạt tới khoảng 4 m).
- Cho nhóm 3 ,4 tuổi đứng thành hàng ngang, lần lượt tung - bắt bóng với cô ở khoảng cách 2 - 2,5 m và 2,5 - 3 m.
- Cho nhóm 4 tuổi tập từng đôi một (Trẻ 4 tuổi tự tung – bắt bóng cho nhau ở khoảng cách xa tăng dần do trẻ tự điều chỉnh, cho tới khi đạt tới khoảng 3 m).
- Cho nhóm 3 tuổi tập cùng cô giáo (Trẻ 3 tuổi tung - bắt bóng với cô ở khoảng cách xa tăng dần 1,8 - 2,0 - 2,5 m).
- Hỏi trẻ:
 - + Với trẻ 4 tuổi: Lớp mình vừa tập vận động gì? (Trẻ 4 tuổi trả lời. Trẻ 3 tuổi nhắc lại).
 - + Với trẻ 3 tuổi: Chúng mình tung - bắt bóng với ai ? Chúng mình tung - bắt bóng bằng mấy tay?
 - + Với trẻ 5 tuổi: Chúng mình làm thế nào để tung bóng đi xa? Chúng mình làm thế nào để bắt được bóng? Vậy, chúng mình đã tung - bắt bóng như thế nào?

c. Trò chơi vận động

- Cho trẻ chơi trò chơi : "Mèo đuổi chuột".
- Cô giới thiệu tên trò chơi, cách chơi, luật chơi (nếu là trò chơi mới). Nếu là trò chơi cũ thì cho trẻ nhắc lại (trẻ lớn nói, trẻ bé nhắc lại).
- Cho trẻ đứng thành vòng tròn, xen kẽ trẻ lớn và trẻ bé. Chọn nơi chơi bằng phẳng, đủ để trẻ không bị vấp ngã khi chạy, đuổi. Cả lớp cùng chơi. Em bé đứng xen kẽ với anh chị. - Chọn hai trẻ hoặc cho trẻ xung phong làm "mèo" và "chuột" (nên chọn hai trẻ cùng độ tuổi).

- Cho trẻ lớn chơi trước để trẻ bé quan sát, học cách chơi từ trẻ lớn.
 - Trò chơi kết thúc sau 2 - 3 cặp trẻ được làm "mèo" đuổi bắt "chuột".
3. Hồi tĩnh: Cho trẻ đi nhẹ nhàng 1 - 2 vòng, hít thở sâu. Nhận xét, tuyên dương trẻ.

Bài 3. GỢI Ý CÁC TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG CHO TRẺ

3.1. Trò chơi vận động cho trẻ nhà trẻ

Trò chơi 1. Tay co, tay duỗi

- **Mục đích:** để củng cố cơ tay và vai
- **Chuẩn bị:** Mỗi trẻ 2 chiếc vòng vừa tay trẻ cầm
- **Cách chơi**

Đối với trẻ 6 tháng (chưa biết ngồi): Đặt trẻ nằm ngửa. GV để cho trẻ nắm chặt hai ngón tay cái của mình (chỉ cần nắm chặt tay trẻ khi thấy tay trẻ nắm không chặt tay GV). Sau đó, GV vừa đọc thơ vừa lần lượt co và duỗi tay trẻ, tức là một tay co, một tay duỗi.

