

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

BÁO CÁO

YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN CẤP TỈNH HOẶC CƠ SỞ

(Kèm theo CV số : 351 /SGDDĐT-CNTT ngày 14 tháng 10 năm 2013)

I. THÔNG TIN CHUNG VỀ SÁNG KIẾN

Họ và tên tác giả: Nguyễn Thị Hà

Ngày, tháng, năm sinh: 11/10/1987

Đơn vị: Trường Mầm non Tiền Phong

Trình độ chuyên môn, nghiệp vụ: Đại học sư phạm Mầm Non

Các đồng tác giả: không có

Chức vụ: Giáo viên

Tên sáng kiến: ***“Thực trạng biện pháp dạy vận động cơ bản cho trẻ từ 4 - 5 tuổi”***

Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: GDPT thể chất.

II. BÁO CÁO MÔ TẢ SÁNG KIẾN BAO GỒM:

1. Tình trạng sáng kiến đã biết:

- Sau khi thực hiện đề tài ***“Thực trạng biện pháp dạy vận động cơ bản cho trẻ từ 4 - 5 tuổi”*** Tại lớp 4 -5 tuổi thôn Bình Lãng đã đạt kết quả cao.

2. Nội dung sáng kiến đề nghị công nhận:

-Mục đích giúp trẻ phát triển thể lực được tốt, có cơ thể khỏe mạnh hài hòa, cân đối là một trong những nhiệm vụ quan trọng của trường mầm non. Giúp trẻ hứng thú tham gia vào giờ học đạt kết quả cao.

3. Khả năng áp dụng của sáng kiến: được áp dụng tại các lớp 4-5 tuổi trong trường Mầm non Tiên Phong.
4. Phạm vi áp dụng của sáng kiến đối với đơn vị trường Mầm non Tiên Phong.
5. Hiệu quả, lợi ích thu được : qua quá trình thực hiện đề tài này tôi thấy hiệu quả , ích lợi thu được đạt kết quả cao.

Tôi cam đoan những nội dung trong báo cáo. Nếu có gian dối hoặc không đúng sự thật trong báo cáo, xin chịu hoàn toàn trách nhiệm theo quy định của pháp luật.

Thủ trưởng đơn vị xác nhận đề nghị

(Ký, đóng dấu)

Tiên Phong , tháng 03 năm 2016

Người viết

Nguyễn Thị Hà

MỤC LỤC

TT	Nội dung	Trang
	Mục lục	3
Phần I.	Phần mở đầu	
1	Lý do chọn đề tài	4
2	Mục đích nghiên cứu	4-6
3	Thời gian ,địa điểm nghiên cứu	6
Phần II	Giải quyết vấn đề	
I	Cơ sở lý luận	6-8
II	Cơ sở thực tiễn	8-9
III	Biện pháp	9-19
Phần III	Kết thúc vấn đề	
1	Kết luận	19-20
2	Bài học kinh nghiệm	20-21
3	Khuyến nghị đề xuất	22
Phần IV	Tài liệu tham khảo	22

PHẦN I: PHẦN MỞ ĐẦU

1.Lý do chọn đề tài

Giáo dục Mầm Non là ngành học mở đầu trong hệ thống giáo dục quốc dân, chiếm vị trí quan trọng. trong giáo dục Mầm non có nhiệm vụ xây dựng những cơ sở ban đầu, đặt nền móng cho việc hình thành nhân cách con người. Trẻ em là hạnh phúc của mọi gia đình, là tương lai của cả dân tộc, việc bảo vệ chăm sóc giáo dục trẻ không phải chỉ là trách nhiệm của mọi người và của toàn xã hội và của cả nhân loại Đây là thời điểm mấu chốt và quan trọng nhất, thời điểm này tất cả mọi việc đều bắt đầu: bắt đầu ăn, bắt đầu nói, bắt đầu nghe, nhìn và vận động bằng đôi chân, đôi tay của mình.... tất cả những cử chỉ đó đều làm lên nhưng thói quen,kê cả thói xấu.Chính vì vậy chúng ta đã bước sang thế kỷ 21 thế kỷ nền văn minh trí tuệ, của nền khoa học hiện đại.do vậy con người cần phải năng động sáng tạo để phù hợp với sự phát triển của thời đại.

2.Mục đích nghiên cứu

Chăm sóc giáo dục trẻ em ngay từ những tháng năm đầu tiên của cuộc sống là một việc làm hết sức cần thiết và có ý nghĩa vô cùng quan trọng trong sự nghiệp chăm lo đào tạo và bồi dưỡng thế hệ trẻ trở thành những con người tương lai của đất nước. Việt Nam đang có một bước chuyển mình mạnh mẽ trên con đường đi đến xây dựng cuộc sống ấm no, văn minh và hạnh phúc. Trẻ em hôm nay là thế giới ngày mai, trẻ em sinh ra có quyền được chăm sóc và bảo vệ, được tồn tại, được chấp nhận trong gia đình và cộng đồng. Vì thế giáo dục con người ở lứa tuổi mầm non vừa là quyền lợi, vừa là nghĩa vụ của mỗi con người đối với xã hội, đối với cộng đồng. Trẻ em là công dân của xã hội, là thế hệ tương lai của đất nước nên ngay từ thừa lọt lòng chúng ta cần chăm sóc giáo dục trẻ thật chu đáo. Đặc biệt giáo dục thể chất (GDTC) cho trẻ càng có ý nghĩa quan trọng hơn bởi trong nghị quyết trung ương 4 về những vấn đề cấp bách của sự nghiệp chăm sóc và bảo vệ

