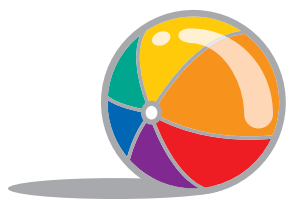


Em bé

# phát triển Cơ Thể





# phát triển CƠ THỂ

Ngày Hoàn Tất

1 **Với Cao!**

2 **Thể Dục Vui!**

3 **Vòng Tròn Chuyển Động**

4 **Ngũ Cốc Vui**

5 **Bóng Bay**

Tên \_\_\_\_\_

Các bài tập này sẽ giúp bé phát triển trí khôn và giúp bé trau dồi khả năng giải quyết các chương ngại.

Ngày Hoàn Tất

6 **Hãy Chơi Banh**

7 **Lăn Chiếc Ly**

8 **Tập Đi**

9 **Xếp Gạch Làm Nhà**

10 **Trò Chơi Đuổi Bắt**

★ **Chúc Mừng!**

# Với Cao!

**N**gay khi bé mới được một tháng, bạn đã có thể giúp bé tập với tay, và chạm vào những vật ở xa tầm tay bé. Đặt bé nằm ngửa, treo những món đồ chơi nhiều màu sắc cách ngực bé khoảng 10 tới 12 inches như những vòng nhựa mềm nhiều màu hoặc những con thú nhỏ nổi bông. Bé sẽ nhìn theo và tìm cách tập trung vào những món đồ chơi này. Cứ để bé nằm chơi cho đến lúc bé chán và quay đầu đi nơi khác. Lúc đó, bạn nên cất những món đồ chơi này đi chỗ khác. Dần dần, bạn sẽ thấy bé bắt đầu đưa tay bắt lấy đồ chơi giống như “tình cờ” đụng phải. Theo thời gian, các cử động của bé từ từ sẽ chính xác hơn và bé sẽ đụng vào đồ chơi này nhiều hơn và có chủ ý hơn.

*Bé đang học cách điều khiển các bắp thịt để chuyển động toàn thân mình. Bé cần rất nhiều thời gian để tập nhìn chăm chú vào một vật trong tầm tay và tập với tay đụng đến vật đó.*



# Thể Dục Vui!

**N**gay cả trước khi bé biết bò, bạn đã có thể tập cho bé biết sử dụng bắp thịt tay và chân. Đặt bé nằm ngửa để bé khỏi bị mỏi cổ. Hãy để bé nắm lấy tay bạn và từ từ kéo hai cánh tay bé nhẹ nhàng đưa lên cao rồi hạ xuống, kéo lên và hạ xuống nhiều lần. Kéo hai cánh tay ra khỏi hai bên hông bé rồi thả trở lại. Nếu thấy bé thích thú trò chơi này, bạn chậm chậm kéo hai tay bé ra rồi đan hai tay bé vào nhau, di chuyển theo vòng tròn hoặc cho hai nắm tay bé võ vào nhau. Tiếp tục tập như vậy với hai chân: trong lúc nắm đôi chân bé, hãy nhẹ nhàng đẩy vào để gấp đầu gối lại rồi kéo giãn ra. Sau đó di chuyển hai chân giống như đang cho bé đạp xe đạp. Giúp bé tập đá chân lên xuống nữa. Vừa di chuyển tay chân bé vừa hát những bài hát vui tươi, hay đếm số lần đưa tay chân lên, hạ tay chân xuống cho bé hiểu đang được tập thể dục vui. Luôn luôn nhớ là làm các động tác này một cách thật nhẹ nhàng và phần đầu của bé được vững vàng khi bạn chơi với bé. Luôn để ý quan sát xem bé có tỏ vẻ mệt mỏi hoặc trò chơi này hơi quá mạnh đối với bé.

