

ĐẶNG HỒNG PHƯƠNG

MODULE MN

21

**ỨNG DỤNG PHƯƠNG PHÁP
DẠY HỌC TÍCH CỰC
TRONG LĨNH VỰC
PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**



A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN

Hiện nay, trường mầm non đã coi trọng việc phối hợp sử dụng các phương pháp dạy học trong quá trình tổ chức hoạt động học có chủ đích cho trẻ. Tuy nhiên, vấn đề ứng dụng phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ còn chưa được chú ý nhiều. Để nâng cao chất lượng phát triển thể chất cho trẻ mầm non, Module MN 21 sẽ giúp giáo viên nắm được nội dung phát triển thể chất, lựa chọn phương pháp dạy học tích cực thích hợp với nội dung phát triển thể chất và thực hành phương pháp dạy học tích cực thích hợp với nội dung phát triển thể chất cho trẻ mầm non. Module này gồm những nội dung chính sau:

- Nội dung 1: Phát triển thể chất cho trẻ mầm non.
- Nội dung 2: Các phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.
- Nội dung 3: Thực hành phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.



B. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Hiểu sâu sắc (phân tích và so sánh đối chiếu) nội dung phát triển thể chất cho trẻ mầm non phù hợp với mục đích giáo dục theo từng độ tuổi.
- Nêu được những phương pháp dạy học tích cực thích hợp với nội dung phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

II. VỀ KĨ NĂNG

- Lựa chọn và thực hành việc sử dụng phương pháp dạy học tích cực thích hợp với nội dung phát triển thể chất cho trẻ theo từng độ tuổi.
- Vận dụng được phương pháp dạy học tích cực vào tổ chức các hoạt động giáo dục phát triển thể chất cho trẻ theo từng độ tuổi.
- Chọn lựa và sử dụng tốt đồ dùng dạy học phát huy tính tích cực của trẻ trong hoạt động giáo dục phát triển thể chất.
- Đánh giá kết quả giáo dục phát triển thể chất cho trẻ theo phương pháp dạy học tích cực.

III. VỀ MẶT THÁI ĐỘ

- Có ý thức và thái độ đúng đắn đối với việc vận dụng phương pháp dạy học tích cực vào tổ chức các hoạt động phát triển thể chất cho trẻ mầm non.
- Thể hiện được sự sáng tạo trong việc vận dụng phương pháp dạy học tích cực trong tổ chức các hoạt động giáo dục phát triển thể chất cho trẻ theo từng độ tuổi.



C. NỘI DUNG

Nội dung 1

PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

1. MỤC TIÊU

1.1. Kiến thức

- Nắm được nội dung phát triển thể chất cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ.
- Nắm được nội dung phát triển thể chất cho trẻ lứa tuổi mẫu giáo.

1.2. Kỹ năng

- Vận dụng nội dung phát triển thể chất cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ trong quá trình phát triển của chúng.
- Vận dụng nội dung phát triển thể chất cho trẻ lứa tuổi mẫu giáo trong quá trình phát triển của chúng.

1.3. Thái độ

Từ nghiên cứu về lí thuyết và thực hành, lập kế hoạch phát triển thể chất cho trẻ phù hợp với mức độ phát triển của chúng.

2. KIỂM TRA ĐẦU VÀO

- Câu hỏi 1: Để phát triển thể chất cho trẻ mầm non cần có những điều kiện gì?
- Câu hỏi 2: Nêu vai trò của vận động thô trong việc phát triển thể chất cho trẻ mầm non.
- Câu hỏi 3: Nêu vai trò của vận động tinh trong việc phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

- Nhiệm vụ của giáo viên trong phát triển thể chất cho trẻ tuổi nhà trẻ.

Bạn hãy đọc những thông tin dưới đây để có thêm hiểu biết về nội dung phát triển thể chất cho trẻ tuổi nhà trẻ.

THÔNG TIN PHẢN HỒI

- * *Việc phát triển thể chất cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ xuất phát từ mục đích hình thành và phát triển ở trẻ*
 - Khả năng thích nghi với chế độ sinh hoạt.
 - Một số thói quen tốt trong ăn uống, vệ sinh cá nhân, giữ gìn sức khoẻ và an toàn.
 - Các vận động: lẫy, trườn, bò, đi, chạy, nhảy, thăng bằng đứng theo các độ tuổi và khả năng của trẻ. Bước đầu biết phối hợp vận động cùng trẻ khác, phấn khởi và hào hứng vận động.
 - Các cử động khéo léo của bàn tay, ngón tay và khả năng phối hợp thị giác, thính giác với vận động.
 - Khả năng làm một số công việc đơn giản tự phục vụ trong ăn, ngủ và vệ sinh cá nhân.
- * *Nội dung phát triển vận động cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ*

Nội dung	3 - 12 tháng		13 - 24 tháng		25 - 36 tháng
	3 - 6 tháng	7 - 12 tháng	13 - 18 tháng	19 - 24 tháng	
1. Tập phát triển	Tập thụ động: - Tay: co, duỗi tay.	Tập thụ động: - Tay: co, duỗi, đưa	Tập thụ động: - Tay giơ cao, đưa	Hô hấp: tập hít thở: - Tay: giơ cao, đưa	Hô hấp: tập hít vào, thở ra: - Tay: giơ cao, đưa ra phía

Nội dung	3 – 12 tháng		13 – 24 tháng		25 – 36 tháng
	3 – 6 tháng	7 – 12 tháng	13 – 18 tháng	19 – 24 tháng	
các nhóm cơ và hô hấp	– Chân: co, duỗi chân.	lên cao, bắt chéo tay trước ngực. – Chân: co duỗi chân, nâng 2 chân duỗi thẳng.	phía trước, đưa sang ngang. – Chân: dạng sang 2 bên, nhấc cao từng chân, 2 chân. – Lưng, bụng, lườn: cúi về phía trước, nghiêng người sang 2 bên.	phía trước, đưa sang ngang, đưa ra sau. – Chân: dạng ngang sang 2 bên, ngồi xuống, đứng lên. – Lưng, bụng, lườn: cúi về phía trước, nghiêng người sang 2 bên.	trước, đưa sang ngang, đưa ra sau kết hợp với lắc bàn tay. – Chân: ngồi xuống, đứng lên, co duỗi từng chân. – Lưng, bụng, lườn: cúi về phía trước, nghiêng người sang 2 bên, vặn người sang 2 bên.
2. Tập các vận động cơ bản và phát triển tố chất vận động ban đầu	Tập lấy. Tập trườn	– Tập trườn, xoay người theo các hướng. – Tập bò.	– Tập trườn, bò qua vật cản. – Tập đi. Ngồi lăn, tung bóng.	Tập bò, trườn: – Bò, trườn tới đích. – Bò chui (dưới dây/gậy kê cao).	Tập bò, trườn: – Bò thẳng hướng và có vật trên lưng. – Bò chui qua cổng. – Bò, trườn qua vật cản.
		– Tập ngồi. – Tập đứng đi.	Tập đi. Ngồi lăn, tung bóng.	Tập đi, chạy: – Đi theo hướng thẳng.	Tập đi, chạy: – Đi theo hiệu lệnh, đi trong đường hẹp.

Nội dung	3 – 12 tháng		13 – 24 tháng		25 – 36 tháng
	3 – 6 tháng	7 – 12 tháng	13 – 18 tháng	19 – 24 tháng	
				<ul style="list-style-type: none"> - Đi trong đường hẹp. - Đi bước qua vật cản. 	
			<ul style="list-style-type: none"> - Tập bước lên, xuống bậc thang. - Tập tung, ném: + Ngồi lăn bóng. + Đứng ném, tung bóng. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tập nhún bật + Bật tại chỗ. + Bật qua vạch kẻ. - Tập tung, ném, bắt: + Tung, bắt bóng cùng cô. + Ném bóng về phía trước. + Ném bóng vào đích. 	
3. Tập các cử động của bàn tay, ngón tay	<ul style="list-style-type: none"> - Xoè và nắm bàn tay. - Cầm, nắm, lắc đồ vật, đồ chơi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vẫy tay, cử động các ngón tay. - Cầm, nắm lắc, đập. - Cầm bỏ vào, lấy ra, buông thả, nhặt đồ vật. 	<ul style="list-style-type: none"> - Xoay bàn tay và cử động các ngón tay. - Gõ, đập, cầm, bóp. - Đóng mở nắp không ren. 	<ul style="list-style-type: none"> - Co, duỗi ngón tay, đan ngón tay. - Cầm, bóp, gõ, đóng. - Đóng mở nắp có ren. - Tháo lắp, 	<ul style="list-style-type: none"> - Xoa tay, chạm các đầu ngón tay với nhau, rớt, nhào, khuấy, đảo, vò xé. - Đóng cọc bàn gỗ. - Nhón, nhặt đồ vật.