sức khỏe của nhân dân có ghi rõ: “ Sức khỏe là cái vốn quý nhất của mỗi con người và của toàn xã hội, là nhân tố quan trọng trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc” GDTC là một bộ phận quan trọng của giáo dục phát triển toàn diện, có mối quan hệ mật thiết với giáo dục đạo đức, thẩm mỹ và lao động. Hơn nữa GDTC cho trẻ mầm non càng có ý nghĩa quan trọng hơn bởi cơ thể trẻ đang phát triển mạnh mẽ, hệ thần kinh, cơ xương hình thành nhanh, bộ máy hô hấp đang hoàn thiện, cơ thể trẻ còn non yếu dễ dễ bị phát triển lệch lạc, mất cân đối nếu không được chăm sóc giáo dục đúng đắn thì có thể gây nên những thiếu sót trong sự phát triển cơ thể trẻ mà không thể khắc phục được. Nhận thức được điều đó Đảng và nhà nước ta trong những năm gần đây đã đặc biệt chú trọng tới công tác chăm sóc giáo dục trẻ mầm non. Vậy GDTC là một trong những nội dung giáo dục quan trọng của nhà trường nhằm đào tạo thế hệ trẻ Việt Nam phát triển 2 trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần và trong sáng về đạo đức. Trong quá trình GDTC cho trẻ mầm non, các nhiệm vụ GDTC được hoàn thành bằng các hình thức khác nhau. Hình thức GDTC ở trường mầm non là sự tổng hợp giáo dục về những hoạt động vận động nhiều dạng của trẻ, mà cơ bản là tính tích cực vận động của chúng. Sự tổng hợp những hình thức đó tạo nên một chế độ vận động nhất định, cần thiết cho sự phát triển đầy đủ về thể chất và củng cố sức khỏe cho trẻ. Ở trường mầm non sử dụng hình thức GDTC qua các tiết học thể dục Thể dục sáng và các tiết thể dục được tiến hành với tất cả các lớp mẫu giáo, nhưng trong các hình thức đó đòi hỏi giáo viên phải chọn lọc những bài tập vận động và phương pháp tiến hành với từng độ tuổi nhất định. Ngoài ra giáo viên cần chú ý hướng đến việc giáo dục trí tuệ, cảm xúc, điều khiển hành vi vận động ở trẻ, giúp trẻ hiểu được ý nghĩa của nhiệm vụ do giáo viên đề ra và tích cực vượt qua khó khăn xuất hiện trong hoạt động của mình.

Tuy nhiên trong phạm vi đề tài này tôi chỉ đề cập đến vấn đề “ *Biện pháp dạy vận động cơ bản (VDCB) cho trẻ 4 – 5 tuổi*” nhằm giúp cho giáo viên có những

biện pháp phù hợp, chủ động, linh hoạt, giúp trẻ hứng thú khi dạy VĐCB cho trẻ từ đó giúp trẻ có kỹ năng kỹ xảo vận động đồng thời phát triển các tố chất thể lực cho trẻ. Đây là mục tiêu đầu tiên khi dạy VĐCB cho trẻ.

Trên thực tế những biện pháp dạy VĐCB cho trẻ 4 – 5 tuổi của GV đã được quan tâm một cách thích đáng nh- ng do một số GV ch- a dành thời gian hợp lí cho giờ dạy, ch- a đi sâu nghiên cứu đề ra những biện pháp phù hợp mà chỉ dạy đúng ph- ơng pháp bộ môn và ch- a nhận thức hết tầm quan trọng của việc dạy VĐCB trẻ 4 – 5 tuổi... nên hiệu quả ch- a cao.

Là một giáo viên tôi nhận thức đầy đủ và sâu sắc tầm quan trọng của việc đề ra những biện pháp phù hợp khi dạy VĐCB cho trẻ đạt hiệu quả cao nên tôi đã tìm hiểu thực trạng vấn đề này ở một số lớp mẫu giáo 4 – 5 tuổi trong tr- ờng mầm non Tiên Phong. Từ thực trạng tôi đã điều tra đ- ợc hy vọng sẽ đóng góp một phần nhỏ bé kinh nghiệm của bản thân trong việc hạn chế đ- ợc những tồn tại khi dạy VĐCB cho trẻ đồng thời giúp cho giáo viên trong tr- ờng nắm đ- ợc một số biện pháp dạy VĐCB cho trẻ 4 – 5 tuổi mà tôi đã áp dụng đạt hiệu quả trong quá trình điều tra.

Xuất phát từ lí do trên, tôi mạnh dạn chọn đề tài “*Thực trạng biện pháp dạy vận động cơ bản cho trẻ từ 4 - 5 tuổi*”

3. Thời gian ,địa điểm nghiên cứu sáng kiến kinh nghiệm.

- Thời gian nghiên cứu: từ tháng 10/2014 đến tháng 5/2015.
- Địa điểm: Lớp mẫu giáo 4-5 tuổi Trường mầm non Tiên Phong - Xã Tiên Phong – Huyện Ân Thi – Tỉnh Hưng Yên.

PHẦN II: GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

I. Cơ sở lí luận

Chỉ thị 153/CP của Hội đồng chính phủ ngày 12/8/1966 về: “ Công tác giáo dục mẫu giáo ” đã khẳng định vị trí và tầm quan trọng của bậc học mầm non. Trong giai đoạn lịch sử hiện nay, đất n- ớc ta đang trên đà phát triển công nghiệp hoá, hiện đại hóa đất n- ớc để hoà nhập với khu vực và thế giới buộc chúng ta phải xác định

những mục tiêu giáo dục nói chung, giáo dục mầm non nói riêng để đáp ứng nhu cầu phát triển của xã hội nhằm đảm bảo cho trẻ phát triển toàn diện đồng thời góp phần hình thành ở trẻ những cơ sở đầu tiên của nhân cách con người Việt Nam :

- Khỏe mạnh – Nhanh nhẹn, cơ thể phát triển hài hòa cân đối .

- Giàu lòng thương, biết quan tâm, nhường nhịn, giúp đỡ những người gần gũi (Bố mẹ, bạn bè, cô giáo), thật thà, lễ phép, hồn nhiên .

