

## **BẢN MÔ TẢ SÁNG KIẾN**

### **I. THÔNG TIN CHUNG VỀ SÁNG KIẾN**

**1. Tên sáng kiến:** “Một số biện pháp giúp trẻ 24 - 36 tháng tích cực tham gia hoạt động phát triển vận động”.

**2. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến:** Phát triển thể chất

**3. Tác giả:**

Họ và tên: Trần Thị Thúy

Sinh ngày: 01/05/1987

Chức vụ, đơn vị công tác: Giáo viên trường mầm non Trung Lập

Điện thoại: .....

**4. Đơn vị áp dụng sáng kiến:**

Tên đơn vị: Trường mầm non Trung Lập

Địa chỉ: Trung Lập - Vĩnh Bảo - Hải Phòng

Điện thoại:

### **II. MÔ TẢ GIẢI PHÁP ĐÃ BIẾT**

Phát triển vận động cho trẻ là một trong những mục tiêu quan trọng trong chương trình chăm sóc giáo dục trẻ mầm non. Phát triển vận động cho trẻ chính là việc trẻ tham gia vào các hoạt động trong trường mầm non một cách tích cực nhằm phát triển những kỹ năng vận động sử dụng phần cơ bắp lớn của cơ thể để thực hiện các bài tập chuyển động như: Đi, chạy, nhảy, tung, ném bóng Kỹ năng sử dụng phần cơ của bàn tay, ngón tay để thực hiện những chuyển động nhỏ, chính xác như: Vẽ, nặn, xé dán, cài cúc áo . Kỹ năng vận động này kết hợp chặt chẽ với kỹ năng kết hợp thị giác và vận động, là khả năng sử dụng mắt, tay và ngón tay để thực hiện các động tác.

Trong thực tế ở trường mầm non, đặc biệt là lứa tuổi 24- 36 tháng rất khó khăn chỉ thực hiện đúng phương pháp trò chơi vận động cứ lặp đi lặp lại gây sự nhàm chán đối với trẻ, dẫn đến trẻ nhút nhát càng nhút nhát hơn, không mạnh dạn, tự tin tham gia hoạt động, không phát huy tính tích cực của trẻ. Lớp đã 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 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.

Vậy làm thế nào để tổ chức các trò chơi vận động thực sự có hiệu quả, lôi cuốn và hấp dẫn được trẻ là một việc làm rất khó đối với giáo viên trực tiếp đứng lớp nhà trẻ. Vì ở lứa tuổi này khả năng chú ý có chủ định của trẻ còn kém, trẻ thích thì tham gia không thích thì sẵn sàng bỏ cuộc.

Làm thế nào để phát huy tính tích cực vận động cho trẻ, khắc phục sự rụt rè, sợ hãi, thiếu tự tin, thể hiện tính kiên trì và quyết tâm, tính kỷ luật, hình thành cho trẻ kỹ năng, kỹ xảo vận động phát triển các tố chất thể lực: Nhanh, mạnh, khéo, bền là những vấn đề mà

tôi hằng trăn trở. Chính vì vậy mà tôi chọn đề tài phát triển tích cực vận động cho trẻ 24- 36 tháng làm sáng kiến kinh nghiệm trong năm học này.

Trong quá trình thực hiện tôi đã tham khảo một số biện pháp giáo dục sử dụng năng lượng tiết kiệm của một số đồng nghiệp như:

Sáng kiến “Biện pháp giúp trẻ 24 - 36 tháng tích cực tham gia hoạt động phát triển vận động” của cô giáo Hoàng Thị Mai trường mầm non An Đồng – Hải Phòng

Sáng kiến “Một số “Biện pháp giúp trẻ 24 - 36 tháng tích cực tham gia hoạt động phát triển vận động” của cô giáo Nguyễn Khánh Vân trường mầm non Quốc Tuấn – An Lão

**\* Ưu điểm:**

Các giải pháp trên đã chú trọng đến việc phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

Các giải pháp rõ ràng, phù hợp với đặc điểm của trẻ và tình hình thực tế của nhà trường.

**\* Khuyết điểm:**

Các giải pháp trên chưa được thực hiện tích hợp vào các hoạt động trong ngày của trẻ vì thế kết quả trên trẻ chưa được cao.

Qua việc tổ chức cho trẻ tham gia vào các hoạt động, tôi thấy kỹ năng vận động của trẻ trong lớp tôi còn hạn chế, các cháu tham gia vận động còn nhút nhát, chưa hứng thú, đặc biệt ở lứa tuổi này nhu cầu vận động như: đi, bò, chạy, nhảy...là rất thiết yếu. Vì nếu không được đáp ứng đầy đủ thì trẻ khó có thể phát triển bình thường. Điều đó làm tôi trăn trở và vấn đề đặt ra với tôi lúc này là cần phải tìm hiểu rõ nhu cầu vận động của trẻ để tìm ra những biện pháp phát triển vận động một cách tích cực và hiệu quả giúp trẻ có cơ thể khoẻ mạnh góp phần hoàn thiện nhân cách. Xuất phát từ những lí do trên tôi đã đi sâu vào nghiên cứu Sáng kiến “**Một số biện pháp giúp trẻ 24 – 36 tháng tích cực tham gia hoạt động phát triển vận động**”

### **III. NỘI DUNG GIẢI PHÁP ĐỀ NGHỊ CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN.**

#### **III.1. Nội dung giải pháp.**

**Biện pháp 1: Xác định yêu cầu, điều kiện và nhiệm vụ của giáo viên khi tổ chức các hoạt động phát triển vận động.**

Để tổ chức hoạt động phát triển vận động cho trẻ được tốt, giáo viên cần những điều kiện sau:

Trước tiên giáo viên cần nắm vững phương pháp tổ chức hoạt động phát triển vận động cho trẻ mầm non theo độ tuổi mình phụ trách.

