**Tập thể dục cùng trẻ**

Bố mẹ hay thầy cô có thể cùng tập thể dục cùng trẻ, những bài thể dục đơn giản giúp trẻ vận động.

Trong quá trình đó có thể xen kẽ những trò chơi dân gian, trò chơi kích thích vận động,… tạo nên sự thích thú cho bé. Trẻ có thể hoàn thiện kỹ năng vận động, được rèn luyện tố chất, phát triển thể lực cũng như ngôn ngữ, trí tưởng tượng.. với những trò chơi vận động đa dạng, gần gũi thiên nhiên, mọi người. Nó cũng giúp trẻ gắn kết với thầy cô, bạn bè cũng như gia đình hơn.

Các hoạt động mang tính nghệ thuật hoặc các hoạt động lắp ráp rèn luyện tư duy

Những hoạt động như vẽ tranh, cắt dán, lắp ráp mô hình… được các bé rất yêu thích. Đây cũng là một dạng kết hợp giữa cả vận động tinh lẫn vận động thô. Trẻ có thể thỏa sức sáng tạo theo ý thích bằng việc vận động dùng dụng cụ cắt dán, lắp ráp theo sở thích của mình. Hơn nữa những bài học như này thầy cô có thể dễ dàng lồng ghép nội dung học tập cho trẻ mà không làm mất đi sự thích thú của trẻ.

Các hoạt động như ca hát, nhảy múa,… đem lại cho trẻ một tinh thần hứng khởi, sảng khoái, yêu đời,…Không chỉ phát triển vận động mà việc tiếp xúc với âm nhạc, các giai điệu thường xuyên cũng giúp trẻ dễ dàng cảm thụ âm nhạc, có khả năng về âm nhạc cũng ngôn ngữ khi được được nghe nhạc.

Việc được tham gia nhiều hoạt động thú vị cũng giúp trẻ bớt say mê những đồ điện tử như điện thoại, máy tính,.. những thói quen xấu mà nhiều trẻ hiện nay đang mắc phải.

Trên đây là những cách khuyến khích bé vận động vừa giúp bé phát triển cả về thể chất lẫn tinh thần. Đồng thời qua bài viết này cha mẹ cũng hiểu hơn về tầm quan trọng của vận động với độ tuổi mầm non. Chính vì vậy hãy khuyến khích các bé vận động nhiều hơn nhé cha mẹ.