

## **Chương 2**

### **NỘI DUNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON**

Nội dung GDTC mầm non là một bộ phận kinh nghiệm của xã hội loài người, là một bộ phận được chọn lọc trong nền văn hóa thể chất của dân tộc và của loài người. Nội dung GDTC mầm non quy định hệ thống những tri thức, kỹ năng, kỹ xảo vận động mà trẻ em cần nắm vững để đảm bảo sự phát triển thể lực – một mặt quan trọng của giáo dục toàn diện, đồng thời góp phần bảo tồn và phát triển nền văn hóa của loài người.

Dựa vào mục tiêu giáo dục thể chất mầm non, đặc điểm phát triển tâm sinh lý và vận động của trẻ, người ta đã nghiên cứu và lựa chọn *hệ thống bài tập thể chất bao gồm các bài tập thể dục và trò chơi vận động làm nội dung của GDTC cho trẻ mầm non.*

#### **2.1. BÀI TẬP THỂ DỤC.**

##### **2.1.1. khái niệm chung về bài tập thể dục**

Thể dục bao gồm một hệ thống động tác được chọn lọc, tác động lên toàn bộ cơ thể người, tăng cường các quá trình chức năng cơ bản, thuận lợi cho sự phát triển cân đối và nâng cao trương lực sống.

##### **2.1.2. Ý nghĩa**

Bài tập thể dục có tác dụng lớn đối với sự phát triển thể chất, đẩy mạnh các quá trình sinh lý trong cơ thể và củng cố sức khỏe cho trẻ. Ngoài ra, nó còn giúp cho việc hình thành đúng những hoạt động vận động và phát triển các tố chất thể lực.

##### **2.1.3. Phân loại**

a) *Dựa vào tính chất của bài tập*, người ta chia bài tập thể dục làm hai loại: bài tập thụ động và chủ động

- Bài tập thụ động được tiến hành do bàn tay của giáo viên hay người lớn, không đòi hỏi trẻ phải góp phần tích cực. Nếu phương pháp luyện tập đúng, thì về sau những động tác này sẽ thành chủ động

- Bài tập chủ động là những động tác trẻ có khả năng tự lập, không phụ thuộc vào giáo viên và người khác.

b) *Dựa vào đặc điểm của động tác và nhiệm vụ vận động*, có các loại bài tập thể dục sau:

- Thẻ đục phát triển chung bao gồm: thẻ đục cơ bản có các bài tập về đội hình, bài tập phát triển chung, bài tập vận động cơ bản; thẻ đục vệ sinh có thẻ đục sáng, thẻ đục đi dạo.

- Thẻ đục thiên về thể thao bao gồm: thẻ đục nghệ thuật, thẻ đục nhào lộn, thẻ đục dụng cụ,....

- Thẻ đục ứng dụng bao gồm: thẻ đục nghề nghiệp, thẻ đục chữa bệnh, thẻ đục vệ sinh,...

## **2.1.4. Nội dung và phương pháp luyện tập thẻ đục cho trẻ mầm non**

### **2.1.4.1. Nội dung**

Bài tập thẻ đục cho trẻ em lứa tuổi mầm non là bài tập thẻ đục cơ bản, bao gồm : bài tập đội hình đội ngũ, bài tập phát triển chung và bài tập vận động cơ bản.

#### *a) Bài tập đội hình đội ngũ*

- Khái niệm: đội hình đội ngũ là một loại bài tập thẻ chất sử dụng vận động đi với nhiều hình thức khác nhau như: vòng tròn, hàng dọc, hàng ngang,....chuyển đội hình từ 2, 3 hàng dọc hay hàng ngang; quay theo các hướng khác nhau: quay phải, quay trái, quay sau,...; dẫn hàng, dòn hàng; chuyển động trong không gian khi đi, chạy.

Bài tập đội hình đội ngũ cho trẻ ở trường mầm non được thực hiện nhiều trong thẻ đục sáng, tiết học thẻ đục, giáo dục âm nhạc và trong trò chơi vận động.

- Ý nghĩa: khi tập các bài tập đội hình đội ngũ, ta sử dụng hiệu lệnh hoặc mệnh lệnh nên có thể giáo dục khả năng nhanh nhẹn và có phản ứng nhanh với các yêu cầu của giáo viên. Qua đó, trẻ hiểu được tác dụng của điều lệnh.

Luyện tập đội hình đội ngũ giúp chi việc phát triển ở trẻ sự chú ý, khả năng phối hợp hành động khi hoạt động tập thể , khả năng định hướng trong không gian, rèn luyện tư thế đúng như đi thẳng người, bước dứt khoát,...và bồi dưỡng tổ chức tính kỉ luật, tinh thần tập thể, tính tự giác cho trẻ

Ngoài ra, các bài tập đội hình đội ngũ có liên quan với động tác đi và có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển vận động đi của trẻ.

Có thể thực hiện tập đội hình đội ngũ với các dụng cụ như: âm nhạc, bộ gõ, xắc xô, trống lắc hoặc kèn theo lời hát.

- *Nội dung tập luyện đội hình đội ngũ đối với trẻ em các lứa tuổi:*

Từ 18 tháng tuổi trở lên, khi trẻ biết đi vững, bắt đầu cho trẻ tập luyện đội hình đội ngũ.

+ *Đối với trẻ em từ 18 – 36 tháng tuổi:*

Đội hình tự do.

Đội hình vòng cung.

Đội hình vòng tròn.

Quay về phía có vật chuẩn.

Đứng thành hàng dọc.

Đứng thành hàng ngang.

+ *Đối với trẻ từ 3 – 4 tuổi:*

Đội hình vòng tròn

Xếp hàng dọc theo tổ.

Từ hàng dọc chuyển thành hàng ngang.

Từ hàng ngang chuyển thành hàng dọc.

Quay phải, quay trái, quay đằng sau.

+ *Đối với trẻ em từ 4 – 5 tuổi:*

Xếp thành 1 – 2 vòng tròn.

