

PHẦN 2

PHÂN MÔN GIÁO DỤC HỌC TRẺ EM

A. NHỮNG KIẾN THỨC CƠ BẢN SINH VIÊN CẦN NẮM VỮNG

NỘI DUNG 1: CÁC NHIỆM VỤ GIÁO DỤC CHO TRẺ EM LỨA TUỔI NHÀ TRẺ

1. Giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi nhà trẻ

1.1. Khái niệm giáo dục thể chất

Giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi nhà trẻ là quá trình tác động nhiều mặt vào cơ thể trẻ, tổ chức cho trẻ vận động và sinh hoạt hợp lý nhằm bảo vệ và làm cho cơ thể trẻ được khỏe mạnh, phát triển hài hòa, cân đối, tạo cơ sở cho sự phát triển toàn diện của trẻ.

1.2. Ý nghĩa của giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi nhà trẻ

- Đối với lứa tuổi nhà trẻ, giáo dục thể chất là một trong những nhiệm vụ quan trọng hàng đầu của gia đình và trường mầm non.
- Giáo dục thể chất gắn liền với giáo dục trí tuệ cho trẻ...

1.3. Nội dung và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

1.3.1. Tổ chức chế độ sinh hoạt hằng ngày hợp lý

Nội dung chủ yếu trong chế độ sinh hoạt của trẻ lứa tuổi nhà trẻ gồm:

- Chế độ ăn uống của trẻ.
- Chế độ ngủ của trẻ.
- Chế độ chơi tập của trẻ.

Tổ chức ăn uống cho trẻ

- Để tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất và mang lại niềm vui cho trẻ trong khi ăn uống cần phải đảm bảo một số yêu cầu sau đây:

+ Thức ăn, đồ uống phải đảm bảo đủ chất dinh dưỡng: prôtit, lipít, tinh bột, khoáng chất phù hợp với nhu cầu của trẻ ở từng độ tuổi (không ép trẻ ăn vượt quá nhu cầu dinh dưỡng cần thiết).

+ Chế biến thức ăn phải đảm bảo vệ sinh, phù hợp với sự tăng trưởng của trẻ.

+ Bú mẹ là tốt nhất đối với trẻ trong năm đầu. Sáu tháng đầu chỉ cần sữa mẹ là trẻ có thể tăng trưởng và phát triển bình thường. Khi thiếu hay không có sữa mẹ, người ta cho trẻ bú sam hay bú sữa nhân tạo. Cả ba cách cho bú ấy cần tuân theo đúng chế độ và những yêu cầu vệ sinh, đảm bảo cho trẻ những chất dinh dưỡng cần thiết để phát triển.

+ Sau thời gian bú mẹ, cần cho trẻ ăn thêm những thức ăn khác như: hoa quả tươi, rau tươi, sữa và các loại thức ăn bằng sữa được chế biến từ lỏng đến đặc dần, từ mềm đến rắn dần. Không nên cho trẻ ăn cơm quá sớm (trước 18 tháng), nhưng cũng không nên kéo dài thời gian cho trẻ ăn bột, ăn cháo (24 - 36 tháng), sẽ không có lợi cho hoạt động tiêu hóa của dạ dày.

+ Để giữ ngon miệng cho trẻ, không những cần phải có khẩu phần ăn uống đúng mà còn phải tuân theo những quy tắc sư phạm nhất định. Từ những tháng đầu tiên, phải giúp trẻ tham gia tích cực vào việc bú, phải tạo ra niềm vui cho trẻ khi được bú; không nên bắt trẻ bú khi nó chưa có nhu cầu; tránh những tác động làm trẻ sao nhãng bữa ăn; hình thành cho trẻ thói quen và kỹ năng ăn uống hợp vệ sinh; tập cho trẻ ăn thức ăn đa dạng về khẩu vị và chất dinh dưỡng.

- Quá trình tổ chức cho trẻ ăn uống và những yêu cầu cơ bản khi cho trẻ ăn uống.

+ *Trước khi cho trẻ ăn uống*, cần vệ sinh chân tay, mặt mũi và đeo yếm cho trẻ; thức ăn phải được nấu chín, không quá nóng, không quá nguội, lạnh; bát đĩa, thìa phải khô, sạch; bàn ghế phải vừa tầm thước của trẻ, kê ở nơi thoáng mát. Một việc rất quan trọng là, trước khi cho trẻ ăn uống người lớn phải tạo cho trẻ tâm thế thoải mái, vui vẻ và có nhu cầu ăn uống.

+ *Trong quá trình cho trẻ ăn*, người lớn tạo cho trẻ cảm giác ăn ngon miệng, động viên trẻ ăn hết tiêu chuẩn, hình thành mối quan hệ thân thiết giữa trẻ với người lớn ngay trong khi cho trẻ ăn (nói chuyện với trẻ, âu yếm trẻ, khuyến khích, động viên trẻ ăn). Trong khi cho trẻ ăn người lớn cần hình thành cho trẻ một số biểu tượng về thức ăn, dụng cụ ăn uống (tên gọi, tác dụng của thức ăn, đồ uống) và một số thói quen văn hóa vệ sinh trong ăn uống (không chạy lung tung khi ăn uống, không vừa nhai vừa nói chuyện

nhồm nhoàm, không đánh đồ thức ăn bừa bãi...) và hình thành cho trẻ một số kĩ năng tự phục vụ: tự xúc cơm, tự uống nước... Một điều cần quan tâm khi cho trẻ ăn là, người lớn phải quan sát, theo dõi những biểu hiện của trẻ trong khi ăn: trẻ có ăn ngon miệng hay không, nguyên nhân và những giải pháp cần thiết? Đối với những trẻ lười ăn, chưa tự xúc cơm,... cần phải được giúp đỡ kịp thời.

+ *Sau khi trẻ ăn xong* cần hướng dẫn trẻ vệ sinh mồm miệng, chân tay và uống nước tráng miệng (uống đủ lượng nước cần thiết); không để trẻ vận động mạnh (chạy nhảy, nô đùa) cũng không nên cho trẻ đi ngủ ngay sau khi ăn, mà cần có một thời gian để trẻ xuôi cơm.

Tổ chức cho trẻ ngủ

Giấc ngủ tạo ra sự cân bằng giữa hoạt động và nghỉ ngơi, giúp cho cơ bắp, thần kinh được thư giãn, phục hồi sau những vận động trước đó. Trẻ càng nhỏ thì sức làm việc của hệ thần kinh càng yếu vì thế trẻ mau mệt mỏi. Giấc ngủ sâu là liều thuốc bổ giúp trẻ bù đắp lại sức làm việc của não bộ.

- Những yêu cầu cơ bản của việc tổ chức cho trẻ ngủ:

+ Khi xác định chế độ sinh hoạt hằng ngày, không chỉ tính đến lứa tuổi mà còn tính đến đặc điểm cá nhân của trẻ: trạng thái sức khỏe, kiểu hình thần kinh. Những đứa trẻ có kiểu hình thần kinh yếu cần được nghỉ ngơi dài hơn. Nếu trẻ thường ngủ trước giờ quy định theo chế độ hằng ngày, thì cần kéo dài giấc ngủ của nó hoặc quay lại chế độ của nhóm tuổi trước đó.

