

TỔ CHỨC TỐT GIỜ THỂ DỤC SÁNG CHO CÁC BÉ NHÀ TRẺ 24-36 THÁNG

Giáo dục thể chất là quá trình hoàn thiện cơ thể con người về mặt hình thái và chức năng, giúp hình thành các kỹ năng cơ bản, nhằm phát triển năng lực và phẩm chất của mỗi người. Từ đó, hình thành lối sống lành mạnh, khoa học trong cuộc sống, học tập và lao động. Trẻ từ 1 đến 6 tuổi được xem là “giai đoạn vàng” trong quá trình phát triển của trẻ. Tại thời điểm này, các hoạt động thể chất có ý nghĩa cực kỳ quan trọng trong việc phát triển một cách toàn diện của trẻ. Giáo dục thể chất giúp trẻ hoàn thiện các hệ thần kinh, cơ xương, hô hấp. Vì vậy, chú trọng giáo dục thể chất cho trẻ mầm non ngay khi còn bé sẽ là nền tảng vững chắc cho bé phát triển toàn diện hơn trong tương lai. Chính vì thế các bài vận động và trò chơi vận động cho trẻ trong trường mầm non đem lại rất nhiều lợi ích cho trẻ. Trong đó không thể thiếu các bài tập thể dục của trẻ vào mỗi buổi sáng.

Khi đến trường các con được tập thể dục sáng cùng các bạn, các con được tập riêng theo nhóm lớp và cũng có khi tập cùng toàn trường. Những động tác vận động thể dục vui nhộn sẽ khiến cơ thể các bé giải phóng chất endorphins và hormone – những chất này có tác dụng tăng cường sức lực cho cơ thể, tạo ra nguồn năng lượng dồi dào để cơ thể hoạt động tốt cho một ngày dài, tinh thần tỉnh táo và tự tin bắt đầu một ngày mới với nhiều năng lượng tích cực hơn, đồng thời cũng giúp các bé tăng sự nhạy bén, minh mẫn kích thích trí não hoạt động tốt hơn và tăng cường sự tập trung. Trẻ thường được thay đổi các hình thức tập thể dục như là tập với lời ca, tập với gậy, vòng, trống, hiệu lệnh....

Sau đây là một số hình ảnh tổ chức giờ thể dục sáng cho trẻ ở lớp nhà trẻ CT2 trường Mầm non Đặng cương.







