



## 18 Tháng Đến 36 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 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 tương tác 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.

Vào lúc các trẻ được 36 tháng tuổi, chúng đã thực hiện nhiều hoạt động thể chất bao gồm chạy, leo, nhảy, ném, đá, quay, mang và đập. Các trẻ đang làm tất cả công việc này bằng kỹ năng và sự phối hợp nào đó và có thể tổng hợp được một số kỹ năng nào đó, ví dụ: chúng có thể vừa chạy vừa mang theo đồ vật gì đó, có thể vừa trèo vừa nhảy, và có thể nhảy nhót—đưa tay, chân và toàn bộ thân người của chúng.



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

**SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**Trong những tháng gần 36 tháng tuổi, quý vị có thể nhìn thấy các trẻ mới biết đi:**

- Nhảy khỏi bậc cấp cuối
- Nhảy về phía trước một vài inch
- Đá bóng
- Bắt bóng bằng hai tay
- Đi lên hoặc xuống cầu thang bằng cách bước cả hai chân trên mỗi bậc, mà không cần nắm chặt
- Đi bằng ngón chân
- Cười trên đồ chơi cười leo mà không có bàn đạp

**Một số điều quý vị có thể nhìn thấy một trẻ 36 tháng tuổi làm bao gồm:**

- Đi và chạy, đi nhanh hơn và chậm hơn và quay lại
- Ném và đá bóng (không nhiều kỹ năng)
- Đạp xe ba bánh
- Leo lên các thang và khung chơi leo trèo
- Đi lên cầu thang, đặt chân vào mỗi bậc, không cần nắm chặt rào chắn
- Đi lùi
- Nhảy lên bằng cả hai chân
- Bắt bóng

**Các gợi ý cho gia đình để hỗ trợ quá trình phát triển thể chất của trẻ mới biết đi:**

- Các trẻ mới biết đi cần có nhiều cơ hội để đi, chạy, leo, nhảy và ném. Chúng thích mang theo những đồ vật nặng và dựng các hình khối và vật liệu tự nhiên khác.
- Các trẻ bắt đầu biết đi thích đẩy các đồ vật, bao gồm các hộp, xe đẩy và xe mua hàng nhỏ.
- Các trẻ mới biết đi thích xây dựng, xếp thành đống các đồ vật (và dỡ chúng xuống). 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, hay các bộ hình khối xây dựng.

*Khi trẻ chấp chững biết đi làm rơi đồ vật, chất thành đống và cố dựng đồ vật lên, chúng đang học về trọng lực.*

- Các trẻ mới biết đi 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.

*Việc leo trèo cho trẻ cơ hội phát triển thể lực, sự thăng bằng và phối hợp.*

- Quý vị cũng có thể sử dụng nệm, gối và bọc thấp cho các trẻ thực hành việc leo lên trèo xuống của chúng.
- Các sân chơi ngoài trời tạo cơ hội leo trèo cho các trẻ nhỏ, 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 về những chỗ leo trèo thích hợp.
- Đôi khi các trẻ sẽ bị té khi leo trèo, và đa số thời gian chúng đứng dậy bắt đầu lại 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.



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

### SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

- Các trẻ mới biết đi thích thử các kỹ năng mới bên ngoài cũng như bên trong của chúng. Ngay cả những buổi đi bộ rất ngắn ngoài trời cũng khiến trẻ có cơ hội đi, chạy và nhảy thử trên những mặt nền mới, và theo dõi những chú chim và trải nghiệm những gì mà cộng đồng đem lại.
- 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 và ngay cả có thể dùng vớ hoặc cuộn len làm thành các quả bóng mềm.
- Các trẻ cũng thích mang các đồ vật, giỏ hoặc ví rất nhỏ có tay cầm mà chúng có thể sử dụng để đựng đồ và đem theo— các chai nước tái chế, hoặc các vật khác mà chúng tìm thấy. Các trẻ thích trút đồ không thua gì việc chất đầy, nên chúng có thể lật úp cái thùng vừa được chúng chất đầy xong. Các trẻ bị hấp dẫn vì cách chuyển động của đồ vật hay sự thay đổi của sự vật. Khi tất cả đồ vật đều ở trong giỏ, chúng trông thật ngăn nắp. Khi được đổ ra sàn, chúng tràn ra khắp nơi. Các trẻ tự hỏi: “Chúng sẽ thay đổi sự sắp xếp lần nữa nếu mình lại đổ các đồ vật đó vào giỏ không?”
- Các trẻ 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 cho chúng di chuyển. 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 nhỏ hoặc đầy giỏ quần áo mới giặt ủi đến bàn để gấp lại.

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