+ Tạo mọi điều kiện khách quan và chủ quan thuận lợi để trẻ ngủ sâu, ngon giấc trong một thời gian hợp lí. Không nên cho trẻ thức khuya cùng người lớn.

+ Tập cho trẻ có thói quen ngủ đúng giờ, đã nằm là ngủ ngay (đây là điều khó nhưng có thể rèn được).

- Quá trình tổ chức cho trẻ ngủ và những yêu cầu khi cho trẻ ngủ.

+ *Trước khi trẻ ngủ*, người lớn cần tạo cho trẻ cảm giác thoải mái, yên ổn (an toàn) khi đi ngủ. Không để trẻ chơi đùa quá nhiều trước khi ngủ, không dọa nạt, kể chuyện gây sợ hãi cho trẻ trước khi ngủ.

Chỗ ngủ của trẻ phải thoáng mát, hợp vệ sinh (mát mẻ về mùa hè, ấm áp về mùa đông, không quá sáng, không quá tối, không hơi hám, ruồi

muối...). Khi trẻ đi ngủ, nên đặt cho trẻ nằm theo tư thế mà nó quen (nằm ngửa, nằm nghiêng), không nên cho trẻ ngủ ở tư thế nằm sấp.

+ *Trong khi trẻ ngủ*, để trẻ đi vào giấc ngủ một cách nhẹ nhàng, cần tạo ra một không gian yên tĩnh, đầm ấm, an toàn cho trẻ. Hát ru, sự vỗ về âu yếm là rất cần thiết khi cho trẻ ngủ.

+ *Sau giấc ngủ* khi thức dậy, nhiều trẻ (nhất là trẻ nhỏ) thường khóc (mếu máo) nếu không thấy người lớn ở gần. Do vậy, người lớn cần phải có mặt trong thời gian trẻ thức tỉnh. Khi trẻ thức tỉnh không nên cho trẻ dậy ngay mà cần cho trẻ nằm chơi một mình (nếu trẻ lớn thì đưa đồ chơi để trẻ tự chơi ở tư thế nằm, hoặc ngồi). Sau đó cho trẻ đi vệ sinh và rửa mặt mũi cho trẻ.

Tổ chức vệ sinh cá nhân cho trẻ

Tập cho trẻ nhỏ biết giữ vệ sinh cá nhân là một việc làm khó nhưng rất cần thiết, nó giúp trẻ quen dần với nếp sống vệ sinh, sạch sẽ, ngăn nắp. Những nếp sống này có ảnh hưởng lớn đến việc hình thành và phát triển nhân cách sau này.

Nội dung tổ chức vệ sinh cá nhân cho trẻ bao gồm: vệ sinh thân thể, vệ sinh răng miệng, mắt, mũi, tai, họng; vệ sinh quần áo cho trẻ và tập cho trẻ đi tiểu tiện, đại tiện có giờ giấc, đúng nơi quy định. Cụ thể là:

- *Vệ sinh thân thể*: Da của trẻ rất mỏng, dễ bị xây sát và nhiễm trùng gây mụn nhọt, chốc lở, ngứa ngáy... nên rất cần được tắm gội, rửa sạch hàng ngày, nhất là mùa hè. Hàng tuần nên cắt móng tay, móng chân cho trẻ. Tập cho trẻ 2 - 3 tuổi có thói quen rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

- *Vệ sinh răng miệng*: Răng miệng lành lặn làm cho trẻ có cảm giác ăn ngon miệng, tiêu hóa thức ăn tốt. Ngược lại, nếu răng miệng bị sâu, lở loét sẽ làm cho trẻ đau đớn, không muốn ăn. Do vậy, để giữ cho răng miệng của trẻ được sạch sẽ, hàng ngày cần cho trẻ súc miệng bằng nước muối, lau miệng bằng khăn mềm. Khi trẻ có 4 răng hàm (cuối tuổi nhà trẻ) nên tập cho trẻ đánh răng vào buổi sáng (khi thức dậy) và buổi tối (trước khi đi ngủ) bằng bàn chải nhỏ, mềm. Để giữ gìn răng miệng, không nên cho trẻ nhai vật cứng, uống nước đá, ăn kem hoặc thức ăn, đồ uống quá nóng.

- *Vệ sinh tai- mũi - họng*: Tai, mũi, họng là các cơ quan rất quan trọng, có liên quan mật thiết với nhau. Nếu trẻ bị viêm mũi dễ gây viêm họng,

viêm tai, viêm phế quản, viêm phổi. Do vậy để bảo vệ tai, mũi, họng cho trẻ, người lớn cần:

- + Giữ ấm cổ, ngực và đôi chân cho trẻ về mùa đông.

- + Không dùng vật cứng để ngoáy tai trẻ mà nên dùng tăm bông thấm nhẹ tai, mũi cho trẻ.

- + Tiêm chủng và phòng bệnh cho trẻ em.

- *Vệ sinh mắt*: Đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn. ở lứa tuổi này trẻ thường bị đau mắt hột, đau mắt đỏ, nếu không biết giữ gìn vệ sinh khi rửa mặt cho trẻ (dùng khăn bẩn, nước bẩn, dùng chung chậu, khăn mặt với người đau mắt...). Để bảo vệ đôi mắt cho trẻ cần:

- + Dùng khăn sạch, nước sạch (đun sôi để nguội) lau mặt, rửa mắt cho trẻ (cần có khăn mặt, chậu rửa mặt riêng cho từng trẻ).

- + Chế độ ăn của trẻ phải đảm bảo đủ chất dinh dưỡng và nhỏ Vitamin A để phòng bệnh khô mắt, quáng gà cho trẻ.

- + Không nên cho trẻ xem tranh, ảnh, đồ chơi... ở những nơi không đủ ánh sáng.

- + Không cho trẻ ngồi gần ti vi, máy vi tính và xem ti vi, chơi vi tính (trò chơi điện tử...) quá lâu.

- *Vệ sinh quần áo, giày dép*: Quần áo, giày dép là đồ dùng cần thiết để bảo vệ sức khỏe cho trẻ em. Đối với trẻ em lứa tuổi nhà trẻ, việc vệ sinh quần áo, giày dép cho trẻ cần đảm bảo những yêu cầu sau:

- + Quần áo, giày dép phải phù hợp với thời tiết từng mùa, hợp với tầm vóc của trẻ.

- + Thay giặt hằng ngày bằng xà phòng, phơi nắng khô ráo (không để trẻ mặc quần áo, tã lót ẩm ướt).

- + Chất liệu mềm, phù hợp với khí hậu từng mùa. *Ví dụ*: mùa hè nên dùng vải bông, sợi, màu sáng, còn mùa đông nên dùng vải xốp, nhẹ, có khả năng giữ nhiệt tốt.

- + Quần áo may đơn giản dễ mặc, dễ thay; giày dép vừa chân, dễ đi.

