

TRƯỜNG ĐẠI HỌC VINH

PGS.TS Nguyễn Thị Mỹ Trinh

GIÁO TRÌNH
PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC THỂ CHẤT
CHO TRẺ

(Dùng cho hệ đào tạo từ xa – ngành GD Mầm non)

Vinh 2011

Tailieu.vn

Lời nói đầu

Giáo trình "*Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ mầm non*" nhằm trang bị cho sinh viên những vấn đề lý luận mang tính hệ thống và khái quát về mục đích, nhiệm vụ, các nguyên tắc giáo dục thể chất mầm non, đồng thời giới thiệu các phương pháp, phương tiện và hình thức giáo dục thể chất cho trẻ mầm non qua các độ tuổi: nhà trẻ, mẫu giáo.

Giáo trình gồm 5 chương:

Chương 1: Mục đích, nhiệm vụ và các nguyên tắc giáo dục thể chất mầm non

Chương 2: Nội dung giáo dục thể chất mầm non

Chương 3: Các phương pháp giáo dục thể chất mầm non

Chương 4: Các hình thức và phương tiện giáo dục giáo dục thể chất mầm non

Chương 5: Hướng dẫn một số nội dung và hình thức giáo dục thể chất mầm non qua các độ tuổi

Cuốn "*Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ mầm non*" là giáo trình dùng cho sinh viên hệ đào tạo từ xa ở các trường Đại học sư phạm, ngành Giáo dục mầm non, đồng thời là cuốn sách cần cho những ai quan tâm tìm hiểu vấn đề giáo dục thể chất cho trẻ mầm non.

Cuốn sách viết không thể tránh khỏi những thiếu sót. Tác giả mong nhận được sự đóng góp ý kiến của các độc giả để hoàn thiện thêm.

Tác giả

Chương I:
MỤC ĐÍCH, NHIỆM VỤ
VÀ NGUYÊN TẮC GIÁO DỤC THỂ CHẤT MẦM NON

1. Mục đích của giáo dục thể chất (GDTC) mầm non

1.1. Cơ sở để xác định mục đích GDTC mầm non

- Căn cứ vào **mục tiêu của giáo dục và đào tạo** theo tinh thần Nghị quyết Đại hội Đảng cộng sản Việt Nam, và mục đích của GDTC cho thể hệ trẻ trong giai đoạn phát triển tương ứng của đất nước. Ví dụ: Nghị quyết Đại hội Đảng cộng sản lần thứ VII đề ra mục tiêu của giáo dục và đào tạo là *nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực và bồi dưỡng nhân tài, hình thành đội ngũ lao động có tri thức và tay nghề, có năng lực thực hành, tự chủ và năng động sáng tạo*.

Dựa vào Nghị quyết nói trên, các văn bản của Nhà nước đã xác định mục đích của GDTC Việt Nam là *đảm bảo sự phát triển toàn diện, cân đối cho con người, chuẩn bị sẵn sàng về mặt thể lực cho họ để tham gia tích cực vào sự nghiệp lao động sáng tạo xây dựng đất nước và bảo vệ tổ quốc Việt Nam XHCN*.

- Căn cứ vào **mục tiêu của GDMN**. Trong Luật Giáo dục 2005 (điều 22) mục tiêu GDMN được xác định là *"giúp trẻ em phát triển về thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mỹ, hình thành những yếu tố đầu tiên của nhân cách, chuẩn bị cho trẻ em vào lớp Một"*.

- Căn cứ vào đặc điểm phát triển của trẻ em các độ tuổi, đặc biệt là sự phát triển tâm lý, sinh lý- vận động.

1.2. Mục đích GDTC mầm non

- Mục đích chung: giúp trẻ em khoẻ mạnh, nhanh nhẹn, cơ thể phát triển hài hoà, cân đối.

- Mục đích giáo dục phát triển thể chất cho trẻ em các độ tuổi từ 18 tháng đến 6 tuổi được cụ thể trong Chương trình Giáo dục mầm non (2006) cùng các dấu hiệu đánh giá một cách cụ thể:

Ví dụ:

- ở cuối độ tuổi nhà trẻ:

+ *Mục đích giáo dục phát triển thể chất:*

* Cơ thể trẻ khoẻ mạnh, phát triển cân đối. Cân nặng và chiều cao nằm trong kênh A.

* Trẻ thực hiện được các vận động cơ bản.

* Trẻ thích nghi với chế độ sinh hoạt của nhà trẻ.

* Trẻ có một số thói quen tự phục vụ trong ăn uống, vệ sinh cá nhân.

