**Muốn trẻ tham gia tích cực vào các hoạt động chúng ta cần phải làm gì**

Độ tuổi mầm non được xem là thời điểm vàng để tăng cường vận động, hoạt động giúp trẻ phát triển về cả thể chất cũng như tinh thần cho bé. Nội dung bài viết này chúng ta sẽ cùng Sakura Montessori tìm hiểu về cách khuyến khích bé tích cực vận động ở lứa tuổi mầm non- một lứa tuổi cần được vận động nhiều.

Việc khuyến khích trẻ vận động có nhiều lợi ích, vai trò cho chính bản thân bé  không chỉ đơn thuần là về phát triển thể chất. Có thể kể tên một vài vai trò như sau:

Giúp trẻ phát triển thể chất lẫn não bộ

Kỹ năng vận động của trẻ được chia thành hai loại chính “vận động thô” và “vận động tinh”. Mỗi loại vận động có một đặc điểm, tác dụng riêng góp phần thúc đẩy phát triển cho bé.

Vận động thô là những vận động mà có sự phối hợp giữa các nhóm cơ ở tay, chân, thân… Những kĩ năng này được hình thành ngay khi còn nhỏ và được xem là bước ngoặt lớn đầu đời của mỗi bé.

Trong khi đó vận động tinh thì đòi hỏi sự kết hợp của cơ, xương cùng các dây thần kinh để có thể thực hiện đúng những động tác nhỏ, chi tiết và khó hơn như: cầm bút viết, gắp thức ăn bằng đũa, sắp xếp quần áo,… Những hoạt động này các bé sẽ được hướng dẫn, học và thực hành nhiều tại [trường mầm non](https://sakuramontessori.edu.vn/). Các hoạt động thuộc vận động tinh này giúp cho bé được luyện tập cả về thể chất lẫn não bộ, giúp phát triển trí thông minh cho bé. Do cơ thể người có 3 phần cấu thành chính: đại não, cơ bắp và cơ quan cảm giác. Nên những hoạt động tinh vi, cần sự phối hợp nhiều như này sẽ giúp các bé phát triển toàn diện hơn.

Là hình thức vui chơi, nghỉ ngơi và là phương tiện giáo dục toàn diện

Việc vận động thông qua các trò chơi đều thu hút trẻ hào hứng, tích cực tham gia. Nó giúp trẻ sảng khoái tinh thần, vui vẻ, trẻ trở nên hoạt bát, nhanh nhẹn và thêm yêu thích tham gia các hoạt động cùng bạn bè, thầy cô hơn nữa.

Cách khuyến khích trẻ tích cực vận động

Được lớn lên trong thời đại công nghệ thông tin hiện đại, hiện nay trẻ dễ bị thu hút bởi những đồ điện tử như máy tính, điện thoại,… thì việc khiến trẻ yêu thích vận động càng quan trọng hơn và cần sự chung tay của nhà trường cũng như cha mẹ. Sau đây sẽ là một số cách khuyến khích trẻ tích cực vận động hơn mà cha mẹ cũng như thầy cô có thể áp dụng.

Các hoạt động vệ sinh cá nhân và làm việc nhà

Tuy trẻ còn nhỏ tuổi nhưng cha mẹ cũng như các cô nên hướng dẫn, rèn luyện trẻ tự làm những việc vệ sinh cá nhân. Đây không chỉ dạy cho trẻ cách tự lập mà còn kích thích thêm cho trẻ những hoạt động vô cùng đơn giản tại nhà cũng như tại trường.

Trẻ hoàn toàn có thể tự xúc ăn, đánh răng, mặc quần áo hoặc những hoạt động nhỏ có thể giúp đỡ bố mẹ như gấp quần áo, nhặt rau,… Bố mẹ hãy để trẻ giúp đỡ trong khả năng của trẻ cùng với sự thích thú, tò mò khám phá của trẻ. Điều này giúp trẻ học được cách tự chăm sóc bản thân và chủ động giúp đỡ mọi người xung quanh.

>>> Xem thêm về cách giúp trẻ phát huy khả năng sáng tạo tại: <https://sakuramontessori.edu.vn/chia-se-kinh-nghiem-day-tre-mam-non-phat-huy-kha-nang-sang-tao/>

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.