

GIÁO DỤC THỂ CHẤT GÓP PHẦN PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN CHO TRẺ MẦM NON

VŨ MINH CƯỜNG - LƯƠNG THỊ HÀ - NGUYỄN THỊ NGỌC*

Ngày nhận bài: 18/06/2016; ngày sửa chữa: 20/06/2016; ngày duyệt đăng: 21/06/2016.

Abstract: Physical education is very important for preschool children, helping them improve physical and mental health, strengthen muscles and be relax. Early childhood is the ideal time for acquiring fundamental movement skills because it is the unique period that children build the basic movement abilities that are the foundation for learning more complex movement skills later in life. Motor skills do not mature on their own. However, the impact of physical education activities on children in a short time is difficult to see immediately, not like learning language or mathematics. Physical education requires patience. Adults need to offer instruction and provide opportunities for children to practice their growing skills. The article mentions benefits of physical education and proposes recommendations to improve quality of physical education at preschools and guarantee safety for children in doing exercises.

Keywords: Physical education, physic and mental health, preschool children.

1. Đặc điểm tâm lí, sinh lí của trẻ em lứa tuổi mầm non

1.1. Đặc điểm tâm lí của trẻ em lứa tuổi mầm non:

Giáo dục thể chất phải phù hợp đặc điểm tâm lí và môi trường giáo dục phù hợp đóng một vai trò tích cực trong giáo dục cho trẻ em. “Trẻ chơi mà học và học mà chơi”, trẻ tự nghĩ ra những trò chơi và chơi mãi không biết chán. Ở lứa tuổi này, trẻ không thích những trò chơi phức tạp, nhiều quy tắc; những trò chơi “ngắn” sẽ thích hợp với trẻ vì khoảng thời gian chú ý, tập trung của trẻ không kéo dài. Trẻ thường bắt chước theo các nhân vật trên phim, kịch; nhiều lúc trẻ lặp lại nguyên văn lời thoại các nhân vật mà chúng yêu thích; chúng ca hát, múa, uốn éo thân hình như các ca sĩ, người mẫu trên ti vi; chúng ưa thích các trò chơi với búp bê, cát, nước... Các bậc phụ huynh đừng sợ dơ bẩn hoặc bị bệnh mà ngăn cản trẻ chơi đùa với các “chất liệu” thiên nhiên này. Điều đó sẽ làm cản trở quá trình phát triển trí tuệ của trẻ. Tuy nhiên, cần đặc biệt lưu ý là phải luôn trông chừng khi trẻ chơi, vì hầu hết những tai nạn liên quan thường xảy ra ở nhóm tuổi này, yếu tố an toàn cho trẻ luôn được đặt lên hàng đầu.

1.2. Đặc điểm sinh lí của trẻ em lứa tuổi mầm non:

Thể trạng đang trong giai đoạn ban đầu của sự phát triển, quá trình phát triển không đồng đều, tỉ lệ thân thể thay đổi rõ rệt.

- *Hệ thần kinh:* Từ lúc trẻ mới sinh, hệ thần kinh của trẻ chưa chuẩn bị đầy đủ để thực hiện các chức năng của mình. Sự phát triển của hệ thần kinh ở trẻ mẫu giáo đã ở mức độ cao hơn so với trẻ em ở lứa tuổi nhà trẻ. Lúc này sự trưởng thành của các tế bào thần kinh của đại não kết thúc. Tuy nhiên, ở trẻ em, quá trình hưng phấn và ức chế chưa cân bằng, sự hưng phấn mạnh hơn sự ức chế; do đó, phải đối xử thận

trọng với trẻ, tránh để trẻ phải thực hiện khối lượng vận động quá sức hoặc kéo dài thời gian vận động sẽ làm trẻ mệt mỏi.