- *Tập cho trẻ thói quen* đi tiểu tiện, đại tiện có giờ giấc, đúng nơi quy định.

Trẻ nhỏ thường đi tiểu tiện, đại tiện khi thức giấc hoặc ngay sau bữa ăn. Lúc mới sinh trẻ thường tiểu, đại tiện 4 -5 lần/ngày; lớn hơn, số lần đại tiện ít dần (2 lần/ngày, rồi 1 lần/ngày). Do đó, người lớn có thể rèn cho trẻ thói quen tiểu, đại tiện có giờ giấc và đúng nơi quy định. Việc tập luyện này cho trẻ là khó, đòi hỏi người lớn phải kiên trì. Người lớn không nên la mắng trẻ khi nó "tè", "phĩnh" ra quần, mà cần phải uốn nắn dần dần.

Tổ chức chế độ chơi tập cho trẻ

Trong chế độ sinh hoạt hằng ngày, chế độ chơi tập vừa là nội dung vừa là phương tiện để giáo dục thể chất cho trẻ. Đồng thời nó cũng là phương tiện, con đường để giáo dục trí tuệ, đạo đức... cho trẻ. Chế độ chơi tập chỉ có ý nghĩa đối với sự phát triển của trẻ khi nó được tính toán một cách hợp lý sự luân phiên giữa hoạt động tĩnh và hoạt động động; phát huy được sự tham gia tích cực của các vận động tay chân và trí não, phù hợp với đặc điểm phát triển của từng độ tuổi.

Trong chế độ sinh hoạt hằng ngày cũng cần tính đến việc rèn luyện cho trẻ thích nghi tốt hơn với điều kiện sống. Để trẻ thích nghi được với môi trường cần phải tổ chức cho trẻ hoạt động ngoài trời, được tiếp xúc với môi trường thiên nhiên (nắng; gió...). Qua tiếp xúc trực tiếp với môi trường thiên nhiên giúp trẻ thích ứng với môi trường và tăng sức đề kháng của cơ thể trẻ trước những tác động của môi trường. Việc tập luyện phải diễn ra một cách có hệ thống, thường xuyên và cần tính đến đặc tính cá nhân của trẻ.

1.3.2. Tổ chức tập luyện và phát triển vận động cho trẻ tuổi nhà trẻ

Trong ba năm đầu, người lớn cần tạo điều kiện cho trẻ vận động một cách tích cực, phù hợp với độ tuổi. Khi lập chương trình tập luyện, phát triển vận động cho trẻ cần quán triệt các nguyên tắc sau đây:

- Chọn các bài tập và trò chơi có tác động chung đến sự vận động của cơ thể, đặc biệt là sự vận động tích cực của cơ bắp.
- Chọn các bài tập và trò chơi gây hứng thú đối với trẻ, đồng thời đặt ra nhiệm vụ vừa sức nhằm phát triển các vận động cơ bản.
- Khi tổ chức những buổi tập luyện (dưới hình thức chơi tập hay các bài tập luyện) cần phải tính đến độ tuổi, thậm chí đến đặc điểm riêng của trẻ để có những mức độ yêu cầu khác nhau.

-Tập luyện cho trẻ vận động một cách thường xuyên, có hệ thống từ thấp đến cao, từ đơn giản đến phức tạp. Tạo điều kiện cho mọi trẻ đều được vận động. Động viên, khuyến khích, kích thích trẻ tích cực vận động, song tránh để trẻ vận động quá sức, luân phiên giữa các hoạt động tĩnh và hoạt động động, không để trẻ bị mệt vì những vận động quá phức tạp, vượt quá khả năng của trẻ.

- Dụng cụ tập luyện của trẻ phải phù hợp với vận động cần tập luyện cho trẻ, phải hấp dẫn, thu hút trẻ tích cực vận động (màu sắc đẹp, sắc sỡ, hình thức ngộ nghĩnh, có thể phát ra âm thanh...) và an toàn đối với trẻ (không sắc nhọn, không gây dị ứng da, an toàn khi trẻ "vô tình" ngậm...).

2. Giáo dục trí tuệ cho trẻ em lứa tuổi nhà trẻ

2.1. Khái niệm giáo dục trí tuệ

Giáo dục trí tuệ cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ là một quá trình sư phạm được tổ chức một cách đặc biệt nhằm hình thành những tri thức và kỹ năng sơ đẳng, phát triển những năng lực và nhu cầu hoạt động trí tuệ cho trẻ em.

2.2. Nội dung của giáo dục trí tuệ cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

2.2.1. Giáo dục và phát triển hoạt động nhận cảm cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

Căn cứ vào đặc điểm phát triển của trẻ trong từng độ tuổi, cụ thể xác định nội dung chủ yếu của việc giáo dục và phát triển hoạt động nhận cảm cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ như sau:

- Trong năm đầu:

+ Phát triển và giáo dục nhận cảm vận động (thông qua phát triển các vận động: lẫy, bò, ngồi, tập đi) và các cử động của bàn tay, ngón tay.

+ Phát triển xúc giác (cảm giác da), thị giác, thính giác.

+ Luyện tập cho trẻ biết phối hợp thị giác, thính giác với vận động.

- Trong năm thứ hai và năm thứ ba:

+ Hình thành và phát triển năng lực nhận cảm như phân biệt được độ lớn, màu sắc, hình dáng, âm thanh của đồ vật, vị trí không gian của đồ vật so với các đồ vật khác.

+ Tiếp tục phát triển cảm giác vận động: bò, trườn, chạy, nhảy, sự linh hoạt và khéo léo của đôi bàn tay.

+ Hình thành "chuẩn nhận cảm" (màu sắc, mùi, vị), khả năng định hướng không gian (trước - sau, trên - dưới, trong - ngoài, cao - thấp) và khả năng định hướng thời gian (trong ngày: sáng, trưa, chiều, tối; hôm qua, hôm nay; trong tuần).

Những nội dung giáo dục trên đây cần được tiến hành thông qua việc tổ chức các hoạt động đa dạng, phù hợp với lứa tuổi cho trẻ. Dưới đây là một số con đường giáo dục và phát triển nhận cảm cơ bản cho trẻ:

- Tổ chức hoạt động giao lưu giao tiếp giữa trẻ với những người xung quanh. Chúng ta biết rằng, ngay từ khi sinh ra, giao tiếp đã trở thành nhu cầu thiết yếu đối với trẻ. Thoạt đầu là giao tiếp xúc cảm rồi giao tiếp bằng lời (lúc đầu là kết hợp giữa lời nói với cử chỉ, hành động, sau đó chủ yếu bằng lời), là con đường cơ bản phát triển hoạt động nhận cảm cho trẻ (phát triển thị giác, thính giác, khả năng định hướng không gian, thời gian).

- Tổ chức hoạt động với đồ vật cho trẻ trong các giờ chơi tập, chơi tự do. Thông qua hoạt động với đồ vật, được sự tổ chức hướng dẫn của người lớn, đứa trẻ nhận ra được các thuộc tính bề ngoài của sự vật, hiện tượng khách quan: hình dáng, màu sắc, tên gọi, âm thanh và vị trí không gian của vật này so với vật kia. Nhờ đó trẻ có được biểu tượng đầy đủ hơn về đồ vật, hiện tượng.