+ *Dấu hiệu đánh giá:*

* Đi thẳng người, nhấc cao chân

* Chạy theo hướng thẳng và đổi hướng không mất thăng bằng

* Lên, xuống cầu thang có vịn

* Bật xa bằng 2 chân 20 cm

* Ném xa 1,2 m

* Xếp tháp 8 tầng

* Xâu hạt thành chuỗi

* Ghép hình 4 mảnh

* Biết cài cúc, mặc quần

- Ở cuối độ tuổi mẫu giáo:

+ *Mục đích giáo dục phát triển thể chất*

* Cơ thể trẻ khoẻ mạnh, phát triển cân đối. Cân nặng và chiều cao nằm trong kênh A.

* Trẻ thực hiện được các vận động cơ bản vững vàng, đúng tư thế.

*Trẻ có khả năng phối hợp giữa giác quan và vận động, kết hợp vận động nhịp nhàng có định hướng trong không gian.

*Trẻ thực hiện được các vận động tinh tế, khéo léo.

*Trẻ có thói quen và một số kỹ năng tốt trong việc chăm sóc sức khỏe, vệ sinh thân thể, vệ sinh ăn uống, vệ sinh môi trường và đảm bảo an toàn.

+ Các dấu hiệu đánh giá:

* Đi giật lùi 3 m

* Chạy 18 m khoảng 10 giây

* Bật xa 50-60 cm

* Ném xa 4 m

* Bò chui dưới vật không bị chạm

* Đi nổi gót giật lùi 5 bước

* Cắt được theo đường tròn

* Đồ được hình

* Thắt buộc giây giấy

* Tự mặc quần áo.

2. Nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ mầm non

2.1. Nhiệm vụ bảo vệ sức khỏe

Cơ thể của trẻ mầm non có sự tăng trưởng nhanh về hình thái nhưng các hệ cơ quan làm việc chưa hoàn thiện, sự phát triển chức năng bảo vệ cơ thể còn yếu. Khi chịu đựng nhiều tác động không thuận lợi của môi trường trẻ dễ mắc nhiều bệnh khác nhau. Vì vậy, bảo vệ và tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực, hoàn thiện chức năng làm việc của các cơ quan, nâng cao sức đề kháng của cơ thể trẻ là một trong những nhiệm vụ quan trọng của GDTC mầm non. Nhiệm vụ bảo vệ sức khỏe có thể tiến hành theo 3 hướng sau đây:

- Rèn luyện, nâng cao sức đề kháng
- củng cố cơ quan vận động, hình thành tư thế thân người hợp lý.

- Hoàn thiện chức năng của các cơ quan thực vật.

a) Rèn luyện, nâng cao sức đề kháng cho trẻ mầm non

Tuổi mầm non là giai đoạn có những biến đổi hết sức to lớn về hình thái và chức năng của cơ thể. Đặc điểm của thời kỳ này là lúc đầu cơ thể trẻ có sức chống đỡ (đề kháng) tương đối thấp đối với những tác động xấu của môi trường xung quanh, do đó dễ mắc bệnh, nhưng khả năng thích ứng, thích nghi với mọi tác động từ bên ngoài vào sẽ nhanh chóng nâng cao nếu biết giữ gìn sức khỏe cho trẻ thật chu đáo, kết hợp với việc rèn luyện thể dục một cách có hệ thống và đúng phương pháp khoa học, phát triển vận động, rèn luyện kỹ năng vận động và thói quen giữ vệ sinh cho trẻ, kết hợp sử dụng tác động của các yếu tố thiên nhiên một cách thận trọng và có liều lượng. Các biện pháp đó có tác dụng phòng và chống được các bệnh thông thường như cảm cúm, các bệnh truyền nhiễm cho trẻ và còn là sự rèn luyện có tác dụng tốt đối với hệ thống thần kinh trung ương, đối với sức khỏe nói chung của trẻ.

b) Củng cố cơ quan vận động, hình thành tư thế thân người hợp lý

Ở lứa tuổi mầm non quá trình cốt hoá của hệ xương mới chỉ bắt đầu. Bộ xương của trẻ phần lớn được cấu tạo bằng các tổ chức sụn, các tổ chức xương đang được hình thành, độ rắn thấp, độ xốp cao chứa nhiều nước vì thế. Hệ cơ còn tương đối yếu, dây chằng dễ bị kéo giãn. Vì thế cơ quan vận động chưa được vững chắc, dễ bị biến dạng, tư thế vận động cơ bản dễ bị sai lệch. Đến 6-7 tuổi thì thành của xương mới có độ dày đảm bảo sự chống đỡ tương đối với những tác động cơ học. Vận động tích cực có tác dụng rất lớn đối với sự phát triển của hệ cơ, xương, thúc đẩy sự phát triển nhanh chóng các xương ống theo chiều dài đồng thời tăng độ vững chắc của xương nhờ độ đông đặc chung của các tổ chức xương ở trẻ em mẫu giáo.