Xếp thành hàng dọc, hàng ngang.

Từ hàng dọc chuyển thành hàng ngang và ngược lại.

Từ 1 hàng dọc chuyển thành 2 hàng dọc và ngược lại

+ *Đối với trẻ em từ 5 – 6 tuổi:*

Xếp hàng dọc, hàng ngang theo tổ

Chuyển hàng:

Một hàng dọc thành 2 hàng dọc và ngược lại

Một hàng ngang thành 2 hàng ngang và ngược lại.

Một vòng trong thành 2 vòng tròn và ngược lại

b) *Bài tập phát triển chung*

- Khái niệm: bài tập phát triển chung là một hệ thống động tác được chọn lọc có tác dụng phát triển và củng cố những nhóm cơ bắp riêng biệt như bả vai, cơ tay, cơ lưng, cơ ngực.....nhiệm vụ của những động tác này là hình thành tư thế đúng, thân thể khỏe mạnh, đồng thời củng cố và phát triển hệ cơ, xương, khớp, dây chằng.

Phát triển chung có nghĩa là phát triển toàn bộ các bộ phận của con người bằng những bài tập khác nhau của một hệ thống các động tác.

Bài tập phát triển chung được phân biệt với các loại động tác khác ở chỗ nó cho phép lựa chọn sự tác động lên nhóm cơ lớn và cơ nhỏ như cổ tay, ngón tay,...phát triển chúng với liều lượng nhất định.

- Ý nghĩa:

Bài tập phát triển chung có tác dụng củng cố và tăng cường sức khỏe cho trẻ, nâng cao trạng thái hoạt động của cơ thể, ảnh hưởng tích cực lên hệ thần kinh, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, giúp cho cơ thể phát triển cân đối, hài hòa về hình thái và chức năng bằng con đường củng cố các cơ bắp riêng biệt, củng cố hệ xương, đặc biệt là hình thành đúng độ cong của cột sống, tạo nên tư thế đúng, điều hòa vận động có ý thức và chủ động.

- Phân loại phát triển bài tập chung:

Dựa vào cấu trúc của cơ thể từ đầu đến chân, người ta phân chia bài tập phát triển chung thành 4 nhóm:

1) Nhóm bài tập phát triển hô hấp giúp trẻ tập hít sâu và trao đổi khí oxi, thải khí cacbonic ra ngoài trong quá trình vận động. Khi thực hiện động tác, cần dạy trẻ hít vào bằng mũi để đưa không khí vào phổi, ngoài ra hít không khí qua mũi làm cho nó được sưởi ấm, lọc sạch bụi và sau đó được đưa tới thanh quản. Nhóm động tác này hướng tới sự phát triển cơ bả vai, cơ tay.

Tư thế chuẩn bị khi thực hiện động tác thở là đứng ở tư thế tự nhiên. Động tác đưa hai tay lên cao, hai tay dang ngang, đưa tay ra sau kết hợp với hít vào làm phát triển các cơ bả vai. Động tác thở ra thực hiện khi hai tay thả xuôi, đưa tay ra trước và tay đưa trước mặt vỗ tay...

2) *Nhóm bài tập củng cố và phát triển cơ tay – vai* làm tăng sự hoạt động của các cơ ngực phục vụ cho động tác hô hấp, củng cố cơ hoành và các cơ bắp khác giúp cho việc thở sâu. Ngoài ra, bài tập này còn củng cố cơ lưng, duỗi thẳng cột sống.

*Các tư thế chuẩn bị:*

- Các tư thế: đứng thẳng chân hơi tách; đứng hai bàn chân song song; đứng chân trước chân sau; đứng gót chân chạm nhau, mũi chân hơi tách ra – đứng chữ V; có thể đứng bằng mũi bàn chân.

- Các tư thế tay: tay duỗi thẳng dọc thân, lòng bàn tay hướng vào thân; tay để sau lưng; tay chống hông; tay co và đưa ra sau; tay để trước ngực hai tay dang ngang; tay dơ lên cao; tay duỗi thẳng và đưa ra sau.

3) Nhóm bài tập củng cố, phát triển cơ lưng và tính mềm dẻo của cột sống. Những động tác này có ảnh hưởng đến việc hình thành tư thế đúng và tác động đến sự phát triển mềm dẻo của cột sống khi gập người ra trước, ra các phía và xoay tròn.

*Các tư thế chuẩn bị:*

- Với nhóm động tác này thường là tư thế chuẩn bị đứng chân rộng bằng vai, tư thế này giúp cơ thể đứng vững, thuận tiện cho thân đứng thẳng nghiêng trái, nghiêng phải và vặn mình.

- Tư thế ngồi: hai chân duỗi thẳng, gót chân sát nhau, mũi bàn chân hướng sang bên phải.

- Tư thế nằm ngửa: hai chân duỗi thẳng, gót chân sát nhau, mũi chân hướng sang 2 bên; tay duỗi dọc thân, tay đưa ngang, để dưới đầu.

4) *Nhóm bài tập củng cố và phát triển cơ bụng, cơ chân* tạo khả năng củng cố cơ bụng, chân và bảo vệ các cơ quan nội tạng khỏi những chấn động bên ngoài khi cử động mạnh như nhảy xa, nhảy từ trên cao xuống,... Những động tác này còn củng cố cơ vòm bàn chân, làm cho máu không ứ đọng ở tĩnh mạch khi ngồi xổm, ngồi lưng chùng,..

*Các tư thế chuẩn bị:*

- Các tư thế chân: đứng 2 chân tách rộng, 2 bàn chân song song hay 2 chân đứng chụm; đứng gót chân chạm nhau, mũi chân hơi tách thành hình chữ V; đứng nâng, hạ gót chân; đưa một chân ra trước, sang ngang.