- Yêu thích cái đẹp, biết gìn giữ cái đẹp và mong muốn tạo ra cái đẹp ở xung quanh.

- Thông minh, ham hiểu biết, thích tìm tòi khám phá, có một số kỹ năng sơ đẳng (Quan sát, phân tích, tổng hợp, suy luận ,..)

Vận động là nhu cầu tự nhiên của cơ thể, đặc biệt là với cơ thể đang phát triển như trẻ mầm non. Vai trò vận động đối với cơ thể trẻ đã được các nhà khoa học khẳng định ngay : “Cơ thể không vận động giống như nước trong ao tù”, “ Nguyên nhân chậm phát triển của cơ thể hài nhi là do thiếu vận động”. Ngày nay khoa học đã chứng minh được rằng: phần lớn những trẻ ít vận động thì các vận động phức hợp và chức năng thần kinh thực vật thường kém phát triển, hoạt động hệ tuần hoàn và hệ hô hấp bị hạn chế, khả năng lao động chân tay giảm sút, trọng lượng cơ thể tăng nhanh. Vận động có vai trò hết sức quan trọng đối với sự phát triển của cơ thể, ở mỗi một giai đoạn thì nhu cầu vận động của trẻ là khác nhau. Vì vậy khi lập chương trình giáo dục thể chất nhằm phát triển vận động cần dựa trên những cơ sở sau:

+ Các bài tập vận động phải phù hợp với từng độ tuổi làm sao gây được hứng thú cho trẻ.

+ Các bài tập vận động có tác dụng chung đến toàn bộ cơ thể, kích thích được nhiều cơ bắp tham gia thúc đẩy sự hoạt động của toàn bộ các hệ cơ quan trong cơ thể.

+ Cùng với việc dạy trẻ các bài tập vận động chúng ta cũng phải chú ý đến việc phát triển các kỹ năng, tổ chức vận động.

+ Cần tăng cường ưu tiên các nhóm cơ bắp còn yếu về mặt sinh lý và giáo dục tư thế đúng cho trẻ, giúp trẻ có một thân hình cân đối, các động tác nhẹ nhàng chính xác.

+ Sự phát triển vận động được thực hiện thông qua nhiều hình thức phong phú phù hợp với đặc điểm phát triển của trẻ mẫu giáo như trò chơi vận động, thể dục sáng, tiết học thể dục, dạo chơi, các trò chơi thể thao lao động. Do đó phát triển tính tích cực vận động trong giáo dục thể chất cho trẻ em cần được tiến hành một cách mạnh mẽ, toàn diện, cần được sự quan tâm ủng hộ của toàn xã hội, tạo điều kiện cho trẻ phát triển tốt nhất.

II. Cơ sở thực tiễn

1. Đặc điểm chung:

- Trường mầm non Tiên Phong là ngôi trường luôn đi đầu trong công tác thi đua dạy tốt, chăm sóc, giáo dục trẻ tốt của xã Tiên Phong và đã đạt nhiều thành tích xuất sắc chất lượng giáo dục không ngừng được nâng cao. Trong các nội dung giáo dục thì giáo dục thể chất là một trong những nhiệm vụ trọng tâm của giáo dục mầm non và có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của trẻ nên được các trường quan tâm. Lớp tôi là một trong 9 lớp mẫu giáo của trường thực hiện mô hình , chính vì vậy tôi luôn mong muốn mang lại cho các con một môi trường giáo dục tốt nhất, giúp các con mạnh dạn tự tin trong giao tiếp, biết quan tâm chia sẻ, có một sức khỏe tốt và thể hiện hết khả năng của mình thông qua việc tổ chức lễ hội và các hoạt động ngoại khóa Để thực hiện mục tiêu đó đầu năm tôi đã tiến hành khảo sát thực trạng của lớp mình tôi nhận thấy có những thuận lợi và khó khăn sau:

2. Thuận lợi:

- Được sự quan tâm giúp đỡ của Ban giám hiệu nhà trường tạo điều kiện trang bị đầy đủ cơ sở vật chất, đồ dùng đồ chơi trong lớp để dạy trẻ tốt hơn.

- Được sự chỉ đạo của Ban giám hiệu về lịch trình và kế hoạch tổ chức các hoạt động giáo dục, các hoạt động ngoại khóa,....

- Phòng học rộng rãi, có nhiều phòng họp lý nên việc tổ chức giảng dạy và tổ chức các hoạt động cho trẻ cũng dễ dàng.
- Giáo viên đã công tác nhiều năm trong nghề, nhiệt tình, yêu trẻ.
- Sĩ số học sinh trong lớp vừa phải.
- Được sự giúp đỡ của đồng nghiệp trong việc chăm sóc giáo dục trẻ và tổ chức các hoạt động .
- Đa số phụ huynh quan tâm đến con, đến các hoạt động của lớp.
- Giáo viên phụ trách các lớp mẫu giáo nhỡ trong trường đều có trình độ Cao đẳng - Đại học, nắm vững phương pháp bộ môn, một số giáo viên là chiến sĩ thi đua cấp cơ sở, giáo viên giỏi cấp huyện, có kinh nghiệm giảng dạy đồng thời cũng rất tích cực phối hợp cùng tôi trong quá trình tôi điều tra.

3. Khó khăn:

- Sân tập không bằng phẳng, không có khu tập riêng biệt .
- Một số dụng cụ thể dục chưa phù hợp , chưa đầy đủ, chưa phong phú .
- Nhận thức của phụ huynh về môn giáo dục thể chất không quan trọng mà chỉ là một môn phụ không cần quan tâm.
- Đa số phụ huynh không quan tâm việc đến trường các cháu được học những gì ? mà chỉ thích cho trẻ viết chữ, làm toán như lớp 1 phổ thông.

