HỌC PHẦN HAI

PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

CHƯƠNG 1

CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

1.1. ĐẶC ĐIỂM GIẢNG DẠY BÀI TẬP THỂ CHẤT

- Giảng dạy bài tập thể chất trong quá trình giáo dục thể chất là một quá trình hữu cơ giữa việc truyền thụ và lĩnh hội các tri thức chuyên môn, các hành động vận động nhằm hoàn thiện thể chất và tâm lý con người.

- Trong quá trình giảng dạy bài tập thể chất, người ta phân biệt hai bộ phận đặc thù, đó là: giảng dạy kỹ thuật động tác và giáo dục các tố chất thể lực.

Việc giảng dạy kỹ thuật động tác và giáo dục các tố chất thể lực vừa phải tuân thủ các quy luật chung, lại vừa phải tuân thủ các quy luật riêng, đặc biệt là quy luật rèn luyện kỹ năng và hình thành kỹ xảo vận động, quy luật lượng vận động hợp lý,...

Việc giải quyết nhiệm vụ cơ bản của giáo dục thể chất chủ yếu thông qua giảng dạy động tác và phát triển các tố chất thể lực. Các bài tập thể chất là phương tiện cơ bản nhất, chủ yếu nhất nhằm hoàn thiện thể chất và tâm lý con người.

Trong quá trình giảng dạy kỹ thuật động tác, ngoài việc trang bị kiến thức chuyên môn, kỹ xảo vận động được hình thành, đồng thời các tố chất thể lực cũng được phát triển hợp lý. Hai quá trình đó gắn liền với nhau, nhưng không đồng nhất về mặt phương pháp, tức là phương pháp giảng dạy động tác khác với phương pháp phát triển tố chất thể lực.

Mối liên hệ giữa kỹ năng, kỹ xảo vận động với tố chất thể lực là mối liên hệ của một tổ hợp các kỹ xảo vận động với các tố chất thể lực, được thực hiện theo 2 chiều:

+ Việc hình thành các kỹ xảo vận động gắn liền với sự phát triển đồng thời các tố chất thể lực, trước hết là các tố chất đặc trưng đối với chính các kỹ xảo của vận động đó.

+ Việc phát triển các tố chất vận động có tính chất đặc trưng đối với một loại kỹ xảo diễn ra một cách có hiệu quả hơn trong sự phát triển đồng thời với các phẩm chất khác.

Ví dụ: Trong giảng dạy chạy cự ly ngắn, sức nhanh sẽ phát triển một cách hợp lý.

Giảng dạy kỹ thuật động tác còn là quá trình kết hợp chặt chẽ giữa hoạt động cơ bắp và hoạt động nhận thức, giữa việc hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động với các tri thức liên quan khác.

Giảng dạy mỗi động tác hoặc hình thành bất cứ kỹ năng, kỹ xảo nào đều phải dựa trên các tri thức đã có và các kỹ năng, kỹ xảo trước đó.

Tính hiệu quả của giảng dạy kỹ thuật động tác được xác định theo trình độ đạt được về giáo dưỡng thể chất và phát triển thể chất.

- Giảng dạy bài tập thể chất cho trẻ em là quá trình hướng dẫn trực tiếp của giáo viên và sự lĩnh hội kỹ năng, kỹ xảo vận động, phát triển các tố chất thể lực ở trẻ, đồng thời quá trình này tác động đến sự phát triển thể chất của trẻ, trên cơ sở đó, các mặt hình thái và chức năng của cơ thể được hoàn thiện dần dần.

Trong quá trình tập luyện, trẻ thực hiện những nhiệm vụ vận động phù hợp với sự phát triển vận động của cơ thể. Cùng với sự lớn lên, ở trẻ xuất hiện nhiều kỹ năng vận động, khả năng vận động thay đổi về chất.

Ví dụ: Bước đi của trẻ trong thời gian đầu và cuối 2 tuổi hoàn toàn khác nhau. Hiện tượng này được coi là sự phủ nhận biện chứng của cái mới đối với cái cũ.

Khi trẻ tập luyện các bài tập thể chất, thế giới nội tâm của trẻ chịu sự tác động đó, chẳng hạn như xúc cảm, ý chí, nhận thức của trẻ... được phát triển, ở trẻ hình thành mối quan hệ có ý thức đối với hành vi của mình. Trẻ thực hiện bài tập thể chất có tổ chức, kỷ luật, ở trẻ xuất hiện những phẩm chất đạo đức tốt, lòng dũng cảm, tính kiên trì.

- Quá trình giáo dục thể chất bao gồm các mặt: giảng dạy, tập luyện bài tập thể chất và giáo dục các phẩm chất đạo đức. Các mặt này thống nhất với nhau và góp phần thực hiện tốt một mặt của giáo dục toàn diện cho trẻ mầm non.

1.2. QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH KỸ NĂNG VÀ KỸ XẢO VẬN ĐỘNG

1.2.1. Khái niệm

Việc giảng dạy trong bất cứ lĩnh vực nào cũng không chỉ nhằm cung cấp biểu tượng, khái niệm về các vấn đề cần dạy, mà còn cung cấp kỹ năng, kỹ xảo thực hiện các vấn đề đó.

Kỹ năng vận động là năng lực giải quyết nhiệm vụ vận động trong điều kiện người học phải tập trung chú ý cao độ vào từng động tác của bài tập thể chất.

a) Các dấu hiệu đặc trưng của kỹ năng vận động

- Việc điều khiển các động tác - thành phần của hành động trọn vẹn, diễn ra chưa được tự động hoá mà phải luôn luôn có sự kiểm tra của ý thức, do đó dễ bị mệt mỏi và rất căng thẳng.

- Cách thức giải quyết nhiệm vụ vận động chưa ổn định, việc tìm tòi những cách thức mới hơn vẫn đang diễn ra.

- Kỹ năng vận động là mức độ đầu tiên để đi đến nắm vững các hành động vận động mà bất cứ người học nào cũng không thể bỏ qua được. Khoảng thời gian chuyển tiếp lên thành kỹ xảo rất khác nhau và phụ thuộc vào năng lực của từng người, vào sự hoàn thiện các phương pháp giảng dạy, vào độ khó của động tác.

- Rèn luyện kỹ năng vận động có giá trị giáo dưỡng rất lớn, vì cơ sở của nó là phải tư duy một cách tích cực.

Đối với trẻ mầm non, kỹ năng vận động là mức độ tiếp thu kỹ thuật vận động thể hiện ở sự tập trung cao độ vào các thao tác của bài tập và thực hiện bài tập dưới nhiều hình thức như tập tay không, tập với dụng cụ, dưới dạng trò chơi, tập với âm nhạc.

Trong quá trình giáo dục thể chất, kỹ năng vận động được hình thành theo 2 dạng: Kỹ năng thực hiện tổng hợp một số vận động và kỹ năng thực hiện các động tác riêng lẻ với độ phức tạp khác nhau.

+ Loại kỹ năng thứ nhất có liên quan đến việc giải quyết các nhiệm vụ vận động xuất hiện đột ngột trong các điều kiện phức tạp và thường xuyên thay đổi, thường là trong khi chơi các trò chơi vận động. Loại này được biểu thị bằng khả năng thực hiện tổng hợp vận động, còn loại kỹ năng thứ hai thực hiện những vận động riêng biệt theo các mức độ khác nhau của bài tập.

Loại kỹ năng thứ nhất là hành động có ý thức, biết vận dụng sáng tạo, nó không là các vận động tự động hoá và không có tính ổn định, kỹ năng này khó có thể trở thành kỹ xảo.

+ Loại kỹ năng thứ hai thường chuyển thành kỹ xảo, vì đó là những vận động riêng lẻ, thường được thể hiện trong các bài tập vận động cơ bản.

Tuy nhiên, khả năng thực hiện một vận động đơn giản hay phức tạp sẽ vẫn dừng lại ở giới hạn kỹ năng chừng nào việc thực hiện vận động đó còn đòi hỏi sự tập trung chú ý cao trong suốt quá trình thực hiện bài tập vận động.

Nếu như được lặp lại nhiều lần theo những phương pháp khoa học, thì kỹ năng vận động sẽ chuyển thành kỹ xảo vận động, tức là lượng biến đổi thành chất.

Kỹ xảo vận động là năng lực giải quyết nhiệm vụ vận động một cách tự động hoá, trong đó người học chỉ tập trung chú ý vào các điều kiện và kết quả của hành động mà không tập trung vào kỹ thuật động tác riêng lẻ. Hay nói cách khác, kỹ xảo vận động là loại hành động vận động được tự động hoá một cách có ý thức, tự động hoá nhờ luyện tập, *là mức độ tiếp thu kỹ thuật vận động, trong đó việc điều khiển vận động đã trở nên tự động hoá và các thao tác thể hiện sự tin tưởng cao*.

* Các dấu hiệu đặc trưng của kỹ xảo vận động:

* Việc thực hiện các động tác không cần tập trung chú ý cao vì hành động đã được tự động hoá, nghĩa là không phải thực hiện một hành vi vận động hoàn chỉnh không cần có ý thức, mà là không đòi hỏi người tập phải có sự tập trung chú ý đến từng cử động riêng lẻ khi thực hiện bài tập.

* Tự động hoá nhưng không mất vai trò chủ đạo của ý thức khi thực hiện động tác. Do đó, không nên đối lập ý thức với tự động hoá, giữa chúng tồn tại sự thống nhất biện chứng. Trong trường hợp này, ý thức giữ vai trò phát động, kiểm tra và điều chỉnh, ra lệnh phải hành động vào thời điểm cần thiết, kiểm tra theo tình huống và chấm dứt việc thực hiện nó. Kết quả là giải quyết một cách sáng tạo nhiệm vụ vận động.

* Kỹ xảo vận động có tính bền vững cao, tính ổn định cao, cho phép thực hiện động tác một cách chính xác ngay trong khi mệt mỏi, hoặc bị các kích thích khách quan như phòng tập, dụng cụ, nhiệt độ,...

* Việc hình thành kỹ xảo vận động là quá trình hình thành những định hình động lực trong sự tác động của hệ thống tín hiệu thứ nhất và thứ hai. Ở đây, hệ thống tín hiệu thứ hai giữ vai trò chủ đạo, lời nói của giáo viên về bài tập vận động giúp trẻ hiểu mục đích của bài tập.

1.2.2. Các giai đoạn hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động

Để hình thành một kỹ xảo vận động, trước hết phải nắm được cách thức vận động, có nghĩa là phải biết được các bước tiến hành của bài tập vận động đã cho, có biểu tượng về vận động đó.

Biết vận động là khả năng điều khiển vận động một cách không máy móc, vận động đó được thực hiện lặp đi, lặp lại chuyển hoá thành kỹ năng. Cơ chế sinh lý của việc hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động là quá trình hình thành hệ thống liên hệ tạm thời và sự hình thành định hình động lực trong vỏ đại não.

Đối với trẻ mầm non, con đường tốt nhất để trẻ hiểu cách thức vận động là: làm mẫu bài tập vận động cho trẻ, trẻ bắt chước mẫu của bài tập đó.

Quá trình hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động diễn ra theo 3 giai đoạn:

***Giai đoạn 1*:** Hình thành kỹ năng vận động đầu tiên.

- Mục đích:

Hình thành sự hiểu biết sơ bộ về các phần cơ bản của kỹ thuật bài tập.

- Nhiệm vụ:

Hình thành ở trẻ biểu tượng toàn vẹn về bài tập, nắm được các bước cơ bản của bài tập. Cho trẻ thực hiện toàn bộ động tác vài lần và cố gắng loại trừ những cử động thừa, những căng thẳng của cơ bắp.

- Cơ chế sinh lý:

Diễn ra sự lựa chọn các phản xạ không có điều kiện để hình thành phản xạ có điều kiện vừa thu được, đồng thời hình thành những phản xạ mới mà trẻ em chưa có kinh nghiệm vận động. Trong khoảng thời gian ngắn, trẻ làm quen với các động tác mới mang tính chất khuếch tán của quá trình hưng phấn trong vỏ đại não, thiếu sự ức chế trong. Cuối giai đoạn này là một hệ thống phản xạ vận động tương ứng với phần cơ bản của kỹ thuật bài tập vừa tập được hình thành.

- Đặc điểm:

Trẻ thiếu tự tin trong lúc vận động, các cơ bắp đều căng hết mức, dùng sức chưa đúng giữa các bước của bài tập và thiếu sự liên tục, có nhiều cử động thừa, thiếu chính xác về không gian và thời gian do quá trình hưng phấn bị khuếch tán, lan truyền sang các trung tâm khác của cơ quan phân tích vận động.

Giai đoạn 2: Học sâu từng phần của bài tập.

- Mục đích:

Chuyển kỹ năng "thô sơ" ban đầu thành kỹ năng chính xác, chú ý đến các chi tiết của kỹ thuật.

- Nhiệm vụ:

Giúp trẻ nắm vững chắc hơn các phần cơ bản của kỹ thuật bài tập đã học và các chi tiết của nó.

Trẻ thực hiện bài tập đã học một cách nhẹ nhàng, khéo léo, xuất hiện tố chất vận động về bài tập đó, liên tục và biết phối hợp hợp lý giữa các bộ phận của cơ thể.

- Cơ chế sinh lý:

Sự ức chế phân biệt bên trong phát triển, hạn chế sự lan truyền của các quá trình hưng phấn. Vai trò của hệ thống tín hiệu thứ hai dần dần được nâng cao, hoàn thiện những vận động trong vỏ đại não, tạo ra những mối liên hệ tạm thời phức tạp, nhờ việc thực hiện lặp đi lặp lại hệ thống các phản xạ có điều kiện của bài tập đã học, để dần dần tiến tới hình thành định hình động lực ở giai đoạn sau.

- Đặc điểm:

Trẻ hiểu nhiệm vụ và hành động của mình. Các kỹ năng vận động được hình thành với đầy đủ chi tiết của kỹ thuật bài tập, bắt đầu xuất hiện các tố chất vận động, nhưng thường dao động. Trẻ biết dùng sức hợp lý giữa các phần của bài tập, củng cố hệ thống phản xạ về bài tập vận động, bước đầu trẻ biết phối hợp động tác giữa tay và chân.

***Giai đoạn 3*:** Củng cố và tiếp tục hoàn thiện kỹ năng vận động, ổn định kỹ năng.

- Mục đích:

Chuyển những kỹ năng vận động đã học thành kỹ xảo vận động (nếu có thể).

- Nhiệm vụ:

Củng cố kỹ thuật bài tập đã học, tiếp tục hoàn thiện các chi tiết của kỹ thuật đó. Trẻ thực hiện bài tập đã học một cách hợp lý trong điều kiện khác nhau và biết kết hợp với các bài tập vận động đã học khác.

- Cơ chế sinh lý:

Hình thành định hình động lực của các mối liên hệ giữa các phản xạ đã được hình thành, trong mối tác động qua lại giữa hệ thống tín hiệu thứ nhất liên quan đến phản xạ có điều kiện được thành lập trên cơ sở phản xạ không có điều kiện và hệ thống tín hiệu thứ hai liên quan đến lời nói của giáo viên, tư duy của trẻ. Hệ thống tín hiệu thứ hai giữ vai trò chủ đạo.

- Đặc điểm:

Trẻ đã nắm vững kỹ năng của bài tập vận động đã học, trẻ biết tiết kiệm sức lực, tập thoải mái, tự nhiên, không gò bó, tập một cách tự do, chính xác.

Trẻ tự tin, tin tưởng vào hành động của mình và thực hiện nhiệm vụ một cách tự giác, áp dụng được những vận động đó vào thực tế, khi dạo chơi, chơi trò chơi vận động.

Quá trình hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động ở lứa tuổi mầm non phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: Mức độ nhận thức của trẻ, nội dung và cấu trúc động tác,...

- Yếu tố khách quan:

+ Sự phức tạp của bài tập vận động. *Ví dụ:* Vận tốc, cường độ lực, trương lực của vận động không có chu kỳ như: nhảy, ném; liên quan đến độ chính xác phân chia lực của cơ bắp trong không gian và theo thời gian, đòi hỏi một thời gian dài mới hình thành được kỹ xảo vận động.

+ Phụ thuộc vào việc lựa chọn phương pháp và biện pháp giảng dạy phù hợp với vận động mới, so sánh với vận động cũ và mới. *Ví dụ:* Bật xa, bật sâu. Ảnh hưởng của nhiệm vụ, động cơ học tập, nếu nhiệm vụ vừa sức sẽ tạo nên hứng thú và tình cảm của trẻ, động viên trẻ thực hiện nhiệm vụ một cách độc lập và có ý thức.

+ Động cơ học tập có ảnh hưởng đến việc thực hiện mục đích đề ra và phát triển tính sáng tạo của trẻ. Nếu động cơ học tập trùng với động cơ chơi sẽ đem lại kết quả cao về rèn luyện thể chất của trẻ. *Ví dụ:* nếu các cháu làm tốt, sẽ được đi tham quan, tham gia đội tuyển,...

- Yếu tố chủ quan:

+ Ý thức, tình cảm của trẻ đến quá trình tập luyện.

+ Đặc điểm loại hình thần kinh của trẻ ảnh hưởng đến khả năng tiếp thu và vận động của trẻ.

+ Đặc điểm lứa tuổi của trẻ ảnh hưởng đến khả năng nhận thức.

1.3. CÁC NGUYÊN TẮC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

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

Nguyên tắc giáo dục thể chất xuất phát từ các nguyên tắc dạy học, là các luận điểm có tính quy luật của lý luận dạy học, có tác dụng chỉ đạo toàn bộ tiến trình giảng dạy và học tập phù hợp với mục đích dạy học nhằm thực hiện tốt nhất các nhiệm vụ dạy học đã đề ra, điều khiển quá trình dạy học cho phù hợp.

Các nguyên tắc dạy học dựa trên nhiều cơ sở khác nhau, song phải hợp thành một hệ thống chặt chẽ, thống nhất với nhau và quy định lẫn nhau.

- Các nguyên tắc giáo dục thể chất dựa trên các cơ sở sau đây:

+ Dựa trên mục tiêu của giáo dục nói chung và giáo dục thể chất nói riêng.

+ Dựa trên bản chất của quá trình dạy học là quá trình nhận thức. Nên quá trình đó tuân theo nhận thức chung của loài người: "Từ trực quan sinh động đến tư duy trừu tượng, từ tư duy trừu tượng đến thực tiễn".

+ Dựa vào đặc điểm phát triển tâm sinh lý lứa tuổi.

+ Dựa trên những kinh nghiệm của các nhà giáo dục đã được đúc kết trong lịch sử giáo dục thể dục thể thao.

- Vì cùng nằm trong hệ thống giáo dục, nên giáo dục thể chất cũng tuân theo những nguyên tắc cơ bản của giáo dục học. Ngoài ra, nó còn mang đặc điểm riêng của quá trình giảng dạy vận động. Hay nói cách khác, các nguyên tắc giáo dục thể chất chính là sự vận dụng các nguyên tắc sư phạm vào thực tiễn giáo dục thể chất, chúng phản ánh tính chất chuyên môn của lĩnh vực giáo dục thể chất và mang nội dung đặc trưng của nó. Các nguyên tắc sư phạm được xây dựng trên cơ sở học thuyết về "Hoạt động thần kinh cao cấp" của *I. P. Páplốp*.

Trong lĩnh vực giáo dục thể chất áp dụng các nguyên tắc: nguyên tắc hệ thống, nguyên tắc tự giác và tích cực, nguyên tắc trực quan, nguyên tắc vừa sức và giáo dục cá biệt, nguyên tắc phát triển, nguyên tắc đảm bảo an toàn.

1.3.1. Nguyên tắc hệ thống

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

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

- Tính thường xuyên của các buổi tập với sự luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi.

- Thứ tự hợp lý của từng buổi tập và mối liên quan của các mặt khác nhau của nội dung bên trong.

Các buổi tập thường xuyên mang lại hiệu quả lớn hơn so với các buổi tập thất thường hoặc gián đoạn.

a) Tính thường xuyên của quá trình giáo dục thể chất mang những đặc điểm cơ bản gì? Tính thường xuyên đó liên quan với sự luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi ra sao?

- Giáo dục thể chất là một quá trình liên tục bao gồm tất cả các thời kỳ thuộc mọi lứa tuổi của cuộc sống con người.

Trong cuốn: "Triết học của động vật học" của *G. Lamác* (Nhà xuất bản Mátxcơva - Lêningrát,1935, tập 1, trang 186), đã chỉ rõ ý nghĩa của hoạt động như là một yếu tố không thể tách rời khỏi sự phát triển của cơ thể. Trong khi định nghĩa "Định luật tập luyện" của mình, ông viết "Sự sử dụng thường xuyên và không giảm nhẹ một cơ quan nào đó, thì ít ra cũng củng cố cơ quan đó, phát triển nó, truyền và làm tăng sức mạnh cho nó tương ứng với chính thời gian sử dụng nó, trong lúc đó một cơ quan không được sử dụng thường xuyên sẽ bị yếu đi một cách rõ nét, dẫn đến chỗ thoái hoá và tiếp theo là thu hẹp các khả năng của nó".

Những biến đổi về chức năng và cấu trúc đã xảy ra trong các cơ quan biểu hiện ở tỷ trọng của tổ chức cơ tích cực bị giảm, một số yếu tố hợp thành cấu trúc của tổ chức cơ cũng biến đổi theo hướng ngoài ý muốn,...

Người ta cho rằng, một số biến đổi giảm sút trên đã biểu hiện vào ngày thứ 5, thứ 7 sau khi nghỉ tập. Vì vậy, cần phải để cho hiệu quả của mỗi buổi tập sau "chồng" lên trên "dấu vết" của các buổi tập trước, đồng thời củng cố và phát triển những biến đổi do các buổi tập trước tạo nên.

- Sự luân phiên các buổi tập và nghỉ ngơi phụ thuộc vào các nhiệm vụ cụ thể, vào trình độ chuẩn bị của trẻ em, đặc điểm lứa tuổi, chế độ sinh hoạt và các điều kiện khác.

Trong thực tiễn giáo dục thể chất, để thực hiện yêu cầu đó, người ta thường xuyên tiến hành ít nhất 2-3 buổi tập trong một tuần, không kể thể dục sáng hàng ngày và các hình thức tập luyện khác.

- Trong quá trình giáo dục thể chất, yếu tố lặp lại được biểu hiện rõ nét hơn so với các quá trình giáo dục khác. Lặp lại không chỉ đối với các bài tập riêng lẻ, mà cả thứ tự của các bài tập đó trong các buổi tập, không những thế còn phải lặp đi lặp lại cả tuần tự của chính các buổi tập trong các chu kỳ tuần, tháng và các chu kỳ khác. Không lặp lại nhiều lần thì không thể hình thành và củng cố vững chắc các định hình động lực được tạo nên. Lặp lại cần thiết đối với việc tạo nên những biến đổi thích nghi lâu dài về mặt chức năng và cấu trúc, để trên cơ sở đó phát triển các tố chất thể lực, củng cố và tạo tiền đề cho sự tiến bộ tiếp theo.

Mức độ lặp lại phụ thuộc vào ý nghĩa cụ thể của mỗi 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. Vì vậy, yếu tố lặp

lại biểu hiện ở một số trường hợp là nhiều hơn, một số trường hợp khác lại ít hơn, nhưng dù sao nó cũng luôn cần thiết đối với những buổi tập thường xuyên các bài tập thể chất.

Song, nếu chỉ dừng lại ở việc lặp lại, thì sẽ dẫn đến sự gò bó, cứng nhắc đối với kỹ xảo đã thu được và sự phát triển các năng lực thể chất sẽ bị dừng lại. Vì vậy, tính lặp lại chỉ là một trong những nét cơ cấu hợp lý của quá trình giáo dục thể chất. Một điều cũng có ý nghĩa quan trọng như thế, đó là tính biến dạng.

b) Tính biến dạng là sự thay đổi hình thức của các bài tập thể chất và các điều kiện thực hiện chúng. Sự biến đổi hoặc biến dạng linh hoạt về lượng vận động và sự đa dạng của các phương pháp vận dụng chúng, sự thay đổi hình thức và nội dung các buổi tập.

- Tồn tại một mâu thuẫn khách quan là: nếu chỉ tập trung lặp lại mà không kết hợp với biến dạng, có nghĩa là làm cho các tố chất thể lực ngừng phát triển. Mâu thuẫn này giải quyết bằng cách phối hợp hợp lý việc lặp lại với biến dạng. Vừa luân phiên các bài tập ổn định với các bài tập có biến dạng, vừa sử dụng lượng vận động lặp lại trên nền thay đổi chung khối lượng vận động và cường độ vận động của nó, vừa đổi mới các buổi tập song song với việc duy trì các yếu tố nhất định hợp thành cơ cấu và nội dung của chúng, sẽ tạo nên những điều kiện để tiến bộ không ngừng.

Vấn đề phối hợp hợp lý các mặt đối lập: tính lặp lại và tính biến dạng là vấn đề mà các nhà chuyên môn giáo dục thể chất chú ý thường xuyên khi xây dựng hệ thống các buổi tập.

Khi tổ chức giáo dục thể chất phải dự tính trước những điều kiện và lựa chọn bài tập thể chất một cách có hệ thống và thứ tự nhất định. Đó chính là sự thực hiện có kế hoạch, theo một chương trình, yêu cầu chung và không ngừng trang bị cho trẻ hệ thống tri thức, kỹ năng, kỹ xảo vận động, phát triển các tố chất thể lực thể hiện thông qua kế hoạch hàng ngày, tuần, tháng, học kỳ,...

- Đối với trẻ em lứa tuổi mầm non, tính biến dạng trong việc luyện tập là đưa những kích thích mới như thay đổi hình dạng của động tác, điều kiện thực hiện chúng, lượng vận động và phương pháp tập trong việc rèn luyện định hình động lực, nhưng không được thay đổi quá đột ngột, nếu không, có thể những kích thích mới sẽ dẫn đến sự phá vỡ định hình động lực.

- Sự luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi cũng rất quan trọng. Khi vận động, cơ thể tiêu hao năng lượng, khả năng làm việc nên cần nghỉ ngơi, nhằm hồi phục sức khoẻ. Vận động quá nhiều sẽ gây nên trạng thái bất ổn định, căng thẳng cho thần kinh. Cho nên, để đạt được hiệu quả cao cho quá trình giáo dục thể chất thì các quãng nghỉ ngơi thích hợp là điều kiện cần thiết và hợp lý.

c) Thứ tự và mối liên hệ qua lại giữa các buổi tập

- Nếu xét cả quá trình giáo dục thể chất hoàn chỉnh trong phạm vi nhiều năm, thì thứ tự chung của các nội dung tập luyện được xác định bởi các quy luật phát triển theo lứa tuổi và lôgic chuyển từ huấn luyện thể lực chung, sang các buổi tập chuyên môn hoá sâu hơn, tiến hành thống nhất với việc huấn luyện thể lực chung, sang các buổi tập chuyên môn hoá sâu hơn, tiến hành thống nhất với việc huấn luyện chung tiếp sau đó.

- Trong mỗi giai đoạn giáo dục thể chất cụ thể, thứ tự nội dung tập luyện phụ thuộc vào điều kiện cụ thể, nhưng quan trọng hơn cả là phụ thuộc vào những mối liên hệ tồn tại khách

quan giữa các bài tập vận động đã đề ra để luyện tập, vào tính kế thừa và tác động lẫn nhau của chúng.

- Khi xây dựng hệ thống các buổi tập cần sử dụng tối đa việc "chuyển tốt" các kỹ xảo và tố chất, tìm mọi cách loại trừ ảnh hưởng của "chuyển xấu". Nội dung giáo dục thể chất được xác định bởi những yêu cầu của cuộc sống, còn thực tiễn cuộc sống lại cần đến các tố chất phát triển toàn diện và những kỹ xảo rất khác nhau, trong đó cũng có những kỹ xảo và tố chất có thể gây tác động xấu lẫn nhau.

- Khi lựa chọn con đường để tiến hành quá trình giảng dạy và giáo dục cần phải tuân theo các quy tắc: "Từ biết đến chưa biết", "từ đơn giản đến phức tạp", "từ dễ đến khó".

Như vậy, tính hệ thống được thể hiện ở sự thường xuyên, liên tục với sự luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi; thứ tự hợp lý của từng buổi tập và mối liên quan các mặt khác nhau của nội dung bài tập trong suốt cả thời kỳ của trẻ lứa tuổi mầm non.

1.3.2. Nguyên tắc tự giác và tích cực

Trong quá trình giáo dục thể chất, nguyên tắc này được tiến hành theo các hướng cơ bản sau:

- Xây dựng ở trẻ thái độ có ý thức, mối quan hệ giữa vận động có ý thức và sự hứng thú vận động trong từng buổi tập cụ thể.

- Kích thích ở trẻ sự phân tích có ý thức các bài tập thể chất, đánh giá và sử dụng sức hợp lý khi thực hiện chúng.

- Giáo dục tính chủ động, tự lập, sáng tạo khi thực hiện bài tập thể chất.

Điểm xuất phát của thái độ tự giác đối với hoạt động là động cơ tham gia hoạt động đó. Các động cơ kích thích tập luyện thể dục thể thao rất đa dạng. Ở trẻ mầm non, động cơ kích thích tập luyện trước hết là do nhu cầu vận động của trẻ rất cao, sức hấp dẫn của khung cảnh vui chơi, dụng cụ thể dục, lời nói của giáo viên,... do đó chúng dễ tự giác tập luyện.

Từ đó, giáo viên cần có những phương pháp giảng dạy thích hợp để lôi cuốn, kích thích lòng ham muốn, hứng thú tập luyện, tự nguyện tham gia vào các hoạt động rèn luyện thể lực. Tránh bắt trẻ tập miễn cưỡng, gò bó. Khi đưa ra những câu hỏi, lời giải thích về vận động,... giáo viên phải chú ý đến giọng nói, phương tiện sử dụng.

Mức độ nhận thức về mục đích và nhiệm vụ của bài tập phụ thuộc vào khả năng lứa tuổi và trình độ tập luyện của người tập. Ở các giai đoạn đầu của giáo dục thể chất, hình thành các khái niệm sơ đẳng, tiếp theo, trẻ em nhận thức ngày càng sâu sắc hơn về bản chất cách thức thực hiện bài tập của mình và trở thành "trợ lý tý hon" cho giáo viên.

Giáo viên đóng vai trò chủ đạo trong việc đánh giá và uốn nắn hoạt động vận động của trẻ. Tuy nhiên, nếu trẻ được tham gia vào quá trình đánh giá việc luyện tập của các bạn, sẽ giúp trẻ nhận thức đúng đắn về động tác, bản thân trẻ tập sẽ cố gắng và chính xác hơn. Dần dần, giáo viên kích thích trẻ phát huy năng lực tự đánh giá và tự kiểm tra khi thực hiện động tác. Đây là một quá trình vô cùng khó khăn đối với trẻ, bởi vì đây là phương pháp vận động bằng ý chí thể hiện bằng sự tái hiện trong ý nghĩ các động tác mẫu so với thực tế thực hiện bài tập, giúp trẻ sử dụng sức hợp lý khi thực hiện chúng.

Hoạt động vận động tích cực là đối tượng nghiên cứu cơ bản, đồng thời là phương tiện cơ bản của sự phát triển các năng lực trong quá trình giáo dục thể chất.

Hoạt động độc lập tích cực ở trẻ phụ thuộc vào việc xuất hiện hứng thú đến bài tập vận động đang tiến hành, vào ý thức - thái độ tự giác của nó, vào việc hiểu mục đích và cách thức thực hiện vận động, giúp cho việc giải quyết nhiệm vụ vận động và đạt những kết quả mong muốn.

Điều cơ bản của nguyên tắc tích cực là: trong các hình thức rèn luyện ở trường mầm non, phải dành số lượng thời gian đủ để trẻ thực hiện các bài tập vận động, tiếp thu kỹ thuật bài tập vận động trên các tiết học thể dục. Cách thức tổ chức của giáo viên trên tiết học là rất quan trọng, làm sao để tất cả trẻ đều thực hiện vận động một cách tích cực.

Nguyên tắc tự giác liên quan chặt chẽ đến nguyên tắc tích cực. Để trẻ tự giác tham gia tập thể dục, thì từ đó mới thể hiện được tính tích cực trong tập luyện. Nếu trẻ không tự giác luyện tập, tức là bắt trẻ, gò trẻ vào việc thực hiện bài tập vận động nào đó thì không bao giờ trẻ thể hiện tính tích cực khi thực hiện bài tập.

Nguyên tắc tự giác và tích cực trong giáo dục thể chất cho trẻ là: động viên trẻ tự giác tập luyện bài tập vận động, sẽ tạo điều kiện làm cho trẻ tích cực trong tập luyện.

Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ, sự tích cực và tự giác của trẻ đối với hoạt động này rất quan trọng. Để đạt được điều đó, giáo viên cần làm cho trẻ nắm được các bước thực hiện bài tập, tại sao tập như thế này, mà không tập thế kia,... giáo viên giải thích cho trẻ ý nghĩa của việc tập luyện tuỳ theo lứa tuổi, cách thực hiện bài tập và dạy trẻ biết quan sát khi các bạn tập. Muốn vậy, giáo viên nên giao nhiệm vụ cho trẻ, để chúng có cơ hội thể hiện độc lập của mình, biết vận dụng những kỹ năng, kỹ xảo vận động đã học vào các hoàn cảnh khác nhau.

1.3.3. Nguyên tắc trực quan

Từ lâu khái niệm "trực quan" trong lý luận và thực tiễn sư phạm đã vượt ra ngoài ý nghĩa chân phương của từ này. Tính trực quan trong giảng dạy và giáo dục biểu hiện ở việc sử dụng rộng rãi các cảm giác của các cơ quan cảm thụ, trước tiên là thị giác thu nhận hình ảnh, thính giác thu nhận lời nói, đồng thời dựa vào hoạt động của tất cả các giác quan khác, nhờ đó có thể tiếp xúc trực tiếp với hiện thực xung quanh.

Trong giáo dục học, nguyên tắc này chính là nguyên tắc đảm bảo sự thống nhất giữa cái cụ thể và cái trừu tượng. Nguyên tắc này đòi hỏi trong quá trình dạy học, phải làm cho học sinh tiếp xúc trực tiếp với những sự vật, hiện tượng hay những hình tượng của chúng. Từ đó, đi đến chỗ nắm được những khái niệm, những quy luật, những lý thuyết khái quát. Đối với học sinh lớn tuổi, có thể cho chúng nắm vững những cái trừu tượng, khái quát rồi xem xét những sự vật, hiện tượng cụ thể nhằm đảm bảo mối quan hệ qua lại giữa tư duy cụ thể và tư duy trừu tượng.

Trực quan là những gì mà ta có thể cảm nhận, nhìn thấy và tư duy trừu tượng.

Trong lịch sử giáo dục học và lịch sử nhà trường, từ lâu người ta đã quan tâm đến việc dạy học trực quan. *I. A. Kômenxki* (1592-1670) là người đầu tiên đưa ra yêu cầu phải đảm bảo tính trực quan trong dạy học. Ông phê phán lối dạy học giáo điều, kinh viện,... Ông cho rằng:

"Kiến thức càng dựa vào cảm giác thì nó càng xác thực", như vậy ông cũng đã cường điệu vai trò của cảm giác - cảm giác luận.

K. Đ. Usinxki (1824-1870) đã xây dựng việc dạy học trực quan trên cơ sở tâm lý học. Theo ông: *"đó là việc dạy học không dựa trên những biểu tượng và trừu tượng, mà dựa trên những hình ảnh cụ thể do học sinh trực tiếp tri giác được,..."*. Tiến trình dạy học này đi từ cụ thể đến trừu tượng, từ biểu tượng đến tư tưởng là tiến trình hợp tự nhiên và dựa vào những quy luật tâm lý xác định, không ai có thể phủ nhận sự cần thiết phải dạy học theo kiểu đó.

Ngày nay, dưới ánh sáng của nhận thức luận Mácxít - Lêninít: nhận thức theo 2 con đường: từ cụ thể đến trừu tượng; từ trừu tượng đến cụ thể. Hai con đường đó có mối liên hệ nội tại với nhau. *Theo con đường thứ nhất*, cái cụ thể là điểm xuất phát của trực quan sinh động và của biểu tượng. *Theo con đường thứ hai*, những cái trừu tượng dẫn tới chỗ tái hiện cái cụ thể bằng tư duy.

Trong quá trình giáo dục thể chất, tính trực quan giữ một vai trò đặc biệt quan trọng, bởi vì hoạt động của người tập (học sinh) về cơ bản mang tính chất thực hành và một trong những nhiệm vụ chuyên môn của nó là phát triển toàn diện các cơ quan cảm giác.

1.3.3.1. Nguyên tắc trực quan biểu hiện những vấn đề sau:

- Tính trực quan là tiền đề cần thiết để tiếp thu động tác.

- Tính trực quan không những là tiền đề, mà còn là điều kiện không thể thiếu được của việc hoàn thiện hoạt động vận động.

- Mối quan hệ tương hỗ giữa tính trực quan trực tiếp và gián tiếp.

a) Tính trực quan là tiền đề cần thiết để tiếp thu động tác

Ta đã biết rằng, bất kỳ một sự nhận thức nào cũng được bắt đầu từ mức độ cảm tính - "trực quan sinh động"- sự quan sát thực tế cuộc sống. Hình ảnh sinh động của động tác cần tập được hình thành với sự tham gia của các cơ quan tiếp nhận cảm giác của mắt, tai, cơ quan tiền đình, cơ quan cảm giác cơ. Điều quan trọng ở đây là sự hoạt động của các cơ quan cảm giác khác nhau, vừa bổ sung cho nhau, vừa làm chính xác hoá bức tranh về động tác. Hình ảnh cảm giác càng phong phú thì các kỹ năng và kỹ xảo vận động được hình thành trên cơ sở các cảm giác đó càng nhanh, các tố chất thể lực càng có hiệu quả cao hơn.

- Để cảm giác thực sự về động tác thì phải thực hiện nó, nhưng không thể thực hiện đúng động tác nếu chưa có biểu tượng sơ bộ về động tác. Mâu thuẫn này có thể giải quyết bằng 2 cách:

+ Đảm bảo giảng dạy theo trình tự hợp lý, nhờ đó mà kinh nghiệm vận động cũ sẽ có ảnh hưởng đến việc hình thành những kỹ năng mới.

+ Bằng con đường sử dụng tổng hợp các hình thức trực quan khác nhau, đặc biệt là việc làm mẫu động tác cần tập, dùng các giáo cụ trực quan khác nhau, dùng lời nói có hình ảnh, với tập luyện vận động bằng ý chí - tư duy và cả bằng các động tác bắt chước, dẫn dắt khác để làm tái hiện các mặt riêng lẻ của động tác cần tập ấy nhằm khắc sâu biểu tượng về vận động.

Như vậy, sự hình thành những vận động, việc nghiên cứu chúng được thể hiện trong mối quan hệ qua lại với tất cả các cơ, khứu giác, bộ máy tiền đình, tương ứng với chúng đều có

các cơ, khớp và dây chằng. Mối quan hệ qua lại của các cơ quan làm giàu thêm hình ảnh vận động, tri giác chi tiết của nó, đồng thời tác động đến việc hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động, biểu hiện những phẩm chất ý chí.

b) Tính trực quan không những là tiền đề mà còn là điều kiện không thể thiếu của việc hoàn thiện vận động: Quá trình hình thành, phát triển và hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động.

- Không thể có được sự hoàn thiện kỹ năng vận động, cũng như sự phát triển năng lực thể chất mà không thường xuyên dựa vào các cảm giác, tri giác, biểu tượng trực quan rành mạch.

Tuỳ theo mức độ nắm vững các hành vi vận động mà các cơ quan cảm giác khác nhau sẽ hoạt động với sự phối hợp ngày càng chặt chẽ hơn và tạo thành thể thống nhất, theo cách gọi của *A. N. Krétxtốpnhicốp* là: một "cơ quan phân tích tổng hợp". Điều đó giúp cho việc cảm thụ tinh tế hơn, tổng hợp hơn tuỳ theo sự cần thiết để điều khiển hoàn thiện các động tác. *Ví dụ*: "Cảm giác nước" khi bơi, "cảm giác xà ngang" khi nhảy cao,...

- Trong quá trình nắm vững động tác, vai trò và tính chất tác động lẫn nhau của các cơ quan cảm thụ khác nhau luôn thay đổi. Cho nên, tỷ lệ sử dụng các hình thức trực quan khác nhau thay đổi cho phù hợp. Ban đầu, sự cảm thụ thị giác thường giữ vai trò quan trọng nhất. Cho nên, ở thời kỳ đầu, một trong những phương tiện chiếm vị trí ưu tiên của giảng dạy trực quan thường là những phương tiện bảo đảm việc hình thành các hình ảnh thị giác. Còn sau đó, vai trò của cơ quan phân tích vận động và của phương pháp đảm bảo trực quan tương ứng sẽ tăng lên.

Nhưng trong bất kỳ giai đoạn giảng dạy nào, cũng không thể quên một nguyên tắc: Không hạn chế bởi một hình thức trực quan nào, mà sử dụng tổng hợp nhiều con đường thông báo trực quan và phải hoàn thiện các cơ quan cảm giác, bao gồm: thị giác - ánh sáng, thính giác - âm thanh.

c) Mối quan hệ tương hỗ giữa tính trực quan trực tiếp và gián tiếp

- Trong quá trình thực hiện nguyên tắc trực quan, sự tiếp xúc trực tiếp với hiện thực giữ vai trò hàng đầu, đồng thời không nên đánh giá thấp tính trực quan gián tiếp.

Trực quan trực tiếp trong quá trình giáo dục thể chất thể hiện bằng quan sát trực tiếp hình ảnh mẫu động tác và chuyển động của nó do giáo viên thực hiện, học sinh quan sát, dần dần hình thành cảm giác đúng, chính xác và làm theo sự hướng dẫn, thực hành do giáo viên yêu cầu.

- Trực quan gián tiếp bao gồm:

+ Sử dụng các tranh vẽ, các biểu đồ, các hình ảnh mẫu, phim ảnh, các giáo cụ trực quan, các phương tiện kỹ thuật chuyên môn khác, *ví dụ:* Sử dụng máy truyền âm, máy định hướng,... là tái hiện các mặt riêng lẻ của quá trình vận động và làm cho sự cảm thụ trực tiếp được dễ dàng.

+ Sử dụng lời nói có hình ảnh. Học sinh cảm giác, tiếp nhận nội dung, yêu cầu, hình thức thực hiện kỹ thuật thông qua lời giảng giải của giáo viên. Qua đó, học sinh được hình thành các cảm giác đúng, hình dung được kỹ thuật động tác, tập luyện, hoàn thành bài tập.

- Khi tiến hành giảng dạy động tác, giáo viên cần vận dụng và phối hợp cả 2 loại trực quan. Thực hiện nguyên tắc trực quan phù hợp có tác dụng giúp cho học sinh tạo được nhận thức đúng về cấu trúc, hướng chuyển động, yêu cầu của từng bộ phận cơ thể, thấy được chỗ đúng, sai, có thể tự sửa chữa khi thực hành.

Trong giới hạn nhất định, trực quan gián tiếp có tác dụng không nhỏ, đôi khi còn nhiều hơn là sự cảm thụ trực tiếp. *Ví dụ*: Việc giải thích thêm các chi tiết và các cơ chế động tác mà sự quan sát trực tiếp gặp khó khăn hoặc hoàn toàn không nhìn thấy.

Không phải ngẫu nhiên mà trong thực tiễn giáo dục thể chất hiện đại, người ta sử dụng ngày càng rộng rãi phim ảnh, băng hình và các phương tiện kỹ thuật khác để làm giáo cụ trực quan, nhờ đó mà người ta có thể tạo nên biểu tượng đúng đắn về các động tác.

- Các hình thức trực quan khác nhau không những có quan hệ mật thiết với nhau, mà còn tác động qua lại với nhau. Điều đó thể hiện sự thống nhất giữa các mức độ nhận thức cảm tính và lý tính. Còn theo quan điểm sinh lý học là bởi sự thống nhất hoạt động giữa hệ thống tín hiệu thứ nhất và thứ hai trong nhận thức của con người. Mối quan hệ giữa hình ảnh cảm giác và lời nói có hình ảnh có một ý nghĩa đặc biệt.

Lời nói, theo *I. P. Páplốp* - là tín hiệu của tất cả các tín hiệu, với ý nghĩa là trong thời gian sống, giáo dục và học tập, lời nói, theo cơ chế của các liên hệ phản xạ có điều kiện, có liên quan đến tất cả các tác nhân kích thích bên trong và bên ngoài, dường như lời nói "thay thế" biểu hiện chúng và có thể gây nên những cử động do các kích thích bằng cảm giác xác định. Vì vậy, lời nói đối với con người "cũng là một tác nhân kích thích có tính chất hiện thực như tất cả các tác nhân khác,... nhưng đồng thời là một kích thích chứa nhiều nội dung mà không một kích thích nào khác có thể có" (*I. P. Páplốp*, tuyển tập, tập IV, 1947, trang 337).

Như vậy, lời nói có thể được coi như một trong những phương tiện quan trọng để bảo đảm tính trực quan. Song cần phải biết rằng, trong quá trình giáo dục thể chất, lời nói chỉ có được ý nghĩa của một phương tiện như thế khi nó gắn liền cụ thể với kinh nghiệm vận động của học sinh. Còn nếu lời nói không có liên quan, cho dù rất ít với các biểu tượng vận động, thì lời nói đó sẽ "không có ý nghĩa", sẽ không gợi lên hình ảnh sống của động tác, và không thể giải thích được bất cứ loại hình tượng nào, cho dù chỉ là bên ngoài.

Mối quan hệ giữa trực quan với lời nói có hình ảnh có một ý nghĩa to lớn. Lời nói có hình ảnh được dựa trên kinh nghiệm cuộc sống của trẻ, có liên quan đến những biểu tượng vận động và tạo ra hình ảnh vận động cụ thể. Dần dần, vai trò của lời nói có giá trị như trực quan gián tiếp, lời nói có hình ảnh sẽ gây ra biểu tượng vận động cần thiết, thường sử dụng ở mẫu giáo lớn khi miêu tả một vận động nào đó.

Tóm lại, vai trò của lời nói như một yếu tố trực quan gián tiếp, sẽ tăng lên trong quá trình giáo dục thể chất, cùng với việc mở rộng kinh nghiệm vận động của học sinh. Kinh nghiệm vận động càng phong phú thì khả năng để tạo ra những biểu tượng vận động cần thiết nhờ lời nói có hình ảnh càng lớn. Đó là một trong những nguyên nhân tạo ra tỷ lệ không đều của các phương pháp sử dụng lời nói trong quá trình giáo dục thể chất đối với các lứa tuổi khác nhau.

- Tính trực quan là quan trọng không chỉ vì tự bản thân nó, mà còn như một điều kiện chung nhất để thực hiện các nguyên tắc giảng dạy và giáo dục. Nếu sử dụng rộng rãi các hình thức trực quan, sẽ nâng cao hứng thú đối với tập luyện, làm cho nhận thức và thực hiện vận động được dễ dàng, tạo nên khả năng tiếp thu, củng cố các kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo khác đã học.

- Ở lứa tuổi mầm non, tư duy của trẻ là hình ảnh cụ thể, ít kinh nghiệm vận động, do đó khi dạy trẻ bài tập vận động cần phải cuốn hút mọi khả năng có thể ở trẻ như: Sự tập trung chú ý, quan sát và đảm bảo tính trực quan của các bài tập vận động bằng cách làm mẫu chính xác.

Khi cho trẻ học những bài tập vận động mới, nguyên tắc trực quan được thể hiện bằng con đường làm mẫu các bài tập vận động một cách toàn vẹn của giáo viên và trực quan bằng mắt trực tiếp của trẻ. Khi đó, ở trẻ sẽ hình thành biểu tượng cụ thể về vận động, có cảm giác vận động cơ đúng - do sự kích thích của các cơ quan cảm thụ vận động nằm ở các gân cốt, khớp xương tạo nên và sự mong muốn thực hiện bài tập.

Trực quan tác động nhiều đến quá trình nhận thức tất cả những gì mà trẻ nhìn thấy ở bên ngoài, cụ thể là hình ảnh của vận động, sẽ thiết lập biểu tượng về vận động trong vỏ não, sau đó sẽ được kiểm tra biểu tượng vận động đã có ở trẻ bằng con đường thực hành. Ta thấy diễn ra 2 quá trình: nhận thức từ bên ngoài vào trong, sau đó nhận thức từ bên trong được chuyển ra ngoài bằng thực hành cụ thể.

Việc sử dụng nguyên tắc trực quan trong giáo dục thể chất được coi là sự tác động giữa các cơ quan bên ngoài và bên trong, cơ quan thị giác và cơ quan truyền kích thích vào vỏ não, thiết lập biểu tượng vận động ở đó, sau đó cơ quan vận động thực hiện bài tập đã cho. Ở đây có sự ảnh hưởng đến nhiều cơ quan như: hệ hô hấp, hệ bài tiết, quá trình trao đổi chất, ... đó là mối liên hệ trực tiếp của trẻ đối với thế giới xung quanh nhờ sự hoạt động của các giác quan.

1.3.4. Nguyên tắc vừa sức và giáo dục cá biệt

- Trong quá trình dạy học, nguyên tắc này đòi hỏi phải vận dụng nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức dạy học phù hợp với trình độ phát triển của từng đối tượng học sinh, thậm chí của từng học sinh, đảm bảo cho mọi học sinh đều có thể phát triển ở mức tối ưu so với khả năng của mình.

Nguyên tắc này nhằm mục đích xác định đặc điểm sinh lý của học sinh, xác định sự tác động của hệ thống bài tập tới cơ thể, sự phản ứng của sức khoẻ học sinh. Khi tổ chức giảng dạy, giáo viên cần nghiên cứu đặc điểm lứa tuổi, tâm sinh lý, giới tính, tình trạng sức khoẻ, kinh nghiệm vận động, khả năng tiếp thu của học sinh, để từ đó xây dựng hệ thống bài tập, nội dung, phương pháp dạy học, khối lượng vận động hợp lý, các yêu cầu cụ thể về cơ sở vật chất, thiết bị, sao cho phù hợp với khả năng tiếp thu của học sinh.

Nguyên tắc này được coi như là nguyên tắc xét đến đặc điểm cá nhân của học sinh và độ khó của nhiệm vụ tập luyện.

Hai vế của nguyên tắc này đều thể hiện sự cần thiết phải xây dựng việc giảng dạy và giáo dục phù hợp với khả năng, có tính đến đặc điểm lứa tuổi, giới tính, trình độ tập luyện bước đầu, cũng như sự khác nhau của mỗi cá nhân về năng lực thể chất và tinh thần. Đặc biệt quan trọng là phải xác định mức độ yêu cầu của bài tập thể chất đối với trẻ ở mọi lứa tuổi.

Nguyên tắc vừa sức dự tính trước những trở ngại mà trẻ có thể vượt qua được bằng sự huy động sức lực và khả năng của trẻ mà không ảnh hưởng đến sức khoẻ. Chú ý đến nhiệm vụ vận động phải phù hợp với giới hạn cao nhất của vùng phát triển thể lực gần nhất mà học sinh 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 thế cần phải phức tạp hoá 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. Các bài tập không nên khó và phức tạp quá, ngược lại cũng không nên dễ dàng quá sẽ gây cho trẻ mất hứng thú đến việc luyện tập.

Muốn vậy, giáo viên phải nắm được khả năng tiếp thu mức độ vận động của trẻ ở các độ tuổi khác nhau để soạn những bài tập vận động cho phù hợp. Mặc dù yêu cầu chung về chương trình là do các nhà nghiên cứu soạn thảo, dựa trên đặc điểm tâm sinh lý, phát triển thể lực của trẻ, song là người trực tiếp dạy trẻ, giáo viên cũng phải nắm được những điều này.

- Nguyên tắc vừa sức và giáo dục cá biệt được biểu hiện như sau:

+ Xác định mức độ vừa sức.

+ Những điều kiện về mặt phương pháp đối với tính vừa sức.

+ Cá biệt hoá theo xu hướng chung và theo các con đường riêng trong giáo dục thể chất.

a) Xác định mức độ vừa sức

- Trước tiên ta cần xem xét các mối quan hệ phụ thuộc vào các nguyên nhân. Đó là sự phụ thuộc vào khả năng của học sinh, hay vào các khó khăn khách quan xuất hiện khi thực hiện bài tập, chẳng hạn như: độ phức tạp khi phối hợp vận động, cường độ, thời gian, không gian.

Như vậy, giáo viên cần nghiên cứu, tính toán trước các mối quan hệ qua lại giữa trình độ sức khoẻ của học sinh với các điều kiện biến đổi và khó khăn sẽ gặp phải để lựa chọn nội dung, cách thức giảng dạy hợp lý để đảm bảo tính vừa sức. Để giải quyết mức độ vừa sức, cần phải hiểu đầy đủ cơ năng của cơ thể trong các thời kỳ phát triển khác nhau của các lứa tuổi, cũng như giới hạn biến đổi của những khả năng ấy bắt nguồn từ đặc điểm giới tính, đặc điểm cá nhân và những điều kiện bên ngoài khác nhau; vạch ra những chỉ tiêu chính xác đối với cơ thể để thực hiện thông qua những phương tiện và phương pháp giáo dục thể chất khác nhau, biết sử dụng đúng đắn trong thực tế các phương tiện, phương pháp đó phù hợp với khả năng của từng học sinh.

Mức độ dễ tiếp thu - vừa sức được xác định bởi mối quan hệ giữa khả năng của cơ thể và mức độ khó khăn của bài tập. Xác định được và thực hiện đúng là vấn đề rất khó.

Việc tìm hiểu các số liệu cụ thể về khả năng của trẻ được xác định bằng các phương pháp sau: đánh giá thể lực theo tiêu chuẩn, kiểm tra y học và kiểm tra sư phạm - quá trình giáo dục thể chất một cách có hệ thống. Giới hạn vừa sức trong quá trình giáo dục thể chất luôn luôn được thay đổi. Nó phát triển theo mức độ phát triển năng lực tinh thần và thể lực của học sinh, mặc dù có những giai đoạn tỏ ra vừa sức, nhưng về sau lại trở nên dễ dàng thực hiện. Cho nên, phải thay đổi các yêu cầu đối với khả năng của trẻ, có như vậy mới kích thích thường xuyên việc phát triển tiếp tục khả năng của trẻ.

- Những điều kiện của phương pháp vừa sức:

Một trong những điều kiện cơ bản của tính vừa sức là sự liên tục và phức tạp hoá dần dần các động tác. Sự liên tục được biểu thị bằng mối liên hệ giữa các hình thức khác nhau của vận động, sự tác động của chúng và sự đồng nhất về cấu trúc. Thực tế, điều đó chỉ thực hiện được khi biết phân bổ nội dung các buổi tập. Việc chuyển các buổi tập sau nặng hơn các buổi tập trước không phải là không quan trọng. Vì vậy, *một trong những điều kiện về phương pháp có tính chất quyết định đối với tính vừa sức trong quá trình giáo dục thể chất, đó là tính kế thừa*

của các bài tập thể chất. Nội dung của bài tập trước lại trở thành bậc thang dẫn dắt bằng con đường ngắn nhất tới việc tiếp thu nội dung của buổi tập tiếp theo.

Vấn đề cũng quan trọng không kém, đó là tính tuần tự trong việc chuyển từ những nhiệm vụ tương đối dễ sang những nhiệm vụ khác khó hơn.

Điều kiện nữa là *việc sử dụng các phương tiện và các phương pháp chuyên môn nhằm hình thành tính sẵn sàng trực tiếp thực hiện nhiệm vụ*. Vì các động tác mới cần phải được rèn luyện để trở thành định hình động lực. Tổ chức, hướng dẫn tập luyện cần toàn diện nội dung, phương pháp, hình thức để trẻ có khả năng tiếp thu.

b) Cá biệt hoá theo xu hướng chung và theo các con đường riêng trong quá trình giáo dục thể chất

- Khả năng của cơ thể, sức khoẻ, sự phát triển thể lực của trẻ cùng lứa tuổi rất khác nhau. Do đó, có sự khác nhau của từng trẻ trong quá trình nắm bắt các bài tập vận động. Tất cả những điều đó đòi hỏi nhà giáo dục phải thực hiện nghiêm túc con đường giáo dục cá biệt đối với trẻ trong quá trình giáo dục thể chất.

- Cá biệt hoá được coi là một cách xây dựng toàn bộ quá trình giáo dục thể chất và là một cách sử dụng những phương tiện, phương pháp và hình thức riêng của buổi tập, nơi thực hiện việc đối xử cá biệt đối với người tập và tạo nên những điều kiện để phát triển cao nhất những năng lực của họ.

+ Chuẩn bị thể lực chung cho các độ tuổi: Theo chương trình dành cho lứa tuổi mầm non, đó là việc nắm vững những kỹ năng, kỹ xảo vận động quan trọng cần thiết cho cuộc sống và đạt được mức độ nhất định của sự phát triển các tố chất vận động. Giáo dục cá biệt ở đây được thể hiện ở việc lựa chọn những liệu pháp rèn luyện để mỗi trẻ có được cách thực hiện vận động theo yêu cầu chương trình chung.

+ Chuẩn bị thể lực chuyên môn hoá là sự hoàn thiện của các môn thể thao. Trong đó, tất cả nội dung của việc luyện tập được xây dựng có tính đến khả năng, năng khiếu cá nhân. Chuẩn bị thể lực một cách chuyên môn hoá cho những trẻ có năng khiếu về hoạt động thể dục thể thao, chủ yếu là trẻ mẫu giáo lớn.

- Con đường giáo dục cá biệt rất cần thiết trong việc giải quyết tất cả các nhiêm vụ, mục đích yêu cầu chung của chương trình giáo dục thể chất. Trong quá trình giảng dạy, giáo viên phải luôn luôn chú ý giúp đỡ, sửa sai cho những cháu tập không đúng, tổ chức luyện tập ngoài giờ, trong giờ tự hoạt động của trẻ, uốn nắn từng nhóm, hoặc từng cháu.