Nội dung	3 – 12 tháng		13 – 24 tháng		25 – 36 tháng
	3 – 6 tháng	7 – 12 tháng	13 – 18 tháng	19 – 24 tháng	
		– Chuyển vật từ tay này sang tay kia.	– Tháo lắp, lồng hộp tròn. – Xếp chồng các khối vuông.	lồng hộp tròn, vuông. – Xếp chồng khối trụ, khối vuông. – Vạch các nét nguệch ngoạc bằng ngón tay.	– Tập xâu, luồn dây, cài còi cúc, buộc dây. – Chắp ghép hình. – Chồng, xếp đồ vật. – Tập cầm bút tô, vẽ. – Lật mở trang sách.

* Nội dung giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

Nội dung	3 – 12 tháng		13 – 24 tháng		25 – 36 tháng
	3 – 6 tháng	7 – 12 tháng	13 – 18 tháng	19 – 24 tháng	
1. Tập luyện nề nếp, thói quen tốt trong sinh hoạt	Tập uống bằng thìa.	Làm quen chế độ ăn bột nấu với các loại thực phẩm khác nhau.	Làm quen chế độ ăn cháo nấu với các thực phẩm khác nhau.	Làm quen với chế độ ăn cơm nát có thức ăn khác nhau.	– Làm quen chế độ ăn cơm với các loại thức ăn khác nhau. – Tập luyện nề nếp thói quen tốt trong ăn uống.
	Làm quen chế độ ngủ 3 giấc.		Làm quen chế độ ngủ 2 giấc.	Làm quen chế độ ngủ 1 giấc.	Luyện thói quen ngủ 1 giấc.

Nội dung	3 – 12 tháng		13 – 24 tháng		25 – 36 tháng
	3 – 6 tháng	7 – 12 tháng	13 – 18 tháng	19 – 24 tháng	
			<p>Tập một số thói quen vệ sinh tốt:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh. – Giữ gìn vệ sinh sạch sẽ khi ăn uống. – Gọi cô khi bị ướt, bị bẩn. 		<p>Luyện thói quen tốt trong vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống: ăn chín, uống chín; rửa tay trước khi ăn; lau mặt, lau miệng, uống nước sau khi ăn; vứt rác đúng nơi quy định.</p>
2. Làm quen với một số việc tự phục vụ, giữ gìn sức khoẻ			<ul style="list-style-type: none"> – Tập tự xúc ăn bằng thìa, uống nước bằng cốc. – Tập ngồi vào bàn ăn. – Tập thể hiện khi có nhu cầu ăn, ngủ, vệ sinh. 		<ul style="list-style-type: none"> – Tập tự phục vụ: <ul style="list-style-type: none"> + Xúc cơm, uống nước. + Mặc quần áo, đi dép, đi vệ sinh, cởi quần áo khi bị bẩn, bị ướt. + Chuẩn bị chỗ ngủ. – Tập thể hiện bằng lời nói khi có nhu cầu ăn, ngủ, vệ sinh.
		Tập ngồi bô khi đi vệ sinh.	Tập ra ngồi bô khi có nhu cầu vệ sinh.		Tập đi vệ sinh đúng nơi quy định.

Nội dung	3 – 12 tháng		13 – 24 tháng		25 – 36 tháng
	3 – 6 tháng	7 – 12 tháng	13 – 18 tháng	19 – 24 tháng	
			Làm quen với rửa tay, lau mặt.		Tập một số thao tác đơn giản trong rửa tay, lau mặt.
3. Nhận biết và tránh một số nguy cơ không an toàn			<ul style="list-style-type: none"> – Nhận biết một số vật dụng nguy hiểm, những nơi nguy hiểm không được phép sờ vào hoặc đến gần. – Nhận biết một số hành động nguy hiểm và phòng tránh. 		

* *Nhiệm vụ của giáo viên:*

- Tổ chức chế độ sinh hoạt hợp lý, kiên trì tập cho trẻ thích nghi với chế độ sinh hoạt.
- Hướng dẫn và tổ chức cho trẻ thực hành một số hành vi tốt trong ăn uống, vệ sinh cá nhân, giữ gìn sức khỏe, kĩ năng tự phục vụ, giữ gìn vệ sinh môi trường trong các hoạt động sinh hoạt hàng ngày.
- Tổ chức các hình thức hoạt động khác nhau để phát triển thể lực, sức khỏe cho trẻ. Tận dụng các yếu tố thiên nhiên (nước, ánh sáng, không khí) và các điều kiện tự nhiên (khúc gỗ, mô đất, bãi cỏ, cát) để cho trẻ rèn luyện.
- Tạo môi trường an toàn và bầu không khí vui vẻ, động viên khích lệ trẻ tự tin và tích cực hoạt động.
- Theo dõi sát sao trẻ trong quá trình luyện tập, đảm bảo an toàn, không để xảy ra tai nạn.
- Quan tâm và có kế hoạch giáo dục đối với các trẻ có khó khăn về vận động.

- Nêu vai trò của giáo viên trong phát triển thể chất cho trẻ mẫu giáo:

Bạn hãy đọc những thông tin dưới đây để có thêm hiểu biết về nội dung phát triển thể chất cho trẻ mẫu giáo.

THÔNG TIN PHẢN HỒI

- * *Xuất phát từ mục đích giáo dục phát triển thể chất cho trẻ lứa tuổi mẫu giáo, đó là hình thành và phát triển ở trẻ:*
 - Khả năng nhận biết, phân biệt một số thực phẩm thông thường.
 - Một số hiểu biết về ích lợi của thực phẩm và tác dụng của việc ăn uống đối với sức khoẻ.
 - Cách bảo vệ và giữ gìn vệ sinh thân thể.
 - Khả năng thực hiện một số công việc tự phục vụ trong sinh hoạt hằng ngày.
 - Một số nề nếp, thói quen tốt trong ăn uống, phòng bệnh, giữ gìn vệ sinh môi trường.
 - Khả năng nhận biết và tránh nơi nguy hiểm.
 - Một số hiểu biết về ích lợi của việc luyện tập vận động đối với sự phát triển cơ thể và bảo vệ sức khoẻ.
 - Khả năng thực hiện các vận động một cách tự tin và khéo léo.
 - Biết phối hợp vận động cùng trẻ khác, hào hứng tham gia vào hoạt động phát triển thể lực.
 - Khả năng sử dụng một số đồ dùng trong vui chơi, học tập, sinh hoạt.

* Nội dung phát triển vận động cho trẻ lứa tuổi mẫu giáo:

Nội dung	3 – 4 tuổi	4 – 5 tuổi	5 – 6 tuổi
1. Tập các động tác phát triển các nhóm cơ và hô hấp	Hô hấp: Hít vào, thở ra.		
	<p>– Tay:</p> <p>+ Đưa 2 tay lên cao, ra phía trước, sang 2 bên.</p> <p>+ Co và duỗi tay, bắt chéo 2 tay trước ngực.</p>	<p>– Tay:</p> <p>+ Đưa 2 tay lên cao, ra phía trước, sang 2 bên (kết hợp với vẩy bàn tay).</p> <p>+ Co và duỗi tay, vỗ 2 tay vào nhau (phía trước, phía sau, trên đầu).</p>	<p>– Tay:</p> <p>+ Đưa 2 tay lên cao, ra phía trước, sang 2 bên (kết hợp với vẩy bàn tay, quay cổ tay, kiễng chân).</p> <p>+ Co và duỗi từng tay, kết hợp kiễng chân. Hai tay đánh xoay tròn trước ngực, đưa lên cao.</p>
	<p>– Lung, bụng, lườn:</p> <p>+ Cúi về phía trước.</p> <p>+ Quay sang trái, sang phải.</p> <p>+ Nghiêng người sang trái, sang phải.</p>	<p>– Lung, bụng, lườn:</p> <p>+ Cúi về phía trước, ngửa người ra sau.</p> <p>+ Quay sang trái, sang phải.</p> <p>+ Nghiêng người sang trái, sang phải.</p>	<p>– Lung, bụng, lườn:</p> <p>+ Ngửa người ra sau kết hợp tay giơ lên cao, chân bước sang phải, sang trái.</p> <p>+ Quay sang trái, sang phải kết hợp tay chống hông hoặc hai tay dang ngang, chân bước sang phải, sang trái.</p> <p>+ Nghiêng người sang hai bên, kết hợp tay chống hông, chân bước sang phải, sang trái.</p>
<p>– Chân:</p> <p>+ Bước lên phía trước, bước sang ngang; ngồi xổm;</p>	<p>– Chân:</p> <p>+ Nhún chân.</p> <p>+ Ngồi xổm, đứng lên, bật tại chỗ.</p>	<p>– Chân:</p> <p>+ Đưa chân ra phía trước, đưa sang ngang, đưa về phía sau.</p>	

