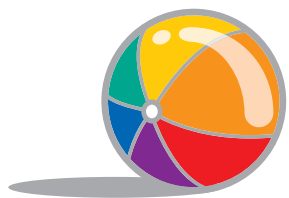


phát triển CƠ THỂ





phát triển CƠ THỂ

Ngày Hoàn Tất

1 Bé Làm Gương Soi Nha?

2 Dẫn Hành Qua
Chướng Ngại Vật

3 Nhảy, Nhảy, Nhảy

4 Xếp Gạch

5 Xâu Chuỗi Mì Sợi

Tên _____

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

Ngày Hoàn Tất

6 Trò Chơi Đơn Sơ
Bằng Những Ngón Tay

7 Đụng, Gõ, Đá

8 Đi Giật Lùi

9 Tập Chơi Bóng Rổ

10 Cùng Nhảy Múa

★ Chúc Mừng!

Bé Làm Gương Soi Nha?

Ngồi hoặc đứng đối diện với bé. Đưa cánh tay lên xuống như bạn đang bay, và cho bé bắt chước những cử điệu của bạn, như bé là tấm gương soi vậy. Thử nhiều động tác khác nhau, như lắc đầu từ-trái-qua-phải, gật-lên-gật-xuống, đi như dẫn hành, quay vòng tròn, nhảy lên nhảy xuống, lè lưỡi, sờ lên mũi, đầu gối và bụng. Thay phiên nhau, bé làm “gương” cho bạn soi, rồi hãy làm tấm “gương” cho bé. Nếu bé có anh chị, hãy cho các em bắt chước nhau trong trò chơi này.

Các cử động trên giúp bé học cách điều động cơ thể và di chuyển bập thịt.



Diễn Hành Qua Chương Ngại Vật

S ửa soạn cho trò chơi này, bạn sẽ cần âm nhạc, nhạc cụ và “chương ngại vật.” Âm nhạc, bạn có thể hát, mở radio hoặc CD. Bạn có thể tự chế ra nhạc cụ hay chỉ cần vỗ tay, hay đánh hai chiếc vung nổi vào nhau. Bạn sẽ cần tạo ra những “chương ngại vật.” Chương ngại vật có thể là những chiếc ghế, gối đầu, đường băng keo dán trên sàn nhà, dụng cụ trò chơi khác – bất kỳ vật gì an toàn, để bé có thể đi chung quanh, bò lên hoặc nhảy qua. Tìm một vật gì đó làm chiếc nón đội đầu, như chiếc nón thật hoặc một vật ngộ nghĩnh, như chiếc chén nhựa dùng làm nón. Đi vòng quanh theo điệu nhạc, dẫn đầu đoàn diễn hành, đi theo sau là bé hoặc cùng với các con của bạn. Đi vòng quanh chiếc ghế, nhảy qua gối hay đường băng keo, vỗ tay và nhảy múa theo nhịp diễn hành vui tươi. Hãy cùng cho bé có dịp được dẫn đầu đoàn diễn hành.

Các bước đi như diễn hành, vỗ tay, leo trèo trong trò chơi này đều giúp cơ thể bé phát triển khỏe mạnh.



2

hai tuổi

Nhảy, Nhảy, Nhảy

Trong lứa tuổi này, bé sẽ có đủ sức khỏe, vận động hài hòa cơ thể để nhảy lên một mình. Hãy cho bé nhiều dịp thực tập. Bạn có thể đặt một chiếc khăn quàng cổ ở dưới đất hoặc dán một miếng băng keo trên sàn. Chỉ cho bé nhảy qua chiếc khăn rồi nhảy trở lại phía bên kia. Khi bé có thể nhảy chắc chắn một mình, hãy sắp xếp cho bé nhảy “cầu thang” trên mặt đất. (Đây không phải là cầu thang thật, nhưng chỉ là cầu thang giả tưởng bằng băng keo dán hay khăn lông hoặc khăn quàng cổ.) Tìm một nơi có đủ chỗ trải năm hay sáu món đồ cho bé nhảy qua. Bạn có thể sử dụng những miếng băng keo dán trên sàn, khăn lau chén cuộn tròn lại. Ở chân “cầu thang” tưởng tượng, đặt chiếc khăn hay miếng băng keo đầu tiên cho bé nhảy qua. Để đủ chỗ cho bé đặt chân xuống, rồi dán hay đặt tấm khăn kế tiếp. Tiếp tục cho đến khi bạn hoàn tất đủ “bậc” cho chiếc cầu thang giả tưởng cho bé nhảy qua. Ở đầu “cầu thang nhảy,” hãy đặt một phần thưởng. Phần thưởng có thể là bất kỳ vật gì, như con thú nhồi bông bé thích, hoặc món ăn lót dạ (snack).

