

MỤC LỤC

PHẦN I - ĐẶT VẤN ĐỀ	Trang
I. Lý do chọn đề tài	
II. Đối tượng, phạm vi và thời gian nghiên cứu	
III. Mục đích nghiên cứu	
PHẦN II - GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	
I. Cơ sở khoa học	
1. Cơ sở lý luận	
2. Cơ sở thực tiễn	
3. Khảo sát thực trạng	
II. Biện pháp thực hiện	
Biện pháp 1: <i>Xây dựng kế hoạch giáo dục.</i>	
Biện pháp 2: <i>Bổ xung cơ sở vật chất.</i>	
Biện pháp 3: <i>Xây dựng môi trường học tập.</i>	
Biện pháp 4: <i>Phát triển kỹ năng vận động trong giờ hoạt động học.</i>	
Biện pháp 5: <i>Phát triển vận động cho trẻ thông qua các buổi giao lưu, hội thi.</i>	
Biện pháp 6: <i>Rèn kỹ năng vận động cho trẻ ở mọi lúc, mọi nơi.</i>	
Biện pháp 7: <i>Sáng tạo một số trò chơi phù hợp với lứa tuổi.</i>	
III. Kết quả thực hiện (có so sánh đối chứng)	
PHẦN III - KẾT THÚC VẤN ĐỀ	
I. Kết luận	
II. Bài học kinh nghiệm	
III. Khuyến nghị và đề xuất	

PHẦN I - ĐẶT VẤN ĐỀ

I. Lý do chọn đề tài

“Trẻ em hôm nay, thế giới ngày mai”

Trẻ em là hạnh phúc của gia đình, là tương lai của dân tộc, việc bảo vệ chăm sóc giáo dục trẻ không chỉ là trách nhiệm riêng của trường mầm non mà là trách nhiệm chung của cả gia đình và xã hội. Đặc biệt lĩnh vực phát triển thể chất cho trẻ trong trường mầm non lại càng có ý nghĩa quan trọng hơn bởi đây là tiền đề giúp trẻ có một cơ thể khỏe mạnh, phát triển cân đối hài hòa, thân hình săn chắc, dẻo dai, nâng cao khả năng hoạt động trong tất cả các lĩnh vực. Từ đó giúp trẻ lĩnh hội được các kiến thức khoa học – xã hội một cách nhanh chóng nhất.

Khi cho trẻ tập luyện các bài tập phát triển chung, vận động cơ bản hay các trò chơi vận động, tinh thần trẻ sáng khoái, và trở nên nhanh nhẹn, hoạt bát, tự tin hơn. Trẻ khỏe mạnh, sẽ tích cực hơn trong tất cả các hoạt động, qua đó sẽ tiếp thu các kiến thức dễ dàng hơn, đây là điều kiện cần thiết để giúp trẻ phát triển toàn diện về mọi mặt. Chính vì vậy giáo dục vận động cho trẻ trong trường mầm non là việc làm có ý nghĩa hết sức quan trọng trong sự nghiệp chăm lo, đào tạo và bồi dưỡng thế hệ trẻ trở thành những mầm non tương lai của đất nước.

Năm học này, tôi được giao nhiệm vụ phụ trách lớp 5 - 6 tuổi A1. Lớp tôi có 32 cháu trong đó tỉ lệ trẻ tự tin, nhanh nhẹn khi thực hiện các vận động chưa cao, số trẻ có kỹ năng vận động tốt chiếm tỷ lệ rất thấp. Mà ở lứa tuổi này việc phát triển kỹ năng vận động cho trẻ không chỉ phụ thuộc vào khả năng nhận thức lĩnh hội của bản thân trẻ mà còn phụ thuộc rất nhiều vào kinh nghiệm truyền đạt của giáo viên. Trong khi đó phương pháp dạy học của giáo viên ít có sự đổi mới, còn dập khuôn máy móc, giáo viên chưa linh hoạt, sáng tạo trong việc lựa chọn phương pháp dạy học lấy trẻ làm trung tâm. Chính vì vậy mà chất lượng giáo dục vận động cho trẻ còn chưa cao, chưa phát huy được hết khả năng vận động của trẻ.

Từ những nhận thức về sức khỏe và trí tuệ của trẻ tôi đã suy nghĩ và đưa ra *“Một số biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho trẻ 5 - 6 tuổi ở trường mầm non”* với mục đích mang đến cho trẻ những bài tập phát triển vận động phù hợp và lý thú, giúp trẻ tăng cường thể lực và tinh thần.

II. Đối tượng, phạm vi và thời gian nghiên cứu

1. Đối tượng nghiên cứu: Trẻ lớp 5 - 6 tuổi.
2. Phạm vi: Đề tài được thực hiện tại lớp 5 - 6 tuổi A1
3. Thời gian: Từ tháng 9 năm 2019 đến tháng 4 năm 2020.

