

# PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO TRẺ 1-2 TUỔI

Các hoạt động dưới đây giúp con có được một cơ thể khỏe mạnh và phát triển các cơ bắp to nhỏ cho các hoạt động thể chất.



## Kéo và Đẩy

✓ Giúp con phát triển cơ bắp tay chân

Ba mẹ dùng một cái hộp hoặc một thùng nhựa nhỏ rồi bỏ nhiều đồ chơi vào đó. Ba mẹ buộc một sợi dây vào thùng rồi chỉ con cách cầm dây kéo cái hộp đó đi quanh nhà.

Nếu con biết đứng vững và đi vững, ba mẹ có thể dùng một chiếc hộp hoặc thùng lớn hơn (ví dụ: giỏ/thau đựng quần áo là một lựa chọn tốt). Cho phép con tự lựa chọn các món đồ chơi, hay đồ dùng trong nhà để bỏ vào hộp/ thùng/giỏ. Khi hộp/thùng đủ nặng và vừa sức con, cho con đẩy vòng quanh nhà. Trẻ con rất thích hoạt động này!

Kéo cơ vớ vớ hoặc vớ khăn là một hoạt động rất vui và thú vị với trẻ 1-2 tuổi. Ba mẹ lấy một chiếc vớ cũ (không quá mỏng), hoặc một cái khăn dài và dày, giữ một đầu và cho con cầm một đầu. Cho con kéo trước, rồi ba mẹ níu lại đầu bên kia để con phải dùng lực để kéo lại. Lưu ý: ba mẹ đừng níu quá mạnh, kéo con bị ngã ra sau, nhưng cũng đừng quá nhẹ, vì cần khuyến khích con dùng sức trong hoạt động này.

Một hoạt động kéo/ đẩy đơn giản khác là với xe đẩy. Trước khi đặt con lên xe đẩy, ba mẹ hãy cho phép con đẩy xe của mình trước khi con lên xe. Con sẽ rất thích đấy!



## Cùng Nhảy Múa

✓ Giúp con học cách giữ thăng bằng

✓ Giúp con học cách phối hợp vận động

✓ Giúp con phát triển sự cảm nhận về âm nhạc

Nhảy múa là một hoạt động rất tốt cho trẻ con (và cả ba mẹ). Ba mẹ mở nhạc lên và cùng con nhảy múa. Nếu không có nhạc, chẳng sao cả. Ba mẹ có thể hát bất cứ bài gì ba mẹ thích. Ba mẹ vừa bế con vừa nhảy với nhịp điệu vừa phải.

Nếu con đã đứng vững, ba mẹ có thể đặt con đứng lên chân của ba mẹ và cùng nhảy với nhau. Hãy nhớ lại những điệu nhảy/ bài hát mà ba mẹ thích khi còn nhỏ và cùng nhảy nào!

Nếu con biết đi vững thì con biết tự nhảy rồi đấy! Khi nhảy múa cùng con, ba mẹ nắm tay con để giúp con giữ thăng bằng.

Ở 12-24 tháng tuổi, con có thể bắt chước theo vài bước nhảy đơn giản. Ví dụ: Vỗ tay, giơ tay lên cao, lắc hông. Ba mẹ làm trước rồi khuyến khích con làm một mình cho ba mẹ xem.

Ngay cả khi ngồi, con cũng có thể học cách chuyển động theo nhạc. Con có thể vỗ tay và lắc lư cơ thể theo điệu nhạc.

Một điều mà ba mẹ ít để ý, đó là trẻ con có thể lắc lư và nhún nhảy cơ thể trước khi con biết đứng. Vì thế, hãy bật nhạc lên và khuyến khích con chuyển động ngay nhé!



