

phát triển CƠ THỂ





phát triển Cơ Thể

Ngày hoàn tất

1 Chơi Đá Banh

2 Trò Diễn Tả Bằng Cơ Thể

3 Nhảy Xoay Tròn

4 Đầu Bếp Tí Hon

5 Bước Theo Rãnh Nứt!

Tên _____

Các bài tập này giúp bé có một cơ thể khỏe mạnh bằng cách sử dụng các bắp thịt lớn nhỏ của bé để vận dụng đồ vật.

Ngày hoàn tất

6 Cắt Phiếu Giảm Giá

7 Vượt Chướng Ngại Vật

8 Bước Đi Ngộ Nghĩnh

9 Hãy Cùng Nhảy Múa!

10 Tắt TV!

★ Chúc Mừng!

Chơi Đá Banh

Tìm một trái banh đủ lớn để bé đá. Giúp bé đá banh đang lăn bằng cách đứng xa ra rồi đá banh đến bé. Xem bé có thể đá banh mà không bị khựng lại. Tập đá banh qua lại như thế. Bé cũng có thể chơi trò này với các bạn cùng trang lứa.

Thực hành: Đếm xem trái banh được đá qua lại bao nhiêu lần trước khi bị đá hụt. Bắt đầu hãy cố đá qua lại 4, 5, 6 lần. Rồi cố gắng phá kỷ lục!

Bé đang rèn luyện phản ứng chân tay và sử dụng các bắp thịt.



Trò Diễn Tả Bằng Cơ Thể

Cúng ta có thể chơi trò này trong nhóm. Chọn một chủ đề, như “các con vật” hoặc “những môn thể thao.” Vẽ 10 hình khác nhau nói về chủ đề này trên một tờ giấy (hoặc cắt ra từ tạp chí rồi dán lên giấy), rồi để vào một cái tô lớn. Nói cho mọi người biết chủ đề là gì. Nói bé đầu tiên bốc 1 tờ giấy tron tô ra. Nếu bé không biết bức hình vẽ là gì, bạn hãy nói thầm vào tai và để bé diễn tả bằng cơ thể chứ không dùng lời nói. Thí dụ, nếu bé chọn “thỏ con,” bé có thể diễn tả bằng cách nhảy qua lại, nhúc nhích mũi rồi để những bạn khác đoán xem bé đang diễn tả gì. Nếu bé chọn “bơi lội” thì bé có thể giả bộ đang xoải tay ra bơi. Nếu những bé khác đoán đúng, thì 1 người nữa lại lên bốc ra một hình nữa và mọi người cùng tiếp tục chơi.

Thực hành: Để bé nghĩ ra chủ đề và chọn 10 món đồ. Để bé vẽ và dán hình lên giấy.

Con bạn đang phát triển cơ bắp và rèn luyện sự liên kết giữa chân tay và mắt khi diễn tả bằng mình.



2

bốn và năm tuổi



Nhảy Xoay Tròn

Cột vài chiếc vớ, khăn đau chén bát, khăn quàng hoặc vải lại thành một cái dây dài khoảng 4 feet. Thắt một gúc lớn ở 1 đầu dây hoặc bỏ 1 trái banh nhỏ vào chiếc vớ ở đầu dây để cho nó nặng hơn đầu kia. Đứng ở giữa phòng hoặc bất cứ ở đâu đủ rộng để bạn có thể quay dây khi bạn đứng yên một chỗ. Cầm 1 đầu dây rồi khum đầu gối xuống, quay dây thành vòng tròn quanh bạn, đụng đất hay gần sát đất cũng được. Để bé nhảy lên khi dây quay ngang và đếm. Xem bé có thể nhảy qua dây bao nhiêu lần liên tục và lưu giữ kỷ lục để sau này bé tự phá kỷ lục này.

Thực hành: Để bé quay dây và bạn nhảy nữa!

Bé đang học nhảy và cách tính thời gian.



Đầu Bếp Tí Hon

Con bạn có rất nhiều năng khiếu mà bé có thể dùng để phụ nấu ăn. Khi chuẩn bị nấu nướng, hãy nghĩ ra những gì bé có thể làm để phụ, thí dụ:

- Cắt những món mềm (bánh mì, cà chua, trái cây) với con dao lặt, không bén lăm
- Bứt (bắp, lá rau thơm hay rau ngò)
- Rửa rau hoặc trái cây
- Lấy hạt dưa hoặc ớt ra
- Đảo và xào
- Nhồi bột

Hãy thử và khai triển khả năng của bé trong bữa ăn tới. Bạn sẽ thấy rằng bé cũng có thể giúp bạn được nhiều!

Thực hành: Càng lớn bé càng có nhiều kinh nghiệm để giúp bạn trong bếp, bạn hãy nghĩ ra những năng khiếu mà bé có thể áp dụng được.

Con bạn đang có cơ hội để phát triển các bắp thịt và thực tập sự liên kết và khả năng phối hợp hai tay.



Bước Theo Rãnh Nút!

Con bạn có bao giờ cố tránh các rãnh nút trên đường không? Bây giờ thử bảo bé chỉ bước và dẫm lên những lần nút này xem? Tập cho bé bước đi như thế trong lần đi bộ kế tiếp.

Thực hành: Thử nhảy lò cò lên các lần nút trên lề đường.

Con bạn đang dùng các bắp thịt để bước và nhảy những bước lớn. Bé đang học làm chủ các động tác và giữ thăng bằng.



