

HOẠT ĐỘNG PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG

CHO TRẺ TỪ 0 – 18 THÁNG TUỔI

Giáo dục phát triển vận động là một trong những nhiệm vụ của giáo dục phát triển thể chất nhằm góp phần phát triển toàn diện cho trẻ mầm non. Vận động là sự chuyển động của cơ thể con người trong đó có sự tham gia của hệ cơ, hệ xương và sự điều khiển của hệ thần kinh. Vận động là điều kiện cho sự phát triển cơ thể con người ở nhiều mặt khác nhau. Dưới tác động của giáo dục, các hoạt động nhằm phát triển vận động cho trẻ sẽ được lựa chọn và tổ chức một cách khoa học để đạt mục tiêu giáo dục đề ra.

- Về mặt thể chất, giáo dục phát triển vận động góp phần tăng cường và bảo vệ sức khỏe.
- Về các kỹ năng vận động và tố chất vận động, giáo dục vận động giúp hình thành và rèn luyện các kỹ năng vận động, đồng thời phát triển các tố chất vận động.
- Góp phần giáo dục toàn diện cho trẻ mầm non.

I. Đặc điểm phát triển vận động của trẻ từ 0– 18 tháng

❖ Đặc điểm phát triển vận động của trẻ từ 0– 6 tháng:

Mốc phát triển và khả năng vận động của trẻ 3 – 6 tháng

- Cầm nắm đồ chơi ở các tư thế khác nhau (nằm ngửa, nằm sấp, ngồi...)	- Nằm ngửa, chân co, chân duỗi
- Nằm ngửa, bắt chéo tay trước ngực	- Đứng nhún, nhảy (4 – 6 tháng)
- Nằm ngửa, tay co, tay duỗi	- Lẫy sấp (4 – 6 tháng)
- Leo cầu thang (có sự giúp đỡ)	- Tập trườn (4 – 6 tháng)

- | | |
|----------------------------------|--|
| - Nằm ngửa, co duỗi đều hai chân | |
|----------------------------------|--|

Chế độ sinh hoạt của trẻ từ 0 – 6 tháng:

- Trẻ dưới 4 tháng bú mẹ hoàn toàn
- Trẻ 4 – 6 tháng: ăn bột loãng và bú mẹ
- Ngủ: 3 giấc/ ngày (1,5 giờ - 2 giờ/ giấc) 3 – 6 tháng
- Uống đủ nước theo yêu cầu: 0.8 – 1.1 lít/ trẻ/ ngày.

❖ Đặc điểm phát triển vận động của trẻ từ 6 – 12 tháng:

Trẻ lứa tuổi này phát triển nhanh các vận động, đã lẫy, lật khá thành thạo, biết bò, ngồi, có thể thay đổi tư thế trong không gian một cách dễ dàng: đang nằm, trẻ có thể nhanh chóng chuyển sang ngồi, đang đứng vịn tay có thể chuyển sang đi, ngồi, di chuyển theo vật.

Trẻ 6, 7 tháng thường cố ngóc đầu lên lúc đang nằm

Trẻ 8-9 tháng rất thích thú với việc di chuyển cơ thể bằng cách trườn hoặc bò, có thể cho trẻ tập cách tự ngồi một mình.

Khi được 10 tháng tuổi, trẻ có khả năng chuyển từ ngồi sang đứng, tuy nhiên lại chưa tự ngồi xuống được.

Nếu bé 11 tháng tuổi vẫn chưa biết đi, chỉ trong thời gian ngắn nữa bé sẽ bước những bước đầu tiên.

Đến tháng thứ 11-12, trẻ đã có thể tập chững, tập đi, trẻ thường vịn vào thành giường để lần đi một mình, tự bước đi và ngồi xổm không cần tựa.

Mốc phát triển và khả năng vận động của trẻ 6 – 12 tháng

- | | |
|--------------------------------------|---|
| - Bò trườn tự do từ chỗ này sang chỗ | - Nhặt được vật nhỏ bằng ngón cái và ngón |
|--------------------------------------|---|

khác	trở
- Biết ngồi lên và nằm xuống	- Đứng vịn, đứng lên và ngồi xuống
- Chuyển được vật từ tay nọ sang tay kia	- Đi men
- Hai tay có thể cầm 2 thứ	- Tự bước đi 1 mình 1-2 bước
- Thả/ đặt đồ chơi vào trong hộp, thùng	- Bắt chước 1 số hành động đơn giản
- Thao tác với đồ vật	- Ngồi lăn bóng với người lớn

