Một số biện pháp phát triển thể chất cho trẻ 4 – 5  tuổi.

**- Mô tả sáng kiến**:  về nội dung sáng kiến :Phát triển thể chất là một trong những nhiệm vụ quan trọng nhất của người giáo viên mầm non trong quá trình chăm sóc và giáo dục trẻ.

      Từ những kinh nghiệm thực tế được áp dụng, tìm ra một số biện pháp tốt giúp trẻ phát triển các tố chất nhanh, mạnh, khéo lé và tự tin.

     Qua việc áp dụng  sáng kiến,  phát triển thể chất của trẻ 4 -5  tuổi trong trường mầm non được cải thiện rõ rệt, từ đó  giúp trẻ phát triển toàn diện về mọi mặt.

**Các biện pháp cụ thể:**

                  **Biện Pháp 1: Chuẩn bị tốt điều kiện, cơ sở vật chất và đảm bảo an toàn cho hoạt động phát triển vận động:**

     Để chuyên đề có hiệu quả, ngay từ  đầu năm học, khi được sự phân công của bạn giám hiệu tôi lên kế hoạch chuẩn bị các đồ dùng phục vụ chuyên đề một cách chu đáo.

     Đầu tiên khảo sát thực trạng về các loại đồ dùng của lớp học phục vụ cho hoạt động phát triển thể chất, đã có những loại đồ dùng nào, cần bổ sung những loại đồ dùng nào. Tôi lên kế hoạch tham mưu với ban giám hiệu mua sắm đồ dùng.

 - Các đồ dùng phục vụ cho hoạt động bán trú đầy đủ đảm bảo an toàn cho trẻ.

- Sưu tầm các loại nguyên vật liệu để phục vụ cho chuyên đề.

- Chuẩn bị các dụng cụ cho các giờ vận động đầy đủ,an toàn và thân thiện với trẻ có bổ sung qua mỗi chủ đề hoặc các tiết dạy.

- Vận động cha mẹ trẻ đóng góp các nguyên vật liệu cũng như đồ dùng, đồ chơi liên quan đến chuyên đề.

 - Ở góc vận động giáo viên  xây dựng góc vận động cho lớp bằng những hình ảnh về trò chơi vận động, trò chơi dân gian để tăng sự hiểu biết cho trẻ.

- Làm các đồ dùng phục vụ cho hoạt động phát triển  vận động.  Các loại dồ dùng cần an toàn, thân thiện, an toàn và đặc biệt phải hấp dẫn đối với trẻ

**Biện pháp 2 : Duy trì chế độ sinh hoạt hàng ngày, đảm bảo đầy đủ các chất dinh dưỡng.**

Dinh dưỡng có vai trò quan trọng đối với sự phát triển của con người, đặc biệt đối với trẻ lứa tuổi mầm non, là lứa tuổi đang hình thành và phát triển nhanh. Vì vậy để trẻ có một thể lực tốt, vấn đề cần quan tâm đầu tiên trong việc phát triển thể chất là chế độ dinh dưỡng cho trẻ.

Vì vậy cần duy trì và đảm bảo cho trẻ những bữa ăn ở trường mầm non đầy đủ các chất dinh dưỡng, đảm bảo cả chất và lượng, thường xuyên thay đổi thực đơn theo mùa, đồng thời cần đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, giúp trẻ ăn ngon miệng, ăn hết xuất.

   Giáo viên chia cơm chia hết xuất cả cơm và thức ăn, động viên trẻ ăn ngon miệng, ăn hết xuất.

   Duy trì các bữa ăn phụ : ăn cháo, uống sữa đầy đủ, động viên trẻ ăn hết xuất, uống hết sữa theo tiêu chuẩn của mình.

    Cho trẻ ăn đúng giờ, ngủ đủ giấc theo chế độ sinh hoạt dành cho trẻ 4 – 5 tuổi ở trường mầm non.