# Nhún và Nhảy

- ✓ Giúp con phát triển cơ bắp chân
- ✓ Giúp con học những từ thông dụng
- ✓ Giúp liên kết tế bào thần kinh và cơ thể
- ✓ Phát triển khả năng phối hợp vận động

Ở 12-24 tháng tuổi, ba mẹ hãy chỉ con cách nhún người xuống và nhảy lên cao. Cụ thể, ba mẹ nắm tay con, hướng dẫn con cách gập và duỗi thẳng đầu gối để chuẩn bị nhún xuống và nhảy lên. Ba mẹ làm mẫu cho con, cùng nhún người xuống và nhảy lên cùng con. Khi làm hoạt động này, ba mẹ có thể nói hoặc hát như sau:

**Nhún xuống! Sẵn sàng chưa! Nhảy lên!  
Nhào ta cùng nhún, nhún, nhún...  
Nhào ta cùng nhảy, nhảy nhảy....**

Ba mẹ cũng có thể từ từ nhắc con lên cao, rồi từ từ thả con xuống để chân con chạm đất. Mỗi lần nhắc con lên và hạ con xuống, ba mẹ miêu tả hoạt động này:

**Nhảy! Nhảy! Nhảy!  
Xuống! Xuống! Xuống!**

Với hoạt động này, ba mẹ giúp con cảm nhận được cảm giác nhảy lên và hạ xuống. Trong những lần đầu khi con tự nhảy lên một mình, con sẽ chưa biết cách, vì thế nhìn giống như là con chỉ đang nhún người và chân vẫn còn chạm đất.

Con cần thời gian để não bộ và các nhóm cơ phối hợp cùng nhau. Khi có cơ hội luyện tập nhún nhảy nhiều hơn, con sẽ sớm biết nhảy căng lên. Lúc đó, con sẽ rất thích cảm giác đôi chân mình rời khỏi mặt đất.



# Vượt Chướng Ngại Vật

- ✓ Giúp con phát triển khả năng vận động
- ✓ Giúp con học được cách di chuyển theo nhiều hướng khác nhau

Ba mẹ hãy tạo ra các chướng ngại vật đơn giản để con vận động. Ba mẹ có thể tận dụng các đồ vật trong nhà để tạo ra chướng ngại vật. Ví dụ:

- Chồng những cái gối lên nhau để con trèo qua
- Lấy một tấm khăn phủ hai cái ghế để con bò qua
- Lấy một cái thùng to để con đi vòng qua thùng
- Lấy một cái thùng/ hộp/ rổ thật to để con leo vào và chui ra
- Trải vải tờ giấy trên sàn giả làm hố để con nhảy qua

Khi con đã vượt qua được các chướng ngại đó dễ dàng, hãy thử thách con bằng cách cho con đi hướng khác (đi ngược, đi vòng quanh, đi sau, đi trước...). Đừng yêu cầu con mà hãy hỏi để con suy nghĩ:

**Con nghĩ là còn cách nào khác vượt chướng ngại vật không?**

Khi con biết cách vượt qua các chướng ngại vật đơn giản này, con sẽ học được cách chinh phục những chướng ngại vật khác trong cuộc sống. Vì thế, ba mẹ hãy tạo cơ hội để thử thách con, qua những hoạt động vui và bổ ích như thế này.

# Đá Banh

- ✓ Giúp con phát triển cơ bắp chân
- ✓ Giúp con phát triển kỹ năng giữ thăng bằng

Ba mẹ chọn một quả banh vừa đủ to, nhiều màu sắc, nhẹ và dễ lăn qua lăn lại. Quả banh chơi trên biển là một lựa chọn rất tốt.

Ba mẹ để banh gần chân của con. Lúc đầu, chân con đá ra giống như là đẩy nhẹ. Điều đó không sao cả. Trẻ con 1 tuổi chưa có kỹ năng giữ thăng bằng để đá mạnh.

Ba mẹ khuyến khích con đá banh và chạy theo banh. Khi banh ngừng lăn, khuyến khích con đá tiếp. Một mẹo nhỏ là ba mẹ có thể làm xi banh một chút, khi banh không quá căng, thì banh không lăn xa được.

Ba mẹ khuyến khích con đá bằng hai chân. Ba mẹ có thể nói:

**Ba mẹ thấy con đá bằng chân phải.  
Bây giờ con thử đá bằng chân trái xem?**

Theo thời gian, con sẽ đá ngày càng mạnh hơn và tốt hơn.

Khi ba mẹ cùng con chơi banh và khuyến khích con đá, đẩy, chạy..., cơ bắp con càng ngày càng khỏe mạnh.