- Tổ chức cho trẻ thực hiện các bài luyện tập giác quan nhằm phát triển cảm giác, tri giác, vận động cho trẻ.

Trong quá trình giáo dục và phát triển hoạt động nhận cảm cho trẻ, đồ dùng, đồ chơi..., đặc biệt là sự tổ chức, hướng dẫn của người lớn giữ vai trò quan trọng. Người lớn, cô nuôi dạy trẻ cần chọn đồ chơi, đồ vật phù hợp để hướng dẫn và cùng chơi với trẻ (khi cần thiết). Khi trẻ hoạt động với đồ vật, người lớn không chỉ giúp trẻ nắm được các thuộc tính bề ngoài của chúng (màu sắc, hình dáng, kích thước, âm thanh) mà cần giúp trẻ hiểu được cả chức năng sử dụng chúng trong sinh hoạt hằng ngày.

Mặt khác, khi hướng dẫn trẻ luyện các giác quan, cần tập cho trẻ biết cách quan sát và nhận ra đồ vật, phân biệt vật này với vật kia theo một dấu hiệu nào đó (màu sắc, hình dáng, âm thanh), cho trẻ được trực tiếp thao tác với đồ vật (không làm thay trẻ), hướng dẫn bằng lời kèm theo minh họa, làm mẫu để trẻ bắt chước. Nếu trẻ chưa tự thao tác được, người lớn cần cùng

làm với trẻ; cần làm giàu vốn sống của trẻ bằng cách cho trẻ tham gia nhiều vào việc nghe, nhìn, ngửi, nếm, sờ mó, cầm nắm...

2.2.2. Phát triển ngôn ngữ cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

Căn cứ vào sự tăng trưởng và phát triển của trẻ trong 3 năm đầu, có thể xác định nội dung chủ yếu của việc phát triển ngôn ngữ của trẻ em lứa tuổi nhà trẻ như sau:

- Trong năm đầu:

+ Hình thành và phát triển nhu cầu giao tiếp bằng ngôn ngữ cho trẻ.

+ Tập cho trẻ nghe và phát âm những từ quen thuộc (đơn giản); dạy trẻ nói được một số từ và làm được một số động tác đơn giản theo lời nói của người lớn.

- Trong năm thứ hai và năm thứ ba:

+ củng cố và nâng cao nhu cầu giao tiếp bằng ngôn ngữ cho trẻ.

+ Phát triển vốn từ, giúp trẻ hiểu và làm theo lời nói của người khác; dạy trẻ biết diễn đạt được ý muốn của mình bằng những câu đơn giản.

Để phát triển ngôn ngữ cho trẻ tuổi nhà trẻ, người lớn cần:

- Hình thành và phát triển nhu cầu giao tiếp bằng ngôn ngữ cho trẻ càng sớm càng tốt.

- Thường xuyên gần gũi, nói chuyện âu yếm với trẻ (ngay cả khi trẻ chưa biết nói).

- Tổ chức các hoạt động với đồ vật, tạo điều kiện cho trẻ tiếp xúc với người lớn để trẻ có dịp được nói, được nghe và hiểu khi người khác nói.

- Trong hoạt động cũng như sinh hoạt cuộc sống, điều gì trẻ đã biết nên hỏi trẻ để trẻ tự trả lời. Khi trẻ không trả lời được người lớn nói cho trẻ nhắc lại. Khi trẻ muốn gì, người lớn yêu cầu trẻ nói, nếu trẻ chưa nói được thì người lớn nói cho trẻ nghe.

- Tập cho trẻ nói rõ ràng, mạch lạc. Nếu trẻ nói lắp hay nói ngọng thì cần phải uốn nắn kịp thời. Không nên bắt trẻ nói những câu quá dài hoặc nói quá nhiều lần một câu.

- Trong sinh hoạt hằng ngày, người lớn cần nói những câu thanh lịch, có hình ảnh để trẻ bắt chước như: nói đúng từ, đúng câu, rõ ý, không nói trống không; lời nói có âm điệu, có hình ảnh.

3. Giáo dục đạo đức cho trẻ em lứa tuổi nhà trẻ

3.1. Khái niệm giáo dục đạo đức

Giáo dục đạo đức là quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch nhằm trang bị cho trẻ những hiểu biết sơ đẳng về những yêu cầu của chuẩn mực hành vi đạo đức trong các mối quan hệ ứng xử, rèn cho trẻ có tình cảm, hành vi và thói quen hành vi đúng đắn trong các mối quan hệ ứng xử hằng ngày. Trên cơ sở đó hình thành cho trẻ những phẩm chất đạo đức, những nét tính cách của con người Việt Nam.

3.2. Ý nghĩa của giáo dục đạo đức cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

Giáo dục đạo đức phải được diễn ra ngay từ khi đứa trẻ còn thơ bé. Dưới tác động sư phạm của người lớn, ngay từ những tháng năm đầu tiên của cuộc đời, đứa trẻ đã có những hành vi ứng xử đúng đắn, trên cơ sở đó và cùng với nó đứa trẻ nhận ra cái gì là tốt, cái gì là xấu, cái gì được phép, cái gì không được phép. Nghĩa là trẻ có biểu tượng sơ đẳng về chuẩn mực hành vi đạo đức. Những biểu tượng đầu tiên ấy để lại dấu ấn trong suốt cuộc đời. Do vậy, cần phải xây dựng cho trẻ những khái niệm dù là sơ đẳng nhất nhưng chính xác và phản ánh được đạo đức của xã hội, mang bản sắc dân tộc Việt Nam. Đồng thời người lớn cần phải uốn nắn những nhận thức, hành vi, thái độ lệch chuẩn của trẻ ngay từ bé, tránh để những lệch lạc ấy trở thành thói quen khó sửa, khó uốn.

3.3. Nội dung giáo dục đạo đức cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

3.3.1. Phát triển xúc cảm lành mạnh cho trẻ

Xúc cảm lành mạnh là một nội dung cơ bản của giáo dục đạo đức cho trẻ em lứa tuổi nhà trẻ. Khi trẻ vui sướng, thoải mái và cảm thấy an toàn là lúc thuận lợi nhất để giúp trẻ ngoan và làm theo mong muốn của người lớn.

Người lớn không được để cho trẻ đối giao tiếp, mà cần triệt để tận dụng việc cho trẻ giao lưu xúc cảm với mẹ và những người xung quanh để tạo nên cảm xúc lành mạnh cho trẻ.

Người lớn cần tạo điều kiện để trẻ được bộc lộ tình cảm của mình đối với người thân. Tuyệt đối không được dọa nạt trẻ làm trẻ kinh hoàng. Tập cho trẻ dễ làm quen, cởi mở với mọi người, giúp đỡ và dạy trẻ trong giao lưu cảm xúc. Dạy trẻ biết vui mừng khi thoải mái nhu cầu.