   Bên cạnh đó cần dạy trẻ biết lợi ích của các loại thực phẩm đối với sức khỏe của con người, giáo dục trẻ biết ý nghĩa của từng loại thực phẩm đối với con người : Cơm, ngô khoai có chứa rất hiều chất bột đường, thịt, trứng, cá, sữa... có cứa rất nhiều chất đạm, các loại rau, của, quả chứa nhiều viatamn và muối khoáng, các chất béo có trong dầu và mỡ... Từ việc hiểu ý nghĩa và tầm quan trọng của các loại thực phẩm tôi chú ý đến thể trạng của từng trẻ và giáo dục tới từng trẻ, cơ thể thiếu chất nào nhiều hơn cần bổ sung nhiều hơn. Trẻ sẽ có ý thức hơn trong việc ăn uống, biết tự điều chỉnh chế độ ăn phù hợp với cơ thể của mình.

     Ngoài ra tôi tuyên truyền tới các bậc phụ huynh, chú ý đến khẩu phần ăn ở gia đình cho trẻ cân bằng các chất dinh dưỡng hợp lý đầy đủ. Đối với những cháu có thể lực nhỏ hơn các bạn, hay kén thức ăn hoặc ăn ít hơn các bạn, vận động phụ huynh bổ thêm bữa ăn phụ cho các con bằng các loại sữa, theo nhu cầu cần bổ sung của từng  trẻ : Sữa tươi, sữa bột.

**Biện pháp 3: Phát triển thể chất thông qua giờ học thể dục**

Phát triển thể chất cho trẻ thông qua giờ thể dục là một trong các hoạt động quan trọng, khi trẻ được ăn, uống các chế độ dinh dưỡng hợp lý thì trẻ cần tập thể dục để cơ thể phát triển và rắn ,vì vậy khi lựa chọn nội dung giáo dục phát triển vận động cho trẻ tôi đã tuân thủ theo các nguyên tắc:

Bám sát chương trình lứa tuổi.

Đảm bảo tính liên tục và tính hệ thống, tính cá biệt. Sự kết hợp hợp lý giữa các vận động có tính chất động và tĩnh, phù hợp với điều kiện thực tế của trường, lớp và địa phương.

Để đạt được những kỹ năng kỹ xảo vận động có mục đích và hình thành những kỹ năng vận động đúng thì giờ thể dục được coi là hình thức cơ bản để tổ chức hoạt động giáo dục phát triển vận động cho trẻ.

Giờ thể dục gồm có 3 phần: Khởi động, trọng động và hồi tĩnh, mỗi phần đều giải quyết một nhiệm vụ nhất định, mỗi phần có tác dụng và hỗ trợ lẫn nhau và hoàn thiện cho nhau, để trẻ hứng thú hơn giữa các phần tôi cho trẻ thực hiện phần chuyển tiếp nhẹ nhàng như trò chơi nhỏ “Chuông reo ở đâu?” “Bạn ở phía nào của con” hay trò chơi “Tiếng gọi của ai?”. Ngoài ra, tuỳ theo mỗi phần tôi có thể kết hợp những bài hát, bản nhạc cho trẻ thêm thoải mái, hứng thú trong khi luyện tập.

Ví dụ: Chủ đề: Trường mầm non

Bài tập phát triển chung : Kết hợp bài hát “ Trường chúng cháu đây là trường mầm non"

          Chủ đề : Phương tiện và luật lệ giao thông

Khởi động : kết hợp với bài " mời anh đi tàu lửa"

Đặc biệt trong giờ học tôi dùng một loại tín hiệu thống nhất để khỏi ảnh hưởng đến sự chú ý của trẻ, bên cạnh đó tôi luôn sử dụng khẩu lệnh, mệnh lệnh như: “Nghiêm”, “Nghỉ”, “Đi”, “Chạy”, “Dừng lại”, mệnh lệnh, khẩu lệnh rõ ràng, dứt khoát và lôi cuốn sự tập trung chú ý của trẻ. Trong quá trình trẻ tập luyện tuỳ theo đối tượng trẻ tôi có thể nâng cao dần yêu cầu của hoạt động, tuỳ theo từng chủ đề tôi lựa chọn các bài hát phù hợp.

 Như vậy, trong một giờ thể dục, để đạt được kết quả giáo viên phải biết kết hợp nhiều yếu tố để tổ chức cho trẻ tham gia hoạt động có hiệu quả.