Nội dung	3 – 4 tuổi	4 – 5 tuổi	5 – 6 tuổi
	<p>đứng lên; bật tại chỗ.</p> <p>+ Co duỗi chân.</p>	<p>+ Đứng, lần lượt từng chân co cao đầu gối.</p>	<p>+ Nhảy lên, đưa 2 chân sang ngang; nhảy lên đưa một chân về phía trước, một chân về phía sau.</p>
<p>2. Tập luyện các kĩ năng vận động cơ bản và phát triển các tố chất trong vận động</p>	<p>– Đi và chạy:</p> <p>+ Đi kiễng gót</p> <p>+ Đi, chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh.</p> <p>+ Đi, chạy thay đổi hướng theo đường đích đặc.</p> <p>+ Đi trong đường hẹp.</p>	<p>– Đi và chạy:</p> <p>+ Đi kiễng gót, đi bằng gót chân, đi khụy gối.</p> <p>+ Đi trong đường hẹp; đi trên ghế thể dục.</p> <p>+ Đi, chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh, đích đặc (đổi hướng) theo vật chuẩn.</p> <p>+ Chạy 15m.</p> <p>+ Chạy chậm 60m.</p>	<p>– Đi và chạy:</p> <p>+ Đi kiễng gót, đi bằng gót chân, đi bằng mép ngoài bàn chân, đi khụy gối.</p> <p>+ Đi trên dây (dây đặt trên sàn).</p> <p>+ Đi nối bàn chân tiến, lùi.</p> <p>+ Đi, chạy thay đổi tốc độ, hướng, đích đặc theo hiệu lệnh.</p> <p>+ Chạy 18m.</p> <p>+ Chạy chậm 80m.</p>
	<p>– Bò, trườn, trèo:</p> <p>+ Bò, trườn theo hướng thẳng, đích đặc.</p> <p>+ Bò chui qua cổng.</p> <p>+ Trườn, trèo qua vật cản.</p> <p>+ Bước lên, xuống bục cao 30cm.</p>	<p>– Bò, trườn, trèo:</p> <p>+ Bò bằng bàn tay và bàn chân 3 – 4m.</p> <p>+ Bò đích đặc qua 5 điểm.</p> <p>+ Bò chui qua cổng, ống dài 1,2 × 0,6m.</p> <p>+ Trườn, trèo qua ghế dài 1,5 × 30cm.</p> <p>+ Trèo lên, xuống 5 gióng thang.</p>	<p>– Bò, trườn, trèo:</p> <p>+ Bò bằng bàn tay và bàn chân 4 – 5m.</p> <p>+ Bò đích đặc qua 7 điểm.</p> <p>+ Bò chui qua ống dài 1,5 × 0,6m.</p> <p>+ Trườn, trèo qua ghế dài 1,5 × 30cm.</p> <p>+ Trèo lên, xuống 7 gióng thang.</p>

Nội dung	3 – 4 tuổi	4 – 5 tuổi	5 – 6 tuổi
	<ul style="list-style-type: none"> - Tung, ném, bắt: + Lăn, đập, tung bóng. + Ném xa bằng 1 tay. + Ném trúng đích bằng 1 tay. + Chuyển bắt bóng 2 bên theo hàng ngang, hàng dọc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tung, ném, bắt: + Tung bóng lên cao và bắt. + Tung bắt bóng với người đối diện. + Đập bóng tại chỗ. + Ném xa bằng 1 tay, 2 tay. + Ném trúng đích bằng 1 tay. + Chuyển, bắt bóng 2 tay qua đầu, qua chân. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tung, ném, bắt: + Tung bóng lên cao và bắt. + Tung, đập bắt bóng tại chỗ. + Đi và đập bóng. + Ném xa bằng 1 tay, 2 tay. + Ném trúng đích bằng 1 tay, 2 tay. + Chuyển, bắt bóng 2 tay qua đầu, qua chân.
	<ul style="list-style-type: none"> - Bật nhảy: + Bật tại chỗ. + Bật về phía trước. + Bật xa 20 – 25cm 	<ul style="list-style-type: none"> - Bật nhảy: + Bật liên tục về phía trước. + Bật xa 35 – 40cm. + Bật nhảy từ trên cao xuống (cao 30 – 35cm). + Bật tách chân, khép chân qua 5 ô. + Bật qua vật cản cao 10 – 15cm. + Nhảy lò cò 3m. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bật nhảy: + Bật liên tục vào vòng. + Bật xa 40 – 50cm. + Bật nhảy từ trên cao xuống (cao 40 – 45cm). + Bật tách chân, khép chân qua 7 ô. + Bật qua vật cản cao 15 – 20cm. + Nhảy lò cò 5m.

* Nội dung giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ lứa tuổi mẫu giáo:

Nội dung	3 – 4 tuổi	4 – 5 tuổi	5 – 6 tuổi
1. Nhận biết một số món ăn, thực phẩm thông thường và ích lợi của chúng đối với sức khỏe	Nhận biết một số thực phẩm và món ăn quen thuộc	<ul style="list-style-type: none"> Nhận biết thực phẩm thông thường trong các nhóm thực phẩm (trên tháp dinh dưỡng). Nhận biết dạng chế biến đơn giản của một số thực phẩm, món ăn. 	<ul style="list-style-type: none"> Nhận biết, phân loại một số thực phẩm thông thường theo 4 nhóm thực phẩm. Làm quen với một số thao tác đơn giản trong chế biến một số món ăn, thức uống.
	<ul style="list-style-type: none"> Các bữa ăn trong ngày và ích lợi của ăn uống đủ lượng và đủ chất. Sự liên quan giữa ăn uống với bệnh tật (ỉa chảy, sâu răng, suy dinh dưỡng, béo phì). 		
2. Tập làm một số việc tự phục vụ trong sinh hoạt	<ul style="list-style-type: none"> Làm quen cách đánh răng, lau mặt. Tập rửa tay bằng xà phòng. Thể hiện bằng lời nói về nhu cầu ăn, ngủ, vệ sinh. 	<ul style="list-style-type: none"> Tập đánh răng, lau mặt. Rèn luyện thao tác rửa tay bằng xà phòng. Đi vệ sinh đúng nơi quy định. 	<ul style="list-style-type: none"> Tập rèn luyện kĩ năng: đánh răng, lau mặt, rửa tay bằng xà phòng. Đi vệ sinh đúng nơi quy định, sử dụng đồ vệ sinh đúng cách.
	Tập luyện một số thói quen tốt về giữ gìn sức khỏe.		
	Lợi ích của việc giữ gìn vệ sinh thân thể, vệ sinh môi trường đối với sức khỏe con người.		
3. Giữ gìn sức khỏe và an toàn	Nhận biết trang phục theo thời tiết.	Lựa chọn trang phục phù hợp với thời tiết.	Lựa chọn và sử dụng trang phục phù hợp với thời tiết.

Nội dung	3 – 4 tuổi	4 – 5 tuổi	5 – 6 tuổi
		– Biết ích lợi của mặc trang phục phù hợp với thời tiết.	– Biết ích lợi của mặc trang phục phù hợp với thời tiết.
	Nhận biết trang phục theo thời tiết	Nhận biết một số biểu hiện khi ốm và cách phòng tránh đơn giản.	Nhận biết một số biểu hiện khi ốm, nguyên nhân và cách phòng tránh.
	<ul style="list-style-type: none"> – Nhận biết và phòng tránh những hành động nguy hiểm, những nơi không an toàn, những vật dụng nguy hiểm đến tính mạng. – Nhận biết một số trường hợp khẩn cấp và gọi người giúp đỡ. 		

* *Nhiệm vụ của giáo viên:*

- Thực hiện nghiêm túc chế độ sinh hoạt ở lớp, ở trường.
- Rèn luyện cho trẻ nề nếp, thói quen tốt, hành vi văn minh, kĩ năng vận động, khả năng tự phục vụ trong sinh hoạt hằng ngày, giữ gìn vệ sinh môi trường.
- Tạo không khí và trạng thái hoạt động vui vẻ kích thích sự sẵn sàng vận động của trẻ.
- Chuẩn bị đồ dùng, đồ chơi và học liệu phục vụ cho giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe, vận động. Tạo môi trường an toàn cho trẻ hoạt động một cách hứng thú tích cực và thoải mái. Tạo cho trẻ có cảm giác an toàn, tự tin...
- Thực hiện đầy đủ nội dung, tổ chức tốt các hoạt động giáo dục dinh dưỡng sức khỏe và vận động cho trẻ.
- Kết hợp với gia đình để đưa hoạt động giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe, vận động gắn liền với cuộc sống ở gia đình và cộng đồng.
- Ghi nhật kí rút kinh nghiệm để bổ sung cho việc lên kế hoạch.
- Phát hiện sớm những trẻ có khó khăn và năng khiếu về vận động, từ đó có biện pháp thích hợp để giúp đỡ trẻ.

CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ

- Câu hỏi 1: Thế nào là bài tập thụ động, bài tập tích cực, bài tập nửa thụ động? Cho ví dụ minh họa.
- Câu hỏi 2: Hãy nối nội dung ở cột A với cột B cho phù hợp với đặc điểm của trò chơi vận động cho trẻ mầm non.