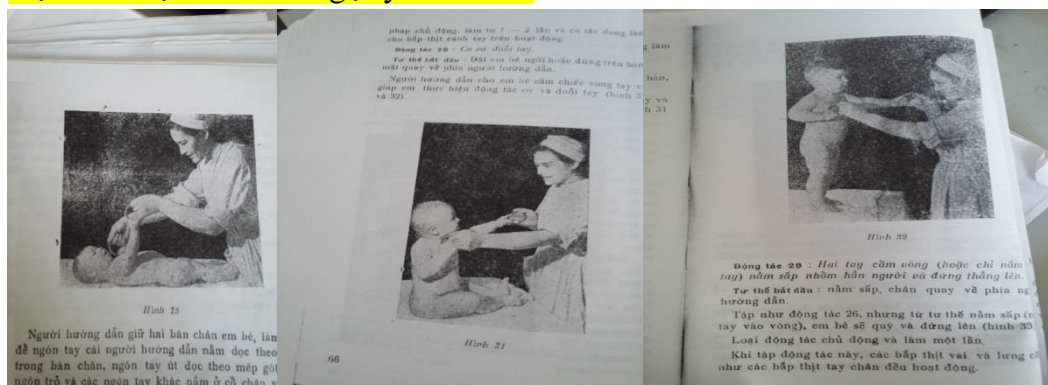
“Cái tay nhỏ bé
 Duỗi ra, co vào
 Hỏi cái tay nào
 Co vào duỗi ra”

Khi duỗi tay nào của trẻ thì cần phải kéo cho duỗi hoàn toàn và làm cho vai ở phía đó khê nhấc lên, còn tay co thì ngón tay của GV cần phải chạm tới vai trẻ chứ không phải chạm vào ngực. Động tác này làm cho trẻ dễ dàng nghiêng bên này bên kia.

Khi làm động tác này thì các bắp tay đều hoạt động và trong chừng mực nào đó, bắp thịt vai cũng hoạt động.

Nếu trẻ có thể cầm nắm chắc đồ vật, GV có thể cho cầm vòng để chơi cùng với GV. Chuyển tư thế tập từ nằm, ngồi sang đứng.

Họa sĩ vẽ lại theo hình gợi ý bên dưới



Trò chơi 2. Chân co, chân duỗi

- **Mục đích:** Củng cố cơ co và cơ duỗi của chân
- **Cách chơi:** :

Với trẻ 6 - 18 tháng:

Đặt trẻ nằm ngửa, chân quay về phía GV.

Đầu tiên, GV đọc hai câu thơ:

“Chân co chân duỗi
 Chân thẳng chân cong

GV cầm lấy hai bắp chân trẻ: hai ngón tay cái nắm dọc theo xương cẳng chân, hai ngón tay út vòng ôm lấy gót, các ngón tay khác nằm thoải mái ở phía bắp chân sau. Co và duỗi lần lượt từng chân như lúc đi hoặc lúc chạy. Tốc độ tăng nhanh dần và giảm dần. (6 – 8 lần).

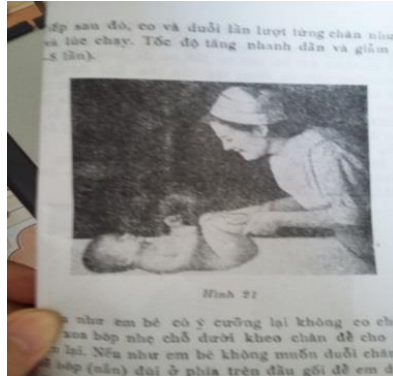
Tiếp theo, GV đọc hai câu thơ:

“Hai chân song song song

Cùng co cùng duỗi”

GV cầm chân trẻ co và duỗi cả hai chân cùng một lúc và khẽ ép vào bụng (4 – 7 lần). Tốc độ chậm.

Họa sĩ vẽ lại theo hình bên dưới



Nếu như trẻ có phản ứng cứng lại, không co chân thì phải xoa bóp nhẹ chỗ dưới kheo chân để cho em co chân lại. Nếu như trẻ không muốn duỗi chân ra thì khẽ bóp (nắn) đùi ở phía trên đầu gối để trẻ duỗi chân ra.

Đối với trẻ 18 - 36 tháng

Trò chơi này có thể tổ chức cho trẻ chủ động chơi theo lời chỉ dẫn của GV. Giáo viên có thể đọc cùng trẻ cả bài thơ:

“Chân co chân duỗi

Chân thẳng chân cong

Hai chân song song song

Cùng co cùng duỗi”

Giáo viên đọc đến câu thơ nào yêu cầu trẻ thực hiện động tác giống với lời thơ đó. Nếu trẻ thuộc thơ, GV cho trẻ vừa đọc vừa chơi. Lúc đầu, GV có thể đọc chậm, sau đó tăng dần tốc độ đọc cùng với tốc độ thực hiện động tác chơi của trẻ.