Tập nhảy giúp bé phát triển sức khỏe, điều hợp và quân bình cơ thể.



Xếp Gạch

Bé rất thích chơi trò xếp những đồ chơi có hình khối vuông blocks lên cao (và làm đổ khối gỗ xuống!) Bạn có thể dùng bất kỳ vật dụng gì hình khối với những kích thước khác nhau cho bé chơi. Xử dụng hộp khăn giấy không, hộp đựng xà bông, hộp cereals, thùng giấy đựng đồ hay hộp giấy lau cho bé. Để tạo những “khối” thật lớn và mềm hãy vò giấy báo lại và bỏ vào những bọc giấy nâu đi chợ, rồi dán miệng bao lại. Cùng xếp với bé, xem em có thể xếp gạch cao đến mức nào. Xây một thành phố, sở thú, nhà cửa hay chiếc thuyền bằng những khối gạch bạn vừa tự tạo.

Hành động xây nhà – cúi xuống, đứng thẳng, nhặt gạch lên, bỏ cục gạch xuống, hay với tay lấy – giúp bé phát triển bắp thịt. Xếp gạch cũng giúp bé hiểu về sự cân bằng của một vật.



Xâu Chuỗi Mì Sợi

Mua một hay hai bọc mì Ý (pasta) hoặc cereals có lỗ lớn để có thể xỏ giầy qua kết thành chuỗi hạt. Dùng sợi giầy thô và chắc hoặc giầy cột giầy hay sợi chỉ đan dán bằng keo ở hai đầu cho cứng. Giúp bé làm “nữ trang” bằng cách dùng giầy hay sợi chỉ, xỏ cọng mì hoặc cereal vào thành một xâu chuỗi. Hỏi bé những câu hỏi như:

Sợi này dài hay ngắn ?

Nhìn cái này nè bé?

Cái này hình tròn hay vuông đây?

Đếm những cọng mì trong khi xỏ vào giầy và một lần nữa khi đã làm xong.

Có bao nhiêu hạt

Chúng mình xỏ vào xâu chuỗi đây?

Một, Hai, Ba . . .

Nếu bé thích trò chơi này, em có thể làm “nữ trang” làm quà tặng cho các người thân trong gia đình.

Xỏ mì vào sợi giầy giúp những bắp thịt nhỏ trong bàn tay bé phát triển, và trở nên hòa hợp hơn.



5

Trò Chơi Đơn Sơ Bằng Những Ngón Tay

Trò Chơi bằng những ngón tay thích hợp cho những lúc yên tĩnh hay khi chờ đợi (xếp hàng hoặc đợi ở văn phòng bác sĩ.) Đầu tiên, hãy hướng dẫn bé bằng cách cho bé xem cách những ngón tay bạn sử dụng cho trò chơi này. Sau đó, giúp em dùng tay và ngón tay tạo ra những cử động khác nhau. Lập lại nhịp nhàng cho đến khi bé nhớ chữ và cử điệu hài hòa với nhau. Thư Viện có sách hướng dẫn trò chơi này. Sau đây là một vài thí dụ.

Cặp Kính của Bà Ngoại

Đây là cặp kính của Bà Ngoại (ra dấu “cặp kính” trên mắt bằng những ngón tay)

Đây là chiếc nón lá của Bà Ngoại nè (Xếp hai tay lên đầu)

Và đây là cách Bà Ngoại chấp tay vào nhau. (chấp hai bàn tay lại)

Và đặt tay trên bụng bà. (đặt tay lên bụng)

Tổ Ong

Đây là tổ ong

Con ong đâu rồi?

Con ong đi trốn ở chỗ không ai tìm thấy được đâu. (dấu ngón cái và các ngón khác vào trong lòng bàn tay nắm lại)

Hãy nhìn và bạn sẽ tìm thấy nó

Ong ra khỏi tổ nè

Một, hai, ba, bốn, năm (đếm từng ngón tay cho từng con số)

VUUUUUUUUÙ- VUÙ – VUÙ !
(vẫy nhẹ ngón tay)

Trò chơi chuyển động ngón tay theo nhịp điệu giúp những bắp thịt nhỏ phát triển, và tăng thêm trí nhớ, đếm số và ngôn ngữ.