1.3.5. Nguyên tắc phát triển

- Nguyên tắc này thể hiện xu hướng chung của những yêu cầu đối với người tập trong quá trình giáo dục thể chất. Xu hướng đó thể hiện ở sự đề ra và thực hiện các nhiệm vụ mới ngày càng khó hơn, ở sự tăng từ từ khối lượng và cường độ của lượng vận động liên quan đến các nhiệm vụ đó.

Thực chất của nguyên tắc này là trong quá trình dạy trẻ, các bài tập vận động phải củng cố rèn luyện, tăng dần những yêu cầu đối với trẻ, đưa ra những nhiệm vụ mới khó hơn, đòi hỏi khối lượng và chất lượng nhiều hơn, được thể hiện qua việc giáo viên thường xuyên tổ chức hướng dẫn học sinh từng bước nâng cao yêu cầu kỹ thuật, thể lực, tri thức, cùng với việc củng cố những tri thức, kỹ năng động tác đã học.

- Nguyên tắc phát triển được thể hiện:

+ Sự cần thiết phải thường xuyên đổi mới các nhiệm vụ với xu hướng chung là tăng lượng vận động.

+ Những điều kiện để phức tạp hoá nhiệm vụ tập luyện và những hình thức nâng cao lượng vận động.

- Sự cần thiết phải thường xuyên đổi mới các nhiệm vụ với xu hướng chung là tăng lượng vận động

+ Giáo dục thể chất cũng như bất kỳ một quá trình nào, luôn luôn vận động phát triển và không ngừng biến đổi từ buổi tập này sang buổi tập khác, từ giai đoạn này sang giai đoạn khác. Nét tiêu biểu là độ phức tạp của động tác luôn nâng cao, sức mạnh và khoảng thời gian tác động của chúng luôn tăng lên.

+ Trong quá trình trang bị cho trẻ những vận động, giáo viên phải luôn luôn củng cố, rèn luyện những vận động và nâng cao những kỹ năng vận động cao hơn, tiến tới tự động hoá và giúp trẻ xử lý vận động ở mọi nơi, mọi lúc trong đời sống. *Ví dụ,* khi gặp rãnh nước, trẻ vận dụng kỹ năng thực hiện "bật xa", tất nhiên là không đúng kỹ thuật, nhưng trẻ sử dụng sức mạnh của đôi chân vào điều kiện thực tế.

+ Đặc điểm của việc rèn luyện thể lực là thường xuyên luyện tập, nếu không kỹ thuật vận động sẽ bị phá vỡ, tố chất vận động giảm sút, cho nên phải thông qua ôn luyện để củng cố và nâng cao kỹ thuật.

+ Để có được một phạm trù kỹ năng, kỹ xảo vận động lớn, trẻ cần phải dần dần nắm được những vận động phức tạp hơn. Có được một nguồn dự trữ kỹ năng, kỹ xảo vận động lớn, sẽ cho phép dễ dàng tiếp thu vận động mới. Song phải phát triển ở trẻ khả năng biết phối hợp khi vận động.

+ Để đảm bảo sự tăng dần khả năng làm việc của cơ thể trẻ, cần phải tăng dần khối lượng vận động và sức chịu đựng của trẻ theo một hệ thống.

- Những điều kiện để thực hiện nguyên tắc phát triển:

Vấn đề này được xem xét trong quá trình giáo dục thể chất ở các nguyên tắc hệ thống, vừa sức và giáo dục cá biệt.

+ Sự tăng dần các yêu cầu chỉ mang lại kết quả tốt khi các nhiệm vụ mới và các lượng vận động liên quan đến chúng là vừa sức đối với người tập, là không làm tăng quá mức cơ năng của cơ thể, là tương ứng với các đặc điểm lứa tuổi, giới tính và cá nhân. Tính tuần tự, tính thường xuyên của các buổi tập và sự luân phiên hợp lý vận động với nghỉ ngơi cùng là những điều kiện cần phải có.

+ Việc chuyển sang các động tác, bài tập mới phức tạp và khó khăn hơn cần tiến hành tuỳ theo mức độ củng cố các kỹ xảo đã được hình thành và tuỳ theo mức độ thích nghi đối với lượng vận động. Nếu không đảm bảo điều kiện đó, thì sẽ dẫn đến một số hậu quả có hại, các kỹ xảo chưa được củng cố đúng mức sẽ dễ dàng bị phá vỡ dưới tác động của các lượng vận động tăng cao cũng như dưới ảnh hưởng của các tác động xấu qua lại giữa các kỹ xảo vận động - điều thường xảy ra khi chuyển sang các hình thức động tác mới. Tiếp theo, điều đó sẽ làm cản trở sự hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động mới, vì các kỹ năng, kỹ xảo mới này đang ở giai đoạn hình thành, nên chưa có cơ sở đủ vững chắc. Bên cạnh đó, còn có thể xuất hiện sự

không tương ứng giữa diễn biến của lượng vận động và của những biến đổi về chức năng và hình thái.

+ Ôn luyện và nâng cao vận động phải được tiến hành thường xuyên dưới nhiều hình thức khác nhau như: trò chơi, tham quan, thi đua,... Nội dung ôn luyện phải liên quan chặt chẽ với nội dung bài mới.

Để việc ôn luyện có kết quả, cần thiết phải có một hệ thống, trong đó việc lĩnh hội được kết hợp với những điều kiện mới, có nghĩa là: Quá trình ôn luyện mang đặc điểm thay đổi các điều kiện thực hiện tình huống, các phương pháp và biện pháp đa dạng hơn như thi đua, miêu tả các bài tập vận động,... có nội dung và hình thức tiết học thể dục khác nhau, toàn bộ tiết học thể dục là một trò chơi vận động có chủ đề,...

Thời gian đầu cho trẻ tập tay không, sau có dụng cụ, thi đua giữa các nhóm. Đưa thêm tình huống mới khi tập luyện các bài tập vận động sẽ xuất hiện ở trẻ phản xạ có định hướng, sự hứng thú, sự chú ý đến các bài tập đó, trẻ cảm thấy thoải mái khi luyện các bài tập đã biết.

+ Tuy nhiên, giáo viên phải chấp hành nghiêm túc tính tăng dần khi đưa các tình huống mới vào, để tránh những biến đổi đột ngột cho những định hình động lực đã có ở trẻ dưới tác động của những kích thích mới. *I. P. Páplốp* đã khẳng định rằng, trong giáo dục học: "tính dần dần - từ từ và luyện tập là quy tắc cơ bản của sinh lý".

Việc nâng cao những yêu cầu đạt được kết quả tốt, khi những yêu cầu này phù hợp với sức lực của trẻ, mà không làm ảnh hưởng đến các chức năng làm việc của các cơ quan của cơ thể trẻ.

- Một số hình thức nâng cao dần các lượng vận động sau:

+ Hình thức đi lên theo đường thẳng: Tăng lượng vận động một cách từ từ, không lặp lại vận động, tăng dần theo đường thẳng. Hình thức này không phù hợp với lứa tuổi mầm non, vì vận động không có thời gian lặp lại để củng cố thì sẽ mất đi các vận động mới hình thành, thiếu tính bền vững.

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

+ Hình thức tăng theo làn sóng: Vừa tăng lượng vận động, vừa củng cố những kỹ năng vận động đã học. Hình thức này phù hợp với trẻ vì lượng vận động tăng dần, có tính chất lặp lại và củng cố vận động.

1.3.6. Nguyên tắc bảo đảm an toàn trong tập luyện

- Giáo viên cần thường xuyên kiểm tra, tổ chức sắp xếp bài giảng hợp lý, sao cho phù hợp với nội dung và yêu cầu kỹ thuật, kiến thức đề ra, cách bố trí, sắp xếp sân bãi, dụng cụ, bảo hiểm.

- Giáo viên cần chú ý:

+ Đảm bảo thứ tự tiết học, hướng dẫn, giảng giải làm quen với các kỹ thuật động tác, từ đó tăng dần độ khó của bài tập, lượng vận động.

+ 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 khoẻ cho trẻ.

1.3.7. Mối quan hệ giữa các nguyên tắc giáo dục thể chất

- Nội dung của các nguyên tắc giáo dục thể chất liên quan chặt chẽ với nhau đến mức có phần trùng nhau. Bởi vì tất cả các nguyên tắc đó đều phản ánh các mặt riêng lẻ và các quy luật của cùng một quá trình, mà về bản chất là thống nhất và chỉ trình bày có tính chất quy ước thành các quy tắc riêng lẻ. Các nguyên tắc đó đều phản ánh các mặt của cùng một quá trình giáo dục thể chất, quá trình đó là thống nhất.

- Nguyên tắc hệ thống xuyên suốt các nguyên tắc còn lại. Nguyên tắc tự giác và tích cực tạo thành tiền đề chung để thực hiện các nguyên tắc khác của giáo dục thể chất, bởi vì thái độ tự giác và tích cực của người tập đối với việc tập luyện quyết định tính thích hợp của nội dung tập luyện, tính bền vững của các kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo đã tiếp thu được, mối liên hệ giữa cái trước và cái tiếp theo, quyết định mốc để tiếp tục tiến lên sau này,... Mặt khác, hoạt động tích cực của trẻ khi tập luyện được coi là tự giác thực sự và chỉ có thể đạt được mục đích đã định khi hoạt động đó được phối hợp thống nhất với các yêu cầu xuất phát từ nguyên tắc trực quan, nguyên tắc vừa sức và giáo dục cá biệt, nguyên tắc phát triển,... Nếu không chú ý đến nguyên tắc vừa sức và giáo dục cá biệt, thì không lựa chọn được thứ tự hợp lý cho các buổi tập, do đó mà không thể tăng lượng vận động ở trẻ.

- Như vậy, không một nguyên tắc nào có thể đảm bảo chức năng hoạt động giáo dục thể chất một cách đầy đủ, nếu các nguyên tắc khác bị loại trừ. Chỉ trên cơ sở thống nhất của các nguyên tắc mới có thể đạt được hiệu quả cao nhất của từng nguyên tắc.

1.4. PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

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

Phương pháp dạy học hiện đại cần có phương tiện kỹ thuật hỗ trợ, phương tiện là công cụ phục vụ cho phương pháp đạt tới kết quả cao.

Khi bàn về mối quan hệ giữa phương pháp dạy học và phương pháp học, ta có: phương pháp dạy học là tổng hợp các cách thức hoạt động phối hợp của giáo viên và học sinh, trong đó phương pháp dạy học chỉ đạo phương pháp học, nhằm giúp học sinh chiếm lĩnh hệ thống kiến thức khoa học và hình thành hệ thống kỹ năng, kỹ xảo thực hành sáng tạo.

Các phương pháp sử dụng trong việc giảng dạy cho trẻ cần phải được lựa chọn cho phù hợp. Đối với chúng bao gồm các đối tượng thực tế xung quanh, lời nói và hoạt động thực tiễn. Việc tìm ra những quy luật để đảm bảo cho giảng dạy là vấn đề cơ bản của các phương pháp giảng dạy.

Các phương pháp giảng dạy đều bắt nguồn từ học thuyết Mác-Lênin, quá trình học tập được coi như là một bộ phận của khoa sư phạm, như là sự hoạt động tổ chức của nhận thức được thực hiện và quá trình nhận thức dần dần được mở rộng từ lúc khởi đầu của nó - thiếu kiến thức, rồi tới kiến thức được đầy đủ, chính xác và hoàn thiện hơn - đó là những quá trình

mà các phương pháp cần đạt. Trong quá trình nhận thức này, các phần tất yếu là: cảm giác cảm thụ, tư duy trừu tượng và thực tiễn.

Trong mối liên quan đó, khi giảng dạy phải sử dụng phương pháp quan sát. Phương pháp này có sự cảm giác cảm thụ rõ ràng và có cảm giác vận động cần thiết để xuất hiện ở trẻ những khái niệm về động tác được đầy đủ và cụ thể, tích cực phát triển những khả năng của các giác quan. Phương pháp diễn giải để hướng dẫn cho trẻ sự tự giác, giúp trẻ suy nghĩ về những nhiệm vụ được đặt ra cho chúng và việc thực hiện các hoạt động vận động có ý thức. Phương pháp này giữ vai trò quan trọng trong việc giúp trẻ nắm vững nội dung và cấu trúc động tác, biết vận dụng chúng trong những hoàn cảnh khác nhau.

Phương pháp thực hành có liên quan đến sự hoạt động thực tiễn của trẻ, giúp cho sự kiểm tra hành động cảm thụ vận động đối với những cảm giác cơ - vận động. Các phương pháp thực hành mang những quy luật điều khiển chung hoặc riêng, thể hiện bằng sự thực hiện động tác dưới hình thức trò chơi, sử dụng các yếu tố thi đua.

- Trong các quá trình giáo dục thể chất, người ta sử dụng các phương pháp khác nhau. Các phương pháp đó được xây dựng trên cơ sở cảm thụ - cảm giác trực tiếp, tư duy trừu tượng, thực hiện bài tập vận động.

Giáo dục thể chất là một quá trình sư phạm, do đó các phương pháp giảng dạy thể dục thể thao, về bản chất cũng chính là các phương pháp sư phạm nhưng mang đặc điểm của giáo dục thể chất.

Trong quá trình giảng dạy thể dục thể thao, giáo viên thường sử dụng các phương pháp giảng dạy khác nhau. Các phương pháp này dựa trên cơ sở các nguyên tắc về phương pháp giảng dạy nói riêng và các phương pháp sư phạm về giáo dục nói chung. Do tính chất riêng của phương pháp giảng dạy thể dục thể thao, khi lựa chọn phương pháp, giáo viên cần dựa trên hệ thống các bài tập, kỹ thuật, yêu cầu thể lực,... của trẻ. Giáo viên vừa sử dụng các phương pháp riêng lẻ hoặc tổng hợp các phương pháp.

Cơ sở cấu trúc của các phương pháp giáo dục thể chất: Yếu tố chính để tạo ra các phương pháp khác nhau là lượng vận động và nghỉ ngơi khác nhau. Lượng vận động là một khối lượng nhất định những tác động của các động tác đối với cơ thể người tập, nó liên quan trực tiếp đến việc tiêu hao năng lượng cơ thể, tác động này dẫn đến sự mệt mỏi. Mặt khác, trong quá trình vận động thì sự tiêu hao và mệt mỏi là nhân tố kích thích đến quá trình hồi phục cơ thể.

Khi xem xét đặc tính của các phương pháp, cần phải tính đến tính chất của lượng vận động, khối lượng và cường độ của lượng vận động, thứ tự lặp lại, thay đổi và phối hợp với nghỉ ngơi, và cả hình thức cũng như độ dài thời gian nghỉ.

- Những con đường dẫn đến việc tiếp thu các động tác và những cách thức định mức hoạt động:

Về nguyên tắc, có 2 cách mâu thuẫn nhau để tiếp thu các động tác. *Một là*, theo con đường phân chia các động tác thành các yếu lĩnh bộ phận; *Hai là*, không có sự phân chia như thế. Cả hai cách đều được sử dụng trong các phương pháp giáo dục thể chất, bởi vì trong các điều kiện cụ thể khác nhau, chúng thường được xác định đúng đắn như nhau.

Về những cách định mức hoạt động của người tập: trong lĩnh vực giáo dục thể chất, qua quá trình lịch sử, chúng đã được hình thành ở các hình thức tiêu biểu cho thể dục, trò chơi và thể thao.

Trong thực tế giáo dục thể chất mầm non, các phương pháp giáo dục thể chất được tiến hành một cách thống nhất và đồng thời.

Khi xem xét đến nội dung của bài tập, những khả năng lứa tuổi và đặc điểm cá nhân của trẻ. *Trong trường hợp thứ nhất*: Khi giáo viên cho trẻ làm quen với bài tập vận động thì sử dụng phương pháp trực quan - tri giác của trẻ nhằm hình thành hình ảnh vận động có sự kết hợp với giải thích. *Trong trường hợp thứ hai:* Lời nói của giáo viên phân tích nội dung và cấu trúc của bài tập vận động. Nhưng trong trường hợp này, giáo viên dựa trên kinh nghiệm cuộc sống và những biểu tượng cụ thể về vận động đã có ở trẻ. Tiếp đó là việc thực hành những vận động do trẻ thực hiện một cách độc lập dưới sự hướng dẫn của giáo viên. *Trường hợp thứ ba*: Đối với trẻ lứa tuổi nhà trẻ, giáo viên tập cho trẻ, sử dụng phương pháp thụ động bằng liệu pháp thể dục xoa bóp.

- Một số yêu cầu khi vận dụng các phương pháp:

+ Khi tiến hành lựa chọn các phương pháp giáo dục thể chất cần bảo đảm tính vừa sức, phù hợp với trình độ vận động của học sinh, các điều kiện cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện,...

+ Cần phối hợp giữa các phương pháp giảng dạy: lời nói, trực quan, làm mẫu, tập luyện,... để buổi tập phong phú, kích thích tính tích cực học tập, vận động của trẻ. Song cần chú ý tránh gây tình trạng căng thẳng, gây cho trẻ ức chế, xuất hiện mệt mỏi và kém tự tin,...

+ Khi áp dụng các phương pháp, cần có sự phối hợp và sử dụng hiệu quả các phương pháp sư phạm để góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục chung.

+ Lựa chọn phương pháp phù hợp với đối tượng học sinh.

Dựa trên các phương pháp sư phạm, quá trình nhận thức cảm tính và lý tính, quá trình hình thành cảm giác vận động cơ, người ta đề ra 3 nhóm phương pháp giáo dục thể chất.

1.4.1. Nhóm phương pháp trực quan

Nét nổi bật của các phương pháp trực quan là : nó tác động chủ yếu thông qua hệ thống tín hiệu thứ nhất, tạo nên hình ảnh cụ thể của hiện thực. Đó là cách dạy bằng hình ảnh cụ thể, có tác động trực tiếp lên các giác quan, đảm bảo tính rõ ràng của tiếp giáp này.

Phương pháp trực quan đảm bảo sự rõ ràng của sự nhận thức những cảm giác về động tác, cần thiết đối với sự xuất hiện những biểu tượng toàn vẹn và cụ thể hơn về vận động ở trẻ, làm tích cực hoá sự phát triển những khả năng vận động của trẻ. Phương pháp này giúp trẻ cụ thể hoá các biểu tượng của bài tập vận động, đồng thời phát triển khả năng cảm thụ của trẻ.

Cần phân biệt các phương pháp có tính chất trực quan trực tiếp và các phương pháp trực quan gián tiếp. Phương pháp trực quan trực tiếp gồm các hình thức khác nhau về biểu diễn bằng người thực hiện - làm động tác mẫu các động tác. Phương pháp trực quan gián tiếp là sử dụng tài liệu trực quan: tranh ảnh, sơ đồ, phim đèn chiếu về các bài tập vận động.

Nhóm phương pháp trực quan bao gồm:

1.4.1.1. Sử dụng trực quan của thị giác, xúc giác, thính giác

a) Sử dụng trực quan của thị giác bao gồm: Làm mẫu và vật chuẩn thị giác.

- Làm mẫu là thông qua thị giác để hình thành biểu tượng trực quan về bài tập vận động. Phương pháp này sử dụng khi dạy bài tập mới cho trẻ hoặc khi ôn luyện, nếu thấy cần thiết.

+ Mỗi một bài tập vận động mới, nếu phải làm mẫu nhiều lần thì tính chất của mỗi lần sẽ thay đổi. Lần đầu, giáo viên cung cấp cho trẻ biểu tượng khái quát về bài tập. Sau đó, làm mẫu chậm từng phần lần lượt để trẻ nắm được cách tập từng bước. *Ví dụ:* Bài tập vận động "bật xa", lần đầu giáo viên làm mẫu toàn bộ, sau đó chú ý đến tư thế chuẩn bị, tư thế nhảy của chân, cuối cùng là cách vung tay, bật nhún. Khi trẻ nắm được các phần cơ bản của bài tập, thì giáo viên cho trẻ quan sát mẫu của bạn mình, tự nhận xét, phát hiện ra cái sai của bạn. Tuy nhiên, chú ý đến đặc điểm lứa tuổi của trẻ. Tiếp theo, giáo viên làm mẫu để trẻ củng cố biểu tượng vận động đúng. Nếu vì làm mẫu sẽ không chính xác do dụng cụ quá nhỏ đối với giáo viên, thì giáo viên có thể tập trước cho một vài cháu làm mẫu thay.

+ Yêu cầu khi làm mẫu bài tập vận động:

* Giáo viên cần chọn vị trí để tập sao cho tất cả các cháu đều nhìn thấy và nhận đúng mẫu. *Ví dụ:* Động tác của bài tập phát triển chung, giáo viên đứng cao và gần trẻ. Động tác bụng, giáo viên đứng nghiêng. Động tác bật, giáo viên đứng cùng chiều với trẻ. Bài tập vận động cơ bản: tập đi, giáo viên đi ngược chiều với trẻ. Nếu đi tay để sau lưng, sau gáy thì giáo viên đi cùng phía với trẻ.

* Khi làm mẫu, giáo viên phải tập đúng, chính xác, nhẹ nhàng để trẻ có biểu tượng đúng về bài tập vận động và kích thích trẻ thực hiện tốt.

- Sử dụng vật chuẩn thị giác:

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

Sử dụng vật chuẩn thị giác, giúp trẻ khắc sâu hơn hình ảnh về động tác đã học, củng cố kỹ thuật khó và tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện các bài tập vận động một cách nhanh chóng. *Ví dụ:* "Bò đến lá cờ"- xác định hướng thẳng. "Ném trúng vòng"- xác định đích. "Xếp hàng theo tổ" dựa vào vật chuẩn hoặc vạch vẽ đánh dấu - xác định định hướng không gian.

Những vạch chuẩn là các bộ phận trên cơ thể trẻ, *ví dụ:* cúi người, tay chạm ngón chân.

Những vạch chuẩn ở xung quanh trẻ, như quay về phía cửa sổ, quay về phía cô,...

b) Trực quan xúc giác - cảm giác cơ - cảm giác vận động

Phương pháp này tạo điều kiện để trẻ thực hiện chính xác hơn các bước của bài tập vận động và hình thành biểu tượng vận động đúng.

Khi mới tập luyện, cảm giác không gian và thời gian của trẻ còn yếu, trẻ chưa có ý thức điều khiển cơ bắp một cách chủ động, do vậy phải có hỗ trợ bên ngoài. Giúp đỡ có thể toàn phần hoặc từng phần của bài tập. Lúc đầu, khi làm quen với bài tập nên giúp trẻ tránh ngã. Ví dụ: "Đi trên ghế thể dục", giúp trẻ bằng cách giữ tay để không ngã khi thực hiện bài tập. Hoặc

đứng ở nơi trẻ xuống ghế thể dục. "Ném xa", giáo viên giúp trẻ toàn bộ: cách cầm vật ném, tư thế chuẩn bị, cách vung tay ném.

Sử dụng các dụng cụ trong hoạt động vận động giúp cho động tác chính xác, gây hứng thú, nỗ lực của cơ bắp.

Ví dụ: Với mục đích rèn luyện để có thói quen chạy nâng cao đầu gối, người ta đặt một loạt các khung cao khác nhau. Qua các khung cao này trong khi chạy, sẽ rèn luyện trẻ có thói quen nâng cao đầu gối. Ngoài ra, những chướng ngại vật tạo cho trẻ có cảm giác phải hiểu được những thiếu sót khi trẻ chạm chân vào khung. Nhiệm vụ của giáo viên là làm cho trẻ giữ được "không nhớ đến cái khung" do cảm giác cơ - da lúc va chạm vào khung và tự trẻ có thể xác định được thiếu sót của mình khi vận động.

Dụng cụ sử dụng trong các buổi tập bao gồm những dụng cụ đảm bảo tính chính xác của động tác với lượng vận động vừa sức cho từng độ tuổi như ghế thể dục, túi cát, bóng, vòng,... và những dụng cụ nhỏ mang tính chất tăng tính tích cực khi thực hiện bài tập như cờ, nơ, xúc xắc,... Mỗi dụng cụ đều có ảnh hưởng riêng tới vận động, do đó trong tiết học thể dục nên sử dụng nhiều loại dụng cụ khác nhau. Ngoài ra, sự giúp đỡ trực tiếp bằng bàn tay của giáo viên cũng tạo cho trẻ có cảm giác đúng về tư thế khi vận động.

Với sự giúp đỡ của giáo viên, trực quan xúc giác cơ bắp được biểu thị bằng sự hoạt động chính xác của các bộ phận riêng biệt trong cơ thể, nhằm mục đích xuất hiện cảm giác cơ bắp - vận động đúng đắn. *Ví dụ,* uỗn thẳng tư thế bằng cách duỗi thẳng tay để gây ra sự cảm thụ đúng đắn của trương lực cơ. Song sự giúp đỡ đó chỉ nên diễn ra trong một thời gian ngắn để cho sự giúp đỡ đó không mang ý nghĩa là tín hiệu trong hệ thống của những kích thích tác động để rèn luyện định hình động lực. Với sự giúp đỡ bằng sự chỉ dẫn của lời nói, mà thói quen vận động được tiếp tục củng cố.

c) Trực quan thính giác

Trực quan bằng thính giác bao gồm vận động thường xuyên của âm thanh. Âm nhạc là sự quan sát bằng âm thanh tốt nhất. Âm nhạc có tác dụng nâng cao cảm xúc của trẻ, xác định tính chất vận động và điều chỉnh nhịp điệu, âm điệu của nó, giúp trẻ biết tiết kiệm năng lượng khi vận động.

Điều khiển vận động dưới tác động của âm thanh như đàn, xắc xô, tiếng vỗ tay, lời bài hát, chuông,... nhằm hình thành cảm giác nhịp điệu, điều hòa tốc độ vận động, phối hợp vận động, bắt đầu và kết thúc vận động cùng cả lớp. Có thể dùng âm thanh để kiểm tra vận động của trẻ.

1.4.1.2. Mô phỏng bài tập thể chất

Thực chất của phương pháp này là đưa các bài tập vận động dưới dạng các hiện tượng thiên nhiên; xã hội: đặc điểm lao động của người lớn, các phương tiện giao thông; các đặc điểm đi lại, hành động của một số con vật… để trẻ tập theo.

Đặc điểm của trẻ mầm non là thích bắt chước các hiện tượng đã nêu trên, cho nên các bài tập vận động dưới các hình thức đó sẽ có tác động rất nhiều trong quá trình tập luyện của chúng như gây sự hứng thú ở trẻ đến các bài tập, tránh được sự mệt mỏi của trẻ khi thực hiện bài tập nhiều lần.

Những hình ảnh phù hợp với đặc điểm của bài tập vận động sẽ giúp cho việc hình thành đúng biểu tượng thị giác về vận động đó. Chẳng hạn, để thực hiện vận động nhảy bằng 2 chân tiến về phía trước, giáo viên sử dụng hình ảnh của chú chim non. Những hình ảnh tuy không hoàn toàn tương ứng với đặc điểm của vận động như nhảy giống thỏ, sẽ được sử dụng để giúp trẻ tăng thêm sự hứng thú khi thực hiện bài tập. Những hình ảnh này được sử dụng trước hoặc sau khi trẻ đã nắm được vận động đó, nhằm làm quen hoặc củng cố những kỹ năng vận động.

Mô phỏng được sử dụng rộng rãi khi luyện tập bài tập phát triển chung và những bài tập vận động cơ bản như đi, chạy,... Trẻ có thể bắt chước những vận động, tư thế của động vật: Gấu, cáo, thỏ; chim: ngỗng, gà mẹ, gà con, chim bồ câu,...; Côn trùng: Bướm, ruồi, muỗi, cánh cam, ong,...; Cây cối: Hoa, lá, cỏ,...; Những phương tiện giao thông: Tầu hoả, xe điện, ôtô, máy bay,...; Những thao tác lao động: Bổ củi, đập thảm, cắt bằng kéo,...

Mô phỏng được sử dụng trong tất cả các lứa tuổi. Nhưng nó thường được sử dụng nhiều ở lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo bé. Điều này có liên quan đến tư duy bằng hình ảnh cụ thể của trẻ lứa tuổi này, nên sử dụng những bài tập đơn giản để chọn hình ảnh bắt chước dễ dàng hơn.

1.4.1.3. Sử dụng tài liệu trực quan

- Phương pháp này giúp trẻ khắc sâu thêm biểu tượng trực quan về bài tập vận động, người ta sử dụng tài liệu trực quan ở dạng biểu hiện hình ảnh trên mặt phẳng như: Tranh vẽ, chụp ảnh, phim đèn chiếu,... về các bài tập vận động mẫu.

- Tài liệu trực quan về các bài tập vận động có thể sử dụng trước để làm quen với bài tập mới và sau để củng cố bài tập đã học khi trẻ thực hiện bài tập vận động. Thường dùng tài liệu trực quan cho trẻ quan sát ngoài tiết học, trong thời gian tự hoạt động của trẻ.

Khi quan sát tài liệu trực quan, trẻ được làm quen và củng cố chính xác hơn những biểu tượng trực quan về các bài tập vận động, do đó giúp trẻ tập các bài tập trên các tiết học thể dục đúng và chính xác hơn.

Tuy nhiên, do đặc điểm lứa tuổi và điều kiện kinh tế, phương pháp này ít được áp dụng cho trẻ mầm non.

Tóm lại, khi sử dụng nhóm phương pháp trực quan đều nhằm mục đích xây dựng biểu tượng trực quan về các bài tập vận động, có nghĩa là trẻ trực tiếp "tiếp xúc" với bài tập vận động.

Khi sử dụng nhóm phương pháp trực quan, yêu cầu giáo viên phải nắm vững bài tập vận động, làm mẫu phải đúng, đẹp, dứt khoát; sử dụng trực quan bằng thị giác và thính giác phải chuẩn, bắt đầu và kết thúc vận động phải phù hợp với tín hiệu, âm thanh; khi mô phỏng bài tập phải chính xác, tập không gò bó; tài liệu trực quan cần rõ ràng, đúng, đẹp;...

Với các lứa tuổi mầm non đều sử dụng nhóm phương pháp này, song trẻ càng nhỏ thì càng sử dụng nhiều hơn. Vì tư duy của trẻ từ tư duy trực quan hành động phát triển đến tư duy trừu tượng rồi đến tư duy lôgic.

1.4.2. Nhóm phương pháp dùng lời nói

- Nét tiêu biểu của các phương pháp dùng lời nói là sự tác động chủ yếu lên hệ thống tín hiệu thứ hai, là sự tái tạo gián tiếp hiện thực trong khái niệm, trong tư duy và trong suy luận.

Trong quá trình giáo dục thể chất, lời nói có các chức năng đa dạng. Nhờ lời nói mà người ta truyền thụ mọi hiểu biết làm cho sự cảm thụ trở nên tích cực hơn và sâu sắc hơn, đề ra những nhiệm vụ, xây dựng mối quan hệ với những nhiệm vụ đó, hướng dẫn quá trình thực hiện chúng, phân tích và đánh giá kết quả đã đạt được, tác động đến sự phát triển các phẩm chất đạo đức, thẩm mỹ.

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

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

Nhóm phương pháp dùng lời nói bao gồm:

1.4.2.1. Sử dụng tên gọi bài tập thể chất

Tên gọi bài tập vận động nhằm gợi lên ở trẻ những hình ảnh, biểu tượng về bài tập đó, phát huy ở trẻ khả năng tưởng tượng và gợi nhớ những bài tập trẻ đã biết.

Các bài tập vận động đều có tên gọi, thông qua tên gọi đó phản ánh đặc điểm của bài tập. Tên gọi của bài tập được diễn đạt dưới 2 hình thức: Tên gọi đích thực và tên gọi theo nghĩa bóng được thể hiện dưới dạng yếu tố chơi.

Ban đầu, giáo viên xây dựng ở trẻ những hình ảnh phù hợp với tên gọi của bài tập, sau đó khi gọi đến tên bài tập đó là trong đầu trẻ đã có hình ảnh về chúng.

Sử dụng phương pháp này giúp trẻ nhớ các bài tập không máy móc, dễ nhớ bài tập, làm giảm thời gian giải thích phải tập như thế nào.

1.4.2.2. Miêu tả

Miêu tả bài tập vận động là lời nói của giáo viên kết hợp với làm mẫu từng phần liên tục của bài tập, là sự diễn đạt từng phần liên tục theo một trình tự nhất định. Nói cách khác, miêu tả là tường thuật lại một cách toàn vẹn và lần lượt những đặc điểm kỹ thuật bài tập đã học.

Giáo viên thường miêu tả những bài tập vận động khó, hoặc những bài tập đa số trẻ thực hiện chưa đúng. Phương pháp này cần thiết cho việc hình thành biểu tượng chung về vận động cho phép biểu thị bằng lời những thành tố cơ bản của kỹ thuật vận động.

Giáo viên có thể yêu cầu trẻ miêu tả bài tập, điều này giúp trẻ biết cách diễn đạt bài tập vận động bằng lời kết hợp với thực hiện bài tập, buộc trẻ phải tập trung chú ý, phát triển ở trẻ tính độc lập, có ý thức trong tập luyện.

Phương pháp này được sử dụng nhiều với trẻ lứa tuổi mẫu giáo nhỡ và lớn vì trẻ đã có nhiều kinh nghiệm vận động.

1.4.2.3. Giải thích

Giải thích được sử dụng khi trẻ đã có biểu tượng chung về bài tập vận động, tiến hành sau khi làm mẫu bài tập đó, mục đích nhằm nhấn mạnh, đào sâu vào phần cơ bản của bài tập mà trẻ cần lĩnh hội. Từ đó, giáo viên hình thành dần dần ở trẻ những biểu tượng về các phần cơ bản của kỹ thuật bài tập, như vận động của tay, chân, thân,... tiến tới thực hiện toàn bộ bài tập.

Ví dụ:

- Khi dạy trẻ "Ném trúng đích", muốn trẻ nắm vững vận động đó thì giáo viên giải thích vào phần cơ bản của bài tập: "Khi các cháu đứng ở tư thế chuẩn bị thì chân, tay phải như thế nào ? Khi ném tay vung và tư thế chuyển ra sao?". Dần dần ở trẻ hình thành biểu tượng cơ bản về vận động này.

- Sau khi dạy trẻ "Ném xa" thì sự giải thích về bài tập "Ném trúng đích" sẽ dựa vào những tri thức ném xa, giáo viên có thể so sánh chúng, chỉ ra sự giống nhau ở tư thế chuẩn bị, sự khác nhau khi vung tay, một đằng ném càng mạnh, xa càng tốt; một đằng phải ngắm, ném sao cho trúng đích. Tương tự như vậy, sau khi dạy trẻ cách "Bật xa", thì việc giải thích của giáo viên cho trẻ khi học cách "Bật sâu" sẽ dựa vào sự giống nhau về tư thế chuẩn bị của 2 cách bật, khác nhau ở giai đoạn cuối.

Lời giải thích đòi hỏi phải ngắn gọn, chính xác, dễ hiểu. Nội dung của việc giải thích thay đổi phụ thuộc vào nhiệm vụ cụ thể của từng tiết học, vào đặc điểm cá biệt của trẻ. Nhờ có giải thích làm tích cực hoá quá trình tư duy của trẻ. Giúp trẻ hiểu thấu đáo về kỹ thuật bài tập vận động.

Ngoài ra, giải thích còn hướng sự chú ý của trẻ lên một động tác, thao tác nào đó của bài tập hoặc nhấn mạnh, làm sâu hơn tri giác của trẻ về mặt này hay mặt khác của bài tập đã học đó. Sau khi bật xa, lúc hạ 2 chân xuống đất - tiếp đất, thường trẻ không biết để tay ở tư thế như thế nào, thì giáo viên giải thích thêm cho trẻ. Việc giải thích thêm có kết hợp với làm mẫu bài tập, lời nói lúc này chỉ đóng vai trò bổ sung mà thôi. *Ví dụ,* giáo viên nói: "Khi bật xa, các cháu phải nhún như thế này này".

1.4.2.4. Chỉ dẫn

- Lời chỉ dẫn về bài tập vận động của giáo viên đối với trẻ cần ngắn gọn, nhằm củng cố kỹ năng, kỹ xảo vận động, tránh trước hoặc sửa sai cho trẻ và đánh giá việc thực hiện bài tập của trẻ. *Vì vậy,* chỉ dẫn có thể đưa ra trước hoặc trong thời gian trẻ thực hiện bài tập.

Trong trường hợp đầu, người ta sử dụng chỉ dẫn như là một phương pháp ngăn chặn trước những sai sót có thể xảy ra. *Ví dụ:* Động tác "Bụng" khi cúi, tay chạm ngón chân, thân phải thẳng, thì việc chỉ dẫn của giáo viên tiến hành trước khi thực hiện bài tập là nhắc nhở trẻ khi cúi xuống không khuỵu gối.

Trong trường hợp sau, giáo viên sử dụng chỉ dẫn trong thời gian trẻ thực hiện bài tập để sửa sai, nhận xét, đánh giá. Ví dụ, khi dạy trẻ nhảy lò cò, nếu trẻ không đổi chân thì việc chỉ dẫn của giáo viên là nhắc trẻ đổi chân khi đang tập bài tập đó, cũng có nghĩa là làm cho trẻ thực hiện đúng, kịp thời, hoặc là những lời động viên như: "Cháu A nhảy cao giống cô".

Những lời nhận xét kịp thời của giáo viên về chất lượng thực hiện bài tập của trẻ, tạo điều kiện làm củng cố thêm biểu tượng của trẻ về những thao tác, giúp trẻ nhận ra những chỗ sai của mình và của bạn để kịp thời sửa đổi.

- Lời chỉ dẫn được tiến hành dưới 2 hình thức: Khẩu lệnh và mệnh lệnh.

+ Khẩu lệnh là lời chỉ dẫn truyền ra dưới dạng xác định với nội dung chính xác như: "Nghiêm, bên phải quay", "Đi đều, bước",...

Mục đích của khẩu lệnh là giúp trẻ phản ứng kịp thời khi bắt đầu và kết thúc hành động, tốc độ và hướng chuyển động.

Khẩu lệnh bao gồm: dự lệnh và động lệnh. Dự lệnh là phần trước khi truyền lệnh, chỉ ra cần vận động như thế nào, là lời truyền kéo dài: "Bên phải...". Động lệnh là phần thực hiện, là lời truyền kéo dài: "quay", dứt khoát.

Khi truyền khẩu lệnh, giáo viên phải đứng ở tư thế "đứng nghiêm", giọng nói của giáo viên tự tin, dõng dạc, rõ ràng để tổ chức trẻ, yêu cầu trẻ thực hiện bài tập nhanh nhẹn, chính xác.

Mệnh lệnh khác với khẩu lệnh ở chỗ, mệnh lệnh là những lời nói do giáo viên tự nghĩ ra, như: "đi đến cửa sổ, quay lại cầm bóng","quay sang bên trái của gậy". Giáo viên truyền mệnh lệnh dưới hình thức ra lệnh. Mệnh lệnh được sử dụng để thực hiện những nhiệm vụ có liên quan đến việc chuẩn bị chỗ tập cho buổi tập, phân chia và thu dọn dụng cụ; một số nhiệm vụ vận động khác.

Ở lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo bé, người ta thường sử dụng mệnh lệnh khi trẻ thực hiện bài tập vận động, dần dần cho trẻ làm quen với khẩu lệnh và thực hiện bài tập theo khẩu lệnh. Khẩu lệnh và mệnh lệnh thường được sử dụng khi trẻ xếp hàng, chuyển đội hình.

Cường độ giọng nói khi truyền khẩu lệnh và mệnh lệnh cần phù hợp với khu vực tập luyện, nơi diễn ra việc luyện tập. Điều chủ yếu là làm sao cho tất cả trẻ đều nghe rõ và hiểu được việc truyền lệnh của giáo viên. Có như vậy, trẻ mới nhận được lệnh và thực hiện đúng, cùng nhau.

Nếu bài tập vận động được tiến hành theo nhạc, thì phần dự lệnh của khẩu lệnh phải bằng lời nói, còn phần động lệnh - tín hiệu để thực hiện sẽ sử dụng hợp âm đầu tiên.

1.4.2.5. Đàm thoại

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

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

Khi bắt đầu vào buổi tập, giáo viên có thể hỏi trẻ là ai biết thực hiện vận động, nhớ quy tắc của trò chơi vận động. Trong quá trình luyện tập, giáo viên có thể hỏi trẻ là bài tập tập như vậy có đúng không? Những câu hỏi này giúp trẻ nhận ra những sai sót.

Trước khi tập, giáo viên thường dùng những câu hỏi hướng đến mục đích sắp thực hiện, có thể cho trẻ xem tài liệu trực quan, tranh ảnh, phim đèn chiếu về các bài tập. *Ví dụ:* giáo viên chuẩn bị cho trẻ đi tham quan sân vận động, phòng thiết bị dụng cụ thể dục thể thao,...

- Đàm thoại dùng để kiểm tra lại những biểu tượng đã có ở trẻ, sau khi cho trẻ đi tham quan hoặc tập một bài tập mới, như: thực hiện như vậy có đúng không? Có những dụng cụ gì?,...

Đàm thoại giúp cho giáo viên hiểu rõ ý thích của trẻ, những kiến thức, mức độ nắm vững vận động, quy tắc trò chơi vận động của chúng, giúp trẻ nhận thức, suy nghĩ về kinh nghiệm của bản thân. Phương pháp này thường dùng với trẻ mẫu giáo.

1.4.2.6. Kể chuyện

Những câu chuyện do giáo viên tự nghĩ ra hoặc các mẩu chuyện trong sách, báo, tranh, truyện,... được sử dụng để kích thích ở trẻ sự hứng thú đến việc luyện tập vận động, thích làm quen với kỹ thuật thực hiện chúng.

Nội dung câu chuyện có thể sử dụng trực tiếp trong buổi luyện tập. *Ví dụ:* Giáo viên kể về một chuyến đi đến nhà nghỉ mát, về cuộc dạo chơi trong rừng,... còn trẻ thực hiện những bài tập phù hợp với câu chuyện. Trong buổi tập luyện, giáo viên sử dụng thơ, ca dao, câu đố,... kể cho trẻ nghe và đồng thời kết hợp với động tác hay trò chơi vận động. Giáo viên thường kể chuyện kết hợp khi đi dạo chơi, tham quan,...

Lần đầu, giáo viên kể nội dung câu chuyện một lượt rõ ràng, truyền cảm để trẻ nắm được nội dung câu chuyện, sau đó kết hợp với thực hiện động tác, nếu là thơ, giáo viên cho trẻ đọc vài lần. Lần sau, giáo viên kể, trẻ tự thực hiện, trước đó có thể hỏi để biết trẻ nắm được đến đâu. *Ví dụ:* bài thơ "Dung dăng dung dẻ", giáo viên cho trẻ nắm tay nhau đi, đến câu "xì xà xì xụp" trẻ ngồi xổm. Sau đó trẻ đứng lên đọc thơ, đi tiếp. Hoặc mẩu chuyện "Chú gà trống", giáo viên nói: " Có một chú gà trống bừng tỉnh dậy cất tiếng gáy ò ó o o", trẻ cho tay lên miệng bắt chước gà gáy, giáo viên nói tiếp: "sau đó chú ra vườn bới đất tìm mồi", trẻ làm động tác đi, tay vẫy bới đất.

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

Phương pháp này ít được sử dụng trong thực tiễn, mà chủ yếu là cho trẻ làm quen với các bài thơ, ca dao trong trò chơi vận động.

1.4.3. Nhóm phương pháp thực hành

Khi giáo viên tiến hành nhóm phương pháp này đối với trẻ, trẻ vận động là chính: thụ động, nửa thụ động đối với trẻ lứa tuổi nhà trẻ; chủ động đối với trẻ mẫu giáo. Ở trẻ xuất hiện cảm giác vận động cơ - sự tác động lên các đầu dây thần kinh của các cơ quan vận động, các kỹ năng, kỹ xảo vận động được hình thành và phát triển đến hoàn thiện.

Khi trẻ thực hiện bài tập vận động, giáo viên có thể dễ dàng quan sát, nhận xét, đánh giá việc luyện tập của trẻ. Từ đó, giáo viên theo dõi quá trình phát triển thể lực của trẻ, kịp thời phát hiện, sửa sai cho những trẻ thực hiện bài tập chưa đúng theo yêu cầu của từng lứa tuổi.

Nhóm phương pháp thực hành bao gồm:

1.4.3.1. Luyện tập

- Phương pháp này tiến hành sau khi giáo viên làm mẫu bài tập, trẻ bắt đầu thực hiện bài tập.

+ Đối với trẻ lứa tuổi nhà trẻ thực hiện các động tác của bài tập vận động một cách thụ động; nửa thụ động, nửa tích cực.

+ Đối với trẻ lứa tuổi mẫu giáo, trẻ thực hiện các động tác của bài tập vận động mang tính chủ động, tích cực.

Số lần tập các động tác của bài tập phụ thuộc vào lứa tuổi của trẻ, vào mức độ phức tạp của bài tập đó.

Luyện tập là một trong những phương pháp cơ bản để trẻ nắm vững kiến thức, kỹ năng vận động. Phương pháp này dùng các hình thức hoạt động vận động trực tiếp của cơ thể trẻ, làm cho trẻ hiểu được kết cấu và quá trình của động tác, hình thành cảm giác cơ bắp khi làm động tác. Trên cơ sở đó hình thành kiến thức, kỹ năng vận động, phát triển các tố chất thể lực.

Chỉ qua luyện tập trẻ mới hiểu và nhớ được thứ tự quá trình động tác, cảm giác được phương hướng của động tác, tốc độ di động của cơ thể, nhịp điệu của động tác, sự phối hợp dùng sức của các cơ co, duỗi nhịp nhàng.

Đối với bài tập phát triển chung, lúc đầu giáo viên thực hiện cùng trẻ, sau đó tuỳ theo mức độ phức tạp của bài tập mà giáo viên để cho trẻ tự tập. Riêng đối với trẻ lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo bé, lúc nào giáo viên cũng tập cùng với trẻ vì trí nhớ vận động của trẻ chưa tốt, hay quên, nên trước mặt trẻ luôn phải có mẫu bài tập.

- Khi đứng quan sát trẻ tập, giáo viên nên bao quát chung cả lớp, cần sửa sai ngay cho những cháu tập chưa đúng. Giáo viên nên đến tận nơi nhắc trẻ nhẹ nhàng, tránh gây sự chú ý đến các trẻ khác, mất tập trung vào việc luyện tập.

Phương pháp này được tiến hành các kiểu sau đây:

a) Phương pháp giảng dạy động tác hoàn chỉnh

- Phương pháp này là phương pháp dạy toàn bộ động tác từ đầu đến cuối, không phân chia động tác thành các bộ phận để dạy. Phương pháp này thường sử dụng để dạy những động tác đơn giản, dễ tiếp thu, thích hợp với việc giảng dạy cho trẻ mẫu giáo.

Trẻ lứa tuổi mẫu giáo thường khó phân tích động tác ra từng đoạn, mà chỉ có khả năng tiếp thu các động tác đơn giản liên tục thành một khối. Trẻ chỉ thực hiện tốt những động tác mà trẻ thường sử dụng trong đời sống hàng ngày, phù hợp với sức khoẻ của mình. Những động tác tự nhiên, đơn giản đó của trẻ còn rất xa mới đạt được mức độ hoàn chỉnh. Cho nên, trẻ thực hiện động tác thường không chính xác, sự kết hợp các chi tiết của động tác còn chưa hợp lý, tốc độ động tác thường chậm. Vì vậy, nên dạy trẻ thực hiện động tác ở những nét chung nhất, dạy trẻ chú ý đến các giai đoạn chủ yếu nhất của động tác, phù hợp với yêu cầu đối với lứa tuổi của trẻ.

Ví dụ 1: Khi dạy trẻ vận động đi, chỉ có thể yêu cầu đối với trẻ mẫu giáo bé là đi phải thẳng người, không được cúi đầu, tay vung tự nhiên. Không thể yêu cầu trẻ mẫu giáo bé phải chú ý đến từng chi tiết của động tác như yêu cầu trẻ phải kết hợp nhịp nhàng giữa các bộ phận của cơ thể. Đôi khi trẻ vung đồng thời cả 2 tay, hoặc vung 1 tay quá mạnh,... ta cũng không thể cho rằng trẻ nhỏ làm như vậy là sai. Song yêu cầu đối với trẻ mẫu giáo lớn lại phải dạy trẻ và yêu cầu làm chính xác các chi tiết của động tác đó, như khi đi phải chính xác, nhịp nhàng, giữ vững tư thế, kết hợp được động tác chân và tay hợp lý.

Ví dụ 2: Dạy trẻ động tác nhảy bật tại chỗ, nhảy qua dây, hoặc qua đường kẻ vẽ trên mặt đất. Đối với trẻ mẫu giáo bé, phải dạy ngay động tác hoàn chỉnh đơn giản, có chú ý đến khi rơi xuống đất phải đồng thời bằng 2 chân và co đều 2 gối để làm giảm chấn động đến cơ thể quá mạnh và giữ thăng bằng. Có thể khi đó trẻ chưa biết kết hợp vung tay và bật mạnh 2 chân, nhưng khi dạy trẻ ở lớp mẫu giáo nhỡ và lớn, có thể lại dùng phương pháp dạy các chi tiết động tác đơn lẻ.

- Chú ý các ưu, nhược điểm của phương pháp này: Dạy động tác hoàn chỉnh ngay cho trẻ, thì trẻ dễ dàng nắm được toàn bộ hệ thống của động tác, không làm ảnh hưởng đến toàn bộ kết cấu của động tác- thích hợp với các động tác đơn giản, yêu cầu về kỹ thuật không phức tạp, chất lượng động tác đòi hỏi không cao, song dùng phương pháp này khi dạy các vận động phức tạp có yêu cầu cao về kỹ thuật thì trẻ khó nắm được.

b) Phương pháp dạy động tác phân đoạn

- Đây là phương pháp chia động tác tập làm nhiều phần độc lập, cho trẻ học dần dần từng phần, sau đó lại đem các phần ấy liên kết lại thành một khối, hay động tác hoàn chỉnh để luyện tập. Phương pháp này thường áp dụng khi dạy trẻ những động tác khó, phức tạp.

Trẻ ở tuổi mẫu giáo nhỡ và lớn, đặc biệt là mẫu giáo lớn, nói chung trẻ đã có khả năng tư duy nhất định. Trẻ đã có thể học tập được những bài tập, động tác tương đối phức tạp và có mức độ khó nhất định. Trẻ thực hiện động tác đã chính xác hơn, đã có khả năng kết hợp các phần, các chi tiết của động tác hợp lý hơn, tốc độ động tác đã nhanh hơn. Do đó, giáo viên có thể vận dụng phương pháp phân đoạn để giảng dạy những động tác tương đối khó, phức tạp cho trẻ. Giáo viên đã có thể dạy trẻ các động tác nhảy, bật tại chỗ, nhảy qua dây, nhảy từ trên cao xuống - bật sâu,... theo trình tự, chi tiết, giai đoạn của từng động tác. *Ví dụ,* đầu tiên dạy tư thế chuẩn bị, động tác dùng sức bật nhảy của 2 chân, cách đánh tay phối hợp với động tác dùng sức của toàn thân, động tác trên không và động tác rơi xuống đất bằng 2 chân,...

Sau khi trẻ đã tiếp thu tốt các chi tiết của động tác thì giáo viên dạy trẻ liên kết các chi tiết động tác đã học lại thành một động tác nhảy hoàn chỉnh đúng với yêu cầu về kỹ thuật.

- Chú ý ưu, nhược điểm của phương pháp này: Dạy động tác theo phân đoạn dễ làm trẻ nắm chắc được từng chi tiết của động tác, hoặc từng phần của bài tập, tiết kiệm được thời gian thích hợp với việc dạy các động tác khó, phức tạp, có yêu cầu về kỹ thuật cao ở mức độ nhất định phù hợp với việc giảng dạy động tác cho trẻ mẫu giáo lớn, song khi dùng phương pháp này, trẻ khó nắm ngay được hệ thống của động tác hoàn chỉnh.

Do đó khi vận dụng, giáo viên phải thận trọng trong việc chia nhỏ động tác để dạy, cần cân nhắc kỹ quan hệ giữa các bộ phận trong toàn bộ động tác, phải giảng giải cho trẻ rõ ảnh hưởng về mối liên quan của các bộ phận trong toàn bộ động tác để trẻ có khái niệm chính xác chung về động tác đó.

Phương pháp dạy hoàn chỉnh và phân đoạn đều có ưu, nhược điểm riêng của nó, nhưng nếu giáo viên biết phối hợp tốt thì 2 phương pháp đó có tác dụng hỗ trợ, bổ sung cho nhau, nâng cao được chất lượng giảng dạy.

Nói chung, khi dạy trẻ những động tác đơn giản thường áp dụng phương pháp dạy hoàn chỉnh nhiều hơn, còn khi dạy trẻ những động tác phức tạp thì có thể áp dụng phương pháp dạy phân đoạn nhiều hơn, song điều này không phải là một nguyên tắc tuyệt đối. Căn cứ vào ưu, nhược điểm của 2 phương pháp này, thì dạy thể dục cho trẻ mầm non dùng phương pháp dạy động tác hoàn chỉnh, còn phương pháp phân đoạn thì chỉ nên coi là phương pháp hỗ trợ, vì chỉ có cho trẻ luyện tập động tác hoàn chỉnh thì mới bồi dưỡng được tốt kỹ năng, kỹ xảo động tác cho trẻ mẫu giáo.

Những bài tập khó, phức tạp, giáo viên cần chia bài tập thành những phần độc lập và củng cố cho trẻ trong những điều kiện khác nhau, từ dễ đến khó, cuối cùng là củng cố toàn bộ

bài tập đó và tiến hành ôn luyện. *Ví dụ,* bài tập vận động "bật xa" của trẻ mẫu giáo bé: bước đầu giáo viên cho trẻ tập bật tiến về phía trước, tiếp theo bật qua 1 vạch, rồi qua 2 vạch, cuối cùng là bật xa. Muốn trẻ bật đúng, trước tiên giáo viên phải chú ý đến tư thế của chân, rồi đến cách vung tay, sau cùng là đến tư thế thân người. Sau khi trẻ đã nắm vững bài tập, thì giáo viên có thể tăng khoảng cách giữa 2 vạch, thay đổi dụng cụ, bật qua 2 dây đặt song song, qua vòng thể dục,... hoặc thay đổi điều kiện luyện tập để củng cố thêm ở trẻ những kỹ năng vận động đó.

Quá trình hình thành mối liên hệ tạm thời của các phản xạ có điều kiện ở trẻ rất dễ dàng, nhưng nếu không ôn luyện thì lại biến mất nhanh. Vì thế phải biết phân bố việc ôn luyện bài tập một cách hợp lý theo thời gian, để cho trẻ không mệt mỏi trong các buổi tập.

c) Phương pháp luyện tập lặp lại

Đây là phương pháp tập đi tập lại nhiều lần 1 động tác, nhưng khoảng cách thời gian và cường độ không quy định rõ ràng. Trẻ nắm động tác nhanh, nhưng nếu không thường xuyên luyện tập thì cũng dễ quên, do đó các bài tập cần được ôn luyện trong các buổi tập, trong tháng, trong năm để trẻ không bị quên, tăng thêm hào hứng và tránh mệt mỏi quá sức.

d) Phương pháp luyện tập biến đổi

Đây là phương pháp tập 1 động tác nhưng đã thay đổi hình thức, yêu cầu, độ khó và các điều kiện khác của động tác. Phương pháp này có ưu điểm là giúp trẻ dễ nắm và có thể tập trung nhanh chóng giải quyết khâu yếu hay khâu quan trọng của động tác.

Sau khi trẻ đã nắm vững bài tập, thì có thể tăng khoảng cách, thay đổi dụng cụ, hoặc thay đổi điều kiện luyện tập để củng cố thêm kỹ năng vận động cho trẻ. Đối với bài tập phát triển chung thì giáo viên cho trẻ từ tập tay không, tập có dụng cụ, tập theo nhạc. Đối với bài tập vận động cơ bản, giáo viên nâng cao dần những yêu cầu đối với trẻ như khoảng cách, cự ly, tốc độ, phát triển tố chất vận động ở trẻ,...

1.4.3.2. Phương pháp trò chơi

Phương pháp này có tác dụng nhằm gây hứng thú cho trẻ đến bài tập vận động, trẻ thực hiện nhiều lần mà không chán, đánh giá được tương đối khách quan kết quả vận động của trẻ.

Phương pháp này được tiến hành dưới 2 dạng:

- Đưa yếu tố chơi vào buổi tập. *Ví dụ* "đi đều": hành quân như các chú bộ đội, bài tập "vươn thở": cho trẻ bắt chước gà gáy, thổi bóng, ngửi hoa, bài tập "bò": bò như chuột, động tác "nhảy": nhảy qua rãnh nước, nhảy như thỏ.

- Sử dụng trò chơi vận động để trẻ tiến hành bài tập. Khi tham gia vào trò chơi, trẻ vận động tích cực hơn, tự nhiên, thoải mái, có tác dụng củng cố và rèn luyện kỹ năng, kỹ xảo vận động, phát triển tố chất vận động khi thực hiện các vận động, thao tác trong trò chơi. *Ví dụ* trò chơi "đuổi bắt": vận động chạy, "chuông reo ở đâu?": rèn luyện định hướng âm thanh. Trò chơi vận động cũng có thể là vừa đồng thanh đọc một bài thơ, bài ca, bài đồng dao, vừa hát, vừa vận động.