Trò chơi 3. Chụm chân, vươn thẳng lên (có thể cho chân trẻ chạm vào gậy nhỏ)

- *Mục đích:*

+ Củng cố cơ chân, phản xạ của bàn chân và các ngón chân.

+ Củng cố cơ bụng.

- *Chuẩn bị:*

+ Với trẻ 10 - 18 tháng: Chiếu hoặc thảm, một chiếc gậy nhỏ dài 20 - 30 cm.

+ Với trẻ 18 - 36 tháng:

- *Cách chơi:*

Đối với trẻ 6 - 10 tháng: để trẻ nằm ngửa, chân quay về phía GV. GV nắm lấy hai chân trẻ, ngón cái nắm sau gót chân. Hai chân trẻ chụm vào nhau, nâng hai chân lên tư

thể thẳng góc và cho sát dần vào bụng dưới. Thực hiện chơi tập cá nhân từ 6 - 8 lần. Tốc độ bình thường, chậm.

Đối với trẻ 10 - 18 tháng: Để trẻ nằm ngửa, chân quay về phía GV. GV cầm ngang chiếc gậy nhỏ (hoặc chiếc đũa lớn) giơ lên ngang trước mặt vừa tầm để kích lệ trẻ cố gắng vươn chân cho đầu ngón chân chạm vào chiếc gậy (hình 36). Thực hiện chơi tập cá nhân 6 - 8 lần tốc độ bình thường.

Đối với trẻ 18 - 36 tháng: GV cho trẻ nằm ngửa. Hai tay giữ mép ghế hoặc gậy dài trên đầu, chân chụm vào nhau, vươn thẳng lên chạm vào gậy. Thực hiện tập thể 4 lần/lượt chơi với tốc độ chậm. Trẻ 24 - 36 tháng có thể tăng tốc độ nhanh hơn.

Trò chơi 4. Lăn trên quả bóng

- Mục đích: Củng cố cơ bụng cho trẻ

- Chuẩn bị: 1 quả bóng cao su bơm hơi, mềm, bề mặt nhẵn, kích thước đường kính 30 - 40 cm đủ cho cơ thể bé nằm lên trên.

- Cách chơi:

Đặt trẻ nằm sấp trên quả bóng, GV dùng bàn tay đỡ lấy lưng trẻ rồi lăn trẻ đi trên quả bóng. Trong trò chơi này, các cơ bụng được củng cố, phát triển và khỏe hơn.

Trò chơi 5. Đuổi bắt thỏ.

Cho trẻ xem một chú thỏ đồ chơi và nói : “Con có biết con thỏ chạy rất nhanh không ? Con hãy cố gắng để đuổi kịp thỏ nhé!”. Buộc một sợi dây vào thỏ và cầm thỏ chạy nhanh trước trẻ để trẻ chạy đuổi theo.

Trò chơi 6. Ong bay đi kiếm mật.

Tổ chức cho trẻ chạy xung quanh phòng, tay nắm vai, làm động tác vẫy cánh bay “vù vù”.

Trò chơi 7. Bắt muỗi

Trẻ sẽ là ếch con. Ếch con phải bắt được “muỗi” bay trên đầu. Có thể nhảy lên với tới muỗi (kẹo, đồ chơi, đồ vật mà trẻ yêu thích) buộc treo ở đầu gậy.