- Các tư thế ngồi: ngồi xổm, ngồi lưng chùng; ngồi 2 chân duỗi thẳng ra trước – gập duỗi cổ chân, tách mũi chân sang 2 bên, 2 chân bắt chéo chồng lên nhau.

- Các tư thế chuẩn bị để tập bài tập phát triển chung đóng vai trò quan trọng trong việc thực hiện động tác, nó giúp cho việc thực hiện động tác được chính xác. Các tư thế chuẩn bị của bài tập phát triển chung bao gồm:

- + Tư thế đứng: đứng tự nhiên, tay thả xuôi; đứng khép chân tay thả xuôi hoặc chống hông; đứng chân rộng bằng hoặc rộng hơn vai; đứng chân trước, chân sau.

- + Tư thế ngồi: ngồi duỗi chân phía trước, tay chống sau; ngồi tách 2 chân 2 bên, tay chống sau.

- + Tư thế nằm: nằm sấp; nằm ngửa tay để dọc thân hoặc để phía gáy; nằm nghiêng.

- Khi ghi chép bài tập phát triển chung, cần ghi lần lượt từ tư thế chuẩn bị đến khi kết thúc, ghi rõ kỹ thuật thực hiện từng nhịp một.

Có thể ghi lại bài tập dưới 2 hình thức: mô tả bằng lời hoặc mô tả bằng hình vẽ. Ngoài ra, nếu có điều kiện, có thể ghi lại hình ảnh bài tập bằng việc sử dụng các phương tiện kỹ thuật.

- Nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển chung:

+ bài tập phát triển chung được thực hiện trong thể dục sáng và tiết học thể dục. Khi lựa chọn bài tập cho thể dục sáng hoặc cho tiết học thể dục, trước hết phải dựa vào nội dung chương trình hoặc trên cơ sở gợi ý của các bài soạn mẫu và phân phân phối chương trình, đồng thời phải chú ý tới nhiệm vụ, nội dung phát triển vận động cho trẻ của tiết học, trong tuần, trong tháng đó cần giải quyết những nhiệm vụ gì và yêu cầu đạt được của trẻ.

Nhiệm vụ của bài tập phát triển chung ngoài việc phát triển các nhóm cơ, khớp còn làm nhiệm vụ hỗ trợ cho các bài tập vận động cơ bản trong tiết học.

*Ví dụ:* nếu dạy trẻ bài tập vận động cơ bản là “ném xa” thì khi chọn bài tập phát triển chung cần có động tác tay đưa cao hoặc quay tay dọc thân. Bài tập vận động cơ bản là “nhảy xa” thì bài tập phát triển chung cần có động tác đứng lên ngồi xuống. Số lần thực hiện các động tác hỗ trợ cũng nhiều hơn so với các bài tập còn lại

Cần chú ý đến tính liên tục và hệ thống của bài tập, nên cho trẻ thực hiện lần lượt tất cả động tác phát triển chung có trong chương trình để trẻ được phát triển một cách toàn diện, vì mỗi nhóm, mỗi bài tập đều có đặc điểm riêng.

\* Bài tập phát triển chung của thể dục sáng thực hiện tuần tự các động tác: hô hấp, tay – vai, chân, bụng – lườn, bật.

\* Bài tập phát triển chung của tiết học thể dục thực hiện tuần tự các động tác: tay – vai, chân, bụng – lườn, bật.

- Sử dụng các dụng cụ và âm nhạc khi tập bài tập phát triển chung:

Trong quá trình thực hiện bài tập phát triển chung có thể sử dụng các dụng cụ như: cờ, nơ, gậy, vòng,... là những dụng cụ có tác dụng tốt tới việc hình thành tư thế đúng cho trẻ, nâng cao hiệu quả tác động, gây hứng thú tập luyện.

Tập các bài tập kết hợp với nhạc hoặc bài hát có nhịp điệu phù hợp thường là những bài tập có nhịp 2 – 4, sẽ giúp trẻ hào hứng luyện tập, tăng tính nhịp điệu và hiệu quả động tác sẽ cao hơn.

- Nội dung luyện tập bài tập phát triển chung đối với trẻ em các lứa tuổi:

+ **Trẻ từ 3 – 12 tháng tuổi được chia thành các giai đoạn sau:**

*Với trẻ từ 3 – 6 tháng cần dạy trẻ những bài tập sau:*

Nằm ngửa bắt chéo 2 tay trước ngực.

Nằm ngửa tay co, tay duỗi.

Nằm ngửa co duỗi đều 2 chân.

Nằm ngửa chân co chân duỗi.

Đứng nhún nhảy ( 4 – 6 tháng )

Lấy sấp ( 4 – 6 tháng )

Tập trườn ( 5 – 6 tháng )

*Với trẻ từ 6 – 9 tháng cần dạy trẻ những bài tập sau:*

Nằm ngửa bắt chéo tay trước ngực.

Nằm ngửa co duỗi đều 2 chân.

Nằm ngửa chân co, chân duỗi.

Nằm ngửa nâng 2 chân duỗi thẳng.

Trườn theo đồ chơi ( 6 – 7 tháng ).

Tập bò ( 7 – 9 tháng ).

Tập ngồi ( 8 – 9 tháng ).

Ngồi tay co, tay duỗi ( 8 – 9 tháng ).

Vịn đứng lên, ngồi xuống ( 8 – 9 tháng ).

*Với trẻ từ 9 – 12 tháng cần dạy trẻ những bài tập sau:*

Nằm ngửa bắt chéo tay trước ngực.

Nằm ngửa co duỗi đều 2 chân.

Nằm ngửa nâng 2 chân duỗi thẳng.

Ngồi tay co, tay duỗi

Ngồi đưa tay ra mọi phía.

Nằm ngửa, luân phiên đưa thẳng từng chân lên.

Chuyển từ ngồi xuống nằm ( 9 – 10 tháng ).

Bò theo hướng thẳng.

Đứng vịn và đi men.

Tập chững ( 10 – 12 tháng ).

Tập đi ( 11 – 12 tháng ).

