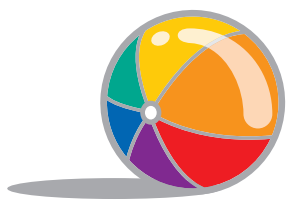


phát triển CƠ THỂ





phát triển CƠ THỂ

Ngày Hoàn Tất

1 **Hãy Nhảy Múa**

2 **Trên, Dưới, Chung Quanh**

3 **Bé Tập Tự Đứng Dậy**

4 **Nhặt Đồ Chơi Lên!**

5 **Đẩy và Kéo**

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 **Cách Làm "play dough"**

7 **Trèo Cầu Thang và Ghế!**

8 **Bé Ném Bánh!**

9 **Bé Tập Nhảy**

10 **Đá Bánh!**

★ **Chúc Mừng!**

Hãy Nhảy Múa

Bỏ đĩa nhạc vào máy hát và nhảy múa với bé. Bạn có thể bế bé trên tay, dậm chân theo tiếng nhạc hay lắc người theo nhịp điệu của bài hát để bé có thể cùng cảm được âm nhạc với bạn. Nếu bé đã biết đi, hãy cho bé tự bước đi theo tiếng nhạc. Dậm chân, vỗ tay, quay vòng tròn, lắc đầu – những động tác đơn sơ mà bé có thể bắt chước làm theo. Nếu bé chưa biết đi, bạn có thể cho bé một vài đồ chơi có thể giả làm nhạc cụ, chẳng hạn hai chiếc ly nhựa mà bé có thể gõ vào nhau hoặc chiếc hộp nhựa đựng gạo hay hạt đậu khô có nắp đậy. Khi lắc chiếc hộp, có thể gây ra tiếng động. Cùng gõ và lắc đồ chơi theo tiếng nhạc. Ngay cả trường hợp bé không nghe rõ hoặc bị điếc, em vẫn có thể cảm thấy nhịp đập của âm nhạc.

Trò chơi này giúp bé tập vận động bắp thịt trên người một cách hài hòa.



Trên, Dưới, Chung Quanh

Tạo những chướng ngại vật “trên, dưới, chung quanh” để bé chơi trò chơi này. Bạn có thể dùng ghế, gối đầu, một hàng băng keo nhựa dán dưới đất hay các loại đồ chơi, bất cứ vật gì mà bé có thể đi vòng quanh, trèo lên hay bò bên dưới một cách an toàn. Thí dụ: hãy xếp nhiều chiếc gối chồng lên nhau cho bé bò qua, rồi phủ tấm mền lên 2 chiếc ghế tạo thành đường hầm cho bé bò bên dưới hay xếp đồ chơi, ghế, gối, những chiếc rổ nhựa theo một đường thẳng để bé có thể đi ra vào, vòng quanh những chướng ngại vật này. Dán miếng băng keo nhựa ở mức khởi đầu và kết thúc để bé bước lên hay bò qua đến đích! Bạn cần đóng vai người lãnh đạo, hướng dẫn bé đi qua chướng ngại vật và reo hò khi bé về đến đích. Nếu bé có anh chị lớn, các em sẽ rất thích chơi trò chơi này. Hãy tự sáng tác ra một bài hát vui tươi, cùng nhau hát khi đi qua chướng ngại vật.

Những hoạt động trong trò chơi này giúp bé một tuổi lớn lên một cách khỏe mạnh, bé cũng hiểu sự phối hợp nhịp nhàng và thăng bằng cơ thể.



2

một tuổi

Bé Tập Tự Đứng Dậy

Khi bé đang tập đứng và tập đi, bạn có thể tập cho bé tự đứng thẳng người lên bằng cách cho bé tập đứng và đi chung quanh một vật được dùng như điểm tựa an toàn. Hãy tìm một chiếc bàn thật vững vàng hoặc một chiếc hộp lớn hay bất kỳ loại bàn, ghế, tủ, giường nào có chiều cao vừa đủ để bé vịn tay vào, đứng lên, đi vòng quanh một cách chắc chắn không sợ té. Giúp bé nắm tay vào cạnh bàn và đứng dậy một mình, rồi bám vào cạnh bàn, đi chung quanh. Hãy cẩn thận, tránh những đồ vật có cạnh sắc nhọn vì bé đi chưa vững, có thể té ngã dễ dàng. Khuyến khích bé, vỗ tay, hát những bài hát vui trong lúc bé đi vòng quanh bàn ghế một cách vui vẻ tự tin.

