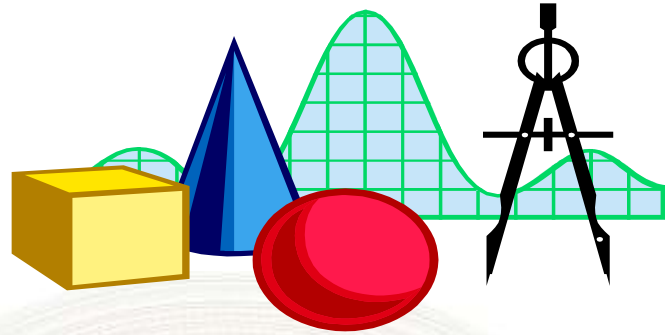




**PHÒNG GIÁO DỤC ĐÀO TẠO QUẬN CẦU GIẤY
TRƯỜNG MẦM NON HOA HỒNG**



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**MỘT SỐ BIỆN PHÁP VÀ HÌNH THỨC PHÁT TRIỂN TÍNH TÍCH
CỰC VẬN ĐỘNG TRONG HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ
CHẤT CHO TRẺ MẪU GIÁO LỚN**

Lĩnh vực : *Giáo dục mẫu giáo*

Tác giả : Nguyễn Thị Thu Chung

Giáo viên : Lớp mẫu giáo lớn A1



MỘT SỐ BIỆN PHÁP VÀ HÌNH THỨC PHÁT TRIỂN TÍNH TÍCH CỰC VẬN ĐỘNG TRONG HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẪU GIÁO LỚN

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục Mầm Non là ngành học mở đầu trong hệ thống giáo dục quốc dân, chiếm vị trí quan trọng. trong giáo dục Mầm non có nhiệm vụ xây dựng những cơ sở ban đầu, đặt nền móng cho việc hình thành nhân cách con người. Trẻ em là hạnh phúc của mọi gia đình, là tương lai của cả dân tộc, việc bảo vệ chăm sóc giáo dục trẻ không phải chỉ là trách nhiệm của mọi người và của toàn xã hội và của cả nhân loại

Đây là thời điểm mấu chốt và quan trọng nhất, thời điểm này tất cả mọi việc đều bắt đầu: bắt đầu ăn, bắt đầu nói, bắt đầu nghe, nhìn và vận động bằng đôi chân, đôi tay của mình.... tất cả những cử chỉ đó đều làm lên nhưng thói quen, kể cả thói xấu. Chính vì vậy chúng ta đã bước sang thế kỷ 21 thế kỷ nền văn minh trí tuệ, của nền khoa học hiện đại. do vậy con người cần phải năng động sáng tạo để phù hợp với sự phát triển của thời đại.

Chăm sóc giáo dục trẻ em ngay từ những tháng năm đầu tiên của cuộc sống là một việc làm hết sức cần thiết và có ý nghĩa vô cùng quan trọng trong sự nghiệp chăm lo đào tạo và bồi dưỡng thế hệ trẻ trở thành những con người tương lai của đất nước. Việt Nam đang có một bước chuyển mình mạnh mẽ trên con đường đi đến xây dựng cuộc sống ấm no, văn minh và hạnh phúc. Trẻ em hôm nay là thế giới ngày mai, trẻ em sinh ra có quyền được chăm sóc và bảo vệ, được tồn tại, được chấp nhận trong gia đình và cộng đồng. Vì thế giáo dục con người ở lứa tuổi mầm non vừa là quyền lợi, vừa là nghĩa vụ của mỗi con người đối với xã hội, đối với cộng đồng.

Trẻ em là công dân của xã hội, là thế hệ tương lai của đất nước nên ngay từ thuở lọt lòng chúng ta cần chăm sóc giáo dục trẻ thật chu đáo. Đặc biệt giáo dục thể chất (GDTC) cho trẻ càng có ý nghĩa quan trọng hơn bởi trong nghị quyết trung ương 4 về những vấn đề cấp bách của sự nghiệp chăm sóc và bảo vệ sức khỏe của nhân dân có ghi rõ: “ Sức khỏe là cái vốn quý nhất của mỗi con người và của toàn xã hội, là nhân tố quan trọng trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc”

GDTC là một bộ phận quan trọng của giáo dục phát triển toàn diện, có mối quan hệ mật thiết với giáo dục đạo đức, thẩm mỹ và lao động. Hơn nữa GDTC cho trẻ mầm non càng có ý nghĩa quan trọng hơn bởi cơ thể trẻ đang phát triển mạnh mẽ, hệ thần kinh, cơ xương hình thành nhanh, bộ máy hô hấp đang hoàn thiện, cơ thể trẻ còn non yếu dễ dễ bị phát triển lệch lạc, mất cân đối nếu không được chăm sóc giáo dục đúng đắn thì có thể gây nên những thiếu sót trong sự phát triển cơ thể trẻ mà không thể khắc phục được. Nhận thức được điều đó Đảng và nhà nước ta trong những năm gần đây đã đặc biệt chú trọng tới công tác chăm sóc giáo dục trẻ mầm non. Vậy GDTC là một trong những nội dung giáo dục quan trọng của nhà trường nhằm đào tạo thế hệ trẻ Việt Nam phát triển

trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần và trong sáng về đạo đức.

Trong quá trình GDTC cho trẻ mầm non, các nhiệm vụ GDTC được hoàn thành bằng các hình thức khác nhau. Hình thức GDTC ở trường mầm non là sự tổng hợp giáo dục về những hoạt động vận động nhiều dạng của trẻ, mà cơ bản là tính tích cực vận động của chúng. Sự tổng hợp những hình thức đó tạo nên một chế độ vận động nhất định, cần thiết cho sự phát triển đầy đủ về thể chất và củng cố sức khỏe cho trẻ. Ở trường mầm non sử dụng hình thức GDTC qua các tiết học thể dục

Thể dục sáng và các tiết thể dục được tiến hành với tất cả các lớp mẫu giáo, nhưng trong các hình thức đó đòi hỏi giáo viên phải chọn lọc những bài tập vận động và phương pháp tiến hành với từng độ tuổi nhất định. Ngoài ra giáo viên cần chú ý hướng đến việc giáo dục trí tuệ, cảm xúc, điều khiển hành vi vận động ở trẻ, giúp trẻ hiểu được ý nghĩa của nhiệm vụ do giáo viên đề ra và tích cực vượt qua khó khăn xuất hiện trong hoạt động của mình.