III. BIỆN PHÁP

1. Xây dựng lập kế hoạch chương trình giáo dục thể chất:

Môn học nào giáo viên cũng cần nắm bắt được đề tài đưa ra ở các chủ đề xem có phù hợp với khả năng nhận thức của lớp mình không “*Thực trạng biện pháp dạy vận động cơ bản cho trẻ từ 4 - 5 tuổi*”. Nếu không phù hợp giáo viên có thể nghiên cứu, xây dựng lại và thông qua buổi họp chuyên môn đề xuất, thống nhất các đề tài phù hợp với chủ đề, phù hợp với trẻ của lớp mình. Để việc xây dựng kế hoạch được chính xác, phù hợp với nhận thức và khả năng của học sinh, ngay từ đầu năm

học tôi đã cùng đồng chí tổ trưởng chuyên môn xây dựng các đề tài phù hợp với từng chủ đề, phát huy từ dễ đến khó.

Với môn học thể chất, trẻ lớp tôi được tập luyện với các vận động phù hợp:

– Phát triển được các vận động cơ bản(vận động thô): đi, chạy nhảy, leo trèo, thăng bằng, bật...

– Phát triển được các vận động tinh: vận động của bàn tay, sự khéo léo của các ngón tay, phối hợp vận động mắt – tay, kỹ năng sử dụng các đồ dùng dụng cụ.

– Phát triển các nhóm cơ, xương: Cơ tay, cơ chân, cơ lưng, cơ bụng...

– Trẻ thực hiện được các vận động theo nhạc, nhịp điệu, hiệu lệnh bằng lời với các dụng cụ: bóng, gậy, vòng, quả bóng...

Kết quả: Vì đề tài “*Thực trạng biện pháp dạy vận động cơ bản cho trẻ từ 4 - 5 tuổi*”. ngay từ đầu năm và xây dựng kế hoạch sát với tình hình thực tế nên khi thực hiện rất phù hợp, trẻ có những giờ tập luyện với những vận động vừa sức. Không những trẻ phát triển được các vận động tinh, thô, bên cạnh đó các tố chất nhanh mạnh, bền, khéo cũng được phát triển.

2.Làm và sử dụng đồ dùng môn giáo dục thể chất:

Muốn giờ học đạt kết quả tốt thì đồ dùng không thể thiếu và phải đảm bảo đáp ứng được các yêu cầu về mặt giáo dục, vệ sinh, an toàn và thẩm mỹ.Vì vậy ngay từ đầu năm học tôi đã kiểm tra đồ dùng dạy học xem đồ dùng đã phù hợp với chủ điểm, với đề tài, hình thức dạy chưa. Từ đó tôi có kế hoạch tham mưu với ban giám hiệu bổ sung những đồ dùng còn thiếu, lên kế hoạch sắp xếp thời gian để làm đồ dùng.

Căn cứ vào kết quả thống kê đồ dùng, các đồ dùng được nhà trường trang bị, tôi đã lên kế hoạch làm đồ dùng cho từng chủ điểm, từng đề tài. Việc làm đồ dùng dạy học tự tạo đối với giáo viên mầm non rất quan trọng, nó giúp ích rất nhiều trong

quá trình dạy trẻ hơn nữa nó là đặc thù riêng củ cô giáo mầm non. Từ những nguyên vật liệu suu tầm được như len, vải vụn, bìa lịch cũ, xốp, gỗ...tôi đã cùng giáo viên trong lớp làm bổ xung những đồ dùng còn thiếu cho đủ để phù hợp với đề tài, phù hợp với chủ điểm.

Đặc điểm của trẻ mầm non là trẻ rất thích bắt chước người lớn, đặc biệt là thích làm các công việc giúp đỡ cô giáo. Tôi đã hướng dẫn trẻ cùng làm những chiếc mũ thỏ, mũ cáo, mũ chim, mũ chó sói...đầu tiên tôi vẽ hình sau đó cho trẻ dùng bút vẽ mắt, miệng và tô màu giúp cô.

Quá trình giáo dục thể chất trong trường mầm non không đạt được hiệu quả tốt nếu không có các trang thiết bị, dụng cụ đồ dùng. Thiết bị, dụng cụ giúp cho các bài tập thể dục có tác dụng tốt hơn đối với cơ thể trẻ, nó làm tăng hiệu quả của các bài tập. Việc sử dụng đa dạng các dụng cụ khác nhau sẽ có ảnh hưởng đều khắp đến tất cả các bộ phận của cơ thể.

Các tố chất nhanh, mạnh, bền, khéo...được phát triển rất tốt thông qua việc sử dụng các thiết bị, đồ dùng.

Ví dụ: Sử dụng bao cát cho trẻ tập ném trúng đích sẽ phát triển tố chất khéo léo và khả năng kết hợp giữa mắt và tay, dùng bao cát để ném xa giúp trẻ có được cảm giác cơ đúng, nâng cao sức mạnh cơ bắp.

Dụng cụ giúp trẻ thực hiện các động tác được chính xác hơn.

Ví dụ: Vận động bò bằng bàn tay, bàn chân chui qua cổng, yêu cầu trẻ bò chui qua cổng mà không chạm cổng. Trẻ có thể tự kiểm tra việc thực hiện động tác của mình vì trẻ sẽ có cảm giác của cơ khi chạm vào cổng.

Những kỹ năng của trẻ cũng sẽ được chuyển thành những kỹ xảo.

Ví dụ: cho trẻ đi trên ghế thể dục, đầu đội túi cát, nó sẽ làm tăng độ khó của bài tập. Trẻ sẽ phải vừa đi trên ghế thể dục vừa phải giữ thăng bằng sao cho không bị rơi túi cát.

Cảm giác nhịp điệu cũng được phát triển khi cho trẻ tập với các dụng cụ. Trẻ cầm vòng, gậy, cờ, nơ... để tập các động tác phối hợp với âm nhạc, lời ca giúp ích rất nhiều cho trẻ.