- *Hệ vận động:* Mọi hoạt động của cơ thể được hoàn thành đều thông qua hệ vận động, bao gồm hệ xương, hệ cơ, khớp: + *Hệ xương* của trẻ chưa hoàn thành “cốt hóa”, thành phần hóa học xương của trẻ chứa nhiều nước và chất hữu cơ hơn chất vô cơ (so với người lớn) nên có nhiều sụn xương, xương mềm, dễ bị cong, gãy. Vận động cơ thể hợp lí có thể làm cho hình thái, cấu trúc xương của trẻ em có chuyển biến tốt, như: thành xương dày lên, đường kính to ra, tăng được công năng chống đỡ áp lực, chống cong vẹo, chống gãy xương; + *Hệ cơ* của trẻ em phát triển yếu, tổ chức cơ bắp còn ít, các sợi cơ nhỏ, mảnh, thành phần nước trong cơ tương đối nhiều, nên sức mạnh cơ bắp còn yếu, cơ nhanh mệt mỏi. Do đó, trẻ ở lứa tuổi này không phù hợp với việc căng thẳng lâu của cơ bắp, cần xen kẽ giữa vận động và nghỉ ngơi thích hợp trong thời gian luyện tập. Khi trẻ được thường xuyên tham gia vận động thể lực hợp lí sẽ tăng cường hiệu quả công năng các tổ chức cơ bắp, làm cho sức mạnh và sức bền của cơ bắp phát triển. Trong sinh hoạt hàng ngày của trẻ ở trường cũng như ở gia đình, người lớn cần chú ý tới tư thế thân người của trẻ, không nên cho trẻ ngồi và đứng quá sớm sẽ ảnh hưởng đến độ cong của sinh lí cột sống, dễ bị gù hoặc vẹo cột sống...; + *Khớp* của trẻ có đặc điểm là ổ khớp còn nông, cơ bắp xung quanh khớp còn mềm yếu, dây chằng lỏng lẻo, tính vững chắc của cơ khớp tương đối kém. Hoạt động vận động phù hợp với lứa tuổi của trẻ sẽ giúp khớp được rèn luyện, tăng dần tính vững chắc. Để hệ vận động của trẻ thực hiện tốt chức năng vận động,

* Trưởng Đại học Sư phạm Hà Nội

cần phải thường xuyên cho trẻ luyện tập hợp lý, vừa sức và chú ý đến tư thế thân người đúng của trẻ trong đời sống hàng ngày.

- **Hệ tuần hoàn:** Là một hệ thống ống khép kín do tim và mạch cấu tạo thành (còn gọi là hệ tim mạch). Vận động của tim chủ yếu dựa vào sự co bóp của cơ tim, sức co bóp tim của trẻ còn yếu, mỗi lần co bóp chỉ chuyển đi được một lượng máu rất ít, nhưng mạch đập nhanh hơn ở người lớn. Trẻ càng nhỏ tuổi thì tần số mạch đập càng nhanh. Điều hòa thần kinh tim ở trẻ còn chưa hoàn thiện, nên nhịp co bóp dễ mất ổn định, cơ tim dễ hưng phấn và chóng mệt mỏi khi tham gia vận động kéo dài. Nhưng khi thay đổi hoạt động, tim của trẻ em rất nhanh hồi phục. Các mạch máu của trẻ rộng hơn so với người lớn, nên áp lực của máu yếu. Cần củng cố các cơ tim cũng như các thành mạch, làm cho nhịp điệu co bóp của tim tốt hơn và phát triển khả năng thích ứng với sự thay đổi lượng vận động đột ngột. Để tăng cường công năng của tim, khi cho trẻ luyện tập, nên đa dạng hóa các dạng bài tập, nâng dần lượng vận động cũng như cường độ vận động, phối hợp động và tĩnh một cách nhịp nhàng.

- **Hệ hô hấp:** Hô hấp của trẻ có những đặc tính sinh lý riêng, dung tích phổi nhỏ, sự đàn hồi kém trong mô phổi, hơi thở nông và yếu. Hệ thống thần kinh còn yếu dễ bị kích thích, khả năng tập trung chú ý kém. Vì vậy, không nên sử dụng các bài tập vận động có cường độ, trọng lượng lớn và thời gian kéo dài. Khi giảng dạy các hoạt động vận động cho trẻ em, giáo viên cần lựa chọn bài tập phù hợp (chú ý tới các đặc điểm cá biệt) và áp dụng các phương pháp phù hợp với từng đối tượng và lứa tuổi của trẻ.

- **Hệ trao đổi chất:** Cơ thể trẻ đang phát triển, đòi hỏi phải được bổ sung liên tục năng lượng tiêu hao và cung cấp các chất tạo hình để kiến tạo các cơ quan và mô. Quá trình hấp thụ các chất ở trẻ vượt cao hơn quá trình phân hủy và đốt cháy. Tuổi càng nhỏ thì quá trình lớn lên và sự hình thành các tế bào, mô của trẻ diễn ra càng mạnh. Khác với người lớn, ở trẻ em năng lượng tiêu hao cho sự lớn lên và dự trữ chất nhiều hơn là cho hoạt động cơ bắp. Do vậy, khi trẻ vận động quá mức (ngay cả khi dinh dưỡng đầy đủ), thường dẫn đến tiêu hao năng lượng dự trữ trong các cơ bắp và đọng lại những "sản phẩm độc hại" ở các cơ quan trong quá trình trao đổi chất. Điều này gây cảm giác mệt mỏi cho trẻ và ảnh hưởng không tốt đến công năng hoạt động của cơ bắp. Do đó, giáo viên cần thường xuyên thay đổi vận động của các nhóm cơ, chọn hình thức vận động phù hợp với trẻ.