Yêu cầu đối với các bài thơ, ca về nội dung phải ngắn gọn, dễ thuộc, vui nhộn, giáo viên cần động viên trẻ trước đó 1-2 ngày hoặc 1 tuần trước khi cho trẻ chơi, tổ chức trong thời gian tự hoạt động của trẻ. *Ví dụ* bài thơ "con sói xấu tính", trước khi chơi, giáo viên cần giúp trẻ đọc lại bài thơ. Đối với trẻ mẫu giáo lớn có thể yêu cầu trẻ tự đọc lại nội dung bài thơ. Nếu

trong trò chơi có sự phân vai thì giáo viên giúp trẻ tự chọn vai chơi cho mình, cần xác định địa điểm chơi, những quy tắc, cách chơi, sự phân thắng thua trong khi chơi vẫn phải đảm bảo.

Khi chơi trò chơi vận động, hệ vận động được củng cố, các hệ cơ bắp của cơ thể trở nên rắn chắc hơn, các khớp xương và dây chằng trở nên linh hoạt, có tác dụng củng cố, tăng cường sức khoẻ cho trẻ, tạo điều kiện cho việc rèn luyện thể lực, củng cố kỹ năng vận động, phát triển tố chất vận động trong điều kiện thay đổi. Hoạt động trò chơi mang tính tổng hợp và được xây dựng kết hợp với những thao tác vận động khác nhau như chạy, nhảy,... Trong khi chơi trẻ có khả năng giải quyết bài tập mới xuất hiện một cách sáng tạo, thể hiện tính độc lập, nhanh trí trong việc lựa chọn cách thức vận động. Những tình huống biến đổi bất ngờ trong quá trình chơi, sẽ kích thích trẻ thực hiện nhanh hơn, khéo léo hơn. Việc thực hiện vận động dưới hình thức trò chơi sẽ dẫn đến việc hình thành các định hình động lực về vận động.

Phương pháp trò chơi thường áp dụng nhiều ở lớp mẫu giáo bé, ở lớp mẫu giáo nhỡ và lớn thường sử dụng trò chơi ở cuối phần trọng động hoặc phần hồi tĩnh của tiết học thể dục.

1.4.3.3. Phương pháp thi đua

- Cũng như trò chơi, thi đua là một trong những hiện tượng xã hội phổ biến rộng rãi. Nó có ý nghĩa quan trọng như một cách thức tổ chức và kích thích hoạt động trong các phạm vi rất khác nhau của cuộc sống, trong hoạt động sản xuất, trong nghệ thuật, trong thể thao. Tất nhiên, ý nghĩa cụ thể của thi đấu ở những nơi ấy khác nhau.

Nét nổi bật nhất cho phương pháp thi đua là sự đua tài, đọ sức, giành vị trí vô địch hoặc để đạt thành tích cao.

Phương pháp thi đua đòi hỏi yêu cầu cao đặc biệt đối với sức mạnh thể chất và tinh thần của người tập, tạo nên sự căng thẳng về tâm lý rất lớn do yếu tố ganh đua trong quá trình thi đấu.

- Đối với trẻ mầm non, phương pháp thi đua sử dụng sau khi trẻ đã nắm tương đối vững các bước thực hiện bài tập vận động. Thường áp dụng phương pháp này ở lớp mẫu giáo nhỡ và lớn, vì trẻ có kinh nghiệm vận động.

- Mục đích của thi đua nhằm hoàn thiện các kỹ năng, kỹ xảo vận động ở mức độ cao và rèn luyện phẩm chất đạo đức như lòng tự trọng, tinh thần đồng đội cho trẻ. Thi đua làm tăng hứng thú, tăng khả năng vận động, biểu hiện các tố chất vận động, kích thích, lôi cuốn trẻ vào việc tập luyện.

- Phương pháp thi đua được tiến hành dưới 2 dạng:

+ Thi đua cá nhân: Giáo viên nên chọn các cháu ngang sức, mức độ thực hiện động tác gần ngang nhau để tránh gây chán nản giữa các cháu. Lúc đầu, giáo viên yêu cầu trẻ thực hiện đúng bài tập: "Ai đi đúng", "Ai ném đúng", sau đó đòi hỏi cao hơn. *Ví dụ:* "Thi xem ai nhảy giỏi", "Ai chạy nhanh tới cờ", "Ai bật nhanh qua vòng".

+ Thi đua đồng đội: Giáo viên phải phân chia đội làm sao cho tương đối vừa sức, số lượng bằng nhau, yêu cầu tổ chức nhanh, các đội bắt đầu thực hiện cùng một lúc. Trước khi bắt đầu cuộc thi, giáo viên nên cho trẻ hoặc bản thân nhắc lại điều kiện của cuộc thi. Sau khi chơi xong, giáo viên là người phân xử thắng, thua một cách khách quan, không thiên vị, thì sẽ có tác dụng giáo dục sự công bằng trong một tập thể trẻ nhỏ.

Chú ý, khi sử dụng phương pháp thi đua, giáo viên cần tránh để trẻ hưng phấn quá mức, tránh gây những kích thích căng thẳng thần kinh làm ảnh hưởng không tốt đến hành vi và trạng thái của trẻ. Giáo viên cần lưu ý đến thời gian mà trẻ quan sát và tham gia thi đấu, điều khiển lượng vận động cho trẻ sao cho phù hợp.

1.4.3.4. Phương pháp sửa chữa động tác sai

- Phương pháp này nhằm mục đích giúp trẻ tiếp thu kỹ thuật động tác được chính xác, nhanh chóng hình thành biểu tượng đúng về bài tập. Một động tác sai có thể do nhiều nguyên nhân, có khi cùng một động tác, nhưng ở hai trẻ lại sai khác nhau và nguyên nhân sai cũng khác nhau. Vì vậy giáo viên cần phải phân tích cụ thể từng trường hợp để tìm ra nguyên nhân chính xác của từng trẻ để sửa chữa. Nhìn chung, có những nguyên nhân dẫn đến làm động tác sai như sau:

+ Vì trình độ luyện tập, khả năng, tố chất cơ thể của trẻ còn thấp kém nên không hoàn thành được động tác, hoặc tư thế chuẩn bị của trẻ thiếu chính xác.

+ Trẻ chưa nắm được yêu cầu và cách tiến hành luyện tập của giáo viên. Trong luyện tập trẻ thiếu dũng cảm, thiếu tin tưởng, lo lắng, hồi hộp, sợ sệt,...

+ Do phương pháp giảng dạy của giáo viên chưa tốt, không phù hợp trình độ tiếp thu của trẻ, hoặc nơi tập, dụng cụ tập không tốt, không phù hợp với tầm vóc của trẻ, thời tiết khí hậu xấu như quá nóng, quá oi bức, mưa ẩm ướt, quá lạnh,..., bản thân trẻ bị mệt, mới ốm dậy, trẻ chưa được luyện tập có hệ thống,...

- Phương pháp sửa chữa động tác sai được tiến hành như sau:

+ Tìm nguyên nhân, sửa những sai lầm chủ yếu nhất. Thực tế, giáo viên chủ yếu sửa chữa động tác sai cho trẻ trong tiết học, do vậy giáo viên phải có khả năng bao quát lớp, dựa vào yêu cầu của động tác đối với trẻ, điều này phải tính đến đặc điểm lứa tuổi của trẻ. Ví dụ: trẻ 3 - 4 tuổi, sự phối hợp động tác chưa được hoàn hảo, do đó không nên đòi hỏi trẻ thực hiện những bài tập đúng một cách tuyệt đối, mà chỉ yêu cầu trẻ làm được đúng những phần cơ bản của động tác. Trong khi trẻ đang chơi trò chơi vận động, thì giáo viên không nên cản trở, làm ngừng trò chơi của trẻ, không nên xen vào những lời giải thích không cần thiết. Không nên sửa chữa những sai lầm khuyết điểm của trẻ một cách cứng nhắc, mà phải tuỳ theo khả năng từng trẻ có thể sửa được, tuy nhiên giáo viên có thể nhắc nhở trẻ. *Ví dụ:* " Đi qua cầu", đi khéo kẻo ướt chân,...

Giáo viên thường dùng phương pháp động viên tính tích cực của trẻ, làm cho trẻ có lòng tự tin trong việc sửa chữa sai lầm, nhất là đối với trẻ nhút nhát, trình độ luyện tập kém, sức khoẻ yếu, lại càng quan trọng.

+ Phương pháp sửa chữa động tác sai trong luyện tập thể dục cho trẻ mầm non được thể hiện muôn hình muôn vẻ. Nếu là những thiếu sót nhỏ về tư thế, giáo viên có thể dùng phương pháp hướng dẫn bằng lời nói để sửa chữa. Nếu là sai lầm của tất cả trẻ đều mắc thì nên tạm ngừng luyện tập để tiếp tục làm mẫu, giảng giải lại cho trẻ có biểu tượng đúng về động tác và vạch ra chỗ sai lầm thường mắc của trẻ để tránh, hoặc hướng dẫn trẻ cách sửa chữa,... sau đó lại cho trẻ tiếp tục luyện tập.

Sự giúp đỡ của giáo viên có một giá trị nhất định trong quá trình luyện tập của trẻ. Đối với trẻ nhỏ, các bài tập trong điều kiện không bình thường như: trên thang dóng, trên bục, trên

ghế thể dục để nghiêng một đầu,... rất khó thực hiện. Trẻ thường mất bình tĩnh vì chân đế hẹp gây cảm giác chênh vênh làm trẻ sợ hãi. Trong những trường hợp như vậy, giáo viên cần động viên trẻ và tỏ ra sẵn sàng giúp đỡ trẻ làm động tác. Khi cần thiết có thể cầm tay giúp đỡ tích cực trẻ sửa động tác cho chính xác hơn. *Ví dụ,* trẻ 4 - 5 tuổi làm động tác tay đưa ra sau nhiều quá, vai và đầu rụt lại, lưng quá cong, lúc này giáo viên phải trực tiếp uốn nắn lại tư thế trẻ cho chính xác, giúp trẻ có định hình động tác đúng được nhanh hơn.

1.4.4. Sự phối hợp giữa các nhóm phương pháp trong quá trình giáo dục thể chất mầm non

- Các nhóm phương pháp trên đều liên hệ với nhau, không thể tách rời ra được do sự thống nhất của phạm vi thể chất và tinh thần của con người, do sự thống nhất của lôgic khách quan của quá trình giáo dục và luyện tập.

Theo quan điểm sinh lý học thì sự liên hệ lẫn nhau hữu cơ đó là do sự thống nhất của hệ thống tín hiệu thứ nhất và thứ hai về cảm thụ hiện thực, còn theo quan điểm triết học thì sự liên hệ đó là sự thống nhất của mức độ cảm giác hợp lý nhận thức và hoạt động thực tế.

Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, chúng ta cần sử dụng phối hợp các phương pháp trên, tuy nhiên trong đó có phương pháp đóng vai trò chủ yếu ở giai đoạn này, nhưng lại thứ yếu ở giai đoạn khác và ngược lại.

Không có phương pháp tổng hợp nào có thể giải quyết một cách tốt nhất các nhiệm vụ sư phạm mà tách rời khỏi các phương pháp khác.

- Nghệ thuật giáo dục biểu hiện ở chỗ: dựa vào các phương pháp đa dạng đã được khoa học và thực tiễn chứng minh mà sử dụng một cách tổng hợp những phương pháp có thể đáp ứng nhiều nhất các nhiệm vụ cụ thể đã đề ra và các điều kiện xác định khi thực hiện các nhiệm vụ đó.

Các yêu cầu về lựa chọn và sử dụng các phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ xuất phát từ các nguyên tắc giáo dục thể chất. Việc sử dụng phương pháp này hay phương pháp khác, sự phối hợp giữa chúng phụ thuộc vào những đặc điểm cụ thể của nội dung luyện tập, vào những đặc điểm cá nhân và lứa tuổi của trẻ, phụ thuộc vào trình độ truyền đạt của giáo viên.

- Mối tương quan giữa phương pháp và biện pháp qua từng giai đoạn luyện tập:

Việc chọn lọc phương pháp luyện tập phụ thuộc vào nhiệm vụ đặt ra, đặc điểm của trẻ, tình trạng sức khoẻ của chúng, phụ thuộc vào sự phức tạp và đặc điểm của bài tập vận động.

Giai đoạn 1 của việc luyện tập được tiến hành nhằm mục đích hình thành ở trẻ biểu tượng đúng, khái quát về bài tập vận động. Với mục đích đó, người ta sử dụng phương pháp làm mẫu, giải thích và thực hành. Ở trẻ diễn ra mối liên quan giữa hình ảnh thị giác, lời nói biểu thị kỹ thuật và cảm giác căng cơ. Trẻ càng bé thì lượng dự trữ biểu tượng vận động càng ít, do đó làm mẫu chiếm một vị trí rất lớn trong việc hình thành những biểu tượng trên với sự tăng dần những kinh nghiệm vận động ở trẻ, người ta sử dụng nhiều giải thích.

Giai đoạn 2 nhằm củng cố, đào sâu những vận động đã học như bắt chước, định hướng thị giác, thính giác chiếm một vị trí đáng kể. Phương pháp dùng lời nói được sử dụng dưới dạng chỉ dẫn ngắn gọn. Những bài tập được thực hiện không có sự kiểm tra của mắt, trên cơ sở cảm giác căng cơ sẽ gây cho trẻ một kết quả tốt khi hoàn thành những thành tố kỹ thuật riêng biệt.

Giai đoạn 3 nhằm củng cố kỹ năng và hoàn thiện kỹ thuật vận động, rèn luyện cách thức áp dụng những vận động đã học trong những điều kiện khác nhau. Trong giai đoạn này, bài tập được tiến hành dưới hình thức trò chơi và thi đua.

Ở các lứa tuổi khác nhau, mối tương quan giữa các phương pháp luyện tập bài tập thể chất sẽ thay đổi. Lúc đầu khi trẻ 1 tuổi, trẻ thực hiện bài tập do sự giúp đỡ hoàn toàn của giáo viên. Dần dần tính tự lực tập luyện của trẻ lớn dần và chúng thực hiện bài tập với sự giúp đỡ không đáng kể của giáo viên và đồ dùng như ghế, tường nhà,...

Ở lứa tuổi nhà trẻ, vật định hướng thị giác chiếm ưu thế, nó kích thích trẻ thực hiện bài tập. Lời nói được áp dụng để hình thành ở trẻ mối quan hệ tích cực đến việc thực hiện bài tập.

+ Ở lứa tuổi mẫu giáo bé, người ta sử dụng nhiều phương pháp như: làm mẫu, mô phỏng, vật định hướng thị giác, thính giác, phương pháp dùng lời nói được kết hợp với làm mẫu và giúp cho việc đào sâu thêm kỹ thuật vận động.

+ Đối với lứa tuổi mẫu giáo nhỡ và lớn, trẻ đã có kinh nghiệm vận động nên phương pháp dùng lời nói sử dụng tăng lên, không cần làm mẫu, đồng thời, sử dụng tài liệu trực quan như tranh ảnh, phim đèn chiếu,..., bài tập vận động thường được thực hiện dưới hình thức thi đua.

HƯỚNG DẪN HỌC TẬP

Kiến thức cơ bản cần đạt:

1. Sự thống nhất giữa các mặt tập luyện, giáo dục và phát triển trong quá trình giảng dạy bài tập thể chất.

2. Bài tập thể chất vừa là nội dung, vừa là phương tiện giáo dục thể chất.

3. Phân biệt kỹ năng và kỹ xảo vận động.

4. Các giai đoạn hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động. Mỗi giai đoạn chú ý các phần: tên của giai đoạn, mục đích, nhiệm vụ, cơ chế sinh lý, đặc điểm của giai đoạn.

5. Cơ sở phân loại, vai trò, nội dung và mối quan hệ giữa các nguyên tắc giáo dục thể chất.

6. Mối quan hệ gữa các phương pháp giáo dục mầm non với các phương pháp giáo dục thể chất.

7. Cơ sở phân loại, nội dung và mối quan hệ giữa các phương pháp giáo dục thể chất.

Xêmina

1. Bản chất của nguyên tắc giáo dục thể chất mầm non.

2. Vận dụng các nguyên tắc giáo dục thể chất vào quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

3. Bản chất của phương pháp giáo dục thể chất mầm non.

4. Vận dụng các phương pháp vào quá trình giáo dục thể chất mầm non.

CÂU HỎI VÀ GỢI Ý TRẢ LỜI

1. Phân tích đặc điểm giảng dạy bài tập thể chất.

Gợi ý:

- Giảng dạy bài tập thể chất là quá trình kết hợp chặt chẽ giữa hoạt động cơ bắp và hoạt động nhận thức.

- Giảng dạy bài tập thể chất là quá trình kết hợp giữa việc hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động với các tri thức có liên quan.

2. Phân biệt khái niệm kỹ năng và kỹ xảo vận động.

Gợi ý:

- Nêu khái niệm kỹ năng, kỹ xảo vận động.

- Sự khác biệt thể hiện ở tính tự động hoá và tính bền vững giữa kỹ năng và kỹ xảo vận động.

3. Phân tích các giai đoạn hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động.

Gợi ý:

- Khái niệm kỹ năng, kỹ xảo vận động.

- Trình bày 3 giai đoạn hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động.

- Mỗi giai đoạn phân tích các vấn đề sau:

  + Mục đích, nhiệm vụ.

  + Cơ chế sinh lý.

  + Đặc điểm vận động của trẻ.

- Điều kiện khách quan và chủ quan để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động.

4. Phân tích các nguyên tắc giáo dục thể chất và mối liên quan giữa chúng trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

Gợi ý:

- Cơ sở phân loại các nguyên tắc.

  + Mục tiêu giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

  + Đặc điểm phát triển tâm sinh lý của trẻ.

- Các nguyên tắc giáo dục thể chất bao gồm:

  + Nguyên tắc hệ thống.

  + Nguyên tắc tự giác và tích cực.

  + Nguyên tắc trực quan.

  + Nguyên tắc vừa sức và giáo dục cá biệt.

  + Nguyên tắc củng cố rèn luyện và nâng cao.

  + Nguyên tắc đảm bảo an toàn.

- Mối liên quan giữa các nguyên tắc trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

5. Phân tích các phương pháp giáo dục thể chất.

Gợi ý:

- Nêu khái niệm phương pháp giáo dục thể chất.
- Cơ sở phân loại các phương pháp giáo dục thể chất.
- Các phương pháp giáo dục thể chất bao gồm:
  + Phương pháp trực quan.
  + Phương pháp dùng lời.
  + Phương pháp thực hành.

Mối quan hệ giữa các phương pháp giáo dục thể chất.

6. Phân tích nhóm phương pháp trực quan. Cho ví dụ minh hoạ.

Gợi ý:

- Nhóm phương pháp trực quan bao gồm:
  + Sử dụng trực quan của thị giác, xúc giác, thính giác.
  Trực quan thị giác bao gồm: làm mẫu, sử dụng vật chuẩn thị giác.
  Trực quan xúc giác.
  Trực quan thính giác.
  + Mô phỏng bài tập vận động.
  + Sử dụng tài liệu trực quan.
- Cho ví dụ minh hoạ.

7. Phân tích nhóm phương pháp dùng lời. Cho ví dụ minh hoạ.

Gợi ý:

- Nhóm phương pháp dùng lời bao gồm:
  + Sử dụng tên gọi bài tập.
  + Miêu tả.
  + Giải thích.
  + Chỉ dẫn.
  + Đàm thoại.
  + Kể chuyện.
- Cho ví dụ minh hoạ.

8. Phân tích nhóm phương pháp thực hành. Cho ví dụ minh hoạ.

Gợi ý:

- Nhóm phương pháp thực hành bao gồm:
  + Luyện tập.
  + Trò chơi.

+ Thi đua.

+ Sửa chữa động tác sai.

- Cho ví dụ minh hoạ.

9. Nêu sự phối hợp giữa các phương pháp trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

Gợi ý:

- Khái niệm về phương pháp giáo dục thể chất.

- Sự phối hợp giữa các phương pháp giáo dục thể chất ở trường mầm non được thể hiện qua các giai đoạn hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động.

BÀI TẬP

1. Xây dựng hệ thống phương pháp để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động.

Gợi ý:

Dựa vào 3 giai đoạn hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động để xây dựng hệ thống phương pháp phù hợp.

2. Để giúp trẻ mẫu giáo 4-5 tuổi luyện tập những động tác cơ bản: ném, chuyền, bắt, giáo viên hướng dẫn trẻ chơi chuyền - bắt bóng:

- Chuyền bóng: Giáo viên cho trẻ xếp hàng dọc theo nhóm hoặc tổ, mỗi trẻ cách nhau một cánh tay. Trẻ đứng hàng đầu cầm bóng bằng hai tay, đưa lên đầu hơi ngả ra sau. Trẻ thứ hai đón bóng bằng hai tay rồi đưa cho trẻ ở cuối hàng. Có thể cho trẻ ở cuối hàng cầm bóng chạy lên đầu hàng và lại tiếp tục chuyền bóng.

- Bắt bóng: Giáo viên hướng dẫn trẻ tung bóng bằng 2 tay, lên cao khoảng 40 - 50cm và tập bắt bóng bằng 2 tay khi bóng rơi xuống.

Giáo viên động viên thi đua giữa các nhóm để khuyến khích trẻ tập luyện.

3. Hãy nêu tác dụng phát triển các giác quan của việc cho trẻ chơi bóng.

Tài liệu tham khảo

1. Vũ Đào Hùng, Nguyễn Mậu Loan (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
2. Vũ Đào Hùng, Đặng Đức Thao, Phạm Khắc Học, (1998), *Thể dục và phương pháp dạy học*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
3. Kenheman A. V., Khúckhlaieva Đ. V., (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ trước tuổi đi học*. Nhà xuất Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Đặng Đức Thao, (1990), *Dạy thể dục cho trẻ mẫu giáo*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
5. Bùi Kim Tuyến, Trần Tân Tiến, Nguyễn Thị Thư, (1996), *Phương pháp giáo dục thể chất*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
6. Uxôva A. P. (1977), *Dạy học ở mẫu giáo*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.

CHƯƠNG 2
NỘI DUNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

Nội dung giáo dục thể chất mầm non là một bộ phận kinh nghiệm của xã hội loài người, là một bộ phận được chọn lọc trong nền văn hoá thể chất của dân tộc và của loài người. Nội dung giáo dục thể chất mầm non quy định hệ thống những tri thức, kỹ năng, kỹ xảo vận động mà trẻ em cần nắm vững để đảm bảo sự phát triển thể lực - một mặt quan trọng của giáo dục toàn diện, đồng thời góp phần bảo tồn và phát triển nền văn hoá của loài người.

Dựa vào mục tiêu giáo dục thể chất mầm non, đặc điểm phát triển tâm sinh lý và vận động của trẻ, người ta đã nghiên cứu và lựa chọn hệ thống bài tập thể chất bao gồm các bài tập thể dục và trò chơi vận động làm nội dung của giáo dục thể chất mầm non.

2.1. BÀI TẬP THỂ DỤC

2.1.1. Khái niệm chung về bài tập thể dục

Thể dục bao gồm một hệ thống động tác được chọn lọc, tác động lên toàn bộ cơ thể người, tăng cường các quá trình chức năng cơ bản, thuận lợi cho sự phát triển cân đối và nâng cao trương lực sống.

2.1.2. Ý nghĩa

Bài tập thể dục có tác dụng lớn đối với sự phát triển thể chất, đẩy mạnh các quá trình sinh lý trong cơ thể và củng cố sức khoẻ cho trẻ. Ngoài ra, nó còn giúp cho việc hình thành đúng những hoạt động vận động và phát triển các tố chất thể lực.

2.1.3. Phân loại

a) Dựa vào tính chất của bài tập, người ta chia bài tập thể dục làm 2 loại: Bài tập thụ động và chủ động.

- Bài tập thụ động được tiến hành do bàn tay của giáo viên hay người lớn, không đòi hỏi trẻ phải góp phần tích cực. Nếu phương pháp luyện tập đúng, thì về sau những động tác này sẽ thành chủ động.

- Bài tập chủ động là những động tác trẻ có khả năng tự lập, không phụ thuộc vào giáo viên và người khác.

b) Dựa vào đặc điểm của động tác và nhiệm vụ vận động, có các loại bài tập thể dục sau:

- Thể dục phát triển chung bao gồm: Thể dục cơ bản có các bài tập về đội hình, bài tập phát triển chung, bài tập vận động cơ bản; thể dục vệ sinh có thể dục sáng, thể dục đi dạo.

- Thể dục thiên về thể thao bao gồm: Thể dục nghệ thuật, thể dục nhào lộn, thể dục dụng cụ,...

- Thể dục ứng dụng bao gồm: Thể dục nghề nghiệp, thể dục chữa bệnh, thể dục dưỡng sinh,...

2.1.4. Nội dung và phương pháp luyện tập thể dục cho trẻ mầm non

2.1.4.1. Nội dung

Bài tập thể dục cho trẻ em lứa tuổi mầm non là bài tập thể dục cơ bản, bao gồm: bài tập đội hình, đội ngũ; bài tập phát triển chung và bài tập vận động cơ bản.

a) Bài tập đội hình, đội ngũ

- Khái niệm: Đội hình, đội ngũ là một loại bài tập thể chất sử dụng vận động đi với nhiều hình thức khác nhau như: Vòng tròn, hàng dọc, hàng ngang,... chuyển đội hình từ 2, 3 hàng dọc hay hàng ngang; quay theo các hướng khác nhau: Quay phải, quay trái, quay sau,...; dãn hàng, dồn hàng; chuyển động trong không gian khi đi, chạy.

Bài tập đội hình, đội ngũ cho trẻ ở trường mầm non thực hiện nhiều trong thể dục sáng, tiết học thể dục, giáo dục âm nhạc và trong trò chơi vận động.

- Ý nghĩa: Khi tập các bài tập đội hình, đội ngũ, ta sử dụng hiệu lệnh hoặc mệnh lệnh, nên có thể giáo dục khả năng nhanh nhẹn và có phản ứng nhanh với các yêu cầu của giáo viên. Qua đó, trẻ hiểu được tác dụng của điều lệnh.

Luyện tập đội hình, đội ngũ giúp cho việc phát triển ở trẻ sự chú ý, khả năng phối hợp hành động khi hoạt động tập thể, khả năng định hướng trong không gian, rèn luyện tư thế đúng như đi thẳng người, bước dứt khoát,... và bồi dưỡng tính tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, tính tự giác cho trẻ.

Ngoài ra, các bài tập đội hình, đội ngũ có liên quan với động tác đi và có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển vận động đi của trẻ.

Có thể thực hiện tập đội hình, đội ngũ với các dụng cụ như: âm nhạc, bộ gõ, xắc xô, trống lắc hoặc kèm theo lời hát.

- Nội dung tập luyện đội hình đội ngũ đối với trẻ em các lứa tuổi:

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

+ Đối với trẻ em từ 18-36 tháng tuổi:

Đội hình tự do.

Đội hình vòng cung.

Đội hình vòng tròn.

Quay về phía có vật chuẩn.

Đứng thành hàng dọc.

Đứng thành hàng ngang.

+ Đối với trẻ em từ 3-4 tuổi:

Đội hình vòng tròn.

Xếp hàng dọc theo tổ.

Từ hàng dọc chuyển thành hàng ngang.

Từ hàng ngang chuyển thành hàng dọc.

Quay phải, quay trái, quay đằng sau.

+ Đối với trẻ em từ 4-5 tuổi:

Xếp thành 1-2 vòng tròn.

Xếp thành hàng dọc, hàng ngang.

Từ hàng dọc chuyển thành hàng ngang và ngược lại.

Từ 1 hàng dọc chuyển thành 2 hàng dọc và ngược lại.

+ Đối với trẻ em từ 5-6 tuổi:

Xếp hàng dọc, hàng ngang theo tổ.

Chuyển hàng:

1 hàng dọc thành 2 hàng dọc và ngược lại.

1 hàng ngang thành 2 hàng ngang và ngược lại.

1 vòng tròn thành 2 vòng tròn và ngược lại.

b) Bài tập phát triển chung

- Khái niệm:

Bài tập phát triển chung là một hệ thống động tác được chọn lọc có tác dụng phát triển và củng cố những nhóm cơ bắp riêng biệt như cơ bả vai, cơ tay, cơ lưng, cơ ngực,... Nhiệm vụ của những động tác này là hình thành tư thế đúng, thân thể khoẻ mạnh, đồng thời củng cố và phát triển hệ cơ, xương, khớp, dây chằng.

Phát triển chung có nghĩa là phát triển toàn bộ các bộ phận của con người bằng những bài tập khác nhau của một hệ thống các động tác.

Bài tập phát triển chung được phân biệt với các loại động tác khác ở chỗ nó cho phép lựa chọn sự tác động lên nhóm cơ lớn và cơ nhỏ như cổ tay, ngón tay,..., phát triển chúng với liều lượng nhất định.

- Ý nghĩa:

Bài tập phát triển chung có tác dụng củng cố và tăng cường sức khoẻ cho trẻ, nâng cao trạng thái hoạt động của cơ thể, ảnh hưởng tích cực lên hệ thần kinh, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, giúp cho cơ thể phát triển cân đối, hài hoà về hình thái và chức năng bằng con đường củng cố các bắp cơ riêng biệt, củng cố hệ xương, đặc biệt là sự hình thành đúng độ cong của cột sống, tạo nên tư thế đúng, điều hoà vận động có ý thức và chủ động.

- Phân loại bài tập phát triển chung:

Dựa vào cấu trúc của cơ thể, người ta phân chia bài tập phát triển chung thành 4 nhóm:

1) Nhóm bài tập phát triển hô hấp giúp trẻ tập hít thở sâu và trao đổi khí oxy, thải khí cácbôníc ra ngoài trong quá trình vận động. Khi thực hiện động tác, cần dạy trẻ hít vào bằng mũi để đưa không khí vào phổi, ngoài ra hít không khí qua mũi làm cho nó được sưởi ấm, lọc sạch bụi và sau đó được đưa tới thanh quản. Nhóm động tác này hướng tới sự phát triển cơ bả vai, cơ tay.

Tư thế chuẩn bị khi thực hiện động tác thở là đứng ở tư thế tự nhiên. Động tác đưa hai tay lên cao, hai tay ra ngang, đưa tay ra sau kết hợp với hít vào làm phát triển các cơ bả vai. Động tác thở ra thực hiện khi hai tay thả xuôi, đưa tay ra trước và tay đưa trước mặt vỗ tay,...

2) Nhóm bài tập củng cố và phát triển cơ tay - vai làm tăng sự hoạt động của các cơ ngực phục vụ cho động tác hô hấp, củng cố cơ hoành và các cơ bắp khác giúp cho việc thở sâu. Ngoài ra, bài tập này còn củng cố cơ lưng, duỗi thẳng cột sống.

Các tư thế chuẩn bị:

• Các tư thế chân: Đứng thẳng chân hơi tách; đứng hai bàn chân song song; đứng chân trước chân sau; đứng gót chân chạm nhau, mũi chân hơi tách ra- đứng chữ V; có thể đứng bằng mũi bàn chân.

• Các tư thế tay: Tay duỗi thẳng dọc thân, lòng bàn tay hướng vào thân; tay để sau lưng; tay chống hông; tay co và đưa ra sau; tay để trước ngực hai tay dang ngang; tay giơ lên cao; tay duỗi thẳng và đưa ra sau.

3) Nhóm bài tập củng cố, phát triển cơ lưng và tính mềm dẻo của cột sống. Những động tác này ảnh hưởng đến việc hình thành tư thế đúng và tác động đến sự phát triển mềm dẻo của cột sống khi gập người ra trước, ra các phía và xoay tròn.

Các tư thế chuẩn bị:

• Với nhóm động tác này thường là tư thế chuẩn bị đứng chân rộng bằng vai, tư thế này giúp cơ thể đứng vững, thuận tiện cho thân đứng thẳng nghiêng trái, nghiêng phải và vặn mình.

• Tư thế ngồi: 2 chân duỗi thẳng, gót chân sát nhau, mũi bàn chân hướng sang hai bên.

• Tư thế nằm ngửa: 2 chân duỗi thẳng, gót chân sát nhau, mũi chân hướng sang hai bên; tay duỗi dọc thân, tay đưa ngang, để dưới đầu.

4) Nhóm bài tập củng cố và phát triển cơ bụng, cơ chân tạo khả năng củng cố cơ bụng, chân và bảo vệ các cơ quan nội tạng khỏi những chấn động bên ngoài khi cử động mạnh như nhảy xa, nhảy từ trên cao xuống,... Những động tác này còn củng cố cơ vòm bàn chân, làm cho máu không ứ đọng ở tĩnh mạch khi ngồi xổm, ngồi lưng chừng,..

Các tư thế chuẩn bị:

• Các tư thế chân: Đứng 2 chân tách rộng, 2 bàn chân song song hay 2 chân đứng chụm; đứng gót chân chạm nhau, mũi chân hơi tách thành hình chữ V; đứng nâng, hạ gót chân; đưa 1 chân ra trước, ra ngang.

• Các tư thế ngồi: Ngồi xổm; ngồi lưng chừng; ngồi 2 chân duỗi thẳng ra trước - gập duỗi cổ chân, tách mũi chân sang hai bên, hai chân bắt chéo chồng lên nhau.

- Các tư thế chuẩn bị để tập bài tập phát triển chung đóng vai trò quan trọng trong việc thực hiện động tác, nó giúp cho việc thực hiện động tác được chính xác. Các tư thế chuẩn bị của bài tập phát triển chung thường bao gồm:

+ Tư thế đứng: Đứng tự nhiên, tay thả xuôi; đứng khép chân, tay thả xuôi hoặc chống hông; đứng chân rộng bằng hoặc rộng hơn vai; đứng chân trước, chân sau.

+ Tư thế ngồi: Ngồi duỗi chân phía trước, tay chống sau; ngồi tách 2 chân 2 bên, tay chống sau.

+ Tư thế nằm: Nằm sấp; nằm ngửa, tay để dọc thân hoặc để phía gáy; nằm nghiêng.

- Khi ghi chép bài tập phát triển chung, cần ghi lần lượt từ tư thế chuẩn bị tới khi kết thúc, ghi rõ kỹ thuật thực hiện từng nhịp một.

Có thể ghi lại bài tập dưới 2 hình thức: mô tả bằng lời hoặc mô tả bằng hình vẽ. Ngoài ra, nếu có điều kiện, có thể ghi lại hình ảnh bài tập bằng việc sử dụng các phương tiện kỹ thuật.

- Nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển chung:

+ Bài tập phát triển chung được thực hiện trong thể dục sáng và tiết học thể dục. Khi lựa chọn bài tập cho thể dục sáng, hoặc cho tiết học thể dục, trước hết phải dựa vào nội dung chương trình hoặc trên cơ sở gợi ý của các bài soạn mẫu và phần phân phối chương trình, đồng thời phải chú ý tới nhiệm vụ, nội dung giáo dục thể chất của tiết học, trong tuần, trong tháng đó cần giải quyết những nhiệm vụ gì và yêu cầu cần đạt của trẻ.

Nhiệm vụ của bài tập phát triển chung ngoài việc phát triển các nhóm cơ, khớp còn làm nhiệm vụ hỗ trợ cho các bài tập vận động cơ bản trong tiết học.

Ví dụ: Nếu dạy trẻ bài tập vận động cơ bản là "Ném xa" thì khi chọn bài tập phát triển chung cần có động tác tay đưa cao, hoặc quay tay dọc thân. Bài tập vận động cơ bản là "Nhảy xa" thì bài tập phát triển chung cần có động tác đứng lên ngồi xuống. Số lần thực hiện các động tác hỗ trợ cũng nhiều hơn so với các bài tập còn lại.

+ Cần chú ý đến tính liên tục và hệ thống của bài tập, nên cho trẻ thực hiện lần lượt tất cả động tác phát triển chung có trong chương trình để trẻ được phát triển một cách toàn diện, vì mỗi nhóm, mỗi bài tập đều có đặc điểm riêng.

* Bài tập phát triển chung của thể dục sáng thực hiện tuần tự các động tác: hô hấp, tay-vai, chân, bụng-lườn, bật.

* Bài tập phát triển chung của tiết học thể dục thực hiện tuần tự các động tác: tay - vai, chân, bụng - lườn, bật.

- Sử dụng các dụng cụ và âm nhạc khi tập bài tập phát triển chung:

Trong quá trình thực hiện bài tập phát triển chung có thể sử dụng các dụng cụ như: Cờ, nơ, gậy, vòng,... là những dụng cụ có tác dụng tốt tới việc hình thành tư thế đúng cho trẻ, nâng cao hiệu quả tác động, gây hứng thú tập luyện.

Khi tập các bài tập kết hợp với nhạc hoặc bài hát có nhịp điệu phù hợp - thường là những bài tập có nhịp 2-4, sẽ giúp trẻ hào hứng luyện tập, tăng tính nhịp điệu và hiệu quả động tác sẽ cao hơn.

- Nội dung luyện tập bài tập phát triển chung đối với trẻ em các lứa tuổi:

+ Trẻ em từ 3 đến 12 tháng tuổi được chia thành các giai đoạn sau:

Với trẻ em từ 3-6 tháng cần dạy trẻ những bài tập sau:

Nằm ngửa, bắt chéo 2 tay trước ngực.

Nằm ngửa, tay co, tay duỗi.

Nằm ngửa, co, duỗi đều 2 chân.

Nằm ngửa, chân co, chân duỗi.

Đứng nhún nhảy (4-6 tháng).

Lẫy sấp (4-6 tháng).

Tập trườn (5-6 tháng).

Với trẻ em từ 6-9 tháng cần dạy trẻ những bài tập sau:

Nằm ngửa, bắt chéo tay trước ngực.

Nằm ngửa, co, duỗi đều 2 chân.

Nằm ngửa, chân co, chân duỗi.

Nằm ngửa, nâng 2 chân, duỗi thẳng.

Trườn theo đồ chơi (6-7 tháng).

Tập bò (7-9 tháng).

Tập ngồi (8-9 tháng).

Ngồi tay co, tay duỗi (8-9 tháng).

Vịn đứng lên, ngồi xuống (8-9 tháng).

Với trẻ em từ 9-12 tháng cần tập những bài tập sau:

Nằm ngửa, bắt chéo tay trước ngực.

Nằm ngửa, co duỗi đều 2 chân.

Nằm ngửa, nâng 2 chân, duỗi thẳng.

Ngồi tay co, tay duỗi.

Ngồi đưa tay ra mọi phía.

Nằm ngửa, luân phiên đưa thẳng từng chân lên.

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

Bò theo hướng thẳng.

Đứng vịn và đi men.

Tập chững (10-12 tháng).

Tập đi (11-12 tháng).

Trẻ em từ 12 đến 24 tháng tuổi được chia thành 2 giai đoạn:

Với trẻ em từ 12-18 tháng cần dạy trẻ những bài tập sau:

Tập đi (12-15 tháng).

Đi theo hướng thẳng (14-18 tháng).

Đi cầm vật trên tay (16-18 tháng).

Bò qua vật cản (12-18 tháng).

Bò chui dưới vật.

Lăn bóng bằng 2 tay.

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

Với trẻ em từ 18-24 tháng:

Các bài tập hô hấp:

Ngửi hoa.

Thổi bóng.

Gà gáy.

Các bài tập phát triển cơ tay- vai:

Hai tay đưa lên cao, hạ xuống.

Hai tay đưa sang ngang.

Hai tay đưa ra phía trước, phía sau.

Vẫy 2 cánh tay.

Các bài tập phát triển cơ lưng- bụng:

Nghiêng người về 2 phía phải, trái.

Cúi người xuống, ngẩng lên.

Các bài tập phát triển cơ chân:

Ngồi xuống, đứng lên.

Đi nhấc cao chân

Trẻ em từ 24-36 tháng tuổi:

Các bài tập hô hấp:

Ngửi hoa.

Thổi bóng.

Gà gáy.

Máy bay hoặc tầu hoả kêu.

Bóng xì hơi.

Các bài tập phát triển cơ tay- vai:

Hai tay đưa lên cao.

Hai tay đưa sang ngang.

Hai tay đưa ra phía trước, phía sau.

Vẫy hai cánh tay.

Các bài tập phát triển cơ lưng- bụng:

Nghiêng người về 2 phía phải, trái.

Cúi người xuống, ngẩng lên.

Vặn mình.

Các bài tập phát triển cơ chân:

Ngồi xổm, đứng lên.

Đứng co từng chân.

Nhảy.

Đi bộ.

Trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:

Các bài tập hô hấp:

Ngửi hoa.

Thổi bóng bay.

Gà gáy.

Thổi nơ bay.

Tiếng còi tầu tu... tu... hoặc máy bay ù... ù...

Các bài tập phát triển cơ tay- vai:

Hai tay đưa ra trước.

Hai tay đưa lên cao.

Hai tay đưa ra ngang.

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

Hai tay thay nhau đưa ra trước, ra sau.

Hai tay thay nhau đưa lên cao.

Các bài tập phát triển cơ bụng - lườn:

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

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

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

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

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

Các bài tập phát triển cơ chân:

Ngồi xổm, đứng lên.

Đứng dậm chân tại chỗ.

Đứng kiễng, hạ gót chân.

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

Đứng đưa một chân ra phía trước.

Những động tác bật - nhảy:

Bật nhảy tại chỗ.

Bật tiến về phía trước.

Trẻ em từ 4 đến 5 tuổi:

Các bài tập hô hấp:

Ngửi hoa.

Thổi bóng bay.

Gà gáy.

Thổi nơ bay.

Tiếng còi tàu tu... tu...

Máy bay ù... ù...

Các bài tập phát triển cơ tay- vai:

Hai tay đưa ra trước, lên cao.

Hai tay đưa ngang, lên cao.

Hai tay đưa ngang, gập sau gáy.

Hai tay thay nhau đưa thẳng lên cao.

Xoay bả vai.

Hai tay thay nhau đưa dọc thân.

Các bài tập phát triển cơ bụng- lườn:

Đứng quay thân sang bên 90 độ.

Đứng nghiêng người sang hai bên.

Đứng cúi người về trước, tay chạm ngón chân.

Ngồi duỗi chân, cúi gập người về phía trước.

Ngồi duỗi chân, quay người sang bên 90 độ.

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

Các bài tập phát triển cơ chân:

Ngồi xổm, đứng lên liên tục.

Ngồi khuỵu gối.

Đứng đưa 1 chân ra phía trước.

Đứng co 1 chân.

Bước 1 chân ra phía trước.

Đứng co 1 chân. Bước 1 chân ra phía trước, khuỵu gối, chân sau thẳng.

Những động tác bật nhảy:

Bật nhảy tại chỗ.

Bật tiến về phía trước.

Bật tách chân, khép chân.

Bật luân phiên chân trước, chân sau.

Trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:

Các bài tập hô hấp:

Thổi bóng bay.

Gà gáy.

Thổi nơ bay.

Tiếng còi tàu tu... tu...

Máy bay kêu ù... ù...

Hai tay đưa lên cao, hít vào, hạ tay xuống, thở ra.

Các bài tập phát triển cơ tay- vai:

Hai tay đưa ra trước, gập trước ngực.

Hai tay đưa ra trước, lên cao.

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

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

Hai tay thay nhau quay dọc thân.

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

Các bài tập phát triển cơ bụng- lườn:

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

Đứng quay người sang hai bên 90 độ.

Đứng nghiêng người sang hai bên.

Đứng đan tay sau lưng, gập người về trước.

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

Ngồi duỗi chân, quay người sang hai bên.

Các bài tập phát triển cơ chân:

Ngồi xổm, đứng lên liên tục.

Ngồi khuỵu gối.

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

Đứng co một chân, đổi chân.

Bước một chân ra phía trước, khuỵu gối, chân sau thẳng.

Bước một chân sang bên trái, khuỵu gối, chân phải thẳng và ngược lại.

Những động tác bật - nhảy:

Bật tiến về phía trước, bật qua gậy, vòng.

Bật tách chân, khép chân.

Nhảy bước đệm trên một chân, đổi chân giống nhảy chân sáo.

Bật luân phiên chân trước, chân sau.

c) Bài tập vận động cơ bản

- Khái niệm: Vận động cơ bản là những vận động cần thiết đối với con người trong cuộc sống, được sử dụng trong các hoạt động và hoàn cảnh khác nhau như khi di chuyển: đi, chạy; khắc phục khó khăn: nhảy qua rãnh nước, leo trèo, ném,...

Bài tập vận động cơ bản là một loại bài tập thể chất, bao gồm một hệ thống các hành động vận động được chọn lọc từ các vận động cơ bản, tác động lên các nhóm cơ bắp lớn của cơ thể nhằm giải quyết nhiệm vụ giáo dưỡng và giáo dục trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ. Có thể nói, bài tập vận động cơ bản được xây dựng từ các vận động cơ bản để rèn luyện và phát triển thể lực.

- Ý nghĩa: Khi thực hiện bài tập vận động sẽ thu hút đa số các cơ bắp hoạt động, đẩy mạnh quá trình hoạt động sinh lý và nâng cao hoạt động sống của toàn bộ cơ thể. Như vậy, qua tập luyện bài tập vận động cơ bản giúp hoàn thiện khả năng làm việc của hệ thần kinh trung ương, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, củng cố và phát triển cơ bắp, rèn luyện, hình thành các tư thế đúng,... qua đó tác động tốt tới sức khoẻ và phát triển thể lực, tạo điều kiện phát triển các tố chất nhanh, mạnh, khéo,...

- Ngoài ra, các bài tập vận động cơ bản còn có tác dụng:

+ Giúp trẻ phát triển khả năng định hướng trong không gian: sự định hướng trong khi vận động, vị trí để các dụng cụ, mối quan hệ giữa các vật trong không gian, phát triển khả năng ước lượng bằng mắt.

+ Giúp trẻ phát triển khả năng định hướng về thời gian: sự lâu dài - kéo dài của việc thực hiện vận động, tính thứ tự của những giai đoạn riêng biệt của vận động, thực hiện vận động theo nhịp điệu cho sẵn hay theo nhịp điệu cá nhân...

+ Giúp trẻ phát triển khả năng định hướng trong hoạt động tập thể: vị trí của mình trong đội hình chung,...

Bài tập vận động cơ bản góp phần giáo dục thẩm mỹ cho trẻ, giáo dục về cái đẹp khi vận động, tính chính xác và tính biểu cảm.

- Phân loại bài tập vận động cơ bản:

+ Dựa vào tính chu kỳ của bài tập vận động cơ bản, người ta phân chia thành 2 loại bài tập: bài tập vận động cơ bản có chu kỳ và không có chu kỳ.

* Bài tập vận động cơ bản có chu kỳ là những vận động khi thực hiện chúng, toàn bộ cơ thể và một bộ phận nào đó của cơ thể không ngừng lặp lại vị trí ban đầu như đi, chạy, bò, trườn,...

Những bài tập vận động cơ bản có chu kỳ được hình thành và được tự động hoá nhanh hơn nhờ sự lặp lại thường xuyên, liên tục chu kỳ của vận động. Thông qua đó, rèn luyện cảm giác nhịp điệu vận động cho trẻ.

Ví dụ: Thứ tự các bước trong vận động đi là sự luân phiên của việc bước 1 chân ra trước và sau đó đến chân thứ 2 bước tiếp ra trước, khi 2 chân đều chạm mặt đất là kết thúc một chu kỳ. Sau khi thực hiện xong chu kỳ thứ nhất thì tuần tự thực hiện các chu kỳ tiếp sau.

* Bài tập vận động cơ bản không có chu kỳ là những vận động khi thực hiện chúng, không có sự lặp lại các động tác của người tập như ném, nhảy,...

Mỗi một chuyển động trong bài tập vận động không có chu kỳ đều có tính liên tục nhất định của từng giai đoạn vận động, thực hiện theo một nhịp điệu đã được xác định và kết thúc chỉ một lần.

Những vận động không có chu kỳ thường hình thành chậm hơn so với vận động có chu kỳ, vì trong khi thực hiện vận động đòi hỏi có sự phối hợp động tác phức tạp hơn, sự chính xác và gắng sức hơn.

Bài tập vận động cơ bản không có chu kỳ được tạo thành bởi 3 giai đoạn, được thực hiện nối tiếp nhau theo thứ tự nhất định.

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

Giai đoạn chính bao gồm những động tác giải quyết nhiệm vụ chính của bài tập.

Giai đoạn kết thúc bao gồm động tác mang tính chất giảm dần cường độ vận động của cơ thể, bảo vệ sự cân bằng và đưa cơ thể về trạng thái bình thường.

Ví dụ: Các giai đoạn của vận động ném.

• Giai đoạn chuẩn bị: Đứng chân trước, chân sau, tay cùng phía với chân sau cầm túi cát đưa cao trên đầu, thân người hơi ngả phía sau. Hoặc tay cầm túi cát đưa ra phía trước, khi thực hiện ném thì tay vòng từ trước, xuống dưới, ra sau, lên cao và ném mạnh túi cát về phía trước.

• Giai đoạn chính: Dùng sức mạnh của tay vai ném mạnh túi cát về phía trước, đồng thời thân người hơi lao ra trước cùng với trọng tâm dồn chân trước để hỗ trợ thêm cho động tác tay.

• Giai đoạn kết thúc: Theo quán tính thân người lao trước nên bước chân về phía trước 1 - 2 bước. Sau đó trở về tư thế đứng tự nhiên.

+ Dựa vào đặc điểm chung của bài tập vận động cơ bản, người ta chia chúng thành 4 nhóm bài tập:

• Nhóm bài tập vận động đi, chạy, phát triển cảm giác thăng bằng.

• Nhóm bài tập vận động nhảy - bật.

• Nhóm bài tập vận động ném, chuyền, bắt.

• Nhóm bài tập vận động bò, trườn, trèo.

- Đặc điểm các bài tập vận động cơ bản:

+ Các bài tập vận động đi, chạy, thăng bằng:

Đây là nhóm bài tập vận động cơ bản có chu kỳ. Cũng như các bài tập vận động cơ bản khác, chúng là những phản xạ có điều kiện, được hình thành và hoàn thiện phụ thuộc vào lứa tuổi của trẻ em.

* *Vận động đi* là phương pháp cơ bản tự nhiên để trẻ di chuyển cơ thể, chu kỳ của vận động đi tạo ra từ thứ tự từng bước chân, vận động của tay phối hợp cùng với chân, tay nọ chân kia. Sự luân phiên giữa vận động khi di chuyển 2 chân và nghỉ ngơi khi trọng tâm dồn lên 1

chân để di chuyển 1 chân về phía trước - sau, tạo ra những điều kiện thuận lợi để thải từ các mô chất cặn bã có trong máu.

Bước đi bình thường hay còn gọi là đi thường được thể hiện: Đưa 1 chân bước ra phía trước, đặt gót chân xuống đất trước, sau đó chuyển trọng tâm cơ thể về phía trước, tỳ lên gót chân vừa bước vừa chuyển dần trọng tâm lên mũi chân đó.

Tư thế đúng khi đi: Đầu và ngực phải hướng thẳng về phía trước một cách tự nhiên để tác động tới việc thở đúng, đánh tay nhịp nhàng theo bước đi.

Đi bình thường, đi đúng sẽ củng cố các nhóm cơ chân và tay, tăng cường sự hoạt động của tim, phổi và không gây mệt mỏi.

Nhịp điệu đi nhanh, chậm có ảnh hưởng tới sự trao đổi chất và có tác dụng khác nhau. Đi nhanh đòi hỏi cung cấp nhiều máu cho cơ bắp làm việc, quá trình trao đổi chất diễn ra mạnh. Đi chậm có tác dụng phục hồi cơ thể sau vận động căng thẳng như chạy, nhảy. Bởi vì đi chậm thì sức chịu đựng và làm việc của cơ bắp không đòi hỏi cao nên trẻ không bị mệt.

Trong những lứa tuổi khác nhau, vận động đi bộ có những đặc điểm riêng của nó. Trẻ bắt đầu biết đi vào cuối năm thứ nhất, bước đi dần dần được hoàn thiện từ tuổi thứ 5 đến 6.

Trẻ em từ 10 đến 12 tháng bắt đầu đi được một mình, song bước đi còn chưa vững, chưa giữ được thăng bằng cơ thể, còn nhiều cử động thừa, thân luôn bị dao động.

Trẻ 3 tuổi dần dần giữ được tư thế đầu, khi đi ngực đưa ra phía trước, những cử động thừa giảm dần, sự phối hợp tay, chân trở nên nhịp nhàng hơn.

Trẻ 5 tuổi, đặc biệt là nửa năm cuối của lứa tuổi, trẻ dần dần có những thói quen đúng của tư thế, sự phối hợp vận động giữa tay và chân đã ổn định, dễ dàng định hướng trong không gian, thay đổi được hướng vận động, dưới sự hướng dẫn của giáo viên, bước đi của trẻ đã giống bước đi của người lớn, bàn chân đánh lăng được mạnh hơn.

Mỗi một động tác đi của trẻ ở từng độ tuổi khác nhau đều được hoàn thiện trong điều kiện thực hiện động tác ấy theo nhiều phương thức khác nhau.

Để hoàn thiện bước đi, đồng thời đề phòng bệnh lòng bàn chân bẹt, có thể cho trẻ tập luyện các động tác:

Đi bằng nửa bàn chân trên - đi bằng mũi bàn chân đòi hỏi sự căng của cơ bắp chân, tạo điều kiện thuận lợi cho cột sống luôn thẳng, củng cố cơ bàn chân.

Đi bằng gót chân nhằm củng cố cơ lưng và cơ bàn chân.

Đi bằng mép ngoài bàn chân nhằm củng cố cơ bàn chân, giảm điểm tựa trên mặt phẳng, làm cho cơ thể vận động tích cực hơn.

Đi gập gối - đi khuỵu chân nhằm củng cố cơ chân.

Đi có sự thay đổi từ gót lên mũi bàn chân nhằm củng cố cơ chân và toàn thân.

Đi nâng cao đùi nhằm củng cố cơ lưng, bụng, chân đòi hỏi đánh lăng của tay phải mạnh ra phía trước, phát triển các cơ ở bả vai, ảnh hưởng tốt đến trạng thái của dây chằng và khớp.

Ngoài ra còn có các kiểu đi khác như: đi ngang bước dồn, đi bằng cách bước chéo chân,... Trong thời gian đi, có thể thay đổi tư thế đi như: Tay chống hông, để ngang vai, trên vai,..., thực hiện cùng với đồ vật như: Đi bước qua chướng ngại vật, đi mang theo các dụng cụ, hoặc

để dụng cụ trên đầu, đi theo đường hẹp, đi trên cầu thăng bằng,... tác động đến cảm giác thăng bằng, tự kìm hãm, tập trung chú ý, khéo léo, tránh có cử động thừa.

Đi bộ với những nhiệm vụ khác nhau phải thực hiện theo tín hiệu, để xác định vị trí trong không gian, thay đổi nhịp điệu, hướng với các đội hình khác nhau.

Mỗi kiểu đi có ảnh hưởng khác nhau đến cơ thể. Đi đúng cần được hình thành từ tuổi nhỏ, nếu không sau này khó có thể thay đổi.

* *Vận động chạy:*

Chạy là vận động có chu kỳ, giống như vận động đi, chạy mang tính chất lặp lại theo chu kỳ, thay đổi điểm tựa của bàn chân trên mặt phẳng, luân phiên chân đưa ra phía trước, phối hợp với sự vận động của tay. Chạy khác đi bộ là có giai đoạn "bay" khi cả 2 chân đều không bám vào đất. Thời điểm bay, tạo cho sự chuyển động của cơ thể được nhanh, tăng độ dài của bước, tăng khả năng chuyển động về phía trước theo quán tính cùng với việc thả lỏng các nhóm cơ bắp.

Nhiệm vụ chủ yếu của vận động chạy là rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo và sức bền; chuyển động với sự phối hợp giữa tay và chân, đưa cơ thể chuyển động về phía trước. Khi thực hiện vận động chạy, huy động các nhóm cơ bắp lớn của chân, mông và bụng làm việc, dẫn đến sự tiêu hao năng lượng, điều đó có ảnh hưởng đến sự phát triển của hệ tuần hoàn, hệ hô hấp,... củng cố các nhóm cơ, tăng tính đàn hồi của khớp, dây chằng,...

Chạy làm tăng quá trình sinh lý, phản ứng trao đổi chất của cơ thể và ảnh hưởng tốt tới sức khoẻ của trẻ.

Sau khi chạy nhanh, cần phải từ từ hạ lượng vận động xuống bằng cách chuyển sang vận động đi với tốc độ chậm dần làm cho mạch đập trở về bình thường. Không nên dừng đột ngột hoặc ngồi sau khi chạy sẽ ảnh hưởng không tốt đến hệ tim mạch.

Cũng như vận động đi, để hoàn thiện các tố chất phục vụ cho vận động chạy của trẻ, phải sử dụng các hình thức chạy khác nhau.

Chạy bằng mũi bàn chân; chạy bước rộng; chạy nâng cao đùi để rèn luyện cơ lưng, cơ bụng và cơ bàn chân.

Chạy nhẹ nhàng theo nhịp điệu của âm nhạc sẽ ảnh hưởng tốt đến việc giáo dục phối hợp vận động.

Chạy giữa các vật có cầm dụng cụ như dây, vòng; chạy qua chướng ngại vật, chạy theo đường hẹp,... tác động đến sự định hướng trong không gian, phối hợp vận động.

Chạy với những nhiệm vụ khác nhau, thực hiện nhiệm vụ theo tín hiệu, chạy đuổi bắt là những động tác nhằm rèn luyện sự định hướng trong không gian, trong tập thể, giáo dục sự khéo léo, phản ứng linh hoạt trong sự thay đổi của hoàn cảnh xung quanh.

* *Vận động thăng bằng:*

Thăng bằng là thành phần cần thiết phải có của bất kỳ vận động nào. Sự phát triển cảm giác thăng bằng diễn ra từ từ, nó có liên quan tới sự hoàn thiện của vỏ đại não, sự phát triển của các cơ quan tiền đình và cảm giác cơ bắp, giúp cho sự đánh giá đúng mọi thay đổi của cơ thể trong không gian.

Để phát triển cảm giác thăng bằng, người ta sử dụng các bài tập đi, như đi trong đường hẹp, đi trên ghế thể dục, đi trên ván nghiêng, đi với đầu đội túi cát,...

