

# PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO TRẺ 0-12 THÁNG

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.



## Vớ Tay Lên Cao

- ✓ Giúp con phát triển cơ bắp tay
- ✓ Giúp con kỹ năng chú ý, tập trung

Ba mẹ cầm một đồ chơi mềm, nhỏ với màu sắc tươi sáng, giơ trên ngực của con, cách con khoảng 25-30cm. Ban đầu, con sẽ chú ý đến món đồ đó. Theo thời gian, con sẽ vớ tay lên để chạm vào món đồ. Ba mẹ hãy khuyến khích con làm điều này bằng cách nói:

**Vớ tay cao, cao nữa đi con!**

**Con chạm được rồi! Hay quá!**

Nếu ba mẹ không có đồ chơi, hãy dùng chính khuôn mặt của mình. Khuôn mặt của ba mẹ là món đồ chơi tuyệt vời nhất của con. Ba mẹ lấy tay con chạm vào mặt ba mẹ. Khi con chạm vào mặt ba mẹ, mắt nhìn thẳng vào ba mẹ, điều này giúp con cảm thấy an toàn và thương yêu.

Trẻ con một tháng tuổi biết bắt đầu vớ tay chạm đồ vật khi nằm ngửa.



## Lúc Lắc Cái Chân!

- ✓ Giúp con phát triển cơ bắp chân

Ba mẹ hãy đặt con nằm ngửa, kê một cái khăn hoặc cái gối dưới đầu để hỗ trợ đầu/ cổ của con. Giữ chân con và từ từ giơ lên cao, rồi từ từ cho hai chân co vào, sau đó duỗi thẳng ra. Trong khi làm, ba mẹ có thể nói:

**Co vào, duỗi ra! Co vào, duỗi ra!**

Sau đó, ba mẹ cho từng chân co vào và duỗi ra. Chân phải, rồi chân trái... Nếu con thích thú, ba mẹ vừa hát, vừa nói và làm động tác nhanh hơn một chút. Ba mẹ cũng có thể hát bài có vần có điệu để miêu tả hoạt động. Ví dụ:

**Chạy nhanh thôi là chạy nhanh thôi!  
Em bé vui khi bé được chạy nè!**

Ba mẹ cũng có thể giơ chân con lên, bắt chéo hai đầu gối lại với nhau. Mở chân con ra và bắt chéo chân con lại lần nữa. Ba mẹ nói những từ vui nhộn và vần điệu như:

**Mở ra, khép vào. Chéo qua, chéo lại...**

Khi con được vận động mỗi ngày, cơ bắp tay chân con sẽ khỏe mạnh. Cơ bắp khỏe sẽ giúp con tập bò, tập đi, tập đứng, tập chạy... Chính vì thế, hãy cho con cơ hội vận động hàng ngày.



# Giờ Nằm Sấp

- ✓ Giúp con phát triển cơ bắp ở cổ, cánh tay và vai
- ✓ Ngăn chặn tình trạng đầu bẹt

Đặt con nằm sấp trên một tấm chăn trên sàn nhà. Để một món đồ chơi màu sắc tươi sáng trước mặt con và ngoài tầm với của con. Con sẽ cố gắng ngẩng đầu lên nhìn món đồ chơi. Từ từ theo thời gian, con sẽ với tay chạm lấy đồ chơi.

Khi con có thể với tay và chạm được vào đồ chơi, ba mẹ hãy di chuyển đồ chơi ra xa hơn một chút. Để đồ chơi qua bên phải, rồi qua bên trái... Ba mẹ nhớ hoan hô con mỗi khi con ngẩng đầu lên và với tay chạm đồ chơi.

Nếu ba mẹ không có đồ chơi, không sao cả. Con sẽ nhìn ba mẹ và vươn tới ba mẹ (nếu ba mẹ ngồi gần đó.) Ba mẹ hãy đưa tay ra và nằm sấp xuống để con có thể nhìn thấy mặt ba mẹ.

