



8 Tháng Đến 18 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.



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.

Khoảng 18 tháng, các trẻ mới biết đi có thể đi, và nhiều trẻ cũng sẽ chạy. Chúng thích leo trèo, ném, mang các vật xung quanh, đẩy và kéo các đồ vật, đổ các đồ vật ra khỏi thùng và khám phá cách hoạt động của mọi đồ vật. Các cơ bắp của trẻ đang phát triển, và chúng có thể mang các vật nặng hơn. Các trẻ đã học nhiều về cách cơ thể của mình cử động và đã phát triển một số kỹ năng điều phối. Chúng có thể làm nhiều việc mà không ngã và khi chúng ngã, tự chúng níu lấy rất giỏi và ngã theo mọi cách không gây tổn thương nghiêm trọng cho trẻ.

Trong những tháng gần 18 tháng tuổi, quý vị có thể nhìn thấy các trẻ mới biết đi:

- Bò bằng tay và đầu gối
- Bò/leo lên hoặc xuống một vài bậc thang
- Níu để đứng dậy và đi xung quanh các cạnh bàn bằng cách bám chặt
- Ngồi xuống từ một tư thế đứng
- Đi không trợ giúp
- Ngồi xổm và đứng lên mà không bám chặt vào một vật nào đó
- Ném bóng hoặc đồ vật khác
- Đi lên hoặc xuống cầu thang nắm chặt vào tay vịn hoặc rào chắn (mỗi lần một bước)

Một số điều quý vị có thể nhìn thấy một trẻ 18 tháng tuổi làm bao gồm:

- Chạy
- Leo lên ghế dài
- Đứng bằng một chân
- Đi sang một bên
- Đẩy xe đẩy hoặc xe mua hàng nhỏ

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

- Các trẻ nhỏ mới biết đi thường mới di động và hăm hở khi di chuyển. Các trẻ cần được giám sát, chúng gặp nhiều điều mới đang khi di chuyển xung quanh.

Trong một môi trường an toàn có sự giám sát của bạn, trẻ nhỏ chấp chững biết đi sẽ cố gắng học những kỹ năng thể chất phức tạp.



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

SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

- Vì các trẻ đang trở nên di động, nên điều hữu ích là để cho chúng vừa đi vừa kéo những đồ vật thấp để bảo đảm an toàn. Giường và gối trên giường được đặt trên sàn có thể là một con đường trở ngại đầy thú vị nơi chúng có thể đi từ vật này đến vật kế tiếp, bằng cách bám chặt.
- Khi các trẻ bắt đầu đi, điều quan trọng là phải bảo đảm khu vực của chúng không có các cạnh sắc, vì chúng ngã nhiều khi chúng đi.
- Các trẻ bắt đầu biết đi thích đẩy các đồ vật, bao gồm các hộp, xe đẩy và xe mua hàng nhỏ.
- Các trẻ bắt đầu biết đi có thể vẫn còn bò từ chỗ này sang chỗ khác.
- Các trẻ 18 tháng tuổi cũng thích leo trèo hoặc học cách leo lên trước khi chúng học cách leo xuống. Nếu có cầu thang, quý vị có thể chặn lại trên bậc thang thứ hai để con mới biết đi của quý vị có thể tập leo thang mà không lên quá cao.
- Quý vị cũng có thể sử dụng nệm, gối và bọc thấp cho các trẻ thực hành việc leo lên trèo xuống của chúng.
- Khi các trẻ đang học cách leo lên và leo xuống các bậc thấp, thỉnh thoảng chúng sẽ bị va mặt khi leo xuống. Qua quan sát, quý vị có thể thấy trẻ sẽ sớm trở lại vị trí cũ để thử lại và sau vài lần thử sẽ thay đổi phương pháp của mình để tránh bị đụng đầu lần nữa.
- Các trẻ nhỏ 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 thử trên những mặt nền mới, và theo dõi những chú chim và gặp những gì mà cộng đồng đem lại.
- Các trẻ ở độ tuổi này cũng thích ném. Quý vị có thể cung cấp nhiều loại bóng mềm khác nhau mà chúng có thể ném và thậm chí có thể dùng vớ hay 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 đầy và đem theo— các chai nước tái chế, hoặc các vật khác mà chúng tìm thấy. Các trẻ thích trút đổ 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?"

allaboutyoungchildren.org/vietnamese/