A	B
a. Tính sáng tạo.	1. Đặc điểm thứ nhất.
b. Tính chủ đề.	2. Đặc điểm thứ hai.
c. Tính bất ngờ.	3. Đặc điểm thứ ba.
d. Tính tích cực hoạt động của các cơ quan phân tích.	4. Đặc điểm thứ tư.

- Câu hỏi 3: Hãy nối nội dung ở cột A với cột B cho phù hợp với tiêu chí phân loại trò chơi vận động.

A	B
a. Trò chơi vận động dân gian.	1. Nhóm 1.
b. Trò chơi vận động thể thao.	2. Nhóm 2.
c. Trò chơi vận động hiện đại.	3. Nhóm 3.
d. Trò chơi vận động có chủ đề.	
e. Trò chơi vận động vui nhộn, giải trí.	
f. Trò chơi vận động không có chủ đề.	

Nội dung 2

CÁC PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC TÍCH CỰC TRONG LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

1. MỤC TIÊU

1.1. Kiến thức

- **Nắm được những vấn đề có liên quan đến các phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.**

- **Nắm được nội dung các phương pháp trò chơi trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.**
- **Nắm được nội dung các phương pháp thi đua trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.**

1.2. Kỹ năng

Vận dụng các phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

1.3. Thái độ

Có ý thức trong việc sử dụng các phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

2. KIỂM TRA ĐẦU VÀO

- **Câu hỏi 1: Thế nào là phương pháp dạy học tích cực cho trẻ mầm non?**
- **Câu hỏi 2: Để vận dụng phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non cần có những điều kiện gì?**

3. CÁC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Tìm hiểu những vấn đề có liên quan đến các phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

Dựa vào hiểu biết và kinh nghiệm thực tiễn của bản thân, bạn hãy liệt kê ra những vấn đề có liên quan đến phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

Bạn hãy đọc những thông tin dưới đây để có thêm hiểu biết về vấn đề có liên quan đến phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

THÔNG TIN PHẢN HỒI

- * *Tính tích cực vận động* thể hiện ở lượng vận động và cường độ của chế độ vận động, ngoài ra còn có các yếu tố chủ động và sáng tạo của trẻ. Chế độ vận động bao gồm những vận động do trẻ em thực hiện trong hoạt động độc lập được giáo viên tổ chức. Ở một mức độ lớn, nó được quy định bởi độ dài, nội dung và hệ phương pháp của những hình thức thể dục khác nhau. Những điều kiện thuận lợi của khí hậu, thời tiết càng ít đối với hoạt động vận động độc lập khác nhau của trẻ em trong những điều kiện thiên nhiên, thì các hình thức tổ chức thể dục càng có ý nghĩa lớn.

Một trong những nguyên tắc quan trọng của giảng dạy động tác là điều khiển, điều chỉnh lượng vận động hợp lí và kết hợp nó với nghỉ ngơi.

- Trong giờ thể dục, lượng vận động lại phụ thuộc vào số lượng và chất lượng các bài tập, hoàn cảnh tác động và tổ chức, phương pháp tập luyện.
- + Các bài tập thể chất là đối tượng giảng dạy, bao gồm: bài tập thể dục, trò chơi vận động. Chúng có các cấu trúc kĩ thuật khác nhau và liên quan đến các tố chất thể lực cũng không giống nhau.
- + Hoàn cảnh tác động: Các điều kiện kèm theo và xuất hiện trong khi luyện tập, giờ học căng thẳng, hứng thú cao, buồn tẻ, nặng nề, người học tích cực, chủ động hay bị bất buộc, thời tiết, sân bãi, dụng cụ tốt, xấu...
- + Tổ chức, phương pháp luyện tập: Các mối quan hệ về cường độ tập luyện, các hình thức nghỉ ngơi trong quá trình tập luyện và đảm bảo nguyên tắc sư phạm, phương pháp khoa học.
- Lượng vận động trong giờ thể dục là độ lớn của các tác động vận động đến cơ thể và đồng thời đó còn là mức độ các khó khăn chủ quan và khách quan mà người tập phải vượt qua trong quá trình chịu sự tác động đó. Nói cách khác, lượng vận động chỉ mức độ tác động của bài tập thể chất đến cơ thể, căng thẳng về tâm lí.

Lượng vận động là nguyên nhân trực tiếp làm tiêu hao năng lượng và kéo theo sự mệt mỏi về thể chất và tâm lí. Mệt mỏi tất yếu phải dẫn đến nghỉ ngơi hợp lí để hồi phục năng lượng đã bị mất đi và gạt bỏ sự căng thẳng về tâm lí. Theo quy luật hồi phục vượt mức, khả năng làm việc về mặt thể lực và trí tuệ sẽ được nâng cao hơn ở giờ học sau, hoặc giai đoạn tiếp theo.

Các thành phần của lượng vận động: Trong những điều kiện và hoàn cảnh như nhau thì hiệu suất của lượng vận động tỉ lệ thuận với I và M của nó.

- + I dùng để chỉ đặc tính của các tác động vào mỗi thời điểm cụ thể khi thực hiện bài tập, độ căng thẳng về các chức năng của cơ thể, độ lớn của mỗi lần nỗ lực. Nói cách khác, I là biểu thị mức độ dùng sức và mức độ căng thẳng của cơ thể trong vận động. So sánh chạy nhanh với đi bộ tốc độ bình thường thì cường độ của chạy nhanh lớn hơn nhiều, vì trong quá trình chạy nhanh, cơ bắp phải co duỗi mạnh và nhanh như đập đất, vung tay, đồng thời việc thay đổi giữa dùng sức và thả lỏng cũng cần nhanh; lúc này cơ thể dùng sức mạnh càng lớn, mức độ căng thẳng sẽ càng cao.
- + M là tổng số lần hoạt động thể lực và các thông số tương tự khác với thời gian tác động dài hay ngắn trong một buổi tập. Hay nói đơn giản hơn, M là chỉ số lần, cụ li... tiến hành vận động cơ thể. Ví dụ: Số lần trẻ bật nhảy ra phía trước liên tục càng nhiều, cụ li chạy càng dài thì lượng vận động sẽ càng lớn. Thời gian vận động là thời gian duy trì vận động cơ thể dài, ngắn.
- Mật độ vận động còn gọi là mật độ bài tập. Đây là khái niệm chỉ tỉ lệ giữa thời gian tập luyện thực tế và tổng thời gian hoạt động trong một lần hoạt động vận động. Công thức tính mật độ vận động như sau:

$$\text{Mật độ vận động} = \frac{\text{Tổng thời gian tập luyện thực tế}}{\text{Tổng thời gian của 1 lần hoạt động vận động}} \times 100\%$$

Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng, mật độ vận động của trẻ mầm non trong tiết học thể dục khoảng từ 33% đến 65%. Mật độ này phụ thuộc vào loại tiết học và lứa tuổi của trẻ em. Người ta thường chia mật độ vận động thành ba khoảng: khoảng thứ nhất từ 33% đến 45% đối với loại vận động mới, khoảng thứ hai từ 46% đến 55% đối với loại vận động ôn luyện và khoảng thứ ba từ 56% đến 65% đối với loại vận động cần hoàn thiện. Do đó, giáo viên cần dựa vào những chú ý về mật độ vận động cần thiết cho trẻ để tránh hiện tượng cho trẻ vận động chưa đủ hoặc quá sức. Các bài tập vận động khác nhau thì ảnh hưởng đến các bộ phận của cơ thể cũng khác nhau. Khi phân tích lượng vận động trong hoạt động vận động của trẻ em, cũng nên xem xét những ảnh hưởng cụ thể của các hoạt động ở các bài tập vận động khác nhau, tránh để một bộ phận nào đó của cơ thể phải gánh chịu lượng vận động quá sức.

- * *Phát huy tính tích cực trong tập luyện của trẻ em* chính là tạo điều kiện để trẻ có tinh thần hứng thú thực sự trong tập luyện, phải lựa chọn hình thức, phương pháp đa dạng, tránh đơn điệu dễ gây buồn chán.

Trong lứa tuổi mầm non, cần phải đảm bảo chế độ tối ưu của tính tích cực vận động, làm cho chức năng vận động phát triển đúng.

Do những tác động giáo dục của người lớn, các vận động thích hợp với lứa tuổi của trẻ được phát triển, đồng thời nhu cầu thực hiện các vận động ấy cũng hình thành.

Tính tích cực vận động của trẻ phụ thuộc vào những đặc điểm giáo dục thể chất. Khi lựa chọn các phương pháp dạy học phải tính đến tính ý nghĩa của các động cơ hoạt động vận động. Trong các bài tập trò chơi có yếu tố thi đua, trẻ em thường huy động khả năng vận động của mình và đạt kết quả cao hơn so với bài tập thông thường.