Trò chơi 8. Hai con ếch

Hai trẻ đứng đối diện nhau, nắm tay nhau cùng bật nhảy theo bài thơ:

*Kìa chú ếch con
Hai mắt tròn tròn
Nhảy nhót đi chơi
Gặp ai cũng chào
Ôp ! Ôp ! Ôp ! Ôp !*

Trò chơi 9. Câu ếch

Tổ chức cho ít nhất 2 – 3 trẻ tham gia chơi. Trẻ sẽ làm ếch. Vẽ vạch xuất phát / đặt sợi dây thừng trên sàn nhà, ếch đứng ở vạch xuất phát. Đối diện là đầm lầy (đường vẽ vòng quanh hoặc đặt tấm thảm). Theo hiệu lệnh, trẻ thi nhau bật nhảy xem ai nhảy đến đầm lầy nhanh hơn. Vừa chơi vừa đọc bài đồng dao “Câu ếch”:

*Ếch ở dưới ao
Vừa ngớt mưa rào
Nhảy ra bì bõm
Ếch kêu "ôp ôp"*

*Ếch kêu "ấp ấp"
Thấy bác đi câu
Rủ nhau trốn mau
Ếch kêu "ộp ộp"
Ếch kêu "ấp ấp"*

Trò chơi 10. Cùng chơi nào

- Một, hai, ba, bốn, năm. (Giẫm chân tại chỗ như chú bộ đội)
- Trong phòng có bao nhiêu góc? (Chỉ các góc phòng với động tác xoay vai)
- Con chim sẽ có bao nhiêu chân? (Nâng lần lượt từng chân lên)
- Có bao nhiêu ngón tay trên một bàn tay ? (Mở rộng các ngón tay)
- Có bao nhiêu ngón chân trên một bàn chân ? (Ngồi xuống, chạm tay vào các ngón chân)
- Có bao nhiêu băng ghế trong vườn? (Ngồi lưng chừng – ngồi xổm)
- Có bao nhiêu đồng xu trong đế giày? (Nhảy nhẹ hoặc nhấc gót chân và đếm 1, 2, 3, 4, 5)

Trò chơi 11. Trời mưa

- Một giọt, hai giọt, tí tách, tí tách: Vỗ tay trên mỗi từ, lúc đầu chậm, sau nhanh dần)
- Chạy trú mưa thôi ! Tất cả chạy, chạy, chạy. (Chạy)
- Mưa bắt đầu đuổi theo, mưa – mưa – mưa. (Vỗ tay trên mỗi từ)
- Nhỏ giọt, nhỏ giọt, nhỏ giọt, nhỏ giọt. (Gập tự do các ngón tay)
- Dù đâu ? Dù đâu ? Che ngay kéo ướm ! (Khum hai bàn tay che đầu)

Trò chơi 12. Chim bay

- Chim bay, chim nhảy. (Chim bật nhảy và vỗ tay)
- Chim kiếm mồi, chim mổ thức ăn. (Chích, chích, chích, chích)
- Chim rửa cánh, chim chùi mỏ sạch. (Làm động tác rửa tay, rửa chân)
- Chim bay, chim bay, chim hót, chim hót. (Chim vỗ cánh)
- Chim mổ thóc: Chích, chích, chích.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG CHO TRẺ MẪU GIÁO VÀ LỚP GHEP

Trò chơi 13. “Lá và gió”

+ Luật chơi: Gió thổi thì lá bay, gió ngừng thổi thì lá dừng lại. Nếu ai làm đúng sẽ được cô khen, nếu làm sai thì phải nhảy lò cò.

+ Cách chơi: Cô đóng vai làm gió, các cháu làm những chiếc lá rụng trên sân. Khi gió thổi mạnh vù vù thì tất cả những chiếc lá trên sân bay nhanh theo chiều gió. Khi gió thổi nhẹ thì bay chậm, gió ngừng thì lá dừng hẳn lại.

Với lớp ghép cả nhà trẻ và mẫu giáo, các anh chị lớn có thể chơi mẫu và em nhỏ bắt chước theo.

Trò chơi 14. Ô tô và chim sẻ

- Chuẩn bị: 1 hoặc 2 vòng tròn nhỏ đường kính khoảng 20cm, quy định chỗ chơi ở giữa sân chơi, vẽ hai cạnh đường giới hạn làm đường ô tô, hai bên là vỉa hè.