Kỹ thuật vận động của giáo viên phải chính xác, thuần thục.

Mục tiêu giáo dục thiết kế theo hướng phát triển vận động phải đảm bảo lấy trẻ làm trung tâm và phải phù hợp với bối cảnh địa phương.

Giáo viên phải lập kế hoạch giáo dục phát triển vận động phù hợp với bối cảnh địa phương, phù hợp với trẻ.

Để luôn tổ chức các hoạt động phát triển vận động cho trẻ một cách tốt nhất tôi luôn chuẩn bị cho tiết học, lựa chọn các bài tập phù hợp với lứa tuổi và thể lực của trẻ.

Để bài tập luôn hấp dẫn thu hút trẻ tôi đã sử dụng các dụng cụ như: Vòng, gậy...phong phú ,đẹp mắt .

Do tính chất riêng của từng trẻ nên khi lựa chọn phương pháp tôi cần dựa trên hệ thống các bài tập, kỹ thuật, yêu cầu thể lực của trẻ.

Tôi luôn cho trẻ được học ở **“Mọi lúc, mọi nơi”**, cho trẻ làm quen trước các vận động mà trẻ sẽ thực hiện trong tiết học sắp đến bằng phương pháp trực quan là làm mẫu.

**Ví dụ:** Động tác của bài tập phát triển chung giáo viên cần cho trẻ đúng vòng tròn cô đứng cùng với trẻ để trẻ có thể quan sát được cô mà không bị vướng các bạn.

Khi làm mẫu cô cần tập đúng, chính xác nhẹ nhàng để trẻ có biểu tượng đúng về bài tập vận động và kích thích trẻ thực hiện tốt. Tuyệt đối cô không được làm qua loa, đại khái. Khi mới luyện tập 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 cần phải có sự hỗ trợ bên ngoài của giáo viên, làm sao giúp trẻ tránh té, ngã và nhút nhát trong luyện tập.

Ngoài ra trong tiết dạy tôi luôn quan tâm đến các dụng cụ, vận động, động tác trong tiết học phải rõ ràng phải chính xác và khối lượng của vận động, động tác phù hợp với trẻ như: túi cát, bóng và những dụng cụ nhỏ mang tính chất tăng tính tích cực khi thực hiện bài tập: cò, nơ, xúc xắc.

Đặc điểm của trẻ ở độ tuổi nhà trẻ nói chung và trẻ ở lớp tôi nói riêng là thích bắt chước và thích được khen nên khi trẻ vận động theo cô thì tôi luôn động viên và tuyên dương trẻ kịp thời. Khi dạy các vận động tôi thực hiện dưới dạng các hiện tượng tự nhiên và xã hội xung quanh trẻ:

**Ví dụ:** Khi trẻ thực hiện vận động cơ bản “ném trúng đích nằm ngang”,

Muốn trẻ thực hiện tốt vận động này cô giáo phải nhắc nhở trẻ khi ném các con phải cẩn thận ném sao cho chính xác vào trúng đích.

Những lời nhận xét kịp thời của cô giáo tạo điều kiện làm củng cố thêm biểu tượng của trẻ về thao tác, giúp trẻ nhận ra những chỗ sai của mình và bạn để kịp thời sửa sai.

Trong tiết học thể dục việc sử dụng khẩu lệnh và mệnh lệnh cũng hết sức quan trọng. Mục đích của khẩu lệnh là giúp trẻ phản ứng kịp thời khi bắt đầu và kết thúc hoạt động, tốc độ và hướng chuyển động. Mệnh lệnh là những những lời nói của giáo viên tự nghĩ ra, mệnh lệnh được sử dụng để thực hiện những nhiệm vụ có liên quan đến việc phân chia và thu dọn dụng cụ.

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

Khi dạy trẻ vận động qua các câu chuyện hay thơ ca, hò, vè tôi thường cho trẻ nghe 1 lượt rõ ràng truyền cảm, sau đó kể hoặc đọc thơ cho trẻ thực hiện.

**Biện pháp 2: Tạo môi trường học tập để kích thích trẻ tham gia hoạt động phát triển vận động.**

Muốn trẻ thực hiện tốt các hoạt động giáo dục thì việc đầu tiên phải gây hứng thú cho trẻ khi tới lớp học, trẻ có yêu thích đến lớp thì trẻ mới có hứng thú tham gia các hoạt động khác. Vì thế, lớp học đẹp, môi trường học tập phong phú, gợi mở vừa để thỏa mãn nhu cầu vui chơi, giao tiếp, nhận thức, nhu cầu hoạt động cùng nhau của trẻ, vừa tạo cơ hội cho trẻ được chơi và hoạt động theo sở thích tích cực, độc lập, sáng tạo vận dụng những kỹ năng đã học vào các hoạt động khác, các tình huống trong quá trình hoạt động. Tôi nhận thấy, việc xây dựng môi trường học tập phù hợp và hấp dẫn trẻ là vô cùng cần thiết. Trang trí

lớp học xanh, sạch, đẹp, sinh động, hấp dẫn, phù hợp với tâm lý trẻ nhỏ, tạo cơ hội cho trẻ vận động mọi lúc mọi nơi, phát huy tính tích cực của trẻ, giúp trẻ tự tin thực hiện kỹ năng vận động chính xác và có ý thức hoàn thành nhiệm vụ khi tham gia các hoạt động một cách tự nhiên, thoải mái.

Sau khi nhận sự phân công của Ban giám hiệu, ngay từ đầu năm học, tôi đã trang trí lớp theo các dự kiến của từng tháng và đảm bảo: không gian thực tế của lớp, an toàn, thẩm mỹ, các nhu cầu của trẻ. Tôi sắp xếp các góc chơi hợp lý và tận dụng tối đa diện tích phòng học để bố trí không gian tổ chức các hoạt động học tập và vui chơi của trẻ. Với mỗi chủ đề tôi luôn có sự thay đổi phù hợp, hướng dẫn trẻ tạo các sản phẩm trong hoạt động góc để cùng cô trang trí lớp học.