*Bạn đang giúp cho bé biết các cảm giác khi phải sử dụng các bắp thịt trên cơ thể của bé.*



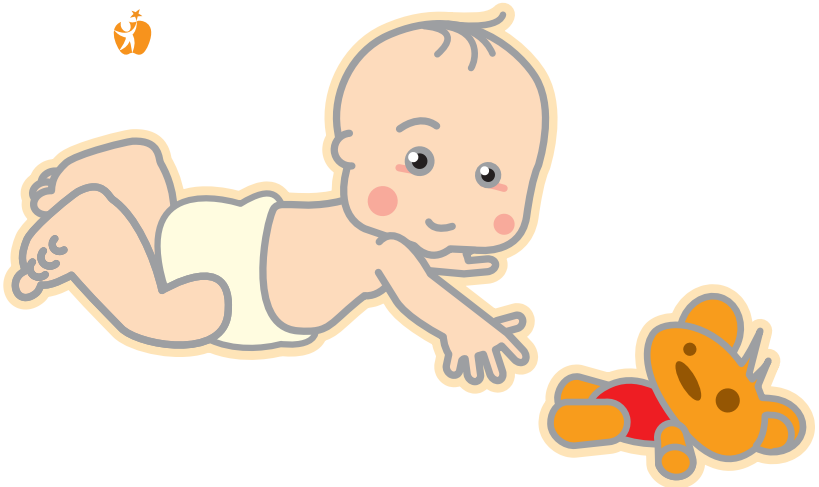
# Vòng Tròn Chuyển Động!

**B**ài tập này dành cho bé mới biết lẫy trước khi biết bò. Đây là lúc cổ của bé đã cứng cáp biết tự nâng đầu lên. Đặt bé nằm sấp trên một chiếc chăn mềm trải trên sàn nhà. Đặt một món đồ chơi trên chăn chỗ mà bé phải vươn mình với tay mới đụng được món đồ này. Khi bé với tay và nắm được đồ chơi, hãy khen bé:

## Giỏi quá! Bé lấy được rồi!

Rồi đặt món đồ chơi ra xa hơn tầm tay, để bé buộc phải chuyển động theo vòng tròn mới đụng được đồ chơi lại. Mỗi khi bé lấy được, hãy khuyến khích bé và tiếp tục đặt món đồ chơi vòng vòng chiếc chăn.

*Trườn người tới và vươn tay ra lấy món đồ chơi giúp cho bé học cách dùng các cơ bắp để di chuyển.*

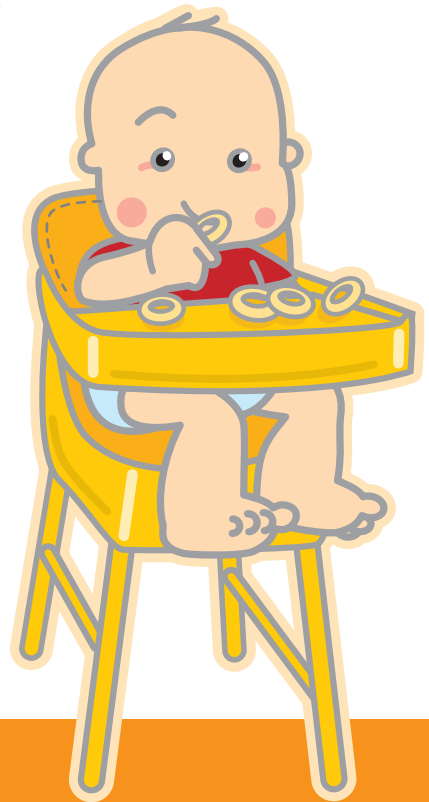


# Ngũ Cốc Vui!

**K**hi bé đã biết ngồi và bắt đầu biết ăn các miếng đồ ăn mềm và đặc, hãy đặt bé ngồi vào ghế ngồi ăn của bé. Nhớ cài dây khóa an toàn cho em.