- Luật chơi: Khi nghe thấy tiếng còi kêu: "bim, bim" trẻ phải nhảy tránh sang hai bên kia đường.

- Cách chơi: Giáo viên hướng dẫn cầm vòng tròn xoay xoay giả làm động tác lái "ô tô", trẻ giả làm "chim sẻ". Các con "chim sẻ" phải nhảy kiếm ăn trên mặt đường, vừa nhảy vừa thỉnh thoảng ngồi xuống giả vờ mổ thóc ăn. Giáo viên hướng dẫn giả tiếng ô tô kêu "bim bim" và chạy đến. Chim sẻ (trẻ chơi) phải nhanh chân bay (chạy) nhanh lên các vòm cây bên đường (ra ngoài lề đường chạy ô tô). Khi "ô tô" đã chạy qua rồi, "chim sẻ" lại xuống đường vừa nhảy vừa mổ thóc ăn.

Sau khi trẻ đã chơi quen, giáo viên hướng dẫn chọn khoảng hai em nhanh nhẹn làm "ô tô".

- Chú ý: Để trẻ không bị luống cuống khi né tránh, giáo viên hướng dẫn cần phải kêu "bim bim" cho to và chạy chậm chậm khi đến gần bên trẻ. Giáo viên hướng dẫn cần phải nhắc nhở các em không được xô đẩy nhau trong khi chơi. Để cho trò chơi vui nhộn, khi trẻ nhảy khoảng 30 giây thì ô tô nên xuất hiện và kêu "bim bim".

Trò chơi 15. “Trời nắng, trời mưa”

- Chuẩn bị: Cô giáo chuẩn bị vẽ những vòng tròn trên sân. Sao cho vòng này cách vòng kia từ 30 - 40cm để làm nơi trú mưa. Số vòng ít hơn số trẻ chơi từ 3 - 4 vòng.

- Luật chơi: Khi có hiệu lệnh "trời mưa", mỗi trẻ phải trốn vào một nơi trú mưa. Trẻ nào không tìm được nơi trú phải ra ngoài một lần chơi.

- Cách chơi: Trẻ đóng vai học trò đi học, vừa đi vừa hát theo nhịp phách của cô giáo. Khi nghe hiệu lệnh của cô nói: "Trời mưa" thì tự mỗi trẻ phải tìm một nơi trú mưa nấp cho khỏi bị ướt (có nghĩa là chạy vào vòng tròn). Trẻ nào chạy chậm không tìm được nơi để nấp thì sẽ bị ướt và phải chạy ra ngoài một lần chơi.

Trò chơi tiếp tục, cô giáo ra lệnh "trời nắng" thì các trẻ đi ra xa vòng tròn. Hiệu lệnh "trời mưa" lại được hô lên thì trẻ phải tìm đường trú mưa.

Trò chơi 16. “Thuyền vào bến”

- Chuẩn bị:

+ Gấp cho mỗi trẻ 1 chiếc thuyền với các màu sắc khác nhau.

+ Làm cờ hoặc chấm tròn (có các màu giống với thuyền) và quy định đó là bến.

+ Trò chơi có thể tổ chức ngoài trời hoặc trong phòng rộng.

- Luật chơi: Tìm bến có màu giống thuyền của mình. Thuyền phải vào đúng bến khi có hiệu lệnh.

- Cách chơi: “Mỗi bé cầm một chiếc thuyền để ra khơi đánh cá, nghĩa là các bé đi dạo trong sân chơi. Các bé làm động tác chèo thuyền hoặc làm động tác thuyền vượt sóng. Khi nghe hiệu lệnh : “Trời sắp có bão to” thì các bé nhanh chóng đem thuyền về bến.