**Hãy nhớ, trẻ con độ tuổi này cần thời gian nằm sấp mỗi ngày. Nằm sấp giúp con học được kỹ năng chống tay, lật, đẩy người và ngồi. Thời gian đầu, ba mẹ có thể dành khoảng ba đến năm phút mỗi ngày để con nằm sấp. Khi con lớn hơn, hãy cho con nằm sấp lâu hơn.**

Nếu ban đầu con không thích hoạt động nằm sấp trên sàn, ba mẹ hãy thử cho con nằm sấp lên đùi ba mẹ (nghĩa là bụng con nằm trên đùi ba mẹ). Ba mẹ nhớ dùng tay đỡ đầu của con, và phải luôn luôn ở bên cạnh con trong toàn bộ thời gian con nằm sấp.



# Bàn Tay Biết Múa!

- ✓ Giúp con phát triển cơ bắp
- ✓ Giúp con phát triển phần thân trên và trục cơ thể để giúp con đứng thẳng

Ba mẹ đặt con nằm ngửa trên sàn. Đảm bảo đầu của con được nâng đỡ cẩn thận (kê trên gối hoặc trên khăn). Ba mẹ nắm lấy tay con, từ từ gập tay qua đầu, sau đó hạ hai tay xuống hai bên hông. Mỗi khi làm điều này, ba mẹ miêu tả hành động cho con biết. Ví dụ:

### Tay lên cao! Tay xuống thấp!

Sau đó, ba mẹ mở rộng hai cánh tay của con sang hai bên (giống như chữ "T"), rồi áp cánh tay con lại với nhau và đặt lên ngực con. Ba mẹ có thể nói:

### Mở tay ra! Đóng tay vào! Đóng vào, mở ra!

Ba mẹ có thể nắm tay con và vỗ tay vào nhau. Ba mẹ miêu tả hành động qua bài hát có vần có điệu. Ví dụ:

**Vỗ tay thì bà cho ăn bánh, Không vỗ tay thì bà gõ lên đầu...**

Khi con lớn hơn một chút, con sẽ thích sự biến đổi trò chơi. Ba mẹ có thể vỗ tay nhanh chậm, cao thấp, vỗ bên trái/ bên phải.

Theo thời gian, khả năng cầm nắm của con sẽ phát triển tốt hơn. Con có thể bắt đầu nắm lấy tay ba mẹ để kéo người lên. Hoạt động này giúp con phát triển các cơ bắp và hỗ trợ con biết ngồi. Ba mẹ có thể hát/ hoặc làm thơ có vần có điệu để miêu tả hoạt động này cho con nghe. Ví dụ:

Kéo cửa lừa xê  
Ông thợ nào khỏe  
Về ăn cơm vua  
Ông thợ nào thua  
Về bú tí mẹ



# Chơi Banh

- ✓ Giúp con học cách di chuyển đồ chơi
- ✓ Giúp con học cách chơi với người khác
- ✓ Giúp con xây dựng khả năng phối hợp các bộ phận trên cơ thể

Khi con ngồi vững, ba mẹ có thể cùng con chơi banh. Ba mẹ lưu ý sử dụng banh có kích thước to vừa và mềm đủ để con dễ dàng nhìn thấy. Ba mẹ ngồi đối diện với con và có thể nói:

**Con nhìn thấy trái banh không?**

**Mẹ có trái banh xanh dương nè!**

Ba mẹ lăn banh về phía con, hãy lăn từ từ để con nhìn thấy trái banh đang đến. Khi với tay lấy trái banh, con học được cách giữ thăng bằng và phát triển các cơ bắp. Hãy để con tùy thích chạm tay/ chân vào banh, đá banh, đẩy banh hoặc nhắc banh lên. Sau đó, ba mẹ lấy banh lại và tiếp tục lăn về phía con.

Hoạt động này sẽ mất khá nhiều thời gian để con có thể học cách giữ thăng bằng và đẩy banh qua lại. Ba mẹ hãy kiên nhẫn.

Khi chơi banh, con học được cách di chuyển đồ vật/ đồ chơi. Đồng thời, con cũng học được cách chơi với người khác.