Điều kiện cơ bản của tính tích cực vận động của trẻ là sắc thái tình cảm tích cực trong hoạt động vận động của chúng, điều này được đảm bảo bằng mức độ dễ tiếp thu – vừa sức của các bài tập đối với trẻ.

- Thái độ của giáo viên ảnh hưởng đến trạng thái tình cảm của trẻ: động viên, khuyến khích, đánh giá khéo léo mục đích làm cho trẻ mong muốn hiểu rõ nhiệm vụ đặt ra và tìm cách thực hiện được tốt nhất.
- Những điều kiện thiên nhiên, nơi tập, dụng cụ thể dục thể thao, quan hệ tốt giữa trẻ em với nhau, sự hướng dẫn khéo léo của giáo viên đối với hoạt động độc lập của trẻ.

- * *Phát triển tính tích cực vận động:*

- Tính tích cực của trẻ được biểu hiện ở hình thức tích cực hoạt động tư duy và cơ bắp trong tiết học thể dục, đặc biệt là hoạt động cơ bắp của chúng. Những biểu hiện tích cực của trẻ trong tiết học thể dục được thể hiện thông qua các mặt: thái độ, cảm xúc, ý chí.
- Phát triển tính tích cực vận động ở trẻ là quá trình vận dụng các phương pháp tích cực nhằm phát huy khả năng vận động của mỗi trẻ và đảm bảo mật độ vận động của trẻ trong các hoạt động giáo dục thể chất, đặc biệt là trong tiết học thể dục.
- Các phương pháp tích cực chủ yếu là nhóm phương pháp thực hành, trong đó chú ý đến hai phương pháp trò chơi và thi đua.
- Phát triển tính tích cực vận động ở trẻ thực chất là xây dựng hứng thú học tập phát huy khả năng tri giác, sáng tạo trong luyện tập các bài tập thể chất.

Hứng thú nhất thời xuất hiện trong thời điểm cụ thể, thời gian ngắn. Hứng thú bền vững diễn ra trong thời gian dài, do trẻ có động cơ, thái độ đúng đắn.

Biểu hiện hứng thú trong hoạt động tư duy là sự sáng tạo, lòng say mê...
Biểu hiện hứng thú trong hoạt động cơ bắp là ý chí quyết tâm, khả năng khắc phục khó khăn, sự chịu đựng vượt khó...

- Phương pháp phát triển tính tích cực vận động cho trẻ mầm non cũng thuộc hệ thống các phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, bao gồm ba nhóm phương pháp *trực quan, dùng lời và thực hành*. Trong đó chủ yếu là nhóm phương pháp thực hành. Ta tập trung phân tích nhóm phương pháp thực hành:

Khi giáo viên tiến hành nhóm phương pháp này đối với trẻ, trẻ vận động là chính, thụ động, nửa thụ động đối với trẻ lứa tuổi nhà trẻ, chủ động đối với trẻ mẫu giáo. Ở trẻ xuất hiện cảm giác vận động cơ – khi trẻ “chuyển” hình ảnh của bài tập vận động từ trên vỏ não xuống các đầu dây thần kinh của các cơ quan vận động, các kĩ năng, kĩ xảo vận động được hình thành và phát triển đến hoàn thiện.

Khi trẻ thực hiện bài tập vận động, giáo viên có thể dễ dàng quan sát, nhận xét, đánh giá việc luyện tập của trẻ. Từ đó, giáo viên theo dõi quá trình phát triển thể lực của trẻ, kịp thời phát hiện, sửa sai cho những trẻ thực hiện bài tập chưa đúng theo yêu cầu của từng lứa tuổi.

Nhóm phương pháp thực hành bao gồm tập luyện, sửa chữa động tác sai.

- + Tập luyện:

Phương pháp này tiến hành sau khi giáo viên làm mẫu bài tập, trẻ bắt đầu thực hiện bài tập.

Đối với trẻ lứa tuổi nhà trẻ cần, thực hiện các động tác của bài tập vận động một cách thụ động, nửa thụ động, tích cực.

Đối với trẻ lứa tuổi mẫu giáo, trẻ thực hiện các động tác của bài tập vận động mang tính chủ động, tích cực.

Số lần tập các động tác của bài tập phụ thuộc vào lứa tuổi của trẻ, vào mức độ phức tạp của bài tập đó.

Tập luyện là một trong những phương pháp cơ bản để trẻ nắm vững kiến thức, kĩ năng vận động. Phương pháp này dùng các hình thức hoạt động vận động trực tiếp của cơ thể trẻ, làm cho trẻ hiểu được kết cấu và quá trình của động tác, hình thành *cảm giác cơ bắp khi làm động tác*.

Trên cơ sở đó hình thành kiến thức, kĩ năng vận động, phát triển các tố chất thể lực.

Chỉ qua luyện tập trẻ mới hiểu và nhớ được thứ tự quá trình động tác, cảm giác được phương hướng của động tác, tốc độ di động của cơ thể, nhịp điệu của động tác, sự phối hợp dùng sức của các cơ co, duỗi nhịp nhàng.

Đối với bài tập phát triển chung, lúc đầu giáo viên thực hiện cùng trẻ, sau đó tùy theo mức độ phức tạp của bài tập mà giáo viên để cho trẻ tự tập. Riêng đối với trẻ lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo bé, lúc nào giáo viên cũng tập cùng với trẻ vì trí nhớ vận động của trẻ chưa tốt, hay quên, nên trước mặt trẻ luôn phải có mẫu bài tập.

Khi đứng quan sát trẻ tập, giáo viên nên bao quát chung cả lớp, cần sửa sai ngay cho những cháu tập chưa đúng. Giáo viên nên đến tận nơi nhắc trẻ nhẹ nhàng, tránh gây sự chú ý đến các trẻ khác, mất tập trung vào việc luyện tập.

Phương pháp này được tiến hành các kiểu sau đây:

- Phương pháp tập luyện lặp lại: Đây là phương pháp tập đi tập lại nhiều lần 1 động tác, nhưng khoảng cách thời gian và cường độ không quy định rõ ràng. Trẻ nắm động tác nhanh, nhưng nếu không thường xuyên luyện tập thì cũng dễ quên, do đó các bài tập cần được ôn luyện trong các buổi tập, trong tháng, trong năm để trẻ không bị quên, tăng thêm hào hứng và tránh mệt mỏi quá sức.

- Phương pháp tập luyện biến đổi:

Đây là phương pháp tập một động tác nhưng đã thay đổi hình thức, yêu cầu, độ khó và các điều kiện khác của động tác. Phương pháp này có ưu điểm là giúp trẻ dễ nắm và có thể tập trung nhanh chóng giải quyết khâu yếu hay khâu quan trọng của động tác.

Sau khi trẻ đã nắm vững bài tập, thì có thể tăng khoảng cách, thay đổi dụng cụ, hoặc thay đổi điều kiện luyện tập để củng cố thêm kĩ năng vận động cho trẻ. Đối với bài tập phát triển chung thì giáo viên cho trẻ tự tập tay không, tập có dụng cụ, tập theo nhạc. Đối với bài tập vận động cơ bản, giáo viên nâng cao dần những yêu cầu đối với trẻ như khoảng cách, cự li, tốc độ, phát triển tố chất vận động ở trẻ...

- + Sửa chữa động tác sai:

Phương pháp này nhằm mục đích giúp trẻ tiếp thu kĩ thuật động tác được chính xác, nhanh chóng hình thành biểu tượng đúng về bài tập.

Một động tác sai có thể do nhiều nguyên nhân, có khi cùng một động tác, nhưng ở hai trẻ lại sai khác nhau và nguyên nhân sai cũng khác nhau. Vì vậy, giáo viên cần phải phân tích cụ thể từng trường hợp để tìm ra nguyên nhân chính xác của từng trẻ để sửa chữa. Nhìn chung, có những nguyên nhân dẫn đến làm động tác sai như sau:

- Vì trình độ luyện tập, khả năng, tố chất cơ thể của trẻ còn thấp kém nên không hoàn thành được động tác, hoặc tư thế chuẩn bị của trẻ thiếu chính xác.
- Trẻ chưa nắm được yêu cầu và cách tiến hành luyện tập của giáo viên. Trong luyện tập trẻ thiếu dũng cảm, thiếu tin tưởng, lo lắng, hồi hộp, sợ sệt...
- Do phương pháp giảng dạy của giáo viên chưa tốt, không phù hợp trình độ tiếp thu của trẻ, hoặc nơi tập, dụng cụ tập không tốt, không phù hợp với tầm vóc của trẻ, thời tiết khí hậu xấu như quá nắng, quá oi bức, mưa ẩm ướt, quá lạnh... bản thân trẻ bị mệt, mới ốm dậy, trẻ chưa được luyện tập có hệ thống...