III. Mục đích nghiên cứu

- + Tăng cường sức khỏe, giúp trẻ có cơ thể săn chắc dẻo dai. Giúp trẻ tập trung chú ý, tích cực, tự giác trong các giờ vận động. Tăng cường sự đoàn kết, biết phối hợp cùng bạn khi tham gia vận động. Nhằm phát triển kỹ năng vận động cho trẻ. Giúp trẻ thực hiện được các bài tập theo đúng yêu cầu.
- + Giáo viên linh hoạt, sáng tạo hơn khi tổ chức các hoạt động phát triển vận động. Tích cực làm đồ dùng sáng tạo và sử dụng đồ dùng, dụng cụ đó vào hoạt động phát triển vận động đạt hiệu quả cao.

PHẦN II - GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

I. Cơ sở khoa học

1. Cơ sở lý luận

Giáo dục thể chất nói chung và hoạt động phát triển vận động nói riêng có ý nghĩa quan trọng trong chương trình giáo dục mầm non. Trẻ khỏe mạnh, thể chất phát triển tốt sẽ nhanh nhẹn, tích cực trong mọi hoạt động, tích cực tham gia tìm hiểu khám phá môi trường xung quanh và qua các trải nghiệm trong vận động, trẻ được cung cấp thêm kiến thức, kỹ năng, nhờ đó trẻ sẽ phát triển về mọi mặt. Vì vậy nếu không làm tốt việc chăm sóc sức khỏe trẻ trong những năm này thì sẽ ảnh hưởng rất lớn đến cơ thể, trí não và khả năng làm việc của trẻ sau này.

Khi trẻ vận động thì tất cả các hệ cơ quan khác như hệ tuần hoàn, tiêu hóa, hô hấp cũng tăng cường hoạt động, bởi cấu trúc con người là một khối thống nhất, các cơ quan trong cơ thể có liên quan mật thiết với nhau. Chính vì vậy mà các hoạt động rèn luyện vận động cho trẻ đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển toàn diện cho trẻ. . Gia đình và trường Mầm Non chính là cái nôi giáo dục đầu tiên của trẻ, hình thành cho trẻ một cơ thể khỏe mạnh, nhanh nhẹn, linh hoạt tạo tiền đề cho một con người mới trong thời đại XHCN

2. Cơ sở thực tiễn

Qua nhiều năm giảng dạy, hàng ngày được tiếp xúc với trẻ tôi thấy trong các nội dung giáo dục thì phát triển vận động là một trong những nhiệm vụ trọng tâm của giáo dục mầm non có sự ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của trẻ. Tuy nhiên khi thực hiện tôi thấy ở trường giáo viên vẫn còn nặng về hình thức truyền thống, chưa có sáng tạo, ít thay đổi hình thức tập luyện, không mấy quan tâm đến kết quả kỹ năng vận động của trẻ. Bên cạnh đó còn có một số phụ huynh chưa hiểu hết tầm quan trọng của giáo dục vận động cho con em mà chỉ thích con học chữ, làm toán như lớp 1 phổ thông, có xu hướng sợ con em mình

bị va chạm tổn thương khi tham gia các vận động nên hạn chế cho trẻ vận động để trẻ chơi với các thiết bị điện tử.

Là giáo viên mầm non 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 để tham gia vào mọi hoạt động.

3. Khảo sát thực trạng

a. Thuận lợi:

- Ban Giám Hiệu có đủ cơ cấu, có trình độ chuyên môn đạt chuẩn và trên chuẩn. Thường xuyên được bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ, thực hành dạy trên lớp và tham gia góp ý trực tiếp với giáo viên tại lớp.
- Bản thân tôi là một giáo viên yêu nghề mến trẻ, có trách nhiệm với công việc, có trình độ đạt chuẩn, thường xuyên được tham gia các lớp bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ.
- Trẻ đi lớp đều đặn, đạt tỷ lệ chuyên cần cao.
- Phụ huynh tin tưởng và ủng hộ.

b. Khó khăn:

- Cơ sở vật chất của nhà trường còn hạn chế, phòng học chật hẹp, các phòng chức năng còn thiếu, diện tích sân chơi ngoài trời còn hạn chế.
- Khả năng nhận thức và tiếp thu của trẻ không đồng đều, một số trẻ chưa mạnh dạn, chưa nhanh nhẹn, còn nhút nhát thụ động.
- Nhận thức của một số phụ huynh còn hạn chế cho rằng môn giáo dục thể chất không quan trọng chỉ là môn phụ, chưa hiểu hết tầm quan trọng của giáo dục thể chất đối với sự phát triển toàn diện cho trẻ.

c. Số liệu điều tra trước khi thực hiện

Tôi tiến hành khảo sát 32 trẻ.

Bảng khảo sát trẻ

STT	Nội dung đánh giá	Số trẻ	Tỷ lệ %
1	Kỹ năng sử dụng, dụng cụ	17/32	53,1
2	Trẻ tích cực, tự tin khi tham gia hoạt động.	15/32	47
3	Trẻ thực hiện được bài tập theo đúng yêu cầu.	18/32	56,2
4	Biết phối hợp cùng bạn trong các vận động.	19/32	59,3
5	Trẻ có kỹ năng thực hiện tốt các bài tập.	16/32	50

II. Một số biện pháp thực hiện

Biện pháp 1: Xây dựng kế hoạch hoạt động.