+ **Trẻ từ 12 – 24 tháng tuổi được chia thành các giai đoạn sau:**

*Với trẻ từ 12 – 18 tháng cần dạy trẻ những bài tập sau:*

Tập đi ( 12 – 15 tháng )

Đi theo hướng thẳng ( 14 – 18 tháng )

Đi cầm vật trên tay ( 16 – 18 tháng )

Bò qua vật cản ( 12 – 18 tháng )

Bò chui dưới vật

Lăn bóng bằng 2 tay

Ném bóng bằng 1 tay về phía trước ( 17 – 18 tháng )

*Với trẻ từ 18 – 24 tháng:*

*Các bài tập hô hấp:*

Ngửi hoa

Thổi bóng

Gà gáy

*Các bài tập phát triển cơ tay – vai:*

Hai tay đưa lên cao, hạ xuống.

Hai tay đưa sang ngang.

Hai tay đưa ra phía trước, phía sau.

Vỗ hai cánh tay.

*Các bài tập phát triển cơ lưng – bụng:*

Nghiêng người về hai phía phải, trái.

Cúi người xuống, ngẩng lên.

*Các bài tập phát triển cơ chân:*

Ngồi xuống, đứng lên.

Đi nhấc cao chân.

+ **Trẻ từ 24 – 36 tháng tuổi:**

*Các bài tập hô hấp:*

Ngửi hoa

Thổi bóng

Gà gáy

Máy bay hoặc tàu hỏa kêu.

Bóng xì hơi.

*Các bài tập phát triển cơ tay – vai:*

Hai tay đưa lên cao.

Hai tay đưa sang ngang.

Hai tay đưa ra phía trước, phía sau.

Vẫy hai cánh tay.

*Các bài tập phát triển cơ lưng – bụng:*

Nghiêng người về hai phía phải, trái.

Cúi người xuống, ngẩng lên.

Vặn mình.

*Các bài tập phát triển cơ chân:*

Ngồi xuống, đứng lên.

Đứng co từng chân.

Nhảy.

Đi bộ.

**+ trẻ từ 3 – 4 tuổi:**

*Các bài tập hô hấp:*

Ngửi hoa

Thổi bóng bay.

Gà gáy.

Thổi nơ bay.

Tiếng còi tàu tu...tu... hoặc máy bay ù...ù...

*Các bài tập phát triển cơ tay – vai:*

Hai tay đưa ra trước.

Hai tay đưa lên cao.

Hai tay đưa ra ngang.

Hai tay đưa ra trước xoay cổ tay hoặc vẫy bàn tay.

Hai tay thay nhau đưa ra trước, ra sau.

Hai tay thay nhau đưa lên cao.

*Các bài tập phát triển cơ bụng – lườn:*

Đứng chân rộng bằng vai, cúi người về phía trước, tay chạm gót chân.

Đứng chân rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao, nghiêng người sang hai bên.

Đứng chân rộng bằng vai, hai tay chống hông, quay người sang hai bên.

Ngồi duỗi thẳng chân, hai tay chống sau, cúi gập người về phía trước, ta chạm ngón chân.

Ngồi duỗi thẳng chân, hai tay chống sau, hai chân thay nhau đưa thẳng lên cao.

*Các bài tập phát triển cơ chân:*

Ngồi xổm, đứng lên.

Đứng dậm chân tại chỗ.

Đứng kiễng, hạ gót chân.

Ngồi duỗi chân, hai tay chống sau, hai chân thay nhau co duỗi.

Đứng đưa một chân ra phía trước.

*Những động tác bật nhảy:*

Bật nhảy tại chỗ.

Bật tiến về phía trước.

**+ trẻ từ 4 – 5 tuổi:**

*Các bài tập hô hấp:*

Ngửi hoa

Thổi bóng bay.

Gà gáy.

Thổi nơ bay.

Tiếng còi tàu tu....tu...

Máy bay ù...ù...

*Các bài tập phát triển cơ tay – vai:*

Hai tay đưa ra trước, lên cao.

Hai tay đưa ngang, lên cao.

Hai tay đưa sau, gập sau gáy.

Hai tay thay nhau đưa thẳng lên cao.

Xoa bả vai.

Hai tay thay nhau đưa dọc thân.

*Các bài tập phát triển cơ bụng – lườn:*

Đứng quay thân sang bên 90 độ.

Đứng nghiêng người sang hai bên.

Đứng cúi người về trước, tay chạm gót chân.

Ngồi duỗi chân, cúi gập người về phía trước.

Ngồi duỗi chân, quay người sang bên 90 độ.

Ngồi duỗi chân, hai tay chống sau, hai chân thay nhau đưa thẳng lên cao.

*Các bài tập phát triển cơ chân:*

Ngồi xõm, đứng liên tục.

Ngồi khuyu gối.

Đứng đưa một chân ra phía trước.

Đứng co một chân.

Bước một chân ra phía trước.

Đứng co một chân, bước một chân ra phía trước, khuyu gối, chân sau thẳng.

*Những động tác bật nhảy:*

Bật nhảy tại chỗ.

Bật tiến về phía trước.

Bật tách chân, khép chân.

Bật luân phiên chân trước chân sau.

**+ trẻ từ 5 – 6 tuổi:**

*Các bài tập hô hấp:*

Thổi bóng bay.

Gà gáy.

Thổi nơ bay.

Tiếng còi tàu tu....tu...

Máy bay ù...ù...

Hai tay đưa lên cao, hít vào, hạ tay xuống, thở ra.

*Các bài tập phát triển cơ tay – vai:*

Hai tay đưa ra trước, gập trước ngực.

Hai tay đưa ra trước, lên cao.

Hai tay đưa ngang hoặc lên cao, gập khuỷu tay, ngón tay để trên vai.

Hai tay gập trước ngực, quay cẳng tay và đưa ngang.

Hai tay thay nhau quay dọc thân.