Thực tế hiện nay trong trường mẫu giáo, chúng tôi thấy rằng sự quan tâm đúng mức tới thể dục cho trẻ mẫu giáo thực sự chưa đầy đủ lắm. Chính vì vậy chúng tôi đã chọn đề tài “ ***Một số biện pháp và hình thức tổ chức nhằm phát triển tính tích cực vận động trong giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo lớn***”

II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1. Cơ sở lý luận

Quyết định 55 của bộ giáo dục qui định mục tiêu, kế hoạch đào tạo của Nhà trẻ - Mẫu giáo Hà Nội, 1990 trang 6 ghi rõ mục tiêu giáo dục mầm non là: “...Hình thành ở trẻ những cơ sở đầu tiên của nhân cách con người mới XHCN Việt Nam:

- Khỏe mạnh – Nhanh nhẹn, cơ thể phát triển hài hòa cân đối
- Giàu lòng thương, biết quan tâm, nhường nhịn, giúp đỡ những người gần gũi (Bố mẹ, bạn bè, cô giáo), thật thà, lễ phép, hồn nhiên
- Yêu thích cái đẹp, biết gìn giữ cái đẹp và mong muốn tạo ra cái đẹp ở xung quanh.
- Thông minh, ham hiểu biết, thích tìm tòi khám phá, có một số kỹ năng sơ đẳng (Quan sát, phân tích, tổng hợp, suy luận ,...)|Cần thiết để vào trường phổ thông, thích đi học”.

Vận động là nhu cầu tự nhiên của cơ thể, đặc biệt là với cơ thể đang phát triển như trẻ mầm non. Vai trò vận động đối với cơ thể trẻ đã được các nhà khoa học khẳng định ngay từ thế kỉ XVIII: “*Cơ thể không vận động giống như nước trong ao tù*”, “ *Nguyên nhân chậm phát triển của cơ thể hài nhi là do thiếu vận động*”. Ngày nay khoa học đã chứng minh được rằng: phần lớn những trẻ ít vận động thì các vận động phức hợp và chức năng thần kinh thực vật thường kém phát triển, hoạt động hệ tuần hoàn và hệ hô hấp bị hạn chế, khả năng lao động chân tay giảm sút, trọng lượng cơ thể tăng nhanh.

Vận động có vai trò hết sức quan trọng đối với sự phát triển của cơ thể, ở mỗi một giai đoạn thì nhu cầu vận động của trẻ là khác nhau. Vì vậy khi lập chương trình giáo dục thể chất nhằm phát triển vận động cần dựa trên những cơ sở sau:

- + Các bài tập vận động phải phù hợp với từng độ tuổi làm sao gây được hứng thú cho trẻ
 - + Các bài tập vận động có tác dụng chung đến toàn bộ cơ thể, kích thích được nhiều cơ bắp tham gia thúc đẩy sự hoạt động của toàn bộ các hệ cơ quan trong cơ thể.
 - + Cùng với việc dạy trẻ các bài tập vận động chúng ta cũng phải chú ý đến việc phát triển các kỹ năng, tố chất vận động.
 - + Cần tăng cường ưu tiên các nhóm cơ bắp còn yếu về mặt sinh lý và giáo dục tư thế đúng cho trẻ, giúp trẻ có một thân hình cân đối, các động tác nhẹ nhàng chính xác.
 - + Sự phát triển vận động được thực hiện thông qua nhiều hình thức phong phú phù hợp với đặc điểm phát triển của trẻ mẫu giáo như trò chơi vận động, thể dục sáng, tiết học thể dục, dạo chơi, các trò chơi thể thao lao động.
- Do đó phát triển tính tích cực vận động trong giáo dục thể chất cho trẻ em cần được tiến hành một cách mạnh mẽ, toàn diện, cần được sự quan tâm ủng hộ của toàn xã hội, tạo điều kiện cho trẻ phát triển tốt nhất.

2. Cơ sở thực tiễn

- Trường mầm non Hoa Hồng là trường mầm non đạt chuẩn quốc gia là ngôi trường luôn đi đầu trong công tác thi đua dạy tốt, chăm sóc, giáo dục trẻ tốt của Quận Cầu Giấy và đã đạt nhiều thành tích xuất sắc chất lượng giáo dục không ngừng được nâng cao. Trong các nội dung giáo dục thì giáo dục thể chất là một trong những nhiệm vụ trọng tâm của giáo dục mầm non và có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của trẻ nên được các trường quan tâm, lưu ý. Lớp tôi là một trong 7 lớp mẫu giáo của trường thực hiện mô hình lớp cung ứng dịch vụ, chính vì vậy tôi luôn mong muốn mang lại cho các con một môi trường giáo dục tốt nhất, giúp các con mạnh dạn tự tin trong giao tiếp, biết quan tâm chia sẻ, có một sức khỏe tốt và thể hiện hết khả năng của mình thông qua việc tổ chức lễ hội và các hoạt động ngoại khóa

Để thực hiện mục tiêu đó đầu năm tôi đã tiến hành khảo sát thực trạng của lớp mình tôi nhận thấy có những thuận lợi và khó khăn sau:

2.1. Thuận lợi

- Được sự quan tâm giúp đỡ của Ban giám hiệu nhà trường tạo điều kiện trang bị đầy đủ cơ sở vật chất, đồ dùng đồ chơi trong lớp để dạy trẻ tốt hơn.
- Được sự chỉ đạo của Ban giám hiệu về lịch trình và kế hoạch tổ chức các hoạt động giáo dục, các hoạt động ngoại khóa,....
- Phòng học rộng rãi, có nhiều phòng hợp lý nên việc tổ chức giảng dạy và tổ chức các hoạt động cho trẻ cũng dễ dàng.
- Giáo viên đã công tác nhiều năm trong nghề, nhiệt tình, yêu trẻ.
- Sĩ số học sinh trong lớp vừa phải
- Được sự giúp đỡ của đồng nghiệp trong việc chăm sóc giáo dục trẻ. và tổ chức các hoạt động
- Đa số phụ huynh quan tâm đến con, đến các hoạt động của lớp.