Ngay từ đầu năm học tôi và đồng chí cùng lớp đã thống nhất xây dựng kế hoạch phát triển vận động cho trẻ một cách rõ ràng cụ thể, rồi đưa ban giám hiệu phê duyệt.

Trước tiên chúng tôi bám sát kế hoạch năm học của nhà trường, căn cứ vào nội dung trong chương trình và mục tiêu cũng như kết quả đạt được theo độ tuổi và khả năng thực tế của trẻ, để xây dựng kế hoạch nội dung các bài tập vận động cơ bản, các trò chơi, các bài ôn luyện cho trẻ, xác định độ khó của từng bài tập và sắp xếp theo trình tự đảm bảo tính đồng tâm để đưa vào hướng dẫn trẻ cho phù hợp giúp củng cố, phát triển những vận động trẻ đã biết, đồng thời chuẩn bị những kỹ năng vận động cao hơn. Nội dung trong chương trình được trình bày theo từng loại vận động và theo mức độ tăng dần từ dễ đến khó, sắp xếp theo tháng phù hợp chủ đề sự kiện trong năm. Khi lập được kế hoạch hoạt động và được ban giám hiệu phê duyệt, tôi thấy yên tâm và thực hiện rất có hiệu quả.

Dưới đây là kế hoạch tổ chức hoạt động giáo dục phát triển vận động lớp 5 - 6 tuổi A1, thời gian từ 9/2019 đến 4/2020 năm học 2019 – 2020:

Tháng	Hoạt động học	Mục tiêu cuối độ tuổi
9/2019	- Ném xa bằng 1 tay - Đi trên dây(Dây đặt trên sàn) - Đi nổi bàn chân tiến lùi	* Thực hiện được các động tác phát triển các nhóm cơ và hô hấp.
10/2019	- Đi lên xuống ván dốc (dài 2m x 0,3m x 0,3m) - Nhảy lò cò ít nhất 5 bước liên tục, đổi chân theo yêu cầu . - Chạy chậm khoảng 100 - 120m - Bật sâu 30 – 40 cm	1. Thực hiện đúng, thuần thục các động tác của bài thể dục theo hiệu lệnh hoặc theo nhịp bản nhạc/ bài hát. Bắt đầu và kết thúc động tác đúng nhịp * Thể hiện kỹ năng vận động cơ bản và các tổ chất trong vận động.
11/2019	- Bắt và ném bóng bằng 2 tay từ khoảng cách xa tối thiểu 4m - Ném trúng đích đứng (2m x 1,5m) - Đi đập và bắt bóng bằng 2 tay - Bật xa tối thiểu 50 cm	2. Giữ được thăng bằng cơ thể khi thực hiện vận động: - Đi lên, xuống trên ván dốc (dài 2m, rộng 0,30m) một đầu kê cao 0,30m. - Đứng một chân và giữ thăng bằng người trong 10 giây.
12/2019	- Chạy liên tục theo hướng thẳng 18m trong 10 giây - Ném trúng đích đứng (cao 1,5m , xa 2m) - Bò vòng qua 5-6 điểm zic zắc - Bật liên tục vào vòng	- Không làm rơi vật đang đội trên đầu khi đi trên ghế thể dục

1/2020	<ul style="list-style-type: none"> - Đi thay đổi tốc độ hướng zíc zắc theo hiệu lệnh - Chạy thay đổi tốc độ theo hướng zíc zắc theo hiệu lệnh . - Bật chụm tách qua 7 ô - Chuyển và bắt bóng qua đầu qua chân - Ném xa bằng 2 tay. 	<p>3. Kiểm soát được vận động: Đi/ chạy thay đổi hướng vận động theo đúng hiệu lệnh (đổi hướng ít nhất 3 lần).</p> <p>4. Phối hợp tay- mắt trong vận động: - Bắt và ném bóng với người đối diện (khoảng cách 4m)</p>
2/2020	<ul style="list-style-type: none"> - Đi khuỵu gối - Bật liên tục vào vòng - Đi bằng mép ngoài bàn chân 	<ul style="list-style-type: none"> - Đi, đập và bắt được bóng nảy 4 - 5 lần liên tiếp. - Ném trúng đích đứng (xa 2m x cao 1,5m)
3/2020	<ul style="list-style-type: none"> - Bật qua vật cản 15 -20m - Bò bằng bàn tay, bàn chân 4 – 5m - Trèo lên xuống thang ở độ cao 1,5 m so với mặt đất - Chạy liên tục 150m không hạn chế thời gian 	<p>5. Thể hiện nhanh, mạnh, khéo trong thực hiện bài tập tổng hợp: - Bò vòng qua 5 - 6 điểm đích dắc, cách nhau 1,5 m theo đúng yêu cầu. - Chạy liên tục theo hướng thẳng 18 m trong 10 giây.</p>
4/2020	<ul style="list-style-type: none"> - Trườn kết hợp trèo qua ghế dài 1,5m x30cm - Nhảy xuống từ độ cao 40cm - Bật qua vật cản - Chuyển và bắt bóng qua phải, qua trái. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ném trúng đích đứng (cao 1,5m, xa 2m) <p>* Thực hiện và phối hợp được các cử động của bàn tay, ngón tay, phối hợp tay- mắt.</p>
5/2020	<ul style="list-style-type: none"> - Bò chui qua ống dài - Trèo lên xuống 7 giống thang - Tung bóng lên cao và bắt bóng 	<p>6. Thực hiện được các vận động: - Uốn ngón tay, bàn tay; xoay cổ tay. - Gập, mở lần lượt từng ngón tay</p> <p>7. Phối hợp được cử động bàn tay, ngón tay, phối hợp tay - mắt trong một số hoạt động: - Vẽ hình và sao chép các chữ cái, chữ số. - Xếp chồng 12-15 khối theo mẫu. - Ghép và dán hình đã cắt theo mẫu - Tự cài, cởi cúc, xâu dây giày, cài quai dép, đóng mở phéc-mo-tuya. - Cắt được theo đường viền của hình vẽ.</p>