Chế độ sinh hoạt của trẻ từ 6 – 12 tháng:

- Trẻ ăn bột 2 -3 bữa và bú mẹ
- Ngủ: 3 giấc/ ngày (1,5 giờ - 2 giờ/ giấc)
- Trẻ 6 – 12 tháng: ăn bột đặc hoặc chuyển sang cháo nghiền và bú mẹ.
- Uống đủ nước theo yêu cầu: 9 – 12 tháng: 1.1 – 1.3 lít/ trẻ/ ngày

❖ Đặc điểm phát triển vận động của trẻ từ 12 – 18 tháng

Trẻ đã biết bò, có khả năng kiểm soát vị thế của đầu và biết phối hợp các động tác. Đây chính là cơ sở giúp trẻ hoàn thiện dần các động tác của bản thân.

Trẻ biết bò rồi đến lúc tự ngồi dậy, đứng và tập đi. Lúc này trẻ rất hăng hái rèn luyện các kỹ năng đi một mình. Tuy vậy khả năng giữ thăng bằng cũng như phối hợp các động tác vẫn chưa khéo léo nên rất dễ bị ngã và bị thương.

Trẻ biết xếp chồng các khối hình lên nhau, có thể xếp cân bằng 2-3 khối hình lên một khối hình làm nền. Khi thấy người lớn vẽ, trẻ sẽ bắt chước theo.

THÁNG TUỔI CỦA TRẺ	NỘI DUNG BÀI TẬP – TRÒ CHƠI	CHƠI – TẬP
Trẻ 3-6 tháng tuổi	1. 1.Kích thích trẻ phát âm, lấy sắp một bên, đứng nhún nhảy. 2.Tập phát âm, lấy sắp, tập trườn, chơi với đồ vật. 3.Nghe âm thanh. 4.Cầm nắm đồ chơi ở các tư thế khác nhau	- Các bài tập thụ động: + Nằm ngửa, bắt chéo 2 tay trước ngực. + Nằm ngửa, tay co, tay duỗi + Nằm ngửa, nâng 2 chân duỗi thẳng + Nằm ngửa, chân co, chân duỗi -Hát ru cho trẻ nghe. -Trò chơi: + Nhìn theo vật chuyển động + Chơi ú òa
Trẻ 6- 9 tháng tuổi	1. Phát âm bập bẹ. Đứng nhún, nhảy, trườn. Tập với, cầm, nắm, lắc, gõ đồ chơi. 2. Phát âm bập bẹ, tập bò. Tập cầm,	- Các bài tập thụ động: + Nằm ngửa, bắt chéo hai tay trước ngực.

	nắm, lắc, gõ đồ chơi 3. Phát âm bập bẹ. Tập ngồi. Tập bò. Tập cầm, nắm, lắc, gõ đồ chơi 4. Phát âm bập bẹ. Tập bò. Vịn đứng lên ngồi xuống. Cầm, nắm, lắc, gõ và thả đồ chơi. 5. Cầm, nắm, lắc, bóp hoặc đập đồ chơi. 6. Cầm, nắm, buông thả đồ chơi 7. Cầm, nắm mỗi tay một đồ chơi	+ Ngồi, tay co, tay duỗi + Nằm ngửa, nâng hai chân duỗi thẳng + Nằm ngửa, chân co, chân duỗi. - Hát ru cho trẻ nghe - Chơi: ú òa, chi chi chành chành
9 – 12 tháng tuổi	1. Luyện các giác quan và phát triển vận động: + Bò, đứng, vịn, đi men, tập chững, tập đi. + Nhặt đồ chơi, đóng mở nắp hộp, lắp tháo vòng, xếp chồng 2. Phát triển lời nói và cảm xúc: + Nhận biết tên những người xung quanh; Trẻ thể hiện yêu cầu của mình bằng một số âm bập bẹ; Dạy trẻ hoan hô; Dạy bắt tay; Dạy trẻ chào; Trẻ hiểu lời nói của cô; Nhận biết con gà, búp bê, quả bóng. 3. Hát cho trẻ nghe:	- Các bài tập thụ động: + Ngồi đưa tay ra mọi phía + Ngồi tay co, tay duỗi + Nằm ngửa, luân phiên đưa thẳng từng chân lên + Nằm ngửa, chân co, chân duỗi. - Hát cho trẻ nghe: + Các bài hát ru + Các bài dân ca địa phương + Nghe âm thanh của một