#### **\* Môi trường trong lớp:**

Các góc chơi của trẻ được tôi trang trí bằng các hình ảnh gần gũi trẻ rất dễ thương, sinh động và đẹp mắt. Các góc chơi và hình ảnh ở các góc chơi luôn chứa đựng những nội dung học tập cụ thể. Ở góc chơi vận động trẻ được phát triển vận động khi chơi với đồ dùng đồ chơi như bóng, vòng hay chơi các trò chơi dân gian mang tính chất phát triển vận động tôi trang trí góc đó bằng các hình ảnh vận động như: bé chơi đá bóng, tung bóng, chui vòng, chơi bập bênh, chơi nu na nu nống..., góc hoạt động với đồ vật trẻ chơi khâu vòng, ghép hoa, xếp chồng, xếp cạnh các khối gỗ nhằm phát triển các nhóm cơ của bàn tay, ngón tay tôi đã trang trí hình bé khâu vòng, bé xếp nhà... Hay ở góc búp bê thì trang trí hình ảnh bé đang bế em, cho em ăn...những hình ảnh trang trí đó rất gần gũi với trẻ giúp trẻ hoạt động một cách tích cực và hiệu quả. Đồ chơi gắn liền với các góc chơi và góp phần không nhỏ trong việc tạo cho môi trường lớp học đẹp, sáng tạo. Ngoài ra lớp còn một số góc phụ khác như: Bé chăm ngoan, bé đến lớp, bé về nhà, cũng được bố trí hợp lý, trang trí nhẹ nhàng và đều là những góc mở để cho trẻ hoạt động. Các góc có khoảng rộng, cách nhau hợp lý, đảm bảo an toàn cho trẻ.

Đồ chơi tại các góc là những đồ chơi phù hợp với khả năng chơi của trẻ, đồ chơi phải thu hút và gây hứng thú cho trẻ khi chơi. Ngoài đồ chơi có sẵn thì tôi cùng các giáo viên trong lớp đã tận dụng những nguyên vật liệu có sẵn như: vỏ hộp sữa chua, hộp đựng cháo, bìa cát tông, chai nhựa...đã làm ra rất nhiều đồ chơi sáng tạo cho các góc, thu hút đối với trẻ khi tham gia các hoạt động.

#### **\* Môi trường ngoài lớp học:**

Các cô giáo trong trường cùng phối hợp bố trí thời gian để thay đổi tạo quang cảnh sự phạm mới mẻ hấp dẫn. Đồ chơi ngoài trời được bố trí sắp xếp tạo khoảng trống của sân trường cho trẻ chơi, tập thể dục sáng, trẻ có địa điểm để tham gia các hoạt động phát triển vận động. Bên cạnh đó là việc trồng cây, chăm sóc cây cũng được tổ chức cho trẻ tham gia hoạt động lao động ngoài trời đó trẻ hứng thú tham gia hoạt động này như chăm sóc cây, tưới cây, lau lá cây, nhặt lá cây... Từ đó giúp trẻ phát triển và nắm được các kiến thức kỹ năng theo yêu cầu của chương trình.

Môi trường đa dạng, phong phú hấp dẫn sẽ gây hứng thú cho trẻ và tạo ra kết quả của hoạt động cao nhất. Khi tạo được môi trường thân thiện như vậy thì kết quả cho thấy các cháu rất thích đến lớp, đến lớp thích tham gia sôi nổi hơn với các hoạt động không còn tình trạng trẻ khóc hoặc không muốn tham gia hoạt động như những buổi đầu đến lớp.

### **Biện pháp 3: Lựa chọn trò chơi vận động phù hợp, làm đồ dùng dụng cụ cho trẻ luyện tập.**

#### **3.1. Lựa chọn trò chơi vận động phù hợp:**

Hoạt động chủ đạo của trẻ mầm non là hoạt động vui chơi, trẻ học chủ yếu thông qua chơi. Khi chơi, trẻ được thỏa mãn nhu cầu hoạt động của bản thân. Các trò chơi nói chung và trò chơi vận động nói riêng không chỉ rèn luyện cho trẻ các vận động cơ bản, góp phần phát triển các kỹ năng vận động mà nó còn góp phần tạo cho trẻ hứng thú tích cực, chủ động khi tham gia các hoạt động. Vì vậy, việc lựa chọn được một trò chơi phù hợp để tổ chức cho trẻ chơi là vô cùng quan trọng. Vậy “Phù hợp” ở đây được thể hiện ở các khía cạnh sau:

\* Phù hợp với độ tuổi: Mỗi độ tuổi trẻ có nhận thức và khả năng ghi nhớ khác nhau. Với trẻ Nhà trẻ, do trẻ dễ nhớ và mau quên, trẻ chủ yếu học qua bắt chước, kỹ năng chơi các trò chơi của trẻ còn hạn chế. Trẻ chỉ chơi được những trò chơi đơn giản, gần gũi, dễ hiểu, dễ nhớ. Vì vậy, việc lựa chọn những trò chơi phù hợp với trẻ 24-36 tháng tuổi là cần thiết.

Ví dụ:

\* Trò chơi: “Bóng tròn to”: Mục đích: Rèn vận động cơ bắp tay, cơ chân cho trẻ, tạo hứng thú cho trẻ.

Cho trẻ nắm tay nhau thành vòng tròn mô phỏng quả bóng.

Cô nói “Bóng tròn to, tròn tròn tròn to”, trẻ nắm tay nhau đứng rộng ra để thành quả bóng to.

Cô nói “Bóng xì hơi”, trẻ chạy nhanh vào để thu hẹp vòng tròn.

Qua trò chơi trẻ được đi, chạy, nắm tay nên các cơ chân và tay của trẻ được phát triển.