Thuyền nào có màu nào thì tìm về bến có màu cờ ấy. Ai tìm về bến khác màu là thua cuộc”

Chú ý: Để trò chơi bớt nhàm chán và để trẻ tập nhận biết nhiều màu khác nhau, giáo viên hướng dẫn nên đổi chỗ các bến và các bé đổi thuyền cho nhau. Nhiều thuyền có thể ở chung 1 bến. Vì vậy các bé có thuyền cùng màu sẽ tìm về 1 bến giống nhau. Như thế các bến phải cách nhau 1 khoảng vừa đủ cho các bé đứng chung quanh.

Trò chơi 17. “Di chuyển thành hàng”

- Kỹ năng phát triển: cân bằng cơ thể khi đi bộ.

- Chuẩn bị: Dây ruy băng màu, băng keo.

- Cách chơi: Dùng băng dính để dán ruy băng lên sàn thành đường thẳng rồi chuyển góc 90°, tạo nhiều đường vuông góc và song song với nhau. Trẻ cần đi bộ theo đường ruy băng, chân sau nổi gót chân trước. Trò chơi sẽ tốt hơn khi chơi nhiều trẻ vì GV/người CSND trẻ có thể cho các trẻ nối đuôi thành đoàn tàu và đi theo nhau.

Trò chơi 18. “Nhảy lò cò”

- Kỹ năng phát triển: đứng, nhảy lò cò.

- Chuẩn bị: Phấn vẽ, vẽ các ô trên sàn, ghi số hay chữ cái vào các ô trên.

- Cách chơi: Trẻ sẽ đứng tại vị trí bắt đầu và nhảy vào ô mà bé chọn. GV/người CSND trẻ có thể chỉ định ô cho bé nhảy. Việc đọc chữ cái và con số sẽ giúp bé làm quen nhiều hơn và học được chúng nhanh hơn.

Trò chơi 19. “Bắt chước tạo dáng” (có thể cho trẻ từ 1,5 tuổi cùng tham gia chơi)

- Luật chơi: Trẻ phải đứng ngay lại khi có hiệu lệnh của cô giáo và phải nói đúng dáng đứng của mình tượng trưng cho con vật gì.

- Cách chơi: Trước khi chơi, cô giáo gợi ý cho trẻ nhớ lại một số hình ảnh. Chẳng hạn như con mèo nằm như thế nào? Con gà mổ thóc ra sao? Trẻ phải tự nghĩ xem mình sẽ làm con nào để đến khi giáo viên ra hiệu lệnh tạo dáng thì tất cả trẻ sẽ tạo dáng theo các hình ảnh mà trẻ đã chọn sẵn. Sau đó, cô giáo sẽ hỏi trẻ về kiểu dáng đứng tượng trưng cho con gì và trẻ phải trả lời đúng. Để trò chơi được vui hơn, cô giáo cho trẻ chạy tự do trong phòng theo nhịp vỗ tay. Khi trẻ chạy, cô giáo để trẻ dừng lại và tạo dáng.

Trò chơi 20. “Vượt chướng ngại vật”

- Chuẩn bị: Hàm chui hoặc thùng carton; phấn vạch; Dây đeo vòng: vòng bằng nhựa hay bìa cứng; Chai nhựa có cổ chai hình cổ vịt hoặc cũng có thể là hình khác.

- Cách chơi: Cô giáo chia trẻ thành các nhóm (mỗi nhóm tối đa là 5 trẻ). Cô cho trẻ xuống hàng dọc sau vạch xuất phát. Sau khi nghe hiệu lệnh của cô, trẻ sẽ chạy lên bật (chụm 2 chân) qua "suôi", chạy, bò chui qua đường hầm, chạy đến dây đeo vòng nhảy lên cao lấy vòng bằng 2 tay sau đó đứng tại chỗ ném vòng vào cổ chai, chạy về xếp cuối hàng.

- Yêu cầu: Trẻ trước chạy đến hầm, bò chui qua hầm thì trẻ sau mới bắt đầu chạy từ điểm xuất phát, không phải chờ hiệu lệnh của cô giáo. Trẻ chơi liên tục trong khoảng thời gian là 15 phút, không hạn chế số lần chơi của trẻ.

