

# phát triển CƠ THỂ





# phát triển Cơ Thể

Ngày Hoàn Tất

1 Chim Hồng Hạc Giữ Thăng Bằng

2 Chơi Trò Chụp Bắt

3 Vô!

4 Bước Nhảy Pho Tượng

5 Lộn Nhào

Tên \_\_\_\_\_

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

Ngày Hoàn Tất

6 Dây Chuyển Bằng Cereal

7 Đi Đến Công Viên

8 Rượt Bong Bóng Nước

9 Giờ Thủ Công

10 Theo Người Chỉ Huy

★ Chúc Mừng

# Chim Hồng Hạc Giữ Thăng Bằng

**C**on của bạn có bao giờ thấy hoặc xem hình chim hồng hạc chưa? Nếu chưa, hãy kể cho bé nghe về chim hồng hạc – một loại cò có chân dài và lông màu hồng tươi, thích đứng 1 chân! Rồi bạn giả làm chim hồng hạc với bé! Chỉ cho bé cách co 1 chân lên và giữ thăng bằng bằng 1 chân. Sau đó làm thử bằng chân kia. Cho bé biết về giữ thăng bằng. Bạn có thể cầm tay của bé để giúp bé giữ thăng bằng. Dùng băng keo hoặc phấn, gạch một đường thẳng dưới đất. Hướng dẫn bé bước đi trên đường thẳng, chân trước chân sau thẳng hàng. Xem bé có thể đi được bao xa mà không bước trật ra khỏi đường thẳng.

*Con bạn đang dùng các bắp thịt để giữ thăng bằng.*



1

ba tuổi

# Chơi Trò Chụp Bắt

**T**ập chơi chụp bắt với con bạn. Bạn có thể mua 1 trái banh mềm ở tiệm (càng lớn càng tốt) hoặc dùng món đồ chơi mềm như thú nhồi bông. Lúc đầu, đứng gần bé rồi nhẹ nhàng ném trái banh vào vòng tay của bé. Nếu bé không biết chụp banh, bạn bảo bé đưa 2 tay ra, đứng thật gần và thả trái banh xuống tay cho bé biết cảm giác chụp trái banh ra sao. Để bé tập ném banh cho bạn. Rồi bạn từ từ bước lui để bé ném và chụp banh với khoảng cách xa hơn. Nếu trái banh nặng quá, bạn có thể chơi với bong bóng. Bởi vì bong bóng nhẹ và lâu rơi hơn, nên bé chụp bắt dễ dàng hơn. (Nên cẩn thận coi chừng bé ngậm bong bóng hoặc những mảnh vụn của bong bóng bẻ trong miệng. Nó có thể làm bé bị nghẹn.)

*Chơi chụp bắt sẽ giúp con bạn phát triển cơ bắp và khả năng phối hợp cơ bắp và mắt.*



2

ba buổi



# Vô!

**T**ìm một trái banh đủ lớn để bé có thể đá. Dùng một cái hộp chứa vừa trái banh làm “khung thành.” Bạn có thể dùng một giỏ trúc trống hoặc một thùng đựng đồ giặt, bất cứ vật gì nằm yên một chỗ để bé có thể đá banh vào. Dựng khung thành cách bé khoảng 1 mét (vài feet) rồi để bé tập đá banh vào khung thành. Nếu bé không đá vô, bạn có thể kéo khung thành gần bé hơn. Hoặc bạn có thể giúp bằng cách di chuyển khung thành để bé đá vô. Bạn có thể cầm cái hộp lên để bé ném banh vào như chơi trò bóng rổ. Điều quan trọng nhất không phải là việc bé có đá hay ném banh vào thùng được, mà là bé tập ném và đá banh.

*Bé 3 tuổi đang phát triển cơ bắp chân và tay và sự phối hợp cơ bắp và mắt.*



# Bước Nhảy Pho Tượng

**V**ặn nhạc lên, hát hoặc vỗ tay. Cho bé nhảy múa theo điệu nhạc, sau vài giây, tắt nhạc. Bảo bé khi nhạc dừng lại, bé cũng đứng nguyên như pho tượng. Có nghĩa là trong lúc nhảy – tay bé đưa lên trời, một chân nhấc lên khỏi mặt đất – bé phải giữ nguyên như vậy đến khi nhạc trở lại. Vài giây sau, bạn vặn nhạc hoặc hát tiếp và để cháu tiếp tục nhảy. Thay phiên nhảy với bé để bé vặn và tắt nhạc khi bạn nhảy. Bé sẽ rất thích thú điều khiển bạn "pho tượng".

*Con bạn đang học cách bắt đầu và dừng lại, giữ thẳng bằng và lắng nghe.*



# Lộn Nhào

**C** hỉ bé cách lộn nhào. Trước hết, tìm một nơi mềm và êm để bé có thể lăn lộn – thí dụ sàn nhà mềm hoặc trên cỏ. Giúp bé ngồi chồm hồm, cúi đầu xuống và ôm đầu gối sát vào ngực. Giữ cơ thể bé khi bé lộn tròn và khen bé giỏi mỗi khi bé cố gắng lộn nhào. Bé có thể phải làm nhiều lần mới lộn được nguyên vòng hoặc lộn lệch qua một bên. Không sao, cứ tiếp tục tập cho bé, cuộn tròn đầu và đầu gối, cùng vui trò lộn nhào dưới đất.