\* Trò chơi: “Tàu hỏa”. Mục đích: Phát triển vận động đi chạy cho trẻ.

- Cho trẻ nối đuôi nhau thành đoàn tàu, khi cô có hiệu lệnh thì trẻ làm theo:

+ “Tàu lên dốc”: Cho trẻ đi chậm

+ “Tàu xuống dốc”: Cho trẻ đi nhanh

+ “Tàu tăng tốc”: Cho trẻ chạy.

\* Phù hợp với chủ đề: Việc lựa chọn và sắp xếp các trò chơi vận động theo đúng chủ đề là rất cần thiết. Căn cứ vào kế hoạch năm học và kế hoạch các chủ đề và đặc điểm tâm lý, sinh lý của trẻ tôi đã lựa chọn và sắp xếp các trò chơi đòi hỏi kỹ năng chơi của trẻ với mức độ tăng dần theo từng chủ đề để phát triển các kỹ năng vận động cho trẻ, đồng thời phát huy tính tích cực hoạt động của trẻ.

Ví dụ:

Chủ đề: Phương tiện giao thông: Trò chơi “Máy bay”, rèn vận động đi, chạy.

Chủ đề: Thế giới thực vật: Trò chơi “Hái quả”, rèn vận động đi, khả năng cầm nắm.

Chủ đề: Thế giới động vật: Trò chơi “Bắt chước tạo dáng”, “Trời nắng, trời mưa”, rèn luyện vận động của tay, chân, chạy, bật.

Bằng việc lựa chọn trò chơi vận động phù hợp giúp trẻ bước đầu có những kỹ năng vận động cơ bản, trẻ hứng thú tham gia hoạt động.

#### **3.2. Làm đồ dùng dụng cụ cho trẻ luyện tập:**

Thông qua các hoạt động trong trường mầm non đặc biệt là hoạt động giáo dục phát triển vận động thì đồ dùng học tập cho trẻ cũng không kém phần quan trọng và phải đáp ứng được các yêu cầu về mặt giáo dục, vệ sinh, an toàn, thẩm mỹ cho trẻ. Căn cứ vào kết quả thống kê đồ dùng, đồ dùng được nhà trường trang bị tôi đã làm đồ dùng cho từng tiết dạy phù hợp với từng đề tài. Tôi đã tận dụng những nguyên vật liệu như: bìa lịch cũ, xốp, vỏ chai tôi và giáo viên trong lớp đã bỏ xung những đồ dùng còn thiếu để phù hợp với đề tài. Việc làm đồ dùng tự tạo đã giúp ích rất nhiều trong quá trình dạy trẻ để đạt kết quả cao.

Ví dụ: Khi chuẩn bị đồ dùng cho trẻ vận động cơ bản như bò chui qua cổng hay đi trong đường hẹp tôi đã tạo đường hẹp bằng cách tôi cắt những bông hoa màu đỏ màu vàng gắn vào những thanh gỗ tạo thành đường hẹp màu vàng màu đỏ còn cổng thể dục được trang trí bởi các con vật ngộ nghĩnh có màu sắc kích thích thu hút trẻ vào giờ hoạt động thể chất đạt kết quả cao.

Đối với trẻ mầm non thể dục sáng được quy định trong trường trình chăm sóc và giáo dục trẻ. Buổi sáng trẻ được tập thể dục sẽ nâng cao hoạt động của các cơ quan trong cơ thể phát triển các kỹ năng vận động cần thiết tạo cho trẻ trạng thái sảng khoái, vui tươi. Khi tổ chức cho trẻ tập thể dục sáng tôi thường thay đổi đồ dùng theo tuần cho trẻ để trẻ không thấy nhàm chán. Khi thì sử dụng bông tay, nơ thể dục Từ việc thay đổi các đồ dùng tôi thấy trẻ lớp tôi rất hào hứng với bài thể dục sáng Việc sử dụng đa dạng các đồ dùng dụng cụ khác nhau có ảnh hưởng đều khắp đến tất cả các bộ phận trên cơ thể. Các tố chất nhanh mạnh, bền, khéo được phát triển thông qua việc sử dụng các đồ dùng.

Ví dụ: Sử dụng bao cát cho trẻ tập ném trúng đích để phát triển tố chất khéo léo và khả năng kết hợp giữa mắt và tay, dùng bao cát để ném xa giúp trẻ phát triển cơ bắp.

Hay ở trò chơi vận động tôi nghiên cứu làm những đồ dùng đồ chơi hướng dẫn trẻ sử dụng chơi có hứng thú và đạt kết quả cao.

Ví dụ: Với trò chơi vận động mèo và chuột tôi và các giáo viên trong lớp đã làm chiếc những mũ mèo và mũ chuột. Trẻ sẽ đóng vai chuột. Các chú chuột ngồi trên ghế. Cô đóng vai “mèo” ngồi ở góc phòng, các chuột chạy khắp nơi trong phòng. Khi “mèo” bắt chợt tỉnh dậy kêu “meo, meo” và chạy bắt chuột. Chuột chạy nhanh chóng về nhà của mình (Trẻ chơi 2-3 lần)