	+ Cò lả; Con cò cánh trắng; Trồng côm	số đồ vật (chuông, xúc xắc, thanh gỗ) - Trò chơi: Chi chi chành chành; Kéo cưa lừa xê; Nu na nu nống; Nhận biết tên con vật
Trẻ 12 – 18 tháng	- Các bài tập đi và thăng bằng: Tập đi; Đi theo hướng thẳng; Đi có mang vật trên tay - Các bài tập bò: + Bò qua vật cản + Bò chui dưới vật. - Các bài tập trò chơi: + Đuổi bắt (Cô đuổi kíp) + Ú tìm, thăm bạn búp bê; Mang đồ chơi đến cho cô + Bò tới đồ chơi; bò chui qua cổng. - Làm quen với đồ chơi có màu sắc (xanh – đỏ); kích thước (to – nhỏ)	- Các bài tập thụ động: + Tay: giơ cao, đưa ra phía trước, đưa sang ngang. + Lưng, bụng, lườn: Cúi về phía trước, nghiêng người sang hai bên. + Chân: Ngồi, chân dang sang hai bên, nhấc cao từng chân, nhấc cao hai chân.

Trẻ rất thích chơi với bóng, các thao tác chơi với bóng đã tốt hơn. Ví dụ: trẻ thích ném bóng cho mẹ/ cô; khi được ném lại, bóng rơi xuống, bé thích thú chạy theo bắt bóng. Lúc này trẻ đã có thể phân biệt một quả bóng ngoài thực tế và một bức ảnh có hình quả bóng. Trẻ thích vỗ tay theo nhạc, thích gõ, đập, cầm nắm, xoay vặn... đồ chơi, đồ vật.

Khả năng vận động của trẻ từ 12- 18 tháng:

- Ném bóng về phía trước	- Sử dụng thìa
- Xây tháp 2 khối	- Lật được trang sách
- Đi vững	- Tự cầm chén uống nước (có thể rơi vãi)
- Leo cầu thang (có sự giúp đỡ)	- Cởi quần áo (có sự giúp đỡ)
- Đi vững	- Leo cầu thang (có sự giúp đỡ)

Chế độ sinh hoạt của trẻ từ 12 – 18 tháng:

- Ăn: 2 bữa chính, 1 bữa phụ (trẻ 12 18 tháng ăn cháo)
- Ngủ: 2 giấc (1.5 giờ đến 2 giờ/ giấc)
- Uống đủ nước theo nhu cầu: 1.3 – 1.5 lít/ trẻ/ ngày, kể cả nước trong thức ăn.
- Đảm bảo trình tự: Chơi – Ngủ (sáng) - Ăn – Chơi - Ngủ (trưa).

II. Các bài tập thụ động cho trẻ từ 0 – 18 tháng:**III. Hình thức và phương pháp phát triển vận động cho trẻ từ 0– 18 tháng:****1. Thể dục sáng:**

Tập TDS thường xuyên giúp trẻ tập hít thở sâu, điều hòa nhịp thở, tăng quá trình trao đổi chất và tuần hoàn, giúp các khớp dây chằng được mềm dẻo, linh hoạt, tạo cho trẻ tâm trạng thoải mái, vui tươi; loại bỏ sự mệt mỏi, trì trệ sau giấc ngủ.

Hình thức tổ chức: Trẻ tập thụ động theo cô, sử dụng gậy dài hoặc các dụng cụ nhỏ để hỗ trợ. Tập theo từng nhóm nhỏ (4-6 trẻ/ nhóm), tập khoảng 4-5 phút.

2. Tổ chức giờ chơi – Tập phát triển vận động cho trẻ:

- **Trẻ từ 0-6 tháng:**

- **Trẻ từ 6 – 12 tháng:**

- Xoa bóp và bài tập phát triển nhóm cơ, hô hấp: Mỗi giờ tập khoảng 3-4 bài, thường là 2-3 bài tập thụ động; thực hiện 4-6 lần.
- Vận động cơ bản: Sắp xếp 2-3 vận động
- Trò chơi vận động nhẹ nhàng, thả lỏng cơ bắp

Xuất phát từ đặc điểm vận động của trẻ nên chủ yếu là trẻ tập thụ động, cô tập cho trẻ là chính (5-7 phút). Tổ chức hoạt động trong phòng nhóm, theo hình thức cá nhân.

Được tiến hành hằng ngày, xây dựng thời khóa biểu cố định; Cho trẻ tập trước khi ăn 30 phút hoặc sau khi trẻ bú 1 giờ.