2. Mục tiêu của giáo dục thể chất cho trẻ mầm non

2.1. Tăng cường sức khỏe, sức đề kháng và sự tăng trưởng hài hòa. Tổ chức cho trẻ vận động,

rèn luyện sức khỏe một cách hợp lý nhằm nâng cao sức khỏe, sức đề kháng, giúp cơ thể phát triển cân đối hoàn chỉnh; tăng cường khả năng vận động, định hướng trong không gian và thích ứng với sự thay đổi của thời tiết xung quanh; tăng cường khả năng miễn dịch cho trẻ. Rèn luyện cơ thể góp phần nâng cao tính miễn dịch đối với các loại bệnh trẻ thường mắc phải, đảm bảo sự tăng trưởng và phát triển hoàn chỉnh của trẻ. Giúp trẻ có trạng thái hoạt động cân bằng, có trạng thái tâm lý vui tươi, ngăn ngừa sự mệt mỏi cho hệ thần kinh. Cần đảm bảo chế độ ăn uống, sinh hoạt (ăn, ngủ, học tập, vận động) hợp lý, phù hợp với từng độ tuổi, từng đối tượng trẻ. Bên cạnh đó, phải tích cực phòng bệnh, tiêm đúng, đủ các loại vắc-xin theo quy định của Bộ Y tế; làm tốt công tác vệ sinh môi trường, quần áo, thân thể sạch sẽ; đảm bảo sự luân phiên hoạt động và nghỉ ngơi hợp lý; đảm bảo trạng thái cân bằng của hệ thần kinh, giúp cơ thể trẻ phát triển tốt.

2.2. Rèn luyện các kĩ năng vận động cơ bản và những vận động khác. Cùng với việc tăng cường sức khỏe và bảo vệ tính mạng, đảm bảo sự tăng trưởng hài hòa cho trẻ, chúng ta cần hình thành, phát triển và hoàn thiện các kĩ năng, kĩ xảo vận động cơ bản cho trẻ, như: đi, chạy, nhảy, trườn, bò, leo trèo, ném... rèn luyện kĩ năng phối hợp cảm giác với vận động, phối hợp các vận động của các bộ phận cơ thể với nhau (đầu, thân mình, chân, tay); năng lực định hướng trong vận động (trái, phải, trước, sau...) để vận động của trẻ được nhanh nhạy, chính xác hơn.

Tiếp tục hoàn thiện các kĩ năng, kĩ xảo vận động; đồng thời, rèn luyện những phẩm chất vận động cho trẻ, dần hoàn thiện các động tác để chúng trở nên nhanh nhạy, chính xác, linh hoạt, gọn gàng, dẻo dai, không còn những động tác thừa. Trẻ biết thực hiện các bài tập vận động hợp lý trong các điều kiện khác nhau và biết kết hợp các bài tập vận động đã học khác.

2.3. Giáo dục nếp sống, thói quen và các kĩ năng vệ sinh. Giáo dục cho trẻ nếp sống có giờ giấc, rèn luyện thói quen ăn, ngủ, thức đúng giờ và dễ dàng thích nghi khi chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác. Thói quen này giúp đưa trẻ vào nề nếp, thúc đẩy quá trình tiêu hoá, có khả năng làm việc cao hơn, tạo điều kiện cho sự phát triển thể chất diễn ra bình thường và sức khỏe của trẻ được củng cố.

Thói quen thường để chỉ những hành động của cá nhân được diễn ra trong những điều kiện ổn định về thời gian, không gian và quan hệ xã hội nhất định. Thói quen có nội dung tâm lý ổn định và thường gắn với nhu cầu cá nhân. Khi đã trở thành thói quen, mọi hoạt động tâm lý trở nên ổn định, cân bằng và khó loại bỏ.