Ngoài ra trong tiết dạy tôi luôn quan tâm đến các động tác làm mẫu, phải phải rõ ràng, phải chính xác với khối lượng của vận động, động tác phù hợp với trẻ như: ghế thể dục, túi cát, bóng và những dụng cụ nhỏ mang tính chất tăng tích cực khi thực hiện. Khi làm mẫu giáo viên cần tập đúng, chính xác nhẹ nhàng để trẻ có biểu tượng đúng về bài tập vận động và kích thích trẻ thực hiện tốt. Tuyệt đối giáo viên không được làm qua loa, đại khái. Khi mới luyện tập cảm giác không gian và thời gian của trẻ còn yếu, trẻ chưa có ý thức điều khiển cơ bắp một cách chủ động, do vậy cần phải có sự hỗ trợ bên ngoài của giáo viên, làm sao giúp trẻ tránh ngã và nhút nhát trong luyện tập.

Ví dụ: “Đi trên ghế thể dục, ”, giáo viên cần giúp trẻ bằng cách giữ tay để trẻ không ngã khi thực hiện bài tập hoặc đứng ở nơi trẻ bước xuống ghế thể dục. Luôn động viên trẻ, để trẻ không sợ.

Ví dụ: Với mục đích rèn luyện để chạy nâng cao đùi chúng ta có thể đặt hàng loạt các vật chướng, khối nhỏ trên đường chạy sẽ rèn luyện trẻ có thói quen nâng cao đầu gối.

Kết quả: Việc thông kê đồ dùng dạy học có ý nghĩa tiên quyết đối với thành công việc phát triển thể lực cho trẻ. Trang thiết bị dụng cụ, đồ dùng được sử dụng vào việc hình thành, củng cố và phát triển tất cả các thói quen vận động cơ bản, qua đó các tố chất thể lực nhanh, mạnh, bền, khéo cũng được phát triển thông qua

việc sử dụng thiết bị dụng cụ. Trẻ rất thích thú khi chơi các trò chơi vận động trẻ lấy đúng đồ dùng tự tay mình làm để tham gia trò chơi .

Sử dụng dụng cụ đồ dùng có ảnh hưởng rất lớn đến các nhóm cơ bắp, đặc biệt là các nhóm cơ tay và cơ chân. Ngoài ra cô giáo cho trẻ làm quen với tên gọi và cách sử dụng các trang thiết bị, dụng cụ thể thao, giúp mở rộng tầm hiểu biết của trẻ. Đồng thời với những *trang thiết bị mầm non* bị có kích thước, hình dáng hài hòa, mà sắc đẹp, tươi sáng giúp trẻ có được tình cảm, thẩm mỹ, biết cảm nhận cái đẹp.

3. Tổ chức giáo dục thể chất thông qua thể dục sáng:

Gây hứng thú cho trẻ trong giờ giáo dục thể chất vô cùng quan trọng. Trẻ phải được phát triển và củng cố các kỹ năng vận động như : đi, bò, ném, chạy, nhảy, trườn, trèo, bật... Chính vì vậy cô giáo phải sáng tạo nhiều hình thức hay, phù hợp độ tuổi, đặc điểm tâm sinh lí của trẻ, thu hút trẻ tham gia vào hoạt động giáo dục thể chất.

Đối với trẻ mầm non, thể dục giờ học và thể dục sáng là hoạt động được quy định trong chương trình chăm sóc giáo dục trẻ, nó có tầm quan trọng rất lớn trong quá trình giáo dục sức khỏe cho trẻ mầm non.

Buổi sáng trẻ được tập thể dục sẽ nâng cao hoạt động của các cơ quan trong cơ thể, phát triển kỹ năng vận động cần thiết tạo cho trẻ trạng thái sáng khoái, vui tươi. Thể dục sáng giúp trẻ khôi phục khả năng làm việc của toàn bộ các cơ quan, cuốn hút trẻ vào các hoạt động. Đặc biệt khi trẻ được tham gia thể dục sáng thường xuyên sẽ giúp trẻ tự tin, mạnh dạn hơn trong cuộc sống, trong học tập, nâng cao tinh thần tập thể, ý thức lao động tinh thần trách nhiệm với công việc cho trẻ. Muốn tổ chức được hoạt động thể dục sáng thì phải chủ động sáng tạo đưa ra các hoạt động gây hứng thú cho trẻ. Trước giờ thể dục sáng tôi thường trò chuyện với trẻ về ngày hội ngày lễ, chủ điểm trẻ đang học, đặc điểm thời tiết ngày hôm

đó.....qua đó cũng giúp trẻ hiểu sâu hơn ý nghĩa ngày hội ngày lễ, nhớ lại những kiến thức đã học và chuẩn bị kiến thức cho một ngày mới.

Ví dụ : Trò chuyện về ngày 8/3 :

Các con có biết hôm nay là ngày gì không ? Đó là ngày của ai ?

Để thể hiện tình cảm của mình trong ngày 8/3 các con sẽ làm gì ?

Cô mong rằng ngày 8/3 và tất cả các ngày khác các con luôn ngoan ngoãn, nghe lời ông bà, bố mẹ và các cô giáo để mọi người được vui.

Bây giờ cô mời các con cùng tập thể dục nhé !