Đặt lên khay thức ăn những loại ngũ cốc (cereal) hình tròn. Ban đầu, bé sẽ vơ lấy cereal bằng cả năm tay rồi đưa hết vào miệng. Tập dần dần, bé sẽ dùng ngón tay cái và tay trở cẩn thận nhặt lấy từng vòng cereal và nhẹ nhàng cho vào miệng. Bé đang tập sử dụng những ngón tay của bé cho thành thạo hơn, để khi lớn lên, bé biết tự cài nút áo hoặc biết vẽ bằng viết chì màu!

*Bé sẽ phải tập dượt rất nhiều mới biết điều khiển các ngón tay trở và ngón tay trái để nhặt các đồ vật như các miếng đồ ăn nhỏ và mềm.*



# Bóng Bay!

**N**ằm ngửa trên sàn, co hai đầu gối chạm vào ngực, rồi đặt bé ngồi lên hai ống chân đang gấp lại của bạn và nắm hai tay bé. Nắm chắc tay của bé rồi nhẹ nhàng đưa hai chân bạn lên cao, hạ thấp xuống, đưa chân qua bên trái, chuyển qua bên phải, cho bé có cảm tưởng như đang được nhồi như trái banh. Di chuyển lên xuống, và qua lại bay bổng. Vừa chơi với bé bạn vừa hát:

**Bay Lên, Hạ Xuống**

**Bóng Bay! Bóng Bay!**

*Bé đang tập tư thế thăng bằng trong khi chân bạn di chuyển từ trái qua phải, đưa lên, hạ xuống.*



# Hãy Chơi Bánh!

**K**hi bé tự ngồi lên một mình, bé đã đủ sức chơi các trò chơi đơn giản với trái banh. Ngồi dưới đất, đối diện bé, bạn từ từ lăn một trái banh mềm (hoặc một đôi vớ cuộn tròn như trái banh) về phía bé. Lúc đầu, bé chưa biết làm cách nào cho trái banh lăn trở lại phía bạn. Hãy lấy trái banh lại, nhẹ nhàng lăn banh về phía bé, và nói:

## **Bé lăn trái banh trở lại nha!**

rồi thả tay ra. Bạn có thể chỉ cho bé bằng cách chồm tới đằng trước, tự tay lăn trái banh trở lại phía bạn. Bé sẽ hiểu trò chơi, và khả năng biết điều khiển trái banh sẽ tốt hơn. Chẳng bao lâu, bé sẽ có thể chơi đá banh hay đánh banh dã cầu ngoài công viên với bạn!

*Đo lường thời gian để phản ứng là điểm chính yếu trong trò chơi banh này. Bé đang học để tính toán các động tác phản ứng để đẩy trái banh lăn đi như ý muốn.*





# Lăn Chiếc Ly!

**K**hi bé đang tập bò hoặc đã có thể bò được rồi, hãy đặt bé nằm sấp và đặt bất cứ một món đồ chơi nào có thể lăn trên sàn trong tầm tay của bé. Tốt nhất là dùng một trái banh nhỏ, ly bằng nhựa hoặc một chai nước không bằng nhựa. Khi bé muốn bắt lấy món đồ này, nó sẽ lăn ra xa khỏi tay bé. Bé buộc phải bò theo cố bắt lấy món này và rồi giữ chặt trong tay hoặc đập xuống sàn cho kêu một cách thích thú.

*Bé tập dùng bắp thịt của mình để di chuyển, để với bắt, đập, và nắm chặt đồ vật.*



