

HOẠT ĐỘNG TRỊ LIỆU CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON

NGUYỄN THỊ THANH*

Ngày nhận bài: 22/08/2016; ngày sửa chữa: 23/08/2016; ngày duyệt đăng: 23/08/2016.

Abstract: Occupational therapy for children in kindergarten is to promote the development of motor skills and independence in activities of daily life for children towards comprehensive development. The exercises are designed and classified in groups to help teachers easily apply to daily therapy activities for children in kindergarten.

Keywords: Occupation therapy, gross motor, fine motor, movement games.

1. Đặt vấn đề

Sự phát triển các kỹ năng vận động cho trẻ ở trường mầm non là một lĩnh vực quan trọng để phát triển toàn diện, được bắt đầu ngay từ giai đoạn trẻ sơ sinh. Trẻ nhỏ thường phát triển vận động theo “khuôn mẫu” hoặc theo một trình tự nhất định. Ở từng thời điểm nhất định, trẻ đạt tới các cột mốc phát triển như: biết tự ngồi, đứng và tự bước đi. Làm thế nào để trẻ có thể hình thành và phát triển các yếu tố như: nhanh nhẹn, khéo léo, bền bỉ, dẻo dai,... phụ thuộc vào đặc điểm của từng trẻ và tác động của nhà giáo dục.

Thực hiện các hoạt động trị liệu cho trẻ mầm non nhằm kích thích vận động, đảm bảo sự phát sinh, phát triển, tồn tại của cơ thể. Hướng tới sự phát triển các phẩm chất vận động, hài hòa, cân đối, cải thiện chức năng não bộ, tối ưu hóa khả năng nhận thức, nâng cao chất lượng học tập, trí nhớ ngắn hạn và dài hạn cho trẻ; đồng thời làm giảm tình trạng phân tán, giúp trẻ duy trì sự tập trung chú ý lâu hơn trong các hoạt động hàng ngày ở trường mầm non.

Những kỹ năng vận động cần hình thành cho trẻ ở trường mầm non có thể được chia theo các loại cơ bản sau: - Kỹ năng vận động thô là kỹ năng sử dụng các phần cơ bắp lớn của cơ thể để thực hiện các chuyển động mạnh như: đi, đứng, chạy, nhảy, bò, trườn, trèo, ném bóng, đá bóng,...; - Kỹ năng vận động tinh là kỹ năng sử dụng các phần cơ của bàn tay, ngón tay để thực hiện các chuyển động nhỏ, chính xác như: cầm, nắm, đặt, để, xếp, mang, vác, xách, viết, vẽ,...

2. Nội dung

Các hoạt động trị liệu cho trẻ ở trường mầm non được sắp xếp theo từng nhóm, từng loại như: hoạt động rèn luyện kỹ năng vận động thô, vận động tinh, trò chơi vận động. Hàng ngày, nếu giáo viên (GV) biết cách tổ chức thực hiện vận động, các tư thế hoặc các động tác của cơ thể cho trẻ một cách có hệ thống, khoa học sẽ có ý nghĩa phòng bệnh, chữa bệnh, tăng

sức đề kháng, giúp trẻ khỏe mạnh hơn, vui chơi, học tập tốt hơn, phát triển cân đối, toàn diện.

2.1. Hoạt động luyện kỹ năng vận động thô

2.1.1. Hoạt động: Đi theo đường zig-zắc



Cách tiến hành: Tư thế bò đặt trước vạch chuẩn. Khi nghe hiệu lệnh, trẻ bò thay đổi hướng theo đường zig-zắc, khi tới gần nơi có chướng ngại vật, bé cần giảm tốc độ, tránh chướng ngại vật và bò tiếp. Khi đi qua đường zig-zắc, trẻ quay về hàng của mình.

2.1.2. Hoạt động: Bò chui qua cổng



Cách tiến hành: Quỳ hai đầu gối xuống sàn, lưng thẳng, hai tay chống xuống sàn, mắt nhìn về phía trước, khi có hiệu lệnh thì bò phối hợp chân nọ, tay kia về phía trước, gần đến cổng cúi đầu và chui qua cổng, không được chạm người vào cổng. Sau đó, đứng lên đi chuyển về đứng ở cuối hàng.

2.1.3. Hoạt động: Nhảy bật qua chướng ngại vật



Cách tiến hành: Trẻ đứng tự nhiên, tay chống hông. Khi có hiệu lệnh “Bật” thì hơi khụy gối lấy đà, bật liên tục 2 chân qua các chướng ngại vật, rơi nhẹ bằng đầu bàn chân và 2 cẳng chân.