2.2. Khó khăn

- Số lượng học sinh trong lớp là nam chiếm 2/3 số học sinh vì vậy các cháu rất hiếu động và khó bảo.
- Sân tập không bằng phẳng, không có khu tập riêng biệt
- Một số dụng cụ thể dục chưa phù hợp, chưa đầy đủ, chưa phong phú.
- Nhận thức của phụ huynh về môn giáo dục thể chất không quan trọng mà chỉ là một môn phụ không cần quan tâm. - Đa số phụ huynh không quan tâm việc đến trường các cháu được học những gì? mà chỉ thích cho trẻ viết chữ, làm toán như lớp 1 phổ thông.

III. BIỆN PHÁP THỰC HIỆN

- Dựa vào mục tiêu giáo dục mầm non nói chung và yêu cầu cần đạt của lứa tuổi Mẫu giáo lớn nói riêng về nhận thức, trí tuệ, ngôn ngữ, đặc biệt là thể lực, và các nhu cầu của trẻ để từ đó tôi tìm hiểu và đưa ra một số biện pháp và hình thức tổ chức phát triển tích cực vận động trong giáo dục thể chất cho trẻ. Đây là một việc cần thiết vì nó mang lại cho mỗi đứa trẻ niềm vui, sự tự tin, sự mạnh dạn và có một sức khỏe tốt tham gia vào tất cả các hoạt động trong gia đình, trong nhà trường và xã hội.

Biện pháp 1: Lập kế hoạch tổ chức cho trẻ vận động và xây dựng góc

vận động

- Dựa trên kế hoạch năm học của nhà trường xây dựng và căn cứ vào nội dung trong chương trình theo độ tuổi; Căn cứ vào thời gian/ thời điểm thực hiện bài tập ở vào giai đoạn nào của chương trình năm học; Căn cứ vào mức độ phát triển, khả năng thực tế của trẻ, tôi đã xây dựng kế hoạch nội dung các vận động tập luyện cho trẻ, xác định độ khó của từng bài tập và sắp xếp theo trình tự để đưa vào hướng dẫn trẻ cho phù hợp đi từ dễ đến khó đảm bảo củng cố, phát triển những vận động trẻ đã biết, đồng thời chuẩn bị cho những kỹ năng vận động cao hơn. Nội dung trong chương trình đã được trình bày theo từng loại vận động và theo mức độ tăng dần từ dễ đến khó, đồng thời phù hợp với từng chủ đề chủ điểm, phù hợp với các hoạt động khác và các sự kiện. Khi lập được kế hoạch tổ chức rồi tôi thấy rất yên tâm và thực hiện rất hiệu quả.

* **VD: Kế hoạch tổ chức các hoạt động Giáo dục thể chất:**

KẾ HOẠCH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP A NĂM HỌC 2013 - 2014

STT	CHỦ ĐỀ	NỘI DUNG	YÊU CẦU CẦN ĐẠT
1	1 Trường Mầm non	- Đi bằng mép bàn chân đi khuyu gối - Tung bóng lên cao và bắt bóng - Bật xa 50 cm	- Biết đi bằng hai chân và đi khuyu gối - Tung bóng lên cao, tung thẳng hướng và bắt bóng bằng 2 tay - Bật nhảy bằng cả 2 chân. - Chạm đất nhẹ nhàng bằng hai đầu bàn chân và giữ được thăng

			<p>bằng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhảy qua tối thiểu 50 cm.
2	2 Bả n thân	<ul style="list-style-type: none"> - Tung bóng lên cao và bắt bóng (VD cũ) - Bật sâu 40 cm (VD mới) - Bật sâu 40 cm (VD cũ) Ném trúng đích nằm ngang (VD mới) - Đi bằng mép bàn chân đi khụy gối (VD cũ) Đập bóng tại chỗ (VD mới) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tung bóng lên thẳng hướng , không làm rơi bóng và bắt bóng bằng 2 tay. - Lấy đà và bật nhảy xuống. - Chạm đất nhẹ nhàng bằng hai đầu bàn chân. - Giữ được thăng bằng khi chạm đất. - Biết ném trúng bao cát vào đích - Biết đi bằng mép chân Đập bóng thẳng hướng bằng 2 tay và bắt được bóng.
3	3 Gia đình	<ul style="list-style-type: none"> - Ném trúng đích nằm ngang (VD cũ) Đi nổi bước bàn chân tiến (VD mới) - Đập bắt bóng tại chỗ (VD cũ) Đi và đập bắt bóng - Đi chạy đổi tốc độ, hướng đích dặc theo hiệu lệnh 	<ul style="list-style-type: none"> - Ném trúng bao cát vào đích - Đi nổi gót chân , đầu chân này nổi vào gót chân kia, tiến về phía trước - Đập bóng xuống đất, khi bóng nảy lên thì bắt bóng bằng 2 tay - Đi đập bóng và bắt bóng - Biết chạy thay đổi tốc độ nhanh chậm theo hiệu lệnh, giáo viên yêu cầu
4	4 Nghề nghiệp	<ul style="list-style-type: none"> -Nhảy lò cò (VD cũ) Bò đích dặc qua 7 điểm (VD mới) - Chạy thay đổi tốc độ, hướng đích dặc theo hiệu lệnh - Ném xa bằng một tay (VD mới) - Bò bằng bàn tay, bàn chân 4 – 5 m 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết dừng lại theo hiệu lệnh. - Nhảy lò cò 5-7 bước liên tục về phía trước - Biết bò qua khe của hộp, không làm chạm hộp - Biết chạy thay đổi tốc độ nhanh chậm theo hiệu lệnh, giáo viên yêu cầu - Biết cách cầm bao cát và ném mạnh về phía trước - Bò luôn phiên tay nọ chân kia,
5	5 Các phương tiện và qui định giao thông	<ul style="list-style-type: none"> Đi nổi bước bàn chân tiến (VD cũ) Đi thẳng bằng trên ghé thể dục(VD mới) -Chạy thay đổi tốc độ, hướng đích dặc theo hiệu lệnh 	<ul style="list-style-type: none"> - Đi nổi gót chân , đầu chân này nổi vào gót chân kia, tiến về phía trước - Khi bước lên ghé không mất thăng bằng. - Khi đi mắt nhìn thẳng. - Giữ được thăng bằng hết

