

PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO TRẺ 4-5 TUỔI

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



Bắt Chước Động Vật

- ✔ Giúp con học cách phối hợp vận động
- ✔ Giúp con phát triển trí tưởng tượng
- ✔ Giúp con phát triển cơ bắp

Trò chơi bắt chước động vật là một cách dễ dàng và hiệu quả để con tập luyện kỹ năng vận động. Ba mẹ có thể khuyến khích con bắt chước động tác của một loài động vật mà con yêu thích. Ví dụ, ba mẹ nói:

Mình thử nhảy như chuột túi nhé? Mình thử đi như chim cánh cụt xem nào?

Con chạy nhanh như con báo được không? Hay con thử phi nhanh như con ngựa xem nào?

Ba mẹ và con cùng thực hiện những động tác này. Sau đó, khuyến khích con chọn những con vật khác rồi cùng nhau chạy/ nhảy/bay giống con vật đó.

Hoạt động này sẽ rất vui khi tưởng tượng con vật đang đi đâu đó. Ví dụ: bác gấu đang trượt pa-tanh, bạn khỉ nhảy trong nhà banh. Ba mẹ khuyến khích con tưởng tượng thêm các con vật khác đang đi đâu nữa.

Ngoài ra, ba mẹ cũng có thể gợi ý cho con thêm vào một vài động tác thể thao. Cụ thể,

Ngựa biểu diễn ném banh xem? Gấu đá banh ra xa thử nhé?

Giờ thì chó thử đập banh vào rổ xem? Chú mèo lướt ván trên biển thôi?

Tưởng tượng ra các động tác ngộ nghĩnh. Ví dụ:

Con giả vờ chạy trong một cái bể rau câu xem?

Giả vờ các động tác leo núi, leo lên dốc, chạy xuống dốc, nhảy qua sông. Đóng giả làm cướp biển Caribbean, cướp biển chèo thuyền. cướp biển bơi nhanh giữa sóng to, cướp biển bước ra tấm ván trước mũi thuyền để nhảy xuống biển.....



Đầu Bếp Nhí

- ✔ Giúp con phát triển sức mạnh của ngón tay, bàn tay và cánh tay của con
- ✔ Giúp con biết những loại thức ăn bổ dưỡng

Hãy để con giúp ba mẹ trong bếp! Con có thể:

- Nhặt rau xà lách
- Lấy hạt dưa hấu ra (loại dưa có hạt)
- Lột vỏ bắp
- Lột vỏ cam
- Trộn đồ ăn
- Dầm bơ
- Rửa trái cây và rau quả

Kỹ năng nhà bếp của con sẽ tiến bộ hơn khi tập luyện. Chỉ cho con cách:

- Dùng dao cùn để cắt bánh mì
- Phết bơ đậu phộng lên bánh mì
- Rót nước

Đá Banh

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

Ở tuổi này, con có thể tập đá banh. Ba mẹ có thể dùng banh cao su nhẹ hoặc loại banh chơi ở biển để con tập đá.

Đặt banh gần chân con để con tập đá. Cho con làm lại vài lần cho quen.

Sau đó ba/mẹ lùi lại vài bước, nói với con rằng ba/mẹ sẽ lăn banh về phía con. Hãy hỏi con:

Con sẵn sàng đá chưa? trước khi ba/mẹ lăn banh

Từ từ lăn banh về phía con. Con phải tập nhiều lần đến khi có thể đá banh lại về phía ba/mẹ. Hãy kiên nhẫn.

Khi con đá được, ba mẹ lùi ra sau thêm một vài bước. Khi con đá tốt hơn, ba mẹ và con đá qua đá lại. Ba mẹ có thể đếm số lần cả hai đá trúng banh.

Ba mẹ có thể đặt một cái thùng/ cái rổ to để làm khung thành. Chỉ cho con cách sút bóng vào khung thành. Ví dụ, ba mẹ nói:

Bây giờ con thử sút banh vào gôn nhé!

Con thử đá bằng chân trái xem.

Bây giờ thì đá bằng chân phải nào.



Bước Đi Ngộ Nghĩnh

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

Ba mẹ hãy cùng con tạo ra những bước đi ngộ nghĩnh! Ví dụ, tưởng tượng các bước đi nặng nề (khó nhấc chân lên) như đi trong bùn. Hoặc các bước đi thật nhanh như siêu nhân, (nhưng không được chạy)!

Bây giờ, thử các bước đi ngang. Trong khi đi, ba mẹ có thể nói:

Đi ngang khó con nhỉ!

Thử đi lùi ra sau. Ba mẹ có thể nói:

Đi lùi hơi khó, nhưng mình thử nhé.

Bây giờ, đi nhón chân. Vài lần đầu, ba mẹ có thể nắm tay để giúp con. Ba mẹ nói:

Con nghĩ thêm các bước đi nào khác nữa?

Một hoạt động khác rất vui là giả vờ bước đi như các con vật. Ví dụ, ba mẹ có thể gợi ý:

Bác gấu lớn bước đi thế nào nhỉ? Chim cánh cụt đi làm sao? Chuột chạy thế nào? Khi trèo cây thế nào?

Trẻ em rất thích vận động cơ thể với những tư thế mới lạ. Con sẽ càng thích hơn khi ba mẹ cũng làm những động tác ngộ nghĩnh như thế!



Cùng Nhảy Nào!

- ✔ Giúp con học cách phối hợp vận động
- ✔ Giúp con phát triển khả năng tập trung
- ✔ Giúp con hình thành khả năng cảm nhận nhịp điệu

Ba mẹ bật một bài hát con yêu thích lên và nói:

Con nhảy với ba mẹ nhé!

Đầu tiên, hãy để con nhảy theo điệu nhạc với bất kỳ động tác nào con muốn.

Sau đó, tăng độ khó bằng cách nói con kết hợp các động tác với lời và nhịp điệu bài hát. Hãy thử những bài như Baby Shark (điệu nhảy cá mập), Chicken dance (điệu nhảy con gà), Barbie girl... Ba mẹ và con cũng có thể tự nghĩ ra các động tác mới theo điệu nhạc!

Ở tuổi này, con có thể bắt chước theo rất nhiều bước nhảy. Hãy cho con xem các bước nhảy trên TV và cho con bắt chước theo. Thật ra chỉ cần một không gian nhỏ và một chút nhạc, thì con có thể học được cách phối hợp vận động một cách tự nhiên nhất qua các bước nhảy.