+ Nội dung các bài tập vận động đi, chạy, thăng bằng đối với trẻ em từng độ tuổi:

Đối với trẻ em từ 12 đến 18 tháng tuổi:

Tập đi (12-15 tháng).

Đi theo hướng thẳng (14- 18 tháng).

Đi có mang vật trên tay (16-18 tháng).

Đối với trẻ em từ 18 đến 24 tháng tuổi:

Đi trong đường hẹp 35- 40cm.

Đi bước qua vật cản cao 5-7 cm.

Đi theo các hướng khác nhau.

Đi thay đổi hướng theo hiệu lệnh.

Đối với trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi:

Đi theo đường ngoằn ngoèo.

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

Đi theo nhịp đếm, nhịp trống lắc, bài hát.

Đi kiễng chân - đi bằng mũi bàn chân.

Đi đều bước (30-36 tháng).

Đi kết hợp với chạy.

Chạy theo hướng đã định và đổi hướng.

Đối với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:

Đi, chạy theo hướng quy định.

Đi, chạy theo vòng tròn.

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

Đi kiễng chân, đi bằng gót chân.

Đi, chạy theo đường hẹp (4m × 0,2m).

Đi bước dồn ngang (3m × 0,2m).

Chạy nhanh 10-12m.

Chạy chậm 60-80.

Đối với trẻ từ 4 đến 5 tuổi:

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

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

Đi kiễng chân, đi bằng gót chân.

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

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

Chạy nhanh 12-14m.

Chạy chậm 80- 100m.

Đối với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:

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

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

Đi kiễng chân, đi bằng gót chân.

Đi trên ghế thể dục, bước dồn trước, bước dồn ngang.

Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát.

Chạy nhấc cao đùi 4-4,5m.

Chạy nhanh 15-17m.

Chạy chậm 100-120m.

** Các bài tập vận động nhảy - bật:*

• Đặc điểm các bài tập vận động nhảy- bật:

Vận động nhảy - bật thuộc loại vận động không có chu kỳ. Khi nhảy, các chu kỳ không được lặp lại, toàn bộ vận động được thực hiện một lần theo ba giai đoạn.

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

Giai đoạn chính: Bật và bay.

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

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

Ba giai đoạn trên của vận động nhảy- bật được thực hiện một cách liên tục và tuần tự. Khi chạm đất bằng cả 2 chân cùng một lúc, tiếp đất bằng mũi bàn chân, rồi chuyển sang gót chân để làm giảm xóc. Sự chạm đất nhẹ nhàng bằng cách co giãn khớp gối, làm cho lực phản từ mặt đất tác động nhẹ nhàng từ khớp xương này tới khớp xương khác và bảo vệ cho các cơ quan bên trong cơ thể không bị chấn động mạnh.

Ở lứa tuổi nhỏ, vận động nhảy được bắt đầu từ việc tự ngồi xuống, đứng lên có nhịp điệu với sự giúp đỡ hướng dẫn của giáo viên. Trẻ 2 tuổi thì cho trẻ tập tự lực, thực hiện động tác đứng lên, ngồi xuống tại chỗ, nhún nhảy và nhảy qua.

Trẻ 3 tuổi cho nhảy tại chỗ chuyển dần cơ thể về phía trước, nhảy xuống thấp khoảng 15cm, nhảy lên cao, nhảy qua 1 dây nhỏ, qua 2 dây nhỏ đặt dưới sàn cách nhau 15- 25cm.

Dần dần cho trẻ nắm vững kỹ thuật động tác nhảy: Hai chân đứng bằng nhau ở tư thế chuẩn bị, co gập khớp gối "nhún lò xo", tay vung tự do ra sau và đánh lăng về phía trước.

Đối với trẻ lớn thì phải nắm được kỹ thuật động tác nhảy từ trên cao xuống - nhảy sâu; nhảy xa.

** Nhảy xa- bật xa:*

Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên trước vạch chuẩn bị, tay thả xuôi, tạo đà: hai tay đưa ra phía trước lăng nhẹ xuống dưới, ra sau để lấy đà, đồng thời gối hơi khuỵu, thân người hơi ngả trước để chuẩn bị nhún bật.

Bật nhảy: Nhún chân, đạp đất mạnh bằng nửa bàn chân trên về phía trước, tay đưa trước, chân chạm đất nhẹ nhàng bằng nửa bàn chân trên rồi tiếp đất bằng cả bàn chân, gối hơi khuỵu, tay đưa trước để giữ thăng bằng. Lưu ý, nhắc trẻ không lao người ra phía trước.

Nhảy là vận động khó thực hiện đối với trẻ dưới 3 tuổi. Động tác này được hoàn thiện ở mẫu giáo nhỡ và lớn, trẻ có thể biết phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân giúp cho sự linh hoạt giữa các khớp và dây chằng tốt hơn.

Để hoàn thiện vận động nhảy cho trẻ, nên cho trẻ tập nhảy dây; nhảy lò cò; nhảy đổi chân trước, chân sau; nhảy tiến về phía trước; nhảy lùi; nhảy sang trái, sang phải,...

Nội dung các bài tập vận động nhảy - bật đối với trẻ em từng độ tuổi:

Đối với trẻ em từ 24 - 36 tháng tuổi:

Nhảy bật tại chỗ bằng 2 chân.

Nhảy xa bằng 2 chân.

Đối với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:

Bật liên tục tại chỗ 3 - 4 lần.

Bật tiến về phía trước 3 - 4 bước.

Bật nhảy qua dây.

Bật xa 25 - 30cm.

Bật sâu 10 - 15cm.

Đối với trẻ em từ 4 đến 5 tuổi:

Bật liên tục tại chỗ 5 - 6 lần.

Bật tiến về phía trước.

Bật luân phiên chân trước, chân sau.

Bật vào, ra vòng.

Bật xa 30 - 40cm, chạm đất nhẹ nhàng bằng 2 chân.

Bật sâu 25 - 30cm.

Nhảy lò cò 3 - 4 nhịp và đổi chân.

Bật nhảy liên tục vào các ô 35 × 35cm, hoặc vòng 40 × 40cm.

Đối với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:

Bật liên tục qua 4 - 5 vạch cách nhau 35- 40cm.

Bật sâu 30 - 35cm.

Bật xa 40 -50cm.

Nhảy lò cò 5 - 6 nhịp và đổi chân.

Nhảy bật tách chân, khép chân theo ô vẽ.

Nhảy lò cò khoảng 10 nhịp.

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

+ Các bài tập vận động ném, chuyền, bắt:

Ném là vận động không có chu kỳ. Khi thực hiện vận động này thì phần trên của cơ thể như các nhóm cơ bắp, cẳng tay, cổ tay và toàn thân đều tham gia vận động, cho nên đòi hỏi trẻ phải có cảm giác thăng bằng và khả năng định hướng tốt.

Vận động ném gồm 3 giai đoạn:

Giai đoạn chuẩn bị.

Giai đoạn chính.

Giai đoạn kết thúc.

Trong 3 giai đoạn trên, giai đoạn chính khi ném trẻ chú ý gắng sức để đạt được mục đích ném trúng đích hay ném được xa, sự định hướng không gian sẽ tốt hơn khi phải ước lượng, đánh giá khoảng cách bằng mắt.

• Ném xa bằng tay:

Tư thế chuẩn bị: Cho trẻ đứng chân trước, chân sau, tay cầm bóng hoặc túi cát, tay cùng phía với chân sau đưa ra trước.

Thực hiện: Tay đưa từ trước, xuống dưới, ra sau, lên cao và ném bóng hoặc túi cát đi xa ở điểm tay đưa cao nhất.

• Ném xa bằng 2 tay, 2 tay cầm 1 quả bóng:

Tư thế chuẩn bị: Cho trẻ đứng chân trước, chân sau, tay cầm bóng hoặc túi cát, tay cùng phía với chân sau đưa ra trước.

Thực hiện: Tay đưa từ trước, xuống dưới, ra sau, lên cao và ném bóng hoặc túi cát đi xa ở điểm tay đưa cao nhất.

• Ném xa bằng 2 tay, 2 tay cầm 2 quả bóng:

Tư thế chuẩn bị: Cho trẻ đứng chân trước, chân sau hoặc chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng đưa cao trên đầu, thân trên hơi ngả ra sau, dùng sức của thân và tay để ném bóng đi xa.

• Ném trúng đích trên mặt đất:

Tư thế chuẩn bị: Cho trẻ đứng chân trước, chân sau, tay cùng phía với chân sau cầm túi cát hoặc bóng đưa cao ngang đầu.

Thực hiện: Nhằm đích để ném vào đích, đích là vòng tròn nằm dưới đất.

• Ném trúng đích thẳng đứng:

Tư thế chuẩn bị: Như động tác ném trúng đích trên mặt đất.

Thực hiện: Trẻ nhằm vào đích để ném trúng đích, đích có thể vẽ vào tường, làm các cột đích theo độ cao của từng lứa tuổi.

Đối với trẻ em lứa tuổi nhà trẻ, khả năng ném, chuyền, bắt kém, trẻ không biết định hướng ném. Do đó, nên cho trẻ tập từ những thao tác đơn giản như: Chuyền, lăn bóng cho nhau; lăn bóng theo vòng tròn; ném vào vật cách xa nhau 1m. Qua đó dạy trẻ biết sử dụng vật ném, phát triển khả năng ước lượng bằng mắt, vận động nhanh nhẹn, khéo léo của cánh tay.

Trẻ mẫu giáo bé chưa khéo khi thực hiện vận động, cón ôm bóng vào ngực khi bắt bóng. Đến mẫu giáo nhỡ, trẻ đã linh hoạt và khéo léo hơn, chuyền - bắt đỡ rơi hơn, đứng đúng tư thế, nhưng còn chậm khi thực hiện vận động. Nên dần dần dạy trẻ tự ném, tự tung - bắt bóng bằng 2 tay, 1 tay để tác động đến sự phát triển những kiến thức cần thiết cho trẻ, tiến tới thực hiện động tác ném theo yêu cầu của lứa tuổi.

Trẻ mẫu giáo lớn biết phối hợp nhịp nhàng trong các vận động, không ôm bóng vào người khi bắt bóng, khả năng phối hợp tay và chân tốt hơn. Đối với trẻ lứa tuổi này, nên cho trẻ tập thường xuyên những động tác ném khác nhau để kích thích hứng thú của trẻ, giúp trẻ nắm vững động tác, phát triển sự ước lượng bằng mắt, phối hợp động tác và khéo léo.

+ Nội dung các bài tập vận động ném, chuyền, bắt đối với trẻ em từng độ tuổi:

Đối với trẻ em từ 12 đến 18 tháng tuổi:

Lăn bóng bằng 2 tay (14 - 18 tháng).

Ném bóng bằng 1 tay (17 - 18 tháng).

Đối với trẻ em từ 18 đến 24 tháng tuổi:

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

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

Đối với trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi:

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

Tung bóng bằng 2 tay từ phía dưới, tung cao khoảng 30 - 35cm.

Đối với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:

Tung bóng lên cao bằng 2 tay, khoảng 40cm.

Đập bóng xuống sàn bằng 2 tay.

Chuyền, bắt bóng theo hàng dọc, đứng hoặc ngồi.

Ném xa bằng 1 tay, tay đưa cao, chân đứng tự nhiên.

Ném trúng đích nằm ngang, đích xa 1- 1,2m, đường kính 40cm.

Ném trúng đích thẳng đứng, đích xa 0,8-1m, cao 0,6-0,7m, đường kính 40cm.

Đối với trẻ em từ 4 đến 5 tuổi:

Tung và bắt bóng bằng 2 tay, tung cao 40-50cm.

Đập và bắt bóng bằng 2 tay khi bóng nảy.

Chuyền, bắt bóng qua đầu, qua chân theo hàng dọc.

Lăn bóng bằng 2 tay và di chuyển theo bóng 3,5-4m.

Ném xa bằng 1 tay.

Ném xa bằng 2 tay, đứng chân trước, chân sau, hoặc chân rộng bằng vai.

Ném trúng đích nằm ngang, đích xa 1,2- 1,4m, đường kính vòng tròn đích 40cm.

Ném trúng đích thẳng đứng, đích xa 1m, cao 1m, đường kính vòng tròn đích 40cm.

Đối với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:

Tung bóng lên cao 40 - 50cm, bắt bóng bằng 2 tay.

Đập bóng xuống sàn, bắt bóng bằng 2 tay khi bóng nảy.

Ném xa bằng 1 tay.

Ném xa bằng 2 tay.

Ném trúng đích nằm ngang, đích xa 1,4 -1,6m, đường kính vòng tròn đích 40cm.

Ném trúng đích thẳng đứng, đích xa 1-1,2m, cao 1m, đường kính vòng tròn đích 40cm.

Chuyền, bắt, bóng theo các hướng: phải, trái, qua đầu, qua chân.

Lăn bóng bằng 2 tay và di chuyển theo bóng 4 - 5m.

Lăn bóng bằng 2 tay và di chuyển theo đường dích dắc.

+ Các bài tập vận động bò, trườn, trèo:

* Đặc điểm các bài tập vận động bò, trườn, trèo:

Đây là nhóm bài tập vận động có chu kỳ: Giống như vận động đi, chúng là sự vận động luân phiên của tay và chân, liên tục lặp lại các chu kỳ. Khi vận động, thu hút một số lượng lớn cơ bắp hoạt động tích cực, nâng cao khả năng làm việc của cơ thể trẻ, giúp cho sự hình thành tư thế đúng của cơ thể.

Quá trình tập luyện các bài tập vận động bò, trườn, trèo nhằm giáo dục trẻ các tố chất nhanh, khéo, tăng lòng dũng cảm, quyết tâm thực hiện động tác.

Để hoàn thiện các bài tập vận động bò, trườn, trèo, người ta cho trẻ tập các bài tập: Bò bằng 2 chân, 2 tay theo mặt phẳng nghiêng; bò bằng 2 tay và cẳng chân; trèo qua ghế, trèo thang; chui qua cổng; trườn.

* Một số bài tập vận động đặc trưng của nhóm vận động này:

Bò bằng bàn tay, cẳng chân hay còn gọi là bò thấp: Cho trẻ chống tỳ 2 bàn tay và 2 cẳng chân xuống sàn nhà. Thực hiện bò về phía trước phối hợp tay nọ chân kia, mắt nhìn phía trước.

Bò bằng bàn tay và bàn chân hay còn gọi là bò cao: Trẻ chống cả 2 bàn tay, bàn chân xuống sàn, gối hơi khuỵu, mắt nhìn phía trước. Khi bò phối hợp chân nọ tay kia.

Trườn sấp: Trẻ nằm sấp, toàn thân sát sàn nhà, tay trái đưa thẳng về phía trước, co chân phải, đẩy mạnh thân người về phía trước, đồng thời co chân trái để lấy đà tay phải đưa về phía trước, tay trái gập trước ngực. Khi trườn, người luôn sát sàn, chân không đưa cao.

Trèo thang:

Trèo bước dồn: Trẻ vịn tay ở dóng thang trước ngực, bước một chân lên dóng thứ nhất, bước tiếp chân kia lên từng dóng, sau đó chuyển tay vịn lên dóng trên rồi bước tiếp 1 chân lên dóng thứ hai... và tiếp tục như vậy cho trẻ trèo lên các dóng trên. Khi bước xuống cũng bước dồn từng chân một.

Trèo liên tục lên các dóng, không dừng 2 chân ở 1 dóng: Tay vịn ở dóng thang ngang ngực, bước 1 chân lên dóng thứ nhất, chuyển 1 tay khác bên chân lên dóng trên, bước chân kia lên dóng thứ hai... thực hiện trèo liên tục, phối hợp chân nọ tay kia như động tác bò.

+ Nội dung các bài tập vận động bò, trườn, trèo đối với trẻ em các độ tuổi:

Đối với trẻ em từ 12 đến 18 tháng tuổi:

Bò qua vật cản.

Bò chui dưới vật cản.

Đối với trẻ em từ 18 đến 24 tháng tuổi:

Bò có mang vật trên lưng.

Bò chui qua vòng đường kính 40 - 45cm.

Trườn tự do (20 - 24 tháng).

Trườn dưới vật cao 30- 35cm (20 - 24 tháng).

Đối với trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi:

Bò trong đường hẹp 35 - 40cm.

Trườn dưới vật cao cách mặt đất 35 - 40cm.

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

Đối với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:

Bò bằng bàn tay, bàn chân.

Bò bằng bàn tay, cẳng chân.

Trườn sấp, phối hợp chân nọ, tay kia.

Trèo lên ghế, bước xuống ghế hoặc bục gỗ cao 30cm.

Trèo thang từ 7 - 10 dóng.

Đối với trẻ em từ 4 đến 5 tuổi:

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

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

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

Trèo lên, xuống ghế hoặc hộp gỗ cao 30cm.

Trèo thang từ 8 - 10 dóng.

Đối với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:

Bò bằng bàn tay, bàn chân qua 5 - 7 hộp, đặt cách nhau 50 - 60cm.

Bò bằng bàn tay, cẳng chân theo đường dích dắc.

Trườn sấp 4 - 5m theo hướng thẳng kết hợp trèo qua ghế thể dục.

Trèo lên, xuống ghế hoặc hộp gỗ cao 35cm.

Trèo lên, xuống thang phối hợp tay chân.

2.1.4.2. Phương pháp giảng dạy bài tập thể dục cho trẻ mầm non

a) Phương pháp giảng dạy bài tập đội hình, đội ngũ cho trẻ mầm non

Đối với trẻ em từ 18 đến 36 tháng tuổi:

- Khi cho trẻ thực hiện các bài tập đội hình, đội ngũ, giáo viên nên sử dụng phương pháp dùng lời và mốc định hướng thị giác để giảng dạy trẻ thực hiện bài tập theo yêu cầu nội dung đề ra.

Thời gian đầu không nên gò ép trẻ đứng theo một đội hình nhất định, mà nên để trẻ đứng tự do nhưng không đứng sát vào nhau, mặt hướng về phía giáo viên.

- Cách tập xếp hàng: Đầu tiên giáo viên để trẻ đứng, đi thành vòng cung, vòng tròn, hàng dọc, hàng ngang đã được vẽ sẵn. Sau đó, khi trẻ đã quen với các vạch chuẩn vẽ sẵn, giáo viên có thể bỏ bớt vạch chuẩn trong vòng tròn hoặc để các vật chuẩn đầu hàng cho trẻ đứng thành hàng dọc, hàng ngang.

- Cách tập quay: Tập cho trẻ quay phải, trái bằng hình thức sử dụng mốc định hướng thị giác. Để giúp trẻ dễ nhận biết hướng quay, giáo viên nên cho trẻ quay về phía cô hoặc về phía có đồ vật, chẳng hạn như quay về phía cửa sổ, phía búp bê,...

- *Chú ý:* Khi trẻ xếp hàng dọc, hàng ngang không nên yêu cầu trẻ đứng theo thứ tự từ thấp đến cao, mà chỉ cần trẻ biết xếp hàng dọc là đứng sau lưng bạn đứng trước; xếp hàng ngang là đứng cạnh bạn đã đứng trước; đội hình vòng tròn là trẻ cầm tay nhau tạo thành vòng cung khép kín và giãn đều là được.

Đối với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:

- Với trẻ em ở lứa tuổi này, đầu năm tiếp tục sử dụng các phương pháp như ở lứa tuổi nhà trẻ. Cụ thể có thể cho trẻ đứng tự do để tập nhưng yêu cầu trẻ phải hướng mặt về phía giáo viên và yêu cầu trẻ phải đứng giãn cách không chạm vào nhau để có thể vận động thoải mái. Cho trẻ tập đi thành vòng tròn, lúc đầu giáo viên vẽ hoặc căng dây hoặc xếp ghế thành vòng tròn, rồi cho trẻ đi về phía ngoài vòng tròn đó. Khi trẻ đã xác định được hướng đi thành vòng tròn không cần vạch chuẩn, nhắc trẻ đi không sát vào nhau, đi rộng vòng... để trẻ tự điều chỉnh và giãn cách đều trong khi đi. Có thể cho trẻ tập xếp vòng tròn bằng cách cho trẻ cầm tay nhau tạo thành vòng tròn hoặc để những vật chuẩn ở giữa và yêu cầu trẻ đứng xung quanh. Lần đầu không yêu cầu vòng tròn phải thật tròn mà giáo viên phải sửa dần cho trẻ. Sau đó, dần dần giáo viên cho bỏ vật chuẩn và yêu cầu trẻ tự xếp thành vòng tròn.

- Xếp hàng dọc theo tổ: Lúc đầu giáo viên để các vật chuẩn như ống cờ, cành cây, búp bê,... cho từng tổ xếp thành hàng dọc trước vật chuẩn: một trẻ đứng sát vật chuẩn, những trẻ sau đứng nối tiếp phía sau và đặt tay lên vai của bạn đứng trước để điều chỉnh, giãn cách hàng cho đều và thẳng.

- Chuyển từ hàng dọc thành hàng ngang có thể chuyển từ trái sang phải, hoặc từ phải sang trái, hoặc cho trẻ quay về phía có vật chuẩn.

- Giáo viên cần sử dụng hiệu lệnh rõ ràng, dứt khoát khi cho trẻ thực hiện bài tập.

Đối với trẻ em từ 4 đến 5 tuổi:

Trẻ ở lứa tuổi này đã có một số kỹ năng tập hợp đội hình đội ngũ. Để giúp trẻ nhanh chóng xếp hàng dọc, hàng ngang theo tổ, theo nhóm, giáo viên có thể đánh dấu chỗ đứng hoặc đặt vật làm chuẩn cho từng tổ đứng. Sau khi trẻ đứng thành hàng theo tổ, giáo viên cho trẻ chỉnh hàng.

+ Hàng dọc: Trẻ đứng đầu hàng đứng thẳng, trẻ đứng sau đặt tay lên vai trẻ đứng trước và chỉnh hàng cho thẳng.

+ Hàng ngang: Trẻ đầu hàng đứng thẳng, trẻ đứng cạnh điều chỉnh sao cho mũi chân chạm ngang bằng với mũi chân bạn đứng cạnh, vai chạm vai bạn.

+ Xếp vòng tròn: Cho trẻ đứng cầm tay nhau theo vòng tròn vẽ sẵn. Giáo viên nhắc trẻ đứng giãn cách đều, không đứng sát vai nhau, dần dần các buổi tập sau, giáo viên xoá từng đoạn vòng cung, rồi xoá hẳn các vạch vẽ để trẻ tập xếp và điều chỉnh thành vòng tròn. Cho trẻ xếp thành 2 vòng tròn đồng tâm: cho một tổ cầm tay nhau đứng thành vòng tròn nhỏ ở phía trong, các tổ còn lại cầm tay nhau đứng thành vòng tròn to phía ngoài, cho trẻ giãn cách đều.

+ Chuyển từ hàng dọc thành hàng ngang: Cho trẻ xếp hàng dọc theo tổ, giáo viên sử dụng khẩu lệnh: "Bên phải (trái)... quay". Trẻ thực hiện quay về bên phải hoặc trái theo hiệu lệnh của giáo viên, sau đó dóng và chỉnh hàng. Để trẻ dễ xác định được hướng, lúc đầu khi ra hiệu lệnh cho trẻ quay về hướng nào thì giáo viên di chuyển về hướng đó để trẻ biết hướng quay.

+ Chuyển từ 1 hàng dọc chuyển thành 2 hàng dọc, hoặc 2 thành 4 hàng dọc, 3 thành 6 hàng dọc,... Trẻ đứng thành hàng dọc, cho trẻ điểm số theo thứ tự từ trên xuống dưới: 1-2, 1-2... giáo viên nhắc trẻ nhớ số của mình. Sau đó giáo viên sử dụng khẩu lệnh: "Một thành hai hàng dọc - bước", những trẻ số 1 đứng tại chỗ, những trẻ số 2 bước sang trái hoặc phải một bước, sau đó bước lên phía trên một bước và dóng hàng thẳng. Sau khi trẻ đã được luyện tập nhiều kỹ năng này, giáo viên có thể tiến hành nâng cao bằng cách: những trẻ số 1 đứng tại chỗ, những trẻ số 2 bước chân trái lên trước một bước về phía bên trái trẻ số 1 - đứng ngang trẻ số 1, sau đó thu chân phải về sát chân trái rồi từng hàng điều chỉnh cho thẳng.

+ Dạy trẻ chuyển từ 2 hàng dọc thành 1 hàng dọc bằng cách cháu số 2 bước xuống dưới một bước, sau đó bước về chỗ cũ. Có thể nâng cao bằng cách: trẻ số 2 bước chân phải về phía sau 1 bước, lùi về phía phải trẻ số 1- về vị trí cũ, sau đó thu chân trái về đứng thẳng hàng.

Cho trẻ số 2 chuyển hàng 2-3 lần rồi đổi vị trí cho trẻ số 1 thực hiện chuyển hàng. Cần yêu cầu trẻ phải xếp hàng thẳng và giãn cách đều để khi cử động không vướng vào nhau.

Đối với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:

Trẻ ở lứa tuổi này đã có thể tìm được vị trí của mình trong hàng, nên giáo viên cần yêu cầu trẻ bé đứng trước, lớn đứng sau. Đầu năm có thể đánh dấu vị trí đứng của trẻ trong hàng để trẻ nhớ và đứng theo tổ, sau đó bỏ vạch chuẩn.

- Luyện cho trẻ đi, chạy theo hàng dọc và theo đường dích dắc để tạo cho trẻ có khả năng định hướng trong không gian.

- Cho trẻ đi theo vòng tròn, đi theo đường dích dắc: Giáo viên dẫn đầu, trẻ đi nối tiếp sau cô, giãn cách đều, theo đường tròn, theo đường dích dắc hoặc qua các vật cản tạo thành đường gấp khúc. Dần dần giáo viên tách khỏi hàng và theo dõi nhắc nhở trẻ đi đúng hàng, giãn cách đều.

- Xếp hàng dọc theo tổ: Tập cho trẻ xếp hàng tạo phản xạ nhanh nhẹn trong khi trẻ đang chơi tự do hoặc đang di chuyển như đi hoặc chạy theo tập thể. Giáo viên hô: "Về hàng dọc tập hợp" đồng thời đưa một tay ra trước, trẻ lần lượt xếp hàng dọc theo từng tổ phía trước cô.

+ Cách xếp hàng: Tổ đầu tiên đứng trước cô, lần lượt các tổ tiếp theo đứng bên trái tổ đứng đầu tiên - mỗi tổ cách nhau một cánh tay.

+ Dóng hàng thẳng: Trẻ đầu hàng của mỗi tổ đứng tại chỗ, những trẻ đứng phía sau đưa thẳng tay trái ra trước, ngón tay chạm vai trẻ đứng trước và dóng hàng cho thẳng.

- Xếp hàng ngang theo tổ: Trẻ đang di chuyển tự do. Giáo viên hô: "Về hàng ngang tập hợp" đồng thời cô đưa 1 tay ra ngang. Giáo viên đưa tay phía nào thì trẻ đứng về phía đó thành một hàng ngang.

+ Cách xếp hàng: Trẻ đầu hàng đứng cạnh phía tay cô đưa ngang, các trẻ sau đứng tiếp cạnh trẻ đầu hàng thành một hàng ngang.

Khi xếp nhiều hàng ngang thì trẻ đầu hàng của các tổ lần lượt đứng sau trẻ đứng đầu tiên, trẻ từng tổ lần lượt đứng tiếp cạnh trẻ trong tổ mình thành hàng ngang.

+ Dóng hàng: Trẻ đầu hàng đứng tại chỗ, các trẻ khác trong hàng nhìn chân mình và điều chỉnh cho thẳng hàng cùng với các bạn trong hàng, mỗi trẻ đứng cách nhau 2 nắm tay, vai gần chạm vai trẻ đứng bên.

- Chuyển 1 hàng dọc thành 2 hàng dọc: Thực hiện như với trẻ từ 4 đến 5 tuổi.

Chuyển 1 hàng ngang thành 2 hàng ngang: Cho trẻ đứng thành hàng ngang theo tổ, cho trẻ lần lượt điểm số từ phải sang trái 1 - 2; 1 - 2... cho đến cuối hàng.

- Giáo viên hô: "1 thành 2 hàng ngang - bước"; trẻ số 1 đứng tại chỗ; trẻ số 2 bước chân phải một bước về sau trẻ số 1, rồi thu chân trái sát chân phải, đứng thẳng sau trẻ số 1.

Giáo viên hô: "Về vị trí cũ - bước". Trẻ số 1 đứng tại chỗ; trẻ số 2 bước chân trái lên một bước ngang trẻ số 1, về vị trí cũ, sau đó thu chân phải sát chân trái, đứng thẳng.

- Chuyển một vòng tròn thành 2 vòng tròn cũng giống như cách thức chuyển 1 hàng ngang thành 2 hàng ngang.

- Phải cho trẻ thường xuyên và luôn luôn yêu cầu trẻ đứng theo tổ. Trong các tiết học thể dục, cần sử dụng đa dạng các bài tập đội hình khác nhau để củng cố cho trẻ biết tập theo những đội hình nhất định, biết giãn, dồn hàng, biết chuyển từ đội hình nọ sang đội hình kia một cách nhanh chóng. Nên sử dụng bài tập đi và chạy để trẻ thay đổi hàng. Trong khi cho trẻ luyện tập đội hình, đội ngũ cần chú ý hiệu lệnh phải rõ ràng, dứt khoát.

- *Chú ý:* Tổ chức cho trẻ tập đội hình, đội ngũ trong các bài thể dục sáng và các tiết học thể dục, thực hiện sau phần khởi động. Mỗi buổi cho trẻ tập một ít. Ngoài ra, có thể cho trẻ tập vào giờ hoạt động ngoài trời, khi đi dạo hoặc hoạt động buổi chiều.

b) Phương pháp giảng dạy bài tập phát triển chung cho trẻ mầm non

Đối với trẻ em từ 3 đến 18 tháng tuổi:

Các bài tập nhằm phát triển các nhóm cơ khớp cho trẻ, các bài tập phát triển vận động đều do giáo viên điều khiển, trẻ vận động với sự giúp đỡ trực tiếp của giáo viên, đặc biệt là các bài tập với trẻ em từ 3 đến 12 tháng thì sự tác động của giáo viên càng tích cực hơn, đó là những bài tập thụ động.

- Cách thức tiến hành: Giáo viên tập lần lượt cho từng trẻ.

- Nơi tập: Tập ngay trong phòng trẻ. Mùa nóng có thể tập ở ngoài hiên hoặc gần cửa sổ. Mùa lạnh tập ở chỗ sáng, ấm áp, không có gió lùa.

Cho trẻ tập trên bàn cao 70 - 80cm, rộng 70cm, dài 90cm, mặt bàn trải khăn hoặc vải mỏng cho êm, gần bàn tập để một số tã lót hay quần áo sạch, khi cần có thể tay ngay cho trẻ. Nếu không có bàn tập có thể tập cho trẻ trên giường hay trải chiếu trên nền nhà khô ráo, sạch sẽ.

- Thời gian tập: Tập cho trẻ hàng ngày, sau bữa ăn ít nhất 30 phút. Nên tập cho trẻ ngay sau lúc đón trẻ. Thời gian tập cho mỗi trẻ từ 3 - 5 phút. Mỗi lần tập cho trẻ 1 - 2 bài tập; mỗi bài tập 6 - 8 lần.

- Trang phục: Cho trẻ mặc gọn gàng, mùa lạnh nên cởi bớt mũ, áo khoác ngoài cho dễ vận động. Trang phục của giáo viên phải gọn gàng, dễ cử động, móng tay cắt ngắn, tháo các thứ đeo ở tay có thể gây đau cho trẻ. Mùa lạnh, giáo viên nên xoa tay cho ấm trước khi tập cho trẻ.

- Thao tác tập cho trẻ của giáo viên phải chính xác, dứt khoát, song cần dịu dàng, không làm trẻ đau, trẻ sợ, không gây tai nạn cho trẻ. Chú ý không nắn bóp khớp của trẻ, tránh va đụng vào đầu, không ấn mặt trước của xương ống chân, nơi không có cơ bảo vệ.

- Giáo viên vừa tập cho trẻ vừa nói chuyện để trẻ vui thích đồng thời phải quan sát thái độ của trẻ. Nếu trẻ khóc phải dừng tập, nói chuyện âu yếm cho trẻ hết khóc, khi trẻ vui vẻ trở lại mới tập tiếp.

- Giáo viên phải có kế hoạch dự kiến trước khi tập cho từng trẻ, tránh tuỳ tiện. Những trẻ sau khi ốm, mới lành bệnh, mới tiêm chủng, mới đi nhà trẻ thì không tập vận động.

Ví dụ 1: Bài tập cho trẻ từ 3 - 6 tháng tuổi. Bài tập "Tay co tay duỗi" và "Nằm ngửa co duỗi đều 2 chân".

• Thực hiện bài tập "Tay co tay duỗi": Giáo viên cho trẻ nằm ngửa, rồi trò chuyện với trẻ, tập cho trẻ. Hai tay trẻ nắm 2 ngón cái của cô. Giáo viên duỗi thẳng 2 tay trẻ về phía trước cho cánh tay vuông góc với thân rồi cô gập khuỷu 1 tay trẻ cho bàn tay sát vào vai, sau đó đổi tay kia, 2 tay lần lượt co - duỗi. Tập 6 - 8 lần. Sau đó giáo viên nhẹ nhàng chuyển sang tập cho trẻ vận động tiếp theo.

• Thực hiện bài tập "Nằm ngửa co duỗi đều 2 chân": Giáo viên cho trẻ nằm ngửa, chân duỗi hướng về phía cô. Hai tay giáo viên nắm 2 cổ chân trẻ cho đùi áp sát vào bụng, cẳng chân áp sát vào phía sau đùi, sau đó duỗi thẳng 2 chân cho trẻ. Tập 4 - 6 lần. Vừa tập, giáo viên vừa trò chuyện với trẻ, kích thích trẻ phát âm.

Ví dụ 2: Bài tập cho trẻ từ 6 - 9 tháng tuổi.

• Bài tập "Ngồi đưa tay ra các phía". Thực hiện: Trẻ ngồi, 2 tay nắm 2 ngón tay cô hoặc vòng tròn nhỏ, giáo viên cho 2 tay trẻ duỗi thẳng về phía trước lên đầu, 2 tay bắt chéo phía trước. Tập 2 - 3 lần.

• Bài tập "Nằm ngửa luân phiên nâng thẳng từng chân lên". Thực hiện: Trẻ nằm ngửa, chân duỗi hướng về phía cô, hai tay cô cầm 2 đầu gối trẻ, bàn tay úp lên đầu gối trẻ, ngón cái

để phía bắp chân. Giáo viên nhẹ nhàng nâng lần lượt từng chân lên vuông góc với thân, rồi lại đặt duỗi thẳng trên bàn tập hoặc trên giường. Tập 4- 6 lần.

Đối với trẻ em từ 18 đến 24 tháng tuổi:

Bài tập phát triển chung ở lứa tuổi này được sử dụng dưới dạng thể dục sáng. Mỗi bài tập gồm 3 - 4 động tác, mỗi động tác thực hiện 2 - 4 lần.

Phương pháp giảng dạy trẻ chủ yếu là trực quan, dùng lời, mô phỏng. Giáo viên thực hiện động tác chính xác kết hợp với mô phỏng bằng lời và động viên, khuyến khích trẻ cùng tập theo cô.

Đối với trẻ ở lứa tuổi này chưa yêu cầu trẻ tập chính xác mà chủ yếu là trẻ thích tập cùng giáo viên. Việc thực hiện bài tập có chính xác hay không phụ thuộc vào khả năng của từng trẻ.

Khi trẻ thực hiện bài tập, có thể cho trẻ đứng theo đội hình vòng cung, vòng tròn, đứng tự do,... nhưng phải đảm bảo tất cả trẻ đều quan sát được động tác mẫu của giáo viên.

Ví dụ 1: Bài tập " Tay em".

Cho trẻ đi quanh sân tập một vòng, có thể làm động tác chim bay, cò bay: trẻ vẫy vẫy tay, rồi đứng lại thành vòng tròn.

- Động tác 1: Tay em.

+ Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên, tay dấu sau lưng.

+ Thực hiện:

Giáo viên nói: "Tay đẹp đâu?", trẻ đưa hai tay ra phía trước và nói: " Tay đây".

Giáo viên nói: "Mất rồi", trẻ đưa tay ra sau lưng. Cho trẻ tập 3 - 4 lần.

- Động tác 2: Đồng hồ tích tắc.

+ Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên, hai tay cầm 2 vành tai.

+ Thực hiện: Giáo viên nói: "Đồng hồ kêu tích tắc, tích tắc",... trẻ làm động tác nghiêng đầu về phía bên phải, trái và nói theo giáo viên: "tích tắc, tích tắc". Cho trẻ tập mỗi bên 2 lần.

- Động tác 3: Hái hoa.

+ Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên, tay thả xuôi.

+ Thực hiện:

Giáo viên nói: "Hái hoa" trẻ ngồi xuống, tay làm động tác vờ hái hoa.

Giáo viên nói: "Đứng lên", trẻ đứng lên. Cho trẻ tập 2 - 3 lần. Sau đó cho trẻ đi quanh sân một vài vòng.

Ví dụ 2: Bài tập " Gà con".

- Động tác 1: Gà vỗ cánh.

+ Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên, tay thả xuôi.

+ Thực hiện: Giáo viên nói: "Gà vỗ cánh", trẻ đưa 2 tay ra ngang vẫy vẫy, hạ tay xuống và vỗ tay vào đùi. Cho trẻ tập 3 - 4 lần.

- Động tác 2: Gà mổ thóc.

+ Thực hiện: Giáo viên cho trẻ đi 1, 2 vòng quanh sân tập, thỉnh thoảng ngồi xuống gõ tay xuống sàn và nói: "Cốc...cốc...", sau đó đứng dậy và đi tiếp. Cho trẻ ngồi xuống đứng lên 2 - 3 lần.

- Động tác 3: Gà con tìm mồi.

+ Thực hiện: Giáo viên và trẻ đều để 2 tay chắp sau lưng, vừa đi vừa nghiêng người sang 2 phía phải, trái vờ như kiếm mồi và nói: "Chiếp, chiếp...". Cho trẻ đi 1, 2 vòng quanh sân tập.

Đối với trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi:

Bài tập phát triển chung chiếm vị trí tương đối lớn với trẻ em ở lứa tuổi này, được thực hiện trong bài tập thể dục sáng và trong tập luyện có chủ đích. Khi giảng dạy bài tập phát triển chung cho trẻ, giáo viên thường sử dụng các phương pháp trực quan, dùng lời nói và thực hành. Giáo viên cần chú ý dùng lời nói rõ ràng, diễn cảm trong quá trình mô phỏng động tác để giúp trẻ hình dung được hình ảnh động tác nhằm giúp trẻ hứng thú khi luyện tập.

Thứ tự hướng dẫn 1 động tác:

+ Gọi tên động tác, tên theo nghĩa bóng: ví dụ "Chim bay".

+ Tư thế chuẩn bị: Giáo viên nói: "Các cháu làm như cô nào - chim bay... và làm động tác vẫy vẫy tay 2 - 3 lần.

Chú ý : Khi làm mẫu động tác, giáo viên đứng quay mặt vào trẻ và làm theo chiều ngược lại khi nghiêng người.

Đối với trẻ em ở lứa tuổi này, nên cho trẻ tập bài tập phát triển chung với dụng cụ như cờ, bóng, khăn mùi xoa, gậy nhỏ,... để tăng hiệu quả động tác và trẻ hứng thú trong luyện tập. Trước khi cho trẻ tập với dụng cụ nào đó, giáo viên cần cho trẻ làm quen và chơi với dụng cụ đó trước để trẻ không bị phân tán bởi dụng cụ khi thực hiện động tác.

Ví dụ 1: Bài tập "Chim sẻ". Trẻ đứng tự nhiên thành vòng tròn.

- Động tác 1: Thổi lông chim. Cho trẻ vờ làm động tác cầm lông chim đưa lên miệng, hít vào thật sâu sau đó thổi mạnh thật sâu. Giáo viên cho trẻ tập 3 lần.

- Động tác 2: "Chim vẫy cánh".

+ Thực hiện:

Đưa 2 tay sang ngang, vẫy vẫy 2 tay 2- 3 lần.

Hạ tay xuống. Giáo viên cho trẻ tập 3 lần.

- Động tác 3: "Chim mổ thóc".

+ Thực hiện:

Cúi người về phía trước, gõ 2 tay xuống đất, nói "Cốc, cốc...".

Đứng thẳng, tay thả xuôi. Cho trẻ tập 2 - 3 lần.

- Động tác 4: "Chim bay", cho trẻ đi vòng quanh sân tập, thỉnh thoảng đưa 2 tay ngang vẫy vẫy... khoảng 30 giây.

Ví dụ 2: Bài tập với cờ. Chuẩn bị cho trẻ cầm 2 cờ nhỏ. Đứng tự nhiên thành vòng tròn, giáo viên đứng trong vòng tròn.

- Động tác 1: "Vẫy cờ".

+ Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên, 2 tay cầm cờ thả xuôi.

+ Thực hiện: Giơ cờ lên cao vẫy vẫy. Về tư thế chuẩn bị. Cho trẻ tập 3 - 4 lần.

- Động tác 2: "Cúi người"

+ Tư thế chuẩn bị: Như động tác 1.

+ Thực hiện: Cúi người về phía trước, gõ cán cờ xuống đất. Về tư thế chuẩn bị. Cho trẻ tập 3 lần.

- Động tác 3: "Ngồi xổm".

+ Tư thế chuẩn bị: Như động tác 1.

+ Thực hiện: Ngồi xổm, gõ cán cờ xuống đất. Về tư thế chuẩn bị. Cho trẻ tập 3 - 4 lần.

Đối với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:

Đối với trẻ em lứa tuổi mẫu giáo từ 3 đến 6 tuổi, các bài tập phát triển chung đều được thực hiện trong thể dục sáng và trong phần trọng động của tiết học thể dục.

Phương pháp giảng dạy bài tập phát triển chung cho trẻ 3 - 4 tuổi tương tự như trẻ 24 đến 36 tháng tuổi. Giáo viên chủ yếu sử dụng các phương pháp trực quan, dùng lời để mô phỏng hình ảnh động tác giúp trẻ hứng thú tập luyện.

Khi hướng dẫn trẻ, giáo viên làm động tác mẫu chính xác, kết hợp với dùng lời để mô phỏng và cho trẻ thực hiện động tác cùng cô. Tốc độ chậm.

Chú ý, khi làm mẫu động tác, giáo viên đứng quay mặt về phía trẻ và làm theo chiều ngược lại với trẻ, trẻ nghiêng bên trái, cô nghiêng bên phải,.... Lời giải thích phải ngắn gọn, rõ ràng để trẻ dễ thực hiện. Có thể sử dụng vật chuẩn thị giác để giúp trẻ thực hiện động tác chính xác hơn. *Ví dụ:* Cháu quay lại chào chú gấu - bên trái; quay lại chào chú mèo - bên phải.

Trong quá trình trẻ thực hiện động tác, giáo viên nên động viên, khen ngợi giúp trẻ phấn khởi tập luyện. Không nên dừng lại để sửa cho 1 - 2 trẻ, như thế sẽ làm cho trẻ khác phải đợi lâu. Dần dần cho trẻ tập theo nhịp hô 1-2. Nên cho trẻ tập kết hợp với cầm các dụng cụ nhỏ như: bóng, cờ, nơ,... hoặc hát các bài hát, bài thơ có nhịp điệu phù hợp giúp trẻ thực hiện động tác nhịp nhàng, biểu cảm và chính xác hơn.

Ví dụ 1: Bài tập với gậy hoặc vòng thể dục.

Chuẩn bị mỗi trẻ 1 gậy hoặc 1 vòng, đứng thành hàng ngang theo tổ.

- Động tác 1:

+ Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên, 2 tay cầm sát 2 đầu gậy hoặc cầm 2 bên vòng, thả xuôi dọc theo thân.

+ Thực hiện: Đưa tay ra trước, xong về tư thế chuẩn bị. Cho trẻ tập 4 lần.

- Động tác 2:

+ Tư thế chuẩn bị: Như động tác 1.

+ Thực hiện: Ngồi xổm, gậy chạm sàn. Sau đó đứng về tư thế chuẩn bị. Cho trẻ tập 4 lần.

- Động tác 3:

+ Tư thế chuẩn bị: Như động tác 1.

+ Thực hiện: Đưa gậy lên cao, nghiêng người sang trái, phải, xong về tư thế chuẩn bị. Cho trẻ tập 4 lần.

- Động tác 4:

+ Tư thế chuẩn bị: Đứng tay chống hông, gậy để dưới đất.

+ Thực hiện: Bật chụm chân qua gậy, quay sau 180 độ. Bật về vị trí cũ. Thực hiện bật 6 - 7 lần. Tập xong cho trẻ tự cất dụng cụ vào nơi quy định.

Ví dụ 2: Tập kết hợp với bài hát "Nào, chúng ta cùng tập thể dục". Giáo viên cho trẻ thực hiện động tác tương ứng với lời của bài hát.

- Tư thế chuẩn bị: Trẻ đứng tự nhiên, tay thả xuôi dọc thân. Đứng tự do, hoặc vòng cung, vòng tròn,...

- Thực hiện bài tập:

+ Lời 1: "Đưa tay ra nào, lắc lư cái đầu, lắc lư cái đầu". Trẻ đưa 2 tay ra phía trước, sau đó 2 tay cầm nhẹ 2 tai và nghiêng đầu sang 2 bên.

+ Lời 2: "Ồ, sao bé không lắc, ồ sao bé không lắc". Một tay chống hông, một tay chỉ bạn đứng bên.

+ Lời 3: "Đưa tay ra nào, lắc lư cái mình, lắc lư cái mình". Đưa 2 tay ra phía trước, sau đó chống hông và nghiêng người sang 2 bên.

+ Lời 4: "Ô, sao bé không lắc, ồ sao bé không lắc". Một tay chống hông, một tay chỉ bạn đứng bên.

+ Lời 5: "Đưa tay ra nào, nắm lấy cái chân, lắc lư cái đùi, lắc lư cái đùi". Đưa 2 tay ra trước, sau đó 2 tay chống vào 2 đầu gối và xoay gối.

+ Lời 6: "Ô, sao bé không lắc, ồ sao bé không lắc". Một tay chống hông, một tay chỉ bạn đứng bên.

Đối với trẻ em từ 4 đến 5 tuổi:

Trẻ em ở lứa tuổi này vận động đã trở nên nhịp nhàng hơn so với lứa tuổi trước đó. Vận động trẻ thực hiện đã bắt đầu chính xác, giáo viên phải thường xuyên yêu cầu trẻ tập đúng bằng cách nhắc nhở, sửa sai cho trẻ trong quá trình tập. Trẻ hiểu được nhiệm vụ qua lời chỉ dẫn của giáo viên. Vì vậy khi hướng dẫn bài tập phát triển chung, giáo viên thường sử dụng các phương pháp : làm mẫu, chỉ dẫn, thực hành. Trẻ ở lứa tuổi này đã có thể nhớ được động tác và tập không cần phải nhìn động tác mẫu của giáo viên và tự nhớ lại. Do đó, giáo viên làm mẫu khoảng hai lần, sau đó hô cho trẻ tập.

Khi giảng dạy một động tác mới, giáo viên có thể tập mẫu cho trẻ xem một lần, sau đó làm lại lần 2 chậm kết hợp với lời giải thích để trẻ chú ý và có biểu tượng về động tác, không gian rõ ràng.

Ví dụ: Động tác 2 tay cầm bóng đưa cao, nghiêng người sang trái, giáo viên nghiêng người sang phải. Giáo viên nhắc trẻ nhìn cô đưa bóng lên cao, tay thẳng, nghiêng người sang trái nhiều, tay vẫn thẳng.

Khi thực hiện động tác, giáo viên sử dụng mệnh lệnh ngắn gọn, như: tay cao - nghiêng người nhiều - hạ tay xuống,... Cho trẻ tập theo nhịp 1, 2, 3, 4.

Khi trẻ đã quen thuộc động tác, những lần tập sau có thể cho trẻ thực hiện như sau:

- Gọi tên bài tập.

- Làm mẫu và giải thích thêm. Hoặc có thể nhắc trẻ chú ý quan sát quá trình miêu tả động tác của giáo viên

- Khi trẻ thực hiện bài tập, giáo viên đi đến từng hàng để sửa động tác cho trẻ.

- Nhận xét, đánh giá thực hiện bài tập của trẻ cần phải ngắn gọn, cụ thể và chủ yếu là động viên khuyến khích trẻ thực hiện tốt hơn.

Nên tăng cường cho trẻ tập kết hợp với các dụng cụ như : cờ, bóng, gậy, vòng,... để tăng hiệu quả của động tác. Vấn đề phân chia dụng cụ và cất sau khi tập, có thể phân công trẻ đứng đầu hàng thực hiện chia dụng cụ cho các bạn trong hàng, sau đó thu dọn khi tập xong. Hoặc có thể dụng cụ để ở một góc lớp hay sân tập, mỗi trẻ tự lấy và cất dụng cụ sau khi tập.

Đối với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:

Trẻ ở lứa tuổi này đã có một số vốn vận động, các vận động của trẻ đã tương đối hoàn thiện, khi vận động đã giảm được động tác thừa. Trẻ có khả năng thực hiện các vận động, các động tác theo lời chỉ dẫn của giáo viên, trẻ vận động một cách chính xác, nhịp nhàng và khéo léo. Khả năng nhớ của trẻ phát triển, trẻ có thể hiểu được nhiệm vụ vận động, có khả năng quan sát lâu và nhớ lại được động tác. Cho nên, giáo viên có thể làm mẫu hai lần, sau đó hô cho trẻ tự tập.

Phương pháp giảng dạy bài tập phát triển chung cho trẻ 5 đến 6 tuổi giống như 4 - 5 tuổi.

Chú ý thường xuyên cho trẻ tập với các dụng cụ: cờ, gậy, bóng,.. và kết hợp với các bài hát có nhịp điệu phù hợp để hiệu quả động tác được nâng cao. Giáo viên cho trẻ tập theo nhịp hô 1 - 8.

Lưu ý:

- Tất cả các bài tập phát triển chung đều tập kết hợp với các bài tập đội hình, đội ngũ. Cho nên, trước khi tập bài tập phát triển chung, giáo viên cho trẻ xếp đội hình, đội ngũ nhất định, sau đó cho trẻ dồn, giãn hàng rồi mới cho trẻ tập.

- Khi tập bài tập phát triển chung nên cho trẻ cầm các dụng cụ để tập như: cờ, nơ, gậy, vòng thể dục,... nhưng các dụng cụ phải phù hợp với vận động và không gây mệt mỏi cho trẻ. Các dụng cụ đó phải tạo cho trẻ lượng vận động chính xác. Dụng cụ phải được sắp đặt theo từng thể loại để dễ lấy và phân phát cho trẻ. Khi phân chia dụng cụ cho trẻ, giáo viên phải lựa chọn các biện pháp sao cho không mất thời gian và phải được tiến hành nhanh, gọn.

- Cần chú ý kết hợp việc sử dụng dụng cụ và tập tay không cho trẻ để tạo cho trẻ có cảm giác đúng về động tác khi tập không có dụng cụ.

c) Phương pháp giảng dạy bài tập vận động cơ bản cho trẻ mầm non

Đối với trẻ em từ 12 đến 24 tháng tuổi:

- Mỗi tuần cho trẻ tập 2 - 3 lần, tập trong giờ tập luyện có chủ đích và ở giờ chơi tập buổi sáng hoặc giữa 2 lần ngủ. Tập sau bữa ăn ít nhất 30 phút, không tập khi trẻ đói.

- Nơi tập: Có thể tập cho trẻ trong phòng nhóm, tốt nhất nên cho trẻ tập ngoài trời để tắm nắng và hít thở không khí trong lành.

- Trang phục của trẻ cần gọn gàng. Mùa hè có thể cho trẻ mặc quần đùi, áo may ô; mùa đông nên cởi bớt mũ và áo khoác ngoài để trẻ vận động được dễ dàng.

- Mỗi bài tập khoảng 10-15 phút, gồm 2 bài tập vận động cơ bản, trong đó 1 vận động mới, 1 vận động ôn luyện. Mỗi bài tập được tập trong hai tuần liên tục, vận động mới được ôn lại sau 2 - 3 tuần.

+ Đối với trẻ em từ 12 đến 18 tháng tuổi, giáo viên tập cho 2 - 4 trẻ cùng một lúc.

+ Đối với trẻ em từ 18 đến 24 tháng tuổi, giáo viên tập cho 5 - 7 trẻ cùng một lúc.

- Ngoài giờ tập luyện, giáo viên cần tạo cho trẻ một khoảng không gian đủ rộng, bằng phẳng để trẻ có thể tự vận động một cách thoải mái, an toàn. Giáo viên cần chú ý quan tâm tới những trẻ chưa biết đi và tập đi cho trẻ hàng ngày.

- Phương pháp giảng dạy chủ yếu là phương pháp mô phỏng, sử dụng vật chuẩn định hướng âm thanh và định hướng thị giác. Để tác động cá nhân từng trẻ, khi trẻ đã thành thạo động tác có thể cho trẻ tập từng tốp nhỏ hoặc tập nối tiếp nhau.

Ví dụ về hướng dẫn một số bài tập vận động cơ bản cho trẻ em từ 12 đến 18 tháng tuổi:

+ Bài tập đi dành cho trẻ em từ 12 đến 15 tháng tuổi:

* Mục đích: Tập cho trẻ đi những bước đầu tiên.

* Thực hiện: Giáo viên động viên trẻ tự đứng lên. Tuỳ theo mức độ phát triển của trẻ mà giáo viên có thể tập cho trẻ đi bằng cách:

• Đi giữ nách cho tập đi: Giáo viên đứng sau lưng trẻ, dùng 4 ngón tay ốp vào thân trẻ ở phía trước, ngón cái ở phía sau để đỡ cho trẻ. Giáo viên vừa đơc, vừa nâng để trẻ bước đi.

• Đi giữ 2 tay trẻ: Khi trẻ đã đi vững hơn, giáo viên dắt 2 tay cho trẻ tập đi. Giáo viên đứng lưng trẻ, hoặc đứng đối diện trẻ, 2 tay cô cầm 2 tay trẻ để giứ thăng bằng, trẻ tự bước đi, cô bước theo trẻ hoặc bước lùi khi khi cô đứng đối diện.

• Đi cầm tay cô: Giáo viên đứng cạnh trẻ, đưa ngón tay trỏ cho trẻ nắm, trẻ và cô cùng bước đi. Tuỳ theo khả năng của trẻ, có thể tăng dần khoảng cách tập đi, lúc đầu khoảng từ 2 - 3m.

+ Bài tập: Đi theo hướng thẳng

* Mục đích: Tập cho trẻ giữ được hướng đi trên đoạn đường 2 - 3m.

* Thực hiện: Giáo viên đặt trẻ ngồi ở một phía của sân tập, giáo viên đứng ở phía đối diện rồi gọi từng trẻ đi lại với cô. Hoặc giáo viên đặt đồ chơi ở 1 phía của sân tập, trẻ ngồi phía đối diện, cách đồ chơi 2 - 3m. Giáo viên gọi từng trẻ đến lấy đồ chơi đưa cho cô hoặc cầm đồ chơi về chỗ ngồi.

+ Bài tập: Bò chui dưới vật

* Mục đích: Rèn luyện bò bằng 2 bàn tay và 2 cẳng chân. Tập phối hợp có chủ định các động tác bò. Rèn luyện sự khéo léo cho trẻ.

* Thực hiện: Cách nơi trẻ ngồi 2 - 3m, giáo viên đặt 1 cái gậy dài 1,5m, kê 2 đầu gậy cao cách mặt đất 0,4 - 0,45m. Cách gậy 1m về phía đối diện trẻ, giáo viên đặt đồ chơi đẹp để thu

hút trẻ. Cho từng trẻ bò bằng bàn tay, cẳng chân chui qua gậy rồi đứng lên đi lấy đồ chơi mang lại cho cô, nếu không đủ mỗi trẻ 1 đồ chơi thì cho trẻ đến chỗ có đồ chơi bắt tay búp bê, xoa má bạn gấu, sờ tai chú thỏ,... rồi đi về chỗ ngồi. Cho trẻ tập 2 - 3 lần. Sau đó tăng số gậy cho trẻ chui qua khoảng 2- 3 chiếc, đặt cách nhau 0,5m.

+ Bài tập: Ném bóng bằng 1 tay về phía trước

* Mục đích: Tập cho trẻ biết dùng lực của cánh tay để ném bóng về phía trước.

* Thực hiện: Cho trẻ đứng 2 chân bằng nhau, tay phải hoặc tay trái cầm bóng đưa cao. Giáo viên hướng dẫn cho trẻ ném mạnh bóng về phía trước.

Đối với trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi:

- Giáo viên tập cho trẻ trong giờ tập luyện có chủ đích và ở giờ chơi. Mỗi tuần có 2 giờ tập luyện có chủ đích. Trong giờ tập đó, giáo viên cho trẻ tập 1 bài tập vận động cơ bản kết hợp với 1 trò chơi vận động.

- Nơi tập: Giáo viên tổ chức như đối với trẻ 12 đến 24 tháng tuổi hoặc cho trẻ tập ở phòng thể dục. Giáo viên nên tranh thủ những ngày nắng ấm, thời tiết thuận lợi cho trẻ tập ngoài trời để trẻ được hít thở không khí trong lành.

- Cách tổ chức tập theo tốp từ 10 đến 12 trẻ, hình thức tập theo nhóm, tốp nhỏ nối tiếp và tập toàn thể, nhưng tác động cá nhân vẫn phải giữ vai trò quan trọng.