* Trường Mầm non thực hành Hoa Sen

2.1.4. Hoạt động: Ném vòng



Cách tiến hành: Dùng cột làm đích. Trẻ cầm vòng ném trúng đích. Sử dụng cách ném ngửa tay, bắt đầu từ vị trí gần đích nhất và dần dần lùi ra sau, tăng khoảng cách ném.

2.1.5. Hoạt động: Tìm màu theo hiệu lệnh



Cách tiến hành: Đặt miếng gai các màu sắc xuống sàn, yêu cầu trẻ bước vào miếng gai theo đúng yêu cầu về màu sắc, kích thước.

2.1.6. Hoạt động: Bật nhún trên bạt lò xo



Cách tiến hành: Cho trẻ bật nhún trên bạt lò xo theo yêu cầu của GV (vỗ tay, đếm, tự do).

2.1.7. Hoạt động: Nhảy lò cò



Cách tiến hành: Đứng trước vạch xuất phát, ở tư thế chuẩn bị, khi có hiệu lệnh co 1 chân lên và nhảy lò cò đến đích.

2.1.8. Hoạt động: Nhảy bắt chụm - tách



Cách tiến hành: Đứng trước vạch xuất phát, khép chân, hai tay chống hông, khi nghe hiệu lệnh chụm 2 chân nhảy vào ô thứ nhất, bật tách 2 chân vào ô thứ 2, bật chụm 2 chân vào ô thứ 3, cứ tiếp tục như vậy cho đến hết....

2.1.9. Hoạt động: Nhún nhảy



Cách tiến hành: Hoạt động này có thể thực hiện trong lớp, ngoài sân kết hợp với bản nhạc hoặc lời nói. GV hướng dẫn, trẻ bắt chước làm theo các động tác. Khi trẻ làm thành thạo có thể để trẻ tự làm.

2.1.10. Hoạt động: Chống đẩy



Cách tiến hành: Hướng dẫn trẻ nằm úp xuống mặt sàn, tay mở rộng bằng vai chống xuống đỡ lấy cơ thể. Sau đó, từ từ hạ xuống sát và song song với mặt sàn, khuỷu tay giữ chắc chắn để không bị "bung ra" quá nhiều. Sau đó, tiến hành động tác lên và xuống. Động tác này thực hiện cơ tay là chính.

2.1.11. Hoạt động: Tung bóng



Cách tiến hành: Mỗi trẻ 1 quả bóng, đứng thành vòng tròn. Một trẻ cầm bóng tung cho bạn, trẻ đối diện bắt bóng, sau đó lại tung cho bạn.

2.1.12. Hoạt động: Ngón tay nhảy



Cách tiến hành: Ngón tay để trần hoặc đeo giày cho các đầu ngón tay. Khi GV ra hiệu lệnh, ngón cái nhảy.... Trẻ thực hiện theo hiệu lệnh của GV.

Bên cạnh các hoạt động trên, GV có thể tổ chức các hoạt động như: Khuyu gối; Giữ thẳng bằng; Quay; Kéo căng; Vận xoắn; Đẩy; Đu; Đưa; Kéo,...

2.2. Hoạt động luyện kỹ năng vận động tinh

2.2.1. Hoạt động: Nặn quả



Cách tiến hành: Chia đất, bóp đất, lăn tròn đất nặn,... tạo thành hình tròn. Quả cam có cuống hơi lõm, để tạo được chỗ lõm ở cuống, trẻ lấy ngón tay cái của bàn tay phải ấn sâu xuống 1 chút. Sau đó làm cuống và lá của quả cam.

Bên cạnh đó, GV có thể tiến hành hướng dẫn trẻ nặn các loại quả nhỏ, táo, chuối

2.2.2. Hoạt động: Gấp khăn



Cách tiến hành: Trẻ thực hành gấp khăn theo yêu cầu của GV thành các hình như: hình vuông, hình tam giác,...

2.2.3. Hoạt động: Chuyển hạt



Cách tiến hành: Cho hạt vào "bát đặc" và 1 bát trong, 1 cái thìa. Trẻ chuyển hạt từ bát đặc sang bát trong bằng thìa.

2.2.4. Hoạt động: Chuyển vật bằng đũa



Cách tiến hành: Cho hạt bông vào bát trong, 1 bát để trống, 1 đôi đũa. Trẻ dùng đũa gắp quả bông từ bát này sang bát kia.

2.2.5. Hoạt động: Tạo hình trên cát



Cách tiến hành: Chuẩn bị một khay cát sạch, cho trẻ tạo hình trên cát bằng trí tưởng tượng của trẻ với nhiều hình dạng khác nhau: hình cầu vồng, dây nui, quả, bông hoa,...