5

four and five year olds

Cắt Phiếu Giảm Giá

Lựa trang phiếu giảm giá trên báo Chủ Nhật hoặc lấy những cuốn quảng cáo có phiếu giảm giá trong chợ. Nói với con bạn rằng bạn muốn bé làm một việc rất quan trọng. Giải thích với bé rằng những phiếu giảm giá giúp bạn mua đồ rẻ hơn và nếu bé cắt những phiếu này ra, bạn sẽ tiết kiệm được rất nhiều tiền. Tìm một cái kéo nhỏ không bén và chỉ bé cách cầm kéo để cắt phiếu giảm giá. Nếu bé ít dùng kéo thì để bé tập cắt giấy báo trước. Bé có thể cần bạn giúp chỉ cách cầm tờ giấy khi cắt. Mang các phiếu giảm giá này vô chợ và để bé lựa ra những món ăn. Nói với nhân viên tính tiền rằng bé đã giúp cắt những phiếu giảm giá này dùm bạn. Bé sẽ cảm thấy rất quan trọng!

Thực hành: Nói với bé về tiền tiết kiệm được nhờ phiếu giảm giá. Khi bạn mua sắm ở các tiệm giảm giá gấp đôi nhờ các phiếu này, hãy giải thích cho bé biết. Dùng bạc cắc để cho bé biết mỗi số tiền là bao nhiêu.

Con bạn đang học cách cắt bằng kéo. Bé đang rèn luyện những bắp thịt trên tay, việc này sẽ giúp bé viết tốt hơn sau này.





25%

25%

25%

BIG SALE

10%

10%

SALE

10%

25% of

Vượt Chướng Ngại Vật

Khi chơi trò này, bạn cần vận động óc sáng tạo khi dùng những đồ vật trong nhà. Bạn sẽ dựng một khu vực chướng ngại vật trong nhà để bé vượt qua. Bạn cần ít nhất là 10 chướng ngại vật, như là:

- 1 cái bàn để bé chui qua
- 1 bánh xe để bước qua
- Cầu thang để trèo
- Gối để bò qua
- 1 bồn trồng cây để bé leo lên tập giữ thăng bằng
- Cái hàng rào để bước theo
- 1 hành lang hay đường đi để chạy nhảy

Mỗi khu vực khác nhau một tí. Khi dựng xong khu vực này, để bé làm theo bạn 1 lần, chậm thôi, và giả thích mình đang làm gì. Sau đó làm lại một lần, nhanh hơn một tí. Lần thứ ba, để bé tự vượt qua chướng ngại vật một mình!

Thực hành: Để bé giúp bạn dựng khu vực chướng ngại vật này. Rồi để bạn hoặc người nhà thử chơi trò này!

Con bạn đang rèn luyện khả năng giữ thăng bằng, nhảy và đi ngược lại. Bé còn học các chữ như “trên,” “dưới” và “ngang qua” và học cách làm theo lời hướng dẫn.



Bước Đi Ngộ Nghĩnh

Tẻ em rất thích vận động cơ thể. Dẫn con bạn đi bộ và nói là mình đi nhiều kiểu khác nhau. Đầu tiên, thử đi thật chậm. Rồi đi thật nhanh. Còn đi lui thì sao? Thử lập đi lập lại những động tác, như là giơ tay lên trời rồi hạ xuống (như chim vỗ cánh). Để bé tự nghĩ ra những động tác khác. Bạn trông thấy trò này thật rất ngộ nghĩnh nhưng mà nó rất vui. Hãy rủ thêm nhiều bé chơi chung và bạn trò này sẽ còn vui hơn nếu có cả một hàng trẻ em cùng chơi!

Thực hành: Tập chạy nhiều kiểu khác nhau!

Con bạn biết được rằng tập thể dục chung với nhau thật vui tươi.



Hãy Cùng Nhảy Múa!

Trò này cần một máy radio hay máy nhạc và chỗ rộng rãi để nhảy múa. Vặn nhạc có nhịp điệu vui và nhanh lên và khuyến khích bé cùng nhảy với bạn! Nếu bé mắc cỡ, hãy ẵm bé lên rồi cùng nhảy múa. Chỉ bé vài động tác dễ như vỗ tay và dậm chân. Cầm tay bé rồi nhảy theo điệu nhạc. Nhảy đến khi cả hai đều ra mồ hôi! Rủ cả nhà cùng nhảy múa thật vui vẻ!

Thực hành: Nói bé dạy cho bạn những bước nhảy của bé!

Bé đang tập thể dục và học cách cử động cơ thể theo điệu nhạc.

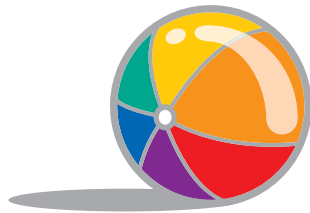


Tắt Tivi!

Cố gắng giới hạn (hoặc hoàn toàn tắt) giờ coi Tivi và những trò chơi video hoặc máy vi tính trong vòng 1 tuần. Con bạn sẽ tìm những thú vui giải trí khác tốt hơn. Nếu bé không biết chơi trò gì, bạn hãy tìm những trò trong cuốn sách này để chơi cùng bé! Nếu bạn bận rộn, hãy nghĩ ra những trò nào khác bé có thể tự chơi một mình, thí dụ tô màu, chơi xe hoặc xây dựng bằng các khối hình.

Thực hành: Cho con bạn thời gian xem Tivi bằng thời gian tập thể dục với người lớn.

Con bạn cần 30 đến 60 phút vận động cơ thể mỗi ngày. Để duy trì sức khỏe tinh thần và cơ thể của bé, các chuyên viên sức khỏe khuyên rằng ta nên giới hạn thời gian coi TV là 1 hay 2 giờ mỗi ngày.



Ghi chú