Phương pháp sửa chữa động tác sai được tiến hành như sau:

- Tìm nguyên nhân, sửa những sai lầm chủ yếu nhất. Thực tế, giáo viên chủ yếu sửa chữa động tác sai cho trẻ trong tiết học. Do vậy, giáo viên phải có khả năng bao quát lớp, dựa vào yêu cầu của động tác đối với trẻ. Điều này phải tính đến đặc điểm lứa tuổi của trẻ. Ví dụ, trẻ 3 – 4 tuổi, sự phối hợp động tác chưa được hoàn hảo, do đó không nên đòi hỏi trẻ thực hiện những bài tập đúng một cách tuyệt đối, mà chỉ yêu cầu trẻ làm được đúng những phần cơ bản của động tác. Trong khi trẻ đang chơi trò chơi vận động, giáo viên không nên cản trở, làm ngừng trò chơi của trẻ; không nên xen vào những lời giải thích không cần thiết. Không nên sửa chữa những sai lầm của trẻ một cách cứng nhắc, mà phải tùy theo khả năng từng trẻ để sửa sai. Tuy nhiên, giáo viên có thể nhắc nhở trẻ. Ví dụ: khi “Đi qua cầu” đi khéo kéo ướt chân...

Giáo viên nên thường xuyên động viên tích cực của trẻ, làm cho trẻ có lòng tự tin trong việc sửa chữa sai lầm, nhất là đối với trẻ nhút nhát, trình độ luyện tập kém, sức khoẻ yếu lại càng quan trọng.

Phương pháp sửa chữa động tác sai trong luyện tập thể dục cho trẻ mầm non được thể hiện muôn hình muôn vẻ. Nếu là những thiếu sót nhỏ về tư thế, giáo viên có thể dùng phương pháp hướng dẫn bằng lời nói để sửa chữa. Nếu hầu hết trẻ tập sai một bài tập nào đó, giáo viên nên cho trẻ

tạm ngừng luyện tập để tiếp tục làm mẫu, giải thích lại cho trẻ có biểu tượng đúng về động tác và vạch ra chỗ sai lầm của trẻ, hoặc hướng dẫn trẻ cách sửa chữa... sau đó lại cho trẻ tiếp tục luyện tập.

Sự giúp đỡ của giáo viên có một giá trị nhất định trong quá trình luyện tập của trẻ. Đối với trẻ nhỏ, các bài tập trong điều kiện không bình thường như: trên thang đồng, trên bục, trên ghế thể dục để nghiêng một đầu... rất khó thực hiện. Trẻ thường mất bình tĩnh vì chân đế hẹp gây cảm giác chệnh vênh làm trẻ sợ hãi. Trong những trường hợp như vậy, giáo viên cần động viên trẻ và tỏ ra sẵn sàng giúp đỡ trẻ làm động tác. Khi cần thiết có thể cầm tay giúp đỡ trẻ sửa động tác cho chính xác hơn. Ví dụ, trẻ 4 – 5 tuổi làm động tác tay đưa ra sau nhiều quá, vai và đầu rụt lại, lưng quá cong, lúc này giáo viên phải trực tiếp uốn nắn lại tư thế trẻ cho chính xác, giúp trẻ có định hình động tác đúng được nhanh hơn.

* *Sự phối hợp giữa các nhóm phương pháp trong quá trình giáo dục thể chất:*

Các nhóm phương pháp trên đều liên hệ với nhau, không thể tách rời do sự thống nhất của phạm trù thể chất và tinh thần của con người, do sự thống nhất của logic khách quan của quá trình giáo dục và luyện tập.

Theo quan điểm sinh lí học thì sự liên hệ hữu cơ lẫn nhau là do sự thống nhất của hệ thống tín hiệu thứ nhất và thứ hai về cảm thụ hiện thực. Còn theo quan điểm triết học thì sự liên hệ đó là sự thống nhất của mức độ cảm giác hợp lí giữa nhận thức với hoạt động thực tế.

Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, chúng ta cần sử dụng phối hợp các phương pháp trên. Tuy nhiên, có phương pháp đóng vai trò chủ yếu ở giai đoạn này, nhưng lại thứ yếu ở giai đoạn khác và ngược lại. Không có phương pháp tổng hợp nào có thể giải quyết một cách tốt nhất các nhiệm vụ sư phạm mà tách rời khỏi các phương pháp khác.

Nghệ thuật giáo dục biểu hiện ở chỗ: dựa vào các phương pháp đa dạng đã được khoa học và thực tiễn chứng minh mà sử dụng một cách tổng hợp những phương pháp có thể đáp ứng nhiều nhất các nhiệm vụ cụ thể đã đề ra và các điều kiện xác định khi thực hiện các nhiệm vụ đó.

Các yêu cầu về lựa chọn và sử dụng các phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ xuất phát từ các nguyên tắc giáo dục thể chất. Việc sử dụng phương pháp này hay phương pháp khác, sự phối hợp giữa chúng phụ thuộc vào những đặc điểm cụ thể của nội dung luyện tập, vào những đặc điểm cá nhân và lứa tuổi của trẻ, phụ thuộc vào trình độ truyền đạt của giáo viên.

Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ, giáo viên sử dụng nhiều phương pháp khác nhau. Mỗi phương pháp sẽ hỗ trợ, bổ sung cho nhau giúp trẻ dễ tiếp thu nhiệm vụ vận động và thuận lợi trong quá trình thực hiện bài tập. Khi dạy trẻ bài tập mới, phải sử dụng phương pháp làm mẫu. Phương pháp này giúp trẻ có biểu tượng về động tác nhờ sự phối hợp của các giác quan. Phương pháp phân tích hoặc giải thích, giúp trẻ suy nghĩ về những nhiệm vụ được đặt ra một cách có ý thức. Phương pháp luyện tập giữ vai trò quan trọng trong việc giúp trẻ biết vận dụng nhiệm vụ vận động trong những hoàn cảnh khác nhau.

* *Mối tương quan giữa phương pháp và biện pháp qua từng giai đoạn luyện tập:*

Việc chọn lọc phương pháp luyện tập phụ thuộc vào nhiệm vụ đặt ra, vào đặc điểm của trẻ, tình trạng sức khỏe của chúng và vào sự phức tạp và đặc điểm của bài tập vận động.

Giai đoạn đầu tiên của việc luyện tập được tiến hành nhằm mục đích hình thành ở trẻ biểu tượng đúng, khái quát về bài tập vận động. Với mục đích đó, người ta sử dụng phương pháp làm mẫu, giải thích và luyện tập. Ở trẻ diễn ra mối liên quan giữa hình ảnh thị giác, lời nói biểu thị kỹ thuật và cảm giác căng cơ. Trẻ càng bé thì lượng dự trữ biểu tượng vận động càng ít. Do đó, làm mẫu chiếm một vị trí rất lớn trong việc hình thành những biểu tượng trên. Với sự tăng dần những kinh nghiệm vận động ở trẻ, người ta cần sử dụng nhiều giải thích hơn.

Giai đoạn 2 nhằm củng cố, đào sâu những vận động đã học như mô phỏng, vật chuẩn thị giác, thính giác chiếm một vị trí đáng kể. Phương pháp dùng lời nói được sử dụng dưới dạng chỉ dẫn ngắn gọn. Những bài tập được thực hiện không có sự kiểm tra của mắt, trên cơ sở cảm giác căng cơ sẽ gây cho trẻ một kết quả tốt khi hoàn thành những thành tố kỹ thuật riêng biệt.

Giai đoạn 3 nhằm củng cố kỹ năng và hoàn thiện kỹ thuật vận động, rèn luyện cách thức áp dụng những vận động đã học trong những điều kiện khác nhau. Trong giai đoạn này, bài tập được tiến hành dưới hình thức trò chơi và thi đua.

Ở các lứa tuổi khác nhau, mối tương quan giữa các phương pháp luyện tập bài tập thể chất sẽ thay đổi. Lúc đầu khi trẻ 1 tuổi, trẻ thực hiện bài tập do sự giúp đỡ hoàn toàn của giáo viên. Dần dần tính tự lực tập luyện

của trẻ lớn dần và chúng thực hiện bài tập với sự giúp đỡ không đáng kể của giáo viên và đồ dùng như ghế, tường nhà...

Ở lứa tuổi ấu nhi, vật chuẩn thị giác chiếm ưu thế. Nó kích thích trẻ thực hiện bài tập. Lời nói được áp dụng để hình thành ở trẻ mối quan hệ tích cực đến việc thực hiện bài tập.

Ở lứa tuổi mẫu giáo bé, người ta sử dụng nhiều phương pháp như: làm mẫu, mô phỏng, vật chuẩn thị giác, thính giác, phương pháp dùng lời nói được kết hợp với làm mẫu và giúp cho việc đào sâu thêm kĩ thuật vận động.

Đối với lứa tuổi mẫu giáo nhỡ và lớn, trẻ đã có kinh nghiệm vận động nên phương pháp dùng lời nói sử dụng tăng lên, không cần làm mẫu đồng thời, sử dụng tài liệu trực quan như tranh ảnh, phim đèn chiếu... bài tập vận động thường được thực hiện dưới hình thức thi đua.