Mỗi động tác lắc khay cát là xóa hình.

2.2.6. Hoạt động: Cài cúc áo



Cách tiến hành: Đặt áo lên bàn để trẻ nhìn thấy rõ ràng. Bắt đầu hướng dẫn trẻ cài từ phía dưới lên phía trên. Mở khuy áo rộng nhất để trẻ có thể nhìn thấy cúc áo đi qua lỗ. Hướng dẫn trẻ lần lượt cài áo cho đến hết. Sau đó, đưa chiếc áo cho trẻ mặc thử và thực hành trực tiếp.

2.2.7. Hoạt động: Vẽ



Cách tiến hành: GV hướng dẫn trẻ vẽ hình theo mẫu, theo ý thích của trẻ về cây, hoa, con vật để tạo thành bức tranh có bố cục.

2.2.8. Hoạt động: Tô, Viết chữ và số



Cách tiến hành: Hướng tới việc rèn luyện cho trẻ các kĩ năng cần thiết để chuẩn bị vào lớp 1. Rèn cho trẻ cầm bút đúng cách, tư thế ngồi đúng, cách viết từng chữ.

Bên cạnh các hoạt động trên, GV có thể tiến hành tổ chức rèn luyện phát triển các kĩ năng vận động tinh khác cho trẻ như: viết phấn lên bảng, đổ nước, hót hạt, quét rác, lau bàn, cọ bàn, tắm cho búp bê, chơi đàn, làm bánh,...

2.3. Trò chơi vận động

2.3.1. Hoạt động: Lưng đối lưng



Cách tiến hành: Cho trẻ ngồi, lưng đối lưng hoặc kẹp bóng ở giữa lưng của 2 trẻ.

2.3.2. Hoạt động: Truyền bóng cho bạn phía sau



Cách tiến hành: Truyền bóng cho bạn phía sau, xuất phát từ bạn đầu tiên, lần lượt cho đến hết.

2.3.3. Hoạt động: Bao bố



Cách tiến hành: Hướng dẫn trẻ cho 2 chân vào bao, 2 tay cầm vật trên hoặc quai của bao, trẻ nhảy theo hiệu lệnh của GV.

2.3.4. Hoạt động: Đi cua



Cách tiến hành: Bắt đầu bằng tư thế khuỵu gối, bàn chân đặt trên mặt sàn, tay chống trên sàn phía dưới cơ thể, với ngón tay chỉ ra ngoài. Nhấc hông cho đến khi tạo thành hình mặt bàn với bụng hướng lên trần nhà và di chuyển theo các cách sau: tay đi trước, chân đi trước, hoặc đi về 2 bên.

2.3.5. Hoạt động: Nhảy ếch

Cách tiến hành: Bắt đầu từ tư thế ngồi xổm với tay chạm sàn. Co cả 2 chân và nhảy, hạ xuống đúng tư thế ban đầu. Yêu cầu trẻ lặp lại động tác liên tiếp.

2.3.6. Hoạt động: Nhảy giống thỏ

Cách tiến hành: Tư thế bắt đầu giống như nhảy ếch. Hướng đến phía trước và đặt toàn bộ trọng lượng cơ thể lên tay, rồi nhảy chân về phía trước để bắt kịp với tay, kết thúc trong tư thế ngồi xổm, tay chạm sàn. Tín hiệu bằng lời nói: "tay - chân, tay - chân".

2.3.7. Hoạt động: Chú voi con

Cách tiến hành: Đi chậm, hơi cúi và lắc lư một cánh tay mô phỏng chiếc vòi. Tạo ra một câu chuyện về chú voi để trẻ có thể diễn. Thay đổi cánh tay dùng làm chiếc vòi lắc lư thường xuyên.

2.3.8. Hoạt động: Chú khỉ con

Cách tiến hành: Di chuyển bên (bước nổi bước), hơi nghiêng về phía trước và lắc lư một tay ở phía trước cơ thể như con lắc, di chuyển nhẹ nhàng.

2.3.9. Hoạt động: Sâu do

Cách tiến hành: Gập thắt lưng cho đến khi bàn tay chạm mặt sàn. Đi bằng tay một cách chậm chạp về phía trước, cho đến khi cơ thể được kéo thành một đường thẳng (giống như tư thế "lên" khi hít đất).