Biện pháp 2: Bổ sung cơ sở vật chất.

- Với BGH nhà trường:

Tôi đã đề xuất với BGH mua sắm, bổ sung thêm trang thiết bị hiện đại như: Tivi, loa, mic, ... để phục vụ cho các hoạt động phát triển vận động cho trẻ được tốt hơn, bởi thể dục vốn là một hoạt động rất khô khan cần phải đưa âm nhạc vào để tăng hứng thú cho trẻ. Vì vậy đây chính là phương tiện giúp giờ dạy thể dục của tôi đạt kết quả cao hơn. Khi có tivi loa tốt, nhạc hay, rõ ràng phù hợp theo tháng và chủ đề sự kiện. Tôi thấy trẻ thực hiện các động tác rất sôi nổi. Đặc biệt khi cô phân tích động tác bằng mic, lời nói sẽ to, rõ ràng, trẻ hiểu nội dung vận động sâu hơn, thực hiện vận động tốt hơn.

- Đối với phụ huynh:

Ngay buổi họp phụ huynh đầu năm học, tôi đã đưa ra kế hoạch hoạt động phát triển vận động cho trẻ cho phụ huynh, tuyên truyền về tầm quan trọng của phát triển vận động đối với trẻ mầm non. Bên cạnh đó tôi thông qua một số khó khăn về cơ sở vật chất trong nhà trường mong muốn được phụ huynh giúp đỡ để bổ sung thêm đồ dùng phục vụ hoạt động phát triển vận động cho trẻ. Tùy thuộc vào nghề nghiệp của từng phụ huynh và từng chủ đề sự kiện khác nhau trong năm học mà tôi vận động họ ủng hộ các loại nguyên vật liệu và đồ dùng phù hợp với mục đích.

VD: Với phụ huynh làm nghề thợ mộc, tôi vận động họ ủng hộ ghé thể dục, với phụ huynh làm nghề hàn xì vận động họ ủng hộ sơn,

Và với sự kiện Tết trung thu, tôi vận động phụ huynh ủng hộ đèn lồng, Sự kiện Quốc tế thiếu nhi 1- 6 tôi vận động phụ huynh ủng hộ bóng bay...

Qua quá trình tham mưu cơ sở vật chất, được sự ủng hộ từ phía phụ huynh và bản thân tích cực làm đồ dùng, đồ chơi, đến nay đồ dùng, phương tiện phục vụ cho hoạt động giáo dục thể chất của lớp tôi phong phú hơn, hấp dẫn trẻ hơn. Trẻ rất hứng thú mỗi khi tham gia các hoạt động phát triển thể chất, hiệu quả giờ học luôn đạt kết quả cao.

Biện pháp 3: Xây dựng môi trường học tập .

*** Môi trường trong lớp học:**

Để kích thích trẻ hoạt động, trong lớp học tôi tạo ra nhiều góc mở khác nhau cho trẻ hoạt động bằng cách chuẩn bị đầy đủ các dạng bài tập, phương tiện, hình thức chơi khác nhau phù hợp với yêu cầu kỹ năng và mục đích giáo dục của từng góc chơi mở nhằm phát triển tối đa khả năng vận động, rèn luyện ý chí kiên trì thực hiện thao tác vận động đến cùng cho trẻ. Chẳng hạn với góc tạo hình, tôi chuẩn bị đầy đủ đa dạng các nguyên vật liệu khác nhau như hạt gạo, vỏ sò, rế