Hoạt động 2: Tìm hiểu phương pháp trò chơi trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

Bạn đã từng tổ chức trò chơi nhằm phát triển thể chất cho trẻ mầm non, hãy nhớ lại và viết ra để thực hiện những yêu cầu sau:

– Ý nghĩa của phương pháp trò chơi:

– Các dạng hình thức sử dụng:

– Ví dụ minh họa:

Bạn hãy đọc những thông tin dưới đây để có thêm hiểu biết về phương pháp trò chơi trong phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

THÔNG TIN PHẢN HỒI

* *Phương pháp trò chơi:*

Phương pháp này có tác dụng nhằm gây hứng thú cho trẻ đến bài tập vận động, trẻ thực hiện nhiều lần mà không chán, đánh giá được tương đối khách quan kết quả vận động của trẻ.

* *Phương pháp này được tiến hành dưới hai dạng:*

- Đưa yếu tố chơi vào buổi tập. Ví dụ, “đi đều”: hành quân như các chú bộ đội; bài tập “vươn thỏ”: cho trẻ bắt chước gà gáy, thổi bóng, ngửi hoa; bài tập “bò”: bò như chuột; động tác “nhảy”: nhảy qua rãnh nước, nhảy như thỏ.
- Sử dụng trò chơi vận động để trẻ tiến hành bài tập. Khi tham gia vào trò chơi, trẻ vận động tích cực hơn, tự nhiên, thoải mái, có tác dụng củng cố và rèn luyện kỹ năng, kỹ xảo vận động, phát triển tố chất thể lực khi thực hiện các vận động, thao tác trong trò chơi. Ví dụ, trò chơi “đuổi bắt”: vận động chạy; “chuông reo ở đâu?”: rèn luyện định hướng âm thanh. Trò chơi vận động cũng có thể là vừa đồng thanh đọc một bài thơ, bài ca, bài đồng dao, vừa hát, vừa vận động.

Yêu cầu đối với các bài thơ, ca về nội dung phải ngắn gọn, dễ thuộc, vui nhộn. Giáo viên cần động viên trẻ trước đó 1 – 2 ngày hoặc 1 tuần trước khi cho trẻ chơi, tổ chức trong thời gian tự hoạt động của trẻ. Ví dụ, bài thơ *Con sói xấu tính*, trước khi chơi, giáo viên cần giúp trẻ đọc lại bài thơ. Đối với trẻ mẫu giáo lớn, có thể yêu cầu trẻ tự đọc lại nội dung bài thơ. Nếu trong trò chơi có sự phân vai thì giáo viên giúp trẻ tự chọn vai chơi cho mình, cần xác định địa điểm chơi, những quy tắc, cách chơi.

Khi chơi trò chơi vận động, hệ vận động được củng cố, các hệ cơ bắp của cơ thể trở nên rắn chắc hơn; các khớp xương và dây chằng trở nên linh

hoạt; có tác dụng củng cố, tăng cường sức khoẻ cho trẻ, tạo điều kiện cho việc rèn luyện thể lực; củng cố kĩ năng vận động; phát triển tố chất thể lực trong điều kiện thay đổi. Hoạt động trò chơi mang tính tổng hợp và được xây dựng kết hợp với những thao tác vận động khác nhau như chạy, nhảy... Trong khi chơi, trẻ có khả năng giải quyết bài tập mới xuất hiện một cách sáng tạo, thể hiện tính độc lập, nhanh trí trong việc lựa chọn cách thức vận động. Những tình huống biến đổi bất ngờ trong quá trình chơi sẽ kích thích trẻ thực hiện nhanh hơn, khéo léo hơn. Việc thực hiện vận động dưới dạng trò chơi sẽ dẫn đến việc hình thành các định hình động lực về vận động.

Phương pháp trò chơi thường áp dụng nhiều ở lớp mẫu giáo bé, ở lớp mẫu giáo nhỡ và lớn thường sử dụng trò chơi ở cuối phần trọng động hoặc phần hồi tĩnh của tiết học thể dục.

Hoạt động 3: Tìm hiểu phương pháp thi đua trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

Bạn đã từng sử dụng phương pháp thi đua trong phát triển thể chất cho trẻ mầm non, hãy nhớ lại và viết ra để thực hiện những yêu cầu sau:

– Ý nghĩa của phương pháp thi đua:

– Các dạng hình thức sử dụng:

- Ví dụ minh họa:

Bạn hãy đọc những thông tin dưới đây để có thêm hiểu biết về phương pháp thi đua trong phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

THÔNG TIN PHẢN HỒI

- * *Phương pháp thi đua:*

Cũng như trò chơi, thi đua là một trong những hiện tượng xã hội phổ biến rộng rãi. Nó có ý nghĩa quan trọng như một cách thức tổ chức và kích thích hoạt động trong các phạm vi rất khác nhau của cuộc sống, trong hoạt động sản xuất, trong nghệ thuật, trong thể thao. Tất nhiên, ý nghĩa cụ thể của thi đấu ở những nơi ấy khác nhau.

Nét nổi bật nhất của phương pháp thi đua là sự đua tài, độ sức, giành vị trí vô địch hoặc để đạt thành tích cao.

Phương pháp thi đua đòi hỏi yêu cầu cao đặc biệt đối với sức mạnh thể chất và tinh thần của người tập, tạo nên sự căng thẳng về tâm lý rất lớn do yếu tố ganh đua trong quá trình thi đấu.

Đối với trẻ mầm non, phương pháp thi đua sử dụng sau khi trẻ đã nắm tương đối vững các bước thực hiện bài tập vận động. Thường áp dụng phương pháp này ở lớp mẫu giáo nhỡ và lớn, vì trẻ có kinh nghiệm vận động.

Mục đích của thi đua nhằm hoàn thiện các kĩ năng, kĩ xảo vận động ở mức độ cao và rèn luyện phẩm chất đạo đức như lòng tự trọng, tinh thần đồng đội cho trẻ. Thi đua làm tăng hứng thú, tăng khả năng vận động, biểu hiện các tố chất vận động, kích thích, lôi cuốn trẻ vào việc tập luyện.

- * *Phương pháp thi đua được tiến hành dưới hai dạng:*

- Thi đua cá nhân: Giáo viên nên chọn các cháu ngang sức, mức độ thực hiện động tác gần ngang nhau để tránh gây chán nản giữa các cháu. Lúc đầu, giáo viên yêu cầu trẻ thực hiện đúng bài tập: “Ai đi đúng”, “Ai ném đúng”, sau đó đòi hỏi cao hơn. Ví dụ: “Thi xem ai nhảy giỏi”, “Ai chạy nhanh tới cờ”, “Ai bật nhanh qua vòng”.

- Thi đua đồng đội: Giáo viên phải phân chia đội làm sao cho tương đối vừa sức, số lượng bằng nhau, yêu cầu tổ chức nhanh, các đội bắt đầu thực hiện cùng một lúc. Trước khi bắt đầu cuộc thi, giáo viên nên cho trẻ hoặc bản thân nhắc lại điều kiện của cuộc thi. Sau khi chơi xong, giáo viên là người phân xử thắng, thua một cách khách quan, không thiên vị, thì sẽ có tác dụng giáo dục sự công bằng trong một tập thể trẻ nhỏ.

Chú ý, khi sử dụng phương pháp thi đua, giáo viên cần tránh để trẻ hưng phấn quá mức, tránh gây những kích thích căng thẳng thần kinh làm ảnh hưởng không tốt đến hành vi và trạng thái của trẻ. Giáo viên cần lưu ý đến thời gian mà trẻ quan sát và tham gia thi đấu, điều khiển lượng vận động cho trẻ sao cho phù hợp.

Kết quả sử dụng phương pháp này hay phương pháp khác chịu tác động bởi nhiều yếu tố như nhận thức, khả năng sư phạm của giáo viên, sự tham gia hoạt động của trẻ... Để nâng cao hiệu quả của quá trình dạy học, một trong những vấn đề quan trọng là phải đảm bảo *mật độ vận động* cho trẻ.

Quá trình dạy học bài tập vận động cho trẻ mầm non diễn ra sự phối hợp giữa các phương pháp dạy học. Mỗi phương pháp có ưu, nhược điểm riêng, không có phương pháp duy nhất. Các phương pháp bổ sung, hỗ trợ nhau. Có những giai đoạn phương pháp này là chủ đạo, các phương pháp còn lại đóng vai trò hỗ trợ và ngược lại.

Phương pháp dạy học bao gồm hệ thống các phương pháp dùng để vận hành nội dung – các bài tập vận động phù hợp với sự phát triển của trẻ, kết hợp sử dụng các loại phương tiện dạy học như dụng cụ thể dục, tranh ảnh, phim đèn chiếu... thực hiện dưới nhiều hình thức khác nhau như trong tiết học, ngoài tiết học với các cách tổ chức khác nhau như cả lớp, nhóm, nhóm quay vòng, cá nhân...