Các loại đồ dùng phụ vụ học tập an toàn, không sắc nhọn, không có nguy cơ gây tai nạn cho trẻ luôn được đặt lên hàng đầu Việc sử dụng đồ dùng trực quan là một biện pháp vô cùng quan trọng trong hoạt động giáo dục thể chất đối với trẻ đã góp phần không nhỏ vào việc nâng cao kết quả của trẻ. Có đồ dùng trực quan đẹp hấp dẫn đa dạng phong phú làm cho hoạt động thêm sinh động hấp dẫn khiến trẻ hứng thú hơn nên đạt kết quả cao. Hiểu được điều này thì việc tạo ra các đồ dùng đồ chơi để giúp trẻ có điều kiện hoạt động đúng mục đích là việc làm hết sức cần thiết đối với các lớp học mầm non nhưng bên cạnh đó việc lựa chọn đồ dùng dụng cụ tập luyện cho trẻ rất quan trọng đây là việc làm thường xuyên của người giáo viên phải quan tâm Trong trường mầm non việc đảm bảo an toàn cho trẻ được đặt lên hàng đầu, người giáo viên luôn lấy nhiệm vụ an toàn cho trẻ ở mọi lúc mọi nơi là trọng tâm kế hoạch đề ra. Trẻ cần được đảm bảo an toàn trong mọi hoạt động có sự giám sát của giáo viên đó là với các đồ dùng đồ chơi, dụng cụ luyện tập, địa điểm cho trẻ hoạt động. Tôi luôn quan tâm làm tốt công tác chuẩn bị: Sân tập, kiểm tra dụng cụ

trước khi cho trẻ luyện tập. Đối với các đồ dùng như túi cát, cổng chui, vòng thể dục tôi kiểm tra độ chắc trước khi cho trẻ sử dụng nếu thấy chưa chắc chắn có biện pháp sửa chữa ngay. Có kế hoạch kiểm tra thường xuyên đồ dùng, đồ chơi trong lớp để đảm bảo tính an toàn cho trẻ khi tham gia hoạt động.

#### **Biện pháp 4: Nâng cao phát triển vận động cho trẻ trong giờ giáo dục thể chất.**

Để triển khai được các hoạt động giáo dục phát triển vận động đảm bảo tính khoa học hệ thống giáo viên cần lập kế hoạch giáo dục phát triển vận động (năm học, tháng, tuần, ngày). Trong đó, các bài tập phát triển vận động cơ bản được đưa vào các giờ hoạt động phát triển vận động với mục đích chính là dạy trẻ các vận động mới hoặc phối hợp một số vận động đã học.

##### **\* Giờ chơi tập:**

**a. Khởi động:** Để trẻ tập trung chú ý, giáo viên cần sử dụng 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:

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, đi thường 1-2 phút, đi bằng gót chân 2-3 phút, đi thường 1-2 phút. Hoặc cuối phần khởi động, giáo viên có thể cho trẻ chơi một trò chơi vận động nhẹ nhàng như có tác dụng làm cho trẻ phấn khởi, thích thú trước khi chuyển sang phần trọng động.

**b. Trọng động:** 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.

\* Thực hiện bài tập phát triển chung:

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. Khi tập, nên cho trẻ cầm các dụng cụ như hoa, 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.

##### **\* Vận động cơ bản**

Hình thành và vận động kỹ năng cơ bản ở trẻ. Giáo viên cần hướng dẫn tỉ mỉ tiến hành theo các bước sau: Tập mẫu, cho một trẻ tập thử, cả lớp tập. Giáo viên áp dụng các hình thức tổ chức: Cả lớp, nhóm, cá nhân tùy thuộc vào bài tập và khả năng của trẻ.

**Ví dụ :** Dạy cho trẻ thực hiện bài tập “ Ném xa về phía trước ”

Cô làm mẫu lần 1.

Cô làm mẫu lần 2 giải thích: Tư thế chuẩn bị đứng chân trước chân sau, tay cầm túi cát cùng phía với chân sau đưa ra trước khi có hiệu lệnh của cô tay đưa lên cao rồi ném mạnh về phía trước.

Lớp thực hiện lần lượt (cô quan sát sửa sai)

### **\* Trò chơi vận động**

Củng cố rèn luyện và hỗ trợ cho bài tập vận động cơ bản. Giáo viên lựa chọn những trò chơi vận động cơ bản như trò chơi: Tín hiệu, Chó sói xấu tính, Bắt chước tạo dáng, cáo và thỏ ...

### **c. Hồi tĩnh:**

Đưa cơ thể 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. Giáo viên có thể tiến hành nhiều hình thức: cho trẻ đi vòng tròn, hít thở.

### **\* Nhận xét tiết học**

Giáo viên có thể nhận xét ngay trong tiết học hoặc cuối tiết học, trong tiết học khen chê trẻ kịp thời. Cuối tiết học chủ yếu động viên trẻ, khen là chính.

## **Biện pháp 5: lồng ghép các hoạt động chăm sóc giáo dục trẻ trong ngày.**

### **5.1. Giờ đón - trả trẻ:**

Ngoài các giờ hoạt động học có trong chương trình tôi luôn tạo điều kiện để trẻ được phát triển vận động ở mọi lúc mọi nơi. Giờ đón trẻ tôi cũng tổ chức các hình thức để trẻ tích cực tham gia vận động. Ở góc chơi vận động của lớp, tôi đã dán các bài tập vận động đơn giản phù hợp với trẻ và cho trẻ chơi tập.

Ví dụ: Trước khi trẻ vào lớp tôi cho trẻ chơi trò chơi “Lăn bóng”; Hoặc có thể gọi trẻ lại gần và cho trẻ chơi một số trò chơi nhẹ nhàng như: Trò chơi với các ngón tay; Làm củ gừng; Cắp cua bỏ giỏ; Thỏ nhảy múa, cũng có thể tôi mở đĩa thể dục trên màn hình để kích thích trẻ tập luyện bằng cách yêu cầu trẻ tập giống các bạn trên màn ảnh.

### **5.2. Giờ thể dục sáng:**

Mỗi chúng ta ai cũng biết, tác dụng của thể dục sáng hàng ngày đối với sức khỏe trẻ em có ý nghĩa vô cùng to lớn, đặc biệt là trẻ ở lứa tuổi Mầm non. Buổi sáng, trước khi vào lớp trẻ được tập các bài thể dục đơn giản, sẽ có ý nghĩa rất lớn trong việc tích lũy sự sảng khoái cho cả ngày hoạt động vui chơi học tập ở trường lớp Mầm non của trẻ. Khi cho trẻ tiến hành thể dục sáng phải đảm bảo cấu trúc bài tập, sắp xếp vị trí trẻ thấp đứng trước, trẻ cao đứng sau. Những trẻ nhỏ chưa tập được phải đứng gần cô để cô hỗ trợ, trẻ được khuyến khích theo khả năng của mình. Ở giờ thể dục sáng tôi cho trẻ tập theo đúng giờ quy định vì được thường xuyên tập luyện thể dục sáng, sẽ giúp trẻ tập hít thở sâu, điều hòa nhịp thở, tăng cường quá trình trao đổi chất và tuần hoàn máu cho cơ thể, đồng thời nó hỗ trợ cho những hoạt động trong ngày của trẻ. Khi trẻ tập, tôi cũng chú ý quan sát tư thế đứng của trẻ, tư thế đầu, vai, hông và đặc biệt là cột sống của trẻ để sửa tư thế cho trẻ: Trẻ đứng thoải mái, đúng tư thế, tay chân cử động thoải mái. Với hình thức này trẻ lớp tôi đã thích thú hơn với giờ thể dục sáng. Trước giờ thể dục sáng tôi thường gợi ý để làm sao cho trẻ mong muốn, thích được tham gia tập thể dục cùng cô và các bạn bằng cách: Tổ chức thi



đua giữa các tổ, nhóm, cá nhân với nhau. Nhóm nào, hay bạn nào tập đẹp, đúng động tác thì được khen ngợi trước toàn tập thể lớp. Qua việc tổ chức thi đua như vậy tôi thấy các trẻ đều thích thú với giờ thể dục sáng. Bên cạnh đó tôi cũng chuẩn bị một số đồ dùng phụ cho trẻ như: Quả bóng, gậy và vòng thể dục, dây nơ hoa phù hợp với động tác, phù hợp với chủ đề để tạo hứng thú cho trẻ tích cực tham gia vào hoạt động phát triển vận động.

Ví dụ: Ở chủ đề sự kiện “ Ngày nhà giáo Việt Nam” tôi thường chọn quả, cành cây, những bông hoa làm bằng chai nước C2 làm dụng cụ tập luyện bài tập phát triển chung cho trẻ. Song ở chủ đề “ Những con vật trong gia đình có 2 chân” tôi lại chọn những quả bóng với nhiều màu sắc cho trẻ tập, tôi thấy trẻ lớp tôi rất hứng thú tập vì những đồ dùng đó rất đẹp mắt và phù hợp với trẻ.

### **5.3. Giờ hoạt động ngoài trời:**

Ngoài giờ thể dục sáng thì hoạt động ngoài trời cũng là môi trường rất tốt, nó giúp cho trẻ có một sự thoải mái khi tham gia vào các hoạt động ngoài trời như: Quan sát; Lắng nghe; Vận động. Bởi khi ra ngoài trời trẻ được hít thở không khí trong lành, tắm nắng rất tốt cho sức khỏe vì ánh nắng buổi sáng giúp cho cơ thể trẻ hấp thu chất Vitamin D để phòng chống bệnh còi xương. Muốn như vậy tôi cần có kế hoạch chi tiết các hoạt động sẽ tiến hành trong cuộc dạo chơi của hoạt động ngoài trời. Qua đó, tôi tổ chức cho trẻ chơi các trò chơi vận động như: Mèo đuổi chuột; Bóng tròn; Lộn cầu vòng; Lái ô tô; Làm đoàn tàu phù hợp với thời tiết, với địa điểm của trường. Các trò chơi đó không những giúp trẻ có một sức khỏe tốt mà còn giúp trẻ giao lưu với bạn, trẻ mạnh dạn hơn có tinh thần tập thể, giúp trẻ phát triển ngôn ngữ khi giao tiếp với bạn bè qua đó phát huy được khả năng sáng tạo trí tuệ cho trẻ. Ngoài các trò chơi vận động nhằm rèn luyện và củng cố kỹ năng vận động cho trẻ, tôi còn tổ chức cho trẻ chơi trò chơi “Ai khéo hơn” tôi cho trẻ đi trên tường hoa xung quanh gốc cây giúp rèn trẻ có kỹ năng đi thăng bằng khéo léo và không bị ngã.

### **5.4. Hoạt động góc**

Phần lớn các hoạt động trong các góc chơi có kèm theo vận động: Đi, chạy, nhảy... những vận động này sẽ giúp đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, tăng hô hấp, máu lưu thông...giúp cho các chức năng khác nhau của cơ thể phát triển và củng cố các vận động cơ bản. Đi, chạy nhảy...phát triển các tố chất nhanh, mạnh, bền. Khi trẻ tham gia chơi bé em trong góc búp bê, xúc cho em ăn, rửa mặt cho em, chải tóc cho em...phát triển kỹ năng vận động tinh cho trẻ. Hay trẻ tham gia góc “Hoạt động với đồ vật” khi xâu vòng, xếp các khối gỗ... cần phải có sự khéo léo của đôi bàn tay ngón tay...

### **5.5. Hoạt động chiều:**

Buổi chiều, sau khi ngủ trưa dậy, tôi cũng cho trẻ vận động nhẹ nhàng vừa sức với trẻ như: Nu na nu nống; Tay đẹp; Chi chi chành chành để trẻ tỉnh táo hơn khi tham gia hoạt động chiều với kết quả tốt. Ở hoạt động chiều tôi cũng thực hiện rèn các kỹ năng vận động cho trẻ mà giờ hoạt động chủ đích buổi sáng một số trẻ chưa làm được, cũng có thể tôi cho trẻ chơi một số trò chơi vận động đơn giản như: Bịt mắt bắt dê; Chuyển bóng; Về đúng nhà; Đội bao cát.

Ví dụ: Tôi cho trẻ xếp thành 2 đội để chơi trò chơi “Chuyền bao cát” bạn đầu hàng cầm bao cát chuyền qua đầu cho bạn tiếp theo và chuyền đến khi hết lượt, đội nào chuyền nhanh hơn và bao cát không bị rơi sẽ giành chiến thắng.

Tôi thấy các trẻ rất hứng thú với trò chơi này, qua đó trẻ sẽ nhanh nhẹn hơn, khéo léo hơn trong mọi hoạt động. Không những vậy, nó còn tạo điều kiện thuận lợi cho trẻ được tích cực hoạt động giao lưu cảm xúc, kích thích sự phát triển các giác quan và các chức năng tâm – sinh lý.

### **5.6. Giờ ăn, ngủ:**

Để giúp trẻ phát triển khỏe mạnh, ngoài việc giáo viên phối hợp các phương pháp giảng dạy: Lời nói, trực quan làm mẫu, luyện tập để buổi tập thêm phong phú, kích thích trẻ tích cực hoạt động vận động. Bên cạnh đó, tôi luôn động viên trẻ ăn hết khẩu phần và đầy đủ các chất dinh dưỡng để cơ thể trẻ khỏe mạnh. Và tôi nhận thấy, việc chăm sóc trẻ cũng đóng vai trò vô cùng quan trọng. Trẻ sẽ không làm được gì nếu không có một cơ thể khỏe mạnh không bệnh tật. Muốn vậy, mỗi chúng ta cần quan tâm đến bữa ăn, giấc ngủ cho từng trẻ. Hiểu được tầm quan trọng đó, khi trẻ ngủ tôi chú ý sửa tư thế để trẻ được nằm thoải mái, an toàn, không bị co quắp chân tay. Đặc biệt trong mỗi giờ ăn tôi luôn cố gắng động viên, khuyến khích trẻ ăn hết xuất, đảm bảo các chất dinh dưỡng có trong khẩu phần ăn của trẻ. Ngoài ra tôi thường xuyên trao đổi với nhà trường, với nhà bếp xem hôm nay con ăn như thế nào? Hay thức ăn ra sao? Để tạo cho trẻ những bữa ăn ngon và đầy đủ chất dinh dưỡng. Tôi đặc biệt chú ý quan tâm đến những trẻ suy dinh dưỡng, trẻ thấp còi. Kết hợp cùng cô y tế trường theo dõi sức khỏe của trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng theo kỳ mỗi năm 4 lần cân đo và hai lần khám sức khỏe.

### **Biện pháp 6: Phối kết hợp với cha mẹ để có những biện pháp giúp trẻ tích cực tham gia hoạt động phát triển vận động.**

Trường mầm non là nơi cha mẹ trẻ tin tưởng và gửi gắm tất cả vào cô giáo, trẻ có chăm ngoan khỏe mạnh cha mẹ mới tin tưởng và yên tâm với công việc. Hàng ngày trẻ tới trường cô chăm sóc cho từ bữa ăn giấc ngủ tới các hoạt động vui chơi. Với quãng 2/3 thời gian ở cùng với cô, việc trẻ được tập luyện phát triển thể chất là vấn đề không thể thiếu trong hoạt động học tập của trẻ và cha mẹ cũng nhận thức thấy rõ tầm quan trọng của việc này. Hiểu được mối quan tâm của phụ huynh học sinh trong việc chăm sóc giáo dục và phát triển toàn diện cơ thể cho trẻ, nhận thức rõ trách nhiệm của người giáo viên mầm non, tôi suy nghĩ và tìm cách vận dụng với thực tế tại lớp của mình. Trong các buổi họp phụ huynh học sinh đầu năm học tôi tuyên truyền với các bậc phụ huynh về tầm quan trọng của việc giáo dục thể chất đối với trẻ và sự cần thiết trong việc trang thiết bị cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy trẻ ở trường mầm non. Tuyên truyền vận động phụ huynh học sinh ủng hộ những nguyên vật liệu phế thải như: Vỏ lon bia, vỏ nước rửa chén, chai C2, dây ruy băng; phụ huynh nào làm may, tôi nhờ nhặt cho những mảnh vải voan thừa để làm nơ hoa cho trẻ tập thể dục. Nhờ có việc vận động phụ huynh quyên góp nguyên vật liệu, đồ dùng đồ chơi tự làm. Do vậy, đồ dùng đồ chơi ở lớp tôi ngày một thêm phong phú về hình dạng, đa dạng về màu sắc nên rất hấp dẫn đối với trẻ. Trẻ rất thích được chơi với các đồ dùng, đồ chơi ở góc vận động. Biết chia sẻ đồ chơi cùng bạn, rủ bạn cùng chơi “Bò chui qua cổng”; “Lăn bóng”; “Tung bóng” Các bậc phụ huynh cũng rất hài lòng khi thấy chúng tôi đã biến những nguyên vật liệu phế thải thành những dụng cụ tập luyện thể dục đẹp mắt và hấp dẫn cho trẻ. Ngoài các biện pháp trên nhằm giúp trẻ phát triển vận động, tôi đã xây dựng góc tuyên truyền ở cửa lớp có ghi các thông tin về sức khỏe để phụ huynh xem mỗi

khi đưa, đón trẻ. Sau mỗi bài dạy tôi thường củng cố lại bài dạy giúp trẻ ghi nhớ khắc sâu hơn và nhắc nhở trẻ về nhà tập luyện cho bố mẹ xem.

Ngoài ra, tôi tuyên truyền với phụ huynh về tầm quan trọng của hoạt động thể dục đối với trẻ, trẻ có khỏe mạnh hoạt bát thì mới tham gia hoạt động tích cực. Tôi trao đổi với phụ huynh về đề tài mình nghiên cứu để kết hợp với phụ huynh rèn trẻ một số kỹ năng vận động. Tôi phô tô một số trò chơi, những bài vận động để phụ huynh cùng chơi với các con hay dạy con ở nhà, tôi thường xuyên trao đổi với phụ huynh những động tác, những kỹ năng khó nhưng không bắt con phải làm một mình, mà phụ huynh phải chơi cùng con. Ví dụ: Khi tập bài vận động “Đi trong đường hẹp” đầu năm một số trẻ còn chưa làm được tôi đã gợi ý cho phụ huynh rèn trẻ: Ở nhà mỗi gia đình thường lát gạch hoa, phụ huynh nên hướng dẫn cho con đi trong đường gạch hoa sao cho không giẫm vào vạch, phụ huynh có thể đi cùng với con trên đường gạch hoa đó nhờ có sự kết hợp tập luyện ở gia đình, tôi thấy trẻ lớp tôi tự tin hơn khi tham gia tập luyện ở lớp. Qua các trò chơi đó, không những trẻ được vận động phát triển về thể lực mà còn kích thích sự phát triển về ngôn ngữ, tư duy và tình cảm xã hội. Nhờ công tác tuyên truyền với phụ huynh trong việc chăm sóc sức khỏe cho trẻ và việc giáo dục hoạt động phát triển vận động được tốt, nên tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng không có và tỷ lệ trẻ thấp còi của lớp tôi rất thấp. các cháu đã mạnh dạn, tự tin, rất tích cực tham gia hoạt động phát triển vận động cùng cô và các bạn của mình.

### **III.2. Tính mới, tính sáng tạo**

Nội dung đề tài sẽ có nhiều người lựa chọn để viết song mỗi giáo viên, mỗi độ tuổi, mỗi vùng miền, mỗi trường sẽ có một đặc trưng, giải pháp riêng không ai giống ai. Với đề tài này tôi đưa ra giải pháp. Song, điểm mới của đề tài mà tôi chú trọng là hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ mầm non thông qua giờ học thể dục, thông qua các thời điểm hoạt động trong ngày và các hoạt động học khác ở trường mầm non. Đặc biệt là thông qua hoạt động chung của lĩnh vực phát triển thể chất ở trường mầm non. Quan trọng hơn, chuyên đề giáo dục phát triển vận động cho trẻ ngày càng được chú trọng và được các trường trong huyện, toàn tỉnh triển khai khá rộng rãi.

### **III.3. Phạm vi ảnh hưởng, khả năng áp dụng của sáng kiến.**

Phạm vi sáng kiến đã được áp dụng tại lớp nhà trẻ 2 trường mầm non Trung Lập, được ban giám hiệu và giáo viên trong trường đánh giá đạt kết quả tốt, có tính thực tiễn cao, với các giải pháp dễ thực hiện, có thể nhân rộng trong toàn huyện.

### **III.4. Hiệu quả, lợi ích thu được do áp dụng giải pháp.**

#### **a. Hiệu quả kinh tế :**

Khắc phục được khó khăn về vấn đề đồ dùng, đồ chơi của lớp. Tạo ra được đồ dùng, đồ chơi đẹp nhưng vẫn đảm bảo an toàn, hấp dẫn, hợp vệ sinh, phù hợp với lứa tuổi.

#### **b. Hiệu quả về mặt xã hội**

Trẻ rất hứng thú tham gia giờ học, các kỹ năng luyện tập đối với trẻ nhẹ nhàng thoải mái hơn, kiến thức, kỹ năng được nâng cao rõ rệt. Kết quả nhận thức trên trẻ đạt chất lượng hơn, 87% trẻ thực hiện thành thạo kỹ năng vận động ở từng lứa tuổi.

Trẻ nhanh nhẹn, mạnh dạn, năng động tự tin, khéo léo.

Trẻ có sức khỏe và sự dẻo dai khi tham gia hoạt động

Trẻ tích cực, hứng thú tham gia vào các hoạt động.

Trẻ có kỹ năng vận động, các kỹ năng vận động của trẻ được nâng cao và tiến bộ rõ rệt.

Phụ huynh thấy rõ con mình khỏe mạnh, nhanh nhẹn, mạnh dạn, tự tin, thích đi học, yêu trường, yêu lớp, yêu cô, yêu bạn bè. Đặc biệt thấy con có nhiều kỹ năng tốt rất cần thiết cho cuộc sống nên thấy rất tin tưởng và yên tâm khi cho con đi học. Chính vì vậy các bậc cha mẹ rất nhiệt tình ủng hộ lớp những nguyên vật liệu, đồ dùng đồ chơi để phục vụ cho việc học tập của các con.

Tạo sự gắn kết giữa phụ huynh và giáo viên. Từ đó thống nhất với phụ huynh trong việc phát triển thể chất cho trẻ và rèn trẻ. Phụ huynh đã hiểu được việc phát triển thể chất cho trẻ là rất quan trọng và cần thiết trong quá trình phát triển của trẻ, giúp trẻ phát triển toàn diện hơn.

### **c. Giá trị làm lợi khác**

Giúp giáo viên nắm vững trình tự và phương pháp bộ môn dạy thể dục. Tập chính xác các động tác, hướng dẫn kỹ năng cho trẻ rõ ràng, biết chọn lựa cơ chủ đạo phù hợp với kỹ năng vận động, đặc biệt là biết khéo léo trong việc chọn lựa các hình thức tổ chức gây hấp dẫn trẻ tham gia tích cực vào giờ học tạo cho bộ môn thể dục không còn là một bộ môn cứng nhắc mà càng thích thú với môn học này.

Giáo viên có thêm nguồn tư liệu, thêm các bài tập, các trò chơi trong các hoạt động

Trung Lập, ngày 02 tháng 12 năm 2024

**CƠ QUAN ĐƠN VỊ  
ÁP DỤNG SÁNG KIẾN**

**TÁC GIẢ SÁNG KIẾN**

.....

.....