Trong giờ thể dục sáng tôi lựa chọn, sắp xếp các động tác phù hợp và hấp dẫn đối với trẻ. Bài tập phải có các động tác hoàn thiện các kỹ năng đi, chạy nhảy để hình thành tư thế đúng, giúp cho các cơ quan hô hấp, tuần hoàn và các nhóm cơ hoạt động tích cực. Bài tập thể dục sáng không thể thiếu được các động tác hô hấp, củng cố cơ vai, tay, chân, bụng.... dục nên rất hào hứng tham gia buổi tập. Thứ ba, thứ năm, thứ bảy trẻ tập thể kết thúc là động tác điều hòa hoạt động tim, chuyển cơ thể về trạng thái bình thường. Trong giờ thể dục sáng tôi kết hợp giữa thể dục động tác và thể dục nhịp điệu: Thứ hai, thứ tư, thứ sáu tập nhịp điệu với tiết động tác với các dụng cụ như hoa, vòng....Trẻ được tập với các dụng cụ thể dục tấu nhạc nhanh,vui nhộn và tập tay không để trẻ có cảm giác đúng về động tác khi tập không có dụng cụ.

Tôi thường lựa chọn các động tác tập thể dục với dụng cụ như :

Động tác phát triển hô hấp : Gà gáy, thổi bóng bay, thổi nơ bay, tiếng còi tàu, ngửi hoa, máy bay ù....ù....

Động tác phát triển cơ tay – vai : Tay đưa trước lên cao, tay đưa ngang lên cao, xoay bả vai.....

Động tác phát triển cơ chân : Ngồi khụy gối, đứng đưa một chân ra phía trước, ngồi xổm đứng lên ngồi xuống liên tục....

Động tác phát triển cơ bụng – lườn : Đứng quay thân sang 2 bên, đứng nghiêng người sang 2 bên...

Động tác bật nhảy : Bật tại chỗ, bật tách khếp chân, bật luân phiên trước sau, bật tiến phía trước.

Sau giờ thể dục sáng tôi tổ chức cho trẻ chơi nhẹ nhàng với các trò chơi dân gian, vận động những bài hát đơn giản, không làm xáo trộn đội hình của hình thức này, trẻ không những được tham gia trò chơi mà trẻ còn được ôn luyện lại các bài hát, trò chơi trong chủ điểm, từ đó trẻ được khắc sâu hơn nữa kiến thức cô giáo dạy. Tôi đã sưu tầm được những bài hát có vận động ngộ nghĩnh, các trò chơi với các ngón tay, các trò chơi dân gian có luật chơi đơn giản, những trò chơi trẻ đã được chơi ở trên lớp và tất cả trẻ có thể cùng chơi

Ví dụ : Trò chơi gieo hạt, trời nắng trời mưa, lộn cầu vồng, năm chú vịt, dung dăng dung dẻ, quả bóng.....

Trong trường mầm non *giáo dục thể chất* giáo dục về những hoạt động vận động nhiều dạng của trẻ tạo nên một chế độ vận động nhất định cần thiết cho sự phát triển đầy đủ về thể chất và củng cố sức khỏe cho trẻ. Trong giờ học thể dục của mỗi chủ đề khác nhau tôi thường dẫn dắt vào các hội thi để tạo hứng thú cho trẻ.

Sau khi cho trẻ đi khởi động, tôi cho trẻ chơi trò chơi nhẹ nhàng như : chuông reo ở đâu....có tác dụng làm cho trẻ phấn khởi thích thú trước khi chuyển sang phần trọng động.

Bài tập phát triển chung: tôi chọn các động tác phù hợp với vận động cơ bản, phát triển và rèn luyện các nhóm cơ chính : cơ bả vai, cơ chân và các động tác hỗ trợ cho bài tập cơ bản.

Vận động cơ bản : tôi hướng dẫn tỉ mỉ cho trẻ ,động tác làm mẫu rõ ràng. Dứt khoát để trẻ quan sát làm theo cô. Trẻ tập đúng các động tác sẽ giúp hình thành tư thế đúng cơ thể phát triển hài hòa cân đối

Trò chơi vận động : tôi chọn các trò chơi củng cố rèn luyện và hỗ trợ cho bài tập vận động cơ bản. Nếu vận động cơ bản giúp phát triển cơ tay, vai thì trò chơi vận động là phát triển cơ chân....

Ví dụ : Vận động cơ bản :

Ví dụ : Chủ điểm ngành nghề :

- Vận động cơ bản : Bò bằng bàn tay bàn chân cui qua cổng
- Trò chơi : Cáo và thỏ

Tôi dẫn dắt trẻ với hình thức tham gia hội thi : Chúng tôi là chiến sỹ

+ Phần khởi động : Cho trẻ lên tàu để đến với chương trình

+ Phần trọng động :

- BTPTC : Cô giới thiệu phần thi chung sức
- VĐCB : Thử tài chiến sỹ

- Thi đua giữa 2 đội : cô giới thiệu phần thi về đích.
- Trò chơi VĐ : chiến sỹ vui khỏe

Với chủ điểm trường mầm non : cô dạy trẻ với hình thức : bé khỏe bé ngoan

Chủ điểm gia đình : Cô dạy với hình thức : ở nhà chủ nhật....

Nhờ thực hiện tốt việc gây hứng thú cho trẻ , tôi luôn chủ động, sáng tạo, tìm tòi và đổi mới vận dụng vào phương pháp giáo dục phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của trẻ giúp trẻ khắc sâu kiến thức khoa học một cách có hệ thống, theo trình tự từ dễ đến khó

Kết quả : Khi đưa những hình thức mới lạ, hấp dẫn trẻ để phù hợp với độ tuổi trẻ rất thích thú. Không chỉ giúp trẻ phát huy tính tích cực vận động mà trẻ còn được tìm hiểu thêm về thế giới xung quanh trẻ, trẻ hứng thú đến trường đúng giờ để tập thể dục sáng, tập các bài tập vận động cùng cô và các bạn mạnh dạn tự tin tham gia các giờ học giáo dục thể chất.

4. Phối kết hợp cùng phụ huynh nâng cao thể lực cho trẻ:

Thể lực của trẻ không chỉ được rèn luyện ở trường là đủ mà trẻ phải được rèn luyện ở mọi lúc, mọi nơi. Do đó cần phải có sự phối kết hợp chặt chẽ giữa gia đình và nhà trường để cùng nâng cao thể lực cho trẻ.