3.3.2. Dạy trẻ biết yêu quý người thân, gắn bó với bạn bè và biết nghe lời người lớn

Để dạy trẻ biết yêu quý và gắn bó với người thân, cần:

- Phải thương yêu, quý mến trẻ bằng cả tấm lòng nhân hậu của mình.
- Cần làm cho trẻ dần dần hiểu được những người thân trong gia đình (ông bà, cha mẹ) và cô giáo là những người trực tiếp chăm sóc trẻ hằng ngày và là những người dành cho trẻ những tình cảm thương yêu nhất, nên phải biết yêu quý ông bà, cha mẹ, cô giáo và biết nghe lời ông bà, cha mẹ, cô giáo, như vậy mới là bé ngoan.
- Người lớn không nên có thái độ coi thường trẻ, cấm đoán, trách mắng trẻ trước mặt người khác. Nhưng cũng không được "bao cấp", làm thay, làm mất tính chủ động sáng tạo của trẻ.
- Người lớn cũng cần tỏ rõ thái độ của mình trước những hành vi, việc làm của trẻ. Nếu trẻ hư cần tỏ thái độ không đồng tình và ngăn chặn, khi trẻ bình tâm trở lại mới tìm lời giải thích cho trẻ hiểu. Nếu trẻ còn quá nhỏ nên dùng biện pháp di chuyển chú ý của trẻ sang đối tượng khác để có thể khắc phục được tính bướng bỉnh của mình. Không được dập tắt một cách thô bạo nhu cầu, hứng thú của trẻ bằng những mệnh lệnh hay roi vọt.

Một điều cần lưu ý nữa là, lứa tuổi nhà trẻ, tâm lí cá nhân vị kỉ bộc lộ khá rõ, trẻ muốn sở hữu tất cả, không muốn nhường nhịn cho người khác, cho bạn bè. Thông qua chế độ sinh hoạt hằng ngày, những giờ chơi - tập, người lớn dạy trẻ biết nhường nhịn, giúp đỡ lẫn nhau, không tranh giành đồ dùng, đồ chơi của bạn, biết cùng chơi với bạn.

3.3.3. Giáo dục cho trẻ một số kĩ năng tự phục vụ và thói quen sinh hoạt cần thiết

Ngay từ lứa tuổi nhà trẻ, nhất là khi trẻ 2 - 3 tuổi, ta có thể hình thành cho trẻ một số kĩ năng tự phục vụ:

- Biết tự xúc cơm, uống nước;
- Biết rửa tay, giữ gìn quần áo sạch sẽ, gọn gàng;
- Biết lấy, cất đồ dùng, đồ chơi vào nơi đúng quy định, biết giữ gìn đồ dùng, đồ chơi.

Những kĩ năng này mới hình thành ở trẻ thường khó khăn và chưa bền vững, vì vậy người lớn phải thường xuyên củng cố thông qua những việc làm cụ thể của trẻ. Nếu cần, người lớn cần phải làm mẫu cho trẻ làm theo. Đồng thời phải có sự thống nhất giữa gia đình và nhà trường trong việc rèn luyện, củng cố kĩ năng tự phục vụ cho trẻ. Tránh tình trạng cô giáo thì cố gắng tạo điều kiện để trẻ tự phục vụ, trong khi đó, ở nhà bố mẹ lại muốn "làm thay" cho xong chuyện, để còn làm việc khác.

Thông qua những việc làm cụ thể, thường xuyên người lớn tập cho trẻ những thói quen sinh hoạt cần thiết: thói quen tự phục vụ, thói quen vệ sinh, gọn gàng, ngăn nắp.

4. Giáo dục thẩm mỹ cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

4.1. Khái niệm giáo dục thẩm mỹ

Giáo dục thẩm mỹ cho trẻ em lứa tuổi nhà trẻ là một quá trình sư phạm nhằm hình thành và phát triển ở trẻ em năng lực ban đầu về cảm thụ và nhận thức đúng đắn cái đẹp trong đời sống sinh hoạt, xã hội, trong tự nhiên và trong nghệ thuật, giáo dục trẻ lòng yêu cái đẹp, sống theo cái đẹp và biết tạo ra cái đẹp trong cuộc sống.

4.2. Ý nghĩa của giáo dục thẩm mỹ cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

Giáo dục thẩm mỹ là một trong những mặt quan trọng trong giáo dục con người phát triển toàn diện, do vậy trong giáo dục mầm non nói chung, giáo dục trẻ em lứa tuổi nhà trẻ không thể thiếu giáo dục thẩm mỹ.

Tuổi nhà trẻ là giai đoạn phát triển nhanh nhất các chức năng tâm lí, là giai đoạn hình thành cơ sở ban đầu về nhân cách. Trong đó phải kể đến những cơ sở để hình thành thị hiếu và năng khiếu thẩm mỹ sau này.

Đặc tính của cái đẹp và đặc tính của tuổi thơ rất gần nhau, nên trẻ nhỏ đến cái đẹp như đến với những gì thân thiết, quý mến. Trẻ tích cực, vui sướng khi được sống trong thế giới của cái đẹp: đồ dùng, đồ chơi đẹp, ngộ nghĩnh, màu sắc, âm thanh của cảnh vật xung quanh hấp dẫn. Vì vậy, nếu không giáo dục cái đẹp cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ là bỏ lỡ một cơ hội trong giáo dục con người. Có thể coi đó là một sự lãng phí đáng kể trong việc bồi bổ những năng khiếu, những phẩm chất tốt đẹp cho tâm hồn trẻ thơ.

Mặt khác, tình yêu cái đẹp không phải là cái bẩm sinh mà nó được nảy sinh và phát triển trong quá trình giáo dục. Một em bé sẽ không thể có được tình yêu cái đẹp nếu chúng ta không tạo điều kiện để em bé đó tiếp xúc với nhiều cái đẹp xung quanh, không làm cho những thuộc tính sinh động và phong phú của cái đẹp tràn vào các giác quan của trẻ để ghi lại trong tâm trí nó những ấn tượng tươi mát, dễ chịu; nếu chúng ta không biết khơi gợi ở trẻ những xúc cảm tốt lành về con người và làm thức dậy trong trẻ những gì thân thiết, gần gũi khi tiếp xúc với cái đẹp.

Giáo dục thẩm mỹ liên quan mật thiết với các mặt giáo dục nhân cách con người phát triển toàn diện, đặc biệt là giáo dục đạo đức và giáo dục trí tuệ.

4.3. Nhiệm vụ giáo dục thẩm mỹ cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ

4.3.1. Cung cấp và làm giàu ấn tượng xung quanh cho trẻ, trên cơ sở đó phát triển tri giác thẩm mỹ cho chúng

Quá trình phát triển thẩm mỹ của con người diễn ra ngay từ khi còn nhỏ. Khi mà thị giác và thính giác là phương tiện cơ bản giúp trẻ liên hệ với thế giới bên ngoài. Nhờ cặp mắt và đôi tai đứa trẻ tích lũy được những ấn tượng về thế giới.