		<ul style="list-style-type: none"> - Bật xa 50 cm (VD cũ) Ném xa bằng 2 tay (VD mới) 	<ul style="list-style-type: none"> chiều dài của ghế. - Chạm đất nhẹ nhàng bằng hai đầu bàn chân và giữ được thăng bằng. Nhảy qua tối thiểu 50 cm - Ném đúng kỹ năng
6	6 Thể giới động vật	<ul style="list-style-type: none"> - Ném xa bằng 2 tay (VD cũ) - Nhảy chụm tách chân (VD mới) - Nhảy chụm tách chân (VD cũ) Bò chui qua ống dài (VD mới) - Bò chui qua ống dài (VD cũ) - Ném bắt bóng bằng 2 tay từ khoảng cách xa 4m 	<ul style="list-style-type: none"> - Tại lớp - Bật liên tục, chụm tách chân đúng ô - Tự tin khi chui qua ống dài - Biết cách ném bóng và bắt bóng
7	7 Bé vui đón Tết và mùa xuân	<ul style="list-style-type: none"> - Bò qua vật cản 15 – 20 cm - Chuyển bóng bên phải bên trái (VD cũ) Chạy nhanh 18m (VD mới) - Chuyển bắt bóng qua chân 	<ul style="list-style-type: none"> - biết cách bò bà bò qua vật cản Chuyển đúng hướng, không làm rơi bóng. - Chạy nhanh đúng hướng Chuyển đúng hướng, không làm rơi bóng.
8	8 Thể giới thực vật	<ul style="list-style-type: none"> - Đi trên ghế băng đầu đội túi cát - Trườn sấp kết hợp trèo qua ghế thể dục - Trèo lên xuống thang 7 gióng 	<ul style="list-style-type: none"> - Đi thẳng bằng trên ghế, không làm rơi túi cát - Trườn áp sát ngực vào sàn nhà tay nọ chân kia - Trèo lên bằng tay nọ chân kia
9	9 Nước và hiện tượng tự nhiên xung quanh bé	<ul style="list-style-type: none"> - Đi lên xuống trên ván dốc - Ném trúng đích bằng 2 tay Chạy chậm 150 m - Đi nổi bước bàn chân tiến, đi nổi bước bàn chân lùi 	<ul style="list-style-type: none"> - Trẻ mạnh dạn đi lên và đi xuống ván dốc. - Biết cách cầm bao cát và ném - Chạy chậm đều liên tục - Đi nổi gót chân nọ vào mũi bàn chân kia, đi đều liên tục
10	10 Bé yêu quê hương, đất nước Bác Hồ	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy lò cò Bật xa 50 cm - Bật tách khếp chân qua 7 ô Ném xa bằng hai tay - Chạy nhanh 18 m 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy lò cò liên tục 5 bước, đổi chân theo yêu cầu - bật liên tục tách và khếp chân đúng ô - Ném đúng kỹ năng - Chạy nhanh đều

11	11 Bé tập làm học sinh lớp 1	<ul style="list-style-type: none"> - Trèo lên xuống thang, nhảy lò cò - Ném đích đứng, Chạy vượt chướng ngại vật - Bài tập tổng hợp 	<ul style="list-style-type: none"> - Trèo lên, xuống liên tục phối hợp chân nọ tay kia (hai chân không bước vào một bậc thang). -Biết đổi chân mà không dừng lại. - Biết dừng lại theo hiệu lệnh. - Nhảy lò cò 5-7 bước liên tục về phía trước. - Khi chạy gặp chướng ngại vật bước qua, không chạm vào chướng ngại vật
----	---------------------------------	--	--

Sau khi xây dựng kế hoạch nội dung các vận động tập luyện cho trẻ tôi tiếp tục xây dựng “góc vận động”. Xây dựng góc vận động , để thuận tiện cho trẻ sử dụng và tuyên truyền đến tất cả các bậc phụ huynh, tôi chọn vị trí trước cửa lớp. Tôi sắp xếp các đồ dùng dụng cụ để cho trẻ dễ lấy, dễ sử dụng. đến mỗi hoạt động như thể dục sáng, giờ học thể dục, hoạt động ngoài trời trẻ có thể tự lấy đồ dùng đồ chơi phù hợp với vận động mà giáo viên yêu cầu. Ngoài ra khi xây dựng góc vận động trẻ có thể tự tham gia vận động khi trẻ được bố mẹ đón và cho chơi ở sân trường, trẻ có thể rủ bạn cùng tập lại bài tập mà buổi sáng đã học cho bố mẹ xem. Khi xây dựng góc vận động tôi nhận thấy trẻ lớp tôi tiên bộ nhiều hơn, trẻ tham gia vận động tự nhiên và tích cực hơn, đồng thời phụ huynh lớp tôi thấy được rõ hơn tầm quan trọng của giáo dục thể chất, họ quan tâm hơn đến sự vận động của con mình, xem với vận động này, vận động kia con mình thực hiện được đến đâu, có thực hiện tốt bài tập không, có mạnh dạn tự tin khi trèo thang hay đi trên cầu thăng bằng không,...



Xây dựng Góc vận động

Biện pháp 2: Thống nhất với giáo viên trong lớp

- Sau khi lập xong kế hoạch tổ chức các hoạt động vận động cho trẻ ở lớp mình rồi tôi trao đổi cùng cô Nguyệt Anh và cô Chi ở lớp để cùng thống nhất cách tổ chức và cùng nhau bàn bạc cách thực hiện. Cô Nguyệt Anh tài năng và sáng tạo cùng với cô Chi nhiệt tình, yêu trẻ cùng tôi đã tìm ra những hình thức tổ chức cho trẻ tham gia vận động trong cũng như ngoài tiết học thu hút sự tham gia nhiệt tình của trẻ. Và đặc biệt khi thống nhất các giáo viên trong lớp rồi thì đến tiết học giáo dục thể chất giáo viên nào thực hiện bài dạy trẻ cũng có thể truyền thụ kiến thức đến trẻ một cách tốt nhất và đồng nhất.



Ba giáo viên trong lớp cùng trao đổi về cách tổ chức.

Biện pháp 3: Tập luyện thường xuyên liên tục đúng giờ (Đối với thể dục sáng)

- Như chúng ta đã biết, tác dụng của thể dục buổi sáng đối với trẻ em hàng ngày có ý nghĩa to lớn về giáo dục và sức khỏe cho trẻ em, đặc biệt là trẻ ở lứa tuổi mẫu giáo và mầm non. Buổi sáng ngay sau khi ngủ dậy tập thể dục đơn giản, trẻ tích lũy được sự sáng khoái cho cả ngày.