Hệ xương: hình dáng của cơ thể phụ thuộc vào bộ xương. Bộ xương có nhiệm vụ bảo vệ tủy sống, não, các cơ quan bên trong của cơ thể khỏi bị va chạm

và làm hư hại. Bộ xương của trẻ còn rất yếu, mềm, dễ bị biến dạng, vì trong đó còn chứa nhiều tổ chất sụn, các khớp của trẻ rất linh hoạt, dây chằng dễ bị dẫn, các gân còn yếu và ngắn so với người lớn. *Phát triển hệ xương, dây chằng và khớp đúng lúc sẽ có tác dụng đến việc phát triển các cơ quan, các hệ thống và tư thế của cơ thể.* Những trường hợp bị cong, vẹo cột sống, vai uõn tròn, lòng bàn chân bẹt làm rối loạn điều kiện làm việc của nhiều cơ quan quan trọng và có thể dẫn đến bệnh lý. *Đối với trẻ mẫu giáo cần đặc biệt chú ý cho sự cốt hoá của xương diễn ra đúng đắn và đúng lúc, hình thành đường cong sinh lý của cột sống, phát triển vòm bàn chân, củng cố dây chằng, khớp, ngoài ra cần chú ý đến sự phát triển cân đối giữa các phần của cơ thể, sự phát triển cân đối chiều cao và trọng lượng của xương.*

Hệ cơ: Bám chắc vào các phần riêng biệt của bộ xương, ở trong một tư thế nhất định giữ cho thăng bằng và thay đổi tư thế đó. Điều này có nghĩa là *hệ cơ tham gia thực hiện chức năng vận động và cũng như thực hiện chức năng bảo vệ: bảo vệ khỏi sự va chạm, sự nhiễm lạnh của bộ xương và các cơ quan bên trong.* Cơ của trẻ phát triển còn yếu và chỉ bằng 20-25% trọng lượng cơ thể. ở trong cơ thể trẻ có nhiều nước và ít chất Prôtít, Lipít. *Sự phát triển của các nhóm cơ riêng biệt xảy ra không cùng một lúc liên quan tới những điều kiện trên, cần thiết phải củng cố tất cả các nhóm cơ đặc biệt là cơ đuôi.*

c) Nâng cao khả năng làm việc của các hệ thống cơ quan trong cơ thể trẻ

Đặc điểm của giai đoạn từ 0-6 tuổi là sự hoạt động vận động tích cực của trẻ, nhờ đó những động tác vận động cơ bản cần thiết cho cuộc sống được hình thành. Tập luyện thể dục thể thao sẽ đẩy nhanh chóng quá trình chuyển những động tác tự nhiên, tản mạn trong những tháng đầu tiên của cuộc sống, thành những động tác có sự phối hợp tương đối cao như đi, chạy, nhảy, ném...qua đó phát triển khả năng vận động một cách hiệu quả ở trẻ. Mặt khác, vận động là một trong những điều kiện cơ bản để trẻ nhận thức thế giới xung quanh. Qua sự theo dõi những trẻ em vì lý do nào đó (như bị ốm) mà hoạt động vận động bị hạn chế cho thấy: hiện

tượng thiếu vận động đã gây nên sự phát triển chậm chạp của các hệ thống tim mạch, hô hấp và các hệ thống khác của cơ thể trẻ. Dưới ảnh hưởng của các hoạt động và vận động tích cực thì trọng lượng tương đối của tim, phổi, não được tăng lên. Đặc biệt là vận động thường xuyên sẽ kích thích mạnh mẽ sự trao đổi chất, cải thiện được quá trình trao đổi chất và thúc đẩy sự hoàn thiện về cấu trúc và chức phận của cơ thể.