Các ngón tay đan nhau, co duỗi tay ra phía trước hoặc lên cao, khi đưa tay thẳng, lòng bàn tay hướng ra ngoài.

*Các bài tập phát triển cơ bụng – lườn:*

Đứng cúi gập người về phía trước, tay chạm ngón chân.

Đứng quay người sang hai bên 90 độ.

Đứng nghiêng người sang hai bên.

Đứng đan tay sau lưng, gập người về trước.

Ngồi duỗi chân, tay chống sau, đưa chân lên cao, hạ xuống.

Ngồi duỗi chân, quay người sang hai bên.

*Các bài tập phát triển cơ chân:*

Ngồi xõm đứng lên liên tục.

Ngồi khuyu gối.

Đứng co một chân ra phía trước, lên cao hoặc đưa ngang, lên cao.

Đứng co một chân, đổi chân.

Bước một chân ra phía trước, khuyu gối, chân sau thẳng.

Bước một chân sang bên trái, khuyu gối, chân phải thẳng và ngược lại.

*Những động tác bật nhảy:*

Bật tiến về phía trước, bật qua gậy, vòng.

Bật tách chân, khép chân.

Nhảy bước đệm trên một chân, đổi chân giống nhảy chân sáo.

Bật luân phiên chân trước chân sau.

c) *Bài tập vận động cơ bản.*

- Khái niệm: *vận động cơ bản* là những vận động cần thiết với con người trong cuộc sống, được sử dụng trong các hoạt động và hoàn cảnh khác nhau như khi di chuyển đi, chạy; khắc phục khó khăn nhảy qua rãnh nước, leo trèo, ném...

*Bài tập vận động cơ bản* là một loại bài tập thể chất, bao gồm một hệ thống các hành động vận động được chọn lọc từ các vận động cơ bản, tác động lên các nhóm cơ bắp lớn của cơ thể nhằm giải quyết nhiệm vụ giáo dục và giáo dục trong GDTC cho trẻ. Có thể nói, bài tập vận động cơ bản được xây dựng từ các vận động cơ bản để rèn luyện và phát triển thể lực.

- *Ý nghĩa:* khi thực hiện bài tập vận động sẽ khiến đa số các cơ bắp hoạt động, đẩy mạnh quá trình hoạt động sinh lí và nâng cao hoạt động sống của toàn bộ cơ thể. Như vậy, tập luyện bài tập vận động cơ bản giúp hoàn thiện khả năng làm việc của hệ thần kinh trung ương, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, củng cố và phát triển cơ bắp, rèn luyện, hình thành cá tư thể đúng,... qua đó tác động tốt tới sức khỏe và phát triển thể lực, tạo điều kiện phát triển các tố chất nhanh, mạnh, khéo,...

- Ngoài ra, các bài tập vận động cơ bản còn có tác dụng:

+ giúp trẻ phát triển khả năng định hướng trong không gian như sự định hướng trong khi vận động, vị trí để các dụng cụ, mối quan hệ giữa các vật trong không gian, phát triển khả năng ước lượng bằng mắt.

+ giúp trẻ phát triển khả năng định hướng về thời gian như sự lâu dài – kéo dài của việc thực hiện vận động, tính thứ tự của những giai đoạn riêng biệt của vận động, thực hiện vận động theo nhịp điệu cho sẵn hay theo nhịp điệu cá nhân.

+ giúp trẻ phát triển khả năng định hướng trong hoạt động tập thể như vị trí của mình trong đội hình chung...

Bài tập vận động cơ bản góp phần giáo dục thẩm mỹ cho trẻ, giáo dục về cái đẹp khi vận động, tính chính xác và tính biểu cảm.

- *Phân loại bài tập vận động cơ bản:*

+ Dựa vào tính chu kỳ của bài tập vận động cơ bản, người ta phân chia thành 2 loại bài tập: bài tập vận động cơ bản có chu kỳ và không có chu kỳ.

\* *Bài tập vận động cơ bản có chu kỳ* là những vận động khi thực hiện chúng, toàn bộ cơ thể và một bộ phận nào đó của cơ thể không ngừng lặp lại vị trí ban đầu như đi, chạy, bò, trườn...

Những bài tập vận động cơ bản có chu kỳ được hình thành và được tự động hóa nhanh hơn nhờ sự lặp lại thường xuyên, liên tục theo chu kỳ của vận động. Thông qua đó, rèn luyện cảm giác nhịp điệu vận động cho trẻ.

*Ví dụ:* thứ tự các bước trong vận động đi là sự luân phiên của việc bước một chân ra trước và sau đó đến chân thứ hai bước tiếp ra trước, khi hai chân đều chạm mặt đất là kết thúc một chu kỳ, sau khi thực hiện xong chu kỳ thứ nhất thì tuần tự thực hiện các chu kỳ tiếp sau.

\* *Bài tập vận động cơ bản không có chu kỳ* là những vận động khi thực hiện chúng, không có sự lặp lại các động tác của người tập như ném, nhảy,...

Mỗi một chuyển động trong bài tập vận động không có chu kỳ đều có tính liên tục nhất định của từng giai đoạn vận động, thực hiện theo một nhịp điệu đã được xác định và kết thúc chỉ một lần.

Những vận động không có chu kỳ thường hình thành chậm hơn so với vận động có chu kỳ, vì trong khi thực hiện vận động đòi hỏi có sự phối hợp động tác phức tạp hơn, sự chính xác và gắng sức hơn.

Bài tập vận động cơ bản không có chu kỳ được tạo thành bởi 3 giai đoạn, được thực hiện nối tiếp nhau theo thứ tự nhất định.

*Giai đoạn chuẩn bị* là giai đoạn tạo ra những điều kiện thuận lợi để thực hiện các vận động trong giai đoạn chính, đó là những động tác chuyển hướng ngược lại khi thực hiện giai đoạn chính hay hàng loạt động tác nối tiếp nhau phù hợp với hướng để chuẩn bị vận động trong giai đoạn chính.