**Biện pháp 4: Phát triển thể chất thông qua  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  mầm non. Thể dục sáng được tiến hành vào sáng sớm khi đón trẻ.

          Tập luyện thường xuyên như vậy giúp trẻ hít thở sâu, điều hòa nhịp thở, tăng cường quá trình trao đổi chất và tuần hoàn trong cơ thể; giúp các khớp, dây chằng được mềm dẻo, linh hoạt, đồng thời hỗ trợ cho những hoạt động trong ngày của trẻ thêm nhịp nhàng, nhanh nhẹn, qua đó tạo cho trẻ một tâm thế thoải mái, sảng khoái để bắt đầu một ngày mới.

          **Biện pháp 5: Phát triển thể chất thông qua trò chơi vận động:**

     Ngoài việc phát triển vận động thông qua tiết học thể dục, các trò chơi vận động cũng góp phần trong việc phát triển thể chất cho trẻ, thông qua trò chơi vận động giúp trẻ rèn luyện sức khỏe, tạo tâm thế vui vẻ, phấn khởi tham gia các hoạt động khác trong ngày.

    Các trò chơi vận động bao gồm trò chơi dân gian : mèo đuổi chuột, bịt mắt bắt dê, rồng rắn lên mây, kéo co, ném còn, cắp cua....     Trò chơi vận động tôi thường cho trẻ chơi theo chủ đề :

    Ví dụ : chủ đề "động vật" cho trẻ chơi các trò chơi : tạo dáng, cáo và thỏ, cò bắt ếch, cáo ơi ngủ à...

             Chủ đề : Phương tiện và luật lệ giao thông : ô tô về bến, ô tô và chim sẻ, đèn xanh đèn đỏ...

        Bên cạnh việc phát triển vận động trẻ còn được củng cố các kiến thức về chủ đề đang học

       Để lôi cuốn trẻ hơn trong các trò chơi vận động, hàng tháng tôi còn tổ chức cho trẻ giao lưu trò chơi vận động giữa các lớp trong khối.Mỗi buổi giao lưu trò chơi vận động thường tổ chức 2 – 3 trò chơi. lồng ghép xen kẽ giữa trò chơi động và trò chơi tĩnh, trò chơi vận động và trò chơi dân gian.

Các  trò chơi không những trẻ được phát triển vận động cơ thể và trẻ còn được thể hiện sự khéo léo của các ngón tay thông qua các trò chơi tĩnh.

**Biện pháp 6:  Phát triển thể chất cho trẻ thông qua các hoạt động  khác**

Ngoài giờ học thể dục giúp thể thực hiện tốt các bài tập vận động, tôi còn thực hiện cho trẻ phát triển thể chất ở các giờ học khác :

          Giờ Âm nhạc : tổ chức cho trẻ chơi các trò chơi vân động : ai nhanh nhất, nghe tiếng hát tìm đồ vật, tạo dáng các con vật... qua các trò chơi âm nhạc trẻ được phát triển tố chất : nhanh, mạnh, tự tin trong hoạt động.

 Giờ tạo hình : trẻ được cắt, xé, dán thể hiện sự khéo léo của đôi bàn tay, giúp cho đôi bàn tay trẻ được nhanh nhạy nhằm phát triển vận động tinh của trẻ.

 Đối với tất cả các giờ học khác : Làm quen với toán, văn học, khám phá..... tôi đều cố gắng tổ chức cho trẻ các trò chơi vận động,thông qua giờ chơi vận động không những trẻ được củng cô nội dung mình đã học mà trẻ được phát triển được các vận động.

         Giờ hoạt động ở các góc hay giờ chơi ngoài trời tôi luôn chú ý lồng ghép các trò chơi vận động, ở các góc thông qua giờ chơi giúp cho đôi tay khéo, óc thẩm mỹ, giờ hoạt động ngoài trời thông qua các trò chơi dân gian, trò chơi tự do trẻ được vận động, được chơi các trò chơi trẻ yêu thích, từ đó giúp cho trẻ có khả năng vận động nhanh, mạnh, có sức khỏe.