Hệ hô hấp: Đối với trẻ các đường hô hấp còn hẹp, niêm mạc của chúng có nhiều mạch máu. Các tế bào của phổi rất mịn. Độ linh hoạt của lồng ngực bị hạn chế, xương sườn ở tư thế nằm ngang và sự phát triển của cơ hô hấp thì rất yếu, *nên không thể thở sâu được* (trẻ ở lứa tuổi bú mẹ thở 40-35 lần /1 phút, 7 tuổi thì 24-22 lần). Vì thế *không khí bị đọng lại và khó vào các phần của lá phổi. Nhịp hô hấp của trẻ không ổn định, dễ bị rối loạn.* Từ cần củng cố cơ hô hấp, phát triển độ linh hoạt của lồng ngực, tạo khả năng thở sâu tiết kiệm năng lượng khi thở ra, ổn định nhịp thở, tăng dung tích sống.

Ngoài ra phải *dạy trẻ thở bằng mũi.* Thở bằng mũi sẽ làm không khí được ấm lên và lọc sạch. Các bài tập phát triển hô hấp sẽ thúc đẩy sự hoạt động tích cực của các cơ quan hô hấp, củng cố các cơ hô hấp và sự phát triển toàn bộ của bộ máy hô hấp, ngoài ra có tác dụng hình thành ở trẻ em thói quen thở đều và sâu, khắc phục được tật nín thở của trẻ khi thực hiện những động tác mới.

Hệ tim mạch: Ngay từ khi mới sinh hệ tim mạch đã hoạt động mạnh, các mạch máu của trẻ rộng hơn so với người lớn, áp lực của máu yếu nhưng tần số co bóp của tim lại tăng lên, vì thế nhịp điệu co bóp của tim dễ bị rối loạn. Tim nhanh chóng mệt mỏi nếu phải làm việc căng thẳng và không thể ngay lập tức thích ứng với sự thay đổi hoạt động đột ngột. Nhịp mạch của trẻ nhỏ đập rất nhanh (120-140 lần/1 phút). Dần dần thì mạch đập chậm lại, và khi 5-6 tuổi thì nhịp đập từ 80- 110 lần/ 1 phút.

Cần phải đặc biệt chú ý đến hệ tim mạch của trẻ mầm non, cụ thể *củng cố các cơ tim, các thành mạch nhất là các mạch máu ở não, làm cho nhịp điệu co bóp của tim tốt hơn và phát triển khả năng thích ứng với sự thay đổi vận động đột ngột.*

Các cơ quan nội tạng: Đặc biệt đối với lứa tuổi nhỏ, các cơ quan nội tạng của trẻ phát triển chưa đầy đủ, dạ dày có những vách cơ yếu. Các lớp cơ và các sợi đàn hồi của thành ruột phát triển chưa đầy đủ. Vì vậy trẻ dễ bị rối loạn sự hoạt động của ruột. Từ đó *phải củng cố các bắp thịt và các dây chằng của các cơ quan nội tạng.*

Da: có nhiệm vụ bảo vệ các cơ quan và các tế bào nằm sâu bên trong khỏi bị thương chấn, không để vi trùng thâm nhập vào, là cơ quan bài tiết cũng như tham gia vào sự bài tiết và điều hoà thân nhiệt và hô hấp. Da của trẻ mịn hơn da của người lớn, dễ bị chấn thương hơn và vì vậy *cần bảo vệ da không bị hư hỏng.*

Hệ thần kinh: Từ lúc sơ sinh hệ thần kinh của trẻ chuẩn bị chưa đầy đủ để thực hiện các chức năng của mình. Hệ thần kinh thực vật được phát triển hơn. ở trẻ em quá trình hưng phấn và ức chế chưa cân bằng. Sự hưng phấn mạnh hơn sự ức chế. Liên quan với những điều kiện nói trên, nhiệm vụ được đặt ra là *tạo sự cân bằng giữa hưng phấn và ức chế, độ linh hoạt của chúng, phát triển ức chế tích cực cũng như hoàn thiện các cơ quan phân tích vận động, các cơ quan cảm giác (thị giác, thính giác...).*

Tóm lại ở lứa tuổi mầm non luyện tập thể dục thể thao có hệ thống và đúng phương pháp khoa học sẽ thúc đẩy sự trưởng thành cơ thể trẻ một cách mạnh mẽ. Các hệ thống bắp thịt, thần kinh, tuần hoàn máu, ... được tập luyện tốt. Ngoài ra còn có tác dụng tốt đối với phát triển các kỹ năng như đi chạy, nhảy, leo, trèo mang vác... của trẻ. Đó là cơ sở chuẩn bị cho hoạt động chân tay và trí óc sau này của các em, bồi dưỡng giáo dục và phát triển thói quen hành động tập thể, tính tích cực, kỷ luật, chủ động sáng tạo và những hành vi đạo đức tốt.

2.2. Nhiệm vụ cung cấp kiến thức (nhiệm vụ giáo dục)