Rèn luyện các kĩ năng vệ sinh có ý nghĩa vô cùng to lớn đối với việc bảo vệ sức khỏe và tăng cường thể

lực. Khi trẻ biết vệ sinh thân thể, vệ sinh ăn uống, quần áo và môi trường xung quanh... sẽ tăng cường khả năng miễn dịch cho trẻ, giúp ngăn chặn những ảnh hưởng xấu từ môi trường xung quanh tới trẻ. Tuy nhiên, khả năng nhận thức cũng như vận động của trẻ còn hạn chế, nên chúng ta cần hình thành, rèn luyện những thói quen đó một cách tỉ mỉ, kiên trì trong thời gian dài để thói quen được củng cố, ổn định.

3. Giáo dục thể chất phải tiếp cận hoạt động trong thực tế của trẻ

3.1. Nâng cao sức đề kháng của cơ thể trước tác động của môi trường bên ngoài. Các hệ cơ quan trong cơ thể trẻ chưa hoàn thiện nên khả năng tự bảo vệ cơ thể còn yếu, trước tác động của môi trường bên ngoài, trẻ dễ mắc nhiều bệnh khác nhau. Vì vậy, củng cố cơ quan vận động, hình thành tư thế thân người hợp lý là một trong những nhiệm vụ hàng đầu của giáo dục thể chất đối với trẻ em. Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ, phải ngăn ngừa sự biến dạng có thể xảy ra (cột sống và các bộ phận khác của hệ vận động) bằng các tư thế, động tác đúng. Mặt khác, thông qua giáo dục thể chất có thể khắc phục uốn nắn những sai lệch tư thế của trẻ; nó đảm bảo sự hoạt động bình thường của tất cả hệ thống cơ thể, làm cơ sở vững chắc cho quá trình phát triển tiếp theo của các bộ phận cơ thể, là điều kiện cần thiết đảm bảo hiệu quả của các hoạt động thể lực và trí tuệ.

Ở trẻ em, quá trình trao đổi chất diễn ra mạnh mẽ nhưng hệ thống tuần hoàn và hô hấp lại hoạt động với công suất tương đối nhỏ, nên hay tạo ra sự mất cân đối. Tập luyện thể dục thể thao có hệ thống sẽ thúc đẩy nhanh chóng sự nâng cao "khả năng chức phận" của hệ tim mạch, hô hấp hoạt động tích cực.

3.2. Nhiệm vụ giáo dục ban đầu. Nhằm đảm bảo hình thành kĩ năng, kĩ xảo vận động cơ bản quan trọng trong cuộc sống, như: đi, chạy, nhảy, ném và các hoạt động vận động cơ bản khác... Giảng dạy hoạt động vận động cho trẻ là quá trình hướng dẫn trực tiếp giúp trẻ lĩnh hội các kĩ năng, kĩ xảo vận động, phát triển các tố chất thể lực ở trẻ; từ đó, các mặt hình thái và chức năng của cơ thể được hoàn thiện dần dần. Khi giảng dạy những hành vi vận động, giáo viên cần truyền thụ, trang bị cho trẻ những hiểu biết sơ đẳng về hoạt động thể dục thể thao và các trò chơi vận động. Những kiến thức trẻ học được sẽ làm cho trẻ tập luyện tự giác hơn và quá trình giáo dục thể chất sẽ mang lại hiệu quả cao hơn.

3.3. Giáo dục các tố chất thể lực. Cùng với quá trình trang bị những kĩ năng, kĩ xảo vận động cho trẻ, cần tác động có phương hướng đến việc phát triển những tố chất thể lực nhất định, như: khả năng phối hợp vận động, mềm dẻo, sức mạnh, sức bền. Giáo dục sức nhanh cho trẻ ở giai đoạn này có nhiều hạn

chế, vì mức độ phát triển năng lực tốc độ của trẻ còn chậm và thấp, nhưng vẫn có thể giáo dục được trên những động tác sơ đẳng và cho trẻ thực hiện động tác thay đổi tình huống vận động nhằm kết hợp giáo dục tốc độ với phát triển sức nhanh phản ứng vận động đơn giản (có thể tổ chức thông qua các trò chơi linh hoạt...).

Việc giáo dục năng lực sức mạnh phải căn cứ vào những nhiệm vụ củng cố cân đối cơ quan vận động, hình thành tư thế thân người hợp lý và tiếp thu những động tác cơ bản. Những nhiệm vụ này được giải quyết với những lượng vận động nhỏ có định hướng chặt chẽ. Lượng đối kháng ở đây chủ yếu là sử dụng chính thể trọng của trẻ và bằng những đồ chơi.

