



## 48 Tháng Đến 60 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 thể 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.



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

**SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

### **Một số điều quý vị có thể nhìn thấy các trẻ bốn tuổi:**

- Cho thấy cảm giác thăng bằng phát triển.
- Giữ thăng bằng khi đang đứng bằng một chân trong nhiều giây.
- Giữ thăng bằng khi chúng dừng lại sau khi chạy.
- Giữ thăng bằng một túi đậu đội lên đầu của chúng.
- Đi tới đi lui "giữ thăng bằng" theo một khuôn đường trên thảm.
- Đi dọc theo một khuôn đường chữ chi trên thảm.
- Đi xuống các bậc bằng cách sử dụng chân khác mà không nắm chặt rào chắn.
- Giữ thăng bằng trong khi đang đi trên cạnh hộp cát.
- Chơi trò chơi "đóng băng"—di chuyển theo các cách khác nhau và dừng lại, nắm chặt vị trí cuối trong một vài giây.
- Giữ thăng bằng một túi đậu đội lên đầu của chúng hoặc các bộ phận của cơ thể trong khi đi dọc theo một đường thẳng.
- Chạy và dừng lại có kiểm soát ở điểm mong muốn.
- Chạy nhẹ nhàng bằng ngón chân.
- Chạy, thỉnh thoảng di chuyển xung quanh các chướng ngại vật mà không té.
- Nhảy qua một hình khối bằng cả hai chân.
- Nhảy về phía trước 3 feet bằng cả hai chân với nhau.
- Chạy nhanh (chạy, dẫn đầu bằng một chân) theo cách nhịp nhàng.
- Nhảy lò cò nhiều feet bằng một chân và thay đổi hướng để đạt được các mục tiêu khác nhau.



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

### SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

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

- Các trẻ mẫu giáo cần nhiều cơ hội để đi, chạy, leo, nhảy, dựng và ném. Chúng thích mang theo những đồ vật nặng và dựng các hình khối và vật liệu tự nhiên khác.
- Các trẻ mẫu giáo thích vận chuyển các đồ vật. Chúng thích mang theo các đồ vật và đẩy các đồ vật trong xe mua hàng, thùng hoặc xe tải. Các trẻ cũng thích mang các đồ vật, để giỏ hoặc ví có tay cầm mà chúng có thể sử dụng để chứa và đem theo— các chai nước tái chế, hoặc các đồ vật khác mà chúng tìm thấy.
- Các trẻ mẫu giáo thích xây dựng, cả các đồ vật chất thành đồng cao như chúng có thể và xây nhà ở, đường phố, cao ốc, sở thú, cửa hàng, cầu và các công trình kiến trúc khác chúng có thể dùng để chơi giả bộ.
  - Các trẻ sẽ thực hiện điều này bằng hầu như bất kỳ đồ vật nào mà chúng có thể tìm thấy—ống lon, hộp trong tủ chén, cây que và lá cây ở ngoài trời, các mẫu gỗ vụn ở cửa hàng cây ván, một vài hộp giấy cứng lớn hay các bộ hình khối xây dựng hoặc chộp lấy các hình khối với nhau.
- Các trẻ mẫu giáo cũng thích leo trèo, và một số trẻ sẽ leo lên bất kỳ đồ vật nào chúng có thể tìm thấy (ghế, bàn, kệ, giường, ghế dài).
  - Quyết định những gì là an toàn cho con quý vị khi leo trèo và nhắc nhở trẻ về việc leo lên các đồ vật đó khi chúng bắt đầu leo lên những đồ vật khác.
  - Quý vị cũng có thể sử dụng nệm, gối và các tấm bệ thấp cho các trẻ trèo lên và sử dụng trong trò chơi công sự phòng thủ.
  - Các sân chơi ngoài trời tạo cơ hội leo trèo cho các trẻ, khi leo trong các khu vực tự nhiên có gỗ mới đốn hạ, đá cuội và đồi núi. Quý vị và con quý vị có thể khám phá khu phố của mình để tìm những chỗ leo trèo thích hợp.
  - Đôi khi các trẻ sẽ bị té khi leo trèo, và đa số thời gian chúng đuối bắt nhau và chỉ bị các vết trầy xước nhỏ. Các cú té đơn giản này cũng chính là cách học tập của trẻ. Các trẻ thường muốn trở lại điểm cũ để trèo lại và sẽ thành công vì những gì mà chúng đã học được từ lần trước.
  - Khi con quý vị bắt đầu leo trèo, điều quan trọng là quý vị phải nhìn xung quanh khu vực đó để xem nơi đó có là môi trường an toàn hay không.
- Các trẻ mẫu giáo vui thích khi ở ngoài. Ngay cả những buổi đi bộ rất ngắn ngoài trời cũng khiến trẻ có cơ hội đi, chạy, chạy nhanh, nhảy lò cò và nhảy thử trên những mặt nền khác nhau, và theo dõi mùa màng và trải nghiệm những gì mà cộng đồng đem lại.

*Trẻ em dùng nhiều sức lực vào trò chơi. Hầu hết được thôi thúc một cách tự nhiên bởi những thử thách thể chất mới và thực hành những kỹ năng mới.*

- Các trẻ mẫu giáo vui thích các thử thách. Nếu quý vị đang đi bộ trên vỉa hè, quý vị có thể muốn đặt các mục tiêu khác nhau cho chúng. Con có thể chạy đến một cây lớn không? Con có thể nhảy lò cò bằng mọi cách đến góc này không? Con có thể nhảy lò cò 3 bước và lại nhảy lò cò 3 bước nữa không? Chúng tôi sẽ cố đi lùi một vài bước, đi tiến lên một vài bước và sau đó đi lùi lại không? Con có thể đi vào đường chính giữa vỉa hè không? Con có thể đi trên vết nứt ngoằn ngoèo trong vỉa hè không?
- Các trẻ ở độ tuổi này cũng thích ném. Quý vị có thể đưa ra nhiều loại bóng mềm khác nhau mà chúng có thể ném. Chúng có thể cũng hứng thú bắt đầu đánh bóng bằng các đồ vật như vọt, gậy, ống cactông.



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

### SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

- Các trẻ mẫu giáo cũng thích duỗi căng cơ bắp của mình bằng cách mang theo hoặc di chuyển các đồ vật nặng. Một chai hoặc hộp bột giặt được đóng kín sẽ là trò vui để chúng di chuyển vào bên trong cho quý vị. Các trẻ thích mang theo các ghế nhỏ xung quanh để chúng có thể với lấy một quyển sách ra khỏi kệ. Chúng có thể giúp mang các túi tạp phẩm hoặc đẩy giỏ quần áo mới giặt ủi đến bàn để gấp lại.

*Giúp cha mẹ làm công việc “người lớn” đem lại cho trẻ cơ hội phát triển các kỹ năng thể chất và cũng phát triển các kỹ năng cảm xúc và xã hội.*

- Các trẻ gần 5 tuổi thích các đồ chơi có bánh xe, xe ba bánh và xe đạp, xe trẻ con, xe mua hàng và xe tải nhỏ, tất cả loại đồ Giúp cha mẹ làm công việc “người lớn” đem lại cho trẻ cơ hội phát triển các kỹ năng thể chất và cũng phát triển các kỹ năng cảm xúc và xã hội. Chơi đó đem đến cho chúng cách sử dụng các kỹ năng hoạt động thể chất của mình và cũng có thể là một phần trong trò chơi giả bộ của chúng.

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