Lưu ý: Ở lứa tuổi nhà trẻ, khi cho trẻ tập theo tốp, có nghĩa là 1 tốp trẻ tập một bài tập, các tốp khác đứng quan sát và theo dõi tốp đang tập, sau đó đổi tốp khác tập. Phương pháp hướng dẫn chủ yếu là làm mẫu, mô phỏng và sử dụng vật chuẩn định hướng âm thanh, thị giác.

Ví dụ về hướng dẫn một số bài tập vận động cơ bản cho trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi:

+ Bài tập: Đi kết hợp với chạy

* Mục đích: Tập cho trẻ thay đổi tốc độ vận động và vận động kịp thời theo tín hiệu.

* Thực hiện: Giáo viên có thể dùng trống lắc, xắc xô hoặc vỗ tay để điều khiển trẻ đi, chạy; cho trẻ đi nhanh dần, chuyển thành chạy, chạy nhanh, chạy chậm; đi, đi nhanh; chạy,... Tập khoảng 1 - 1,5 phút.

* Lưu ý: Trẻ đang chạy nhanh không chuyển sang đi hoặc dừng đột ngột sẽ ảnh hưởng tới nhịp tim và mạch đập.

+ Bài tập: Chạy theo hướng đã định và đổi hướng

* Mục đích: Tập chạy phối hợp chân, tay nhịp nhàng, đổi hướng vận động kịp thời theo hiệu lệnh của giáo viên.

* Thực hiện: Giáo viên có thể cho trẻ chạy 4 - 5m theo cách chơi:

• Giáo viên đứng 1 phía và cho trẻ chạy nhanh đến chỗ cô.

• Chạy nhanh đi lấy đồ chơi xem ai nhanh.

• Chạy theo nhặt bóng hoặc đồ chơi chuyển động.

* *Lưu ý:* Tập trong phần khởi động của buổi tập.

+ Bài tập: Đi kiễng gót - đi bằng nửa trên bàn chân

* Mục đích: Tập cho trẻ đi bằng nửa bàn chân để rèn luyện khả năng thăng bằng và đề phòng bàn chân bẹt.

* Thực hiện: Cho trẻ đi kiễng chân - đi bằng nửa trên bàn chân khoảng 1 - 2m, xong lại đi thường 2 - 3 lần. Giáo viên có thể căng sợi dây cao ngang tầm tay với của trẻ để trẻ kiễng chân lần theo dây đi. Hoặc kiễng cao làm người "khổng lồ".

+ Bài tập: Bò bằng bàn tay và bàn chân - bò lổm ngổm

* Mục đích: Tập cho trẻ bò bằng bàn tay và bàn chân, phối hợp tay chân nhịp nhàng.

* Thực hiện: Giáo viên cho trẻ bò trong khoảng 2,5 - 3m bằng bàn tay và bàn chân. Khi bò gối hơi khuỵu, mắt nhìn phía trước, phối hợp chân nọ tay kia. Cho trẻ bò 2- 3 lần.

+ Bài tập: Nhảy xa - bật xa

* Mục đích: Trẻ biết bật xa bằng 2 chân và chạm đất nhẹ nhàng.

* Thực hiện:

• Chuẩn bị: Cho trẻ đứng tự nhiên, tay thả xuôi.

• Lấy đà: Kiễng gót chân, 2 tay đưa cao, sau đó đưa xuống dưới, ra sau, khuỵu gối, người hơi ngả về phía trước.

• Bật nhảy: Nhún bật - đạp mạnh 2 chân xuống đất, tay từ sau đưa ra trước lên cao, đồng thời bật người lên cao - chân rời đất. Khi chân sắp chạm đất, gối hơi co, tay đưa xuống phía dưới.

• Chạm đất: Chạm đất bằng đầu bàn chân, gối khuỵu, sau đó tiếp đến cả bàn chân chạm đất, tay đưa trước, thân hơi ngả trước để giữ thăng bằng.

Đối với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:

- Giáo viên cho trẻ thực hiện bài tập vận động cơ bản trong tiết học thể dục và ôn luyện trong các giờ chơi, hoạt động ngoài trời, hoạt động buổi chiều.

- Trong tiết học thể dục, giáo viên có thể cho trẻ tập 1 - 2 bài tập vận động cơ bản, trong đó có 1 vận động mới, 1 vận động ôn luyện. Nếu tiết học có 2 bài tập vận động cơ bản thì không tổ chức trò chơi vận động.

- Nơi tập: Giáo viên tổ chức cho trẻ tập nơi thoáng mát, trong phòng thể dục và tranh thủ cho trẻ tập ngoài trời trong những ngày nắng ấm, để trẻ được hít thở không khí trong lành; mùa đông tránh nơi có gió lùa.

- Trang phục của trẻ cần gọn gàng. Mùa hè có thể cho trẻ mặc quần đùi, may ô; mùa đông cho trẻ bỏ bớt mũ, áo khoác ngoài để dễ vận động.

- Cách tập: Có thể tập theo cả lớp hoặc chia nhóm để tập lần lượt, hoặc mỗi nhóm tập 1 vận động sau đó đổi chỗ tập.

- Phương pháp hướng dẫn chủ yếu là làm mẫu, giải thích và thực hành.Thời gian đầu của trẻ ở lứa tuổi này, giáo viên vẫn nên sử dụng hình thức chơi kết hợp với mô phỏng để gây hứng thú cho trẻ, tạo điều kiện cho trẻ được vận động nhiều, vận động tự nhiên và thoải mái.

Ví dụ về hướng dẫn một số bài tập vận động cơ bản cho trẻ từ 3 đến 4 tuổi:

+ Bài tập: Bật cao tại chỗ

* Mục đích: Dạy trẻ biết nhún chân để bật nhảy tại chỗ. Rèn luyện cho trẻ tính mạnh dạn, quen với hoạt động tập thể.

* Thực hiện: Cho trẻ đứng theo đội hình tự do với giãn cách sao cho trẻ không chạm vào nhau. Giáo viên làm mẫu nhún bật bằng 2 chân 2 lần, sau đó yêu cầu trẻ thực hiện nhún bật như cô, bật bằng 2 chân. Giáo viên động viên trẻ thi đua xem ai nhảy cao hơn. Cho trẻ bật nhảy 4 - 5 lần, nghỉ một chút rồi lại bật tiếp. Cho trẻ thực hiện khoảng 5 - 6 lượt.

+ Bài tập: Tung bóng

* Mục đích: Rèn luyện sự khéo léo bằng cách tung và bắt bóng. Giáo dục trẻ tính mạnh dạn, thích hoạt động và sự tập trung chú ý.

* Thực hiện: Cho trẻ đứng tự do, giãn cách đều, mỗi trẻ có một quả bóng. Giáo viên hướng dẫn trẻ cầm bóng bằng 2 tay, tung bóng lên cao khoảng 40 - 50cm nhìn theo bóng, khi bóng rơi cố gắng bắt lấy bóng. Trẻ tự tung và bắt bóng khoảng 3- 5 phút. Quá trình trẻ thực hiện, giáo viên theo dõi, nhắc nhở trẻ không đứng gần nhau quá làm ảnh hưởng đến động tác tung bắt của nhau; nếu trẻ chưa bắt được bóng, giáo viên nhắc trẻ tung thấp hơn cho dễ bắt. Sau khi thực hiện, giáo viên nhắc trẻ cất bóng vào nơi quy định.

+ Bài tập: Đi bước dồn ngang, trèo ghế

* Mục đích: Cho trẻ đi bước dồn liên tục. Mạnh dạn trèo lên, xuống ghế hoặc bục gỗ.

* Thực hiện: Cho trẻ đứng thành hàng ngang theo tổ. Giáo viên cùng đi bước dồn ngang với trẻ, giáo viên đứng đối diện trẻ. Cho trẻ đi bước dồn ngang sang trái 4 bước, sang phải 4 bước. Mỗi bên thực hiện 2 lần. Sau đó trẻ đứng thành 2 hàng ngang đối diện. Xếp 4 - 6 ghế hoặc bục gỗ vào giữa 2 hàng và lần lượt cho mỗi hàng 2- 3 trẻ trèo lên ghế. Trẻ bước chân phải lên trước rồi bước tiếp chân trái lên ghế, sau đó lần lượt đưa từng chân xuống đất và đi về đứng vào cuối hàng của mình.

+ Bài tập: Trườn sấp, đập bóng

* Mục đích: Dạy trẻ biết trườn sát thân người xuống sàn, đập bóng thẳng, rèn luyện sự khéo léo và sức mạnh cho trẻ.

* Thực hiện: Giáo viên cho trẻ đứng thành hai hàng đối diện và cách nhau 2 - 3m. Vạch chuẩn bị là 2 vạch kẻ ngang về phía giữa 2 đường kẻ. Cho lần lượt 4 - 6 trẻ vào vị trí chuẩn bị và cho trẻ trườn sấp khoảng 4m. Trườn xong, trẻ đi về đứng vào cuối hàng của mình, mỗi trẻ thực hiện 2- 3 lần.

• Cách trườn: Trẻ nằm sấp, toàn thân sát sàn, tay trái đưa thẳng ra phía trước, co chân phải, đẩy mạnh đưa thân người về phía trước, đồng thời co chân trái để lấy đà, tay phải đưa về trước, tay trái gập trước ngực. Khi trườn người luôn sát sàn, chân không đưa cao.

• Đập bóng: Mỗi trẻ có 1 quả bóng. Giáo viên hướng dẫn trẻ cầm bóng bằng 2 tay và ném bóng thẳng xuống sàn, khi bóng nảy lên dùng 2 tay bắt bóng. Cho trẻ chơi - đập bóng khoảng 2 phút, sau đó cho trẻ cất bóng vào nơi quy định.

Đối với trẻ em từ 4 đến 5 tuổi:

- Trẻ em ở độ tuổi này đã có một số vốn vận động, các động tác thừa đã giảm, trẻ vận động trở nên linh hoạt và chính xác hơn. Trẻ đã hiểu được nhiệm vụ khi giáo viên yêu cầu và những điểm cần thiết trong quá trình vận động.

- Phương pháp giảng dạy chủ yếu là làm mẫu, giải thích, luyện tập. Giáo viên nên thường xuyên sử dụng phương pháp trò chơi để gây hứng thú cho trẻ khi vận động.

- Hình thức tổ chức cho trẻ thực hiện bài tập vận động cơ bản có thể là cả lớp đồng loạt, cả lớp nối tiếp hoặc theo nhóm. Điều cơ bản là cho trẻ được vận động liên tục và đảm bảo mật độ vận động cho chúng. Giáo viên cần chú ý theo dõi để động viên nhắc nhở và sửa sai động tác cho trẻ.

Ví dụ về hướng dẫn một số bài tập vận động cho trẻ từ 4 đến 5 tuổi:

+ Bài tập: Ném xa bằng 1 tay

* Mục đích: Dạy trẻ biết đưa tay cao để ném xa. Trẻ biết chờ đợi đến lượt và sau khi thực hiện biết đứng về hàng của mình.

* Thực hiện: Giáo viên cho trẻ đứng thành 2 hàng ngang đối diện cách nhau 3 - 3,5m. Giáo viên ném mẫu cho trẻ xem 2 lần.

• Tư thế chuẩn bị: Giáo viên đứng chân trước, chân sau, tay cầm túi cát - tay cùng phía với chân sau đưa tay từ trước, xuống dưới, ra sau, lên cao rồi ném đi xa ở điểm tay đưa cao nhất.

• Khi làm mẫu lần 2, giáo viên vừa làm, vừa giải thích cho trẻ biết hướng đi của tay: từ trước, xuống dưới, ra sau và ném mạnh túi cát ra phía trước. Giáo viên cho 2 - 3 trẻ ném thử. Sau đó lần lượt từng nhóm 4 trẻ ở hai hàng ra đứng vào vị trí ném. Mỗi lượt ném 2 - 3 lần liền. Ném xong trẻ tự đi nhặt túi cát hoặc trẻ trực nhật đi nhặt túi cát khi cả nhóm ném xong để vào nơi quy định. Cho trẻ thực hiện khoảng 3 - 4 lần.

+ Bài tập: Bật xa 35 -40cm

* Mục đích: Dạy trẻ nhún bật bằng 2 chân. Trẻ bật và chạm đất bằng 2 chân. Rèn sức mạnh của chân và sự phối hợp của tay và chân khi bật.

* Thực hiện: Giáo viên cho trẻ đứng thành 2 hàng ngang đối diện. Giáo viên bật mẫu 2 lần cho trẻ xem động tác bật xa.

• Lần 1: Tư thế chuẩn bị: Chân đứng tự nhiên, tay đưa từ trước ra sau, đồng thời gối hơi khuỵu, nhún bật mạnh về phía trước, chạm đất nhẹ bằng 2 chân từ đầu bàn chân đến cả bàn, tay đưa trước để giữ thăng bằng.

• Lần 2: Động tác thực hiện như trên, song giáo viên làm chậm và giải thích cho trẻ rõ tư thế chuẩn bị nhún chân để bật mạnh và khi chạm đất bằng nửa bàn chân rồi đến cả bàn chân. Cho 2 trẻ bật cho cả lớp xem.

• Lần lượt từng nhóm 6 - 8 trẻ đứng đối diện với đường kẻ bật qua vạch kẻ, quay sau bật về vị trí cũ.

• Tư thế chuẩn bị bật: Giáo viên cho trẻ đứng khuỵu gối, tay đưa trước để nhún bật. Cho trẻ bật khoảng 3 - 4 lần.

* Chú ý: Cuối buổi tập hoặc buổi tập sau có thể tổ chức cho trẻ bật liên tục qua các ô hoặc vòng đặt nối tiếp nhau.

+ Bài tập: Ném trúng đích thẳng đứng

* Mục đích: Dạy trẻ biết ném vào đích. Rèn sức mạnh của tay và sự định hướng.

* Thực hiện: Cho trẻ đứng thành 2 hàng ngang đối diện. Giáo viên làm mẫu bài tập ném vào đích thẳng đứng.

• Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước, chân sau, tay cùng phía với chân sau cầm túi cát đưa cao ngang tầm mắt, nhằm trúng đích và ném vào đích.

• Giáo viên làm mẫu lần 2, chậm, kết hợp với giảng giải để trẻ thấy rõ động tác tay đưa ngang tầm mắt, nhằm đích và ném thật mạnh vào đích.

• Giáo viên lần lượt cho từng nhóm 4 trẻ đứng vào vị trí chuẩn bị và ném 3 lần liền. Sau đó, trẻ đi nhặt túi cát để vào vị trí chuẩn bị rồi đứng cề cuối hàng. Cho trẻ ném 3 – 4 đợt.

Đối với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:

- Trẻ em ở lứa tuổi này đã có khả năng quan sát và nhớ lại động tác với sự chỉ dẫn của giáo viên. Trẻ hiểu được nhiệm vụ chính khi vận động. *Ví dụ:* Thi đua chạy nhanh tới đích, khi bật qua vòng cố gắng không dẫm vào vòng, cố gắng ném thật xa,... Ngoài ra, trẻ đã tự tin hơn khi vận động và đã biết phối hợp nhịp nhàng cùng các bạn.

- Đối với trẻ em lứa tuổi này, giáo viên chủ yếu cho trẻ củng cố kỹ năng và hướng dẫn trẻ thực hiện các vận động chính xác, nhịp nhàng. Đối với những bài tập dễ, giáo viên chỉ hướng dẫn bằng lời không cần làm mẫu để trẻ thực hiện và khi trẻ thực hiện được thì đề ra yêu cầu cao hơn. Đối với những bài tập khó, giáo viên cần làm mẫu, chỉ dẫn cụ thể và cho trẻ tập theo nhóm để dễ sửa sai cho từng trẻ. Giáo viên nên sử dụng phương pháp trò chơi để gây hứng thú nhằm nâng cao tính tích cực vận động của trẻ.

Ví dụ về hướng dẫn một số bài tập vận động cơ bản cho trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:

+ Bài tập: Trườn sấp kết hợp trèo qua ghế thể dục

• Mục đích: Dạy trẻ trườn phối hợp chân tay nhịp nhàng. Dạy trẻ trèo qua ghế theo cách ôm ngang và đưa từng chân qua.

• Thực hiện: Cho trẻ đứng thành 2 hàng ngang đối diện. Giáo viên làm mẫu vận động trườn hoặc cho trẻ đã tập trước ra làm mẫu cho cả lớp xem. Trẻ nằm sát sàn trước vạch chuẩn bị và trườn: Co chân trái, tay phải đưa lên trước, đạp thẳng chân trái, co chân phải, tay trái đưa trước, trườn liên tục khoảng 3,5m tới ghế. Trẻ đứng trước ghế, 2 tay ôm ngang ghế, ngực sát ghế, lần lượt đưa từng chân qua ghế xong đứng thẳng và đi về cuối hàng. Giáo viên lần lượt cho 4 trẻ ở 2 hàng thực hiện khoảng 3- 4 lần. Khi trẻ trườn, giáo viên nhắc trẻ trườn sát sàn, chân không đưa cao. Khi trèo qua ghế phải ôm ngang ghế, ngực sát ghế rồi mới đưa lần lượt từng chân qua.

+ Bài tập: Bật sâu 25 - 30cm

* Mục đích: Dạy trẻ biết nhún bật và chạm đất bằng hai chân.

* Thực hiện: Giáo viên cho trẻ đứng thành 2 hàng ngang đối diện cách nhau 3m. Giáo viên đứng trên cao bật mẫu cho trẻ xem 2 lần.

• Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, khuỵu gối, tay đưa trước.

• Thực hiện: Tay đưa sau tạo đà nhún bật lên cao, đồng thời tay chếch trước. Khi chạm đất bằng nửa bàn chân trên, tiếp đến cả bàn chân, gối hơi khuỵu, tay đưa trước để giữ thăng bằng. Sau đó trẻ đứng thẳng đi về cuối hàng. Giáo viên làm mẫu lần 2 giống như lần đầu và đi tiếp đến ghế thứ hai, thực hiện lặp lại. Giáo viên nhắc trẻ chú ý bật thẳng, chạm đất bằng 2 chân. Cho từng nhóm 4 trẻ lên thực hiện đứng trên ghế bật xuống, xong lại đi về cuối hàng. Cho trẻ thực hiện khoảng 2- 3 lần.

+ Bài tập: Lăn bóng bằng 2 tay và đi theo bóng

* Mục đích: Dạy trẻ biết lăn bóng bằng 2 tay. Trẻ biết lăn bóng và đi theo bóng, tay không rời bóng.

* Thực hiện: Giáo viên cho trẻ đứng thành hàng dọc theo tổ. Giáo viên làm mẫu động tác lăn bóng và đi theo bóng hoặc cho 2 trẻ tập trước ra làm mẫu.

• Tư thế chuẩn bị: Hai tay cầm bóng đặt dưới đất, 2 bàn tay xoè rộng, các ngón tay bao quanh quả bóng, thân người cúi khom, đầu gối hơi khuỵu.

• Thực hiện: Dùng các ngón tay lăn đẩy bóng về phía trước và di chuyển bóng theo đường thẳng. Khi lăn tới đích thì cầm bóng chạy về đưa cho trẻ đứng đầu hàng, rồi đi về đứng cuối hàng. Trẻ tiếp theo nhận được bóng và thực hiện như trẻ trước... Giáo viên chú ý nhắc trẻ khi lăn bóng luôn sát ở tay, không ngồi xổm để lăn bóng. Giáo viên cho trẻ lần lượt thực hiện 3 - 4 lần.

2.2. TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

2.2.1. Khái niệm về trò chơi vận động

Trò chơi vận động là những trò chơi trong đó lượng vận động chiếm ưu thế, đa số các trò chơi vận động dành cho trẻ các lứa tuổi mầm non là những trò chơi mang tính chủ đề, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý và khả năng tư duy, tưởng tượng của trẻ. Những chủ đề của trò chơi thường được lấy từ cuộc sống thực tế xung quanh và thể hiện những hình ảnh về các hiện tượng thiên nhiên, xã hội, các hành động của con vật. Do đó, trò chơi vận động mang tính hiện thực.

Khi tham gia vào trò chơi, trẻ em phải tập trung chú ý, ghi nhớ những lời giải thích của giáo viên để thực hiện đúng vận động cần thiết. Cho nên, đặc điểm nổi bật của trò chơi vận động là sự đòi hỏi phối hợp hoạt động của quá trình nhận thức và vận động.

Chủ đề và quy tắc của trò chơi đã được xác định, nhưng chỉ đề ra hướng chủ yếu, còn trẻ phải tự lực giải quyết nhiệm vụ vận động một cách nhanh trí, sáng tạo và khéo léo.

Ví dụ: Trong trò chơi vận động "Mèo đuổi Chuột", quy tắc chơi quy định là Chuột chạy trốn, Mèo đuổi Chuột. Nhưng Chuột và Mèo chạy trốn và đuổi như thế nào? là do các cháu tự thoả thuận, điều này thể hiện rõ ở trẻ lứa tuổi mẫu giáo. Do vậy, trò chơi vận động mang tính sáng tạo.

Sự thay đổi thường xuyên và bất ngờ các tình huống trong khi chơi là những điều hấp dẫn, lôi cuốn trẻ tham gia vào trò chơi một cách say sưa và hoàn toàn tự giác. Giáo viên cần chú ý

đến đặc điểm này, vì nếu để trẻ chơi thoải mái đến quá sức chịu đựng của mình sẽ ảnh hưởng tới sức khoẻ của trẻ.

2.2.2. Ý nghĩa của trò chơi vận động

Trò chơi nói chung chiếm một vị trí quan trọng trong đời sống của trẻ mầm non, vì vậy trò chơi được coi là một trong những phương tiện giáo dục quan trọng cho trẻ.

Trong thực tế ở trường mầm non, được sử dụng các loại trò chơi như: Trò chơi học tập, trò chơi đóng vai theo chủ đề, trò chơi xây dựng, trò chơi vận động,... Trong sự đa dạng của các trò chơi dành cho trẻ, phải đặc biệt chú ý đến loại trò chơi vận động, vì trong trò chơi này, tất cả trẻ tham gia chơi đều được thu hút vào vận động. Những vận động đó được quy định bởi nội dung và luật của trò chơi, đồng thời nhằm đạt được một mục đích nào đó đặt ra trước khi chơi, hay tự trẻ tham gia chơi đề ra. Chẳng hạn như: Rèn luyện kỹ năng vận động gì, quy định điều kiện của trò chơi,...

- Ở trường mầm non, trò chơi vận động được sử dụng một cách tối đa, nó vừa là nội dung học trong chương trình giáo dục thể chất, vừa là phương pháp dạy học vận động, vừa là hình thức tổ chức vui chơi, nghỉ ngơi tích cực, được trẻ rất ham thích, vừa là phương tiện để giáo dục toàn diện.

- Trong quá trình giáo dục thể chất, trò chơi vận động là một phương pháp hoàn thiện kỹ năng vận động cho trẻ. Muốn hoàn thiện vận động chạy, ta sử dụng các trò chơi vận động "Mèo và chim Sẻ", "chim Sẻ và Ô tô",... Ngoài ra, nó còn có tác dụng hình thành những điều kiện thuận lợi để phát triển, rèn luyện các tố chất thể lực cho trẻ. *Ví dụ,* trong trò chơi "Đuổi bắt", trẻ phải thể hiện sự nhanh nhẹn, chạy thật nhanh, luồn khéo để khỏi bị bắt.

- Trò chơi vận động là phương tiện để giáo dục trẻ một cách toàn diện. Khi chơi, trò chơi vận động tác động lên nhiều nhóm cơ, làm tăng cường quá trình trao đổi chất. Tham gia vào trò chơi vận động, trẻ tự điều chỉnh được nhịp điệu, lượng vận động và loại trừ được sự mệt mỏi. Đồng thời, trò chơi vận động tác động vào hệ thần kinh, các quá trình hưng phấn và ức chế được hoàn thiện và cân bằng. Đây chính là điều kiện để hình thành các thói quen vận động cho trẻ. Trò chơi vận động còn làm thoả mãn cảm xúc, đem lại sự vui sướng, tăng quá trình tuần hoàn, hô hấp của cơ thể trẻ, làm thay đổi trạng thái cơ thể giữa các hoạt động, giúp trẻ trở về trạng thái cân bằng, tăng cường trương lực sống.

- Trò chơi vận động còn ảnh hưởng đến tính cách, khí chất của trẻ. Trong khi chơi, trẻ thể hiện hành vi, bộ mặt đạo đức của mình, trẻ phải tuân theo quy tắc của trò chơi. Những quy tắc đó điều khiển hành vi của trẻ tham gia chơi, tạo khả năng hình thành sự giúp đỡ lẫn nhau, tính trung thực, lòng dũng cảm, tính kiên trì,...

- Trò chơi vận động có tác dụng làm phát triển ở trẻ những phẩm chất tư duy và ngôn ngữ. Để tham gia vào cuộc chơi, trẻ tìm hiểu luật chơi, cách xử lý các tình huống và vai trò của mình trong khi chơi, xác định mối quan hệ giữa bản thân và các bạn chơi, làm cho các thao tác tư duy như phân tích, so sánh, tổng hợp, khái quát được phát triển.

- Những trò chơi vận động có kèm theo bài hát, câu thơ mô tả các động tác vận động làm cho ngôn ngữ, óc tưởng tượng của trẻ được phát triển và nâng cao. Khi giáo viên hướng dẫn, giải thích cho trẻ nội dung, các quy tắc của trò chơi, trẻ ghi nhớ từ mới, ý nghĩa của chúng,

tập vận động phù hợp lời hướng dẫn của giáo viên. Do đó, hình thành mối giao tiếp giữa trẻ và giáo viên, tạo cho ngôn ngữ của trẻ giàu hơn.

- Trò chơi vận động giúp trẻ mở rộng và khắc sâu thêm những biểu tượng của mình về thế giới xung quanh như: Đặc điểm lao động của người lớn, cách thức vận động của động vật và phương tiện giao thông,... ở trẻ sẽ phát triển mối xúc cảm với thế giới xung quanh.

- Trò chơi vận động là hoạt động cần thiết hàng ngày đối với trẻ em, nó có thể dùng để tổ chức nghỉ ngơi tích cực sau tiết học, giúp cho cơ thể năng động lên trong tiết học, tiết học thể dục, thể dục buổi sáng và trong thời gian tự hoạt động của trẻ như: Đón trẻ buổi sáng, đi dạo, vui chơi, hoạt động buổi chiều, giờ trả trẻ.

2.2.3. Phân loại trò chơi vận động

Dựa vào các tiêu chí khác nhau, có các cách phân loại trò chơi vận động khác nhau.

- Phân loại trò chơi theo hình thức tổ chức, bao gồm: Trò chơi tập thể, toàn lớp, nhóm tổ và cá nhân.

- Theo lượng vận động, bao gồm: Trò chơi lượng vận động lớn, vừa và nhỏ.

- Theo năng lực vận động cơ bản, bao gồm: Trò chơi đi bộ, chạy, nhảy, ném, bò, trườn, trèo.

- Theo việc giáo dục tố chất thể lực, bao gồm: Trò chơi sức mạnh, sức bền, tốc độ, linh hoạt.

- Theo tình huống chơi, bao gồm: Trò chơi có nhiều tình huống, không có tình huống.

- Theo việc sử dụng dụng cụ trong trò chơi, bao gồm: Trò chơi tay không và trò chơi có dụng cụ.

- Theo dụng cụ khác nhau, bao gồm: Trò chơi với bóng, vòng, dây, gậy gỗ, cầu thăng bằng,...

- Theo tính chất của trò chơi và chủ đề thể hiện trong trò chơi, bao gồm 2 nhóm: Trò chơi vận động có luật đơn giản và trò chơi vận động mang tính chất của các trò chơi thể thao, gọi tắt là trò chơi vận động mang tính thể thao.

2.2.3.1. Nhóm trò chơi vận động có luật đơn giản

Nhóm trò chơi này bao gồm các trò chơi vận động khác nhau về nội dung, phương pháp tổ chức trẻ, mức độ phức tạp của luật chơi và đặc điểm của nhiệm vụ vận động. Vì vậy, người ta chia nhóm trò chơi vận động này thành những nhóm nhỏ, bao gồm: Trò chơi vận động có chủ đề, trò chơi vận động không có chủ đề, trò chơi vận động vui nhộn giải trí.

a) Trò chơi vận động có chủ đề

Trò chơi loại này được xây dựng trên cơ sở những kinh nghiệm của trẻ; trên cơ sở những hiểu biết và những ấn tượng của chúng về cuộc sống xung quanh như: Nghề nghiệp của người lớn, các phương tiện giao thông, các hiện tượng thiên nhiên, một số con vật.

Những đặc điểm vận động của các hiện tượng trên là cơ sở để xây dựng nội dung và quy tắc của trò chơi.

Trò chơi vận động có chủ đề đều có nội dung và quy tắc chơi. Chủ đề và quy tắc của trò chơi sẽ xác định tính chất vận động của trẻ trong khi chơi. Có trường hợp trẻ phải chạy nhấc cao đầu gối bắt chước Ngựa, trong trường hợp khác trẻ phải nhảy như Thỏ, có lúc lại phải biết leo lên thang giống như các chú công an cứu hoả,... Như vậy, trong trò chơi vận động có chủ đề, các vận động của nó bao giờ cũng mang tính bắt chước. Trẻ tham gia chơi phải bắt đầu vận động, dừng lại hoặc hay đổi vận động phù hợp với quy tắc của trò chơi. Quy tắc và nội dung chơi có liên quan chặt chẽ với nhau, quy tắc xác định hành vi và mối quan hệ qua lại của các trẻ tham gia chơi.

Ví dụ: Trong trò chơi "Mèo đuổi Chuột", Mèo và Chuột có quan hệ với nhau. Mèo chạy chậm, Chuột có thể chạy chậm và ngược lại.

Trò chơi vận động có chủ đề có các vai chơi, nó tạo ra khả năng tác động đến trẻ thông qua hình tượng nhân vật trẻ đóng vai và thông qua các quy tắc mà tất cả trẻ chơi phải tuân theo. Các hành động của các vai chơi có mối liên quan chặt chẽ với nhau như: Mèo ngủ - Chim đi kiếm ăn, Mèo thức - Chim bay về tổ trong trò chơi "Mèo và Chim Sẻ"

Trong một số trò chơi vận động có chủ đề thì hoạt động của người chơi lại được xác định bởi bài ca, đồng dao hay ca dao,...

Trong khi chơi trò chơi vận động có chủ đề, trẻ được vận động một cách tự nhiên, sử dụng nhiều vận động khác nhau và lặp lại nhiều lần các vận động đó.

Nhóm trò chơi vận động có chủ đề phần lớn là những trò chơi tập thể, số lượng trẻ chơi có thể khác nhau, từ 5 đến 25 trẻ và điều đó cho phép nhà giáo dục sử dụng loại trò chơi này với các lứa tuổi khác nhau, trong những điều kiện và với những mục đích khác nhau.

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

b) Trò chơi vận động không có chủ đề

Trong nhóm trò chơi này có các loại trò chơi rất khác nhau về mặt tổ chức: Loại dành cho nhiều trẻ chơi cùng một lúc như đuổi bắt, thi chạy nhanh,...; loại dành cho từng nhóm nhỏ, ít trẻ tham gia như các trò chơi với dụng cụ - "ném vòng vào cổ chai",... và có những loại trò chơi trong đó trẻ chơi thi đấu với nhau như chạy tiếp sức, chuyền bóng tiếp sức,...

Trò chơi vận động không chủ đề là những trò chơi không có hình ảnh để trẻ bắt chước. Các phần quy tắc chơi, vai chơi và hành động chơi đều có liên quan với nhau.

- Trò chơi vận động không chủ đề loại "đuổi bắt":

Loại trò chơi này rất gần với trò chơi vận động có chủ đề, chỉ khác là không có hình ảnh nhân vật để trẻ bắt chước, ngoài ra những phần còn lại như nhau, đều có quy tắc; có nhân vật chủ chốt là người chạy, người bắt; có hành động chơi liên quan giữa những trẻ tham gia chơi.

Trò chơi này được xây dựng chủ yếu từ những vận động đơn giản, thường là vận động "chạy" kết hợp với vận động "bắt" hoặc "tránh, né". Hành động trong trò chơi của trẻ chỉ liên quan đến việc thực hiện một nhiệm vụ vận động nào đó như: "Hãy đuổi theo cô", "Tìm cờ",...

Điều kiện để thực hiện nhiệm vụ đó do quy tắc của trò chơi xác định. Loại trò chơi này áp dụng nhiều đối với trẻ lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo bé.

- Trò chơi vận động không chủ đề loại thi đua, tranh giải:

Cơ sở của loại trò chơi này là việc thực hiện những nhiệm vụ nhất định trong khuôn khổ của quy tắc, những yếu tố thi đua trong trò chơi thúc đẩy tính tích cực của trẻ, yêu cầu trẻ thể hiện các yếu tố vận động và phẩm chất ý chí khác nhau như sức chịu đựng, tính tự lực,...

Có 2 hình thức thi đua, tranh giải, bao gồm: Hình thức thi đua cá nhân và thi đua tập thể.

+ Hình thức thi đua cá nhân thường áp dụng cho trẻ lớp mẫu giáo nhỡ như: trò chơi "Hãy đổi đồ chơi", "Ai chạy nhanh đến cờ",...

Trong trò chơi, trẻ cố gắng thực hiện nhiệm vụ vận động tốt hơn cho chính bản thân mình.

+ Hình thức thi đua tập thể, đồng đội tranh giải, tiếp sức thường dành cho trẻ mẫu giáo lớn, vì sức chịu đựng của cơ thể trẻ đã đạt ở mức độ cao. Trong trò chơi, mỗi trẻ phải cố gắng thực hiện nhiệm vụ, sao cho không phụ sự cố gắng, hy vọng của cả tổ. Vì kết quả chung của tổ phụ thuộc vào sự nhanh trí của mỗi tổ viên, phụ thuộc vào sự nhịp nhàng, phối hợp của tất cả các thành viên khi vận động. *Ví dụ như:* Trò chơi "Tổ nào tập nhanh nhất", "Chuyền bóng tiếp sức", "Cướp cờ",...

- Trò chơi vận động không chủ đề có sử dụng dụng cụ:

Quy tắc của trò chơi loại này sẽ xác định vị trí, thứ tự sắp xếp dụng cụ, cách thức sử dụng dụng cụ và thứ tự thực hiện vận động.

Mỗi trẻ tham gia chơi sẽ thực hiện hành động chơi chính, không phụ thuộc vào những trẻ khác, nhưng kết quả của mỗi trẻ chơi lại là động cơ thúc đẩy trẻ khác thực hiện vận động chính xác hơn, cố gắng đạt kết quả cao hơn.

Ví dụ: Trò chơi "Ném bóng vào rổ", "Ném vòng vào cổ chai",... Trẻ tham gia những trò chơi này phải thực hiện những vận động tương đối phức tạp như: ném, tung, bắt, lăn bóng, lăn vòng,...

Vì nhiệm vụ trong trò chơi có dụng cụ tương đối phức tạp và đòi hỏi những điều kiện nhất định, nên cùng một lúc giáo viên chỉ tổ chức cho một số trẻ chơi, khoảng từ 2 đến 3 trẻ hoặc 2, 3, 4 đôi trẻ một lần, thường áp dụng trò chơi này cho trẻ mẫu giáo.

c) Trò chơi vận động vui nhộn, giải trí

Nhóm trò chơi này thường có nhiệm vụ vận động được thể hiện trong những điều kiện khác thường và thường có các yếu tố thi đua như: Bịt mắt thực hiện các vận động khác nhau - đánh tay vào mặt trống, đá bóng xếp dưới sàn,... Nhảy lò cò tay cầm bóng,...

Trò chơi này thường được tổ chức trong các buổi lễ, buổi liên hoan cho trẻ ở trường mầm non nhằm đem lại sự sảng khoái, không khí vui nhộn, hay áp dụng cho trẻ mẫu giáo nhỡ và lớn.

2.2.3.2. Nhóm trò chơi vận động mang tính thể thao

Một số trò chơi vận động có các yếu tố thể thao được sử dụng trong trường mầm non như: Bóng bàn, bóng đá,... tạo thành một nhóm trò chơi vận động. Đó chưa phải là những trò chơi thể thao thực sự, vì trẻ chỉ có thể thực hiện một vài yếu tố kỹ thuật của những trò chơi thể thao. Khi giáo viên hướng dẫn cho trẻ những trò chơi này, các quy tắc của chúng đã được giản lược.

Tuy nhiên, trò chơi này có tác dụng cho trẻ làm quen với hoạt động thể thao, thường tổ chức cho trẻ mẫu giáo lớn.

2.2.4. Nội dung trò chơi vận động đối với trẻ em các độ tuổi

Đối với trẻ em từ 12 đến 18 tháng tuổi:

Đuổi bắt, cô đuổi kịp.

Ú tim.

Thăm bạn búp bê.

Mang đồ chơi đến cho cô.

Bò tới đồ chơi.

Bò chui qua cổng.

Đối với trẻ em từ 18 đến 24 tháng tuổi:

Kéo cưa lừa xẻ.

Đi qua cầu.

Con Rùa.

Gấu dạo chơi trong rừng (23 - 24 tháng).

Mèo và Chim Sẻ (23 - 24 tháng).

Đối với trẻ em từ 24 - 36 tháng tuổi:

Mèo và Chim Sẻ.

Nu na nu nống.

Chim Sẻ và Ô tô.

Con Bọ dừa.

Bong bóng xà phòng.

Con Rùa.

Bóng tròn to.

Bịt mắt bắt Dê.

Bắt Bướm.

Dung dăng dung dẻ.

Trời nắng trời mưa.

Gà trong vườn rau.

Phi Ngựa.

Vượt đoàn tàu.

Đối với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:

Quả bóng nảy.

Bắt Bướm.

Ô tô và Chim Sẻ.

Gấu và Ong.

Nhảy qua suối nhỏ.

Đuổi bóng.

Ném qua dây.

Tín hiệu máy bay.

Chó Sói xấu tính.

Đối với trẻ em từ 4 đến 5 tuổi:

Thi xem tổ nào nnhanh.

Ném còn.

Bắt chước tạo dáng.

Cáo và Thỏ.

Ai ném xa nhất.

Mèo và Chim Sẻ.

Đi như Gấu, bò như Chuột.

Tung cao hơn nữa.

Đối với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:

Nhảy tiếp sức.

Ai nhanh hơn.

Kéo co.

Đua Ngựa.

Nhảy lò cò.

Ai ném xa nhất.

Ném bóng vào rổ.

Cáo và Thỏ.

HƯỚNG DẪN HỌC TẬP

Kiến thức cơ bản cần đạt:

1. Nội dung của thể dục bao gồm: bài tập đội hình, đội ngũ, bài tập phát triển chung, bài tập vận động cơ bản và trò chơi vận động. Mỗi nội dung cần nắm được các vấn đề sau:

Khái niệm, ý nghĩa, phân loại, nội dung các bài tập dành cho trẻ ở các độ tuổi mầm non.

2. Những điều cần chú ý khi luyện tập thể dục cho trẻ mầm non như: nơi tập, trang phục, dụng cụ.

3. Phương pháp giảng dạy bài tập thể dục cho trẻ mầm non.

4. Một số đặc điểm của trò chơi vận động: tính chủ đề, tính vận động và tính sáng tạo.

5. Ý nghĩa của trò chơi vận động đối với sự phát triển thể lực, đạo đức, trí tuệ, thẩm mỹ và lao động.

6. Cơ sở phân loại và các loại trò chơi vận động.

7. Nội dung các trò chơi vận động dành cho trẻ ở các độ tuổi mầm non.

Thực hành:

1. Sinh viên rèn luyện kỹ năng tập hợp đội hình, đội ngũ đối với từng lứa tuổi của trẻ mầm non (trên cô).
2. Sinh viên rèn luyện kỹ năng thực hiện các nhóm bài tập phát triển chung, tập các tư thế chuẩn bị và tập ghi chép các bài tập phát triển chung đối với từng lứa tuổi của trẻ mầm non (trên cô).
3. Sinh viên rèn luyện các nhóm bài tập vận động cơ bản của trẻ mầm non tại lớp.

CÂU HỎI VÀ GỢI Ý TRẢ LỜI

1. Phân tích khái niệm, ý nghĩa và nội dung của bài tập thể dục.

Gợi ý:

Bài tập thể dục bao gồm:

+ Bài tập đội hình, đội ngũ.

+ Bài tập phát triển chung.

+ Bài tập vận động cơ bản.

2. Phân tích các phương pháp giảng dạy bài tập thể dục cho trẻ ở trường mầm non.

Gợi ý:

- Phương pháp giảng dạy bài tập đội hình, đội ngũ đối với trẻ em lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo.

- Phương pháp giảng dạy bài tập phát triển chung đối với trẻ em lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo.

- Phương pháp giảng dạy bài tập vận động cơ bản đối với lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo.

Phân tích khái niệm, ý nghĩa và nội dung về các trò chơi vận động.

Gợi ý:

- Đặc điểm của trò chơi vận động.

- Các trò chơi vận động bao gồm:

+ Trò chơi vận động có luật đơn giản: trò chơi vận động có chủ đề, trò chơi vận động không có chủ đề, trò chơi vui nhộn giải trí.

+ Trò chơi vận động mang tính thể thao.

BÀI TẬP

1. Sưu tầm các trò chơi vận động dân gian, so sánh chúng với các trò chơi vận động.

2. Hãy trả lời những câu hỏi sau và lý giải tại sao:

- Trò chơi vận động chủ yếu giúp trẻ mầm non phát triển thể lực
- Trò chơi vận động phát triển toàn diện nhân cách trẻ em.
- Trò chơi vận động phát triển trí tuệ.
- Trò chơi vận động phát triển óc quan sát và trí tưởng tượng cho trẻ em.
- Trò chơi vận động giúp trẻ khắc phục được tính e thẹn, nhút nhát, thiếu tự tin.
- Trò chơi vận động là hình thức tổ chức cuộc sống tập thể cho trẻ em.
- Trò chơi vận động là phương tiện giáo dục hành vi tổ chức và ý chí cho trẻ em.

Tài liệu tham khảo

1. Chimôphaeva E. A. (1986), *Trò chơi vận động dành cho trẻ mẫu giáo*. Nhà xuất bản Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Trần Đồng Lâm (1980), *Trò chơi vận động mẫu giáo*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.

3. Trương Kim Oanh, Phan Quỳnh Hoa (1993), *Trò chơi dân gian cho trẻ dưới 6 tuổi*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.

4. Nguyễn Hợp Pháp (1986), *Trò chơi vận động mẫu giáo*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

CHƯƠNG 3
HÌNH THỨC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

3.1. ĐẶC ĐIỂM CHUNG VỀ CÁC HÌNH THỨC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, các nhiệm vụ giáo dục thể chất được hoàn thành bằng các hình thức khác nhau. Hình thức giáo dục thể chất ở trường mầm non là sự tổng hợp giáo dục về những hoạt động vận động nhiều dạng của trẻ, mà cơ bản là tính tích cực vận động của chúng. Sự tổng hợp những hình thức đó tạo nên một chế độ vận động nhất định, cần thiết cho sự phát triển đầy đủ về thể chất và củng cố sức khoẻ cho trẻ.

Ở trường mầm non, người ta sử dụng các hình thức giáo dục thể chất như: Tiết học thể dục và giáo dục thể chất trong đời sống hàng ngày của trẻ, bao gồm: Thể dục sáng, thể dục chống mệt mỏi, trò chơi vận động, dạo chơi, tham quan, hội thể dục thể thao, tổ chức giáo dục thể chất trong thời gian tự hoạt động của trẻ.

Tất cả các hình thức trên góp phần rèn luyện và phát triển toàn diện cho trẻ. Các hình thức giáo dục thể chất có liên quan với nhau, mỗi hình thức có những nhiệm vụ chuyên biệt, nhiệm vụ đó xác định vị trí của nó trong chế độ sinh hoạt hàng ngày của trẻ ở trường mầm non.

Mối tương quan trong quá trình áp dụng các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ ở các lứa tuổi khác nhau, được xác định bởi những nhiệm vụ giáo dục phù hợp với các lứa tuổi đó như: đặc điểm phát triển của trẻ, mức độ chuẩn bị thể lực chung, những điều kiện cụ thể của mỗi lớp và trường.

Ở các lớp nhà trẻ, hình thức cơ bản được tiến hành với trẻ là những tiết học thể dục cá nhân, nhóm; trò chơi vận động; thể dục xoa bóp;...

Thể dục sáng và các tiết học thể dục được tiến hành với tất cả các lớp nhà trẻ và mẫu giáo, nhưng trong các hình thức đó đòi hỏi giáo viên phải chọn lọc những bài tập vận động và phương pháp tiến hành với từng độ tuổi nhất định.

Thể dục chống mệt mỏi đóng vai trò quan trọng trong các lớp mẫu giáo nhỡ và lớn vì trẻ ở lứa tuổi đó có hai tiết học trong buổi sáng. Giáo viên có thể tiến hành hình thức này trong tiết học hoặc giữa hai tiết học. Thể dục chống mệt mỏi giống như một thời điểm nghỉ ngơi tích cực và phục hồi khả năng làm việc của trẻ, được sử dụng sau giấc ngủ trưa.

Trò chơi vận động và các hình thức giáo dục thể chất khác như dạo chơi, tham quan, hội thể dục thể thao,... là những hoạt động cần thiết trong đời sống hàng ngày của trẻ ở trường mầm non.

Tuy nhiên, trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ ở trường mầm non, giáo viên cần phối hợp hài hoà các hình thức giáo dục thể chất với giáo dục nói chung mới đạt được mục tiêu đào tạo của lứa tuổi mầm non. Ngoài ra, giáo viên cần chú ý hướng đến việc giáo dục trí tuệ, cảm xúc, điều khiển hành vi vận động ở trẻ, giúp trẻ hiểu được ý nghĩa của nhiệm vụ do giáo viên đề ra và tích cực vượt qua khó khăn xuất hiện trong hoạt động của mình.

3.2. CÁC HÌNH THỨC TỔ CHỨC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

Khi tiến hành các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ, người ta sử dụng một số hình thức tổ chức trẻ để tập luyện. Đó là các hình thức: Toàn thể - cả lớp, nhóm, cá nhân.

3.2.1. Hình thức cả lớp

Tất cả trẻ cùng thực hiện một bài tập giống nhau. Hình thức này được tiến hành dưới 2 dạng: đồng loạt và lần lượt.

3.2.1.1. Hình thức cả lớp - đồng loạt

Tất cả trẻ cùng thực hiện một bài tập trong cùng một lúc dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Hình thức này cho phép giáo viên cùng một lúc tác động lên toàn bộ trẻ, tăng lượng vận động, tạo điều kiện củng cố kỹ năng vận động, phát triển tố chất thể lực, phát triển tính tập thể, khả năng phối hợp vận động khi thực hiện bài tập. Dạng này thường được áp dụng khi dạy các bài tập phát triển chung, khi cho trẻ chơi trò chơi vận động. Đôi khi, nó cũng được áp dụng khi cho trẻ tập bài tập vận động cơ bản, điều này phụ thuộc vào kỹ thuật của bài tập, nhưng thường ở giai đoạn mới hình thành hoặc củng cố vận động. Hạn chế của hình thức tập cả lớp - đồng loạt là khó tác động cá biệt lên từng trẻ và ít có điều kiện sửa sai cho các cháu.

3.2.1.2. Hình thức cả lớp - lần lượt

Trẻ cùng thực hiện một bài tập, liên tiếp, trẻ nọ nối tiếp trẻ kia. Hình thức này cho phép giáo viên có điều kiện theo dõi, giúp đỡ trẻ khi thực hiện vận động, kịp thời phát hiện sai sót để sửa sai cho trẻ, khi chơi trò chơi vận động mang tính thi đua, khi cần sử dụng các dụng cụ lớn hoặc những vận động phức tạp. Hình thức này có thể áp dụng khi cho trẻ làm quen với vận động và khi hoàn thiện chúng. Hạn chế của hình thức tập cả lớp nối tiếp là đôi khi trẻ phải chờ đợi đến lượt do giáo viên sửa sai cho trẻ khác, giảm số lần thực hiện bài tập của trẻ.

Một trường hợp đặc biệt của hình thức cả lớp - lần lượt là hình thức tập theo vòng tròn. Trẻ liên tiếp thực hiện một loạt bài tập không nghỉ. Hình thức này thường áp dụng cho trẻ lứa tuổi mẫu giáo nhỡ và lớn, mục đích hoàn thiện kỹ năng vận động tổng hợp cho trẻ.

3.2.2. Hình thức nhóm

Giáo viên chia lớp thành 2 hoặc 3 nhóm để tập. Mỗi nhóm thực hiện một bài tập riêng, có thể cùng một bài tập hoặc các bài tập khác nhau. Hình thức tập theo nhóm thường sử dụng đối với các lớp lớn, khi kết hợp giảng dạy vận động mới và củng cố các vận động đã quen thuộc, khi nhiệm vụ đặt ra là phát triển khả năng tự lực và tổ chức theo nhóm nhỏ. Ở lứa tuổi nhà trẻ, khi tập theo nhóm có nghĩa là tập một nhóm trẻ 1 bài tập, các nhóm khác theo dõi, quan sát các bạn tập.

Có 2 dạng nhóm: nhóm không chuyển đổi và nhóm chuyển đổi.

3.2.2.1. Nhóm không chuyển đổi

Lớp học được phân thành một số nhóm. Dưới sự hướng dẫn của giáo viên, các nhóm tập luyện theo yêu cầu, nội dung và thứ tự đã được quy định trước.

Hình thức nhóm không chuyển đổi giúp giáo viên dễ theo dõi và quản lý việc tập luyện của trẻ, tăng mật độ vận động của chúng.

3.2.2.2. Nhóm chuyển đổi

Lớp học được phân thành một số nhóm, mỗi nhóm tập theo nội dung khác nhau. Sau một thời gian quy định, các nhóm chuyển đổi nội dung, vị trí cho nhau.

Hình thức nhóm chuyển đổi giúp cho việc bồi dưỡng và rèn luyện năng lực độc lập, giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện, phát huy vai trò của "thủ lĩnh".

Tuy nhiên, khi giảng dạy trực tiếp một nhóm trẻ, giáo viên cần phải chú ý đến tất cả trẻ đang tập, yêu cầu trẻ phải theo dõi chính xác động tác của mình, giữ kỷ luật, nếu không giờ học sẽ trở nên lộn xộn. Qua tổ chức tập luyện như vậy, trẻ sẽ được giáo dục tinh thần trách nhiệm, bình tĩnh, khả năng tự lực, tự giác hoàn thành kỹ năng vận động của mình. Hình thức này thường dùng khi củng cố bài tập vận động cho trẻ.

3.2.3. Hình thức cá nhân

Mỗi trẻ tập một bài tập theo sự hướng dẫn và theo dõi của giáo viên, trẻ khác quan sát và nhận xét. Hình thức này áp dụng khi cần sự giúp đỡ, đảm bảo an toàn, khi ở giai đoạn đầu hình thành kỹ năng vận động. Tuy nhiên, do mật độ vận động thấp nên hình thức này thường sử dụng ở những lớp nhà trẻ.

Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ, việc sử dụng các hình thức tổ chức trẻ phụ thuộc vào điều kiện tiến hành, nhiệm vụ của bài tập, nội dung buổi tập luyện, số lượng dụng cụ sử dụng, sân tập, lứa tuổi, mức độ chuẩn bị thể lực của trẻ,... Giáo viên cần phối hợp sử dụng các hình thức tổ chức trẻ tập luyện để đảm bảo hiệu quả cao của các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ.

3.3. YÊU CẦU ĐỐI VỚI GIÁO VIÊN KHI CHUẨN BỊ TỔ CHỨC CÁC HÌNH THỨC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

Giáo viên phải chuẩn bị chu đáo cho tiết học, cũng như các hình thức giáo dục thể chất khác.

Trước hết, giáo viên xác định nhiệm vụ cụ thể đối với việc tập luyện cho trẻ, lựa chọn các bài tập hoặc trò chơi phù hợp với nhiệm vụ, với mức độ chuẩn bị thể lực của trẻ.

Xác định thứ tự thực hiện các bài tập đã lựa chọn, cách tiến hành như: phương pháp hướng dẫn, hình thức tổ chức, liều lượng, dụng cụ, nhạc đệm,... Tất cả những dự kiến đó được thể hiện trong giáo án.

Chuẩn bị trước nơi tập, kiểm tra độ bền vững, an toàn của dụng cụ, lựa chọn dụng cụ, bố trí dụng cụ cho buổi tập. Trước buổi tập, kiểm tra vệ sinh, thông thoáng phòng tập. Kết quả của buổi tập phụ thuộc nhiều vào sự chuẩn bị của giáo viên.

3.4. TIẾT HỌC THỂ DỤC

3.4.1. Ý nghĩa

Tiết học thể dục là hình thức cơ bản trong các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ mầm non. Trên tiết học thể dục với trẻ mầm non, giáo viên cung cấp và rèn luyện cho trẻ những kỹ

năng, kỹ xảo vận động có mục đích, tổ chức, hệ thống và có kế hoạch. Nhiệm vụ chuyên biệt của tiết học thể dục là dạy trẻ những kỹ năng vận động đúng, hình thành và phát triển các tố chất thể lực cho trẻ tuỳ theo mức độ phù hợp với từng lứa tuổi.

Ý nghĩa của tiết học thể dục là việc thực hiện có hệ thống các mối quan hệ qua lại giữa nhiệm vụ giáo dục và giáo dưỡng đối với sức khoẻ. Khi hoàn thành những quan hệ đó sẽ đảm bảo cho việc phát triển thể lực, củng cố sức khoẻ của trẻ, đồng thời hình thành ở trẻ những kỹ năng, kỹ xảo vận động chính xác và giáo dục trẻ những tình cảm tốt đẹp với thể dục, phát triển nhân cách nói chung.

Toàn bộ nội dung của giáo dục thể chất cho trẻ như luyện tập thể dục, trò chơi vận động, đều được giáo viên tiến hành với trẻ trên các tiết học. Còn các hình thức giáo dục thể chất khác chủ yếu sử dụng các kỹ năng vận động mà trẻ đã học trên tiết học thể dục. *Ví dụ:* Khi giáo viên cho trẻ tiến hành bài tập thể dục sáng hay thể dục chống mệt mỏi, đó là những động tác của bài tập phát triển chung mà trẻ đã được học trên tiết học thể dục. Hoặc hình thức khác như trò chơi vận động, trẻ thực hiện một số động tác của bài tập phát triển chung với vận động cơ bản đã học trên tiết học thể dục.

Trên tiết học thể dục, trẻ phải thực hiện toàn bộ nội dung của chương trình thể dục, bao gồm: tập hợp đội hình, bài tập phát triển chung, bài tập vận động cơ bản, trò chơi vận động, còn các hình thức khác chỉ rèn luyện ở trẻ một khía cạnh nào đó.

Như vậy, thông qua quá trình giảng dạy và giáo dục trên tiết học thể dục, tạo cho trẻ sức mạnh thể chất và tinh thần chuẩn bị cho trẻ sau này có đủ điều kiện tham gia những hoạt động xã hội.

3.4.2. Cấu trúc và nội dung của một tiết học thể dục

Những bài tập vận động trong tiết học thể dục được sắp xếp theo một trình tự nhất định , phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý và khả năng làm việc của cơ thể, tạo nên nội dung của tiết học. Nghiên cứu những chỉ số tuần hoàn của nhịp tim trong quá trình vận động của trẻ trên tiết học, người ta đã chỉ ra sự lớn dần của nó ở đầu tiết học, sau đó tăng lên và đạt ở mức độ cao ở phần giữa tiết học, rồi giảm dần ở cuối tiết học. Trình tự này xác định hoạt động của hệ tuần hoàn và khả năng làm việc của cơ thể, xác định các quá trình tâm lý, sự tập trung chú ý, tốc độ phản ứng của trẻ,...

Như vậy, khi thực hiện bài tập vận động, khả năng làm việc của cơ thể trẻ tăng dần, khả năng này giữ được một thời gian nào đó phụ thuộc vào lứa tuổi của trẻ, sau đó nó bắt đầu giảm dần. Cho nên, để trẻ thực hiện được những bài tập vận động đòi hỏi cường độ làm việc cao của cơ thể như bài tập phát triển chung, bài tập vận động cơ bản, giáo viên cần chuẩn bị cho trẻ khả năng làm việc của tất cả các cơ quan và hệ cơ quan như: hệ xương, hệ cơ bắp, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ thần kinh,... Nếu không chuẩn bị khả năng làm việc tăng dần của cơ thể trẻ, sẽ gây ra những ảnh hưởng đột ngột đến cơ thể trẻ, có thể gây chấn thương, vẹo chân tay, gây mệt mỏi, căng thẳng,... Điều này có ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình rèn luyện các bài tập như việc tiếp thu và thực hiện bài tập. Do đó, phải xây dựng một tiết học thể dục đảm bảo chuẩn bị trước cho trẻ về tâm lý, sinh lý đến quá trình tiếp thu và thực hiện bài tập, tạo điều kiện giải quyết nhiệm vụ của tiết học.

Từ những phân tích trên, một tiết học thể dục phải bao gồm 3 phần: Khởi động, trọng động và hồi tĩnh. Mỗi phần giải quyết nhiệm vụ nhất định phù hợp với việc lựa chọn, sắp xếp bài tập vận động và cách thức tiến hành chúng. Sự phân chia tiết học như trên có tính chất tương đối, giữa các phần đó có sự chuyển tiếp tự nhiên nhằm cung cấp cho cơ thể trẻ một khối lượng vận động nhất định, phát triển kỹ năng phù hợp với từng lứa tuổi.

3.4.2.1. Cấu trúc, nội dung và cách thức tiến hành tiết học thể dục cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

Đối với trẻ em từ 3 đến 12 tháng tuổi:

Tiết học thể dục được tiến hành hàng ngày đối với từng trẻ. Giáo viên phải lập kế hoạch, dự kiến trước các bài tập vận động cho từng trẻ. Những trẻ mệt mỏi, mới lành bệnh, mới tiêm chủng, mới đi nhà trẻ thì không tập cho trẻ. Có thể tập cho trẻ ở trên bàn, trên giường, hay trên sàn có chiếu. Tập ở nơi thoáng mát vè mùa hè, ấm áp về mùa đông. Chú ý cho trẻ mặc quần áo phù hợp. Thời gian tập vận động cho trẻ tốt nhất là ngay sau khi đón trẻ. Ngoài ra nên tập sau bữa ăn khoảng 30 phút. Mỗi trẻ được tập từ 5-7 phút.