2.3.10. Hoạt động: Hươu cao cổ

Cách tiến hành: Đi chậm, một cánh tay giơ cao về phía trước ở góc có độ dốc (cổ dài). Đi với chân hơi cứng và để cổ dài (cánh tay) du đưa hoặc nhấp nhô lên xuống. Luyện tập sử dụng cả tay phải và tay trái làm cổ của hươu cao cổ. Cũng giống như trường hợp chú voi, cần tạo ra 1 câu chuyện cho trẻ diễn.

2.3.11. Hoạt động: Hoạt động với dù



Cách tiến hành: Trẻ giữ chiếc dù bằng 1 tay và đi, chạy chậm hoặc chạy nhanh theo vòng tròn, thay đổi phương hướng theo tín hiệu của GV (tiếng còi, tiếng đập hoặc tiếng lắc sắc). Trẻ giữ tấm dù bằng 2 tay và di chuyển trượt theo vòng tròn, thay đổi phương hướng theo tín hiệu.

2.3.12. Hoạt động: Thả bóng vào dù



Cách tiến hành: Trẻ giữ tấm dù bằng 2 tay. GV để một số quả bóng ở giữa tấm dù và yêu cầu trẻ lắc mạnh tấm dù cho đến khi tất cả quả bóng bay ra khỏi dù. Lặp lại hoạt động này vài lần.

2.3.13. Hoạt động: Kéo co



Cách tiến hành: Trẻ đứng đối diện với dây thừng và giữ chặt dây bằng 2 tay. GV chỉ định hai hướng kéo và đưa ra tín hiệu, một nửa số trẻ kéo từ 1 phía, nửa còn lại kéo theo hướng ngược lại. Lặp lại vài lần, sau đó cho trẻ đứng quay lưng về phía tấm dù và giữ dù bằng lòng bàn tay ngửa lên và kéo như trước đó.

2.3.14. Hoạt động: Sắc xô biết nói

Cách tiến hành: Sử dụng cách đập và lắc sắc xô để đưa ra gợi ý về 3 loại hoạt động khác nhau. Tín hiệu luôn là 1 đập, 2 đập, 3 lắc. Đưa ra các tín hiệu lúc đầu theo thứ tự và pha lẫn tín hiệu để trẻ phải lắng nghe và suy nghĩ trước khi đi chuyển.

Ví dụ: trẻ đi (1 đập), chạy chậm về phía trước (2 đập), quay nhanh tại chỗ (lắc).

Hoạt động trị liệu cho trẻ ở trường mầm non có vai trò và ý nghĩa rất quan trọng đối với quá trình hình thành và phát triển nhân cách toàn diện cho trẻ. GV cần tiến hành tổ chức các hoạt động trị liệu cho trẻ hàng ngày, lồng ghép vào các hoạt động chăm sóc - giáo dục để tích hợp rèn luyện về thể chất - ngôn ngữ - nhận thức - tình cảm, thẩm mỹ - kĩ năng xã hội cho trẻ.

Khi tiến hành tổ chức, GV cần đề ra quy định rõ ràng, chuẩn bị đầy đủ phương tiện, đồ dùng, địa điểm phù hợp với khả năng, nhu cầu, tâm sinh lí của trẻ và nội dung hoạt động nhằm đạt kết quả tốt nhất. Các thao tác, hướng dẫn, làm mẫu của GV cần rõ ràng, giúp trẻ hiểu nội dung và biết cách bắt chước.

Trong quá trình tổ chức thực hiện, các hiệu lệnh của GV đưa ra như: chuẩn bị, bắt đầu, xuất phát, chạy, bật, nhảy,... phải rõ ràng, dứt khoát. GV cần sắp xếp thời gian/hoạt động phù hợp với khả năng của trẻ, đan xem giữa hoạt động tĩnh và động, tránh trẻ hoạt động quá sức; tổ chức đa dạng các hoạt

động; có sự hỗ trợ, động viên, khuyến khích trẻ thực hiện các hoạt động. □

Tài liệu tham khảo

- [1] Dr. Debbie Morgans (2014). *Innovative physical activities for children in grades K - 2*. USA - 2014.
- [2] Davis, C.L. - Tomporowski, P.D. - McDowell, J.E. - Austin, B.P. - Miller, P.H. - Yanasak, N.E. - Allison, J.D. - Naglieri, J.A (2011). *Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: A randomized, controlled trial*. *Health Psychology*. 30(1) pp. 91- 98.
- [3] Goodway, J. - Getchell, N. - Raynes, D (2009). *Active Start: a statement of physical activity guidelines for children from birth to age 5*. Reston, VA: NASPE.
- [4] Hillman, C.H. - Castelli, D.M. - Buck, S.M (2005). *Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 37(11): pp. 1967-1974.
- [5] Ratey, J (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Co., New York.