*Bé đang phát triển cơ bắp, phản xạ và giữ thăng bằng.*



# Dây Chuyền Bằng Cereal

**T**rò chơi này sẽ gây thích thú cho một nhóm hai bé trở lên. Bạn cần loại cereal có lỗ lớn đủ để xỏ dây vào vừa đủ dài để tròng vừa vào cổ bé sau khi đã được cột lại. Dùng dây giấy hay dây chỉ len. Dán băng keo đầu dây để các bé xỏ vào cereal được dễ dàng hơn. Đưa các bé một tô cereal rồi để các bé làm những sợi dây chuyền có thể ăn được! (Cẩn thận, hãy bỏ hoặc cất những sợi dây sau khi sử dụng vì chúng có thể bị rơi vào cổ bé gây nghẹt thở.) Bạn cũng có thể dùng nui tròn có lỗ và sơn màu thức ăn vào nui. Bé có thể làm dây chuyền theo mẫu: đỏ, vàng, đỏ, vàng.

*Con bạn đang dùng các bắp thịt nhỏ trên tay và phát triển khả năng phối hợp mắt và tay.*





# Đi Đến Công Viên

**D**ẫn con bạn đến một công viên có xích đu và cầu tuột. Giúp bé trèo cầu thang lên và tuột xuống. Bé cũng có thể học cách tự đu xích đu. Đẩy bé trên xích đu một lúc rồi cho bé biết mình đang đu tới và lui. Và chỉ bé cách đẩy người ra sau và duỗi chân ra trước khi đu tới và đưa người ra trước và co đầu gối lại khi đu lui. Sau khi bé tập làm và bạn khuyến khích bé, bé sẽ biết cách tự đu một mình trên xích đu.

*Tại công viên, con bạn dùng được tất cả những cơ bắp trong người. Tập leo trèo, tuột và xích đu giúp bé giữ thăng bằng và khả năng phối hợp các bộ phận trong cơ thể.*



# Rượt Bong Bóng Nước

**B**ạn có thể mua bong bóng nước hoặc tự chế bằng 1 phần xà-bông rửa chén chất lỏng và 3 phần nước. Chơi trò “chọc bể bong bóng nước” bằng cách đứng hoặc ngồi đối diện với bé rồi thổi bong bóng nước. Đừng thổi vào mặt bé. Để bé rượt và đục bể bong bóng nước trước khi bóng chạm đất hoặc tự bể. Đếm thật to mỗi khi bé làm bể bong bóng nước, khuyến khích bé rượt theo bong bóng nước và vỗ tay báo khi bé chạm vào bong bóng. Để bé tự thổi bong bóng nước cho bạn chụp và chọc bể.

*Rượt và chụp hoặc chọc bể bong bóng nước giúp bé di chuyển và phát triển phản xạ khi chạy và chụp đúng vào bong bóng.*



# Giờ Thủ Công

**K**hi bạn có thời gian để hướng dẫn bé học làm thủ công, đưa cho bé nhiều loại giấy khác nhau. Thí dụ giấy màu, giấy nhãn mỏng, giấy báo. Dạy bé các xé giấy thành từng mảnh. Ngày khác, bạn dạy bé dùng kéo để cắt hình (bạn cần phụ giúp và trông chừng bé thật kỹ lưỡng khi làm việc này). Cho bé biết loại giấy nào dễ xé hoặc cắt hơn. Khi bạn đã có những mảnh giấy bé đã xé hoặc cắt, dạy bé cách trét keo và dán giấy lại với nhau cho đẹp. Giữ lại những tấm tranh “nghệ thuật” này và khoe cùng mọi người trong nhà.

*Con bạn đang học dùng 2 tay và các ngón tay để làm những công việc chi tiết như cắt, xé và dán. Khi bạn cho mọi người xem tác phẩm “nghệ thuật” của bé, bạn giúp bé có được sự tự tin vào khả năng của mình.*



# Theo Người Chỉ Huy

**C**hơi trò theo người chỉ huy giúp con bạn sử dụng các bắp thịt lớn trong người để nhảy, đi nhón chân, đi diễn hành, đi trên 1 đường thẳng, giữ thẳng bằng trên 1 chân, quay vòng tròn, vẫy tay – bất cứ động tác nào bạn có thể làm được trong khi đang bước đi một cách vui tươi! Chơi nhạc hoặc hát hay vỗ tay khi bạn và bé thay phiên nhau làm người chỉ huy. Các anh chị lớn hoặc bè bạn của bé cũng có thể chơi cùng.

*Việc bắt chước các động tác của bạn trong khi di chuyển giúp bé tập nghe và làm theo lời chỉ dẫn cũng như sử dụng các cơ bắp. Khi bé là người chỉ huy, bé đang rèn luyện khả năng giải quyết vấn đề bằng cách nghĩ mình phải làm gì và làm đúng điều đó để người khác cùng làm theo.*



# Ghi chú