Giáo dục sức bền đối với trẻ phụ thuộc vào sự phát triển của các chức năng thực vật quy định năng lực hoạt động sức bền theo lứa tuổi. Nhiệm vụ giáo dục sức bền được giải quyết dưới hình thức không tác động gò ép đến sự phát triển tự nhiên của những chức năng thực vật. Vì vậy, để giáo dục sức bền cho trẻ cần rèn luyện dần dần trên cơ sở tăng cường sức khỏe.

3.4. Kết hợp giáo dục thể chất với các mặt giáo dục khác. Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ thông qua các bài tập vận động, trò chơi... với mục đích giáo dục thể chất; đồng thời, giải quyết nhiệm vụ giáo dục đạo đức, thẩm mỹ cho trẻ. Trẻ em, do nhận thức về phẩm chất đạo đức còn hạn chế, quá trình phát triển nhận thức còn kém, nên khó đánh giá được những hành vi của mình và cư xử của bạn cùng tuổi. Do vậy, trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ, khi thực hiện các trò chơi vận động; giáo viên cần suy nghĩ, phòng ngừa các tình huống làm nảy sinh những hành vi xấu ảnh hưởng đến nhận thức đúng về đạo đức của trẻ. Những vận động có mục đích để giáo dục năng lực tri giác có ý thức, trí nhớ, sức chú ý và những phẩm chất tâm lí khác. Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ còn phải giải quyết cả nhiệm vụ giáo dục lao động, hình thành thói quen tự phục vụ, làm những công việc vừa sức mình, thu dọn dụng cụ và đồ vật dùng trong các trò chơi vận động... giáo dục thái độ đúng đắn với lao động. Ngoài ra, còn góp phần giáo dục nhận thức những giá trị nhất định về thẩm mỹ (biết nhìn nhận và đánh giá cái đẹp của thân thể, động tác, cử chỉ), cái đẹp về cách ăn mặc và cái đẹp của thể giới xung quanh.

4. Quá trình giáo dục thể chất phải chú ý đến an toàn cho trẻ

Trong quá trình giáo dục thể chất, sự an toàn của trẻ phải được đặt lên hàng đầu. Do đang trong quá trình phát triển, các xương và mô mềm của trẻ dễ bị tổn thương, biến dạng, để ngăn chặn sự biến dạng xương,

(Xem tiếp trang 82)

khen thưởng, như: món ăn trẻ thích, món đồ chơi hoặc là một lời khen... Phụ huynh cần nói rõ cho trẻ hiểu: “Con mặc áo rồi mẹ sẽ cho con đi siêu thị” hoặc “Ăn xong cơm cả nhà chúng ta sẽ ăn kem”...

2.4. Luôn đòi hỏi và đặt ra những yêu cầu ngày càng cao đối với trẻ mắc hội chứng RLPTK, vì bất cứ giá nào cũng phải lôi cuốn trẻ trở lại “thế giới bình thường”, không cho trẻ “sống lâu” trong thế giới của riêng trẻ. Phụ huynh có thể lôi cuốn trẻ bằng nhiều cách, như: trò chuyện, làm việc cùng con (cho con phụ bếp, đọc sách, chơi cùng con); cần tìm cách thúc đẩy trẻ, tập trung vào sở thích để khiến trẻ rèn luyện các kĩ năng; giữ thái độ không phán xét, trách móc mà cùng tương tác với con; phụ huynh cần ngồi xuống cùng chơi với con thay vì đứng ngoài ra lệnh cho con; chăm sóc cho con nhưng không nên biến con thành người thụ động trong nhà. Hãy giao việc cho trẻ (dọn bàn ăn, lau bàn, đổ rác, đẩy xe cho mẹ khi đi siêu thị...). Đối với việc vệ sinh cá nhân, cần phải tập luyện từ sớm để trẻ tạo thành thói quen cho đến khi trưởng thành.

2.5. Phương pháp “mắt đối mắt”, trẻ mắc hội chứng RLPTK thường không nhìn vào mắt phụ huynh và luôn né tránh người thân. Phụ huynh không nên coi nhẹ chuyện này, hãy tập luyện cho con, vì nếu không tập trẻ sẽ không bao giờ biết là nên xử sự như thế nào; hãy ngồi xuống cùng con, ngang tầm mắt trẻ và nhìn vào mắt trẻ khi nói chuyện; hãy trò chuyện thật kiên nhẫn với con. Mỗi ngày, mẹ cần ôm trẻ vào lòng, áp đầu con vào ngực mình mặt đối mặt, giữ đầu trẻ phải nhìn vào mắt mình và lặp đi lặp lại; việc làm này mỗi ngày sẽ làm giảm bớt tính nhạy cảm về xúc giác và giúp trẻ làm quen với sự “đụng chạm”. Khi trẻ dần chịu cho ôm nhẹ, ôm lâu hơn thì trẻ cũng sẽ chịu nhìn vào mắt mẹ nhiều hơn.