Trong quá trình cho trẻ tiếp xúc với thế giới xung quanh, người lớn cần dạy trẻ biết nhìn và phát hiện ra vẻ đẹp của thế giới xung quanh (của đồ chơi, đồ dùng, của thiên nhiên và cuộc sống con người). Đối với trẻ em lứa tuổi nhà trẻ, đây là một việc làm khó khăn, vì trẻ chưa ý thức được cái đẹp trong cuộc sống xung quanh, chưa có tiêu chuẩn đánh giá cái đẹp mà chỉ là sự nhận biết cảm tính về bề ngoài của sự vật hiện tượng.

4.3.2. Bước đầu phát triển ở trẻ năng lực cảm xúc thẩm mỹ và hứng thú với nghệ thuật

Những cảm xúc thẩm mỹ của con người không phải là những cảm xúc đơn giản, chúng diễn ra trên cơ sở những tri thức mà con người có được về cái đẹp. Bởi vậy, quá trình tiếp thu tri thức về cái đẹp và hình thành cảm xúc thẩm mỹ diễn ra một cách thống nhất, liên tục. Khi cảm xúc thẩm mỹ được hình thành sẽ thúc đẩy con người hoạt động tích cực hơn, lạc quan hơn trong cuộc sống. Vì vậy, hình thành và phát triển cảm xúc thẩm mỹ cho trẻ là một nhiệm vụ quan trọng trong giáo dục thẩm mỹ cho trẻ lứa tuổi nhà trẻ.

Ở lứa tuổi nhà trẻ, trẻ em thường biểu hiện cảm xúc của mình một cách trực tiếp: qua nụ cười, qua những phản ứng, qua những câu nói biểu lộ sự thích thú hay không thích. Do vậy, người lớn có thể suy đoán được xúc cảm, tình cảm của trẻ, qua đó mà khơi sâu và làm phong phú những cảm xúc dương tính và uốn nắn những cảm xúc âm tính cho trẻ, giúp cho sự phát triển cảm xúc của trẻ phù hợp với nhiệm vụ giáo dục thẩm mỹ.

4.3.3. Bước đầu giáo dục thị hiếu thẩm mỹ và phát triển năng lực tạo hình cho trẻ

Thị hiếu thẩm mỹ của trẻ nhỏ thường thể hiện ở việc đánh giá cái đẹp, phân biệt cái xấu, cái đẹp. Trường mầm non cần dạy trẻ biết phân biệt cái đẹp với cái không đẹp, cái thô kệch và xấu xí. Cần giúp trẻ biết trình bày rõ tại sao thích bài hát, bức tranh, truyện cổ tích hay một nhân vật nào đó trong tác phẩm. Phải giúp trẻ biết cảm thụ cái đẹp ở xung quanh và biết tạo ra cái đẹp trong cuộc sống hằng ngày. Một bông hoa đẹp trong khóm hoa, một lớp học sạch sẽ, âm cúng trang trí trong nhà phải được trẻ yêu quý. Trẻ không vứt rác bừa bãi, biết xếp gọn đồ chơi, đồ dùng để luôn giữ được vẻ đẹp của trường, lớp, đem lại nguồn vui cho mọi người.

Thị hiếu thẩm mỹ của mỗi trẻ có sự khác nhau. Vì vậy, trong việc giáo dục thị hiếu thẩm mỹ cho trẻ, người lớn, cô giáo cần tôn trọng và phát huy ý thích thẩm mỹ lành mạnh của trẻ, tránh gò bó, áp đặt làm thui chột óc thẩm mỹ và thị hiếu thẩm mỹ của trẻ.

Hoạt động tạo hình rất hấp dẫn với trẻ, vì sản phẩm tạo thành với màu sắc, đường nét, hình khối, dáng vẻ đã tác động trực tiếp đến thị giác và xúc giác của trẻ. Ngay từ những năm tháng đầu tiên của đời người, đôi mắt trẻ thơ đã hoạt động để tiếp nhận ánh sáng, màu sắc. Đứa trẻ 3 - 4 tháng tuổi đã cảm thấy thoải mái khi nhìn thấy màu sắc rực rỡ từ những dải lụa hay chùm bóng treo trên nôi, 5 - 6 tháng tuổi đã biết vờn theo đồ vật, đồ chơi có màu sắc và có hình thù hấp dẫn. Trẻ 3 tuổi đã có thể nhận ra con gà, con vịt, hay những người trong tranh và bằng cách đó mà trẻ đi vào thế giới tạo hình một cách tự nhiên. Do vậy, người lớn cần chú ý giáo dục và hình thành năng lực tạo hình cho trẻ, trước hết là hướng dẫn trẻ cảm thụ được vẻ đẹp của những sản phẩm tạo hình, sau đó tập cho trẻ một số kỹ năng nặn, vẽ những thứ mà trẻ yêu thích.

NỘI DUNG 2: CÁC NHIỆM VỤ GIÁO DỤC CHO TRẺ EM LỨA TUỔI MẪU GIÁO

1. Giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mẫu giáo

1.1. Khái niệm về giáo dục thể chất

Giáo dục thể chất là một bộ phận quan trọng của giáo dục phát triển toàn diện. Đó là quá trình tác động chủ yếu vào cơ thể trẻ (thông qua việc rèn luyện cơ thể và hình thành, phát triển các kỹ năng, kỹ xảo vận động), tổ chức sinh hoạt và giữ gìn vệ sinh nhằm làm cho cơ thể phát triển hài hòa, cân đối, sức khỏe được tăng cường làm cơ sở cho sự phát triển toàn diện nhân cách.

1.2. Ý nghĩa của giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mẫu giáo

- Giáo dục thể chất cho trẻ em trước tuổi đến trường phổ thông có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Trước hết vì cơ thể trẻ ở lứa tuổi này đang phát triển mạnh mẽ. Hệ thần kinh, hệ cơ, xương hình thành nhanh, bộ máy hô hấp đang hoàn thiện. Cơ thể trẻ còn non yếu, dễ bị phát triển lệch lạc, mất cân đối. Nếu không được chăm sóc, giáo dục thể chất đúng đắn có thể gây nên sự thiếu sót trong sự phát triển cơ thể của trẻ em mà sau này không thể khắc phục được.

- Sự phát triển thể chất có ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lí, sự phát triển toàn diện nhân cách của trẻ. Có thể nói, sự thành công trong bất cứ hoạt động nào của trẻ đều phụ thuộc vào trạng thái sức khỏe của nó.

+ Giáo dục thể chất có mối quan hệ chặt chẽ với giáo dục thẩm mĩ. Cơ thể khỏe mạnh làm cho trẻ yêu đời và tri giác cái đẹp sâu sắc hơn, tự trẻ có khả năng tạo ra cái đẹp trong mọi hoạt động và đời sống; cơ thể trẻ phát triển cân đối, mạnh mẽ là một biểu hiện cao của tính thẩm mĩ. Chính bản thân cuộc sống, sinh hoạt ngăn nắp, vệ sinh chặt chẽ cũng là những cơ sở để giáo dục thẩm mĩ cho trẻ.