cây, len vụn, bút chì, bút dạ, sáp màu, kéo... Khi hoạt động ở góc này, trẻ tự do lựa chọn phương tiện, cách thức, nguyên liệu theo ý tưởng của mình để tạo ra sản phẩm nghệ thuật bằng cách sử dụng các kỹ năng vận động thô, tinh khác nhau sao cho quá trình tạo ra sản phẩm diễn ra một cách dễ dàng, thuận lợi và nhanh nhất. Ví dụ nếu trẻ muốn tạo ra bức tranh cắt dán hoa mùa xuân, trẻ cần sử dụng kỹ năng gấp giấy, cầm kéo, cắt, kỹ năng phết hồ, dán hoa, sắp xếp bố cục các bông hoa sao cho bức tranh trông đẹp nhất. Quá trình này không chỉ rèn luyện vận động tinh chính là sự mềm dẻo, khéo léo của các cơ ngón tay và bàn tay mà còn kích thích khả năng sáng tạo nghệ thuật phong phú cho trẻ giúp tạo tiền đề cho quá trình phát triển khả năng vận động não bộ cho trẻ sau này. Hay ở góc bán hàng, xây dựng, tô và đồng nghiệp cũng đã chuẩn bị rất nhiều các đồ dùng, phương tiện khác nhau phù hợp với từng chủ đề sự kiện trong các tháng để trẻ thỏa sức lựa chọn đồ dùng, phương tiện và cách thức chơi theo ý thích của trẻ nhằm giúp trẻ phát huy tối đa khả năng vận động đặc biệt là kỹ năng vận động thô trong suốt quá trình chơi (đi, đứng, chạy, nhảy, trao đổi...). Tôi cũng thường xuyên thay đổi môi trường sao cho phù hợp với chủ đề, sự kiện giúp trẻ phát triển kỹ năng vận động tốt hơn.

*** Môi trường ngoài lớp học:**

Vì lớp chật nên tôi đã tận dụng hiên hè làm góc vận động của lớp. Tôi sắp xếp các đồ dùng, dụng cụ thể dục sao cho gọn gàng, bắt mắt dễ lấy, dễ cất, có khoa học và phù hợp với từng tháng, chủ đề sự kiện. Tôi xây dựng góc vận động của lớp đảm bảo tính khoa học, thẩm mỹ để thu hút trẻ đến với góc chơi và đảm bảo an toàn cho trẻ trong khi chơi.



Hình ảnh góc vận động của trẻ

Bên cạnh đó tôi và giáo viên cùng lớp cũng xây dựng khu vui chơi vận động cho trẻ hoạt động hàng ngày, sử dụng các đồ dùng đơn giản, gần gũi như vỏ chai, quạt giấy, ống nứa, lõi giấy vệ sinh, hộp kẹo... để trẻ sáng tạo ra các vận động tự những đồ dùng đó, theo ý thích cũng như trí tưởng tượng của trẻ.

Qua đó hàng ngày trẻ được hoạt động thường xuyên, được lựa chọn vận động mà trẻ thích để tập luyện, mỗi lần thực hiện sẽ giúp trẻ củng cố kỹ năng vận động đối với vận động đã biết hoặc khám phá ra cách thực hiện đối với vận động mới.

Mỗi tháng tôi lại thay đổi đồ dùng đồ chơi mới cho góc vận động của lớp và khu vui chơi vận động của khu, tạo được sự tò mò, muốn tìm hiểu – khám phá thu hút trẻ. Trẻ có thể tự lấy, cất đồ dùng tập luyện theo yêu cầu của cô hoặc lựa chọn bài tập để thực hiện theo sở thích của mình.

Biện pháp 4: Phát triển kỹ năng vận động trong giờ hoạt động học.

Để giờ học thể dục của trẻ đạt được kết quả cao nhất, trước khi lên lớp tôi luôn nghiên cứu kỹ giáo án, xây dựng nội dung tiết học sao cho ngộ nghĩnh, dí dỏm, gắn với các sự kiện nhằm tạo sự hứng thú cho trẻ đồng thời gắn liền vận động đó với chủ đề sự kiện đang học để trẻ hiểu sâu hơn.

VD: Với chủ đề nghề nghiệp, vận động cơ bản là Bò chui qua ống dài 0,6m x 1,5m, tôi cho trẻ tham gia hội thi Nhà nông đua tài. Trẻ sẽ được đóng vai là các bác nông dân thi đua vận chuyển các loại rau củ về nông trại bằng cách vượt qua đường hầm (ống dài 0,6m x 1,5m). Hoặc trong chủ đề Bản thân, vận động cơ bản là Đi nổi bàn chân tiến lùi, tôi cho trẻ tham gia trưng trình Bé khỏe bé khéo, trẻ đóng vai là các vận động viên thể thao nhí sẵn sàng thực hiện các bài tập do ban tổ chức trưng trình yêu cầu (đi nổi bàn chân tiến lùi)...

Từ việc tạo hứng thú như vậy tôi thấy trẻ rất hào hứng đến với bài tập. Trẻ hoàn toàn quên hết mệt mỏi, không lo lắng mà học tập và vui chơi một cách thoải mái tự tin nhất. Trẻ cố gắng thực hiện tốt nhiệm vụ cô đưa ra, trẻ nhanh nhẹn, nhẹ nhàng với tinh thần phấn khởi, từ đó kỹ năng vận động của trẻ đã được tăng lên rõ rệt.

Với từng vận động, khi chọn động tác cho bài tập phát triển chung tôi lựa chọn các động tác bổ trợ phù hợp cho vận động cơ bản.