            Việc phối kết hợp các môn học, các phương pháp tổ chức trong quá trình giáo dục phát triển vận động cho trẻ là vấn đề rất quan trọng tạo cho trẻ hứng thú trong hoạt động nhằm đạt được mục đích yêu cầu đưa ra của giáo viên.

          **Biện pháp 7 :** **Phối kết hợp với phụ huynh.**

       Việc tuyên truyền đến cha mẹ học sinh để nhận được sự phối kết hợp với giáo viên trong các hoạt động  góp phần đẩy mạnh chất lượng phát triển thể chất cho trẻ.

         Hàng ngày trong giờ đón, trả trẻ, các buổi họp phụ huynh, tuyên truyền tới các bậc phụ huynh về sức khỏe, thể chất cho trẻ, có sức khỏe tốt, trẻ mới có thể vui chơi, tham gia mọi hoạt động ở trong trường mầm non cũng như ở gia đình.. Cô tuyên truyền phụ huynh cho trẻ ăn đủ các chất dinh dưỡng ở gia đình, ngủ đúng thời gian quy định, ngoài ra còn thường xuyên động viên trẻ tập thể dục ở gia đình hoặc tham gia các câu lạc bộ về phát triển thể chất cho trẻ mầm non, dạy trẻ tập bơi, chạy....

    Ngoài ra còn tuyên truyền phụ huynh tăng cường đưa trẻ tham gia các hoạt động giao lưu, dạo chơi dã ngoại, tham quan cùng với gia đình, bạn bè, cho trẻ tự mang một số đồ dùng cá nhân vừa sức, cho trẻ đi bộ, leo trèo có sự quan sát của người lớn, từ đó tăng cường sức khỏe, sự dẻo dai. Đồng thời giáo dục cho trẻ có tính tự lập sự mạnh dạn, tự tin, lòng kiên nhẫn, bền bỉ.

     Từ giúp phụ huynh có nhận thức về sự cần thiết của việc phát triển thể chất cho trẻ, hiểu được muốn cho trẻ phát triển toàn diện về các mặt thì việc đầu tiên trẻ phải có sức khỏe, trẻ mới có thể tham gia tốt các hoạt động khác trong trường học cũng như các hoạt động khác ở gia đình, cộng đồng.

 **+ Về khả năng áp dụng của sáng kiến**

 Tôi đã áp dụng đề tài này tại tất cả các nhóm lớp 4- 5  tuổi ở trường mầm non tôi đang công tác và đã đạt được hiệu quả cao. Các giải pháp trên cũng có thể áp dụng đối với trẻ 4 -5  tuổi tại các trường mầm non khác.

**- Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng giải pháp trong đơn theo ý kiến của tác giả với các nội dung sau**

**+ Mang lại lợi ích kinh tế:**

- Sưu tầm được một số nguyên vật liệu phục vụ cho các hoạt động của chuyên đề. Giảm được chi phí mua sắm đồ dùng, đồ chơi.

         **+ Mang lại lợi ích xã hội :**

Không ai có thể phủ nhận vai trò của sức khoẻ đối với sự phát triển của mỗi người. Bởi vì sức khoẻ là vốn quý giá nhất có ý nghĩa sống còn đối với con người, đặc biệt là trẻ dưới 6 tuổi. Ở lứa tuổi này quá trình tăng trưởng của trẻ diễn ra rất nhanh chóng, việc hoạt động giáo dục thể chất không chỉ tạo cơ hội cho trẻ vận động một cách thoải mái tích cực để phát triển thể lực mà qua hoạt động này trẻ còn học được tính kỷ luật, biết hợp tác chia sẻ cùng các bạn và quan trọng hơn nữa là giúp trẻ: học qua chơi, chơi bằng học. Trẻ được phát triển về thể chất qua sự phát triển cử động các nhóm cơ hô hấp, tay, bụng, chân, phát triển các vận động thô, vận động tinh phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của trẻ.