Nội dung của tiết học phát triển vận động tuỳ theo mức độ phát triển của trẻ. Các bài tập này được sắp xếp từ dễ đến khó. Đối với trẻ này, trong tiết học có thể tập cho trẻ bài tập phản xạ, bài tập vận động thụ động, nửa thụ động, bài tập phát triển các cơ bắp, bài tập phát triển vận động cơ bản như lẫy, trườn, bò, đi,... Mỗi lần giáo viên tập cho trẻ 3-4 bài tập, trong đó có 1-2 bài tập thụ động để phát triển cơ bắp, 1-2 bài tập phát triển vận động cơ bản, các bài tập này được sắp xếp từ dễ đến khó.

Ví dụ: Đối với trẻ 5 tháng tuổi, có thể tiến hành dạy một tiết học phát triển vận động với nội dung sau:

1) Nằm ngửa, tay co, tay duỗi.

2) Nằm ngửa, chân co, chân duỗi.

3) Lẫy cả hai phía.

4) Tập trườn.

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.

Cách thức tiến hành tiết học phát triển vận động được diễn ra như sau: Giáo viên đưa trẻ ra nơi tập, nói chuyện âu yếm với trẻ để tạo sự tiếp xúc tốt, sau đó lần lượt tập các bài tập cho trẻ theo thứ tự như trên. Trong khi tập, giáo viên phải nói chuyện với trẻ, đồng thời quan sát thái độ của trẻ như vui hay sợ hãi, đau đớn hay không thích,... Nếu trẻ khóc, giáo viên dừng tập, nói chuyện âu yếm cho trẻ nín, khi trẻ vui vẻ trở lại mới tập tiếp. Động tác của giáo viên khi tập cho trẻ phải chính xác, dứt khoát, song cần phải dịu dàng, mềm mại, không làm trẻ đau, không làm cho trẻ sợ và nhất là không gây tai nạn cho trẻ. Giáo viên không nắn bóp khớp của trẻ, tránh va chạm vào đầu, không ấn mạnh vào mặt trước của xương ống chân của trẻ. Sau khi tập xong, giáo viên khen và động viên trẻ nhằm gây tâm trạng thoải mái cho trẻ.

Đối với trẻ em từ 12 đến 24 tháng tuổi:

Trẻ em ở độ tuổi này được chia thành 2 nhóm tuổi: 12-18 tháng và 18-24 tháng để việc lựa chọn nội dung và phương pháp hướng dẫn tiết học tập vận động phù hợp với trẻ hơn. Tuy

nhiên việc sắp xếp này không chỉ phụ thuộc vào tháng tuổi mà còn phụ thuộc vào mức độ phát triển vận động của trẻ. Có những trẻ trên 18 tháng tuổi nhưng mức độ phát triển vận động thấp, nên giáo viên vẫn xếp vào nhóm 12-18 tháng. Ngược lại, có những trẻ dưới 18 tháng tuổi nhưng mức độ phát triển vận động tương đương với nhóm 18-24 tháng thì giáo viên vẫn bố trí để trẻ được tập luyện cùng nhóm trẻ này. Đối với trẻ chưa biết đi, giáo viên vẫn tập cho từng trẻ hàng ngày như dạy trẻ dưới 12 tháng. Đối với trẻ đã biết đi, giáo viên có thể tập cho 2-4 trẻ cùng một lúc với nhóm dưới 18 tháng và 5-7 trẻ với nhóm trên 18 tháng. Đối với trẻ đã tập đi thành thạo, giáo viên có thể cho trẻ tập nối tiếp nhau.

Mỗi tuần giáo viên tổ chức luyện tập cho trẻ 2 lần vào giờ chơi - tập buổi sáng từ 8 - 8giờ 30 phút, hoặc giờ chơi - tập giữa 2 lần ngủ trong ngày từ 11-12 giờ. Hai lần tập này phải phân bổ xen kẽ với những hoạt động khác trong tuần, không được xếp liền nhau. Tiết học tập vận động cho trẻ có thể xếp vào thứ ba, thứ năm hoặc thứ tư, thứ sáu hàng tuần. Đối với trẻ 12-18 tháng tập khoảng 8-10 phút, trẻ 18-24 tháng tập 10-12 phút. Có thể cho trẻ tập trong phòng nhóm hoặc ở ngoài trời để tranh thủ tắm nắng và hít thở không khí trong lành.

Mỗi tiết học tập vận động có 2 nội dung, trong đó có 1 vận động là đi và 1 vận động khác, nên có 1 vận động ôn luyện, vận động còn lại là mới. Mỗi bài tập vận động tập trong 2 tuần liên tục. Vận động mới được tập luyện lại sau 2-3 tuần. Giáo viên cần sắp xếp sao cho mỗi loại vận động cơ bản được tập luyện trong cả quá trình.

Đối với trẻ 12 - 18 tháng tuổi, giáo viên có thể dạy một tiết học vận động với nội dung sau:

1) Đi theo hướng thẳng.

2) Bò qua vật cản.

Đối với trẻ 18 - 24 tháng tuổi, giáo viên có thể dạy một tiết học tập vận động với nội dung sau:

1) Đi bước qua vật cản cao 5 - 7cm.

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

Ở độ tuổi này, giáo viên vẫn phải tập luyện cho từng trẻ một, không nên yêu cầu trẻ tập đúng từng chi tiết của bài tập. Mỗi bài tập, giáo viên cần tập mẫu nhiều lần cho trẻ bắt chước. Khi trẻ chưa nắm được yêu cầu của bài tập, giáo viên thực hiện bài tập cùng trẻ là tốt nhất. Khi trẻ vận động, giáo viên chú ý đảm bảo tư thế đúng cho trẻ, kịp thời uốn nắn những tư thế không đúng như ngồi còng lưng, đi lệch vai,... Nếu thấy trẻ chưa đủ sức tập 1 bài tập nào đó, thì không nên ép trẻ tập, mà thay vào đó 1 bài tập dễ hơn.

Trên đây là nội dung chính của tiết học tập vận động cho trẻ. Ngoài ra, trong tiết học còn có bài tập phát triển chung, bài tập trò chơi. Các bài tập này được sắp xếp xen kẽ nhau, luân chuyển, để đảm bảo sự thay đổi giữa vận động tích cực với nghỉ ngơi ngắn và sự thay đổi tư thế của trẻ.

Khi sắp xếp dụng cụ cho tiết học, giáo viên nên tranh thủ hỏi trẻ để trẻ trả lời, nhắc lại tên dụng cụ, giúp trẻ nhớ và tạo điều kiện cho trẻ giúp giáo viên xếp, thu dọn những dụng cụ nhẹ. Giọng nói của giáo viên phải tình cảm, nhẹ nhàng, tự nhiên để trẻ lôi cuốn sự chú ý, thích thú của trẻ. Giáo viên chú ý cho trẻ mặc gọn gàng, thoải mái trong khi vận động.

Tiết học tập vận động cho trẻ 12-18 tháng, có thể tiến hành như sau: Giáo viên dắt trẻ ra nơi tập đã được bố trí sẵn. Sau khi cho trẻ tập bài tập trò chơi, giáo viên cho trẻ ngồi ghế hoặc trên sàn nhà. Trẻ được tập 2 nội dung của bài tập vận động cơ bản, nên dạy ghép 2 vận động với nhau. Lúc đầu, giáo viên cho từng trẻ tập bài tập rồi về đúng chỗ của mình. Những trẻ nhút nhát không dám tập hoặc chưa biết cách tập, giáo viên cần tập cùng với trẻ. Không nên dừng lại lâu với những trẻ này vì trẻ khác phải đợi, mà giáo viên có thể dạy thêm cho trẻ vào thời gian chơi tự do trong ngày. Khi tiến hành tiết học, giáo viên phải luôn động viên để trẻ tích cực vận động. Cuối tiết học, giáo viên nên làm mẫu lại bài tập để củng cố vận động cho trẻ, vì trẻ ở lứa tuổi này cần lặp lại nhiều lần biểu tượng về vận động mới dễ nhớ. Trước khi dắt trẻ trở lại phòng chơi, giáo viên nên khen ngợi, động viên chung cả nhóm trẻ để trẻ phấn khởi.

Đối với trẻ 18-24 tháng, tiết học vận động có thể tiến hành như trên. Tuy nhiên, trẻ ở lứa tuổi này hầu hết đã biết đi vững, cho nên giáo viên có thể tăng cường bài tập đi bằng cách cho trẻ đi bộ một vòng quanh nơi tập vào đầu và cuối tiết học. Nội dung này được bổ sung thêm để thực hiện chức năng chuyển tiếp giữa tiết học tập vận động chưa có cấu trúc ba phần: khởi động, trọng động và hồi tĩnh. Do mức độ phát triển vận động của trẻ đã cao hơn, do đó sự giúp đỡ của giáo viên đối với từng trẻ giảm đi nhiều. Cho nên, sau khi trẻ đã nắm được yêu cầu của bài tập, giáo viên có thể cho trẻ tập nối tiếp nhau, hoặc 2 trẻ cùng tập một lúc. Giáo viên phải chú ý đảm bảo an toàn cho trẻ trong quá trình tập.

Đối với trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi:

Mỗi tuần, giáo viên tổ chức tiết học cho trẻ 2 lần, thời gian mỗi tiết học từ 12 đến 15 phút. Số trẻ cùng học từ 10-12 trẻ, cho trẻ tập vào giờ chơi - tập buổi sáng từ 8-10 giờ. Địa điểm tiến hành tiết học nên ở ngoài trời để trẻ tắm nắng và hít thở không khí trong lành. Những ngày thời tiết quá lạnh, mưa, gió nhiều hoặc ẩm ướt, có thể cho trẻ tập trong phòng nhóm, phòng nhạc nếu có. Trong khi tập, giáo viên và trẻ cần mặc gọn gàng để không bị hạn chế việc vận động của trẻ.

Do mức độ phát triển thể chất của trẻ ở lứa tuổi này đã chuyển sang giai đoạn mới, cho nên bắt đầu từ tuổi thứ ba, tiết học tập vận động cho trẻ được tiến hành theo cấu trúc ba phần: khởi động, trọng động và hồi tĩnh.

- Khởi động kéo dài từ 1-2 phút:

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

+ Nhiệm vụ của khởi động là tập hợp tổ chức trẻ, gây chú ý và hứng thú đến buổi tập.

+ Nội dung của khởi động bao gồm: đi bộ, chạy tản ra các phía, sau đó xếp thành vòng cung để tập bài tập phát triển chung.

+ Cách thức tiến hành của khởi động: lúc đầu giáo viên cho trẻ đi bình thường, đi nhấc cao chân, đi bước dài; cuối năm, có thể cho trẻ đi bằng mũi bàn chân, đi bằng gót chân để luyện cho trẻ không mắc bệnh bàn chân bẹt. Giữa các kiểu đi phải có đi thường xen kẽ. Sau đó, cho trẻ đi nhanh dần, chuyển sang chạy chậm, rồi đến đi thường và cuối cùng cho trẻ đứng thành vòng tròn rộng để chuẩn bị tập bài tập phát triển chung.

- Trọng động kéo dài từ 8-12 phút:

+ Yêu cầu của trọng động là cho trẻ làm quen với những vận động mới, củng cố và hoàn thiện kỹ năng vận động đã hình thành từ trước, phát triển các tố chất thể lực.

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

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

+ Bài tập phát triển chung bao gồm các động tác được sắp xếp theo thứ tự sau: tay - vai, thân, lưng - bụng, chân. Số động tác trong bài tập từ 3 - 5, mỗi động tác có thể tập từ 3 - 6 lần. Các bài tập này tất cả trẻ tập cùng một lúc. Giáo viên có thể chỉ dẫn bằng lời hoặc hô theo nhịp 1 - 2 cho trẻ tập. Nên cho trẻ tập với các dụng cụ như cờ, nơ, gậy thể dục, vòng thể dục,...

Bài tập phát triển vận động cơ bản bao gồm các bài tập để phát triển các vận động bò, đi, chạy, nhảy, ném cho trẻ. Sau khi tập bài tập phát triển chung, giáo viên cho trẻ ngồi thành 2 hàng ngang quay mặt vào nhau với khoảng cách 3-4m để xem giáo viên làm mẫu, giải thích yêu cầu của bài tập. Trước tiên, giáo viên giới thiệu tên bài tập. Sau đó, giáo viên tiến hành làm mẫu 2-3 lần. *Lần 1*: làm mẫu từ đầu đến hết động tác, không cần giải thích để trẻ có tri giác trọn vẹn hình ảnh động tác, gây sự tập trung chú ý và giúp trẻ có biểu tượng toàn vẹn về bài tập. *Lần 2:* làm mẫu chậm từng chi tiết kỹ thuật của bài tập theo đúng trình tự, kết hợp giải thích, phân tích cách thức thực hiện. Nếu bài tập khó, giáo viên có thể tiến hành làm mẫu. *Lần 3:* làm mẫu lại, chú ý nhấn mạnh chi tiết khó của bài tập, chi tiết mà theo kinh nghiệm giảng dạy của giáo viên biết là trẻ hay thực hiện sai. Làm mẫu xong, giáo viên gọi trẻ lên thực hiện thử nhằm mục đích kiểm tra trẻ đã nắm được yêu cầu của bài tập chưa, và để những trẻ tiếp thu vận động kém có điều kiện quan sát lại hình ảnh vận động. Giáo viên nên gọi những trẻ có khả năng tiếp thu nhanh. Nếu trẻ thực hiện được, giáo viên có thể cho trẻ tập luyện. Nếu trẻ chưa thực hiện được, giáo viên cần nhắc lại yêu cầu của bài tập, có thể làm mẫu lại. Tuỳ theo nội dung của bài tập, giáo viên cho trẻ tập nối tiếp nhau hoặc trẻ cùng tập một lúc. Tập xong, yêu cầu trẻ về đúng chỗ ngồi của mình. Nên cho trẻ thực hiện bài tập từ 2-4 lần.

Trò chơi vận động của trọng động phải phù hợp với nội dung tiết học để buổi tập thêm đa dạng, không đơn điệu và có ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện của cơ thể trẻ. Vận động mà trẻ phải sử dụng trong trò chơi vận động phải khác với vận động mà trẻ đã học trong bài tập phát triển vận động cơ bản. Nếu bài tập phát triển vận động cơ bản đã đòi hỏi trẻ phải vận động nhiều thì nên chọn trò chơi vận động có số lượng vận động trung bình và ngược lại. Nghĩa là phải đảm bảo phối hợp giữa động và tĩnh.

Trò chơi vận động được lựa chọn cho trẻ tập trên tiết học thường là những trò chơi quen thuộc, nếu không thì đó phải là những trò chơi vận động đơn giản để tránh giải thích nhiều.

Hướng dẫn trẻ chơi trò chơi vận động, giáo viên cần phải lưu ý thực hiện đủ các bước sau:

+ Tập trung trẻ, giới thiệu tên trò chơi, có thể giới thiệu tên đích thực hoặc nghĩa bóng tên của trò chơi.

+ Giải thích trò chơi: Giáo viên có thể giải thích bằng lời kết hợp với làm mẫu một số động tác khó mà trẻ phải thực hiện trong quá trình chơi. Yêu cầu giải thích ngắn gọn, kết hợp với ngữ điệu lời nói và điệu bộ. Có thể giải thích bằng cách cùng chơi với một vài trẻ. Đối với trò chơi vận động quen thuộc, giáo viên có thể nhắc lại luật chơi, cách chơi, hoặc trẻ nhắc lại.

+ Phân vai chơi: Trẻ nhà trẻ mới bắt đầu tham gia chơi các trò chơi vận động nên còn nhiều bỡ ngỡ với trò chơi và cách chơi. Do đó, giáo viên phải tham gia chơi cùng trẻ và thường đóng vai chính trong các trò chơi, trẻ đóng vai phụ. Nhưng cuối năm, khi trẻ đã quen, giáo viên có thể cho trẻ đóng vai chính.

+ Theo dõi quá trình chơi: Giáo viên theo dõi quá trình chơi và các hành động vận động của trẻ, quan sát trẻ thực hiện luật trò chơi và lượng vận động của trò chơi để nhắc nhở trẻ thực hiện đúng. Chú ý đến mối quan hệ của trẻ và tình trạng sức khoẻ của trẻ trong khi chơi.

+ Nhận xét: Sau mỗi lần chơi, giáo viên nên nhận xét, đánh giá nhằm động viên và khen trẻ kịp thời. Chú ý, nếu trò chơi vận động có khối lượng vận động cao, giáo viên phải cho trẻ đi lại để giảm dần vận động để trẻ trở về trạng thái bình thường, sau đó mới nhận xét trò chơi của trẻ.

Vì trò chơi vận động được tiến hành trong tiết học thể dục, do đó thường cho trẻ chơi từ 2-3 lần, tuỳ thuộc vào nội dung của trò chơi vận động. Lưu ý, nếu tiết học có 2 bài tập vận động cơ bản thì không tiến hành trò chơi vận động.

- Hồi tĩnh kéo dài từ 1 - 2 phút:

+ Yêu cầu của hồi tĩnh là đưa cơ thể về trạng thái bình thường sau một thời gian hoạt động.

+ Nhiệm vụ của hồi tĩnh là giảm dần khối lượng vận động, trẻ cảm thấy thoải mái, vui vẻ.

+ Nội dung của hồi tĩnh bao gồm: Đi bộ kết hợp với chạy nhẹ nhàng, thả lỏng các bắp thịt khi tham gia vận động. Hoặc có thể cho trẻ thực hiện một trò chơi vận động nhẹ nhàng.

+ Cách thức tiến hành: Giáo viên cho trẻ đi lại với tốc độ chậm, chạy chậm dần 2 vòng quanh nơi tập kết hợp với điều hoà nhịp thở. Hoặc cho trẻ tiến hành trò chơi có lượng vận động ít từ 1 - 2 lần.

+ Sau phần hồi tĩnh thường là phần nhận xét đánh giá việc thực hiện bài tập của trẻ trong tiết học. Những nhận xét này mang tính chất động viên, khuyến khích trẻ. Có thể nhận xét đánh giá trong quá trình tiến hành tiết học. Đây là phần không bắt buộc phải thực hiện.

3.4.2.2. Cấu trúc, nội dung và cách thức tiến hành tiết học thể dục cho trẻ lứa tuổi mẫu giáo

Cấu tạo nội dung một tiết học thể dục là quá trình sắp xếp và tiến hành hợp lý việc giảng dạy trên lớp cho trẻ, phù hợp với thời gian quy định, tuân theo thứ tự các bước, luyện tập theo nguyên tắc và phương pháp sư phạm, phù hợp với mục đích, nhiệm vụ, nội dung giảng dạy và đặc điểm lứa tuổi của trẻ.

Nội dung và phương pháp giảng dạy của mỗi tiết học khác nhau rõ rệt, do đó, khi sắp xếp nội dung một tiết học thể dục cho trẻ, giáo viên phải dựa vào các yếu tố sau để lựa chọn.

- Mục đích, nhiệm vụ giảng dạy.

- Nội dung giảng dạy, khối lượng bài tập.

- Đặc điểm lứa tuổi, trình độ tập luyện và tình hình sức khoẻ của trẻ.

- Phương pháp giảng dạy.

Cấu tạo nội dung một tiết học thể dục cho trẻ mẫu giáo được chia làm 3 phần: Khởi động, trọng động và hồi tĩnh.

Sự phân chia tiết học làm 3 phần như trên có tính chất tương đối. Giữa các phần đó có sự chuyển tiếp tự nhiên, có tác dụng hỗ trợ và bổ sung, hoàn thiện cho nhau. Tiết học thể dục thống nhất từ đầu đến cuối nhằm giải quyết nhiệm vụ chung là: Cung cấp cho cơ thể trẻ một khối lượng vận động nhất định, phát triển kỹ năng, rèn luyện tố chất thể lực. Nhiệm vụ chung đó chỉ có thể đạt được bằng nghệ thuật vận dụng các nguyên tắc và các phương pháp giảng dạy của giáo viên khi thực hiện nhiệm vụ từng phần của tiết học một cách nghiêm túc và khoa học.

a) Khởi động

- Thời gian từ 2 - 3 phút đối với lớp mẫu giáo bé và nhỡ, từ 3 - 4 phút đối với lớp mẫu giáo lớn.

- Nhiệm vụ: Ổn định tổ chức, phổ biến nhiệm vụ, yêu cầu của tiết học, chuẩn bị chu đáo cho cơ thể bước vào thực hiện vận động.

- Nội dung: Tập hợp trẻ, xếp hàng, có thể hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn,... Rèn luyện đi bộ, chạy. Kết hợp các kiểu đi, chạy khác nhau với tốc độ khác nhau. Đi, chạy làm theo người dẫn đầu. Chuyển đội hình để chuẩn bị tập bài tập phát triển chung.

- Cách tiến hành: Để trẻ tập trung chú ý, giáo viên cần sử dụng những tín hiệu khác nhau như: trống, xắc xô,... Ngoài ra, nếu có điều kiện, giáo viên sử dụng tín hiệu âm thanh - âm nhạc, đó là tín hiệu dễ thu hút sự chú ý của trẻ. Tuy nhiên, trong một tiết học, giáo viên nên sử dụng một loại dụng cụ tín hiệu thống nhất để khỏi ảnh hưởng đến sự chú ý của trẻ. Bên cạnh những tín hiệu trên, giáo viên có thể sử dụng khẩu lệnh, mệnh lệnh.

Có thể tiến hành phần khởi động như sau:

Đầu tiên, giáo viên cho trẻ đi bộ thành vòng tròn khép kín, giáo viên đi vào phía trong vòng tròn ngược chiều với trẻ để theo dõi và điều khiển trẻ tập. Cho trẻ đi thường phối hợp với các kiểu đi: đi kiễng gót 2m, đi thường 5m, 2m đi bằng gót chân, 5m đi thường, đi như vậy khoảng 2-3 lần. Sau đó, cho trẻ chuyển sang chạy thay đổi tốc độ: chậm - nhanh - chậm. Hoặc cuối phần khởi động, giáo viên có thể cho trẻ chơi một trò chơi vận động nhẹ nhàng như: "Tiếng gọi của ai?", "Chuông reo ở đâu?", có tác dụng làm cho trẻ phấn khởi, thích thú trước khi chuyển sang phần trọng động.

Kết thúc phần này là giáo viên cho trẻ xếp đội hình để tiện cho tập các bài tập phát triển chung. Đầu năm, cho trẻ xếp đội hình vòng tròn, sau đó dạy trẻ chuyển đội hình từ vòng tròn về hàng dọc theo tổ, quay ngang, dàn hàng ngang. Đối với trẻ mẫu giáo nhỡ và lớn, giáo viên cho trẻ chuyển đội hình bằng điểm số, tách hàng.

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

b) Trọng động

- Thời gian từ 10-15 phút đối với lớp mẫu giáo bé và nhỡ, từ 15-20 phút đối với lớp mẫu giáo lớn.

Đây là phần trọng tâm của tiết học, nó có tác dụng đến sự phát triển cơ thể của trẻ nhiều nhất, vì nhiệm vụ của nó là thực hiện mục đích chủ yếu của tiết học, bao gồm:

+ Tập những động tác mới, hoặc ôn động tác cũ hay nâng cao trình độ luyện tập của trẻ.

+ Rèn luyện phát triển thân thể toàn diện và các tố chất thể lực.

- Bồi dưỡng và giáo dục ý chí, phẩm chất đạo đức tốt cho trẻ.

Phần này bao gồm 3 giai đoạn: thực hiện bài tập phát triển chung, bài tập vận động cơ bản và trò chơi vận động.

Giai đoạn 1: Thực hiện bài tập phát triển chung.

- Nhiệm vụ: Phát triển và rèn luyện các nhóm cơ chính; cơ bả vai, cơ chân, cơ mình, những động tác phát triển hệ hô hấp và những động tác hỗ trợ cho bài tập vận động cơ bản.

Ví dụ: Bài tập vận động cơ bản là "ném xa" thì khi chọn động tác cho bài tập phát triển chung, giáo viên lưu ý chọn động tác tay đưa từ dưới lên cao và tập động tác này số lần nhiều hơn các động tác còn lại. Hoặc bài tập vận động cơ bản là "bật xa", nhiệm vụ chính là tập cho trẻ biết nhún chân, giáo viên nên chọn bài tập phát triển chung có động tác đứng lên ngồi xuống nhiều hơn. Nhưng nếu cũng "bật xa", mà nhiệm vụ là tập cho trẻ lăng mạnh tay để lấy đà, thì bài tập phát triển chung nên tập động tác tay đưa từ trước ra sau nhiều hơn.

- Nội dung: Bao gồm các động tác theo thứ tự sau: Hô hấp (nếu cần), tay - vai, chân, bụng - lườn, bật, trong đó có động tác hỗ trợ cho bài tập vận động cơ bản

- Cách tiến hành: Có thể cho trẻ thực hiện bài tập tay không và có dụng cụ. Mỗi động tác thực hiện 3 - 4 lần, 2 nhịp với trẻ mẫu giáo bé, 4 nhịp với trẻ mẫu giáo nhỡ và 8 nhịp với trẻ mẫu giáo lớn. Những động tác hỗ trợ cho bài tập vận động cơ bản cần tập thêm 1 - 2 lần. Đối với bài tập phát triển chung mới, giáo viên có thể làm mẫu kết hợp với giải thích 2 lần. Khi tập, nên cho trẻ cầm các dụng cụ như cờ, nơ, gậy thể dục,... nhưng các dụng cụ đó phải phù hợp với vận động và không gây mệt mỏi cho trẻ. Các dụng cụ đó phải tạo cho trẻ lượng vận động chính xác, được sắp đặt theo từng thể loại để dễ lấy và phân phát cho trẻ. Khi chia dụng cụ cho trẻ, giáo viên phải lựa chọn các biện pháp sao cho không mất thời gian và phải được tiến hành nhanh, gọn. Cần chú ý kết hợp sử dụng dụng cụ và tập tay không cho trẻ để trẻ có cảm giác đúng về động tác khi tập không có dụng cụ.

Đối với trẻ mẫu giáo bé, khả năng chú ý và ghi nhớ còn ít, nên giáo viên thường sử dụng phương pháp mô phỏng là chủ yếu. Giáo viên làm mẫu, trẻ quan sát và bắt chước tập theo. Tốc độ tập chậm, không yêu cầu trẻ phải tập chính xác, chủ yếu là tập được các động tác theo hướng nhất định.

Đối với trẻ mẫu giáo nhỡ, trẻ đã có thể nhớ được động tác và tập không cần phải nhìn động tác mẫu của giáo viên sau khi giáo viên đã làm mẫu. Trẻ quan sát động tác mẫu của giáo viên và tự nhớ lại, do đó giáo viên làm mẫu khoảng 2 lần, sau đó hô cho trẻ tập. Giáo viên phải thường xuyên yêu cầu trẻ tập đúng bằng cách nhắc nhở, sửa sai cho trẻ trong quá trình tập.

Đối với trẻ mẫu giáo lớn, các vận động của trẻ đã tương đối hoàn thiện, trẻ vận động một cách chính xác, nhịp nhàng và khéo léo, các động tác thừa mất dần. Khả năng nhớ của trẻ phát triển, trẻ có thể hiểu được nhiệm vụ vận động, có khả năng quan sát lâu và nhớ lại động tác, cho nên giáo viên có thể làm mẫu 2 lần, sau đó hô cho trẻ tự tập.

Như vậy, nội dung, số lần tập mỗi động tác của bài tập phát triển chung phụ thuộc vào mức độ yêu cầu của các bài tập vận động cơ bản và phụ thuộc vào từng độ tuổi của trẻ.

***Giai đoạn 2*:** Thực hiện bài tập vận động cơ bản.

- Nhiệm vụ: Hình thành và rèn luyện kỹ năng vận động cơ bản ở trẻ.

- Nội dung: Chỉ nên đưa từ 1-2 bài tập vận động cơ bản. Nếu có 2 bài tập vận động cơ bản thì trong đó phải có 1 bài tập là ôn luyện. Nếu có 2 bài tập, trong đó có một bài tập là chạy thì chạy sẽ thực hiện sau.

Cách tiến hành: Đối với bài tập mới, giáo viên cần hướng dẫn tỷ mỷ, tiến hành theo các bước sau: Tập mẫu, cho một số trẻ tập thử, cả lớp tập. Giáo viên áp dụng các hình thức tổ chức: Cả lớp, nhóm, cá nhân tuỳ thuộc vào nội dung bài tập, khả năng của trẻ. Ở lớp mẫu giáo bé, lúc đầu giáo viên thường tập cùng trẻ, sau đó trẻ tự tập dưới sự điều khiển của giáo viên. Ở lớp mẫu giáo nhỡ và lớn, trẻ tự tập dưới sự hướng dẫn của giáo viên, với những bài tập trẻ đã biết, giáo viên nên cho trẻ nhắc lại cách thực hiện và tập thử, sau đó cả lớp tiến hành.

***Giai đoạn 3*:** Thực hiện trò chơi vận động.

- Nhiệm vụ: Củng cố rèn luyện và hỗ trợ cho bài tập vận động cơ bản.

- Nội dung: Giáo viên lựa chọn những trò chơi vận động tương ứng với nhóm bài tập vận động cơ bản. *Ví dụ:* Bài tập vận động đi, chạy thì trò chơi vận động là "Đi, chạy theo tín hiệu"; ném xa bằng 1 tay thì trò chơi vận động là "Ném qua dây". Mục đích nhằm rèn luyện những kỹ năng của các vận động cơ bản. Tuy nhiên, trò chơi vận động phải có những vận động khác với vận động trong bài tập vận động cơ bản trong 1 tiết học. Hay nói cách khác, phải phối hợp nhịp nhàng giữa động và tĩnh. Nếu bài tập vận động cơ bản là động thì trò chơi vận động là tĩnh và ngược lại.

Những trò chơi vận động được lựa chọn cho tiết học thể dục, thường là những trò chơi vận động quen thuộc. Nếu là trò chơi mới thì phải đơn giản, tránh giải thích nhiều.

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

Tổ chức trò chơi vận động tuỳ theo nội dung và tính chất của trò chơi, giáo viên có thể cho trẻ chơi theo nhiều đội hình khác nhau như: hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn,... Ở mỗi đội hình, vị trí đứng của giáo viên để giải thích và điều khiển trò chơi cũng khác nhau.

- Yêu cầu của phần trọng động:

+ Tập trung sự chú ý của trẻ để tập đúng động tác đã học, tránh tập hời hợt.

+ Có đủ dụng cụ cho trẻ tập.

+ Căn cứ vào đặc điểm sinh lý, tâm lý lứa tuổi để sắp xếp nội dung tập luyện cho thích hợp. Nội dung tập luyện mới, phức tạp dần. Các vận động rèn luyện sức nhanh, sự khéo léo

nên xếp ở phần đầu bài tập. Nội dung bài tập có yếu tố phát triển sức mạnh, sức bền nên xếp ở cuối của giai đoạn thực hiện bài tập vận động cơ bản.

+ Khối lượng vận động cần sắp xếp theo thứ tự hợp lý từ nhỏ đến lớn, các bộ phận cơ thể đều được thay nhau hoạt động.

+ Cần có nhiều hình thức tập luyện và luôn thay đổi để duy trì không khí hào hứng trong tập luyện của trẻ. Thời gian tập luyện và nghỉ ngơi cần xen kẽ nhau cho hợp lý.

+ Các trò chơi vận động ở phần này nhằm tăng cường tác dụng về sinh lý và tâm lý của bài tập. Do đó, yêu cầu tất cả trẻ phải tham gia chơi tích cực.

c) Hồi tĩnh:

- Thời gian từ 1-2 phút đối với lớp mẫu giáo bé và nhỡ, từ 2-3 phút đối với lớp mẫu giáo lớn.

Nhiệm vụ: Đưa cơ thể trẻ về trạng thái bình thường sau quá trình vận động liên tục. Giáo viên phải làm cho trẻ có cảm giác thoải mái, phấn khởi, đỡ mệt mỏi, không chán học.

- Nội dung: Sử dụng các biện pháp hồi sức, có thể cho trẻ đi và chạy nhẹ nhàng 1 - 2 vòng hoặc chơi trò chơi vận động tĩnh, thả lỏng các bắp thịt bị căng thẳng khi tham gia vận động.

- Cách tiến hành*:* Giáo viên có thể tiến hành phần hồi tĩnh và kết thúc tiết học dưới nhiều hình thức: Cho trẻ đi vòng tròn, vừa đi vừa hát nhẹ nhàng; cho trẻ đi tự do trên bãi tập hoặc trong lớp, vừa đi vừa vươn vai, hít thở những hơi thở dài; tiến hành trò chơi vận động tĩnh như "Bóng bay xanh", "Tìm đồ chơi".

- Yêu cầu: Hình thức tập phải thoải mái, vui vẻ. Nếu giáo viên tổng kết, nhận xét, nhắc nhở ở phần này phải ngắn gọn, đầy đủ, nêu bật được các yêu cầu chính, biểu dương, góp ý cho trẻ phải chính xác, cụ thể để có tác dụng động viên và uốn nắn sai lầm của trẻ.

- Nhận xét tiết học: Khác với việc tiến hành tiết học thể dục ở lứa tuổi nhà trẻ, giáo viên thường nhận xét trẻ ngay trong quá trình tiết học, chủ yếu động viên trẻ, khen là chính. Đối với trẻ ở lứa tuổi mẫu giáo, giáo viên có thể tiến hành nhận xét ngay trong tiết học hoặc cuối tiết học. Nếu giáo viên nhận xét trong tiết học, thường là khen, chê trẻ kịp thời. Nếu nhận xét ở cuối tiết học, trước tiên giáo viên nêu những ưu, khuyết điểm chung của cả lớp. Sau đó, giáo viên tuyên dương những trẻ tập tốt và ý thức tập tốt như: biết thực hiện cùng cả lớp, chú ý lắng nghe giáo viên giải thích,... Ngoài ra, có thể cho trẻ tự phát biểu, rồi giáo viên tổng kết ngắn gọn có tính chất nhận xét chung cả lớp.

3.4.3. Yêu cầu về chuẩn bị tiết học thể dục của giáo viên

- Chuẩn bị giáo án: Giáo viên phải nắm được toàn bộ mục đích yêu cầu, nội dung cần trang bị cho trẻ trên tiết học, các phương pháp và cách tiến hành tiết học phù hợp với lứa tuổi của trẻ. Giáo viên dự kiến những tình huống xảy ra trong tiết học, uốn nắn những cháu nào,...

- Phương tiện giảng dạy trên tiết học phải phù hợp với trẻ về kích thước, đảm bảo vệ sinh, thẩm mỹ và giáo dục, không dùng vật nhọn, thang thể dục phải vững,... Trang phục của giáo viên và trẻ phải gọn gàng, thoải mái để dễ vận động. Tình trạng sức khoẻ của trẻ sau buổi tập phải được đảm bảo. Thời gian của tiết học phải phù hợp với độ tuổi của trẻ.

- Khi tổ chức tiết học, giáo viên phải khẩn trương, không kéo dài những thủ tục không cần thiết. Giáo viên điều khiển các tín hiệu phải rõ ràng, dứt khoát, thu hút sự tập trung, chú ý của trẻ.

Cấu tạo của một giáo án thể dục (xem ở phần 4.2.2.2.).

3.4.4. Phân loại các tiết học thể dục

Khi phân loại các tiết học thể dục cho trẻ mầm non, các nhà nghiên cứu dựa vào nhiệm vụ giáo dục thể chất là rèn luyện sức khoẻ, giáo dưỡng và giáo dục, mối tương quan giữa vận động mới và cũ, dựa vào nội dung những bài tập có trong chương trình giáo dục thể chất cho trẻ và phương pháp tiến hành trên tiết học. Có 4 loại tiết học: tiết học bài mới, bài ôn tập, bài tổng hợp, bài kiểm tra đánh giá.

3.4.4.1. Tiết học bài mới

Mục đích của loại tiết học này là lấy việc truyền thụ kiến thức động tác mới làm nội dung chủ yếu.

a) Khi dạy tiết học loại này, giáo viên cần chú ý:

- Giúp trẻ hình thành biểu tượng chính xác về kiến thức bài tập, động tác mới.

- Vận dụng linh hoạt, có nghệ thuật các phương pháp giảng dạy trong quá trình truyền thụ kiến thức, động tác cho trẻ.

- 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.

- Tìm mọi cách để trẻ nắm được 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.

b) Có thể tiến hành phương pháp giảng dạy như sau:

- Gọi tên bài tập.

- Làm mẫu: lần 1, lần 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.

3.4.4.2. Tiết học bài ôn tập

Mục đích của tiết học loại ôn luyện là củng cố, rèn luyện những vận động trẻ đã học, phát triển tố chất thể lực ở trẻ, chú ý đến chất lượng thực hiện bài tập vận động. Loại tiết học này thường áp dụng trước khi kiểm tra hoặc sau tiết học bài mới.

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.

a) Để bài ôn tập đạt kết quả tốt, 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.

- Đối với những trẻ yếu kém, cần tìm ra những thiếu sót chủ yếu để áp dụng những biện pháp có hiệu quả trong việc uốn nắn, sửa chữa cho trẻ. Giáo viên luôn động viên và giúp đỡ trẻ tin vào khả năng của mình có thể hoàn thành được bài tập, động tác.

- Đối với những trẻ khá, hiểu và thực hiện bài tập nhanh, thì giáo viên nên dựa vào tình hình cụ thể mà nâng cao yêu cầu cho phù hợp, giúp trẻ hoàn thành động tác, bài tập tốt hơn.

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

b) 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.

3.4.4.3. Tiết học bài tổng hợp

Mục đích của loại tiết học này là trang bị cho trẻ bài tập vận động mới và củng cố bài tập vận động cũ. Loại bài tổng hợp thích hợp với việc giảng dạy thể dục ở các lớp mẫu giáo, nhưng đòi hỏi giáo viên phải có khả năng tổ chức tốt. Muốn đạt kết quả cao thì việc ôn bài cũ, học bài mới phải có trọng tâm rõ ràng và bám sát trọng tâm đó mà thực hiện.

Nếu trong tiết học, giáo viên trang bị cho trẻ từ 1-2 động tác mới của bài tập phát triển chung, thì tăng số thời gian cho giai đoạn thực hiện bài tập phát triển chung, vì trẻ phải học động tác mới theo thứ tự: giáo viên tập mẫu, trẻ tập theo, trẻ tự tập. Khi tổ chức thực hiện giai đoạn 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, có như vậy mới đảm bảo thời gian của tiết học.

Như vậy, giáo viên cần dựa vào những bài tập vận động nào cần trang bị cho trẻ trên tiết học mà phân bố thời gian, cách tổ chức trẻ cho hợp lý.

3.4.4.4. Tiết học kiểm tra đánh giá

- Mục đích của loại tiết học này là giáo viên kiểm tra những bài tập vận động đã học của trẻ, mức độ phát triển kỹ năng vận động và những tố chất thể lực của trẻ nhằm xác định năng lực thể chất của trẻ để đưa ra những biện pháp giáo dục kịp thời. Ngoài ra, tiết học kiểm tra còn nhằm kiểm tra đánh giá chất lượng giảng dạy của giáo viên, là dịp để trẻ nắm vững hơn những bài tập, động tác đã học.

- Bài kiểm tra thường được tiến hành đầu năm nhằm kiểm tra đầu vào của trẻ, sau một số tiết học, cuối học kỳ, cuối năm để kiểm tra đầu ra, đánh giá kịp thời kết quả rèn luyện của trẻ.

- Khi tiến hành bài kiểm tra, giáo viên cần chú ý:

+ Nội dung kiểm tra phải có yêu cầu, chỉ tiêu cụ thể.

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

+ Đánh giá kết quả phải chính xác, công minh, rõ ràng, phải nêu được ưu điểm, hạn chế của trẻ.

+ Giáo viên nên động viên, khích lệ trẻ hoàn thành tốt bài kiểm tra, tránh xảy ra chấn thương làm ảnh hưởng đến sức khoẻ của trẻ.

Cả 4 loại tiết học trên, giáo viên đều có thể tiến hành với trẻ dưới hình thức trò chơi, nhưng vẫn phải đảm bảo cấu trúc của tiết học thể dục.

3.4.5. Cách chọn vị trí của giáo viên khi dạy một tiết học thể dục cho trẻ

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

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

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

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

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

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

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

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

Đối với trẻ từ 18 tháng tuổi đến trẻ 3 tuổi, việc xác định vị trí trong không gian và trong tập thể trẻ còn có khó khăn, trẻ tìm vị trí của mình trong hàng rất khó và lâu, thời gian đầu khi trẻ dàn hàng theo các đội hình đều phải có sự giúp đỡ của giáo viên. Giáo viên phải chỉ dẫn vị trí đứng cho từng trẻ, có khi phải cầm tay dẫn trẻ tới đứng đúng vị trí đứng của mình.

Trẻ 4 tuổi do đã được luyện tập nên đã có thể tự xếp hàng được. Theo sự chỉ dẫn của giáo viên, trẻ đã biết xếp hàng dọc, xếp theo đội và xếp thành vòng tròn, song vẫn còn khó khăn khi phải xếp đúng vị trí theo yêu cầu: Trẻ thấp đứng trước, trẻ cao đứng sau. Trẻ chỉ biết xếp

hàng nối đuôi theo nhau. Giáo viên muốn trẻ xếp hàng theo yêu cầu thì phải đến tận nơi điều chỉnh vị trí đứng cho từng trẻ.

Khi dạy trẻ xếp hàng thành vòng tròn, giáo viên có thể cho trẻ nắm tay nhau thành 1 dây. Giáo viên cầm tay trẻ thứ nhất và trẻ cuối hàng, kéo 2 trẻ lại gần nhau và cho 2 trẻ nắm lấy tay nhau làm thành vòng tròn. Khi dạy trẻ xếp thành đội hình vòng tròn, giáo viên lúc nào cũng phải đứng trong vòng, đảm bảo độ giãn đều của vòng, không để trẻ làm nhỏ hoặc méo vòng tròn. Khi trẻ đã xếp thành vòng tròn tốt rồi thì giáo viên có thể đứng giữa vòng tròn để hướng dẫn trẻ tập luyện, hoặc chơi trò chơi.

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

3.5. THỂ DỤC SÁNG

3.5.1. Ý nghĩa

Thể dục sáng là một bộ phận không thể thiếu được trong sinh hoạt hàng ngày đối với trẻ từ 18 tháng tuổi. Việc luyện tập thể dục sáng hàng ngày phù hợp với các lứa tuổi dần dần giáo dục các em làm quen với hoạt động thể dục thể thao, qua đó dẫn đến lòng ham thích vận động, cảm xúc tốt, nâng cao nhịp sống của trẻ.

Tập thể dục sáng thường xuyên giúp trẻ tập hít thở sâu, điều hoà nhịp thở, tăng cường quá trình trao đổi chất và tuần hoàn trong cơ thể, giúp các khớp dây chằng được mềm dẻo, linh hoạt, đồng thời nó hỗ trợ cho những hoạt động trong ngày của trẻ thêm nhịp nhàng, nhanh nhẹn, giảm động tác thừa và tạo cho trẻ tâm trạng sảng khoái, vui tươi đón ngày hoạt động mới.

Thể dục sáng giáo dục các em sự chú ý, tính kiên định, có khả năng nâng cao hoạt động về trí lực, làm nảy nở hứng thú và tình cảm.

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

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

3.5.2. Cấu trúc và nội dung của một bài thể dục sáng

Cấu trúc của một bài thể dục sáng bao gồm 3 phần: Khởi động, trọng động và hồi tĩnh. Nội dung 2 phần khởi động và hồi tĩnh cũng giống như nội dung của 2 phần đó trong tiết học thể dục. Phần trọng động của thể dục sáng chỉ có nội dung duy nhất, đó là bài tập phát triển chung, bao gồm 3- 8 động tác.

Bài thể dục sáng bao gồm những động tác nhằm phát triển và rèn luyện các nhóm cơ chính: cơ bả vai, cơ chân, cơ mình, phát triển hệ hô hấp. Nội dung này có thể được sắp xếp

như sau: bài tập thở, động tác phát triển nhóm cơ tay - vai, động tác phát triển nhóm cơ chân, động tác phát triển nhóm cơ lưng - bụng.

Bài thể dục sáng được xây dựng từ những động tác thể dục quen thuộc trong các bài tập phát triển chung. Trong một tháng, giáo viên cần thay đổi một số động tác trong bài thể dục sáng để tăng thêm sự hứng thú và thay đổi các dạng hoạt động của cơ bắp. Khi sử dụng tín hiệu, giáo viên nên thống nhất dùng một loại để tránh gây sự chú ý của trẻ như trống hoặc xắc xô,... Khi cho trẻ tiến hành bài tập thể dục sáng, giáo viên phải đảm bảo các phần khởi động, trọng động, hồi tĩnh và thời gian phù hợp với từng lứa tuổi của trẻ. Giáo viên cần lưu ý những ngày có tiết học thể dục thì bài tập thể dục sáng nhẹ nhàng hơn như: tập số lần 1 động tác ít hơn, xếp đội hình đơn giản hơn.

Để nâng cao cảm xúc, gây cho trẻ cảm giác phấn khởi và vận động được uyển chuyển hơn, giáo viên 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, như thế sẽ có tác dụng làm cho trẻ bắt đầu và kết thúc bài tập kịp thời.

Sự lựa chọn âm nhạc cho thể dục sáng phải căn cứ vào tính chất của động tác trong bài. Có bài thể dục sáng bắt đầu bằng đi bộ thoải mái ăn khớp với nhịp nhạc. Ngược lại, có bài thể dục sáng phần kết thúc bằng những động tác đi bộ, đó là những cử động mang lại sự ổn định cho cơ thể. Cho nên, âm nhạc ở phần kết thúc cần phải nhịp nhàng, nhịp điệu vừa phải, trẻ tập động tác phải ăn khớp với đặc tính và hình thức của bài hát, bản nhạc.

Thể dục sáng thường bắt đầu bằng bước đi tại chỗ bình thường hoặc nâng cao gối. Điều đó giúp thu hút trẻ vào việc tập luyện. Để đề phòng bàn chân bẹt, có thể cho trẻ đi bằng mũi chân, gót chân, mép chân. Thay đổi đi chậm đến nhanh dần, chuyển sang chậm dần. Giáo viên cần chú ý sao cho trẻ đi đẹp, không lê gót, không cúi đầu, vung đều tay,... sau đó kết thúc cho trẻ xếp thành vòng tròn, vòng cung hoặc xếp hình bàn cờ.

Tiếp theo cho trẻ tập bài tập phát triển chung, các động tác được sắp xếp theo một trật tự, đảm bảo tính liên tục: động tác thở, động tác cổ, động tác tay và bả vai, động tác thân mình, động tác chân. Bài tập thể dục sáng là bài tập trẻ đã được làm quen trước trong các tiết học thể dục.

Số lượng động tác và số lần tập 1 động tác phụ thuộc vào lứa tuổi, mức độ phát triển thể lực và sức khoẻ của trẻ.

Đối với trẻ 18-36 tháng, bài thể dục sáng bao gồm 3-5 động tác, tập 4-5 lần; trẻ 3-4 tuổi, bao gồm 4 - 5 động tác, tập 4 - 6 lần; trẻ 4-5 tuổi, bao gồm 4 - 6 động tác, tập 4-6 lần; trẻ 5 - 6 tuổi, bao gồm 6 - 8 động tác, tập 6 - 8 lần.

Động tác có thể tập với nhiều tốc độ khác nhau và tư thế ban đầu khác nhau. Điều đó tạo điều kiện nâng cao cường độ vận động, phát triển sự nhanh nhẹn và tăng hứng thú cho trẻ.

Thể dục sáng có thể kết thúc bằng đi bộ với nhịp độ chậm dần và đứng giậm chân tại chỗ. Như vậy sẽ làm cho mạch đập của trẻ trở về trạng thái bình thường.

Đối với trẻ lứa tuổi nhà trẻ, giáo viên tập cùng với trẻ, không đếm mà dùng lời chỉ dẫn như: "ngồi xuống", "thẳng lưng", "giơ cao",... Đối với trẻ mẫu giáo, giáo viên có thể tập cùng trẻ hoặc chỉ hướng dẫn bằng cách đếm, phối hợp với chỉ dẫn ngắn gọn.

Khi trẻ thực hiện bài thể dục sáng, giáo viên theo dõi vận động của từng trẻ, nếu cần sửa chữa động tác thì sửa cho từng trẻ, không dừng tập, động viên khuyến khích trẻ tập tốt hơn.

Ngoài ra, khi kết thúc mỗi động tác, giáo viên cần chú ý cho trẻ vươn thẳng người, để tạo điều kiện phát triển cơ bắp, giữ tư thế đẹp, yêu cầu trẻ thở đúng và sâu.

3.5.2.1. Nội dung và cách thức tiến hành bài thể dục sáng cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

a) Đối với trẻ em từ 18 đến 24 tháng tuổi

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

Nội dung bài thể dục sáng bao gồm các động tác theo thứ tự: động tác hô hấp, động tác phát triển nhóm cơ tay - vai, cơ thân: bụng - lườn, cơ chân.

Bài thể dục sáng có thể được tổ chức như sau: Đầu tiên cho trẻ đi bộ 1-2 vòng quanh nơi tập rồi đứng lại thành vòng tròn giãn cách đều. Sau đó, tập các động tác của bài tập phát triển chung. Cuối cùng cho trẻ đi chậm vòng tròn 1-2 lần.

Giáo viên hướng dẫn trẻ bằng cách tập mẫu cho trẻ nhìn và bắt chước tập theo cùng. Ở lứa tuổi này, giáo viên không đếm mà dùng lời chỉ dẫn. Giáo viên không cần dừng tập để sửa sai cho trẻ, để trẻ tập theo khả năng của mình, động viên khuyến khích trẻ tập tốt hơn. Sau 1-2 tuần, giáo viên nên thay đổi hình thức biểu hiện để trẻ thích thú như chim sẻ, gà con, chim non,... Những ngày có tiết học thể dục thì cho trẻ tập thể dục sáng nhẹ nhàng hơn, có thể giảm số lần của các động tác.

Thời gian tập thể dục sáng của trẻ ở lứa tuổi này có thể kéo dài khoảng 5 phút.

b) Đối với trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi

Nội dung và thứ tự của bài thể dục sáng ở lứa tuổi này cũng giống như ở lứa tuổi trước. Tuy nhiên, số lượng động tác tăng từ 1 - 2 động tác. Các động tác trong phần trọng động của trẻ từ 24 - 36 tháng cũng mô phỏng lại động tác của các con vật như gà mổ thóc, nhảy như thỏ,... các hiện tượng thiên nhiên: gió thổi cây đung đưa, cây cao cỏ thấp,... hiện tượng xã hội: máy bay kêu,... Cho nên, giáo viên hướng dẫn trẻ bằng cách làm mẫu, trẻ nhìn, trẻ bắt chước tập theo, giáo viên không giảng giải, tránh giải thích dài dòng, hay dùng lời nói yêu cầu trẻ vận động. Tốt nhất nên cho trẻ tập phối hợp với nhạc để nâng cao cảm xúc cho trẻ. Sau 1 - 2 tuần, nên thay đổi bài tập để trẻ hứng thú và có điều kiện làm quen với những hiện tượng khác nhau của cuộc sống xung quanh.

Bài thể dục sáng có thể được tiến hành như sau: Đầu tiên, giáo viên dùng hình thức trò chơi để thu hút trẻ đi thành vòng tròn. Cho trẻ đi thường, chuyển sang nhanh dần thành chạy, rồi lại chạy chậm dần chuyển sang đi thường, dừng lại, xếp đội hình vòng tròn giãn cách đều. Giáo viên đứng trên vòng tròn cùng trẻ để điều khiển trẻ tập bài thể dục phát triển chung. Nếu nội dung của bài tập phát triển chung có thể xây dựng thành hệ thống liên hoàn thì giáo viên cho trẻ tập từ đầu đến hết động tác rồi tập nhắc lại. Một bài tập như vậy tập 3-4 lần. Ví dụ bài "Máy bay", giáo viên cho trẻ tập liên tục: "máy bay kêu", "máy bay cất cánh", "máy bay tìm chỗ hạ cánh", "máy bay hạ cánh", sau đó lại tập quay lại từ đầu. Cuối cùng, giáo viên cho trẻ đi lại nhẹ nhàng 2 vòng quanh nơi tập hoặc chơi trò chơi vận động nhẹ.

Thời gian tập kéo dài từ 5-7 phút.

3.5.2.2. Nội dung và cách thức tiến hành bài thể dục sáng cho trẻ lứa tuổi mẫu giáo

Bài thể dục sáng cho trẻ lứa tuổi mẫu giáo được tiến hành như sau:

a) Khởi động

Cho trẻ đi thành vòng tròn kết hợp các kiểu đi: đi bình thường, đi bằng gót chân, đi bằng mũi bàn chân; chạy với các tốc độ khác nhau. Sau đó cho trẻ đứng thành vòng tròn hoặc đứng hàng ngang theo tổ, giãn cách đều để tiện cho việc tập các động tác. Nếu tập với cờ, nơ thì để ở nhiều nơi cho trẻ dễ lấy.

b) Trọng động

Tập các động tác theo thứ tự: Hô hấp, tay, chân, bụng - lườn, bật.

- Đối với lớp mẫu giáo bé:

+ Các động tác mô phỏng. Giáo viên cùng làm với trẻ 3-4 lần.

+ Các động tác tập theo nhịp hô: 1, 2, 1, 2, tập 3 - 4 lần × 2 nhịp.

+ Không nhất thiết động tác nào cũng phải làm mẫu cho trẻ.

+ Tư thế đứng tập các động tác: Đứng tự nhiên hoặc 2 chân song song để tránh biến dạng bàn chân.

- Đối với lớp mẫu giáo nhỡ:

+ Các động tác hô hấp: làm gà gáy, thổi nơ, thổi bóng bay,... tập từ 4-6 lần.

+ Các động tác tập theo nhịp hô 1, 2, 3, 4, tập 3 - 4 lần × 4 nhịp.

+ Giáo viên có thể cùng tập với trẻ 1 - 2 lần, rồi hô cho trẻ tập.

- Đối với lớp mẫu giáo lớn:

+ Trẻ đã có khả năng thực hiện các động tác theo lời chỉ dẫn của giáo viên. Vì vậy, giáo viên có thể gọi tên động tác, cùng tập với trẻ 1-2 lần, rồi hô cho trẻ tự tập.

+ Động tác hô hấp tập 4-5 lần.

+ Các động tác khác tập theo nhịp hô 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, tập 2 lần 8 nhịp.

c) Hồi tĩnh

Cho trẻ đi bộ với nhịp điệu chậm dần và đứng giậm chân tại chỗ, chân nhấc thấp. Làm như vậy sẽ giúp cho mạch đập của trẻ trở lại bình thường hoặc cho trẻ chơi trò chơi tĩnh.

Lưu ý: Nếu bài thể dục sáng tập theo lời của bài hát thì tiến hành như sau:

- Khởi động: Đi kết hợp với các kiểu khác nhau, chạy với các tốc độ khác nhau. Trẻ đứng thành vòng tròn để tập.

- Trọng động: Tập động tác tương ứng với lời bài hát từ 2-3 lần.

- Hồi tĩnh: Chơi 1 trò chơi vận động tĩnh.

Một tổ hợp các động tác thể dục sáng thường kéo dài từ 7-10 ngày, nhưng nên thay đổi từ 1-2 động tác sau đó.

Thời gian kéo dài tập thể dục sáng đối với lớp mẫu giáo bé là 6-7 phút, đối với lớp mẫu giáo nhỡ và lớn là 6-8 phút.

d) Yêu cầu chuẩn bị cho bài thể dục sáng:

Địa điểm: Nên cho trẻ tập ngoài trời để trẻ được hít thở không khí trong lành và tắm nắng, nếu ở trong lớp thì lớp học phải sáng sủa, thoáng mát. Yêu cầu sân bãi phải sạch sẽ, bằng phẳng.

Đồ dùng tập luyện: Cờ, nơ, gậy, vòng thể dục đủ cho cả giáo viên và trẻ. Quần áo của giáo viên và của trẻ phải thoải mái, thuận tiện. Nên kết hợp sử dụng âm nhạc, sẽ nâng cao hiệu quả của bài tập thể dục sáng.

3.6. THỂ DỤC CHỐNG MỆT MỎI

- Thể dục chống mệt mỏi hay còn gọi là *phút thể dục*, có tác dụng thay đổi trạng thái hoạt động của trẻ nhằm chống lại sự mệt mỏi, giúp trẻ dễ tập trung chú ý vào các hoạt động tiếp theo.

- Thể dục chống mệt mỏi bao gồm thể dục giữa giờ và thể dục sau giấc ngủ trưa. Thể dục giữa giờ làm thay đổi tư thế của trẻ, kích thích mọi bộ phận trong cơ thể làm việc do trẻ ngồi lâu, cơ bắp ở trạng thái tĩnh. Thể dục sau giấc ngủ trưa có tác dụng làm hồi phục các quá trình và trạng thái tâm lý của trẻ.

- Thể dục chống mệt mỏi thường chỉ kéo dài 1-2 phút. Nội dung bao gồm một số động tác bài tập phát triển chung hoặc trò chơi vận động có lượng vận động ít.

- Thể dục giữa giờ được tiến hành trong thời gian giữa của những tiết học đòi hỏi nhiều sự tập trung chú ý của trẻ như trong tiết học toán, kể chuyện, tạo hình. Giáo viên cho trẻ tiến hành tại chỗ một số động tác thể dục quen thuộc có tác dụng tăng khả năng làm việc của hệ thần kinh, hệ cơ bắp, tăng quá trình tuần hoàn của máu,...