+ Giáo dục thể chất có mối liên hệ chặt chẽ với giáo dục lao động. Thể dục giúp cho trẻ có sức khỏe dẻo dai, có các thao tác vận động chính xác, có cảm giác tốt về nhịp điệu, định hướng không gian và một số khả năng khác.

- Ở nước ta hiện nay, tình hình sức khỏe của trẻ em có nhiều vấn đề đáng lo ngại. Nhiều trẻ mắc bệnh còi xương, suy dinh dưỡng, các bệnh đường hô hấp, các bệnh đường ruột... các điều kiện đảm bảo và chăm sóc sức khỏe trẻ em cho nhiều thiếu thốn. Cơ sở vật chất ở các trường và gia đình còn quá chật hẹp, chưa đảm bảo vệ sinh môi trường cho trẻ sinh hoạt, học tập. Bởi vậy, giáo dục thể chất cho trẻ em ở nước ta cần được tiến hành mạnh mẽ và toàn diện với sự quan tâm và trách nhiệm của toàn xã hội.

1.3. Nhiệm vụ giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo

Mục tiêu của giáo dục mẫu giáo là nhằm hình thành những cơ sở đầu tiên của nhân cách con người mới Việt Nam xã hội chủ nghĩa, làm cho trẻ phát triển hài hòa về tinh thần, đạo đức và thể lực. Để thực hiện mục tiêu đó, giáo dục thể chất trong trường mẫu giáo có những nhiệm vụ cụ thể sau:

a. Bảo vệ tính mạng và tăng cường sức khỏe, đảm bảo sự tăng trưởng hài hòa của trẻ

- Bảo đảm chế độ dinh dưỡng, chế độ sinh hoạt (ăn, ngủ, thức) hợp lí, tích cực phòng bệnh, phòng tai nạn, làm tốt công tác vệ sinh môi trường, sinh hoạt và thân thể cho trẻ, không để trẻ mệt mỏi vì hoạt động quá sức hoặc thần kinh căng thẳng.

- Tổ chức rèn luyện cơ thể trẻ một cách hợp lí nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển cân đối hình dạng và các chức năng của cơ thể, tăng cường khả năng thích ứng của trẻ với những thay đổi của thời tiết hoặc môi trường bên ngoài

b. Rèn luyện các kĩ năng, kĩ xảo vận động cơ bản và những phẩm chất vận động

- Giúp trẻ hình thành, phát triển toàn diện các kĩ năng, kĩ xảo vận động cơ bản (đi, chạy, nhảy, leo trèo...), rèn luyện năng lực phối hợp cảm giác (chủ yếu là thị giác và thính giác), phối hợp vận động của các bộ phận cơ thể với nhau (đầu, tay, chân, mình), vận động tĩnh của tay (cánh tay, cổ tay, ngón tay), năng lực định hướng trong vận động (phải, trái, trên, dưới, đằng trước, đằng sau), trình tự các vận động.

- Từng bước rèn luyện những phẩm chất của vận động, giúp cho trẻ vận động ngày càng nhanh nhẹn, linh hoạt, dẻo dai, gọn gàng, ngày càng chính xác và khéo léo hơn.

c. Giáo dục nếp sống có giờ giấc, có thói quen và kỹ năng, kỹ xảo vệ sinh

- Trường mẫu giáo có nhiệm vụ giáo dục cho trẻ nếp sống có giờ giấc. Rèn luyện cho trẻ thói quen ăn, ngủ, thức đúng giờ và dễ dàng thích nghi khi chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác (ăn, ngủ, chơi, lao động v.v...).

- Về giáo dục kỹ năng, kỹ xảo vệ sinh có ý nghĩa lớn trong việc bảo vệ sức khỏe và tăng cường thể lực cho trẻ.

Có nhiều kỹ năng, kỹ xảo vệ sinh về thân thể, ăn uống, quần áo và vệ sinh môi trường có thể hình thành ở trẻ và từng bước trở thành thói quen của chúng.

1.4. Nội dung và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo

a. Giáo dục các kỹ xảo và thói quen vệ sinh

Giáo dục các kỹ xảo và thói quen vệ sinh là một khâu quan trọng trong hệ thống giáo dục thể chất và trong việc hình thành nhân cách. Trong trường mầm non, có thể chia thành các nhóm kỹ xảo và thói quen vệ sinh sau đây:

- Vệ sinh thân thể: có thói quen rửa ráy và giữ gìn sạch sẽ thân thể (mặt, mũi, đầu, tóc, chân tay). Không cho tay, đồ chơi hoặc bất kỳ một vật lạ nào vào mồm; biết rửa tay, súc miệng, biết dùng khăn mùi xoa.

- Vệ sinh ăn uống: rửa tay trước khi ăn, nhai kỹ, không bốc tay, làm rơi vãi thức ăn trong khi ăn, ăn xong rửa tay, súc miệng, lau mồm.

- Vệ sinh môi trường: tiểu tiện đúng chỗ; không vứt rác bừa bãi, không làm bẩn môi trường.

Nội dung các kỹ xảo ở các nhóm trẻ khác nhau, tăng dần lên theo tính chất phức tạp của kỹ xảo, mức độ độc lập trong việc lĩnh hội.

Kỹ xảo và thói quen văn hóa - vệ sinh phản ánh yêu cầu của xã hội phù hợp với những tiêu chuẩn hành vi văn hóa - đạo đức. Ở mức độ đáng kể, phần lớn kỹ xảo, thói quen văn hóa - vệ sinh được hình thành ở lứa tuổi mẫu giáo. Để hình thành tốt kỹ xảo và thói quen văn hóa - vệ sinh cần phải:

- Sắp xếp các thao tác tạo nên hành động theo một trình tự nhất định, hợp lý.

- Lập kế hoạch trình tự các hành động.

- Ở giai đoạn đầu phải lặp đi lặp lại các kỹ năng trong khoảng thời gian cách nhau không xa. Muốn vậy phải cho trẻ thường xuyên luyện tập với trình tự thực hiện nhất định của hành động.

- Từng bước giúp trẻ ý thức được ý nghĩa và sự hợp lý của các hành động văn hóa - vệ sinh, từ đó hình thành nhu cầu và thói quen văn hóa - vệ sinh.

- Người lớn phải thực hiện mẫu mực tất cả những yêu cầu về văn hóa - vệ sinh trước trẻ và nhắc nhở trẻ làm như người lớn.

- Phối hợp chặt chẽ với gia đình để tạo điều kiện thuận lợi cho trẻ được vận dụng, củng cố những kỹ năng đó ở gia đình, nhanh chóng hình thành kỹ xảo và thói quen vệ sinh. Tập thể trẻ cũng là một yếu tố quan trọng của việc giáo dục kỹ xảo và thói quen vệ sinh. Tập thể và các trẻ xung quanh là tấm gương tốt, thường xuyên giúp trẻ đối chiếu, so sánh với mình và có sự giúp đỡ lẫn nhau khi gặp khó khăn.

b. Tổ chức cho trẻ ăn

- Trong chế độ sinh hoạt hàng ngày, việc tổ chức chế độ ăn uống hợp lý có ý nghĩa quan trọng cho sự phát triển bình thường của trẻ.