*Giai đoạn chính* bao gồm những động tác giải quyết nhiệm vụ chính của bài tập.

*Giai đoạn kết thúc* bao gồm động tác mang tính chất giảm dần cường độ vận động của cơ thể, bảo vệ sự cân bằng và đưa cơ thể về trạng thái bình thường.

Ví dụ: các giai đoạn của vận động ném:

- *Giai đoạn chuẩn bị*: đứng chân trước, chân sau, tay cùng phía với chân sau cầm túi cát đưa cao trên đầu, thân người hơi ngả phía sau. Hoặc tay cầm túi cát đưa ra phía trước, khi thực hiện ném thì tay vòng từ trước, xuống dưới, ra sau, lên cao và ném mạnh túi cát về phía trước.

- *Giai đoạn chính*: dùng sức mạnh của tay vai ném mạnh túi cát về phía trước, đồng thời thân người hơi lao ra trước cùng với trọng tâm dồn chân trước để hỗ trợ thêm cho động tác tay.

- *Giai đoạn kết thúc*: theo quán tính, thân người lao trước nên bước chân về phía trước 1 – 2 bước. Sau đó trở về tư thế đứng tự nhiên.

+ Dựa vào đặc điểm chung của dạng bài tập vận động cơ bản, người ta chia thành 4 nhóm bài tập:

- Nhóm 1: các bài tập vận động đi, chạy, thăng bằng.
- Nhóm 2: các bài tập vận động nhảy – bật.
- Nhóm 3: các bài tập vận động ném, chuyền, bắt.
- Nhóm 4: các bài tập vận động bò, trườn, trèo.
- Đặc điểm, nội dung các bài tập vận động cơ bản:

i) **Các bài tập vận động đi, chạy, thăng bằng.**

Đây là nhóm bài tập vận động cơ bản có chu kì. Cũng như các bài tập vận động cơ bản khác, chúng là những phản xạ có điều kiện, được hình thành và hoàn thiện phụ thuộc vào lứa tuổi của trẻ.

\* *Vận động đi* là phương pháp cơ bản tự nhiên để trẻ di chuyển cơ thể, chu kì của vận động đi tạo ra từ thứ tự từng bước chân, vận động của tay phối hợp với chân, tay nọ chân kia. Sự luân phiên giữa vận động khi di chuyển hai chân và nghỉ ngơi khi trọng tâm dồn lên một chân để di chuyển một chân về

phía trước sau, tạo ra những điều kiện thuận lợi để thải từ các mô chất cặn bã có trong máu.

Bước đi bình thường hay còn gọi là đi thường được thể hiện: đưa một chân bước ra phía trước, đặt gót chân xuống đất trước, sau đó chuyển trọng tâm cơ thể về phía trước, tì lên gót chân vừa bước vừa chuyển dần trọng tâm lên mũi chân đó.

Tư thế đúng khi đi: đầu và ngực phải hướng thẳng về phía trước một cách tự nhiên để tác động tới việc thở đúng đánh tay nhịp nhàng theo bước đi.

Đi bình thường, đi đúng sẽ củng cố các nhóm cơ chân và tay, tăng cường sự hoạt động của tim, phổi và không gây mệt mỏi.

Nhịp điệu đi nhanh, chậm có ảnh hưởng tới sự trao đổi chất và có tác dụng khác nhau. Đi nhanh đòi hỏi cung cấp nhiều máu cho cơ bắp làm việc, quá trình trao đổi chất diễn ra mạnh. Đi chậm có tác dụng phục hồi cơ thể sau vận động căng thẳng như chạy, nhảy. Bởi vì đi chậm thì sức chịu đựng và làm việc của cơ bắp không đòi hỏi cao nên trẻ không bị mệt.

Ở những lứa tuổi khác nhau, vận động đi bộ có những đặc điểm riêng. Trẻ bắt đầu biết đi vào cuối năm thứ nhất, bước đi dần dần được hoàn thiện từ tuổi từ 5 đến 6.

**Trẻ em từ 10 – 12 tháng** bắt đầu đi được một mình, song bước đi còn chưa vững, chưa giữ được thăng bằng cơ thể, còn nhiều cử động thừa, thân luôn bị dao động.

**Trẻ 3 tuổi** dần dần giữ được tư thế đầu, khi đi ngực đưa ra phía trước, những cử động thừa giảm dần, sự phối hợp tay, chân trở nên nhịp nhàng hơn.

**Trẻ 5 tuổi**, đặc biệt là nửa năm cuối của lứa tuổi, trẻ dần có những thói quen đúng của tư thế, sự phối hợp vận động giữa tay và chân đã ổn định, dễ dàng định hướng trong không gian, thay đổi được hướng vận động, dưới sự hướng dẫn của giáo viên, bước đi của trẻ đã giống bước đi của người lớn, bàn chân đánh lạng được mạnh hơn.

Mỗi một động tác đi của trẻ ở từng độ tuổi khác nhau đều được hoàn thiện trong điều kiện thực hiện động tác ấy theo nhiều phương thức khác nhau.

Để hoàn thiện bước đi, đồng thời đề phòng bệnh lòng bàn chân bẹt, có thể cho trẻ tập luyện các động tác:

Đi thẳng bằng nửa chân trên – đi bằng mũi bàn chân đòi hỏi sự căng cơ của bắp chân, tạo điều kiện thuận lợi cho cột sống luôn thẳng, củng cố cơ bàn chân.

Đi bằng gót chân nhằm củng cố cơ lưng cho bàn chân.

Đi bằng mép ngoài bàn chân nhằm củng cố cơ bàn chân, giảm điểm tựa trên mặt phẳng, làm cho cơ thể vận động tích cực hơn

Đi gập gối – đi khụy chân nhằm củng cố cơ chân

Đi có sự thay đổi từ gót mũi lên bàn chân nhằm củng cố cơ chân và toàn thân

Đi nâng cao đùi nhằm củng cố cơ lưng, bụng, chân đòi hỏi đánh lảng của tay phải mạnh ra phía trước, phát triển các cơ ở bả vai, ảnh hưởng tốt đến trạng thái của dây chằng và khớp.