       Khi trẻ vận động, các bộ phận trên cơ thể cùng phối hợp vận động và phát triển, do đó giáo dục thể chất có ý nghĩa đối với việc phát triển về thể lực và giúp cho hệ thần kinh của trẻ mẫu giáo lớn dần dần phát triển toàn diện, đồng thời hình thành và phát triển về: Đức - Trí - Thể - Mỹ cho trẻ. Trở thành các mầm non tương lai có ích cho xã hội.

Từ những kinh nghiệm giáo viên có thể trao đổi kinh nghiệm cho các đồng nghiệp trong trường và các trường mầm non khác  áp dụng, giúp trẻ phát triển toàn diện cho trẻ

**+Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến tác giả.**

       Trước khi áp dụng  sáng kiến tôi thấy việc phát triển thể chất của lớp còn rất nhiều hạn chế : trẻ kém ăn, ăn chậm,suy dinh dưỡng, thấp còi,  lười vận động, không thích tham gia vào các hoạt động. Nhưng từ khi áp dụng sáng kiến  vấn đề dinh dưỡng cho trẻ được cải thiện, trẻ ăn ngon miệng, ăn hết xuất, chiều cao cân nặng của trẻ được cải thiện rõ rệt, trẻ tích cực tham gia các tiết học thể dục, các trò chơi vận động cũng như các hoạt động khác ở trường mầm non.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các tiêu chí đánh giá** | **Trước khi áp dụng** | **Sau khi áp dụng** |
| Trẻ suy dinh dưỡng | 3/35 = 11,4 % | 0/35 giảm 11,4 % |
| Trẻ thấp còi | 4/35 = 11,4 % | 1/35 = 2,8 % giảm 8,6 % |
| Trẻ tích cự tham gia các hoạt động vận động | 17/35 = 48,5 % | 35/35 = 100 % Tăng 51,5% |
| Trẻ có kỹ năng vận động thô | 25/35 =71 % | 34/35 = 97 % tăng 26 % |
| Trẻ có kỹ năng vận động tinh | 23/35 = 65,7 % | 34/35 = 97 % tăng31,3 % |

Nhìn vào bảng khảo sát cho thấy trước và sau khi thực hiện đề tài trẻ có sự thay đổi rõ rệt. Trẻ suy dinh dưỡng giảm xuống rõ rệt không còn trẻ suy dinh dưỡng, trẻ thấp còi giảm 8,6 % . Trẻ tích cực tham gia vào các hoạt động vận động 100 % tăng 51,5 % so với trước khi áp dụng sáng kiến. Trẻ có kỹ năng vận động thô tăng 26 %, trẻ có kỹ năng vận động tinh tăng31, 3 %.

Từ thực tế cho thấy việc các biện pháp phát triển thể chất cho trẻ trong trường mầm non là rất cần thiết, giúp trẻ phát triển về mọi mặt

**+ Đánh giá lợi ích thu được dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến của tổ chức, cá nhân.**

 - Trẻ có sức khỏe, ăn đủ chất, ăn đúng giờ, nhận biết tầm quan trọng của các chất dinh dưỡng đối với bản thân.

- Tích cực tham gia vào các hoạt động phát triển vận động, có kỹ năng vận động thô, sự khéo léo của đôi bàn tay khi tham gia các vận động tinh.

- Giúp trẻ  mạnh dạn, tự tin trong các hoạt động ở trường, xã hội

-  Giáo viên Có được một số kinh nghiệm trong công tác giảng dạy. Lựa chọn được các nội dung phù hợp giúp trẻ phát triển thể chất.

-  Phụ huynh thấy được tầm quan trọng trong việc  phát triển thể chất đối với con em mình.

- Có sự hợp tác giữa giáo viên và phụ huynh, các bậc phụ huynh đã chú ý phối hợp với cô giáo trong việc giúp trẻ phát triển thể chất.

- Phụ huynh quan tâm chăm sóc con em mình nhiều hơn

       - **Các thông tin cần được bảo mật (nếu có)**; không

**d. Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến;**

Để sáng kiến có thể dễ áp dụng đi vào cuộc sống thì cần phải có các điều kiện sau:

- Cơ sở vật chất, phòng học, lớp học đầy đủ, đồ dùng,dụng cụ để thực hiện các thao tác vận động.

         - Trẻ lớp 4 - 5 tuổi