Với nhóm có trẻ các độ tuổi và khả năng vận động khác nhau, GV có thể tăng, giảm các yêu cầu về số lượng, độ khó các chướng ngại vật

Trò chơi 21. “Tàu hỏa”

- Chuẩn bị: Cô giáo vạch 2 đường thẳng song song với nhau hay sử dụng hàng gạch lót nền làm vạch.

- Luật chơi: Trẻ phải xuất phát và ngừng lại theo đúng hiệu lệnh của cô. Trẻ nào không thực hiện đúng phải ra ngoài không chơi 1 vòng.

- Cách chơi: Cô cho trẻ xếp thành hàng dọc, tay đặt lên vai nhau làm đoàn tàu hỏa đi trong 2 đường thẳng song song (hoặc có thể đi theo hàng gạch lót nền). Khi cô giáo giơ cờ xanh, trẻ di chuyển làm thành đoàn tàu, miệng kêu: "xình, xịch". Khi cô giáo nói: "Tàu lên dốc" thì tất cả phải đi bằng gót chân và miệng kêu: "tu tu". Khi cô giáo nói: "Tàu xuống dốc" thì tất cả phải đi bằng mũi chân và miệng kêu: "tu tu".

- Chú ý: Để trò chơi được vui hơn, cô giáo nên thường xuyên thay đổi hiệu lệnh. Khi trẻ đang đi bằng gót chân (tàu lên dốc) thì dừng cô dừng ra hiệu lệnh ngay "tàu xuống dốc". Nhịp độ ra hiệu lệnh chậm quá thì trò chơi sẽ mất vui, nhịp độ ra hiệu lệnh nhanh quá thì hàng ngũ sẽ bị lộn xộn. Vậy nên, nhịp độ ra hiệu lệnh lúc nhanh lúc chậm là ở nơi điều khiển của giáo viên.

Trẻ chơi thành thạo cô mời một bé nào đó làm người quản trò. Trò chơi này có thể cho trẻ NT cùng tham gia.

Trò chơi 22. “Cuốn chiếu”

- Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, bằng phẳng.

- Cách chơi: Cho trẻ đứng thành từng đôi rải rác trong sân chơi. Cứ 2 trẻ đứng đối diện nhau nắm tay nhau thành từng cặp. Trẻ đóng đũa 2 tay vừa đọc “Giặt chiếu phơi khô Trời mưa cuốn lại”. Khi đọc đến câu 2, hai trẻ hai trẻ vừa đọc vừa lộn ngược người và tay. Đọc tiếp câu “Trời gầm nhả ra”. Hai trẻ lộn về tư thế ban đầu.

- Yêu cầu: Lúc đầu cô có thể làm mẫu cho trẻ xem. Khi trẻ chơi được vài lần cô cho trẻ dừng lại đổi cặp với nhau sau đó tiếp tục chơi. Cô cho trẻ chơi liên tục trong khoảng 10 phút, không hạn chế số lần chơi của trẻ.

Trò chơi 23. Thi lấy nước

- Chuẩn bị: chum/thùng 1 cái có chứa nước và 2 cái rỗng, gáo múc, chai nhựa đựng nước, bố trí sơ đồ chơi: từ chum đựng nước đi ra cầu thang bằng, chướng ngại vật, dây chằng cao ngang bụng trẻ về đổ nước vào chum/thùng

- Thực hiện: chia trẻ thành 2 đội thi tiếp sức, trong 5 phút nhạc, trẻ liên tục nói nhau thực hiện: múc nước từ chum đổ vào chai nhựa, cầm chai nước đi qua cầu thang bằng,

vượt chướng ngại vật, chui qua dây, đi về đồ nước vào chum của đội mình. Hết nhạc, đội nào được nhiều nước hơn là thắng.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI THỂ CHẤT TRONG THỜI GIAN CHUYÊN TIẾP GIỮA CÁC HOẠT ĐỘNG

Trò chơi 24. Trò chơi Ngôi nhà của ai

Cách chơi:

Chiếc tổ nhỏ cho chú chích bông (chụm các ngón tay lại)

Tổ tròn to là tổ của ong (Úp 2 bàn tay vào nhau làm tổ ong)

Chiếc lỗ nhỏ là hang của thỏ (Ngón trỏ và ngón cái khoanh lại thành vòng tròn).