- Cơ thể trẻ lứa tuổi mẫu giáo đang ở giai đoạn phát triển nhanh nên đòi hỏi khẩu phần ăn đầy đủ về số lượng và chất lượng. Ăn uống thiếu thốn hay quá no đều hạn chế sự phát triển, gây rối loạn tiêu hóa và quá trình trao đổi chất, do đó ảnh hưởng xấu đến toàn bộ sự phát triển của trẻ.

- Chế độ ăn uống hợp lý được xây dựng trên cơ sở mức năng lượng cần thiết ở độ tuổi (quy ra Calo), sự kết hợp các thành phần thức ăn theo cấu tạo các thành phần hóa học (protit, lipit, glucit, muối khoáng, vitamin), sự đa dạng của các loại thức ăn và cách nấu nướng.

- Cùng với việc xây dựng chế độ ăn uống hợp lý, việc tổ chức bữa ăn với các phương thức hợp lý là vấn đề rất quan trọng. Do đó, việc chuẩn bị cho trẻ có trạng thái tâm lý tốt, yên tĩnh, thanh thản trước khi ăn và tổ chức cho trẻ ăn ngon miệng là rất cần thiết.

- Phòng ăn sạch sẽ, thoáng mát. Bàn ghế sắp xếp thuận tiện cho trẻ ngồi xuống và đứng lên.

- Bàn ăn, bát đĩa phù hợp với lứa tuổi và được sắp xếp có thẩm mỹ, giản tiện.

- Trước khi ăn khoảng nửa giờ cần kết thúc các buổi đi dạo, các trò chơi kích thích. Thời gian này cần các trò chơi, các giờ học yên tĩnh. Tránh gây ra những kích thích căng thẳng thần kinh, gây ra nhiều ấn tượng.

- Cho trẻ rửa tay, rửa mặt trước khi ăn. Khi ngồi vào bàn được ăn ngay không phải chờ đợi lâu.

- Hình thành cho trẻ các kĩ xảo ăn có văn hóa.

Như vậy, phương pháp tổ chức cho trẻ ăn đúng đắn phải nhằm giáo dục cho trẻ tính độc lập và những thói quen văn hóa - vệ sinh thích hợp với lứa tuổi. Đây cũng là một quá trình lâu dài cần phải nêu gương và chỉ dẫn cho cẩn thận để trẻ thực hiện đúng, ngày càng hoàn hảo và trở thành thói quen.

- Phát hiện nguyên nhân trẻ ăn không ngon và đưa ra các biện pháp hợp lý để khắc phục. Không nên ép buộc hay dọa nạt làm cho trẻ sợ sệt, tạo tâm lý tiêu cực đối với việc ăn của trẻ.

- Thường xuyên trao đổi với cha mẹ về vấn đề ăn uống của trẻ để cùng phối hợp cho việc xây dựng chế độ ăn hợp lí cho trẻ và có tác dụng giáo dục hành vi và thói quen văn hoá khi ăn.

c. Tổ chức cho trẻ ngủ

Giấc ngủ của trẻ có ý nghĩa lớn trong việc phục hồi khả năng làm việc của các tế bào thần kinh. Một giấc ngủ sâu, đủ độ dài là phương tiện cơ bản để ngăn ngừa tình trạng quá mệt mỏi của hệ thần kinh và cơ thể.

Tình trạng ngủ nông, thường xuyên ngủ không đủ giấc có liên quan đến sự rối loạn chức năng của hệ thần kinh. Một giấc ngủ tốt vừa là một trong những điều kiện căn bản vừa là một trong những dấu hiệu tốt của sức khoẻ trẻ em.

Từ lúc mới sinh cho tới 7 tuổi các thông số khác nhau về giấc ngủ có sự thay đổi: sự hình thành giấc ngủ, độ dài chung của giấc ngủ, số giấc ngủ trong một ngày đêm, nhịp độ luân phiên giữa ngủ và thức. Vì vậy, cần hết sức chú trọng đến việc tổ chức cho trẻ ngủ.

- Tổ chức cho trẻ ngủ

+ Ngay từ những ngày đầu đến trường mẫu giáo cần rèn luyện cho trẻ có thái độ tích cực đối với giấc ngủ.

+ Cần tạo ra nhu cầu ngủ ở trẻ một cách đúng đắn bằng cách tạo ra một chế độ ngày - đêm thích hợp với lứa tuổi và những đặc điểm cá nhân trẻ. Muốn vậy cần tạo ra những điều kiện thuận lợi nhất cho trẻ ngủ nhanh, ngủ sâu vào những giờ giấc đã định cho giấc ngủ.

+ Cần tạo ra trạng thái yên tĩnh cần thiết trước giờ ngủ (tránh những tác động kích thích mạnh, làm ồn, không để ánh sáng chói chiếu vào phòng ngủ, phòng ngủ phải thoáng khí).

+ Cho trẻ ngủ đúng giờ để tạo ra phản xạ có điều kiện thuận lợi cho việc rèn luyện thói quen ngủ nhanh, ngủ ngon giấc.

- Chăm sóc cho trẻ lúc ngủ

+ Đặt cho trẻ ngủ với thái độ ân cần, giúp trẻ nằm đúng tư thế.

+ Giúp đỡ riêng cho các trẻ yếu.

+ Đảm bảo yên tĩnh để trẻ có thể có những giấc ngủ ngon giấc.

- Trường mẫu giáo cần phối hợp với gia đình để tổ chức cho trẻ ngủ buổi tối ở gia đình được tốt. Giúp cho gia đình hiểu rõ các phương pháp đúng đắn để tổ chức giấc ngủ cho trẻ.

d. Sự phát triển vận động

Giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo được thực hiện trong hai nhóm phương pháp: nhóm thứ nhất về chế độ sinh hoạt hàng ngày và nhóm thứ hai thuộc về các vận động của trẻ.

- Vận động giữ vị trí quan trọng trong giáo dục thể chất cho trẻ mẫu giáo. Vận động làm cho các cơ bắp và toàn bộ cơ thể hoạt động, do đó tăng cường hoạt động của các hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, tăng cường sự trao đổi chất và sức khỏe. Sự hoàn thiện các vận động còn có ý nghĩa đối với sự phát triển tâm lí. Trong các trò chơi vận động, trong các tiết học thể dục, vận động khi đi dạo, trẻ được giáo dục nhiều phẩm chất quý giá: sự định hướng trong không gian, nhanh nhẹn, chính xác, vận động khéo léo, mở rộng quan hệ trong tập thể.

- Sự phát triển vận động gắn chặt với sự phát triển toàn bộ cơ thể và tâm lí của trẻ. Bởi vậy, khi lập chương trình giáo dục thể chất nhằm phát triển vận động cần chú ý:

+ Ưu tiên lựa chọn các bài tập, trò chơi vận động lao động có tác dụng chung đến cơ thể và động viên nhiều cơ bắp tham gia.

+ Chọn các bài tập, trò chơi gây hứng thú và đồng thời đặt ra cho trẻ một nhiệm vụ vừa sức.