Hội chứng RLPTK kéo dài cả đời và không có thuốc hay cách trị liệu nào chữa dứt điểm được bệnh. Phụ huynh có thể dạy trẻ để trẻ phát triển được tiềm năng và việc dạy bắt đầu càng sớm càng tốt. Hiện nay, có rất nhiều trường dạy trẻ mắc hội chứng RLPTK được mở ra và cũng có nhiều phương pháp trị liệu được phổ biến. Tuy nhiên, hầu hết phụ huynh trẻ mắc hội chứng RLPTK thường loay hoay và có những thông tin khá mơ hồ về căn bệnh của trẻ. Một số phụ huynh có thái độ buông xuôi và nghĩ không cần phải trị liệu, như vậy sẽ làm trẻ thêm căng thẳng; một số khác lại quá sốt ruột cho trẻ gặp quá nhiều thầy thuốc với rất nhiều phương pháp điều trị. Vì vậy, phụ huynh cần thật bình tĩnh và kiên nhẫn để lựa chọn và áp dụng một số phương pháp trị liệu phù hợp và có hiệu quả nhất đối với con em mình

nhằm cải thiện tình trạng, giúp con có cơ hội hòa nhập với đời sống cộng đồng. □

Tài liệu tham khảo

- [1] Nguyễn Văn Siêm (2007). *Tâm bệnh học trẻ em và thanh thiếu niên*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [2] Lại Kim Thúy (2001). *Tâm bệnh học*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [3] Hà Thị Thu (2007). *Giáo trình Tâm lí học phát triển*. NXB Lao động - Xã hội.
- [4] Nguyễn Kim Quý (2003). *Giáo trình Tâm bệnh học*. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [5] Trần Thị Lệ Thu (2003). *Đại cương giáo dục đặc biệt cho trẻ chậm phát triển trí tuệ*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.

Giáo dục thể chất góp phần...

(Tiếp theo trang 85)

giáo viên nên chú ý giảng dạy vận động tư thế cơ thể đúng, chính xác; sử dụng các phương tiện, dụng cụ chất liệu, chủng loại đúng phù hợp với trẻ. Vì vậy, trong quá trình tổ chức và thực hiện các chương trình giảng dạy để đảm bảo an toàn cần có sự chuẩn bị thật chu đáo, đúng chuyên môn; thường xuyên kiểm tra và sắp xếp các bài giảng hợp lí, sao cho phù hợp với nội dung và yêu cầu của kĩ thuật, kiến thức đề ra.

Giáo dục thể chất cho trẻ mầm non đóng vai trò tích cực trong việc hình thành và hoàn thiện kĩ năng vận động, cải thiện sức khỏe và phát triển toàn diện cho trẻ, thúc đẩy phát triển tâm lí và sinh lí của trẻ, đặt nền tảng cho tương lai và đáp ứng hiệu quả giáo dục suốt đời. Giáo dục thể chất của trẻ em là thực hiện tiếp cận quyền được giáo dục, kích lệ sự quan tâm của trẻ em với thể dục thể thao, nhằm phát triển con người toàn diện (Đức, Trí, Thể, Mĩ và Lao động) tạo một nền tảng vững chắc cho trẻ em hướng tới một tương lai tươi đẹp. □

Tài liệu tham khảo

- [1] Đặng Hồng Phương (2013). *Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em*. NXB Đại học Sư phạm.
- [2] *Nghiên cứu chương trình giảng dạy mẫu giáo* (1994). NXB Bắc Kinh, Trung Quốc.
- [3] *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao* (2001). NXB Thể dục thể thao.
- [4] Lê Thị Mai Hoa (2012). *Giáo trình bệnh học trẻ em*. NXB Đại học Sư phạm.
- [5] Đặng Hồng Phương (2014). *Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non*. NXB Đại học Sư phạm.
- [6] Nguyễn Thị Hòa (2013). *Giáo trình Giáo dục học mầm non*. NXB Đại học Sư phạm.