Ngoài ra còn có các kiểu đi khác như: đi bước dồn, đi bằng cách bước kéo chân,... Trong thời gian đi \*có thể thay đổi tư thế đi như: đi bước qua chướng ngại vật, đi mang theo các dụng cụ hoặc dụng cụ để trên đầu, đi theo đường hẹp, đi trên cầu thẳng bằng,... tác động đến cảm giác thăng bằng, tự kìm hãm, tập trung chú ý, khéo léo, tránh có cử động thừa.

Đi bộ với những nhiệm vụ khác nhau phải thực hiện theo tín hiệu, để xác định vị trí trong không gian, thay đổi nhịp điệu, hướng với các đội hình khác nhau.

Mỗi kiểu đi có ảnh hưởng khác nhau đến cơ thể. Đi đúng cần được hình thành từ tuổi nhỏ, nếu không sau này khó có thể thay đổi

#### *\* vận động chạy*

Chạy là vận động có chu kì, giống như vận động đi, chạy mang tính chất lặp lại theo chu kì, thay đổi điểm tựa của bàn chân trên mặt phẳng, luân phiên chân đưa ra phía trước, phối hợp vận động của tay. Chạy khác đi bộ ở chỗ là có lúc “bay” – cả hai chân đều không bám vào đất. Thời điểm “bay” tạo cho sự chuyển động của cơ thể được nhanh, tăng độ dài của bước, tăng khả năng chuyển động về phía trước theo quán tính cùng với việc thả lỏng các nhóm cơ bắp.

Nhiệm vụ chủ yếu của vận động chạy là rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo và sức bền; chuyển động với sự phối hợp giữa tay và chân, đưa cơ thể chuyển động về phía trước. Khi thực hiện vận động chạy, huy động các nhóm cơ bắp lớn của chân, hông và bụng làm việc, dẫn đến sự tiêu hao năng lượng,

điều đó có sự ảnh hưởng đến sự phát triển cơ bắp của tuần hoàn, hệ hô hấp,... củng cố các nhóm cơ, tăng tính đàn hồi của khớp, dây chằng,....

Chạy làm tăng quá trình sinh lí, phản ứng trao đổi chất của cơ thể và ảnh hưởng tốt tới sức khỏe.

Sau khi chạy nhanh, cần phải từ từ hạ lượng vận động xuống bằng cách chuyển sang vận động đi với tốc độ chậm dần làm cho mạch đập trở về bình thường. Không nên dừng đột ngột hoặc ngồi sau khi chạy sẽ ảnh hưởng không tốt đến hệ tim mạch.

Cũng như vận động đi, để hoàn thiện các tổ chức phục vụ cho vận động chạy của trẻ, phải sử dụng các hình thức chạy khác nhau.

Chạy bằng mũi bàn chân; chạy bước rộng; chạy nâng cao đùi để rèn luyện cơ lưng, cơ bụng và cơ bàn chân.

Chạy nhẹ nhàng theo nhịp điệu của âm nhạc sẽ ảnh hưởng tốt đến việc giáo dục phối hợp vận động.

Chạy giữa các vật có cầm dụng cụ như dây, vòng; chạy qua chướng ngại vật, chạy theo đường hẹp,.... tác động đến sự định hướng trong không gian, phối hợp vận động.

Chạy với những nhiệm vụ khác nhau, thực hiện nhiệm vụ theo tín hiệu, chạy đuổi bắt là những động tác nhằm rèn luyện sự định hướng trong không gian, trong tập thể, giáo dục khéo léo, phản ứng linh hoạt trong sự thay đổi của hoàn cảnh vật xung quanh.

#### *\* Vận động thăng bằng*

Thăng bằng là thành phần cần thiết phải có của bất kì vận động nào. Sự phát triển cảm giác thăng bằng diễn ra từ từ, nó liên quan tới sự hoàn thiện của vỏ đại não, sự phát triển của cơ quan tiền đình và cảm giác cơ bắp, giúp cho sự đánh giá đúng mọi thay đổi của cơ thể trong không gian.

Để phát triển cảm giác thăng bằng, người ta sử dụng các bài tập đi, như trong đường đi hẹp, đi trên ghế thể dục, đi trên ván nghiêng, đi đội đầu túi cát,....

+ Nội dung các bài tập vận động đi, chạy, thăng bằng đối với trẻ em từng độ tuổi.

*Đối với trẻ từ 12 tháng đến 18 tháng tuổi:*

Tập đi (12 -15 tháng).

Đi theo hướng thẳng (14 – 18 tháng).

Đi có mang vật trên tay (16 – 18 tháng).

*Đối với trẻ em từ 18 đến 24 tháng tuổi:*

Đi trong đường hẹp 35-45 cm

Đi bước qua vật cản cao 5 – 7 cm.

Đi theo các hướng khác nhau.

Đi thay đổi hướng theo hiệu lệnh.

*Đối với trẻ em từ 24 đến 36 tháng tuổi:*

Đi theo đường ngoằn ngoèo.

Đi có mang vật trên đầu(30 – 36 tháng tuổi)

Đi theo nhịp đếm, nhịp trống lắc, bài hát

Đi kiễng chân – đi bằng mũi bàn chân.

Đi đều bước (30 – 36 tháng tuổi)

Đi kết hợp với chạy

Chạy theo hướng đã định và đổi hướng

*Đối với trẻ em từ 3 đến 4 tuổi:*

Đi, chạy theo hướng quy định.

Đi, chạy theo vòng tròn

Đi, chạy và làm theo hiệu lệnh của giáo viên

Đi kiễng chân, đi bằng gót chân.

Đi, chạy theo đường hẹp (4m × 0,2m).