Tập luyện thường xuyên như vậy, cơ thể của trẻ nâng cao hoạt động của các cơ quan của cơ thể, thúc đẩy sự phát triển những kỹ năng vận động cần thiết, củng cố các nhóm cơ, hình thành tư thế đúng đắn.

Vì vậy tôi cho trẻ tập thể dục sáng hàng ngày vào một thời gian nhất định sau giờ đón trẻ. Thời gian tập khoảng 10 – 15 phút., Trang bị dụng cụ như gậy

, nơ , vòng , hoa tua , cờ ...thể dục phù hợp với động tác để tạo hứng thú cho trẻ tập . khi trẻ tập giáo viên quan sát cách đứng của trẻ, tư thế đầu, vai, hông và đặc biệt là cột sống của trẻ. Trẻ cần đứng thẳng, vai thả đều, không lên gân, tay cử động thoải mái, không cúi đầu. Giữ cho trẻ tư thế đứng ngay cả khi nghỉ, khi đi bộ, chạy và làm các cử động khác. Số lần lặp lại mỗi bài tập phụ thuộc vào tính chất mỗi động tác, cũng như trình độ thể lực của trẻ. Những bài tập khó, có khối lượng vận động lớn chỉ nên lặp lại 2- 3 lần, còn động tác phát triển chung đối với tay, chân thì nên từ 4- 6 lần. Chọn động tác và sắp xếp bài tập cho trẻ cần theo một số quy định. Trước hết động tác phải phù hợp và hấp dẫn đối với trẻ em. Bài tập phải có tác động hoàn thiện kỹ năng đi, chạy, trèo, ném, thúc đẩy sự hình thành tư thế đứng, gây sự hoạt động tích cực của các cơ quan hô hấp, tuần hoàn, các nhóm cơ...



Trẻ đang tập thể dục sáng cùng nơ và quả bông

Biên pháp 4: Khuyến khích tính tự giác và tích cực ở trẻ

Bồi giáo dục thể chất cho trẻ là một quá trình sư phạm, cho nên giáo viên không những phải dạy cho trẻ biết bắt chước, mô phỏng, làm đúng được các động tác vận động mà còn phải thực hiện nhiệm vụ bồi dưỡng cho trẻ những phẩm chất đạo đức, mà tiêu biểu trong đó là ý thức tự giác, tích cực, khả năng chịu đựng và tập trung ý chí trong hoạt động thể dục thể thao. Những giờ học giáo dục thể chất thường đòi hỏi trẻ phải vận động tích cực, đôi khi điều đó quá dồn dập so với những hoạt động thường ngày của trẻ, bên cạnh đó, cơ thể trẻ còn non nớt, khả năng tập trung kém, khiến trẻ khó mà theo kịp được nội dung bài học. Nhiệm vụ của cô là phải thường xuyên bồi dưỡng cho trẻ có thói quen lắng nghe những lời chỉ bảo trong quá trình tập luyện, đồng thời cũng khuyến khích trẻ tự giác tích cực trong hoạt động. Kèm theo đó cô cũng cần không ngừng cải

tiến phương pháp dạy, lựa chọn nội dung cho phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của trẻ, để trẻ có thể theo kịp bài học một cách tự nhiên nhất.



Trẻ tích cực tham gia hoạt động

Biện pháp 5: Lựa chọn hình thức tổ chức phong phú đa dạng.

Để thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ, người ta tiến hành thông qua nhiều hình thức giáo dục như trong tiết học và ngoài tiết học, bao gồm thể dục sáng, thể dục chống mệt mỏi, trò chơi vận động, dạo chơi, thăm quan, hội khỏe, giáo dục cá biệt, nhưng hình thức tiết học là cơ bản vì trên tiết học thể dục các tri thức, kỹ năng, kỹ xảo vận động được truyền thụ một cách có mục đích, hệ thống, tổ chức và có kế hoạch. Toàn bộ nội dung giáo dục thể chất được diễn ra trên tiết học, còn các hình thức khác chỉ rèn luyện một khía cạnh nào đó của giáo dục thể chất. Hiệu quả của việc phát triển tính tích cực vận động không chỉ phụ thuộc vào cách lựa chọn các phương pháp dạy học, mà còn phụ thuộc đáng kể vào các hình thức dạy học. Vì vậy trong tiết học giáo dục thể chất tôi đã sử dụng các hình thức sau:

5.1 Hình thức tập cả lớp đồng loạt:

Khi áp dụng hình thức này có nghĩa là tôi cho tất cả trẻ cùng thực hiện một bài tập vận động giống nhau. Hình thức dạy học này cho phép giáo viên cùng một lúc chỉ đạo toàn bộ trẻ, tăng lượng vận động, tạo điều kiện củng cố kỹ năng vận động, phát triển tố chất thể lực, tính tập thể, khả năng phối hợp vận động khi thực hiện bài tập.

Ví dụ: Khi dạy trẻ bài tập: “Nhảy lò cò” tôi cho trẻ tập đồng loạt tại chỗ



Trẻ cùng cô nhảy lò cò

5.2: Hình thức tập cả lớp – nối tiếp:

Khi áp dụng hình thức này, tôi cho trẻ cùng thực hiện một bài tập, liên tiếp trẻ nọ nối tiếp trẻ kia. Có thể một nhóm có từ 3 – 5 trẻ tập xong bài tập rồi tiếp theo đến nhóm khác, giống như tập quay vòng. Tập theo nhóm nối tiếp trẻ rất hứng thú và thi đua nhau tập.



5.3. Hình thức tập theo nhóm:

Khi áp dụng hình thức này, trong thời gian cho trẻ thực hiện tôi chia lớp thành 2 hoặc 3 nhóm, mỗi nhóm tập bài tập ở các vị trí khác nhau và có giáo viên hoặc trẻ có năng lực tổ chức phụ trách.

Trong khi thực hiện bài tập theo nhóm, nếu vận động mới có một bài tập vận động cơ bản thì tập theo kiểu nhóm không chuyển đổi, các nhóm tập xong bài tập đã cho thì cả lớp chuyển sang phần tiếp theo của buổi tập.