Thể dục giữa giờ còn được tiến hành giữa 2 tiết học của trẻ, nhằm mục đích cho trẻ nghỉ ngơi tích cực.

- Thể dục giữa giờ có thể tiến hành tại chỗ khi đang học, khi đang ngồi hoặc đứng cạnh bàn. Động tác phụ thuộc vào tính chất của tiết học. *Ví dụ:* tiết học vẽ, nặn, cho trẻ tập động tác với bàn tay, ngón tay, lắc vẫy cổ tay, co duỗi ngón tay.

- Bài tập thể dục chống mệt mỏi chỉ gồm 2 - 3 động tác như vươn, cúi, nghiêng người, động tác tay, bả vai để tăng cường vận động cơ bắp làm mở rộng lồng ngực, giậm chân tại chỗ.

- Người ta áp dụng thể dục chống mệt mỏi đối với trẻ từ 24 tháng tuổi trở lên. Đối với trẻ lứa tuổi từ 24 đến 36 tháng, thể dục chống mệt mỏi thường được tiến hành dưới hình thức trò chơi vận động như: cùng vung tay giống chú bộ đội, giậm chân và hô 1, 2, 1, 2, hoặc trò chơi vận động "Chim bay, cò bay". Có thể cho trẻ đứng ngay tại chỗ học hoặc ra chỗ khác để tập. Giáo viên sử dụng phương pháp mô phỏng để hướng dẫn trẻ và tất cả cùng tập theo. Nếu cho trẻ chơi trò chơi vận động thì nên chọn những trò chơi mà trẻ thích và đã biết cách chơi.

Đối với trẻ lứa tuổi mẫu giáo bé, nội dung và cách thức hướng dẫn thể dục chống mệt mỏi giống như với trẻ 24 đến 36 tháng.

Đối với trẻ mẫu giáo nhỡ và lớn, một ngày trẻ có 2 tiết học vào buổi sáng, cho nên có thể dục giữa 2 tiết học tĩnh. Thời gian, nội dung và cách thức tiến hành giống như ở các lớp trước.

3.7. TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

Trò chơi vận động là hoạt động vận động cơ bản của trẻ lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo. Nó được sử dụng trong các tiết học thể dục, trong khi chơi ở trong lớp và ngoài trời, cụ thể là các thời điểm như: Đón trẻ buổi sáng, giữa 2 tiết học, đi dạo, giờ chơi, hoạt động buổi chiều, trả trẻ.

3.7.1. Yêu cầu về tổ chức và hướng dẫn trò chơi vận động cho trẻ mầm non

Muốn tổ chức và hướng dẫn trò chơi vận động có kết quả, cần làm tốt các bước sau đây:

- Chọn trò chơi.
- Chuẩn bị dụng cụ, sân bãi phục vụ cho trò chơi.
- Tổ chức chơi.
- Giới thiệu và giải thích trò chơi.
- Điều khiển trò chơi và đánh giá kết quả.

a) Chọn trò chơi: Khi lựa chọn trò chơi, giáo viên nên dựa trên những điều kiện của địa phương, trường, lớp, sự hứng thú và khả năng của trẻ, dựa vào mục đích cần phát triển kỹ năng, kỹ xảo vận động nào ở trẻ mà lựa chọn trò chơi phù hợp với yêu cầu giáo dục và rèn luyện.

Để lựa chọn trò chơi từng ngày cho phù hợp, giáo viên phải căn cứ vào nội dung của các tiết học, các hoạt động trước và sau khi tổ chức trò chơi.

Lựa chọn trò chơi vận động phải lưu ý thời gian trong ngày. Vào buổi sáng, giáo viên nên chọn trò chơi có vận động tích cực. Vào buổi chiều, nên chọn những trò chơi có vận động nhẹ nhàng hơn để đảm bảo cho trẻ nghỉ ngơi tích cực.

Lựa chọn trò chơi còn phụ thuộc vào thời tiết. Những ngày trời quá lạnh, trẻ phải mặc nhiều quần áo, do đó không nên chọn những trò chơi có nhiều vận động khó, nên chọn những trò chơi sao cho tất cả trẻ tham gia. Vào những ngày trời nóng, nên chọn những trò chơi có vận động nhẹ nhàng, tránh cho trẻ chạy nhảy quá nhiều, gây mệt mỏi. Không nên để trẻ chờ lâu khi chọn trò chơi.

Chọn trò chơi phụ thuộc vào chỗ chơi. Nếu giáo viên tổ chức trò chơi ở ngoài trời hoặc nơi có diện tích rộng thì chọn những trò chơi có những vận động chạy nhảy nhiều hơn, nếu tổ chức ở trong lớp, nên chọn những trò chơi chạy nhảy ít hơn.

Lựa chọn trò chơi cho tiết học thể dục cần chú ý, ngoài những điều kiện lựa chọn trò chơi vận động như đã nêu ở trên, trò chơi vận động trong tiết học thể dục phải đáp ứng những yêu cầu sau: Những trò chơi vận động được đưa vào phần chính của tiết học là những trò chơi tương ứng với nhóm vận động cơ bản để rèn luyện kỹ năng vận động cho trẻ. Ví dụ: Dùng trò chơi "Đi, chạy theo tín hiệu" để rèn kỹ năng đi, chạy; trò chơi "Ném qua dây", rèn kỹ năng ném xa bằng 1 tay.

Những trò chơi vận động trong tiết học thể dục phải là những trò chơi có vận động quen thuộc đối với trẻ, nghĩa là trò chơi đó trẻ đã được làm quen trước từ 1 đến 2 tuần vào các thời

điểm khác nhau trong ngày như hoạt động vui chơi buổi sáng và buổi chiều. Nếu là trò chơi trẻ chưa biết, thì phải là những trò chơi đơn giản, tránh mất nhiều thời gian giải thích cho trẻ. Ngoài ra, trò chơi vận động phải đảm bảo nguyên tắc động và tĩnh của tiết học thể dục.

Khi chọn trò chơi vận động cho trẻ, giáo viên phải chú ý đến lứa tuổi của trẻ, tình hình sức khoẻ của các cháu, dụng cụ phục vụ cho trò chơi và số lượng trẻ tham gia chơi. Ngoài ra, giáo viên phải chú ý đến đặc điểm của từng trẻ mà phân công trẻ tham gia vào trò chơi cho thích hợp.

b) Chuẩn bị sân bãi, dụng cụ phục vụ cho trò chơi: Sau khi trò chơi thoả mãn những yêu cầu đề ra, giáo viên chuẩn bị dụng cụ, sân bãi hoặc trong lớp, chuẩn bị về số lượng và chất lượng dụng cụ, quét dọn, thu nhặt những vật nguy hiểm, vật nhọn,... Giáo viên cần kẻ vẽ, hoặc đánh dấu các quy ước cần thiết, xếp đặt các dụng cụ, những trang bị bảo hiểm để đảm bảo an toàn cho buổi chơi.

Chuẩn bị tốt cơ sở vật chất và sân bãi cho buổi chơi bao nhiêu thì kết quả tổ chức trò chơi càng hiệu quả bấy nhiêu. Vì vậy, giáo viên cần coi trọng khâu này, tránh chuẩn bị qua loa, sơ sài,...

c) Tổ chức chơi: Tổ chức hợp lý cho trẻ chơi trong trò chơi có ý nghĩa to lớn, phụ thuộc vào nội dung của trò chơi, tính thứ tự thực hiện những nhiệm vụ chơi mà cả lớp hay từng tổ, nhóm thực hiện. Trong cùng thời gian đó, các tổ, nhóm có thể thực hiện những hoạt động khác nhau.

Tổ chức trò chơi gồm những nhiệm vụ sau: tập hợp trẻ, phân chia lớp thành tổ, nhóm nếu trò chơi cần phải chia. Chọn tổ trưởng hay nhóm trưởng cho từng tổ hoặc nhóm, giáo viên hoặc trẻ tự phân vai chơi.

Trong các trò chơi có thể có những trò chơi mà tất cả trẻ cùng tham gia một lúc như: "Cáo ơi, ngủ à?", "Ô tô và chim sẻ",... Có những trò chơi lần lượt từng trẻ ở các tổ lên thực hiện như: "Thi xem tổ nào nhanh hơn", "Cướp cờ". Tác dụng của trò chơi là giáo dục ý chí, tự kiềm chế bản thân. Nếu tổ chức trò chơi không tốt sẽ dẫn đến tình trạng trẻ không tập trung chú ý vì phải chờ lâu mới đến lượt thực hiện, kết quả chơi sẽ không đạt yêu cầu.

Để tổ chức cho trẻ chơi có hiệu quả, giáo viên cần chú ý:

- Giáo viên chọn vị trí đứng sao cho trẻ nhìn rõ giáo viên làm gì và nói gì, giáo viên phải quan sát được toàn bộ trẻ và tiến trình cuộc chơi. Tuy nhiên, vị trí đứng của giáo viên không được gây cản trở đến cuộc chơi của trẻ, chú ý đến đội hình của những trẻ đã chơi xong. Nếu không chú ý đến khâu này, sân chơi sẽ lộn xộn, mất trật tự, làm giảm ý nghĩa giáo dục và kết quả cuộc chơi.

- Giáo viên cần chuẩn bị trước sự giải thích nội dung, luật chơi của trò chơi mới, có thể kể chuyện, giải thích ngắn gọn không quá 1 phút. Với trẻ nhỏ, giáo viên có thể giải thích trò chơi và luật của trò chơi ngay trong quá trình diễn biến của trò chơi.

d) Giới thiệu và giải thích trò chơi: Giáo viên có thể giới thiệu và giải thích quy tắc chơi theo nhiều cách khác nhau, điều này phụ thuộc vào hoàn cảnh thực tế, sự hiểu biết của trẻ và kinh nghiệm của giáo viên. Nếu là trò chơi mới, giáo viên giới thiệu và giải thích trò chơi phải làm mẫu nhiều lần. Các bước tiến hành như sau: gọi tên trò chơi, giải thích cách chơi và quy tắc chơi, cách đánh giá kết quả và những điều cần chú ý. Đối với lứa tuổi mầm non, khi được

giáo viên tổ chức trò chơi, trẻ muốn tham gia chơi ngay, không thích nghe giải thích dài dòng. Vì vậy, giáo viên nên nói ngắn gọn, rõ ràng, dễ hiểu, tránh nói vội vàng hoặc ngắn gọn quá, khiến cho một số trẻ chưa nắm vững cách chơi, lúc chơi sẽ hạn chế kết quả.

Đối với những trò chơi trẻ đã hiểu quy tắc chơi, sau khi gọi tên trò chơi, giáo viên cần giải thích sơ lược, nhắc lại những điều cơ bản để toàn bộ trẻ nắm vững quy tắc chơi. Giáo viên có thể đưa thêm một số yêu cầu cao hơn những lần chơi trước, đòi hỏi trẻ phải cố gắng mới hoàn thành được. Việc đánh giá kết quả của trò chơi phải cao hơn, toàn diện hơn, như vậy trẻ mới hào hứng, tích cực phát huy hết khả năng sức lực, trí tuệ và óc sáng tạo của mình.

Khi cho trẻ tập lại trò chơi cũ, có thể để trẻ tự nhớ lại quy tắc chơi kết hợp với sự gợi ý của giáo viên. Trẻ lớn tự nói nội dung và luật chơi, qua đó tác động đến việc thực hiện các hành động trong trò chơi của trẻ, trẻ sẽ tự giác với tinh thần tự lực và dần dần trẻ có thể tự tổ chức chơi.

Sự phân vai chơi trong trò chơi có thể do giáo viên điều khiển, khuyến khích trẻ mới tham gia chơi, giao nhiệm vụ cho trẻ nhút nhát, có thể yêu cầu trẻ tự chọn người điều khiển và giải thích trò chơi.

e) Điều khiển trò chơi và đánh giá kết quả: Giáo viên điều khiển trò chơi phải theo dõi tiến trình của cuộc chơi một cách chi tiết và bao quát nhất, kịp thời xử lý các tình huống, hoặc chỉnh lý các chi tiết của trò chơi làm cho cuộc chơi sinh động, hấp dẫn, tất cả trẻ tham gia chơi đều thích thú.

Khi điều khiển các cuộc chơi, giáo viên cần làm những việc sau đây: làm động tác khởi động, cho trẻ bắt đầu chơi, theo dõi và nắm được các hoạt động của từng cá nhân hoặc toàn bộ trẻ tham gia chơi. Giáo viên điều chỉnh khối lượng vận động của trò chơi bằng các cách như: dùng tiếng vỗ tay, tiếng trống, xắc xô, tiếng reo hò để tăng nhịp độ của trò chơi, rút ngắn hoặc tăng thời gian chơi, nghỉ giải lao nếu cần giảm khối lượng vận động, thay đổi phạm vi hoạt động của trò chơi,...

Kết thúc trò chơi vận động nên cho trẻ đi bộ để giảm dần vận động và mạch tim trở về mức độ bình thường.

Giáo viên cần nhận xét và đánh giá kết quả chơi của trẻ, thống kê những ưu điểm và khuyết điểm của từng tổ, nhóm, cá nhân, trong đó cần lưu ý như: thời gian hoàn thành của từng tổ, số trẻ vi phạm quy tắc chơi, tình hình trật tự, kỷ luật,...

3.7.2. Cách thức tiến hành trò chơi vận động cho trẻ lứa tuổi mầm non

Để củng cố, phát triển, hoàn thiện kỹ năng vận động, tố chất thể lực, trò chơi vận động được ôn luyện nhiều lần trong năm học. Mỗi lần tập tiếp theo cần đưa thêm những chi tiết mới hoặc tăng độ khó, tăng cường độ vận động của trò chơi.

Khi tiến hành trò chơi vận động, cần tính đến vị trí, thời điểm tổ chức chơi trong chế độ sinh hoạt, cũng như những hoạt động trước và sau đó.

Buổi sáng, trước giờ thể dục sáng về mùa xuân và mùa hè, cho trẻ chơi với dụng cụ thể dục, đồ chơi kích thích trẻ vận động với bóng, vòng,... Trẻ có thể chơi theo nhóm nhỏ.

Giữa các tiết học có liên quan đến việc trẻ phải ngồi nhiều như: vẽ, nặn, toán, ngôn ngữ, nên cho trẻ chơi trò chơi đòi hỏi vận động vừa phải hoặc nhẹ nhàng. Tác dụng của trò chơi lúc này như là trạng thái nghỉ ngơi tích cực, vì vậy trò chơi phải quen thuộc với trẻ.

Khi dạo chơi: Giáo viên phải chú ý đến hoạt động trước đó. Sau giờ học tĩnh, đòi hỏi chú ý nhiều, nên cho trẻ chơi trò chơi vận động nhiều và tổ chức với tất cả trẻ ngay từ đầu giờ dạo chơi. Tốt nhất nên có một trò chơi vận động nhiều và một trò chơi nhẹ nhàng.

Sau tiết học thể dục, âm nhạc, nên cho trẻ chơi trò chơi vận động ở mức độ trung bình. Tổ chức trò chơi vào giữa giờ dạo chơi.

Giờ chơi buổi sáng trước hoặc sau dạo chơi, nên tổ chức cho trẻ chơi trò chơi vận động nhẹ nhàng vào đầu hoặc cuối buổi chơi.

Giờ chơi buổi chiều trước giờ trả trẻ, cho trẻ chơi trò chơi vận động sau khi ăn quà chiều ít nhất 25-30 phút và không chơi trò chơi vận động trước bữa ăn. Trò chơi vận động vào giờ chơi buổi chiều cần phải vận động ở mức độ trung bình và nhiều. Tổ chức với tất cả trẻ cùng một lúc.

Giáo viên cần phải lập kế hoạch trò chơi vận động cho cả năm, cho 1 tuần. Mỗi năm có thể cho trẻ tập 10 - 15 trò chơi mới. Mỗi ngày tổ chức cho trẻ chơi trò chơi với các tính chất và nội dung khác nhau. Điều đó cho phép phát triển trẻ toàn diện. Đối với trẻ nhỏ, một trò chơi cần ôn luyện 3 - 4 lần trong 1 tuần. Sau một thời gian cho trẻ chơi lại trò chơi đó. Trong tuần vào ngày thứ sáu chỉ cho trẻ chơi những trò chơi đơn giản, quen thuộc đòi hỏi vận động ở mức độ trung bình, gây cảm xúc tốt ở trẻ.

3.7.2.1. Cách thức tiến hành trò chơi vận động cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

Bắt đầu lứa tuổi từ 12 tháng tuổi, người ta cho trẻ làm quen với các bài tập trò chơi. Nhưng hệ thống trò chơi vận động được chính thức áp dụng cho trẻ em từ 18 tháng tuổi.

a) Đối với trẻ em từ 18 đến 24 tháng tuổi

Hàng ngày, ngoài tiết học phát triển vận động, giáo viên cần tạo điều kiện cho trẻ tự vận động. Tổ chức cho trẻ chơi các bài tập trò chơi và trò chơi vận động để củng cố những thói quen vận động mà trẻ đã được học trong tiết học và phát triển tố chất thể lực.

Giáo viên tham gia vào các trò chơi cùng với trẻ và đóng vai trò chính chỉ rõ trẻ cần phải làm gì. Những trò chơi vận động như "Gấu dạo chơi trong rừng", "Mèo và chim sẻ" thì phải nhờ giáo viên khác làm gấu, mèo, còn mình thì chơi và chạy cùng trẻ để trẻ bắt chước. Giáo viên phải chú ý quan sát toàn bộ nhóm trẻ, giúp đỡ trẻ khi cần thiết như chỉ dẫn, sửa chữa sai sót và điều chỉnh lượng vận động cho trẻ, kiềm chế vận động ở những trẻ ham vận động, chuyển trẻ sang những trò chơi tĩnh, tránh để trẻ vận động quá sức. Đồng thời kích thích những trẻ ít vận động, hướng chúng vào những hoạt động vận động chung.

b) Đối với trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi

Ở lứa tuổi này, trò chơi vận động vẫn được tiếp tục tổ chức cho trẻ chơi hàng ngày. Có thể cho trẻ chơi vào khoảng thời gian ngay sau giờ đón trẻ, giữa các tiết học mang tính chất tĩnh và sau giấc ngủ trưa, hoặc trong khi cho trẻ dạo chơi ngoài trời, vào giờ chơi tự do buổi chiều trước giờ trả trẻ.

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

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

3.7.2.2. Cách thức tiến hành trò chơi vận động cho trẻ lứa tuổi mẫu giáo

a) Đối với trẻ lứa tuổi mẫu giáo bé

Đặc điểm của trẻ mẫu giáo bé là sự hiểu biết về thế giới xung quanh còn ít, sự chú ý chưa bền vững, các kỹ năng vận động chưa hoàn thiện, đang ở giai đoạn củng cố, trẻ chưa biết phối hợp hành động của mình với hành động của bạn. Cho nên, mặc dù trẻ rất thích các trò chơi vận động, nhưng trẻ không thể tự tổ chức được kể cả những trò chơi đã quen thuộc. Do vậy, giáo viên phải là người tổ chức trò chơi vận động cho trẻ, kể cả khi trẻ tự đưa ra trò chơi.

Khi hướng dẫn trò chơi vận động cho trẻ, giáo viên phải đảm bảo các mặt sau:

- Hướng dẫn trò chơi mới:

+ Giới thiệu trò chơi:

Đối với trẻ mẫu giáo bé, khi giới thiệu trò chơi, giáo viên phải biểu lộ tình cảm và thể hiện tính cách nhân vật bằng ngữ điệu. Ví dụ : Khi nói về chim, thỏ thì giọng nói phải nhẹ nhàng. Nói về sói, cáo thì giọng thô hơn, to hơn,...

Khi giới thiệu trò chơi có chủ đề, giáo viên nên dùng những câu chuyện ngắn có hình tượng, tranh ảnh, đồ chơi để gợi cho trẻ những hình tượng nhân vật mà trẻ sẽ bắt chước trong khi chơi. Cách giới thiệu như vậy sẽ giúp trẻ tưởng tượng ra cách chơi, nhập vai chơi và thể hiện vận động đặc trưng của các nhân vật này được diễn cảm hơn. Với những trò chơi vận động có lời, giáo viên cho trẻ thực hiện vận động theo lời. Giáo viên nên cho trẻ học lời trước khi chơi trong những giờ tự hoạt động của trẻ.

Khi giới thiệu trò chơi, giáo viên nên sử dụng một số lượng từ lớn, nhiều loại ngữ điệu, giọng nói để thu hút và làm giàu ngôn ngữ cho trẻ, giúp những trẻ không tích cực tham gia chơi cũng chú ý đến lời nói của giáo viên. *Ví dụ,* khi chơi trò chơi "Nhảy qua suối nhỏ", giáo viên động viên trẻ: "Nào, cháu hãy nhảy qua suối thật cẩn thận kẻo bị ướt chân. Đừng sợ, suối không sâu đâu...". Nếu trẻ sợ, giáo viên cùng thực hiện với trẻ. Sự giao tiếp thường xuyên bằng ngôn ngữ, sẽ tạo cho trẻ sự phấn khởi, thích thú, đồng thời có tác dụng phát triển ngôn ngữ và trí tưởng tượng cho trẻ.

+ Giải thích hành động chơi:

Đối với trẻ mẫu giáo bé, hành động chơi được thể hiện ngay trong khi giải thích trò chơi. *Ví dụ,* giáo viên nói "Bây giờ cô cháu mình cùng chơi trò chơi thỏ đổi chuồng", thì ngay lúc ấy giáo viên chọn một số trẻ nắm lấy tay nhau làm chuồng thỏ. Sau đó tiếp tục giải thích: "Khi các cháu nghe cô nói: trời nắng, thì các cháu sẽ ra ngoài đồng cỏ kiếm ăn". Đồng thời

giáo viên làm mẫu động tác đi của thỏ: Giơ 2 tay lên đầu vẫy vẫy làm tai thỏ, hai chân nhảy chụm tiến lên phía trước. Một lát sau, giáo viên nói: "Trời mưa" hoặc "trời tối", thì tất cả các con thỏ mỗi con tìm một cái chuồng.

Với những trò chơi có lời, giáo viên đọc lời cho trẻ thực hiện theo lời.

+ Phân vai chơi:

Trẻ mẫu giáo bé hay nhầm lẫn vai chơi của mình, có khi đang đóng vai là sói đuổi thỏ trong trò chơi vận động "Chó sói và đàn thỏ", thì lại chạy trốn luôn cùng với thỏ. Cho nên, giáo viên thường hay đóng vai chính, có như vậy mới đem lại cho trẻ sự phấn khởi và tạo điều kiện thu hút tất cả trẻ tham gia chơi vào trò chơi, giúp trẻ tích cực vận động.

Đến giữa năm học, khi trẻ đã có kinh ngiệm vận động, giáo viên có thể chọn một số trẻ nhanh nhẹn, thực hiện tốt các vận động tham gia đóng vai chính.

Lưu ý: Khi mới vào trường, trẻ chưa quen sinh hoạt tập thể, nên khi tổ chức trò chơi vận động, nhiều trẻ thường đứng ngoài hưởng ứng bằng cách biểu lộ tình cảm như vỗ tay, mỉm cười hoặc có những trẻ rụt rè muốn chơi, nhưng không thể hiện được ý muốn của mình. Đối với những trẻ đó, giáo viên không nên bắt buộc trẻ tham gia vào trò chơi ngay những ngày đầu, mà cần phải gần gũi, động viên, tìm hiểu cá tính của trẻ rồi dần dần rủ trẻ cùng chạy, cùng trốn. Sau nhiều lần như vậy, trẻ sẽ gần gũi giáo viên, bạn bè và trẻ sẽ tích cực tham gia vào các trò chơi.

- Tổ chức ôn luyện trò chơi đã biết:

Trẻ mẫu giáo bé thường khó tiếp thu những chi tiết của trò chơi, khó hình thành những kỹ năng cần thiết. Cho nên, giáo viên có thể cho trẻ chơi lại nhiều lần mà không sợ trẻ chán. Sau mỗi lần học trò chơi mới, giáo viên cho trẻ chơi lại 1-2 lần trò chơi đã biết, sau đó chơi lại trò chơi đã học.

Dù là trò chơi quen thuộc với trẻ, nhưng khi hướng dẫn, giáo viên vẫn phải nhắc lại luật của trò chơi, đồng thời để tăng thêm hứng thú và tính tự lập của trẻ, giáo viên có thể phức tạp hoá trò chơi bằng nhiều cách: Thay đổi quy tắc chơi, nâng cao yêu cầu, đưa thêm vận động chính xác hơn, thay đổi đội hình.

Ví dụ, trong trò chơi "ngày và đêm", có thể thay đổi các tình huống. Đầu tiên giáo viên đưa ra tín hiệu : "Trời sáng", trẻ làm gà gáy, sau đó các con gà con đi kiếm mồi kêu "chiếp, chiếp". Khi nghe tín hiệu " Trời tối", các con gà con chạy nhanh vào chuồng - ghế của mình và giả nhắm mắt ngủ. Khi nào có hiệu lệnh "Trời sáng" thì dậy đi kiếm mồi.

Sự thay đổi, bổ sung một vài chi tiết không làm thay đổi nội dung và quy tắc trò chơi, mà yếu tố mới lại nâng cao sự thích thú của trẻ, kích thích chúng hoạt động tích cực hơn, tự lực và sáng tạo hơn,...

- Theo dõi quá trình chơi:

Trong quá trình tổ chức hướng dẫn trò chơi vận động, giáo viên cần chú ý theo dõi:

+ Trẻ hành động chơi như thế nào? có thực hiện đúng nội dung của trò chơi hay không và tìm hiểu nguyên nhân không phù hợp, thì phải điều chỉnh bằng cách phát hiệu lệnh chậm hơn.

+ Mối quan hệ, cách đối xử giữa trẻ với nhau, tạo điều kiện và gợi ý cho trẻ có những biểu hiện tốt về nhau: nhường nhau đồ chơi, không chen lấn bạn,...

+ Tình trạng sức khoẻ của trẻ. Sự phạm luật của trẻ do trạng thái quá hưng phấn hay biểu hiện của sự mệt mỏi. Trong trường hợp này, giáo viên phải ngừng trò chơi lại và chuyển sang các hoạt động khác nhẹ nhàng hoặc những trò chơi tĩnh hơn.

- Nhận xét trong khi chơi:

Với trẻ mẫu giáo bé, khi trẻ tham gia chơi, giáo viên động viên trẻ ngay khi vận động. *Ví dụ:* Cháu A như quả bóng nẩy, hoặc làm giống cô,... Khuyến khích những trẻ nhút nhát tham gia vào trò chơi, không phải trò chơi nào cũng nhận xét, đánh giá mà phải biết nhận xét động viên trẻ kịp thời.

Với trẻ ở lứa tuổi này, khi nhận xét phải hết sức tế nhị, không nên bắt trẻ nhắc lại lỗi sai của mình. *Ví dụ:* "Cháu không làm được bài tập này là do vụng về hay kém cỏi", như vậy sẽ làm cho trẻ mất hứng thú và có khi không tham gia vào trò chơi nữa. Giáo viên nên đánh giá vào những mặt tốt, những biểu hiện tích cực nhằm kích thích trẻ tham gia vào trò chơi và để trẻ khác noi theo.

b) Đối với trẻ mẫu giáo nhỡ và lớn

Trẻ ở lứa tuổi này đã có hiểu biết nhất định về thế giới xung quanh, có kỹ năng, kỹ xảo vận động, khả năng định hướng không gian của trẻ tốt hơn. Điều đó tạo điều kiện cho trẻ tham gia vào trò chơi.

Trẻ biết phối hợp vận động cùng các bạn, những vận động của trẻ nhanh nhẹn và linh hoạt hơn. Khi hướng dẫn trò chơi, giáo viên phải đảm bảo các mặt sau:

- Hướng dẫn trò chơi mới:

+ Giới thiệu trò chơi:

Giáo viên giải thích rõ ràng, ngắn gọn. Có thể sử dụng những câu chuyện ngắn, nhỏ để dẫn dắt trẻ vào trò chơi một cách thích thú, tạo tình huống bất ngờ, tâm trạng thoải mái, vui tươi cho trẻ.

+ Giải thích trò chơi:

Giáo viên giải thích ngắn gọn toàn bộ nội dung và quy tắc của trò chơi. Với những trò chơi có quy tắc phức tạp, động tác khó, thì giáo viên vừa làm mẫu vừa giải thích cho trẻ. Với những trò chơi phức tạp, không nhất thiết phải giải thích toàn bộ nội dung và quy tắc chơi mà trong quá trình chơi sẽ bổ sung lại cho chính xác dần.

+ Nhắc lại quy tắc chơi:

Sau khi giải thích xong, giáo viên cho một vài trẻ nhắc lại luật chơi để trẻ dễ nhớ.

+ Phân vai chơi:

Giáo viên phân vai chơi cho trẻ hoặc để trẻ tự nhận vai chính. Cho một vài trẻ hoặc một nhóm trẻ lên chơi thử, sau đó cho cả lớp chơi. Đối với những trò chơi vận động có lời, giáo viên cần cho trẻ đọc thuộc lời trước khi chơi.

- Tổ chức ôn luyện trò chơi đã biết:

Mỗi nội dụng của trò chơi cần được ôn luyện nhiều lần thì mới hình thành cho trẻ kỹ năng, kỹ xảo vận động và những phẩm chất nhân cách như: Tính tổ chức, kỷ luật, tính mục đích, lòng dũng cảm, tính tập thể... Nhưng đối với trẻ mẫu giáo nhỡ, kinh nghiệm và khả năng của trẻ nhiều hơn, nên trẻ dễ tiếp thu nội dung và quy tắc chơi nhanh hơn kể cả việc nắm vững vận động cũng nhanh hơn, hoạt động tập thể cũng mạnh hơn. Ở tuổi này trẻ biết nhiều trò chơi hơn, trẻ sẽ chóng chán những trò chơi mà trẻ chơi lại không có sự thay đổi gì mới.

Có thể tạo hình thức trò chơi vận động mới cho trẻ bằng nhiều cách: thay đổi điều kiện tiến hành của trò chơi hoặc đưa vào những nhiệm vụ vận động mới. *Ví dụ*, trò chơi "Mèo và chim sẻ" có thể thay đổi như sau: Lúc đầu tổ chim là một hàng ghế xếp thẳng hàng ở cuối lớp. Sau đó sắp xếp theo từng nhóm ở các góc khác nhau. Trong các trường hợp khác có thể sử dụng những dụng cụ khác để làm "tổ". Những dụng cụ và những hình thức mới làm sự hấp dẫn của trò chơi tăng lên và trẻ sẽ tham gia vào trò chơi hứng thú và chú ý hơn.

Việc thực hiện vận động trong các hoàn cảnh khác nhau có ý nghĩa to lớn đối với việc phát triển sự phối hợp hoạt động của trẻ, phát triển khả năng định hướng trong không gian và tạo điều kiện giáo dục tích cực ở trẻ.

Tuy là trò chơi đã biết, nhưng khi chơi, giáo viên vẫn phải nhắc lại luật chơi hoặc cho trẻ nhắc lại luật chơi và trẻ tự thoả thuận vai chơi với nhau, với mục đích nâng cao tính tự lực của trẻ trong trò chơi và để trẻ nắm vững nội dung và luật của trò chơi hơn.

- Theo dõi quá trình chơi:

Trong việc tổ chức trò chơi, giáo viên cần theo dõi:

+ Việc thực hiện luật chơi của trẻ và tìm nguyên nhân thực hiện không đúng luật chơi của trẻ. Nếu như trò chơi khó, giáo viên cần nhắc lại luật chơi, có thể cho trẻ dừng lại để giải thích và làm mẫu lại. Nếu như trẻ cố tình "phá" luật chơi, thì cần có biện pháp khắc phục ngay.

+ Sau mỗi lần chơi nên đổi vai chơi cho trẻ, không nên để một số trẻ chỉ đóng vai chính, như vậy sẽ làm cho trẻ đó tự đề cao mình và ngược lại, số trẻ khác tự ti, không tin vào sức lực của mình.

+ Để lôi cuốn trẻ vào trò chơi và làm cho trò chơi thêm hứng thú, cần tổ chức cho tất cả trẻ được tham gia vào trò chơi hoặc đứng ngoài cổ vũ, làm sao tạo được không khí chơi rộn ràng, sôi nổi nhưng có kỷ luật, tránh để trẻ la hét quá to. Những trò chơi có vận động mạnh, thì không nên kéo dài quá lâu sẽ làm trẻ mệt mỏi. Với những trò chơi thi đua, thì chọn trẻ có sức lực tương đương, hoặc chia đội cũng phải cân sức.

+ Tạo điều kiện cho trẻ biểu hiện tốt với nhau, không xô đẩy nhau, giúp đỡ bạn khi gặp khó khăn. Cám ơn khi được giúp đỡ và biết xin lỗi khi làm phiền.

+ Theo dõi trạng thái sức khoẻ của trẻ, vì nếu nhiều trẻ vi phạm luật chơi hay quá hưng phấn là biểu hiện của sự mệt mỏi. Trong trường hợp này phải ngừng trò chơi lại và chuyển trẻ sang các hoạt động khác nhẹ nhàng hơn hoặc chơi những trò chơi tĩnh hơn.

- Nhận xét trong khi chơi:

Sau mỗi lần chơi, giáo viên nên nhận xét những mặt sau đây:

+ Khuyến khích động viên những trẻ nhút nhát, chậm chạp tham gia vào trò chơi và những trẻ thực hiện đúng luật chơi. Nghiêm khắc với những trẻ cố tình không thực hiện đúng luật chơi.

+ Nhấn mạnh những biểu hiện tích cực vận động và nhận thức của trẻ.

+ Nhấn mạnh những mối quan hệ tập thể của trẻ: biết hành động cùng nhau, giúp đỡ lẫn nhau. Trong khi nhận xét đánh giá cần thận trọng và phải làm cho trẻ thấy vui trước kết quả đạt được của các bạn và cố gắng khắc phục những thiếu sót. Tránh gây ra cho trẻ những biểu hiện tự cao khi thấy mình được cuộc hoặc tự ti khi thua cuộc.

3.8. DẠO CHƠI

- Tiến hành dạo chơi với trẻ, giáo viên 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 giáo dục ở trẻ tính tập thể, lòng dũng cảm, chấp hành tổ chức, kỷ luật,...

- Dạo chơi được tiến hành sau các tiết học buổi sáng. Có 2 hình thức dạo chơi: Dạo chơi hàng ngày kết hợp với các hoạt động khác và mang tính chất tổng hợp; dạo chơi có mục đích rèn luyện thể chất ở ngoài trường.

Dạo chơi hàng ngày được tiến hành từ lứa tuổi 24 tháng tuổi. Dạo chơi ở ngoài trường chỉ áp dụng cho trẻ từ lứa tuổi mẫu giáo nhỡ.

3.8.1. Cách thức tiến hành dạo chơi cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

- Bắt đầu lứa tuổi từ 24 tháng tuổi, giáo viên tiến hành tổ chức cho trẻ dạo chơi hàng ngày ngoài trời sau các tiết học buổi sáng, thường kéo dài khoảng 30 phút.

- Dạo chơi có tác dụng tốt tới việc hoàn thiện kỹ năng vận động cho trẻ. Trẻ có điều kiện sử dụng vận động đã học vào thực tế. Ngoài ra, nó còn có tác dụng giúp cho việc thực hiện tốt các nhiệm vụ bảo vệ sức khoẻ, giáo dưỡng và giáo dục.

- Nội dung các buổi dạo chơi có thể là cho trẻ đi, chạy, nhảy, hoặc chơi các trò chơi vận động. Vào những ngày trời nắng, nên chọn những trò chơi vận động có lượng vận động ít. Trời rét, chọn trò chơi mang tính chất động nhiều hơn.

Phần đầu và phần cuối của buổi dạo chơi, cho trẻ chơi và vận động trong tập thể. Lúc đầu có thể cho trẻ đi và chạy chậm kết hợp với thực hiện động tác chim bay, cò bay một vòng quanh sân, cuối cùng có thể cho trẻ chơi một trò chơi vận động nhẹ. Phần giữa, cho trẻ chơi theo ý thích với những dụng cụ khác nhau.

Trong quá trình trẻ vận động, giáo viên có thể tổ chức cho trẻ chơi theo nhóm để tiện cho việc theo dõi và uốn nắn trẻ. Đây là lúc giáo viên có thể làm công tác cá biệt đối với những trẻ trong tiết học tập vận động chưa nắm được yêu cầu của bài tập. Giáo viên hướng dẫn trẻ chơi và đảm bảo an toàn cho trẻ bằng cách bao quát toàn bộ nhóm trẻ. Kịp thời điều hoà lượng vận động cho những trẻ có biểu hiện hưng phấn quá mức hoặc ít vận động. Không để trẻ chạy quá nhiều hoặc nhảy từ trên cao xuống. Sân chơi phải rộng, bằng phẳng, có cây to che bóng mát và có ghế ngồi cho trẻ. Phải có dụng cụ để cho trẻ chơi như: bập bênh, ghế đu, cầu trượt, ngựa gỗ,...

Trước khi cho trẻ ra dạo chơi, giáo viên phải chuẩn bị đồ chơi, dụng cụ để trẻ mang ra sân chơi như: bóng, ôtô, xe đẩy, vòng,... Quần áo của trẻ phải gọn gàng. Mùa hè có thể cho trẻ mặc quần đùi, áo may ô và đội mũ. Không cho trẻ dạo chơi vào những ngày thời tiết quá nóng hoặc quá lạnh, có gió nhiều và ẩm ướt.

3.8.2. Cách thức tiến hành dạo chơi cho trẻ lứa tuổi mẫu giáo

a) Đối với trẻ lứa tuổi mẫu giáo bé

Cũng như đối với trẻ em ở lứa tuổi trước, dạo chơi ngoài trời là hình thức tiến hành hàng ngày sau các tiết học buổi sáng của trẻ mẫu giáo bé.

- Dạo chơi giúp trẻ thích nghi với những biến đổi của thời tiết và môi trường, trẻ được vận động nhiều sẽ làm tăng cường quá trình trao đổi chất, các tố chất vận động: nhanh nhẹn, khéo léo, bền bỉ có điều kiện phát triển. Đặc biệt, trẻ có thể sử dụng những vận động đã học vào thực tế, qua đó những kỹ năng vận động được củng cố và trở thành kỹ xảo. Thời gian cho trẻ đi dạo có thể kéo dài trong khoảng 30-40 phút.

- Yêu cầu, nội dung và trình tự hướng dẫn 1 buổi đi dạo cho trẻ mẫu giáo bé cũng tương tự như đới với trẻ 24-36 tháng.

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

b) Đối với trẻ lứa tuổi mẫu giáo nhỡ và lớn

- Ngoài việc cho trẻ dạo chơi ở sân trường, giáo viên có thể cho trẻ dạo chơi ngoài phạm vi nhà trường nhằm mục đích thay đổi điều kiện môi trường tự nhiên mà trẻ tiếp xúc, giáo dục trẻ định hướng địa lý, tính dũng cảm, hoàn thiện kỹ năng vận động trong các điều kiện khác nhau.

- Dạo chơi ngoài trường đòi hỏi phải chuẩn bị chu đáo, giáo viên lập kế hoạch về dạo chơi. Thời gian đi dạo tốt nhất vào mùa hè. Giáo viên phải nắm chắc các địa điểm xung quanh trường như: công viên, vườn hoa nhỏ, gần rừng thưa, cánh đồng, đồi cây, sông, hồ,... Phải xác định từng đoạn của cuộc đi, tính toán các chặng nghỉ, các điều kiện thiên nhiên để trẻ tiến hành luyện tập hoàn thiện kỹ năng vận động như: đi qua rãnh nước hẹp, cầu ngắn, dốc nghiêng, bãi trống trong rừng.

Về mùa đông, việc tổ chức cho trẻ đi dạo cũng không kém phần quan trọng, giúp giảm bớt số trẻ mắc bệnh truyền nhiễm và cảm lạnh. Nên tiến hành đều đặn các buổi đi dạo từ 1 đến 2 tháng một lần.

- Giáo viên cần đề ra nhiệm vụ thực hiện, lựa chọn nội dung và phương pháp sẽ sử dụng khi cho trẻ luyện tập.

- Nội dung của cuộc dạo chơi bao gồm các trò chơi vận động, tập thể dục, nghỉ ngơi, đi dạo chơi với các dụng cụ, các đồ chơi mang theo hoặc tổ chức thi đua, thi đấu.

Giáo viên cần chú ý đến trang phục của trẻ, có thể báo trước cho cha (mẹ) của trẻ biết về buổi dạo chơi để có sự chuẩn bị quần áo, giầy dép hợp mùa. Giáo viên cũng nên báo trước cho trẻ mục đích của cuộc đi dạo, gây cho trẻ sự mong mỏi và hào hứng. Trẻ mẫu giáo lớn phải

tham gia vào việc chuẩn bị cùng với giáo viên, lựa chọn các dụng cụ mang theo. Giáo viên phân chia dụng cụ cho trẻ để dễ dàng mang đi.

- Cuộc dạo chơi có thể diễn biến như sau: Giáo viên tập trung trẻ thành 1 hoặc 2 hàng dọc theo tổ, dặn dò trẻ những yêu cầu cần thiết, sau đó cho trẻ đi. Một giáo viên đi đầu, người còn lại đi sau cả lớp. Trên đường đi, giáo viên cho phép trẻ lần lượt nhảy qua rãnh nước, đi trên gờ tường thấp, trên cây đổ nghiêng,... Cần chú ý đảm bảo an toàn cho trẻ. Đến nơi, giáo viên cho trẻ nghỉ ngơi một lát rồi tổ chức cho trẻ luyện tập. Tiếp đó, giáo viên cho trẻ tự chơi theo ý thích. Giáo viên có thể hướng dẫn trẻ quan sát các hiện tượng xung quanh chúng như: cây cối, nhà cửa,... Cuối buổi đi dạo, giáo viên cho trẻ chơi một trò chơi vận động nhẹ nhàng để tập trung trẻ trước khi ra về. Khi trở về, cũng theo đội hình như lúc đi, nhưng chỉ cho trẻ đi thường, vì lúc này trẻ đã mệt. Thời gian mỗi buổi đi dạo không nên kéo dài quá 60 phút. Nên cho trẻ về trước khi chuẩn bị ăn trưa để trẻ còn nghỉ ngơi và làm vệ sinh trước khi ăn.

3.9. THAM QUAN

- Hình thức tham quan có tác dụng giúp trẻ trực tiếp nhìn thấy những hình ảnh động vật - nhân vật mà trẻ bắt chước khi chơi trò chơi vận động hoặc những động tác thể dục và sự luyện tập của các vận động viên, những dụng cụ thể dục thể thao.

- Tham quan áp dụng cho lứa tuổi mẫu giáo lớn, mỗi học kỳ giáo viên nên tổ chức ít nhất 1 lần. Địa điểm tham quan thường là các nơi như: vườn bách thú, sân vận động, phòng thể dục thể thao, trường phổ thông,...

- Sự chuẩn bị cho cuộc đi tham quan phải rất chu đáo. Giáo viên phải có kế hoạch cụ thể về sự chuẩn bị cũng như quá trình hướng dẫn trẻ tham quan, kế hoạch này được thể hiện dưới hình thức giáo án.

Giáo viên cần liên hệ trước với những nơi sẽ đưa trẻ đến tham quan, có kế hoạch cụ thể về số lượng, thời gian, người phụ trách trẻ, dự tính phương tiện đi lại. Nếu địa điểm tham quan gần và đường đi thuận tiện, nên tổ chức cho trẻ đi bộ để trẻ có thể sử dụng những kỹ năng vận động của mình vào thực tế và trẻ có điều kiện quan sát những sự vật, hiện tượng diễn ra trên đường đi.

Trước khi cho trẻ đi tham quan, giáo viên cần giới thiệu sơ qua về đối tượng mà trẻ cần quan sát. Nếu giáo viên muốn cho trẻ làm quen với cuộc sống của một số động vật ở vườn bách thú thì giáo viên có thể cho trẻ xem tranh ảnh, video về những con vật đó, hoặc có thể chuyện trò với trẻ, gợi lòng ham muốn nhận biết ở trẻ. Trong quá trình tham quan, giáo viên cần định hướng cho trẻ, chỉ dẫn cho trẻ cách quan sát đối tượng, có thể sử dụng hệ thống câu hỏi để gợi mở cho trẻ như: muốn trở thành vận động viên thể thao thì phải tập luyện như thế nào?. Sau buổi tham quan, giáo viên có thể tổ chức đàm thoại với trẻ, đưa ra những câu hỏi kích thích sự tò mò và củng cố những hình ảnh đã có ở trẻ.

3.10. HỘI THỂ DỤC THỂ THAO

- Hình thức hội thể dục thể thao ở trường mầm non nhằm khuyến khích phong trào thể dục thể thao, rèn luyện cơ thể trẻ, khích lệ lòng yêu thích thể dục thể thao, góp phần củng cố và hoàn thiện kỹ năng vận động ở trẻ. Nó xác định kết quả rèn luyện, giáo dục của giáo viên

và sự tập luyện của trẻ, nó tạo ra không khí thi đua, biểu dương sức khoẻ của trẻ, rèn luyện thể lực giữa các lớp trong một trường và các trường với nhau.

- Hội khoẻ được tổ chức nhằm mục đích cho tất cả trẻ tham gia hoạt động thể dục thể thao một cách tích cực, sôi nổi. Tuy nhiên, những trẻ trực tiếp tham gia hội khoẻ chủ yếu ở lứa tuổi mẫu giáo nhỡ và lớn. Trẻ ở lứa tuổi mẫu giáo bé hoặc nhà trẻ chỉ tham gia làm khán giả. Hội khoẻ thúc đẩy các hoạt động tập thể, gây không khí náo nức cho trẻ vì được tham gia "biểu diễn", "thi tài" của tập thể lớp mình cho các lớp khác xem. Trong quá trình hoạt động tập thể như vậy sẽ phát triển ở trẻ tính linh hoạt, mạnh dạn, tinh thần tập thể và để lại cho trẻ những cảm xúc vui tươi, phấn khởi, óc thẩm mỹ về những "vận động viên tý hon" khi biểu diễn.

- Hội thể dục thể thao được tiến hành một lần trong năm, vào khoảng tháng 3 hoặc tháng 4. Công việc chuẩn bị cho ngày hội cần được chuẩn bị một cách khoa học. Cần có cuộc họp bàn chung giữa ban giám hiệu nhà trường và các giáo viên của các lớp về nội dung chương trình, cách thức tiến hành trong ngày hội, chuẩn bị dụng cụ, nhạc cụ, quần áo, địa điểm tiến hành, trang trí,... Cần thành lập ban tổ chức, ban giám khảo, người điều khiển chính cuộc thi. Phải phân công cụ thể người chịu trách nhiệm từng công việc.

- Nội dung của ngày hội được xây dựng trên cơ sở các bài tập vận động, trò chơi, các điệu múa, điệu nhảy phản ánh sự hình thành kỹ năng vận động ở những thời kỳ nhất định. Những bài tập được đưa vào chương trình ngày hội là những vận động quen thuộc, nhưng thực hiện dưới những hình thức phong phú, sinh động. Bài tập phát triển chung được thực hiện dưới dạng đồng diễn thể dục, có thể tập tay không, tập với dụng cụ, quần áo màu sắc sặc sỡ, tập với hoa, với cờ, dải băng, gậy thể dục,... Các kiểu chuyển đội hình: từ hàng dọc, hàng ngang thành vòng tròn, hình bàn cờ và ngược lại, các trò chơi vận động vui nhộn phù hợp với nội dung ngày hội.

Chương trình ngày hội phải được bố trí kết hợp giữa vận động và nghỉ ngơi, thời gian không nên kéo dài quá 60 phút. Trang phục của trẻ không những đẹp mà còn phải tiện lợi cho việc tập luyện. Tốt nhất nên cho trẻ mặc bộ đồ thể thao. Địa điểm để tổ chức hội thể dục thể thao nên ở phòng thể dục, ngoài sân trường, hoặc công viên nơi có không khí trong lành và thoáng mát. Ngoài ra, khi tiến hành hội thể dục thể thao nên phối hợp với âm nhạc. Nó thúc đẩy tinh thần phấn chấn, vui vẻ sảng khoái ở trẻ.

- Cấu trúc của ngày hội bao gồm:

+ Phần đầu: biểu dương lực lượng.

+ Phần chính: các cuộc thi.

+ Phần cuối: đánh giá thành tích.

- Nội dung và trình tự tiến hành hội thể dục thể thao có thể diễn ra như sau:

Đầu tiên cho trẻ biểu dương lực lượng bằng cách xếp hàng theo tổ, lớp, khối. Đi từ ngoài vào vị trí của lớp ở trong sân, xếp chuyển đội hình, ổn định hàng. Có thể cho trẻ vừa đi, vừa vẫy cờ, nơ. Tiếp đó, cho trẻ tập một bài thể dục đồng diễn kết hợp với nhạc, có sử dụng dụng cụ thể dục.

Phần chính, cho trẻ chơi các trò chơi mang tính chất thi đua. Có thể là những trò chơi vận động không có chủ đề như: kéo co, chạy tiếp sức, bật nhảy, ném,... Sau đó là những trò chơi có phối hợp với âm nhạc, lời ca, trò chơi vận động có chủ đề.

Cuối cùng là phần đánh giá thành tích và phần thưởng.

Hội thể dục thể thao mang lại cho trẻ nhiều ấn tượng, cảm xúc vui sướng, cho nên nhà trường nên tổ chức hội thi này mỗi năm một lần cho trẻ.

3.11. TỔ CHỨC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG THỜI GIAN TỰ HOẠT ĐỘNG CỦA TRẺ

- Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, giáo viên phải đảm bảo công việc giáo dục cá biệt đối với trẻ. Giáo dục cá biệt cho trẻ có thể tiến hành trong tất cả các hình thức khác cũng như trong thời gian tự hoạt động của trẻ.

- Giáo dục cá biệt cho trẻ nhằm rèn luyện thể lực cho những trẻ hoặc những nhóm trẻ tập luyện các bài tập vận động còn chưa đạt yêu cầu, những trẻ kém năng động,... giúp trẻ đạt yêu cầu chung về giáo dục thể chất phù hợp với lứa tuổi. Ngoài ra, giáo viên còn bồi dưỡng cho những trẻ có khả năng về thể dục thể thao. Đối với những trẻ này, khi cho trẻ tập luyện, giáo viên đòi hỏi cao hơn yêu cầu chung của chương trình thể dục.

- Con đường giáo dục cá biệt này, giáo viên áp dụng cho trẻ ở mọi lứa tuổi mầm non và dựa theo các nguyên tắc rèn luyện các bài tập vận động cho trẻ. Giáo viên sử dụng tất cả các phương pháp rèn luyện thể chất. Nội dung và thời gian tiến hành phụ thuộc vào lứa tuổi và khả năng của trẻ.

- Giáo viên phải ghi nhớ những trẻ nào ở lớp mình phụ trách còn yếu về mặt nào, kỹ năng vận động nào chưa đạt yêu cầu, cụ thể là những vận động gì? Những động tác gì? Khi tiến hành rèn luyện với từng cá nhân hoặc theo nhóm từ 8-10 trẻ, giáo viên cần chú ý rèn luyện và củng cố những vận động nào chưa đạt yêu cầu ở trẻ.

- Trong thời gian tự hoạt động của trẻ, hoạt động vận động tự lực của trẻ hàng ngày có ý nghĩa rất quan trọng, nó thoả mãn nhu cầu vận động của trẻ. Trẻ có thể tự luyện tập những bài tập, trò chơi mà trẻ thích. Có thể cho trẻ chơi với các dụng cụ thể dục thể thao như cầu trượt, đu quay, bóng. Trẻ có thể chơi một mình hoặc kết hợp lại thành một nhóm nhỏ. Tuy nhiên, giáo viên cần theo dõi quá trình tự chơi của trẻ nhằm đảm bảo an toàn cho chúng.

- Hoạt động tự vận động của trẻ cần có sự hướng dẫn của giáo viên, nhưng không được làm ảnh hưởng đến tính tự lực của trẻ. Giáo viên có thể giúp trẻ lựa chọn bài tập, trò chơi, gợi ý cách tập luyện. Giáo viên tập cho trẻ tự đánh giá chất lượng động tác của mình, của bạn, phát biểu khả năng phối hợp vận động với trẻ khác.

Nguồn kích thích tự vận động của trẻ có thể là sự có mặt của dụng cụ và đồ chơi. Do đó, giáo viên cần phải bố trí sắp xếp dụng cụ, đồ chơi sao cho có tác dụng thúc đẩy trẻ tự vận động. Việc bố trí dụng cụ thể dục thể thao, mang dụng cụ ra ngoài trời khi đi dạo được coi như là một biện pháp quan trọng kích thích hứng thú vận động của trẻ. Đối với những trẻ nhút nhát, ít vận động, giáo viên cần gợi ý trẻ lựa chọn dụng cụ, đồ chơi, bài tập, trò chơi và cùng vận động với chúng, giúp trẻ lựa chọn vai chơi trong trò chơi.

Chính sự vận động của giáo viên cũng là nguồn kích thích vận động của trẻ. *Ví dụ*: giáo viên cầm bóng ném vào đích và ngay lập tức xung quanh cô sẽ có trẻ quan sát và tự chúng sẽ làm theo cô. Giáo viên quan sát trẻ, kiểm tra chất lượng thực hiện động tác, nếu cần có thể chỉ dẫn, sửa chữa động tác và điều chỉnh lượng vận động ở trẻ.

3.11.1. Tổ chức giáo dục thể chất trong thời gian tự hoạt động của trẻ lứa tuổi nhà trẻ

a) Đối với trẻ em từ 3 đến 12 tháng tuổi

Do nhu cầu vận động của trẻ trong năm đầu rất lớn, cho nên ngoài việc tổ chức những tiết học vận động riêng cho trẻ, giáo viên cần tạo ra khoảng không gian đủ rộng, không có những vật có thể gây mất an toàn cho trẻ để trẻ có thể trườn, bò, tập đi thoải mái.

Nhiệm vụ của giáo viên trong giai đoạn này là phải tạo điều kiện cho trẻ được vận động nhiều, phát triển những vận động mà trẻ đã biết và chuẩn bị cho những vận động sắp xuất hiện.

b) Đối với trẻ em từ 12 đến 24 tháng tuổi

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

Để kích thích hoạt động tự vận động của trẻ, cần phải có dụng cụ và đồ chơi thích hợp. Giáo viên phải sắp xếp đồ chơi, dụng cụ sao cho dễ thấy, tiện sử dụng.

c) Đối với trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi

Trẻ em năm thứ ba nhu cầu vận động rất lớn, trẻ đã có một số kinh nghiệm vận động nhất định, cho nên hàng ngày, giáo viên phải tổ chức cho trẻ được vận động một cách hợp lý, đảm bảo cho trẻ phát triển tốt về mặt thể chất, đồng thời qua đó sẽ có những ảnh hưởng tốt đến các mặt giáo dục toàn diện cho trẻ.

Trong thời gian chơi tự do của trẻ, giáo viên cần tổ chức cho trẻ được vận động. Giáo viên có thể thực hiện việc giáo dục cá biệt đối với trẻ hoặc khuyến khích trẻ tự vận động. Giáo viên cần tạo điều kiện và tạo ra những tình huống để trẻ có thể ôn luyện các vận động đã được luyện tập trong tiết học.

3.11.2. Tổ chức giáo dục thể chất trong thời gian tự hoạt động cho trẻ mẫu giáo

a) Đối với trẻ lứa tuổi mẫu giáo bé

Giáo viên tiếp tục áp dụng công việc giáo dục cá biệt đối với trẻ. Ở lứa tuổi này, ngoài mục đích giúp những trẻ yếu, không theo kịp chương trình, giáo viên còn bồi dưỡng, tập luyện thêm cho trẻ có năng khiếu về thể dục thể thao, để trước mắt là phục vụ tốt phong trào thi đua "Bé khoẻ, bé ngoan" và lâu dài là đào tạo nên những "vận động viên tí hon" có thành tích cao trong thi đấu.

Để thoả mãn nhu cầu vận động của trẻ, giáo viên cần tạo điều kiện cho trẻ có thể tự tập luyện những bài tập, trò chơi mà trẻ yêu thích, đảm bảo có đủ dụng cụ thể dục thể thao cho trẻ sử dụng.

b) Đối với trẻ lứa tuổi mẫu giáo nhỡ và lớn

Trẻ ở lứa tuổi này đã có nhiều kinh nghiệm vận động và hiểu biết phong phú về môi trường xung quanh nên hoạt động tự vận động của trẻ lứa tuổi này rất đa dạng. Nội dung và hình thức tổ chức cho trẻ vận động trong thời gian tự hoạt động của trẻ cũng tương tự như ở lớp mẫu giáo bé. Tuy nhiên, giáo viên cần yêu cầu trẻ đánh giá vận động của các bạn và của bản thân.

HƯỚNG DẪN HỌC TẬP

Kiến thức cơ bản cần đạt:

1. Lưu ý vận dụng các hình thức phù hợp với các lứa tuổi của trẻ mầm non.

2. Tiết học thể dục: hình thức cơ bản trong các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ ở trường mầm non. Giải thích dựa vào 4 đặc điểm: mục đích, hệ thống, tổ chức, kế hoạch.

3. Đặc điểm và cách thức tiến hành của từng loại tiết học thể dục.

4. Cấu trúc và nội dung của tiết học thể dục: Rèn luyện nội dung giáo dục thể chất và 3 phần: khởi động, trọng động, hồi tĩnh.

5. Mỗi hình thức giáo dục thể chất cần chú ý: ý nghĩa, nội dung, cách thức tiến hành, thời gian hoặc địa điểm tiến hành.

6. So sánh tiết học thể dục với các hình thức ngoài tiết học.

Thực hành:

1. Kiến tập các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ ở trường mầm non : tiết học thể dục (hoạt động chung có mục đích giáo dục thể chất), thể dục sáng, trò chơi vận động, phút thể dục, dạo chơi, tham quan, hội khoẻ.