Ngôi nhà này là của bé ngoan (Chụm các đầu ngón tay tạo thành mái nhà).

Trò chơi 25. Đây bạn vui

Cô cho trẻ đứng tại chỗ, cô làm quản trò. Cô hát “Đây bạn vui mà muốn tỏ ra thì:

- cười lên đi (mọi người cười ha ha theo nhịp)
- Dậm đôi chân (mọi người dậm chân theo nhịp)
- Gật đầu đi (mọi người gật đầu theo nhịp)
- Đi vòng đi (mọi người đi vòng quanh)
- Chạy nhanh đi (mọi người chạy)
- Nhảy lên đi (mọi người nhảy lên)
- Vỗ tay đi (mọi người vỗ tay theo nhịp)
-

Trò chơi 26. Thư giãn

Cô cho trẻ đứng dậy, cô đọc chậm rãi và trẻ làm động tác theo lời cô

- Thở vào....., thở ra.....
- Làm hoa thơm ngát (đưa 2 tay từ dưới lên trên và dang sang 2 bên)
- Làm núi vững vàng (chấp tay đưa từ dưới bụng đưa lên cao qua đỉnh đầu, vươn hết người lên)
- Làm nước lặn chiếu (nhắm mắt, buông 2 tay, hít thở nhẹ nhàng)

MỘT SỐ TRÒ CHƠI VỀ DINH DƯỠNG, SỨC KHỎE VÀ AN TOÀN

Trò chơi 27. Tìm về đúng nhà

Chuẩn bị: 1 khay đựng loto các loại thực phẩm được úp xuống

Các mô hình ngôi nhà, mỗi ngôi nhà có gắn kí hiệu biểu trưng cho 1 nhóm thực phẩm
Thực hiện:

Mỗi lần khoảng 10 bạn chơi. GV bật nhạc, trẻ ra rút bất kì loto nào và phải xác định thực phẩm trên loto thuộc nhóm chất nào và tìm nhanh về ngôi nhà có biểu trưng của chất đó. Kết thúc đoạn nhạc (1 phút, sau đó có thể ngắn hơn) trẻ nào chưa tìm về đúng nhà sẽ bị phạt, phải thực hiện 1 việc nào đó mà nhóm bạn thắng yêu cầu

Trò chơi 28. Giao thông an toàn

Chuẩn bị: 1 số biển báo, tín hiệu giao thông thường gặp (tín hiệu đèn giao thông, đường 1 chiều, cấm rẽ, cấm ô tô/cấm xe máy). Sa hình chơi giao thông ở sân trường

Mũ đội hình các loại xe

Thực hiện: cô giáo quản trò

Mỗi trẻ đội 1 mũ có hình phương tiện giao thông, các phương tiện di chuyển trên đường và cô giáo sẽ đưa ra các biển báo, tín hiệu. Nếu trẻ không tuân thủ đúng sẽ bị tụt còi và phạt.

Trò chơi 29. Gắp hạt theo màu

Chuẩn bị: hạt gấc được sơn màu đỏ, xanh, vàng và được trộn lẫn ở 1 cái khay trên bàn, mỗi đội 1 đôi đũa (trẻ nhỏ, lớn) hoặc kẹp gắp (trẻ MG bé), rổ đựng

Thực hiện: chia 3 đội, GV bật nhạc trẻ bắt đầu gắp đúng loại hạt có màu trùng với màu rổ đựng của đội mình. Hết nhạc đội nào gắp được nhiều nhất là đội thắng.