Em bé ở tuổi này đang tập đi, tập tìm sự hỗ trợ, tập thăng bằng cơ thể.



Nhặt Đồ Chơi Lên!

Khi bé đã biết đi, hãy chơi trò chơi nhặt đồ chơi lên, rồi lại bỏ xuống với bé. Dọn dẹp sàn nhà để có thể sắp xếp đồ chơi thành hai hàng thẳng song song nhau. Dán băng keo xuống sàn hoặc chằng giầy, đánh dấu hai hàng thẳng trên mặt đất. Tìm 5 món đồ chơi màu tươi sáng hoặc 5 con thú nhồi bông nhỏ, vừa đủ cho bé nhặt lên dễ dàng. Xếp đồ chơi dọc theo một đường thẳng. Đứng với bé ở đường thẳng phía đối diện. Đầu tiên, hãy nắm tay bé đi sang phía có đồ chơi. Giúp bé nhặt một món đồ chơi lên đi về phía bên kia và bỏ đồ chơi này xuống đất. Tiếp tục lặp lại cho đến khi cả 5 món đồ chơi được đổi chỗ từ bên này sang bên kia. Hãy cho bé chơi lại một mình nếu bé tỏ ý thích. Đếm và nói về từng món đồ chơi một với bé.

Trò chơi này giúp bé vận động bắp thịt ở cánh tay và chân, giúp bé biết giữ cân bằng khi bé cúi xuống nhặt đồ chơi lên, đi qua lại, bỏ đồ chơi xuống đất và đứng thẳng lên trở lại.



Đẩy và Kéo

Khi bé biết đi giỏi, bé sẽ thích đẩy và kéo đồ chơi đi vòng quanh phòng. Tìm một món đồ nhẹ nhàng vừa sức bé đẩy đi. Có thể là một chiếc hộp giấy trong có vài món đồ nhẹ, chiếc ghế nhựa bé ngồi hay một chiếc xe truck đồ chơi – bất kỳ vật gì có thể di chuyển dễ dàng. Chỉ cho bé thấy làm cách nào kéo đồ chơi đi vòng quanh phòng, tưởng tượng đó là một chiếc xe hơi, xe lửa có tiếng máy nổ và tiếng còi xe. Rồi cho bé những món đồ bé có thể kéo theo, chẳng hạn chiếc xe kéo đồ chơi hoặc chiếc túi xách đựng những món đồ chơi bằng gỗ nhỏ ở trong. Bạn cũng có thể dùng chiếc hộp đựng giấy, khoét một lỗ nhỏ trên hộp, cột sợi giây vào trong hộp để vài món đồ chơi nhẹ cho bé kéo đi chung quanh phòng

Trò chơi này giúp bé phát triển bắp thịt và tập cho bé sự chuyển động toàn thân nhịp nhàng.



Cách Làm Play dough

- đất sét giả - không cần nung

Sau đây là cách làm đất sét giả – play dough – mà không cần bỏ vào lò nung lên như đất sét thật. Hãy trộn những vật dụng sau đây vào nhau:

1 chén bột mì (flour)

1/2 chén muối

Khoảng 1/2 chén nước

(vừa đủ để trộn cho bột và muối dính vào nhau)

Nếu thích, bạn có thể thêm vài giọt nước màu dùng để làm bánh, nấu ăn (food coloring) vào bột. Khi nhồi bột, hãy cho bé trộn, nhồi, nặn và thò ngón tay vào bột. Chỉ cho bé cách lăn bột thành hình trái banh tròn hoặc hình sợi dây dài. Cho bé vài dụng cụ nấu ăn an toàn để bé đập, nhồi bột hoặc nặn những hình thù giống nhau. Khi lớn hơn, bé có thể nặn chữ, số hoặc dùng khuôn làm bánh cắt bột thành nhiều hình theo khuôn.