# Tập Đi!

Sau khi bé bắt đầu biết lật và biết bò, đã đến lúc bạn bắt đầu phải suy nghĩ cách sắp xếp bàn ghế, tủ giường trong nhà. Trong nhà có cái bàn hoặc ghế nào thấp và vững chắc để bé có thể vịn vào để tự đứng lên một mình không? Bạn có kê những chiếc bàn và ghế thấp này sát vào nhau đủ để bé bám vào tập đi mà không bị hụt hẫng? Bạn có cất đi những bàn ghế lỏng lẻo hoặc có cạnh sắc nhọn, không an toàn, hoặc bất cứ vật gì bạn không muốn bé đụng vào chưa? Bé sẽ bắt đầu biết tự thử thách chính mình bằng cách vịn vào các bàn ghế đứng lên và tập đi lại trong nhà đi. Nên tính tới việc phải sắp xếp lại một số bàn ghế. Để vài món đồ chơi nhiều màu sắc lên trên các bàn ghế thấp để khuyến khích bé đứng lên để lấy. Khi bé đứng lên được rồi, đặt vài món khác ở chỗ khác xa hơn một chút để buộc bé phải bước đi (dùng các bàn ghế để bám tay vào).

*Bé đang dùng nhà của bé làm chỗ tập luyện thân thể, và học hỏi khả năng mới. Sự phát triển tự nhiên sẽ luôn thúc bé tự tìm kiếm mỗi ngày những điều mới lạ. . Bạn sẽ cần phải tạo cho bé một môi trường sống an toàn, phù hợp với sự tăng trưởng ở lứa tuổi của bé.*



# Xếp Gạch Làm Nhà!

**K**hi bé sắp sửa đầy năm, bé sẵn sàng học để biết cách xếp đồ chơi chồng lên nhau như thợ xây xếp gạch làm nhà! Tìm cho bé những loại đồ chơi hình khối vuông, mềm mại hoặc những chiếc hộp nhựa vuông thường để lưu trữ thực phẩm, những chiếc hộp nhỏ đựng giấy lau mặt (để ý là loại hộp này có thể hơi lớn cho bé), hoặc những hộp vuông thức ăn trẻ em cho vừa tay bé. Hãy chỉ cho bé xếp những chiếc hộp này chồng lên nhau, rồi giúp cho bé tự làm lấy. Lúc đầu, bé sẽ chỉ thích làm đổ hết xuống. Không sao, cứ kiên nhẫn, tập cho bé xếp lên lại. Vỗ tay và khen bé mỗi khi bé biết xếp một, hai, ba hộp chồng lên nhau. Dần dần, bạn sẽ thấy bé thích thú chơi một mình, cần cù như người thợ đang xếp gạch xây nhà vậy!

*Xếp đồ chơi lên nhau (và ngay cả làm đổ xuống!) tập cho bé phối hợp điều khiển cả mắt và tay cùng một lúc. Trò chơi này còn giúp bé hiểu sự thăng bằng, và làm thế nào các đồ vật rơi xuống đất*



# Trò Chơi Đuổi Bắt!

**B**ạn sẽ đi từ ngạc nhiên đến thích thú khi bé biết bò giỏi, và bé sẽ biết chơi với bạn nhiều trò chơi hứng thú. Bé sẽ hăng hái bò theo bạn quanh nhà như một trò chơi mới của bé vậy! Hãy cùng bò với bé trong trò chơi đuổi bắt sau: Vừa bò theo bé, bạn vừa nói:

## Sắp bắt được bé rồi!

Bò thật nhanh, khi bạn theo kịp bé, hãy ôm bé, hôn em, và nói:

## Bắt được bé rồi!

Tiếp tục chơi, cho đến khi bé hiểu. Bé sẽ cố bò nhanh hơn, vừa bò, vừa cười thích thú! Hãy đổi vị trí, để bé đuổi theo bạn, thay vì bạn đuổi theo sau bé. Bò nhanh lên phía trước cách xa bé vài feet rồi quay lại và nói:

## Bé có bắt được mẹ không nè?

Vừa bò vừa cười cho bé thích thú bò theo. Hãy trốn dưới gầm bàn hoặc đằng sau chiếc tủ để bé không nhìn thấy. Khi bé tìm được bạn, hãy để cho bé “bắt” lấy! Bé sẽ thấy trò chơi đuổi bắt, đi trốn, đi tìm này mới vui làm sao!

*Cả Bố Mẹ và em bé sẽ cùng thích cách tập thể thao vui tươi này!*



# Ghi chú