Hướng dẫn phương pháp xác định khối lượng và mật độ vận động của trẻ trong tiết học thể dục.

Soạn giáo án các hình thức trên.

Thực hành dạy tiết học thể dục ở các lứa tuổi.

2. Viết thu hoạch về việc kiến tập trên.

CÂU HỎI VÀ GỢI Ý TRẢ LỜI

1. Nêu đặc điểm chung về các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

Gợi ý:

- Ở trường mầm non có 2 loại hình thức giáo dục thể chất, đó là:

  + Hình thức tiết học thể dục.

  + Hình thức ngoài tiết học, bao gồm: thể dục sáng, trò chơi vận động, thể dục chống mệt mỏi, dạo chơi, tham quan, hội khoẻ, giáo dục cá biệt.

- Phân tích mối quan hệ giữa các hình thức đối với các lứa tuổi mầm non khác nhau:

  + Tiết học thể dục có các loại: Tiết học cá nhân, tiết học theo nhóm nhỏ, tiết học theo nhóm lớn, tiết học cả lớp. Các loại tiết học này phù hợp với từng độ tuổi của trẻ mầm non như thế nào?

  + Các hình thức khác được áp dụng như thế nào đối với từng độ tuổi.

2. Phân tích các hình thức tổ chức giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

Gợi ý:

Các hình thức tổ chức giáo dục thể chất bao gồm:

- Hình thức cả lớp đồng loạt.

- Hình thức cả lớp lần lượt.

- Hình thức nhóm không chuyển đổi và nhóm chuyển đổi.

- Hình thức cá nhân.

3. Yêu cầu đối với giáo viên khi chuẩn bị tổ chức các hình thức giáo dục thể chất.

Gợi ý:

- Xác định nhiệm vụ.

- Xác định nội dung.

- Xác định phương pháp tiến hành.

- Xác định nơi tập.

4. Trình bày các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

Gợi ý:

- Nêu khái niệm về hình thức giáo dục thể chất dựa vào khái niệm về hình thức dạy học mầm non.

- Các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, bao gồm:

  + Tiết học thể dục.

  + Thể dục sáng.

+ Trò chơi vận động.

+ Thể dục chống mệt mỏi.

+ Dạo chơi.

+ Tham quan.

+ Hội khoẻ.

+ Giáo dục cá biệt.

- Mỗi hình thức giáo dục thể chất đều nêu các mục sau:

+ Ý nghĩa.

+ Nội dung.

+ Cách thức tiến hành.

+ Thời điểm hoặc địa điểm tiến hành.

- Mối quan hệ giữa các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

Tài liệu tham khảo

1. Vũ Đào Hùng, Nguyễn Mậu Loan (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
2. Kenheman A. V, Khúckhlaieva Đ. V. (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ trước tuổi đi học*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Nôvicốp A. Đ., Mátvêép L. P. (1980), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

CHƯƠNG 4
TỔ CHỨC GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở TRƯỜNG MẦM NON

4.1. NHIỆM VỤ CỦA CÁC PHÒNG, BAN

4.1.1. Ban giám hiệu

- Ban giám hiệu có nhiệm vụ lập kế hoạch chung hàng năm cho toàn trường, đồng thời lãnh đạo và kiểm tra công tác giáo dục thể chất. Cụ thể là kiểm tra thường xuyên các nhóm, các lớp, các giờ dạy của giáo viên, dự các buổi tổ chức chơi trò chơi vận động, các giờ dạo chơi,... Phải ghi chép đầy đủ những nhận xét, đánh giá khả năng làm việc của từng giáo viên và nhắc nhở, động viên kịp thời.

- Người lãnh đạo chịu trách nhiệm cung cấp đầy đủ trang thiết bị, sân bãi, phòng tập cho các lớp, dụng cụ, đồ chơi; tìm tòi các tài liệu cần thiết về phương pháp cho trường. Hàng năm phải có kế hoạch sửa chữa và bổ sung những dụng cụ lớn.

- Ban giám hiệu phải theo dõi, nghiên cứu và đảm bảo điều kiện vệ sinh phòng bệnh cho trường và cho quá trình giáo dục thể chất như vệ sinh phòng nhóm, sân bãi.

- Ngoài ra, Ban giám hiệu phải chú trọng đến việc nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên bằng cách cử đi học, tổ chức tham quan, kiến tập, dự giảng, toạ đàm, tổ chức thảo luận mọi vấn đề về giáo dục thể chất.

Tóm lại, Ban giám hiệu cần đôn đốc việc tổ chức thực hiện tốt chương trình giáo dục thể chất và phải chịu trách nhiệm cao nhất đối với việc tổ chức công tác giáo dục thể chất ở trường mầm non.

4.1.2. Phòng nghiệp vụ

- Ở các trường lớn, đều có các cán bộ phụ trách chuyện môn của mỗi khối nhà trẻ và mẫu giáo. Cán bộ phòng nghiệp vụ trực tiếp chịu trách nhiệm về phương pháp thực hiện quá trình giáo dục thể chất của các giáo viên trong trường, cán bộ của phòng nghiệp vụ phải trang bị cho phòng đầy đủ các tài liệu chuyên môn cần thiết, chương trình, cũng như đầy đủ các trang thiết bị, dụng cụ giáo dục thể chất, các mẫu đồ chơi, mẫu giáo án, mẫu các loại kế hoạch về hình thức giáo dục thể chất, cách đánh giá trình độ thể lực, tranh ảnh mô tả kỹ thuật bài tập,... để giáo viên có thể tham khảo, nâng cao trình độ chuyên môn của mình.

- Cán bộ phòng phải theo dõi quá trình lập kế hoạch của từng nhóm, kiểm tra kịp thời các điều kiện làm việc cụ thể tại các nhóm, có nhận xét góp ý và đề xuất với ban lãnh đạo những trang thiết bị cần bổ sung hay sửa chữa.

- Cán bộ phòng nghiệp vụ phải tổ chức những hình thức bồi dưỡng nghiệp vụ cho giáo viên, phải nắm vững phương pháp giáo dục thể chất tiên tiến ở trường mầm non để phổ biến tới các giáo viên, giúp giáo viên tổng kết kinh nghiệm, viết báo cáo, tổ chức họp phụ huynh.

- Cán bộ phụ trách chuyên môn phải theo dõi tài liệu mới, tích cực tham gia các chuyên đề bồi dưỡng của phòng, sở,...

- Để làm tốt trách nhiệm của mình, cán bộ phòng nghiệp vụ phải thường xuyên tự bồi dưỡng kiến thức chuyên môn và tự hoàn thiện về thể lực của bản thân.

4.1.3. Giáo viên phụ trách lớp

Giáo viên là người trực tiếp tổ chức các hình thức giáo dục thể chất ở các lớp.

- Giáo viên phải biết những vấn đề cần thiết về cả lý luận và thực hành, phải nghiên cứu chương trình giáo dục thể chất của lứa tuổi mình phụ trách, biết tiến hành tất cả các hình thức giáo dục thể chất ở trường mầm non, biết sử dụng nhiều phương pháp để giảng dạy một cách linh hoạt, biết đảm bảo an toàn cho trẻ, biết đánh giá chất lượng luyện tập của trẻ, biết quan sát trẻ qua nét mặt như sắc mặt đỏ, trắng, nhợt nhạt; qua mồ hôi, nhịp thở bằng miệng, thở hổn hển; qua nhịp tim; qua hành vi của trẻ: chú ý hay phân tán; qua sự thích thú,...

- Giáo viên phải biết đánh giá trình độ phát triển vận động của trẻ và nắm vững những đặc điểm phát triển vận động của từng trẻ ở trong lớp mình phụ trách, phải biết tạo không khí tốt giữa mình và trẻ. Giáo viên có trách nhiệm đảm bảo vệ sinh phòng nhóm, bảo quản tốt các trang thiết bị, dụng cụ thể dục và có trách nhiệm làm thêm những dụng cụ tự tạo để có thể tổ chức tốt các hoạt động tại nhóm trẻ.

- Giáo viên phải biết lựa chọn trong các số liệu kiểm tra y học như tình hình sức khoẻ, các chỉ số nhân trắc; đánh giá trình độ phát triển kỹ năng vận động, tố chất thể lực và nghiên cứu đời sống của trẻ ở gia đình. Trên cơ sở đó lập kế hoạch tuần, tháng về giáo dục thể chất cho trẻ và thường xuyên ghi chép diễn biến quá trình đó vào sổ nhật ký.

- Giáo viên cần thường xuyên trao đổi với phụ huynh của trẻ để nắm được tình hình sức khoẻ của trẻ ở nhà, đảm bảo mối quan hệ tốt giữa gia đình và nhà trường, cùng nhau giải quyết tốt công tác giáo dục thể chất. Giáo viên có thể tổ chức các cuộc họp phụ huynh, tuyên truyền khoa học nuôi dạy trẻ, đề xuất những biện pháp giáo dục, sự giúp đỡ của gia đình với nhà trường,...

- Giáo viên phải rèn luyện sức khoẻ của bản thân để đảm bảo công tác giáo dục thể chất của mình và là tấm gương sinh động cho trẻ noi theo.

4.1.4. Giáo viên âm nhạc (nếu có)

Giáo viên âm nhạc phối hợp với giáo viên phụ trách lớp để phối hợp chương trình âm nhạc với chương trình thể dục, ghép nhạc cho các bài thể dục sáng, các buổi tập, chương trình ngày hội, đóng góp lựa chọn bài hát, nhạc cho công tác thể dục, các điệu múa, các trò chơi kèm theo hát, qua đó giáo viên âm nhạc giúp đỡ thực hiện các nhiệm vụ giáo dục thể chất.

4.1.5. Phòng y tế

Việc kiểm tra y học rất quan trọng trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ. Bác sĩ, y tá có nhiệm vụ theo dõi tình trạng vệ sinh nhà cửa, sân tập, phòng tập, phòng nhóm, trang thiết bị, dụng cụ thể dục, theo dõi về chế độ dinh dưỡng đúng mức, theo dõi tình trạng sức khoẻ của trẻ và cấp cứu những trẻ ốm đau, tai nạn.

Trong trường mầm non, mỗi trẻ đều có sổ theo dõi sức khoẻ. Bác sĩ, y tá là người kết hợp với giáo viên tổ chức khám định kỳ cho trẻ, qua đó biết được tình trạng sức khoẻ và mức độ phát triển thể lực của trẻ để áp dụng những biện pháp giáo dục phù hợp cho từng trẻ. Cụ thể,

những trẻ nào có sự khiếm khuyết về thể hình, bàn chân bẹt, những trẻ nào yếu mới khỏi ốm nên hạn chế vận động,...

4.2. KẾ HOẠCH CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT

4.2.1. Khái niệm và ý nghĩa

- Kế hoạnh là toàn thể những dự định của những công việc sẽ làm được sắp xếp theo một trình tự, một cách có hệ thống nhằm vào một mục đích nhất định và thực hiện trong một thời gian nhất định.

- Sắp xếp kế hoạch chính xác sẽ tạo điều kiện sử dụng những biện pháp giáo dục theo một trình tự hợp lý, khoa học và có hiệu quả.

Lập kế hoạch công tác giáo dục thể chất là sự phân phối và sắp xếp các bài tập vận động theo trình tự thời gian trong các hình thức giáo dục thể chất.

Sắp xếp kế hoạch là biết trước được dùng những phương pháp và biện pháp gì để giải quyết các nhiệm vụ khác nhau và kết quả sẽ đạt được phải như thế nào? Việc sắp xếp kế hoạch hợp lý, chính xác sẽ tạo điều kiện cho việc thực hiện các nhiệm vụ giáo dục thể chất có hiệu quả cao hơn.

- Lập và thực hiện kế hoạch gắn liền với công tác thống kê để đánh giá lại kết quả thực hiện kế hoạch của giáo viên và trẻ.

Thống kê là sự tập hợp tìm hiểu và đánh giá tình trạng sức khoẻ, mức độ hình thành kỹ năng vận động, trình độ phát triển thể lực của trẻ theo các chỉ số khác nhau, hiệu quả của việc sử dụng các phương pháp và biện pháp sau một khoảng thời gian nhất định. Thống kê kịp thời cho phép đánh giá đúng mức ưu, nhược điểm của những biện pháp sư phạm tiến hành, từ đó có thể lập kế hoạch cho thời gian tiếp theo được tốt hơn.

Kế hoạch và đánh giá có liên quan chặt chẽ với nhau, chỉ có sắp xếp kế hoạch chính xác và đánh giá kịp thời quá trình giáo dục thể chất thì sẽ đạt được kết quả trong công tác giáo dục và phát triển trẻ.

4.2.2. Các loại kế hoạch

4.2.2.1. Kế hoạch năm, tháng, tuần

a) Kế hoạch năm

Trong loại kế hoạch năm có hai loại: Kế hoạch chung hàng năm và kế hoạch năm cho từng nhóm trẻ.

- Kế hoạch chung hàng năm do hiệu trưởng hoặc hiệu phó phụ trách chuyên môn cùng đại diện các tổ chức tập thể đề ra. Nội dung bao gồm những nhiệm vụ giáo dục thể chất trong năm đó. Phải đề ra biện pháp cụ thể để cải tiến công tác giáo dục thể chất trong trường. *Ví dụ:* Đề ra biện pháp kiểm tra thường xuyên nhà bếp, trong nhóm, dự các tiết dạy, các trò chơi vận động. Ngoài ra, còn kiểm tra trẻ bằng việc thực hiện các bài tập thể chất của trẻ. Nêu rõ những biện pháp bồi dưỡng nghiệp vụ cho giáo viên theo chuyên đề, các hình thức trao đổi kinh nghiệm, tuyên truyền khoa học. Phải có kế hoạch tổng kết kinh nghiệm, tổ chức họp phụ huynh.

- Phải có kế hoạch dự trù kinh phí để mua sắm trang thiết bị giáo dục thể chất và đề ra những biện pháp sửa chữa lớp nếu cần thiết. Ngoài ra, cần có kế hoạch mua tài liệu, sách báo có liên quan đến giáo dục thể chất.

- Kế hoạch năm cho từng nhóm trẻ: Muốn lập kế hoạch được chính xác, trước hết phải tìm hiểu trạng thái sức khoẻ của trẻ qua các chỉ số sinh lý và trình độ phát triển thể lực của chúng.

Sắp xếp kế hoạch chính xác là tuỳ thuộc vào sự am hiểu về lý luận của giáo viên, kiến thức về các bài tập, quy luật hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động, các giai đoạn giảng dạy thể dục, sự am hiểu về tâm sinh lý lứa tuổi của trẻ.

Sắp xếp kế hoạch cần phải sáng tạo, phải nghiên cứu các chương trình giáo dục thể chất theo lứa tuổi mà mình phụ trách, từ đó giáo viên ấn định những bài tập và các trò chơi vận động nào trẻ cần phải tập luyện trong cả năm học.

Chương trình giáo dục thể chất hàng năm dành cho các nhóm có trong chương trình cải cách thể dục dưới dạng sơ đồ.

b) Kế hoạch tháng

Kế hoạch này do giáo viên trực tiếp dạy trong nhóm lập ra, dựa vào kế hoạch chung của giáo dục thể chất. Cần ghi rõ nhiệm vụ giáo dục thể chất của tháng đó, nội dung bài tập vận động cơ bản, các bài tập thể chất và các trang thiết bị, dụng cụ cần chuẩn bị.

c) Kế hoạch tuần

- Ngoài kế hoạch tháng, giáo viên trực tiếp giảng dạy trong nhóm còn phải lập kế hoạch tuần. Trong kế hoạch này nêu rõ toàn bộ các hình thức giáo dục thể chất cho từng ngày trong tuần, kể từ khi trẻ đến trường cho đến khi trẻ ra về. Trước hết là tiết học thể dục cho cả lớp, từng nhóm, cá nhân, trò chơi vận động sử dụng trong các thời điểm sinh hoạt trong ngày, dạo chơi, giờ chơi buổi chiều, thể dục sáng, thể dục chống mệt mỏi.

- Trình tự đó cho phép xem xét tất cả các hình thức trong mối liên hệ và sử dụng chúng một cách hợp lý trong việc thực hiện các nhiệm vụ giáo dục thể chất. Những ngày có nhiều hoạt động mang tính chất tĩnh cần có kế hoạch cho trẻ tập thể dục chống mệt mỏi. Chọn trò chơi để củng cố kỹ năng vận động đã học trên tiết học thể dục được sử dụng trong thể dục sáng. Ngoài ra, cần lập kế hoạch làm việc đối với trẻ cần sử dụng tới phương pháp cá biệt.

Lập kế hoạch giáo dục thể chất phải chú ý đến mặt giáo dục khác. *Ví dụ*: trẻ được làm quen với các phương tiện giao thông; các con vật; sự định hướng trong không gian. Những kiến thức đó có thể được củng cố trong các tiết học thể dục, trò chơi vận động.

4.2.2.2. Kế hoạch về các hình thức giáo dục thể chất

Kế hoạch về các hình thức giáo dục thể chất được thể hiện thông qua việc soạn giáo án tiết học thể dục, thể dục sáng, trò chơi vận động.

- Giáo án là tài liệu trình bày đầy đủ nhất về mục đích, yêu cầu, nội dung và phương pháp hướng dẫn của các hình thức giáo dục thể chất với từng lứa tuổi khác nhau.

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

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

Nếu việc chuẩn bị giáo án không tốt thì kết quả, chất lượng của bài dạy sẽ bị hạn chế. Nếu giáo viên chuẩn bị giáo án chu đáo, tỷ mỷ, cẩn thận, suy nghĩ tìm tòi cách liên hệ thực tế, chọn và áp dụng phương pháp giảng dạy thích hợp với trình độ của trẻ, sẽ góp phần quyết định đến hiệu quả của bài dạy.

- Giáo viên muốn soạn giáo án tốt, phải chú ý các việc sau đây:

a) Công tác chuẩn bị

- Nghiên cứu nội dung bài dạy trong phân phối chương trình thể dục của nhà trẻ - mẫu giáo.

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

- Nghiên cứu đối tượng trẻ một cách toàn diện: cần tìm hiểu đặc điểm tâm sinh lý, tình hình sức khoẻ, khả năng vận động, khả năng tiếp thu của từng trẻ,... để phân loại đối tượng giảng dạy. Trên cơ sở đó đề ra kế hoạch công tác, sắp xếp nội dung giảng dạy, yêu cầu trọng tâm, chỉ tiêu phấn đấu,... đối với từng trẻ, tránh việc bình quân trong giảng dạy, vì như vậy sẽ có hại cho sức khoẻ của trẻ.

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

Để truyền thụ, giảng dạy cho trẻ nắm vững động tác, tập luyện thành thạo, phát triển thân thể toàn diện, cân đối, bồi dưỡng được ý chí, đạo đức cho trẻ qua bài dạy, thì trước khi soạn giáo án phải nghiên cứu kỹ các tài liệu có liên quan đến bài dạy, mở rộng, củng cố, nâng cao thêm sự hiểu biết về kiến thức, kỹ thuật động tác, nội dung, nguyên tắc, phương pháp và kinh nghiệm giảng dạy. Trên cơ sở đó, kết hợp với hoàn cảnh thực tế của nhà trường, căn cứ vào tình hình cụ thể của trẻ mà đề ra các biện pháp tổ chức giảng dạy.

Giáo viên nên sưu tầm thêm tranh ảnh và mô hình phù hợp với nội dung bài dạy, nâng cao chất lượng bài dạy, làm cho trẻ tập luyện thêm hứng thú, tiết học sinh động hơn.

b) Viết giáo án

- Xác định mục đích và yêu cầu của bài dạy:

+ Mục đích và yêu cầu của bài dạy là phần chủ yếu trong khi soạn giáo án, bao trùm và chỉ đạo toàn bộ nội dung của bài dạy. Giáo viên phải suy nghĩ chu đáo để đặt ra nhiệm vụ, yêu cầu của bài cho phù hợp và đầy đủ. Trong quá trình giảng dạy trẻ ở trên lớp, giáo viên phải bám sát nhiệm vụ và yêu cầu của giáo án đã đề ra.

Muốn xác định đúng mục đích, cần căn cứ vào nội dung chương trình, hoàn cảnh, trình độ thực tế của trẻ. Cần đảm bảo việc bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng phát triển thể lực cho trẻ và đảm bảo mối liên hệ giữa kiến thức bài trước với kiến thức bài sau, chú ý đến tình hình thực tế của lớp, trường.

+ Mục đích của bài dạy thường bao gồm việc giải quyết 2 nhiệm vụ giáo dưỡng và giáo dục:

* Đối với nhiệm vụ giáo dưỡng, cần ghi rõ hình thành, củng cố vận động cơ bản nào, phát triển tố chất thể lực gì? Yêu cầu cụ thể gồm các mặt kiến thức, kỹ năng, rèn luyện tố chất thể lực ở mức độ nào,...

* Đối với nhiệm vụ giáo dục, phải ghi rõ rèn luyện mặt giáo dục nào của giáo dục toàn diện. Yêu cầu cụ thể về giáo dục đạo đức cho trẻ như: lòng dũng cảm, tính kiên trì, giúp đỡ lẫn nhau,... giáo dục trí tuệ và thẩm mỹ cho trẻ ở mức độ nào.

Khi soạn bài, không nên ghi nhiệm vụ và yêu cầu một cách máy móc, giập khuôn mà phải sát với nội dung của bài dạy và trình độ của trẻ.

- Chọn giáo cụ trực quan, địa điểm, kế hoạch chuẩn bị dụng cụ, phương tiện bảo hiểm và an toàn trong tập luyện cho trẻ.

- Lựa chọn phương pháp giảng dạy.

Trong quá trình lên lớp, giáo viên phải sử dụng các phương pháp thích hợp, sát đối tượng, hợp với nội dung, giúp trẻ tiếp thu và thực hành kỹ thuật động tác bài học mới dễ dàng và ít mắc sai sót, không khí trong lớp thêm sinh động, hào hứng, chất lượng giảng dạy đạt được yêu cầu.

Muốn lựa chọn phương pháp dạy trẻ được tốt, giáo viên cần căn cứ vào những điểm sau đây:

+ Mục đích, yêu cầu và nội dung cụ thể của bài dạy.

+ Đặc điểm đối tượng, trình độ, khả năng tiếp thu của trẻ,...

+ Tình hình thực tế của nhà trường về các tranh thiết bị, sân tập, dụng cụ tập,...

- Nội dung bài dạy phải ghi rõ theo ba phần khởi động, trọng động và hồi tĩnh. Trong từng phần có nhiệm vụ, nội dung yêu cầu riêng. Phải ghi tên từng bài tập, động tác kỹ thuật tập, đội hình sử dụng để dạy trẻ. Số lần tập, tốc độ tập, phương pháp hướng dẫn trẻ tập. Cụ thể giáo viên sử dụng các nhóm phương pháp, biện pháp như thế nào,... ghi rõ hình thức tổ chức trẻ tập. Có thể dùng hình thức vẽ để mô tả.

Trong một giáo án, phần trọng động là phần cơ bản nhất. Cụ thể là phải căn cứ vào thể loại bài dạy như: bài mới, bài ôn luyện, bài tổng hợp, bài kiểm tra.

- Các phần sắp xếp trong nội dung một giáo án có sự liên quan chặt chẽ với nhau và có tác dụng hỗ trợ nhau.

- Nên có phần ghi chú để lưu ý những trẻ nào cần tăng lượng vận động, trẻ nào cần giảm, trẻ nào cần được giúp đỡ và đảm bảo an toàn cho trẻ trong quá trình tập.

- Thời gian của từng phần của buổi tập cũng phải được dự tính trước trong giáo án.

- Giáo án có thể soạn theo sơ đồ hoặc soạn theo nội dung của từng phần của buổi tập. Cụ thể như sau:

Giáo án tiết học thể dục

Đối tượng trẻ:

Tên bài dạy:

Tiết thứ:

Ngày soạn:

Ngày dạy:

Thời gian:

Người dạy:

Địa điểm:

Số lượng trẻ:

Trang phục:

Dụng cụ:

Mục đích, yêu cầu:

• Giáo dưỡng:

• Giáo dục:

Nội dung, phương pháp, hình thức tiến hành:

• Khởi động: tên động tác, kỹ thuật tập, đội hình tập.

• Trọng động:

Bài tập phát triển chung:

Ví dụ: Động tác tay tập như thế nào, bao nhiêu lần, giáo viên đứng ở vị trí nào để làm mẫu,...

Bài tập vận động cơ bản:

Yêu cầu làm mẫu bao nhiêu lần, kết hợp giải thích như thế nào, kỹ thuật của từng động tác, số lần tập và cần chiếu cố đặc điểm cá nhân những trẻ nào?.

Trò chơi vận động (nếu có):

Ghi rõ tên gọi, số lần chơi, thời gian chơi, những động tác áp dụng trong trò chơi phải được chỉ dẫn trước. Phải xác định trò chơi mới hay cũ đối với trẻ.

• Hồi tĩnh: ghi rõ nội dung cần thực hiện.

Sau phần này thường là những nhận xét đánh giá chung.

c) Thực hiện giáo án, bồi dưỡng trẻ làm mẫu thay giáo viên

Trước khi lên lớp, giáo viên phải nghiên cứu lại giáo án để nắm được chắc chắn toàn bộ nội dung, nếu cần có thể tập giảng. Quá trình nghiên cứu lại giáo án và tập giảng cũng là quá trình phát hiện sơ bộ những thiếu sót để bổ sung cho giáo án được hoàn chỉnh.

Muốn thực hiện tốt giáo án, giáo viên cần lưu ý bồi dưỡng một số trẻ làm mẫu động tác thay giáo viên, đặc biệt là ở lớp mẫu giáo lớn. Làm như vậy sẽ gây được không khí phấn khởi,

tự tin của trẻ trong luyện tập. Ngoài ra, do tính chất của động tác, dụng cụ không phù hợp, giáo viên cũng nên tập trước cho một số trẻ để trẻ làm mẫu thay cô.

d) Chuẩn bị sân bãi và dụng cụ tập

Việc chuẩn bị, sắp xếp, sử dụng sân tập hoặc phòng tập, dụng cụ và các thiết bị khác trong tiết học thể dục được đầy đủ, chu đáo sẽ có tác dụng góp phần quyết định đến sự thành công của tiết học.

Khi soạn giáo án, giáo viên phải chú ý đến việc bố trí sắp xếp dụng cụ, nơi tập cho trẻ một cách hợp lý. Dụng cụ để tập phải chuẩn bị sẵn và để ở chỗ dễ lấy. Những dụng cụ nhỏ như túi cát, bóng, cờ,... nên để vào giỏ, rổ để khi chuyển vị trí được nhanh gọn. Các dụng cụ lớn như ghế băng, hộp bật,... giáo viên phải chuẩn bị trước cho trẻ ở lớp nhà trẻ và mẫu giáo bé. Với lớp mẫu giáo nhỡ và lớn, giáo viên có thể phân công cho trẻ trực nhật chuẩn bị trước giờ tập và cất dọn sau giờ tập.

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

- Tất cả những công việc và dụng cụ cần thiết nói trên phải chuẩn bị xong trước giờ lên lớp. Phải chú ý xem xét lại công tác chuẩn bị thật chu đáo, đảm bảo dụng cụ luyện tập cho trẻ phải chắc chắn, an toàn, nếu chưa đạt phải bổ sung sửa chữa kịp thời, tuyệt đối không được để trẻ tập trên các dụng cụ không đảm bảo an toàn.

- Dạy thể dục cho trẻ mẫu giáo tốt nhất là nên tiến hành tập ở ngoài trời, nhưng vì điều kiện của trường, của thiên nhiên không thuận lợi làm trở ngại đến việc thực hiện giáo án. Cho nên, giáo viên phải chuẩn bị hai phương án để khắc phục trở ngại đó như: một phương án dạy ngoài trời và một phương án dạy trong nhà.

Giáo án thể dục sáng

Hình thức giáo dục thể chất tiếp theo là thể dục sáng. Giáo án thể dục sáng được cấu tạo theo hình thức của giáo án tiết học thể dục, nhưng không cần ghi phần xác định mục đích, yêu cầu.

Thứ tự ghi chép các động tác, số lần tập, tốc độ, phương pháp và hình thức tổ chức trẻ tập cũng ghi như ở giáo án tiết học thể dục. Cụ thể như sau:

Đối tượng trẻ:

Ngày tập: từ.....đến.....

Thời gian tập:

Địa điểm:

Trang phục:

Dụng cụ:

Nội dung, phương pháp, hình thức tiến hành:

Giáo án trò chơi vận động

Loại giáo án thứ ba là giáo án trò chơi vận động. Việc soạn giáo án trò chơi vận động cũng rất quan trọng, bởi vì mỗi trò chơi được tiến hành theo cách thức khác nhau. Tuỳ thuộc vào nhiệm vụ do giáo viên đề ra.

Đối tượng trẻ:

Ngày chơi:

Thời gian chơi:

Địa điểm:

Trang phục:

Dụng cụ:

Nhiệm vụ: củng cố, phát triển vận động hoặc tố chất thể lực nào?

Nội dung, phương pháp, hình thức tiến hành:

Cụ thể có thể ghi như sau: Cách thoả thuận chơi và hướng dẫn chơi mẫu, giới thiệu trò chơi, hướng dẫn trẻ chơi: số lần chơi bao nhiêu, vai trò của giáo viên và trẻ, chơi theo đội hình như thế nào, số lần chơi, tốc độ, quan hệ của trẻ trong trò chơi. Phương pháp hướng dẫn như thế nào,... dưới hình thức gì?.

Ngoài ra, giáo án của các cuộc dạo chơi, giáo dục cá biệt cũng sắp xếp theo hình thức tương tự.

4.3. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở TRƯỜNG MẦM NON

4.3.1. Khái niệm và ý nghĩa

- Kiểm tra là một phương thức thu nhận thông tin về tình hình chất lượng và nội dung, về tổ chức của các hoạt động trong trường, tiếp đó là hệ thống quan sát, đánh giá kết quả đạt được, đối chiếu với tiêu chuẩn đề ra để tìm hiểu sai sót, lệch lạc từ đó kịp thời uốn nắn, tổng kết những kinh nghiệm tiên tiến.

Kiểm tra, đánh giá là một hành động quản lý và cũng là một nhiệm vụ quan trọng trong quá trình quản lý.

Kiểm tra, đánh giá tạo ra được những chuyển biến chức năng nhất định trong quá trình làm việc để công việc tốt hơn.

- Thông qua kiểm tra mà nhà trường biết được những việc đã làm được và chưa làm được của người được kiểm tra, kịp thời rút kinh nghiệm, chấn chỉnh công việc trong thời gian ngắn nhất. Cán bộ quản lý có thể điều chỉnh bộ máy quản lý, điều khiển khả năng các hoạt động của nhà trường.

Ngoài ra, kiểm tra còn động viên, khuyến khích giáo viên phấn đấu trong công tác giảng dạy và trường đạt danh hiệu cao.

4.3.2. Nội dung kiểm tra, đánh giá

Trong trường mầm non, hiệu trưởng hoặc hiệu phó phụ trách chuyên môn thường xuyên kiểm tra hoạt động giáo dục thể chất của trường. Vụ giáo dục mầm non, sở, phòng giáo dục cũng thường xuyên kiểm tra các trường về hoạt động giáo dục nói chung và giáo dục thể chất nói riêng.

a) Kiểm tra, đánh giá cơ sở vật chất

Kiểm tra phòng học, phòng nhóm, sân chơi có đảm bảo sạch sẽ, bằng phẳng, an toàn, rộng rãi không? Xem xét việc bố trí sân chơi, phòng học, các trang thiết bị, dụng cụ trong nhóm để đánh giá số lượng, chất lượng trong việc đáp ứng yêu cầu về các mặt giáo dục, vệ sinh, thẩm mỹ. Kiểm tra, đánh giá trang phục của giáo viên và trẻ xem có đáp ứng nhu cầu về vận động không.

Xem xét tài liệu, sách báo, chương trình bồi dưỡng chuyên môn giáo dục thể chất trong phòng nghiệp vụ. Kiểm tra danh sách trẻ, kế hoạch giáo dục của giáo viên và kiểm tra sổ sách của Ban giám hiệu về việc theo dõi công tác giáo dục thể chất của trường.

b) Kiểm tra, đánh giá chế độ vận động hàng ngày

Ngoài tiết học thể dục, hàng ngày ta còn cho trẻ tập thể dục sáng, dạo chơi, chơi trò chơi vận động, thể dục chống mệt mỏi giữa và trong các tiết học mang tính tĩnh, vận động sau giấc ngủ trưa.

Theo dõi, quan sát và đánh giá toàn diện về chế độ vận động trong ngày, cụ thể:

- Đánh giá về mặt nội dung các biện pháp tiến hành và xem phản ứng của trẻ về mức độ tích cực và khả năng thực hiện vận động của trẻ.

- Đánh giá về sự luân phiên giữa vận động và nghỉ ngơi, luân phiên giữa hoạt động vận động và các hoạt động khác.

- Đánh giá về các biện pháp làm việc của giáo viên với tập thể lớp, với cá nhân trên cơ sở tính đến đặc điểm cá nhân của trẻ về sức khoẻ và khả năng vận động.

- Đánh giá toàn bộ từ khâu chuẩn bị đến khâu thực hiện chế độ vận động trong ngày cho trẻ của giáo viên như khâu chuẩn bị viết kế hoạch trong một ngày, chuẩn bị trang thiết bị, dụng cụ và nội dung tiến hành chế độ vận động cho trẻ.

c) Kiểm tra, đánh giá tiết học thể dục

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

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

1) Mức độ truyền thụ tri thức, kỹ năng vận động cho trẻ.

2) Tác dụng bồi dưỡng, nâng cao sức khoẻ và phát triển các tố chất của thân thể trẻ.

3) Tác dụng bồi dưỡng các mặt giáo dục khác cho trẻ.

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

1) Quá trình chuẩn bị bài dạy của giáo viên.

2) Quá trình dạy trên lớp của giáo viên.

3) Kết quả bài dạy.

- Quá trình chuẩn bị bài dạy của giáo viên bao gồm các công việc sau:

+ Đánh giá việc nghiên cứu, chọn lọc, sắp xếp những tài liệu, bài tập, động tác cần dạy, xét mối liên quan bài dạy trước với bài dạy sau, đánh giá việc tìm hiểu đối tượng trẻ của giáo viên.

+ Đánh giá việc soạn giáo án: giáo án cần ghi rõ mục đích, yêu cầu phải sát đối tượng trẻ, phù hợp với nội dung dạy, thời gian phân phối cho từng phần của bài dạy hợp lý. Yêu cầu giáo viên phải có kiến thức về giáo dục thể chất, cụ thể là phải hiểu rõ những nội dung và phương pháp tiến hành trong giờ dạy phù hợp với lứa tuổi của trẻ.

Giáo án soạn và dạy phải đúng với đối tượng trẻ, phải phù hợp với sự hiểu biết về tâm lý của trẻ, sao cho trẻ có thể tiếp thu và thực hiện tốt được yêu cầu của tiết học đó.

Giáo án là cơ sở cho việc giảng dạy. Đánh giá, nhận xét bài lên lớp của giáo viên phải có cơ sở những điểm quy định, những nội dung, chỉ dẫn đã ghi trong giáo án. Trong quá trình giảng dạy, giáo viên có thể thay đổi thứ tự, hay thêm bớt nội dung cho phù hợp với tình hình thực tế, nhưng không được tuỳ tiện thay đổi toàn bộ nội dung của giáo án đã soạn.

+ Các trang thiết bị, dụng cụ tập phải chuẩn bị đầy đủ, đảm bảo an toàn cho trẻ. Ngoài ra, cần đánh giá việc chuẩn bị của giáo viên đối với động tác mẫu.

- Quá trình dạy trên lớp của giáo viên:

+ Đánh giá việc giải quyết các nhiệm vụ đã đề ra trong giáo án gồm 2 mặt giáo dưỡng và giáo dục.

+ Đánh giá về nội dung các động tác, có đúng chương trình và sát đối tượng trẻ hay không? Thể hiện ở việc trẻ có tập được không? Chú ý đến sự sinh động, sức lôi cuốn trẻ của các động tác.

+ Yêu cầu động tác mẫu phải đúng, đẹp. Khi làm mẫu, giáo viên phải đứng ở vị trí tất cả trẻ đều quan sát được. Làm mẫu phải kết hợp với giải thích, lời giải thích phải ngắn gọn, dễ hiểu. Dùng thuật ngữ chuyên môn có đúng không?

+ Phương pháp và hình thức tổ chức tiết học có sinh động, phù hợp và lôi cuốn trẻ vận động không? Giữa nội dung và phương pháp giảng dạy phải có sự thống nhất. Có đảm bảo khối lượng và mật độ vận động trong giờ tập không?

+ Có đảm bảo các nguyên tắc giáo dục thể chất không? Khả năng bao quát lớp, bố trí sử dụng sân tập, đồ dùng giảng dạy, sử dụng đội hình tập luyện,... có hợp lý không? Sự phân bố thời gian đối với từng phần của tiết học, tốc độ tiết học: trẻ bé: chậm, trẻ lớn: nhanh; và biểu hiện của trẻ trong quá trình vận động có tích cực, vui vẻ, nhiệt tình không?

+ Trong quá trình tập, giáo viên có đảm bảo an toàn cho trẻ không? Sửa sai kịp thời cho trẻ có mất nhiều thời gian không? Sự hiểu biết lẫn nhau giữa trẻ và giáo viên như thế nào?

+ Cuối cùng là đánh giá về năng lực sư phạm của giáo viên thông qua cách xử lý các tình huống sư phạm của giáo viên.

- Kết quả bài dạy:

Đánh giá kết quả một bài dạy thể dục cho trẻ cần căn cứ vào nhiệm vụ, yêu cầu đã đề ra trong giáo án. Khi nhận xét, đánh giá cần phân tích kỹ các phần đã nêu ở trên. Bài dạy có liên tục, các phần nối tiếp nhau có hợp lý không? Các động tác trong giờ tập phải được thực hiện một cách trọn vẹn, có kết quả và có tác động đều đến tất cả các nhóm cơ khác nhau. Nếu có điều kiện, có thể kết hợp phương pháp kiểm tra bằng y học để xem kết quả của trẻ qua luyện tập.

Kết quả đánh giá có thể cho điểm từng phần rồi tổng hợp, hoặc có thể xếp làm 4 loại: Tốt, khá, đạt và không đạt.

Nhìn chung, một bài thể dục cho trẻ được coi là có kết quả khi dạy xong sẽ phát huy được các tác dụng sau đây:

- Trẻ nắm vững được động tác.

- Tác dụng tăng cường sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực của trẻ.

- Tác dụng đối với việc rèn luyện các phẩm chất đạo đức và các mặt giáo dục khác.

- Kiểm tra, đánh giá sức khoẻ của trẻ:

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

+ Kiểm tra, đánh giá sức khoẻ của trẻ còn có tác dụng thúc đẩy giáo viên xem lại nội dung giảng dạy, soạn bài tỷ mỷ, đi sát trẻ hơn và thường xuyên chú ý cải tiến phương pháp giảng dạy, nâng cao chất lượng giảng dạy của mình.

+ Cách đánh giá tình hình sức khoẻ của trẻ: Muốn đánh giá tình hình sức khoẻ của một trẻ có thực sự khoẻ mạnh hay không, ta có thể tham khảo một số chỉ số dưới đây:

* Các bộ phận của cơ thể trẻ phát triển bình thường, năng lực làm việc tốt, hàng tháng lớn lên theo chỉ tiêu đã định ở mức cao nhất.

* Trẻ có sự thích ứng và có năng lực thích ứng chống đỡ đối với sự thay đổi đột ngột của môi trường tự nhiên như thời tiết mưa, nắng, nóng, lạnh,..., ở những điều kiện không giống nhau.

* Trí lực phát triển tốt, có thể tham gia được tất cả các hoạt động phù hợp với độ tuổi của trẻ.

* Tính tình vui vẻ, lạc quan, cởi mở với mọi người, có ý chí, dũng cảm, nhanh nhẹn, hoạt bát,...

- Tiêu chuẩn đánh giá tình hình phát triển của cơ thể trẻ:

+ Do mỗi trẻ có thể chất, điều kiện và hoàn cảnh sinh hoạt khác nhau, mỗi trẻ lại có quy luật phát triển, lớn lên riêng biệt, cho nên việc tiến hành kiểm tra định kỳ sức khoẻ cho trẻ có ý nghĩa rất lớn, song nó chỉ biểu hiện một giai đoạn nào đó của trạng thái phát triển của cơ thể trẻ. Vì thế, để so sánh rồi kết luận là trẻ này cơ thể tốt, trẻ kia cơ thể phát triển bình thường, trẻ khác yếu hoặc lớn lên chậm,... Phương pháp đánh giá chính xác là sau khi kiểm tra

định kỳ, quan sát trẻ nhiều lần, quan sát tốc độ lớn lên của từng trẻ nhiều lần mới đưa ra kết luận cuối cùng. Làm như vậy thì kết quả đạt được mới chính xác.

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

- Nội dung và phương pháp kiểm tra khoẻ của trẻ:

Tìm hiểu tình hình trẻ bao gồm: họ tên, ngày, tháng năm sinh, tên, tuổi, nghề nghiệp của bố, mẹ, tình hình sức khoẻ của bố, mẹ trẻ,... cụ thể bao gồm các mặt sau:

+ Lịch sử gia đình: thành viên trong gia đình hoặc những người có liên hệ trực tiếp đến trẻ đó có mắc các chứng bệnh như lao phổi, bệnh về tim, bệnh thần kinh, bệnh truyền nhiễm và bệnh ngoài da không?,...

+ Trẻ sinh ra có đủ năm, đủ tháng không và các đặc điểm khác khi sinh ra như đẻ sớm, phải mổ đẻ lấy thai, đẻ sinh đôi,...

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

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

+ Tập quán vệ sinh: ngủ đúng giờ, rửa tay trước khi ăn, tắm rửa, đại, tiểu tiện đều hàng ngày không?,...

+ Tình hình dinh dưỡng: sau khi sinh ra nuôi bằng sữa mẹ hay bằng sữa hộp, tình hình dinh dưỡng và khả năng ăn uống hiện nay.

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

4.3.3. Các loại kiểm tra, đánh giá

Trong công tác giáo dục thể chất ở trường mầm non có 3 loại kiểm tra, đánh giá: Đánh giá đầu năm, đánh giá thường xuyên và đánh giá cuối năm.

a) Đánh giá đầu năm

- Muốn có kế hoạch công tác giáo dục thể chất chính xác cần phải nắm vững trạng thái sức khoẻ của trẻ, sự phát triển thể lực của chúng, trình độ phát triển kỹ năng vận động, tố chất thể lực. Những thông tin này giáo viên có thể thu nhận được từ kết quả theo dõi và cân đo của bác sĩ, từ bố, mẹ trẻ và từ những theo dõi, ghi chép, kiểm tra của giáo viên.

- Tình trạng sức khoẻ của trẻ và các kết quả cân đo của trẻ, giáo viên có thể thu nhận từ sổ sức khoẻ. Kết quả kiểm tra về kỹ năng vận động, về tố chất thể lực của trẻ, giáo viên cần ghi chép vào một quyển sổ riêng. Tình trạng sức khoẻ nên ghi vào một trang để dễ nghiên cứu nhịp độ phát triển.

- Kết quả điều tra, nghiên cứu được đem so sánh với các chỉ tiêu hằng số của lứa tuổi đó và có kết luận xác đáng, trên cơ sở đó định ra kế hoạch công tác.

- Đầu năm nên tiến hành điều tra trình độ phát triển kỹ năng và tố chất thể lực bằng các bài tập như: đi; chạy; nhảy xa, nhảy sâu, nhảy cao, nhảy có đà; ném xa, ném trúng đích; leo trèo. Những vận động này về cơ bản thể hiện trình độ phát triển thể lực của trẻ.

Việc kiểm tra, đánh giá này có thể tổ chức riêng biệt hoặc trong các tiết học thể dục. Đối với mỗi loại vận động trên cần chỉ rõ các chi tiết kỹ thuật. Nếu chi tiết nào đó trẻ thực hiện không đúng thì tương ứng với chi tiết đó đánh dấu "-".

Ngoài ra, có thể kiểm tra, đánh giá trang thiết bị, dụng cụ thể dục, phòng tập, phòng nhóm, sân bãi để kịp thời sửa chữa và bổ sung nếu có điều kiện.

b) Đánh giá thường xuyên

- Hàng ngày giáo viên theo dõi sự chuyên cần và sức khoẻ của trẻ. Theo dõi trẻ trên tiết học, giờ chơi.

- Tiến hành việc theo dõi quá trình thực hiện các bài tập thể chất, các hình thức giáo dục thể chất. Giáo viên có thể dùng các chỉ số về số lượng, chất lượng hình thành kỹ năng, tố chất thể lực để thấy được sự tiến triển của trẻ và có biện pháp điều chỉnh kịp thời.

- Ghi chép những phương pháp, biện pháp tập luyện các vận động khác nhau đạt kết quả cao, hoặc những thắc mắc để sau đó tìm lời giải đáp, tích luỹ kinh nghiệm tốt có thể áp dụng cho các lớp khác.

c) Đánh giá cuối năm

Cuối năm giáo viên kiểm tra tình trạng sức khoẻ, trình độ phát triển kỹ năng vận động, tố chất thể lực của trẻ. Những kết quả này được so sánh với các chỉ số chuẩn theo độ tuổi. Từ đó rút ra những điểm đạt, chưa đạt, những nguyên nhân và đề nghị các biện pháp tiếp theo.

Căn cứ vào kết quả đánh giá cuối năm, giáo viên có thể lập kế hoạch giáo dục thể chất cho năm tới nhằm tạo điều kiện tốt nhất cho sự phát triển sức khoẻ của trẻ.

4.3.4. Những hình thức và biện pháp kiểm tra, đánh giá

a) Những hình thức kiểm tra, đánh giá

Có thể kiểm tra một cách toàn diện về giáo dục thể chất trong trường hoặc trong một nhóm trẻ nào đó. Hoặc kiểm tra so sánh bằng cách dự những hoạt động giống nhau ở các lớp khác nhau để rút ra ưu, nhược điểm nói chung về trường mầm non hoặc khối lớp nào đó.

Ví dụ: Kiểm tra tiết học thể dục ở khối mẫu giáo lớn. Sau đó rút ra ưu, nhược điểm đối với những nội dung và biện pháp tiến hành.

Ngoài ra, có thể kiểm tra theo chủ đề. *Ví dụ*: Kiểm tra về trò chơi vận động hoặc rèn luyện thể lực cho trẻ bằng các yếu tố thiên nhiên.

Có thể kiểm tra đột xuất, kiểm tra dân chủ, kiểm tra phòng ngừa, kiểm tra đôn đốc thường tiến hành với các giáo viên mới hoặc tay nghề sư phạm còn yếu, kiểm tra định kỳ, kiểm tra thường xuyên. Có thể kiểm tra trực tiếp hoặc kiểm tra gián tiếp.

b) Những biện pháp kiểm tra

- Quan sát đối tượng, nghĩa là xem xét, nhìn nhận đối tượng, theo dõi, đánh giá, nhận xét. Đây là phương pháp chính của quá trình kiểm tra. Phải ghi chép một cách đầy đủ, khách quan, tỷ mỷ, chính xác. Biện pháp này đòi hỏi người kiểm tra phải tập trung cao độ trong quá trình quan sát.

- Biện pháp nghiên cứu thông qua những vật cụ thể như những trang thiết bị, kế hoạch, tài liệu về giáo dục thể chất cho trẻ.

- Kiểm tra bằng cách thông qua các cuộc phỏng vấn, toạ đàm trực tiếp bằng các phiếu hỏi.

- Ngoài ra, có thể kiểm tra bằng cách trực tiếp tham gia vào các hoạt động.

c) Trong khi kiểm tra cần đảm bảo những điều kiện sau

- Phải xác định rõ mục đích và chuẩn bị phương pháp, biện pháp kiểm tra. Tuỳ thuộc vào yêu cầu, có thể nhắc nhở người được kiểm tra trước một thời gian.

- Trong quá trình kiểm tra không được làm đảo lộn các sinh hoạt của trường, mà phải thực hiện một cách nhẹ nhàng để giữ được nề nếp của trường.

- Sau khi kiểm tra, bao giờ cũng có những cuộc toạ đàm và phỏng vấn. Người được kiểm tra tự nhận xét trước về ưu, nhược điểm, sau đó người kiểm tra nhận xét, đánh giá. Nhận xét phải khách quan, đúng và cụ thể, nêu được nhược điểm nhưng phải đề ra biện pháp sửa chữa.

- Thái độ của người kiểm tra phải đúng mức, thân mật, tin tưởng lẫn nhau nhằm đẩy mạnh công tác giáo dục, không thô bạo, không có những nhận xét chủ quan.

Những đợt kiểm tra phải mang tính hiệu quả, khuyến khích đơn vị được kiểm tra làm tốt hơn, khen ngợi mặt mạnh, phê bình mặt thiếu sót một cách đúng mức và phải rút ra kết luận chung.

HƯỚNG DẪN HỌC TẬP

Kiến thức cơ bản cần đạt:

1. Các loại kế hoạch giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

2. Công tác kiểm tra, đánh giá công tác giáo dục thể chất ở trường mầm non.

3. Thiết kế kế hoạch kiểm tra và đánh giá chất lượng giáo dục thể chất (lựa chọn một trong các hình thức giáo dục thể chất).

Thực hành:

1. Soạn giáo án về các hình thức giáo dục thể chất.

Gợi ý:

- Chú ý soạn giáo án Tiết học thể dục, Trò chơi vận động, Thể dục sáng.

- Có thể soạn theo 2 cách: sơ đồ hoặc không theo sơ đồ.

- Chú ý đến các phương pháp và hình thức sử dụng hướng dẫn trẻ.

- Sự phối hợp giữa hình thức và phương pháp phù hợp với lứa tuổi của trẻ.

2. Kiến tập, thực hành một số hình thức giáo dục thể chất và tham gia vào việc kiểm tra, đánh giá một số nội dung giáo dục thể chất ở trường mầm non.

Gợi ý:

- Từng nhóm quan sát một số hình thức giáo dục thể chất ở trường mầm non, ghi chép, thảo luận.

- Đánh giá một số nội dung giáo dục thể chất ở trường mầm non bằng văn bản.

- Thực tập giảng dạy trên lớp.

Gợi ý:

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

  + Tập dạy ở nhóm, tổ.

  + Tập dạy ở lớp.

  + Tập dạy trực tiếp ở trường mầm non của địa phương.

- Sau mỗi lần tập dạy đều có phần thảo luận, rút kinh nghiệm về tiết dạy.

CÂU HỎI VÀ GỢI Ý TRẢ LỜI

1. Phân tích nhiệm vụ của các phòng, ban trong việc tổ chức giáo dục thể chất cho trẻ ở trường mầm non.

Gợi ý:

- Nhiệm vụ, quyền lợi, trách nhiệm của Ban giám hiệu.
- Phòng nghiệp vụ.
- Giáo viên phụ trách lớp.
- Giáo viên âm nhạc.
- Phòng y tế.

2. Nêu kế hoạch giáo dục thể chất.

Gợi ý:

- Nêu khái niệm và ý nghĩa của kế hoạch giáo dục thể chất.
- Các loại kế hoạch: kế hoạch năm, tháng, tuần.
- Kế hoạch về các hình thức giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

3. Phân tích việc kiểm tra, đánh giá công tác giáo dục thể chất.

Gợi ý:

- Khái niệm về kiểm tra công tác giáo dục thể chất.
- Các hình thức kiểm tra:
  + Toàn diện, đột xuất, chủ đề, định kỳ, thường xuyên.
  + Cơ sở vật chất.
  + Chế độ vận động hàng ngày.
  + Tiết học thể dục.
- Khái niệm về đánh giá:
  + Các hình thức đánh giá: đầu năm, thường xuyên, cuối năm.
- Khái niệm về phương pháp đánh giá.
  + Các phương pháp đánh giá: quan sát, trắc nghiệm, điều tra,...
- Cho ví dụ minh hoạ.

BÀI TẬP

1. Tìm hiểu thực tế trách nhiệm của các phòng, ban trong công tác giáo dục ở một số trường mầm non.

2. Lập kế hoạch giáo dục thể chất và kiểm tra.

3. Lập kế hoạch cụ thể về 2 trong 7 hình thức giáo dục thể chất mầm non.

Tài liệu tham khảo

1. Trần Bá Hoành (1995), *Đánh giá trong giáo dục*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
2. Kenheman A. V., Khúckhlaieva Đ. V. (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ trước tuổi đi học*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Lê Đức Phúc, Trần Kiều (1996), *Đánh giá trong giáo dục*. Thế giới mới, số 167.
4. Phạm Tuấn Phượng (1994), *Đo đạc thể hình*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ GD - ĐT, 1992, *Chương trình giáo dục trẻ từ 3 đến 6 tuổi,* NXB Giáo dục.
2. Bộ GD - ĐT, *Chương trình giáo dục trẻ từ 3 đến 6 tuổi*, NXB Giáo dục.
3. Vũ Thị Chín, 1989, *Chỉ số phát triển sinh lý-tâm lý (từ 0 đến 3 tuổi),* NXB KHXH, Hà Nội, 1989.
4. Tạ Thị Ánh Hoa, *Nuôi con theo khoa học* (quyển 1), NXB Hội liên hiệp phụ nữ Việt Nam.
5. Vũ Đào Hùng, Nguyễn Mậu Loan, 1977, *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất,* NXB Giáo dục.
6. Vũ Đào Hùng, 1998, *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao,* NXB Giáo dục.
7. Trần Đồng Lâm, 1980, *Trò chơi vận động mẫu giáo*, NXB Thể dục thể thao.
8. Lê Văn Lẫm, 1994, *Thể dục*, NXB TDTT, Hà Nội, 1994.
9. Trương Kim Oanh, Đỗ Mộng Liên, 1987, *Những trò chơi lý thú và bổ ích,* Hà Nội.
10. Nguyễn Hợp Pháp, 1986, *Trò chơi vận động mẫu giáo*, NXB Giáo dục.
11. Phạm Tuấn Phượng, 1994, *Đo đạc thể hình*, NXB Thể dục thể thao.
12. Đặng Đức Thao, 1990, *Dạy thể dục cho trẻ mẫu giáo,* NXB Giáo dục.
13. Hải Thu, 1998, *Thể dục thể thao trong xã hội mới,* NXB TDTT, Hà Nội.
14. Đào Như Trang, 1998, *Đổi mới nội dung - phương pháp chăm sóc giáo dục trẻ từ 0- 6 tuổi,* NXB Giáo dục.
15. Viện nghiên cứu giáo dục mầm non, 1987, *Chương trình thể dục cải cách mẫu giáo*, Hà Nội.
16. Nguyễn Xuân Điều (1972), *Sinh lý học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
17. Trần Bá Hoành (1995), *Đánh giá trong giáo dục*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
18. Vũ Đào Hùng, Đặng Đức Thao, Phạm Khắc Học (1998), *Thể dục và phương pháp dạy học*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
19. Nguyễn Sinh Huy, Vũ Đào Hùng (1992), *Giáo dục thể chất trong tư duy lý luận và trong hoạt động thực tiễn giáo dục*. Hội nghị Thể dục thể thao lần thứ nhất, Hà Tây.
20. Tạ Thúy Lan, Trần Thị Loan (1995), *Sinh lý học trẻ em*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
21. Trương Kim Oanh, Phan Quỳnh Hoa (1993), *Trò chơi dân gian cho trẻ dưới 6 tuổi*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

22. Lê Đức Phúc, Trần Kiều (1996), *Đánh giá trong giáo dục*. Thế giới mới, số 167.

23. Lê Đức Phúc (1999), *Một số vấn đề lý luận cơ bản về đánh giá trong giáo dục mầm non* (tập 1). Tạp chí Giáo dục mầm non.

24. Đặng Đức Thao, Trần Tân Tiến (1998), *Thể dục và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.

25. Lê Nam Trà (2000), *Bài giảng nhi khoa, (tập 1)*. Nhà xuất bản Y khoa, Hà Nội.

26. Bùi Kim Tuyến, Trần Tân Tiến, Nguyễn Thị Thư (1996), *Phương pháp giáo dục thể chất*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.

Sách dịch ra tiếng Việt

1. E. A. Chimopphaêva, 1986, *Trò chơi vận động dành cho trẻ mẫu giáo,* Nhà xuất bản TP. HCM.

2. A. D. Nôvôcốp, L. P. Mátveép, 1980, *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất* (tập 2), NXB TDTT.

3. P. A. Ruđích, 1986, *Tâm lý học*, NXB TDTT.

4. Tập thể tác giả, 1979, *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất* (tập 1), NXB TDTT.

5. *Thể dục thể thao trong gia đình,* 1987, NXB TDTT Matxcơva.

6. Boulen J. L. (1984), *Sự phát triển tâm vận động của trẻ trước 6 tuổi*. Tạp chí ESF (Tài liệu dịch), Pari.

7. Daparôget A. V. (1987), *Những cơ sở của giáo dục học mẫu giáo* (Tài liệu dịch). Đại học sư phạm Hà Nội.

8. Kenheman A. V., Khúckhlaieva Đ. V. (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ trước tuổi đi học*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

9. Pônômariốp N. L. (1970), *Sự phát sinh và phát triển ban đầu của giáo dục thể chất*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Mátxcơva.

10. Stanbop V. V. (1982), *Lịch sử Thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

11. Uxôva A. P.(1977), *Dạy học ở mẫu giáo*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.

Chịu trách nhiệm nội dung:

PGS.TS NGUYỄN VĂN HÒA

Biên tập:

TỔ CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

PHÒNG KHẢO THÍ - ĐẢM BẢO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC