



## Mới Sinh Đến 8 Tháng



# SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

*Trẻ trở nên khéo léo hơn khi vận động thân thể như thế nào?*

### Giới Thiệu Về Quá Trình Phát Triển Thể Chất

- Quá trình phát triển thể chất và hoạt động thể chất đóng một vai trò quan trọng về sức khỏe trong suốt đời sống của một trẻ. Nói riêng, hoạt động thể chất để bảo vệ trẻ không mắc bệnh tim mạch, tiểu đường, và béo phì. Việc đó cũng góp phần vào sức khỏe tâm thần, sự hạnh phúc và tình trạng khỏe mạnh về thể chất.
- Các kỹ năng vận động thể chất là cơ sở cho các kiểu học tập khác và tạo cơ hội cho các trẻ giao tiếp với những người khác, để khám phá, học tập, và chơi đùa.
- Hoạt động thể chất chuẩn bị cho các trẻ các hoạt động trong cuộc sống sau này kể cả các hoạt động thể dục, thể thao có tổ chức, và giải trí.
- Các trẻ sơ sinh, trẻ mới biết đi và trẻ mẫu giáo sẵn sàng phát triển và rất năng động để học tập các kỹ năng vận động mới. Thời gian theo học mẫu giáo là thời cơ cho các trẻ nhỏ học tập các kỹ năng vận động cơ bản. Nếu không học tập các kỹ năng đó trong thời gian theo học mẫu giáo, các trẻ có thể gặp khó khăn học tập các kỹ năng đó sau này, và khả năng tham gia của chúng vào các hoạt động thể chất có thể bị ảnh hưởng dài hạn.
- Trong suốt những năm học mẫu giáo, các trẻ phát triển các kỹ năng vận động quan trọng. Các kỹ năng đó được dựa vào quá trình phát triển thể chất đã xảy ra cho các trẻ ở thời kỳ sơ sinh và mới biết đi.
- Hiện chúng ta biết được các trẻ học tập ở mức độ nào thông qua hoạt động thể chất ngoài trời trong thế giới tự nhiên. Điều quan trọng là người lớn phải giúp các trẻ có các cơ hội vui chơi loại này, vì nhiều trẻ đã dành phần lớn thời gian của chúng ngồi trước máy truyền hình hoặc màn hình máy vi tính thay vì tham gia hoạt động thể chất.
- Càng trải nghiệm hoạt động thể chất đang có, các trẻ càng tự tin phát triển và càng quyết tâm thử nghiệm các sự việc mới và phát triển các kỹ năng mới. Các trẻ dành nhiều thời gian xem máy truyền hình hoặc máy vi tính có thể ít quyết tâm thử nghiệm các thử thách thể chất mới và có thể bỏ lỡ cơ hội phát triển các kỹ năng thể chất quan trọng.
- Việc nghiên cứu nêu bật các lợi ích trải nghiệm của bản chất dành cho các trẻ và cho thấy các trẻ thích dành thời gian trong môi trường tự nhiên hơn. Hơn nữa, chúng ta cũng biết rằng sự tiếp nhận không gian xanh, ngoài trời sẽ cải thiện các kỹ năng suy tư của các trẻ và tình trạng khỏe mạnh và các mối quan hệ của chúng.



## Giới Thiệu—Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Mới Biết Đi

Quá trình phát triển thể chất dành cho các trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi bao gồm các kỹ năng học tập chẳng hạn như lật, ngồi, bò, đi và chạy. Qua các khả năng này, các trẻ có thể nhìn và tương tác với môi trường xung quanh chúng bằng nhiều cách khác nhau. Quá trình phát triển thể chất của các trẻ liên quan đến sự tăng trưởng của chúng trong tất cả phạm vi khác. Khi trẻ cố gắng đứng lên, trẻ có thể nhìn thấy mặt bàn và các cơ hội mới để khám phá các tạp chí và tách chén trên bàn mở ra. Khi một trẻ sơ sinh bắt đầu đẩy xe đẩy, trẻ bắt đầu biết được các ý tưởng mới như vận động. Khi trẻ đẩy xe đẩy đi qua một bạn khác đang đẩy một em bé trong xe đẩy, trẻ cũng mở rộng các kỹ năng xã hội của mình.

Khả năng tăng trưởng để kiểm soát các vận động cơ thể của trẻ sơ sinh sẽ phát triển nhanh chóng trong 8 tháng đầu đời. Khoảng 8 tháng, một số trẻ sơ sinh sẽ bắt đầu di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác—bằng cách lật, toàn thân trườn dọc trên đất, hoặc bò bằng bốn chân. Nhiều trẻ đang ngồi dậy, và một số trẻ đã bắt đầu cố gắng đứng lên. Trong 8 tháng đầu tiên, các trẻ sơ sinh cũng phát triển khả năng sử dụng tay của chúng để cầm chặt các đồ vật và di chuyển các đồ vật đó theo những cách khác nhau. Tất cả các khả năng này trợ giúp một trẻ sơ sinh tương tác với thế giới theo cách càng ngày càng hứng thú.

### *Trong những tháng gần 8 tháng tuổi, quý vị có thể nhìn thấy một trẻ sơ sinh:*

- Nằm ngửa và chơi với chân của mình
- Lật từ phía sau ra phía trước
- Sử dụng cả hai tay để nắm một vật gì đó trước mặt trong khi đang nằm ngửa
- Lật từ phía trước ra phía sau
- Giơ tay và đầu gối lên và đu đưa tới lui
- Di chuyển từ tư thế ngồi hướng về phía trước đến tư thế ngồi
- Ngồi bật dậy một mình và quay về một phía để nhìn hoặc nhặt lên một đồ vật gì đó

### *Một số việc điển hình quý vị có thể nhìn thấy một trẻ 8 tháng tuổi làm, bao gồm:*

- Ngồi bật dậy một mình không cần hỗ trợ hoặc trợ giúp
- Di chuyển từ tư thế ngồi hướng về phía trước đến tay và đầu gối của mình
- Tự vươn về phía trước bằng hai cánh tay của mình, trong khi nằm sấp

### *Các gợi ý cho gia đình để hỗ trợ quá trình phát triển thể chất của trẻ sơ sinh:*

- Các trẻ sơ sinh cần nhiều thời gian để cử động tự do. Quý vị có thể đặt trẻ nằm ngửa trên một cái mền được trải trên sàn ở một nơi an toàn. Việc này tạo cho trẻ mới sinh của quý vị một cơ hội thực hành bằng cách cử động tay, cánh tay, bàn chân và chân. Việc đó cũng xây dựng sức mạnh cốt lõi và cho trẻ mới sinh của quý vị một cơ hội để nhận biết cơ thể của mình.
- Quý vị có thể nằm bên cạnh trẻ mới sinh của mình để trẻ có thể nhìn thấy mặt quý vị và quý vị có thể quan sát cách trẻ cử động.
- Từ tư thế này, trẻ mới sinh của quý vị sẽ làm cho tất cả các bắp thịt mạnh mẽ, cần thiết để biết lật.
- Nhắc nhở: Không bao giờ bỏ mặc một trẻ mới sinh ở trên bề mặt cao như giường. Trẻ có thể lật—cho dù quý vị không nhìn thấy trẻ làm việc này trước đó—và rơi xuống giường.
- Khi trẻ bắt đầu với lấy các đồ vật, quý vị có thể để một vài đồ chơi đơn giản trong tầm với của trẻ.
- Trẻ sẽ dành thời gian một chút để nắm chặt các đồ vật tốt hơn, ngoài ra việc thực hành sẽ xây dựng các kỹ năng của trẻ.



## Trẻ trở nên khéo léo hơn khi vận động thân thể như thế nào?

SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

- Thậm chí các trẻ mới sinh không cử động được cũng vui thích thời gian chơi đùa bên ngoài. Quý vị có thể đặt một cái mền lên cỏ hoặc bề mặt khác ở công viên nơi trẻ sơ sinh của quý vị có thể nằm và trải nghiệm tiếng chim hót, tiếng gió thổi qua từng kẽ lá và cảm thấy không khí mát mẻ.
- Khi trẻ bắt đầu di chuyển qua việc lật hoặc trườn về phía trước bằng cánh tay của mình, quý vị có thể dọn sạch một chỗ lớn hơn để trẻ có thể di chuyển. Ở giai đoạn này, quý vị có thể để các món đồ chơi hấp dẫn vượt khỏi tầm với của trẻ một chút để trẻ có thể cảm thấy thỏa mãn khi lấy được các món đồ chơi này.
- Nhìn xung quanh sân cẩn thận để chắc chắn rằng mọi đồ vật trẻ có thể với lấy và nhặt lên là an toàn cho trẻ khám phá và bỏ vào miệng của mình.
- Khi trẻ của quý vị bắt đầu bò, điều quan trọng là phải tạo ra một chỗ bằng phẳng, lớn hơn và an toàn cho trẻ khám phá. Thậm chí khi không có chỗ, quý vị cũng có thể để các đồ vật hấp dẫn trong chỗ dành cho trẻ khám phá như các nắp sạch, khăn quàng vải, đồ chơi nhai nhiều lần, nhiều loại thùng đựng và nôi ủ khác nhau.

*Việc đặt những đồ chơi đơn giản trong tầm với của trẻ tạo cho con bạn cơ hội tập nắm lấy đồ vật và xây dựng kỹ năng.*

- Trẻ sơ sinh của quý vị có động cơ thúc đẩy tự nhiên để học tập các kỹ năng mới và có thể sẽ tiến bộ từ một kỹ năng này đến kỹ năng khác mà không cần “được dạy” cách thực hiện công việc kế tiếp. Chúng không cần các thiết bị yêu thích như vật nảy lên hoặc khung đi bộ để trợ giúp trẻ phát triển và đôi khi các bộ phận của thiết bị đó có thể cản trở sự phát triển của trẻ.

*Con bạn học và thực hành những kỹ năng thể chất mới một cách tự nhiên. Được tự do vận động ở một nơi an toàn thường là tất cả những gì con bạn cần để đạt được tiến bộ.*

[allaboutyoungchildren.org/vietnamese/](http://allaboutyoungchildren.org/vietnamese/)