Ngay từ đầu năm học, dưới sự chỉ đạo nhà trường tôi đã tổ chức họp phụ huynh, thông qua nhiệm vụ trọng tâm trong năm học và đề ra phương hướng để nâng cao chất lượng chăm sóc và giáo dục trẻ trong nhà trường. Trong buổi họp phụ huynh tôi đã thông báo những trẻ bị suy dinh dưỡng, thấp còi để phụ huynh biết. Vấn đề này đã được đưa ra trước cuộc họp, đã được phụ huynh đặc biệt quan tâm và thảo luận sôi nổi. Tôi trao đổi với phụ huynh về kiến thức, sự cần thiết phải nâng cao thể lực cho trẻ như thế nào. Tôi đề nghị các bậc phụ huynh cần quan tâm tìm hiểu

cách rèn luyện ở trường để tìm ra phương pháp hiệu quả kết hợp cùng nhà trường chăm sóc giáo dục trẻ.

Trong các giờ đón trả trẻ, bản thân tôi luôn trao đổi với phụ huynh về sự phát triển thể chất của trẻ cũng như các vấn đề phát triển khác về thẩm mỹ, ngôn ngữ... của trẻ là rất cần thiết. Cùng với phụ huynh, các bác cấp dưỡng động viên khuyến khích trẻ ăn nhiều, ăn hết khẩu phần đầy đủ các chất dinh dưỡng, thường xuyên vận động tập thể dục để cơ thể khỏe mạnh và phát triển bình thường. Nhắc nhở phụ huynh theo dõi sức khỏe trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng theo kỳ, mỗi năm 4 kỳ và 2 lần khám sức khỏe, theo dõi sổ bé chăm ngoan.

Kết quả: Các cô giáo ở lớp đã tạo được niềm tin với phụ huynh, phụ huynh rất tin tưởng khi đưa con tới lớp. Tôi cũng đã làm tốt công tác tuyên truyền tới từng phụ huynh về vấn đề nâng cao chất lượng thể lực cho trẻ. Phụ huynh đã nhiệt tình ủng hộ, quyên góp nguyên vật liệu để làm đồ dùng, đồ chơi phục vụ cho các giờ học giáo dục thể chất.

4.KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC

**** Về phía giáo viên***

- Bản thân tôi nắm rất chắc nội dung, phương pháp rèn thể lực cho trẻ, nhận thức được tầm quan trọng của việc rèn thể lực cho trẻ nên việc rèn thể lực cho trẻ được thực hiện thường xuyên, liên tục, đạt hiệu quả cao, tôi thấy mình thêm tự tin và sáng tạo trong tiết dạy.
- Qua các đợt thanh tra, kiểm tra định kỳ, đột xuất và qua kiểm tra thi đua cuối năm học của ngành, lớp được xếp loại Tốt.

**** Về phía học sinh***

- 100% trẻ khỏe mạnh, sạch sẽ, mạnh dạn, hồn nhiên, có ý thức học tập tốt, biết lao động tự phục vụ bản thân, có thói quen vệ sinh ở mọi lúc, mọi nơi. Nắm chắc kiến thức yêu cầu từng độ tuổi đề ra.

- Trẻ được củng cố, rèn luyện các kỹ năng vận động, phát triển vận động cơ bản (đi, chạy, nhảy...) hoặc vận động tinh (ngón tay, bàn tay...)
- Củng cố và phát triển các tố chất thể lực: nhanh, mạnh, bền, khéo cho trẻ.
- Có khả năng phản ứng nhanh, đúng theo tín hiệu. Đồng thời giáo dục trẻ lòng dũng cảm, tính độc lập, ý thức tổ chức kỷ luật, biết hợp tác cùng bạn khi tham gia các hoạt động. Đặc biệt cháu khuyết tật ở lớp nhanh nhẹn hơn, cháu tích cực tham gia các hoạt động và khỏe mạnh hơn đầu năm.
- Qua việc cho trẻ tiếp xúc, tri giác với đồ dùng đẹp có màu sắc tươi sáng sẽ hình thành ở trẻ những bài học đầu tiên về tình cảm thẩm mỹ, biết cảm nhận cái đẹp.
- Trẻ hứng thú được tập luyện, bố mẹ an tâm, tin tưởng khi thấy các con khỏe mạnh cơ thể cân đối, hài hòa.

*** Về phía phụ huynh :**

Phụ huynh thấy được tầm quan trọng của việc phát triển thể chất cho trẻ, luôn quan tâm đến sự phát triển sau này của con em mình

PHẦN III. KẾT THÚC VẤN ĐỀ

1.Kết luận:

Việc “*Thực trạng biện pháp dạy vận động cơ bản cho trẻ từ 4 - 5 tuổi*” là một công việc vô cùng thiết thực. *Giáo dục thể chất cho trẻ Mầm non* nói chung và trẻ 4 – 5 tuổi nói riêng có nhiệm vụ hết sức đặc trưng là hình thành những con người có thể chất hoàn thiện để tham gia vào các hoạt động học tập ở trường tiểu học.

Trong quá trình “*Thực trạng biện pháp dạy vận động cơ bản cho trẻ từ 4 - 5 tuổi*”.không chỉ góp phần nâng cao về thể chất mà còn góp phần phát triển về mặt

tinh thần cho trẻ, từ đó trẻ có nhiều khả năng thực hiện những nhiệm vụ giáo dục về nhận thức, ngôn ngữ, thẩm mỹ và tình cảm xã hội, từ đó hình thành nhân cách cho trẻ.

2. Bài học kinh nghiệm:

Để làm tốt việc phát triển thể lực cho trẻ tôi rút ra một số vấn đề sau:

– Cần nắm vững khái niệm, mục đích, nội dung và phương pháp phát triển thể chất cho trẻ, tự học và biết xây dựng kế hoạch cá nhân, kế hoạch để phát triển thể chất cho trẻ. Luôn tự giác trong công việc, tâm huyết với việc phát triển thể chất cho trẻ.