Điều quan trọng nhất là xoa bóp, chơi – tập vận động cần đem lại cho trẻ sự vui vẻ, hài lòng và thỏa mãn.

- **Trẻ từ 12 – 18 tháng:**

Cấu trúc giờ chơi – tập phát triển vận động bao gồm các phần sau:

- a. Khởi động:

Đi nhẹ nhàng theo cô trong tiếng nhạc vui vẻ, kết hợp vỗ tay, thực hiện các động tác cùng cô

- b. Trong động:

- Bài tập phát triển các nhóm cơ và hô hấp: 4-5 động tác được sắp xếp như sau: động tác thở; động tác phát triển cơ tay, bả vai; động tác phát triển cơ lưng, bụng; động tác phát triển cơ chân.

- Vận động cơ bản: sắp xếp từ 2-4 vận động, tổ chức dưới dạng chơi, trò chơi vận động.

c. Hồi tĩnh:

Giảm dần vận động của trẻ rồi cho trẻ vận động nhẹ nhàng 1-2 phút hoặc chơi một trò chơi phát triển vận động tinh để chuyển sang hoạt động khác.

3. Phút thể dục:

- Phút thể dục được cấu trúc thành một bài tập gồm 3- 4 bài tập đơn giản cho các nhóm cơ lớn (chân, ánh tay, vai, thân), kích hoạt lưu thông máu và hơi thở, thực hiện các động tác từ 1,5- 2 phút.

- Trẻ chơi, thực hiện theo hiệu lệnh, yêu cầu của cô. Cô chơi, tập cùng trẻ.

4. Bài tập thể dục sau giấc ngủ trưa:

- Mỗi tổ hợp bài tập từ 5 - 6 động tác phát triển các nhóm cơ và hô hấp.

- Các tổ hợp bài tập được xây dựng theo chủ đề, mô phỏng, hình thức chơi – tập cho cả lớp tại chỗ, nơi trẻ nằm và ngay sau khi trẻ ngủ trưa dậy.

- Cô sử dụng lời nói yêu cầu trẻ thực hiện bài tập ngay tại vị trí nằm của trẻ trong phòng ngủ.

5. Trò chơi vận động:

- GV cho trẻ bắt chước những hình ảnh những con vật mà trẻ đã biết. Trước khi bắt đầu xem những hình ảnh đó, cô trò chuyện, đàm thoại với trẻ. Sau đó cô cho trẻ bắt chước một số đặc điểm của các con vật đó: tiếng kêu, cách di chuyển, gọi tên...

6. Tổ chức hoạt động dạo chơi ngoài trời:

-Giải thích nhiệm vụ ngắn gọn và làm mẫu đúng, đẹp; xây dựng nhiều phương án vận động,tạo ra các tình huống đặc biệt nhằm giúp trẻ linh hoạt trong các hoạt động; tạo những khoảnh khắc thú vị, bất ngờ gây hứng thú khi cho trẻ dạo chơi.

-Giáo viên chuẩn bị thuận tiện các giá, tủ,kệ đồ dùng, lối đi lại thuận tiện để rèn cho trẻ kĩ năng tự phục vụ, không nên làm giúp những gì trẻ có thể tự làm.

-Cần chú ý đến trang phục trẻ về quần áo, giày dép, khăn, mũ của trẻ; gọi đúng tên quần áo, chất liệu; dạy trẻ sử dụng một số từ ngữ để nói về thời tiết; chú ý giáo dục qui tắc ứng xử.

- Giáo viên tạo điều kiện cho trẻ tự chơi, bao quát trẻ trong thời gian chơi; chú ý đến tâm trạng, tình hình sức khỏe trẻ; tích cực, chủ động và thường xuyên trò chuyện cùng trẻ.

-Kết thúc buổi dạo chơi: nhóm nào ra sân trước thì quay về trước. Thời gian trở về chậm nhất trước bữa ăn là 30 phút.

7. Vận động tự do:

Thời điểm vận động: vào buổi sáng, trước và giữa các giờ học, trong các buổi dạo chơi, thời điểm buổi chiều theo ý thích của trẻ.

Trẻ có thể tự chơi với đồ vật, đồ chơi, dụng cụ thể thao.

Cần chú ý dạy trẻ cách chơi an toàn bởi khi nắm được các qui tắc của sân chơi, trẻ sẽ ít gặp tổn thương; hướng dẫn trẻ biết cách sử dụng đúng các dụng cụ, đồ chơi trên sân và tránh những hành động nguy hiểm khi đang chơi.