VD: Vận động cơ bản là “Bật xa” nhiệm vụ chính là tập cho trẻ biết nhún chân nên tôi lựa chọn bài tập phát triển chung có động tác bật luân phiên và tập động tác này số lần nhiều hơn các động tác còn lại (6 lần 8 nhịp) để bổ trợ cho vận động cơ bản là “Bật xa”

Đặc biệt tôi luôn quan tâm chú ý cách làm mẫu và phân tích động tác. Đầu tiên tôi cho trẻ trải nghiệm và nói lên cảm nhận của mình đối với vận động mới,

sau đó cô mới làm mẫu. Khi làm mẫu lần 2, tôi vừa làm mẫu kết hợp phân tích rõ ràng, chính xác, dễ nghe, dễ hiểu và hướng dẫn trẻ một cách cụ thể, chi tiết các kỹ năng vận động giúp trẻ có những thao tác chính xác khi thực hiện.

Trong quá trình trẻ thực hiện tôi quan sát kỹ và sửa sai cho trẻ để biết được sự tác động bài tập với cơ thể, phản ứng sức khỏe trẻ, mức độ tiếp thu, để thay đổi yêu cầu với khả năng của từng trẻ, phát huy tính vừa sức của trẻ, tôi cho trẻ tự lựa chọn vận động nâng cao theo khả năng của trẻ mà mình sẽ tham gia. Chẳng hạn với vận động cơ bản là Bật qua vật cản, mức độ tập luyện trung bình là vật cản cao 25 – 30 cm, mức độ nâng cao sẽ là 35 và 40 cm. Vậy thì sau khi tập luyện ở mức trung bình, thấp nhất là 20 cm, tôi khuyến khích trẻ tự lựa chọn mức độ nâng cao để thực hiện vận động tùy theo khả năng của trẻ. Từ đó tôi đánh giá được khả năng của từng trẻ và có biện pháp giúp trẻ rèn luyện, phát triển khả năng vận động thông qua các hình thức vận động khác nhau phù hợp với từng trẻ, qua đó kỹ năng vận động được rèn luyện, duy trì và phát triển tốt hơn.

Để phát triển tốt các kỹ năng vận động cho trẻ trong tiết học, tôi cũng rất quan tâm đến trò chơi vận động, vận động ôn trong tiết học.

Đối với trẻ lớp tôi là 5 - 6 tuổi. Vì vậy trong các hoạt động phát triển vận động của học kỳ I tôi lựa chọn các trò chơi vận động trong tiết dạy, khi chơi trẻ được củng cố và phát triển các tố chất vận động, rèn luyện các phẩm chất đạo đức, ý chí. Ví dụ: Khi trẻ chơi trò chơi “ Mèo và chim sẻ, cáo và thỏ, mèo đuổi chuột” ...trẻ vừa được hát, vừa được vận động, trẻ hứng thú tham gia chơi thì cơ hội phát triển càng cao, trong khi chạy các hệ cơ bắp của cơ thể trở lên rắn chắc hơn, các khớp xương và dây chằng trở nên linh hoạt có tác dụng củng cố tăng cường sức khỏe cho trẻ tạo điều kiện cho việc rèn luyện thể lực.

Đến học kỳ II tôi đưa vận động ôn vào trong tiết dạy thường được tổ chức dưới dạng trò chơi. Với mỗi vận động ôn trong mỗi chủ đề - sự kiện tôi đưa ra một trò chơi khác nhau, trẻ được thực hành vận động như đang chơi một trò chơi nên luôn cảm thấy thoải mái không bị áp lực, kích thích trẻ tích cực hoạt động, nâng cao kỹ năng vận động cho trẻ. Nếu các vận động cơ bản là đi, chạy, nhảy thì vận động ôn là tung, bắt, ném để trẻ không bị quá sức trong khi học và chơi.

Biện pháp 5. Phát triển vận động cho trẻ thông qua các buổi giao lưu, hội thi.

Để phát triển vận động cho trẻ, tôi và giáo viên ở các lớp, các khối tổ chức hoạt động giao lưu cho trẻ dưới dạng trò chơi. Bởi với trẻ bất kỳ một hoạt động nào có tính chất thi đua đều mang lại cho các con một tinh thần thi đấu rất cao, trẻ luôn luôn nỗ lực hết khả năng mong muốn mình là người chiến thắng. Đồng thời qua

những buổi giao lưu nhằm mở rộng mối quan hệ với các trẻ ở lớp khác để trẻ được giao lưu học hỏi, giúp trẻ mạnh dạn tự tin trong giao tiếp, mạnh dạn chia sẻ cảm xúc và thể hiện mình và gắn kết tình cảm, tinh thần đồng đội của trẻ. Hiểu được điều đó, khi có cơ hội tôi thường xuyên tổ chức các buổi giao lưu với các lớp khác. Trong khi tổ chức cho trẻ chơi giao lưu tôi cho trẻ 2 lớp tự thỏa thuận cách chơi, luật chơi, cô giáo đóng vai trò là người hướng dẫn cho trẻ. Trong quá trình chơi, cô luôn quan sát trẻ, quan tâm để ý đến từng hành động, lời nói để hiểu tính cách, sở thích cá nhân của trẻ, từ đó có những biện pháp phát huy khả năng vận động phù hợp với trẻ.

