

# PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO TRẺ 2-3 TUỔI

Các hoạt động dưới đây giúp con có được một cơ thể khỏe mạnh và phát triển cơ bắp.



## Nhảy Ra Nhảy Vào!

- ✓ Giúp con phát triển cơ bắp chân
- ✓ Giúp con biết cách vận động cơ thể

Ba mẹ hãy chỉ cho con cách nhảy qua một tấm thảm nhỏ hoặc ô gạch nhỏ. Đầu tiên kêu con hãy nhảy vào ô, sau đó nhảy ra khỏi ô. Trong những lần đầu, ba mẹ nắm tay con và giúp con nhảy.

Ba mẹ có thể treo một sợi dây vào hai góc phòng/ ngoài sân và chỉ con nhảy dây. Khi con đã nhảy qua sợi dây được vài lần, ba mẹ hãy treo thêm sợi dây thứ hai. Chỉ cho con cách nhảy qua từng sợi dây. Khi con nhảy qua được các sợi dây, ba mẹ miêu tả hành động này cho con.

### Con đang nhảy về phía trước! Giỏi lắm!

Ba mẹ có thể treo thêm nhiều sợi dây hơn nếu trong phòng có chỗ.

Khi chơi ngoài sân, hãy chỉ con cách nhảy qua các vết nứt và đường kẻ trên vỉa hè. Con có thể nhảy ra nhảy vào khỏi một đám cỏ. Khi chơi ở biển, ba mẹ có thể vẽ một vòng tròn trên cát và nói con nhảy ra nhảy vào khỏi vòng tròn đó. Vẽ các vòng tròn với nhiều hình dạng và kích cỡ khác nhau để con nhảy.

Ba mẹ khuyến khích con suy nghĩ những kiểu nhảy mới lạ mà con có thể nghĩ ra.



## Chồng Thật Cao!

- ✓ Giúp con phát triển kỹ năng vận động: nhắc đồ, mang đồ, vớ tay lấy đồ
- ✓ Giúp con phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề
- ✓ Giúp con xây dựng tính kiên trì

Nếu trong nhà có các khối gỗ, ba mẹ hãy gom lại một chỗ gần đó rồi xếp chồng lên cao. Chỉ con cách đem từng khối từ chỗ này đến chỗ kia rồi xếp chồng lên nhau.

Khi chồng khối bị đổ, cho con chơi lại lần nữa. Con sẽ rất vui và bận rộn khi chạy tới chạy lui di chuyển và xếp chồng các khối. Trong lúc chơi, ba mẹ có thể hỏi con.

### Con xây được tòa nhà cao đến đâu rồi?

Ba mẹ cùng con đếm xem có bao nhiêu khối gỗ trong tòa nhà.

Nếu không có khối gỗ trong nhà, ba mẹ có thể tìm những thùng giấy/ hộp khăn giấy rộng có kích thước to nhỏ khác nhau. Ba mẹ giúp con học cách xếp chồng các hộp/ thùng có kích thước khác nhau bằng cách đặt các hộp to dưới cùng, hộp vừa ở giữa và các hộp nhỏ hơn ở phía trên. Trẻ con ở độ tuổi này rất thích việc chồng lên cao rồi phá đổ xuống! Hoạt động này còn giúp con học về cách giữ thăng bằng.

# Nhảy Cùng Nhau

- ✓ Giúp con phát triển khả năng phối hợp vận động
- ✓ Giúp con phát triển cơ bắp

Ba mẹ hãy biểu diễn cho con xem một bài nhảy yêu thích của ba mẹ. Ba mẹ nói con biểu diễn cho ba mẹ xem điệu nhảy yêu thích của con. Trẻ con rất thích âm nhạc và nhảy múa. Hãy bật lên bất kỳ bài nhạc nào và con sẽ lắc lư theo. Nhạc dân gian, cổ điển, hip hop, nhạc đồng quê..... đều là những lựa chọn tốt. Nhảy múa thật ra không cần một kỹ năng đặc biệt nào cả. cứ nhảy múa vui vẻ với nhau là tuyệt vời.

Nhảy múa là một cách rất tốt để trẻ con thể hiện bản thân. Âm nhạc và chuyển động có thể cải thiện tâm trạng của con và giúp ba mẹ giảm căng thẳng.



# Ngón Tay Biết Múa!

- ✓ Giúp con phát triển sức mạnh ngón tay và bàn tay
- ✓ Giúp con rèn luyện trí nhớ

Trẻ con 1-2 tuổi rất thích chuyển động các ngón tay theo lời bài hát. Một số bài hát quen thuộc ba mẹ có thể sử dụng như:

**Năm Ngón Tay Xinh ( Where is Thumbkin?)**

**Xe Buýt Quay Tròn ( The Wheels on the Bus)**

**Bài Hát Con Nhện (Itsy Bitsy Spider)**

**Mở Ra Đóng Vào (Open Shut Down)**

Ba mẹ hãy chỉ con làm các cử động ngón tay theo lời bài hát. Trong vài lần đầu, con sẽ cần ba mẹ cầm tay hướng dẫn.

Ba mẹ có bài hát yêu thích lúc ba mẹ còn nhỏ không? Hãy hát cho con nghe và sử dụng ngón tay/ bàn tay để minh họa cho con thấy.

Múa hát với các ngón tay giúp con phát triển cơ ngón tay và cơ bàn tay, từ đó giúp con học cách cầm bút màu, sử dụng kéo cắt và buộc dây giày. Múa với ngón tay là hoạt động dễ dàng và bổ ích để làm với con khi ba mẹ bận rộn như đang xếp hàng hoặc trên xe buýt.



# Múa Theo Ba Mẹ

- ✓ Giúp con phát triển cơ bắp
- ✓ Giúp con học cách kiểm soát cử động cơ thể
- ✓ Giúp con tăng cường khả năng tập trung

Một ngày đẹp trời, ba mẹ có thể hỏi con:

**Con có thể làm giống ba mẹ không?**

Hãy bắt đầu với những động tác thật đơn giản để con bắt chước được. Ví dụ: ba mẹ giơ hai tay lên cao, vỗ hai tay, chạm vào ngón chân, chạy tại chỗ hoặc xoay vài vòng. Ba mẹ có thể giả vờ làm một con chim đang bay hoặc một con khỉ đang đu đưa trên cây.

Ba mẹ có thể giả vờ như đang lướt sóng hoặc trèo lên cây. Ba mẹ khuyến khích con luân phiên thực hiện các động tác ( mẹ làm trước, con làm sau, mẹ làm sau, con làm trước....). Khuyến khích con tưởng tượng những bước nhảy mới.

Khi con đã quen với nhiều động tác, hãy thử chơi trò: "Nhìn Vào Gương."

Ba mẹ nói con tưởng tượng đang có tấm gương trước mặt. Khi ba mẹ giơ tay **phải** lên, con sẽ giơ tay **trái** lên. Nếu ba mẹ nghiêng về bên **trái**, con sẽ nghiêng về bên **phải**. Hoạt động này thật ra là một thử thách vì con phải biết làm theo chiều ngược lại với gương. Ba mẹ hãy chơi luân phiên và hướng dẫn con làm đúng chiều các động tác.