6





Đụng, Gõ, Đá

Tìm một trái banh nhẹ. Bỏ banh vào trong bọc nylon lông dầy hay trong bao gối và dùng một sợi giây chắc chắn cột miệng bọc hoặc bao gối lại.

Thắt nút sao cho bạn có thể cầm túi banh lắc qua lại trước mặt bé bằng sợi giây cột miệng túi. Trước hết, hãy đưa cao khỏi đầu bé để em phải nhảy lên đụng tay vào túi. Hãy cho bé tập nhảy lên và dùng để em phải nhảy cao quá, không đụng tay vào túi banh được sẽ làm cho bé bực bội. Rồi ôm túi banh cho bé có thể gõ tay vào túi. (Cẩn thận, đừng để túi đụng banh lắc nhiều quá sẽ đụng vào mặt bé.) Cho bé tập đánh tay qua lại và cảm nhận được gõ vào banh và làm cho banh chuyển động ra sao. Sau đó đặt túi banh xuống đất hoặc gần sát mặt đất, và cho bé tập đá banh và theo dõi trái banh tung lên, bay xa khỏi chân bé khi em đá vào.

Bé đang học cách điều khiển cơ thể cử động hài hòa và biết xử dụng bắp thịt cho một việc có chủ đích.



7

hai tuổi



Đi Giật Lùi

Trong lứa tuổi này, bé sẽ biết đi giật lùi về phía sau. Cho bé tập bằng những trò chơi vui! Dán 2 miếng băng keo cách nhau vài bước chân trên sàn nhà để làm điểm khởi đầu và điểm đánh dấu phân nửa đoạn đường, hoặc dùng cây viết lông đậm nét (marker,) hay phấn đánh dấu lên đường đi. Tìm một “phần thưởng” mà bé có thể nhặt được trên nửa đoạn đường, chẳng hạn một món đồ chơi bé thích. Hướng dẫn bé bắt đầu ở điểm khởi hành và đi giật lùi trở lại đến giữa đoạn đường, để lấy “phần thưởng,” và đi giật ngược trở lại điểm khởi hành. Cho bé thử đi một mình. Đặt phần thưởng ở giữa đường và cho bé bắt đầu ở mức khởi hành. La lớn Đi và khuyến khích em đi giật lùi lại, tới giữa đoạn đường rồi trở về lại điểm khởi hành.

Bé học giữ thăng bằng cơ thể bằng cách đi giật lùi.



Tập Chơi Bóng Rổ

Sáng tạo ra sân bóng rổ phù hợp với chiều cao của bé. Bạn có thể sử dụng chiếc hộp lớn, giỏ đựng rác hay giỏ giặt đồ thay thế cho cột lưới. Dùng trái banh nhựa nhẹ hay chỉ cần vo giấy bạc aluminum foil hay giấy báo dán băng keo chung quanh, hay vớ cuộn tròn vào thành trái banh – hoặc bất kỳ vật gì cho bé thấy vào rổ được. Đánh dấu một vài đường chung quanh rổ (có thể dùng vài miếng băng keo dán trên sàn) làm dấu cho bé đứng ở đó. Chỉ cho em thấy banh vào rổ từ những vị trí xa gần khác nhau. Đóng vai “lượm banh” cho bé. Khi em thấy banh, hãy lượm banh từ trong rổ hay ở những nơi banh rơi xuống, đưa cho bé thấy lại. Vỗ tay khen em mỗi khi thấy banh. Hãy cho bé thay phiên làm việc “lượm banh” luôn.

Tập thấy banh giúp bé phát triển bắp thịt cánh tay khỏe mạnh. Nhắm banh cho rơi đúng vào rổ còn giúp bé biết điều hợp cơ thể và độ chính xác.



Cùng Nhảy Múa

T rẻ em thích âm nhạc và nhảy múa. Hãy bỏ đĩa vào máy hát và cùng nhảy với bé. Chọn loại nhạc có nhịp rộn ràng, để bạn có thể đi, nhảy, bước nhiều bước khác nhau. Nắm tay nhau và đi chung quanh vòng tròn, nhảy lên, xoay vòng, múa cả cánh tay – chỉ cần di chuyển và vui đùa theo nhạc. Hãy thử cùng bé nhảy múa trọn cả bài hát mà không cần ngừng lại.

Di chuyển bằng cách nhảy múa giúp bé phát triển và giữ thăng bằng cơ thể. Nhảy múa trong khoảng thời gian dài còn giúp cho nhịp tim của em đập khỏe mạnh hơn.



Ghi chú