Hàng năm vào các đợt chào mừng 20-11, tết Nguyên Đán..., mỗi khi có dịp tập chung các lớp, chúng tôi thường tổ chức các trò chơi vận động như kéo co, bật ô, đi cà kheo, đổ nước vào chai, nhảy bao bố... và cho các lớp trong khối thi đua với nhau. Trước khi thi, tôi nhấn mạnh về kỹ thuật tham gia vận động đồng thời nhắc nhở trẻ thi đấu hết mình nhưng phải đặt tinh thần đồng đội “Đoàn kết – trung thực” lên trên hết. Tôi thấy trẻ đã tham gia rất nhiệt tình, sôi nổi và dành được kết quả rất cao so với đội bạn. Qua những buổi giao lưu như vậy, tôi thấy trẻ phát triển triển kỹ năng vận động rất tốt.

Biện pháp 6. Rèn kỹ năng vận động cho trẻ ở mọi lúc mọi nơi.

Kỹ năng vận động chỉ được hình thành khi trẻ thực hiện động tác lặp đi lặp lại nhiều lần. Vì thế ở mọi lúc mọi nơi, tôi cũng lồng ghép nội dung giáo dục vận động cho trẻ, tôi luôn nhắc nhở và uốn nắn trẻ thường xuyên để hình thành và rèn kỹ năng vận động cho trẻ, cứ mỗi lần thực hiện trẻ sẽ rút ra kinh nghiệm cho bản thân, nhiều lần như vậy sẽ hình thành nên kỹ năng, kỹ xảo vận động tốt hơn.

* Giờ thể dục: Tôi quan tâm đến chất lượng vận động của trẻ, yêu cầu trẻ phải đi đều, tập bài tập phát triển chung đúng kỹ thuật. Tôi luôn tìm tòi những bài tập thể dục nhịp điệu lạ, có giai điệu vui nhộn phù hợp với chương trình giáo dục vận động.

Nắm tâm lý trẻ rất yêu thích cái mới nên tôi thường xuyên thay đổi đạo cụ cho trẻ tập luyện. Với tháng 9 đầu tiên trong năm học, kỹ năng vận động của trẻ còn hạn chế, tôi cho trẻ tập tay không vào tuần đầu tiên để trẻ dễ thuộc động tác, đến các tuần sau, tôi cho trẻ tập bằng bông thể dục để trẻ hứng thú hơn, vì tập bằng bông kỹ năng vận động của bàn tay và các ngón tay có trẻ chưa cần thể hiện nhiều, trẻ chỉ cần biết cách cầm bông và tập các động tác. Nhưng đến tháng 10 tôi cho trẻ tập bằng hoa đeo tay, ngón tay của trẻ vẫn phải uốn theo từng động tác. Tháng 11 tôi cho trẻ tập với dụng cụ thể dục sáng tạo từ vỏ sữa, tháng 12 tập với

gây thể dục, tháng 1 tập với vòng thể dục... Tôi thấy trẻ vô cùng thích thú tham gia và thể hiện rất tốt khả năng vận động của mình.

* Trong giờ hoạt động ngoài trời: Tôi thường tổ chức các trò chơi có luật, trò chơi dân gian như “Mèo đuổi chuột, bịt mắt bắt dê, truyền bóng”.... khuyến khích trẻ tham gia. Các trò chơi cũng được tôi thay đổi thường xuyên để thu hút trẻ, tránh sự nhàm chán. Ngoài ra, thi thoảng tôi cho trẻ giao lưu cùng các khối để thay đổi không khí giúp trẻ hứng thú hơn khi tập luyện. Qua các trò chơi này tôi thấy trẻ được tăng cường khả năng vận động và khéo léo hơn rất nhiều.

* Trong hoạt động chơi tự chọn, tôi cho trẻ chơi ở nhóm mà trẻ yêu thích. Trẻ được chơi, vận động với các trò chơi có sẵn ngoài trời và có rất nhiều trẻ đã lựa chọn chơi các trò chơi bật vòng, lăn bóng, tung bóng, bật ô... trong hoạt động này được chia thành nhiều nhóm nhỏ, mỗi nhóm có ít trẻ chơi nên trẻ được trải nghiệm rất nhiều, rất thuận lợi cho việc rèn kỹ năng vận động cho bản thân.

* Sau khi ngủ trưa dậy, tôi cho trẻ ngồi vẫy tay, vận động nhẹ nhàng theo nhạc hoặc tập một số động tác đơn giản, nhẹ nhàng theo một trò chơi nào đó giúp trẻ thoải mái sáng khoái tinh thần và sẵn sàng tham gia các hoạt động buổi chiều như “chi chi chành chành”, “nu na nu nống”, “con muỗi”... để phát triển vận động tinh cho trẻ. Những động tác tuy đơn giản nhưng có tác dụng rất lớn.