Nhiều công trình nghiên cứu đã chỉ ra rằng, có thể dạy trẻ cách thức thực hiện bài tập vận động cơ bản trong giai đoạn ban đầu cũng như trong giai đoạn hoàn thiện những vận động đó bằng các trò chơi vận động. Ngoài ra, trạng thái tình cảm tích cực trong quá trình vận động cũng có tác dụng nâng cao hiệu quả dạy học.

CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ

- Câu hỏi 1: Phân tích mối quan hệ giữa các phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.
- Câu hỏi 2: Tại sao nói “Trò chơi vận động vừa là nội dung vừa là phương pháp, hình thức, phương tiện giáo dục thể chất cho trẻ mầm non”?

Nội dung 3

THỰC HÀNH PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC TÍCH CỰC TRONG LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON

1. MỤC TIÊU

1.1. Kiến thức

- Phân tích những vấn đề có liên quan đến các phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.
- Phân tích nội dung phương pháp trò chơi trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.
- Phân tích nội dung phương pháp thi đua trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

1.2. Kỹ năng

- Vận dụng các phương pháp dạy học tích cực trong việc dạy trẻ các bài tập thể dục: bài tập đội hình đội ngũ, bài tập phát triển chung, bài tập vận động cơ bản, và tổ chức trò chơi vận động cho trẻ.
- Vận dụng các phương pháp dạy học tích cực trong việc dạy trẻ các bài tập phát triển vận động tinh thuộc các lĩnh vực tạo hình: xé nặn, cắt, dán; lĩnh vực tự phục vụ...
- Bước đầu đánh giá kết quả giáo dục phát triển thể chất cho trẻ theo phương pháp dạy học tích cực.

1.3. Thái độ

Có ý thức trong việc vận dụng các phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

2. KIỂM TRA ĐẦU VÀO

- Câu hỏi 1: Thế nào là phương pháp dạy học tích cực cho trẻ mầm non?

- Câu hỏi 2: Để vận dụng phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non cần có những điều kiện gì?

3. CÁC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Vận dụng phương pháp trò chơi trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

- Đối với vận động thô: Bài tập đội hình đội ngũ, bài tập phát triển chung, bài tập vận động cơ bản và trò chơi vận động.
- Đối với vận động tinh: xé, nặn, cắt, dán, lắp ghép, xâu hạt, xếp hình...

Hoạt động 2: Vận dụng phương pháp thi đua trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non.

- Đối với vận động thô: Bài tập đội hình đội ngũ, bài tập phát triển chung, bài tập vận động cơ bản và trò chơi vận động.
- Đối với vận động tinh: xé, nặn, cắt, dán, lắp ghép, xâu hạt, xếp hình...

Hoạt động 3: Đánh giá kết quả giáo dục phát triển thể chất cho trẻ theo phương pháp dạy học tích cực.

- Nội dung đánh giá kết quả giáo dục phát triển thể chất cho trẻ theo phương pháp dạy học tích cực.

Trước hết, ta cần nghiên cứu mục tiêu đánh giá: Xác định mức độ phát triển vận động của trẻ để điều chỉnh quá trình giáo dục thể chất.

- + Các danh mục đánh giá nhằm thu lượm thông tin về cá nhân trẻ từ đầu đến cuối năm học.
- + Kết quả đạt mục tiêu giáo dục thể chất về thể hình, thể lực, trí lực.
- + Đánh giá trẻ đang phát triển.

Ví dụ về xây dựng bài đánh giá mức độ phát triển tính tích cực vận động của trẻ mầm non. Đó là các tiêu chí: hứng thú bền vững, kết quả thực hiện nhiệm vụ vận động, mật độ vận động của trẻ

- Quy trình đánh giá kết quả giáo dục phát triển thể chất cho trẻ theo phương pháp dạy học tích cực:

Quy trình đánh giá thường diễn ra theo ba giai đoạn: Kiểm tra để điều khiển quá trình dạy học; đánh giá để xác định, tìm ra các nguyên nhân để

điều chỉnh và quyết định các biện pháp tổ chức thực hiện nhằm giúp cho trẻ em duy trì khả năng vận động và tiếp tục phát triển... Các giai đoạn này có mối liên hệ biện chứng với nhau và mục đích cao nhất là tác dụng su phạm, ảnh hưởng thúc đẩy hoạt động giáo dục ngày càng tốt hơn.

Kiểm tra trong giáo dục là nhằm theo dõi, thu thập số liệu, chứng cứ để đánh giá kết quả phát triển tính tích cực vận động cho trẻ mầm non, nhằm củng cố, mở rộng, tăng cường việc phát triển vận động của trẻ.

Như vậy, kiểm tra và đánh giá là hai công việc có nội dung khác nhau, nhưng có liên quan mật thiết với nhau nhằm miêu tả và tập hợp những bằng chứng về kết quả phát triển vận động của trẻ em. Kiểm tra là phương tiện để đánh giá, muốn đánh giá thì phải tiến hành kiểm tra.

Quyết định là khâu cuối cùng của quy trình đánh giá. Dựa vào những định hướng đã nêu trong bước đánh giá, giáo viên sẽ có những quyết định, những biện pháp cụ thể giúp trẻ, cải tiến phương pháp dạy học.

Quy trình tổ chức đánh giá được diễn ra cụ thể như sau:

- + Xác định mục đích đánh giá.
- + Xác định nội dung đánh giá.
- + Lựa chọn các phương pháp đánh giá.
- + Xây dựng và phân tích các bài tập đánh giá.
- + Tiến hành đánh giá theo các tiêu chí đã đề ra, xem xét kết quả và kết luận.

Toàn bộ quá trình đánh giá là quá trình khép kín, tuần hoàn như sau:

Đánh giá bắt đầu từ quan sát, thu nhận thông tin, đánh giá, tổ chức hội thảo (thảo luận), lập kế hoạch điều chỉnh, rồi lại quan sát... cuối cùng là ra quyết định. Cách tiếp cận này mang tính quay vòng.

4. CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ

- Câu hỏi 1: Tại sao cần vận dụng phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ mầm non?
- Câu hỏi 2: Phân tích quá trình vận dụng phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển vận động thô cho trẻ mầm non. Cho ví dụ minh họa.

- Câu hỏi 3: Phân tích quá trình vận dụng phương pháp dạy học tích cực trong lĩnh vực phát triển vận động tinh cho trẻ mầm non. Cho ví dụ minh họa.
- Câu hỏi 4: Hãy nối nội dung ở cột A với cột B cho phù hợp với các nhóm 1, 2... của nhóm phương pháp trực quan:

A	B
a. Sử dụng vật chuẩn thị giác.	1. Nhóm 1.
b. Mô phỏng bài tập vận động.	2. Nhóm 2.
c. Trực quan thính giác.	3. Nhóm 3.
d. Sử dụng tài liệu trực quan.	
e. Trực quan thị giác.	
f. Trực quan xúc giác.	

- Câu hỏi 5: Hãy nối nội dung ở cột A với cột B cho phù hợp với các nhóm 1, 2... của nhóm phương pháp thực hành:

A	B
a. Yếu tố chơi.	1. Nhóm phương pháp 1.
b. Luyện tập biến đổi.	2. Nhóm phương pháp 2.
c. Luyện tập lặp lại.	3. Nhóm phương pháp 3.
d. Thi đua.	4. Nhóm phương pháp 4.
e. Trò chơi vận động.	
f. Sửa chữa động tác sai.	

- Câu hỏi 6: Hãy nối nội dung ở cột A với B cho phù hợp với việc hướng dẫn trò chơi vận động môi cho trẻ mầm non:

A	B
a. Chuẩn bị dụng cụ, sân bãi phục vụ cho trò chơi.	1. Bước 1.

b. Giới thiệu và giải thích trò chơi.
c. Tổ chức chơi.
d. Chọn trò chơi.
e. Điều khiển trò chơi và đánh giá kết quả.

2. Bước 2.
3. Bước 3.
4. Bước 4.
5. Bước 5.



D. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và đào tạo, *Chương trình Giáo dục Mầm non*, NXB Giáo dục Việt Nam, 2009.
2. Lưu Quang Hiệp – Phạm Thị Uyên, *Sinh lí học thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, 2003.
3. Nguyễn Kỳ (Chủ biên), *Phương pháp giáo dục tích cực lấy người học làm trung tâm*, NXB Giáo dục, 1995.
4. Đặng Hồng Phương, *Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non*, NXB Đại học Sư phạm, 2008.
5. Đặng Hồng Phương, *Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em*, NXB Đại học Sư phạm, 2011.
6. Đặng Hồng Phương, *Phát triển tính tích cực vận động cho trẻ mầm non*, NXB Đại học Sư phạm, 2011.
7. Đặng Hồng Phương, *Phương pháp hình thành kĩ năng vận động cho trẻ mầm non*, NXB Đại học Sư phạm, 2011.