Trò chơi này giúp bé phát triển bắp thịt tay và xử dụng mỗi ngón tay một cách riêng biệt,





Trèo Cầu Thang và Ghế

Em bé sẽ rất thích leo trèo, hãy giúp bé chơi an toàn. Bắt đầu bằng cách giúp bé leo cầu thang. Nếu bé chưa biết đi, giúp bé bò lên từng bậc một, đỡ bé cho khỏi té nhưng hãy để bé tự bò. Cho bé bò vài bậc thang thật an toàn. Rồi sau đó, hãy chỉ cho bé bò xuống, chân xuống trước. Khi bé bắt đầu tập đi, nắm tay em và giúp em leo cầu thang, từng bậc một, hãy cho bé tự bước lên, từng bậc một, thật chậm chạp theo ý bé. Lúc đầu, hãy để bé sử dụng tay của em bò lên thay vì được người lớn cầm tay. Khi bé tự tin hơn, hãy cầm tay bé, giúp em đi lên xuống cầu thang và dần dần, cho bé tự bám vào tường hoặc tay vịn cầu thang tự đi.

Nếu trong nhà không có lầu, hãy dùng phương pháp tương tự để giúp bé leo lên ghế và xuống một cách an toàn. Nếu trong nhà có cầu thang, nhớ gắn cửa an toàn ở chân và đầu cầu thang để bé khỏi bị té ngã từ trên xuống.

Leo lên và đi xuống cầu thang, hoặc ghế, giúp bé phát triển bắp thịt chân và cánh tay và cũng giúp bé biết giữ thăng bằng cơ thể.



Bé Ném Bánh!

Hãy giúp bé học quăng, ném, chọi đồ vật như một cách tập thể dục vui. Nếu có một trái bánh nệ, giúp bé ôm trái bánh lên, rồi tập những động tác quăng, ném. Để tập cho bé, hãy để bé ném bánh cho bạn rồi đưa lại cho em, để bé tập ném nhiều lần. (Bé sẽ chưa biết bắt lấy bánh trong giai đoạn đầu này.) Hãy cho bé thực tập quăng, chọi, ném nhiều lần. Thí dụ: nếu có nhiều sách, báo cũ, hãy cho bé xé giấy báo, vo tròn thành trái bánh, cho bé tập thả bánh vào giỏ rác trống.

Trò chơi này giúp bé biết cách điều hợp tay chân nhịp nhàng khi quăng, ném, một vật, cũng như bé được tập luyện cánh tay & phần bên trên của cơ thể khỏe mạnh.



8

một tuổi

Bé Tập Nhảy

Khi bé đã biết đi vững vàng, hãy cùng bé tập nhảy. Nắm chắc tay em, nhẹ nhàng giúp bé nhảy lên, nhảy xuống. Hãy nói khi bạn giúp bé nhảy lên khỏi mặt đất: Nhảy Lên Nha! Dùng những cử động nhỏ để bé hiểu bé có thể nhẹ nhàng nhảy lên mà không cần đến sự mạnh bạo. Khi bé sẵn sàng, khuyến khích em tự nhảy một mình. Bạn có thể giúp bé nhảy theo điệu nhạc vui tươi hoặc giả làm thú vật, nhảy như thỏ hay vừa nhảy, vừa đếm.

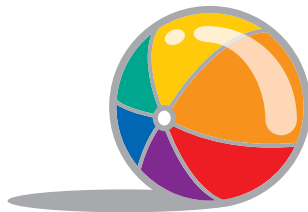
Tập nhảy giúp em biết cử động cơ thể một cách thăng bằng, bé cũng được tập luyện bắp thịt chân khỏe mạnh.



Đá Banh

G iúp bé tập đá banh. Tìm một trái banh nhẹ, chỉ cho bé thấy điều gì sẽ xảy ra khi bé nhẹ nhàng đá vào trái banh. Sau đó, hãy đặt trái banh trước mặt bé, giúp bé đưa chân ra sau và đá tới trái banh. Đi hay chạy cùng với bé đến trái banh và lại đặt banh trước mặt em trở lại. Giúp bé đá banh nhiều lần. Đá banh qua lại không dễ, phải đến ba tuổi hoặc hơn em mới biết đá một cách dễ dàng hơn, nhưng tập sớm giúp bé có kinh nghiệm vui, nếu bạn đừng kỳ vọng quá nhiều vào bé! Khi bé đá banh, hãy nói trái banh sẽ đi bao xa, khen bé đang học đá banh giỏi lắm.

Trò chơi này giúp bé vận động cơ thể một cách nhịp nhàng, khỏe mạnh. Bé cũng được tập điều động toàn thân thăng bằng.



Ghi chú