– Cần phải nắm rõ đặc điểm tâm sinh lý, năng lực và khả năng phát triển của nhóm trẻ mình phụ trách để tìm ra biện pháp phát triển thể chất phù hợp nhất.

– Khi tổ chức các hoạt động, cô giáo cần tôn trọng nhu cầu, sở thích, hứng thú của trẻ. Tuyệt đối không được áp đặt suy nghĩ chủ quan của mình với trẻ trong quá trình phát triển thể chất cho trẻ.

– Linh hoạt, sáng tạo trong quá trình tổ chức các hoạt động, phát hiện tốt, nhanh các tình huống và biết cách xử lý linh hoạt để phát triển thể chất cho trẻ.

– Tuyệt đối không được thẳng thắn phê bình khi trẻ chưa làm được điều mong muốn mà phải nhắc nhở, dạy bảo nhẹ nhàng, phải luôn động viên, khuyến khích, khen ngợi trẻ.

– Không ngừng học hỏi kinh nghiệm của đồng nghiệp ; nắm chắc điều kiện của nhà trường để có thể khai thác giúp bản thân phát triển thể lực cho trẻ; biết phối kết hợp với phụ huynh để cùng chăm sóc giáo dục trẻ, kiên trì phát huy mặt tốt, khắc phục tồn tại. Mỗi *giáo viên*, người làm công tác giáo dục, ai cũng mong muốn xây dựng những học sinh của mình trở thành người toàn diện. Vì vậy ngay từ bây giờ

mỗi gia đình, mỗi nhà trường, mỗi người giáo viên và xã hội chúng ta phải quan tâm nhiều hơn, tích cực hơn, phải có những phương pháp phù hợp, biện pháp tích cực hơn nữa trong quá trình phát triển giáo dục thể chất cũng như các mục tiêu khác của giáo dục trẻ.

3. Khuyến nghị đề xuất:

Để các cháu mẫu giáo nói chung và các cháu 4 – 5 tuổi nói riêng có được những điều kiện thuận lợi nhất trong khi học cũng như khi chơi. Dựa trên cơ sở nghiên cứu tôi xin có những kiến nghị đến nhà trường, các cấp, các ban ngành như sau:

Tạo điều kiện bổ sung những tài liệu tham khảo, trang thiết bị và đồ dùng phục vụ trong công tác giáo dục thể chất cho trẻ.

Ban giám hiệu cần có kế hoạch bồi dưỡng cho giáo viên về kiến thức chăm sóc giáo dục trẻ trong quá trình phát triển thể chất và có những biện pháp hữu hiệu để giáo viên thực hiện được tốt hơn.

Nhà trường kết hợp với Ban phụ huynh đầu tư trang phục: quần áo, giày phục vụ cho môn học để trẻ dễ dàng thuận tiện khi tập luyện.

Cần tạo môi trường thuận lợi về các yếu tố cho trẻ luyện tập như: yếu tố về thiên nhiên, yếu tố vệ sinh để trẻ có một sân chơi bổ ích.

Cần tuyên truyền mạnh mẽ về bậc học mầm non đến với toàn xã hội.

Mỗi giáo viên phải có ý thức hơn về tầm quan trọng của việc phát triển thể chất đối với quá trình hình thành nhân cách trẻ sau này.

Giáo viên cần giáo dục trẻ những cảm xúc tích cực, bảo đảm sự sáng khoái, trạng thái vui tươi, phát triển khả năng vượt qua những trạng thái tâm lý tiêu cực.

Những người lớn xung quanh nhất là các bậc phụ huynh, các anh chị ở gia đình phải thật sự chú ý rèn luyện cho trẻ thói quen vệ sinh cá nhân, vệ sinh cộng đồng vì nó có ý nghĩa rất lớn đối với sức khỏe trẻ.

Trên đây là “*Thực trạng biện pháp dạy vận động cơ bản cho trẻ từ 4 - 5 tuổi*” Tôi rất mong nhận được sự góp ý, bổ sung của các cấp lãnh đạo, các chị em đồng nghiệp để bản sáng kiến kinh nghiệm của tôi được hoàn thiện hơn.

Đây là sáng kiến kinh nghiệm của bản thân tôi không sao chép nội dung của người khác

Tôi xin chân thành cảm ơn!

Tiền Phong, ngày 6 tháng 03 năm 2016

Người viết

Nguyễn Thị Hà.

PHẦN IV :TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hướng dẫn thực hiện đổi mới hình thức tổ chức hoạt động giáo dục trẻ 4 - 5 tuổi (NXB Giáo dục Việt Nam- 2007)
2. Hướng dẫn thực hiện chương trình giáo dục mầm non Mẫu giáo 4 - 5 tuổi (NXB Giáo dục Việt Nam - 2008)
3. Chương trình chăm sóc giáo dục mẫu giáo và hướng dẫn thực hiện trẻ 4-5 tuổi (NXB Giáo dục Việt Nam - 2009)
4. Tuyển tập trò chơi, bài hát, thơ ca, truyện, câu đố theo chủ đề trẻ 4-5 tuổi. (Viện chiến lược và chương trình giáo dục - 2008)
5. Nguồn tư liệu trên mạng interne.

**XÁC NHẬN CỦA HỘI ĐỒNG KHOA HỌC
TRƯỜNG MẦM NON TIỀN PHONG**

Tổng điểm

Xếp loại

**T/M Hội đồng khoa học
Hiệu trưởng**

**XÁC NHẬN CỦA HỘI ĐỒNG KHOA HỌC
PHÒNG GD-ĐT HUYỆN AN THI**

Tổng điểm

Xếp loại

**T/M Hội đồng khoa học
Trưởng phòng**