Nếu bài tập vận động mới có 2 vận động cơ bản thì tôi cho trẻ tập theo kiểu nhóm chuyển đổi, chia lớp thành 2 nhóm: Nhóm 1 tập xong vận động thứ nhất, cùng lúc nhóm 2 tập xong vận động thứ hai. Sau đó nhóm 1 tập vận động 2 đồng thời nhóm 2 tập vận động 1. Cuối cùng cả lớp chuyển sang phần tiếp theo của buổi tập.

Tôi đưa hình thức tập theo nhóm này vào buổi tập giúp cho trẻ phát triển khả năng tự lực và tự tổ chức theo tốp nhỏ, tăng lượng vận động và rèn luyện kỹ năng vận động cho trẻ.



Trẻ tập theo nhóm

5.4 Hình thức tập cá nhân

Khi tiến hành hình thức này, trẻ tập lần lượt một bài tập, giáo viên hướng dẫn, kiểm tra chất lượng bài tập các trẻ còn lại quan sát và nhận xét ưu, nhược điểm của trẻ khi thực hiện bài tập



Biện pháp 6: Sử dụng đồ dùng trực quan

Trẻ mầm non có tư duy và nhận thức theo lối trực quan cảm tính, vì vậy mọi hoạt động giảng dạy đối với lứa tuổi này đều cần phải sử dụng những hình mẫu trực tiếp và hấp dẫn. Giáo viên cần hình thành cho trẻ những thói quen vận động dựa trên cơ sở cảm giác một cách trực tiếp với động tác. Có hai hình thức giảng dạy trực quan là làm mẫu trực tiếp cho trẻ quan sát (trực quan trực tiếp) và dùng lời nói để mô tả động tác kèm với phim, ảnh, mô hình cho trẻ hình dung ra cách tập (trực quan gián tiếp). Khi giảng dạy giáo dục thể chất cho trẻ mầm non cô cần phải phối hợp vận dụng cả hai loại trực quan trên, nhất là ở giai đoạn đầu khi mới học động tác vì ở giai đoạn này, nguyên tắc trực quan là tiền đề để trẻ tập và làm quen với động tác mới.



Giáo viên phân tích mẫu trên đồ dùng trực quan

**Biện pháp 7: Xây dựng bài tập vận đảm bảo tính khoa học và hệ thống ,
đảm bảo tính vừa sức và coi trọng đặc điểm cá nhân của trẻ**

Xuất phát từ đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, giới tính, sức khỏe, trình độ, khả năng tiếp thu của trẻ mầm non, giáo viên cần phải xây dựng bài tập sao cho phù hợp, cân đối vận động giữa chân và tay, giữa cơ quan vận động và cơ quan nội tạng, giữa các tố chất nhanh, mạnh, bền, khéo của cơ thể... Việc giảng dạy giáo dục thể chất cần phải có hệ thống cụ thể và toàn diện như vậy, và cần nâng dần độ khó của các bài tập để cơ thể trẻ quen dần với vận động, các cơ quan và hệ thống trong cơ thể tăng dần khả năng thích ứng. Trong khi đưa vào giảng dạy cũng cần lưu ý dạy từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, khối lượng vận động từ ít đến nhiều, và phải thường xuyên luyện tập, thường xuyên theo dõi, cập nhật tình trạng phát triển của trẻ để làm cơ sở xây dựng các hệ thống tập luyện về sau.



Trò tập bài vận động: Đi thăng bằng trên ghế thể dục (tổ vận động đơn)



Trò tập bài vận động: Đi thăng bằng trên ghế thể dục theo lối đi (tổ vận động đôi)

Khi giảng dạy giáo dục thể chất, cần phải hiểu rõ đặc điểm cá nhân của trẻ để từ đó xây dựng chương trình vận động, nội dung, phương pháp và khối lượng vận động sao cho phù hợp với khả năng tiếp thu của trẻ. Nếu bài dạy có nội dung quá đơn giản, khối lượng vận động quá ít sẽ khiến tác dụng rèn luyện cơ thể

không cao và cũng khiến cho người tập không hứng thú. Ngược lại, nếu nội dung và lượng vận động quá cao có thể sẽ khiến người tập sợ hãi và không tiếp thu được bài tập. Bên cạnh đó, trong một lớp học, trình độ và sức khỏe của học sinh là không đồng đều, giáo viên ngoài việc quan tâm đến sức khỏe chung của toàn lớp còn cần phải tìm cách hướng dẫn riêng và giúp đỡ từng trẻ cá biệt trong lớp. Biện pháp này cần được thực hiện dựa trên sự quan tâm và thấu hiểu đặc điểm cá nhân từng trẻ của giáo viên.



Biện pháp 8: Lồng ghép các bài hát vào tiết thể dục và đưa bài tập Erobic vào bài tập phát triển chung

Theo chương trình giáo dục trẻ mầm non cấu trúc một tiết học giáo dục thể chất bao gồm 3 phần: Phần khởi động, trọng động và hồi tĩnh. Thường thì các giáo viên tổ chức phần khởi động cho trẻ hát bài: “ một đoàn tàu” đi các kiểu chân sau đó về hàng tập bài tập phát triển chung là các động tác tay – chân – thân – bật với nhịp hô của cô,... nếu tiết thể dục nào tôi cũng cho trẻ tập như vậy thì trẻ sẽ chán, uể oải trong giờ học, không phát huy tính tích cực vận động ở trẻ, trẻ sẽ không đạt chỉ số 14: “*Tham gia hoạt động học tập liên tục và không có biểu hiện mệt mỏi trong khoảng 30 phút*” Vì vậy tôi đã mạnh dạn đưa yếu tố âm nhạc vào trong giờ dạy thể dục. Cụ thể: Với phần khởi động tôi dẫn dắt hoặc kể câu chuyện phù hợp với chủ đề cho trẻ hát một bài hát phù hợp với chủ đề và đi khởi động kết hợp các kiểu chân.. sau đó cho trẻ về đội hình hàng dọc đếm số, tách hàng để tập bài tập phát triển chung. Bài tập phát triển chung tôi lựa chọn là bài tập Erobic có động tác phù hợp với bài tập vận động cơ bản đầy đủ các động tác tay – chân – thân – bật có nhịp đầy đủ, có động tác nhấn mạnh cho vận động cơ bản. Và khi tập vận động cơ bản, quá trình trẻ tập tôi cho trẻ tập cùng

nhạc, nhạc là những bài hát phù hợp với chủ đề, khi tập cùng bài hát trẻ rất hào hứng thực hiện bài tập của mình. Đến phần hồi tĩnh tôi cho trẻ vận động nhẹ nhàng như: Tập dưỡng sinh, yoga,... kết hợp với nhạc du dương, nhẹ nhàng tạo cho trẻ thấy thoải mái và vui vẻ hoàn thành bài tập. Khi đưa biện pháp này vào dạy trẻ trong tiết học giáo dục thể chất tôi thấy trẻ lớp tôi học tốt hơn, hứng thú hơn và kiến thức, kỹ năng của trẻ được nâng lên rõ rệt:



Trẻ tập Erobic trong phần bài tập phát triển chung



Trẻ tập yoga phân hồi tĩnh

Biện pháp 9: Tổ chức cho trẻ giao lưu vận động với các trẻ lớp khác trong khối

- Khi trẻ đến trường học trẻ được tham gia học tập vui chơi cùng các bạn ở lớp của mình . Để mở rộng mối quan hệ bạn bè không những ở trong lớp mà với các bạn ở lớp khác để trẻ được giao lưu học hỏi, giúp trẻ mạnh dạn tự tin trong giao tiếp, mạnh dạn chia sẻ cảm xúc và thể hiện mình, trẻ giao lưu và trực tiếp tham gia hoạt động tôi đã cho trẻ tham gia giao lưu cùng các trẻ khác trong khối, trong các chủ đề và ngày lễ hội

- Ví dụ: + Vào ngày Tết trung thu tôi cùng các cô giáo ở lớp tổ chức cho trẻ giao lưu kéo co cùng các bạn trong khối mẫu giáo lớn. khi được tham gia giao lưu trẻ rất phấn khởi trẻ vận động hết sức mình kéo co để giành phần thắng về mình



Kéo co cùng các bé lớp A5

Biện pháp 9: Tổ chức cho trẻ tham gia vận động ở mọi lúc, mọi nơi để củng cố và nâng cao khả năng vận động cho trẻ

Biện pháp này rất cần thiết để đảm bảo và giữ vững kết quả của bài tập trước và duy trì thói quen vận động đã tiếp thu được, đồng thời củng cố sự bền vững cho những thói quen này trong cơ thể. Để vận dụng biện pháp này trong giảng dạy giáo dục thể chất, giáo viên cần cho trẻ tập đi tập lại động tác thật nhiều lần để trẻ hình thành phản xạ có điều kiện với động tác đó. Nhờ việc củng cố những biểu tượng vận động này, trẻ sẽ có trong mình những vận động cơ bản rất chắc chắn và có tính ứng dụng cao trong tương lai. Sau đó tổ chức cho trẻ tham gia vận động ở mọi lúc, mọi nơi.

Vd: Khi cho trẻ đi chơi công viên Cầu Giấy trẻ vui đùa chơi thỏa thích nhưng trẻ rất hứng thú tham gia các trò chơi vận động, thể hiện những bài tập Erobic ngay trên thảm cỏ xanh biếc:



Trẻ hào hứng thể hiện bài Erobic



Trẻ chơi Mèo đuổi chuột tham gia chạy hết mình

Hãy khi cho trẻ tham gia hoạt động ngoài trời giáo viên cũng cho trẻ tham gia vận động dưới hình thức vui chơi, dựa trên những kỹ năng đã học ở trên tiết học trẻ vừa chơi vừa củng cố lại những kiến thức đã học



Trẻ chơi trò chơi: Mèo đuổi chuột



Trẻ thoải mái vận động trên sân cỏ

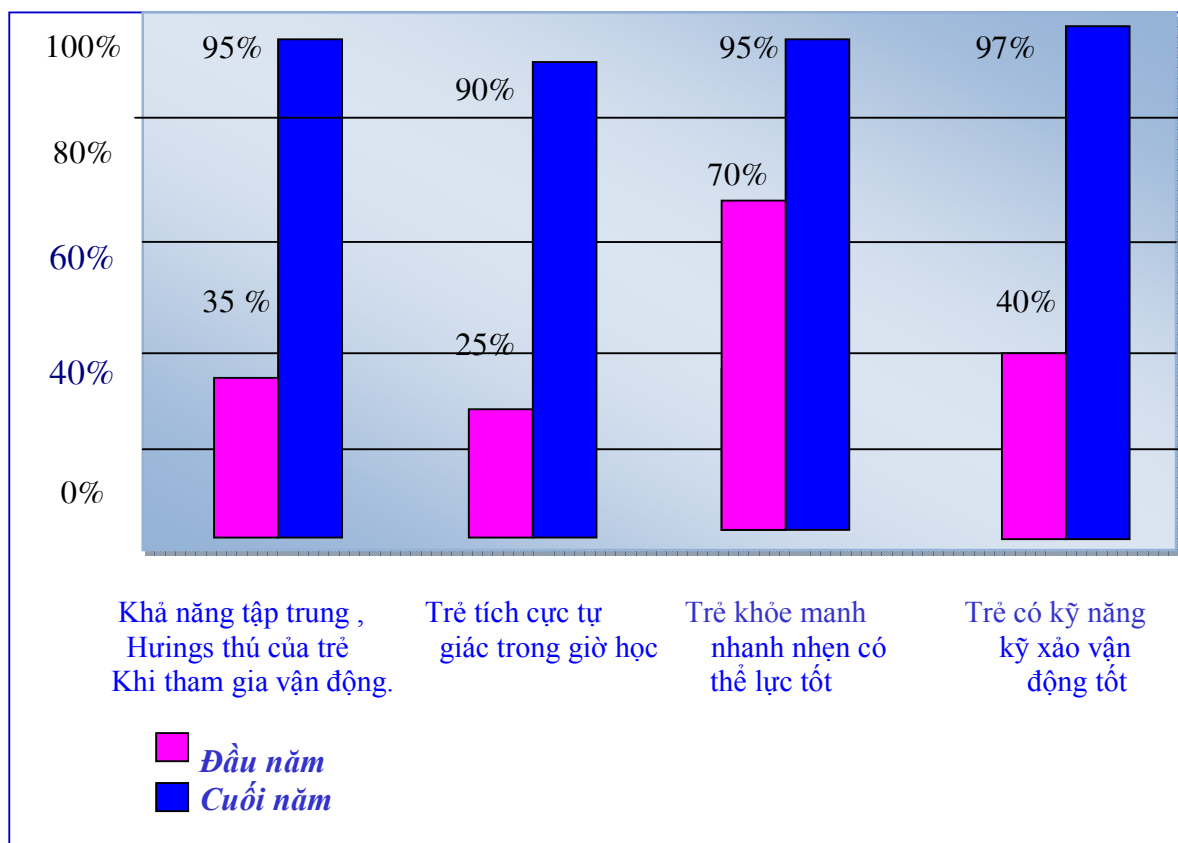
IV. KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC

Qua quá trình tổ chức cho trẻ tham gia vận động trong giáo dục thể chất với các biện pháp tôi nêu ở phần trên, trẻ lớp tôi đã mạnh dạn hơn trong tất cả các hoạt động, những trẻ nhút nhát đã mạnh dạn, không e dè sợ sệt nữa. Đa số trẻ đều có kiến thức và kỹ năng tập các bài tập vận động. Những trẻ lười vận động đến bây giờ đã chăm chỉ luyện tập hơn, có lúc các trẻ tự ra góc vận động lấy đồ dùng ra và tự tập với nhau, ngay cả khi giờ trả trẻ, có nhiều trẻ được bố mẹ đón ra ngoài, cho chơi đồ chơi ngoài trời nhưng có mấy trẻ tạo thành một nhóm tự ra góc vận động lấy đồ dùng thể dục ra và luyện tập lẫn nhau. Từ đó phụ huynh lớp tôi cũng quan tâm hơn tới khả năng vận động của con.

Kết quả khi sử dụng các biện pháp trên như sau:

Nội dung	Đầu năm	Cuối năm
Sự tập trung chú ý, hứng thú của trẻ khi tham gia vận động.	35%	95%
Trẻ tích cực tự giác trong giờ học	25%	90%
Trẻ khỏe mạnh, nhanh nhẹn, có thể lực tốt	70%	95%
Trẻ có các kỹ năng kỹ xảo vận động tốt	40%	97%

BIỂU ĐỒ THỂ HIỆN KẾT QUẢ



PHẦN III. KẾT THÚC VẤN ĐỀ

1. Kết luận

Thông qua việc áp dụng “*Một số biện pháp và hình thức tổ chức nhằm phát triển tính tích cực vận động trong giáo dục thể chất*” tôi thấy các cháu lớp tôi đã tiến bộ nên rất nhiều, mạnh dạn tự tin, khỏe mạnh, thích học thể dục, chăm chỉ luyện tập, sức đề kháng của trẻ tốt hơn, có thể lực khỏe mạnh vì vậy trẻ ít ốm hơn, đi học đều hơn

2. Bài học kinh nghiệm

- Trải qua quá trình thực hiện sử dụng một số biện pháp và hình thức phát triển tính tích cực vận động trong giáo dục thể chất tôi rút ra được một số kinh nghiệm cho bản thân:

- Trước hết phải lập kế hoạch tổ chức các bài tập vận động
- Khi có kế hoạch rồi phải thống nhất với các giáo viên trong lớp về nội dung và hình thức tổ chức các hoạt động cho phù hợp
- Sau khi thống nhất với các giáo viên ở lớp cùng nhau xây dựng góc vận động
- Để tổ chức tốt các giờ giáo dục thể chất cần có sự ủng hộ nhiệt tình của các bậc phụ huynh.
- Khi tổ chức các giờ học giáo dục thể chất, cần có những hình thức phong phú và đa dạng, lôi cuốn trẻ tham gia hoạt động
- Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lí trẻ khi tổ chức các hoạt động thể dục cần khuyến khích tính tích cực, tự giác ở trẻ.
- Tổ chức thể dục sáng cho trẻ tổ chức thường xuyên liên tục, đều đặn và đúng giờ kết hợp dụng cụ như: quả bóng. Nơ. Vòng, ... để trẻ tập tích cực hơn.
- Để giờ học của trẻ không mệt mỏi, uể oải cần đưa yếu tố âm nhạc, Erobic vào bài học giáo dục thể chất
- Hoạt động vận động để rèn luyện sức khỏe vì vậy giáo viên cần cho trẻ hoạt động ở mọi lúc mọi nơi
- Vận động mang yếu tố thi đua để từ đó trẻ cố gắng vì vậy giáo viên cần tổ chức cho trẻ giao lưu với các trẻ ở lớp khác trong khối
- Để trẻ thực hiện tốt bài vận động cần xây dựng bài tập vận động đảm bảo tính khoa học và hệ thống, đảm bảo tính vừa sức và coi trọng đặc điểm cá nhân của trẻ

* Trên đây là một số kinh nghiệm nhỏ của bản thân tôi trong việc tổ chức các hoạt động giáo dục thể chất tại trường mầm non. Bên cạnh những kết quả thu được là trẻ mạnh dạn tự tin, khỏe mạnh, nhanh nhẹn, phát triển tốt về thể lực vẫn không tránh khỏi những hạn chế. Rất mong Ban giám hiệu nhà trường, các chị em đồng nghiệp đóng góp ý kiến để tôi có thêm nhiều kinh nghiệm tổ chức các hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ hơn nữa.

Tôi xin trân trọng cảm ơn

XÁC NHẬN CỦA THỦ TRƯỞNG ĐƠN VỊ

Cầu Giấy, ngày 14 tháng 04 năm 2014

Tôi xin cam đoan đây là SKKN của mình viết, không sao chép nội dung của người khác.

(Ký và ghi rõ họ tên)

Nguyễn Thị Thu Chung

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hướng dẫn thực hiện đổi mới hình thức tổ chức hoạt động giáo dục trẻ 5 - 6 tuổi (NXB Giáo dục Việt Nam- 2007)
2. Hướng dẫn thực hiện chương trình giáo dục mầm non Mẫu giáo bé 3 - 4 tuổi (NXB Giáo dục Việt Nam - 2008)
3. Chương trình chăm sóc giáo dục mẫu giáo và hướng dẫn thực hiện trẻ 3-4 tuổi (NXB Giáo dục Việt Nam - 2009)
4. Tuyển tập trò chơi, bài hát, thơ ca, truyện, câu đố theo chủ đề trẻ 3-4 tuổi. (Viện chiến lược và chương trình giáo dục - 2008)
5. Nguồn tư liệu trên mạng internet.