Đi bước dồn ngang (3m × 0,2m)

Chạy nhanh 10 -12m

Chạy chậm 60 – 80.

*Đối với trẻ từ 4 đến 5 tuổi:*

Đi, chạy theo nhịp trống lắc, xác xô, bài hát

Đi, chạy theo hiệu lệnh, làm theo người dẫn đầu

Đi kiễng chân, đi bằng gót chân

Đi, chạy bước qua 3 – 4 chướng ngại vật cao 5cm; cách nhau 35 – 40

cm.

Đi trên ghế thể dục bước qua 2 – 3 chướng ngại vật cao 5cm; cách nhau

30 -35 cm

Chạy nhanh 12 – 14 m

Chạy chậm 80 – 100m

*Đối với trẻ em từ 5 đến 6 tuổi:*

Đi, chạy theo nhịp trống lắc, nhịp bài hát  
Đi, chạy theo hiệu lệnh, làm người dẫn đầu.  
Đi kiễng chân đi bằng gót chân  
Đi trên ghế thể dục, bước dòn trước, bước dòn ngang  
Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát  
Chạy nhấc cao đùi 4 – 4,5 m  
Chạy nhanh 15 – 17 m.  
Chạy chậm 100 – 120 m

## ii) Các bài tập vận động nhảy – bật

vận động nhảy – bật thuộc loại vận động không có chu kì. Khi nhảy, các chu kì không được lặp lại, toàn bộ vận động được thực hiện một lần theo ba giai đoạn.

*Giai đoạn chuẩn bị:* đánh lăng hoặc chạy lấy đà, gập khớp gối. Cụ thể là gập khớp gối, nhún người, hạ thấp cơ thể, có thể kết hợp với lăng tay về phía sau để lấy đà vung mạnh ra phía trước lúc bật.

*Giai đoạn chính:* bật và bay

Bật có liên quan đến việc co lại một cách mạnh mẽ của những cơ dưới của chân, gây ra tốc độ ban đầu và theo đúng hướng. Tiếp theo là tư thế bay trên không và chuẩn bị va chạm đất.

*Giai đoạn kết thúc:* chạm đất là kết thúc tốc độ bay, phối hợp nhịp nhàng các vận động để giữ được thăng bằng.

Ba giai đoạn trên của vận động nhảy – bật được thực hiện một cách liên tục và tuần tự. Khi chạm đất bằng cả hai chân cùng một lúc, tiếp đất bằng mũi bàn chân, rồi chuyển sang gót chân để làm giảm xóc. Sự chạm đất nhẹ nhàng bằng cách co dãn khớp gối, làm cho lực phản từ mặt đất tác động nhẹ nhàng từ khớp xương này tới khớp xương khác và bảo vệ cho các cơ quan bên trong cơ thể không bị chấn động mạnh

ở lứa tuổi nhỏ, vận động nhảy được bắt đầu từ việc ngồi xuống, đứng lên có nhịp điệu với sự giúp đỡ hướng dẫn của giáo viên. Trẻ từ 2 tuổi thì cho trẻ tập tự lực, thực hiện động tác đứng lên, ngồi xuống tại chỗ, nhún nhảy và nhảy qua.

Trẻ 3 tuổi cho nhảy tại chỗ chuyển dần cơ thể về phía trước, nhảy xuống thấp khoảng 15cm, nhảy lên cao, nhảy qua một dây nhỏ, hai dây nhỏ đặt dưới sàn cách nhau 15 – 25 cm.

Dần dần cho trẻ nắm vững các kỹ thuật động tác nhảy: hai chân đứng bằng nhau ở tư thế chuẩn bị, co gập khớp gối “ nhún lò xo”, tay vung tự do ra sau và đánh lăng về phía trước.

Đối với trẻ lớn thì phải nắm rõ được kỹ thuật động tác nhảy từ trên cao xuống – nhảy sâu, nhảy xa.

*\* Nhảy xa – bật xa*

*Tư thế chuẩn bị:* đứng tự nhiên trước vạch chuẩn bị, tay thả xuôi, tạo đà; hai tay đưa ra phía trước lẳng nhẹ xuống dưới, ra sau để lấy đà, đồng thời gối hơi khuyu, thân người hơi ngả về trước để chuẩn bị nhún bật.

*Bật nhảy:* nhún chân, đạp đất mạnh bằng nửa bàn chân về phía trước, tay đưa trước, chân chạm nhẹ nhàng bằng nửa chân trên rồi tiếp đất bằng cả bàn chân, gối hơi khuyu, tay đưa trước để giữ thăng bằng. Lưu ý, nhắc trẻ không lao người ra phía trước.

Nhảy là vận động khó thực hiện đối với trẻ dưới 3 tuổi. Động tác này được hoàn thiện ở trẻ mẫu giáo nhỏ và lớn, trẻ có thể biết phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân giúp cho sự linh hoạt giữa các khớp và dây chằng tốt hơn.

Để hoàn thiện vận động nhảy cho trẻ, nên cho trẻ tập nhảy dây; nhảy lò cò; nhảy đổi chân trước, chân sau; nhảy tiến về phía trước; nhảy lùi; nhảy sang trái. Sang phải,...

*Nội dung các bài tập vận động nhảy – bật đối với trẻ em từng độ tuổi:*

**Đối với trẻ em từ 24 – 36 tháng tuổi:**

Nhảy bật tại chỗ bằng hai chân.

Nhảy xa bằng hai chân.

**Đối với trẻ em 3 – 4 tuổi:**

Bật kiên tục tại chỗ 3 – 4 lần.

Bật tiến về phía trước 3 – 4 bước.

Bật nhảy qua dây.

Bật xa 25 – 30 cm.

Bật sâu 10 – 15 cm.

**Đối với trẻ 4 đến 5 tuổi:**

Bật kiên tục tại chỗ 5 – 6 lần.

Bật tiến về phía trước.

Bật luân phiên chân trước, chân sau.