

PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO TRẺ 3-4 TUỔI

Các hoạt động dưới đây giúp con phát triển cơ bắp dẻo dai và cơ thể khỏe mạnh.



Giữ Thăng Bằng

- ✓ Giúp con phát triển cơ bắp
- ✓ Giúp con học cách phối hợp vận động
- ✓ Giúp con xây dựng khả năng tập trung

Ba mẹ chỉ cho con hình con chim hồng hạc (flamingo). Chim hồng hạc có thể đứng bằng một chân. Ba mẹ làm mẫu cho con xem: Co một chân lên và một chân đứng thẳng. Sau đó, ba mẹ khuyến khích con bắt chước làm theo. Nếu con chưa giữ thăng bằng 1 chân được, ba mẹ nắm tay hỗ trợ con.

Ba mẹ có thể nói:

Em bé chim cũng cần tập luyện để đứng được 1 chân đó con.

Giúp con giữ thăng bằng với chân phải, sau đó thăng bằng với chân trái. Có thể tăng độ khó bằng cách giúp con giữ thăng bằng trong với động tác nhón chân.

Hoạt động giữ thăng bằng là một cách tuyệt vời để giúp con xây dựng kỹ năng tập trung và luyện tập sức khỏe.



Ném Bánh Vào “Rổ”

- ✓ Giúp con học cách phối hợp vận động

Chọn một quả bánh có kích cỡ vừa và nhẹ (đủ để con nhìn thấy và không quá to để con chụp được). Loại bánh chơi ở biển là một lựa chọn tốt.

Lúc đầu, con sẽ chụp bằng hai cánh tay.

Sau đó, ba mẹ giúp con vòng hai tay lại như một cái rổ. Chỉ cho con cách giơ tay về phía ba mẹ. Hai bàn tay đan vào nhau và khuỷu tay hơi cong. Nói với con đây là một cái rổ để đựng bánh.

Đặt bánh vào tay con vài lần để con cảm nhận được kết cấu của bánh (bánh mềm/ cứng/ dẻo...) . Sau đó lùi lại một chút. Ba mẹ có thể nói:

Con sẵn sàng chưa? sau đó nhẹ nhàng ném bóng vào “rổ” (vòng tay) của con.

Nếu bánh quá nhỏ, bánh sẽ lọt ngay vào “rổ” (vòng tay của con). Nếu bánh quá to, con sẽ khó chụp. Ba mẹ có thể lùi ra sau một chút để con dễ chụp được bánh.

Ba mẹ có thể xì hơi ra một chút để bánh đỡ căng và con dễ chụp được. Bánh quá căng thì hay bật ra khỏi tay con.

Hoạt động ném/ chụp bánh là hoạt động cho 2 người. Học cách ném/ chụp bánh cần thời gian tập luyện và sự kiên nhẫn.

Khi con chụp bánh tốt hơn, con sẽ bắt đầu dùng tay để bắt lấy bánh. Từ từ, ba mẹ có thể thử những loại bánh nhỏ để tăng độ khó, nhưng bánh phải nhẹ để an toàn cho con.



Bong Bóng Xà Phòng

- ✓ Giúp con học cách phối hợp vận động
- ✓ Giúp con phát triển cơ bắp chân

Ba mẹ có thể mua hoặc tự làm bong bóng xà phòng! Công thức: trộn 1 phần xà bông rửa chén với 3 phần nước sạch.

Ở tuổi này, con sẽ rất thích chạy theo bong bóng. Con có thể chạy, nhảy, đập để làm vỡ bong bóng. Hoặc con đợi bong bóng rơi xuống đất rồi giẫm lên. Ba mẹ có thể giúp con đếm xem con đã làm nổ bao nhiêu bong bóng.

Ba mẹ cũng có thể nói con dùng tay bắt lấy bong bóng. Để làm điều này, con sẽ cần phải nhìn về hướng bong bóng bay. Ví dụ, ba mẹ nói:

Con nhìn kỹ bong bóng bay về hướng con nè.



Nhảy Đóng Băng

- ✓ Giúp con hiểu được khái niệm “bắt đầu” và “dừng lại”
- ✓ Giúp con phát triển cơ bắp
- ✓ Giúp con học cách phối hợp vận động
- ✓ Giúp con tăng cường khả năng tập trung

Ba mẹ mở nhạc lên (hoặc ba mẹ tự hát), nhảy với con rồi làm mẫu cách “đóng băng” khi nhạc tắt. Cho con biết con phải đứng yên tư thế đó cho đến khi có nhạc lại.

Nếu con cứ nhảy nhót, ba mẹ nói to **“Đóng băng!”** Sau một vài lần tập luyện, con sẽ biết dừng lại khi nhạc tắt.

Khi con “đóng băng”, hãy hỏi chuyện/ miêu tả tư thế của con

Tay giờ lên trời chưa? Đầu gối cong lại chưa?

Đứng trên một chân khó quá đúng không?

Sau đó, đến lượt con mở nhạc và tắt nhạc để ba mẹ nhảy và đóng băng. Hãy cùng nhau làm những điệu nhảy thật vui và hài hước. Con sẽ rất thích hoạt động này.



Bắt Chước “Sếp”

- ✓ Giúp con học cách phối hợp vận động
- ✓ Giúp con phát triển trí nhớ
- ✓ Giúp con học làm theo yêu cầu và ra lời yêu cầu

Hoạt động “Bắt chước Sếp” giúp con thực hành các vận động cơ bản và luyện tập kỹ năng mới. Ba mẹ có thể bắt đầu thực hiện các động tác đơn giản với con, như:

- Cúi lưng chạm tay vào ngón chân
- Vỗ tay cao thấp
- Vẫy cánh tay trên cao
- Nhảy lên xuống

Ba mẹ nói:

Bây giờ mẹ là “sếp”. Con làm theo mẹ nhé!

Nếu trong phòng có đủ chỗ, ba mẹ thử diễn hành, nhảy về phía trước, nhảy lò cò một chân hoặc vung tay vung chân đủ kiểu.

Sau đó, cho con được làm sếp,

Bây giờ đến lượt con làm sếp. Ba/mẹ sẽ làm theo con.

Trò chơi “Bắt chước sếp” là hoạt động rất vui cho gia đình và bạn bè. Ngay cả khi con không làm đúng hết các động tác nhưng con sẽ thích cảm giác bắt chước và làm sếp.