* Giờ hoạt động chiều là thời gian để rèn các kỹ năng hoặc củng cố bài học buổi sáng. Ngoài các nội dung đó, để thay đổi không khí và giúp trẻ đỡ cảm thấy nhàm chán, có những lúc tôi tổ chức rèn kỹ năng vận động mới hoặc có lúc tôi cho trẻ ôn trò chơi vận động đã học để giúp trẻ vừa thoải mái, hứng thú vừa rèn kỹ năng vận động cho trẻ.

* Giờ đón - trả trẻ: Tôi khuyến khích phụ huynh quan tâm đến mục tiêu đánh giá trẻ trong trong tháng, đặc biệt là các mục tiêu phát triển thể chất của trẻ, xem trẻ đã đạt các mục tiêu chưa, mục tiêu nào chưa đạt phụ huynh có thể rèn thêm cho trẻ ở nhà. Và khéo léo dẫn dắt, thu hút phụ huynh đến góc vận động theo dõi con tập luyện để kịp thời nắm bắt và cổ vũ cho con. Được bố mẹ động viên, cổ vũ tôi thấy các con rất nỗ lực thể hiện bản thân và tiến bộ hơn nhiều so với những lần tập tự do tại đó. Những mục tiêu ở tháng trước trẻ chưa đạt thì ngay lập tức đến tháng sau các con đã thực hành rất tốt.

Qua việc thường xuyên giáo dục kỹ năng vận động cho trẻ ở mọi lúc mọi nơi, tôi thấy kỹ năng vận động của các con được nâng lên rõ rệt, các con đã rất tự tin thể hiện bản thân với gia đình và các bạn. Đặc biệt với những vận động cơ bản mới, trẻ đã được thử khám phá trải nghiệm tại góc vận động nên khi vào bài dạy các con không bỡ ngỡ mà rất dễ dàng nói lên cảm nhận của mình khi thực hiện

vận động. Không những đối với trẻ mà với giáo viên chúng tôi, đây cũng là khoảng thời gian giúp ích rất nhiều cho bài dạy của chúng tôi ngày hôm sau.

Biện pháp 7: Sáng tạo một số trò chơi phù hợp với lứa tuổi

Để trẻ hoạt động một cách tích cực, chủ động và đạt hiệu quả cao thì người giáo viên luôn luôn phải tìm tòi, đổi mới sáng tạo ra các hình thức, các bài tập, trò chơi mới lôi cuốn hấp dẫn với trẻ, kích thích lòng đam mê của trẻ. Chính vì vậy tôi luôn suy nghĩ và tìm tòi tạo ra các trò chơi mới phù hợp với lứa tuổi như: Đi trên giấy, thỏ con chăm chỉ, cứu cá thoát nạn, giống nhau là thua, con sâu ngộ nghĩnh..

VD 1: Thỏ con chăm chỉ

a. Mục đích.

- Giúp trẻ phát triển cơ chân, bụng, lườn. Rèn luyện phản ứng nhanh nhạy cho trẻ.

b. Chuẩn bị: Sân chơi hoặc phòng rộng, 3 mũ thỏ.

c. Cách chơi:

- Vẽ một hình tùy ý (hình tròn, vuông, chữ nhật...) là khu vực vườn rau cà rốt.

- Những trẻ làm rau cà rốt đứng vào vị trí bên trong hình, đứng đưa người không được di chuyển và đọc :

Này chú thỏ ơi !

Vội đi đâu thế ?

Vườn rau vậy gọi

Mời chú thỏ vào

Tìm rau tươi sạch

Đón mùa bội thu

- Khi các bạn làm cây rau cà rốt đọc xong các chú thỏ (mỗi lần 3 chú thỏ) đi vào vườn tìm cây rau cà rốt. Khi con thỏ đi tới cây rau nào rau đó phải nói " Rau héo " Và ngồi thụp xuống thì sẽ không bị bắt, khi chú thỏ đi ngay lập tức phải đứng dậy nói « Rau tươi ».

d. Luật chơi:

- Trẻ làm thỏ sẽ nhảy quanh vườn rau cà rốt

- Nếu cây rau cà rốt nào bị thỏ tìm được phải đổi vai chơi cho nhau

VD 2: Cứu cá thoát nạn

a. Mục đích.

- Giúp trẻ phát triển cơ chân, khả năng giữ thăng bằng và rèn luyện sức dẻo dai.

b. Chuẩn bị:

- 2 ghè băng, 2 xô nước, 4 xô nhỏ có vạch mức nước quy định, 2 âu đựng nước có đánh số đội, 2 con cá để trong chậu.

c. Cách chơi:

- Cô chia trẻ làm 2 đội. Mỗi đội 10 hoặc 12 bạn, đứng xếp thành hàng dọc. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, bạn đứng đầu của đội sẽ múc nước vào 2 xô (mỗi tay cầm 1 xô

nước), sau đó đi qua một chiếc cầu (ghế thể dục) đến nơi để bình nước có con cá bị mắc kẹt (không có nước) và đổ nước vào bình. Sau đó chạy thật nhanh quay về vạch xuất phát, bạn tiếp theo thực hiện tương tự như thế cho đến hết trò chơi. Đội nào xong trước và có mức nước cao hơn thì đội đó chiến thắng.

d. Luật chơi:

- Người chơi không được làm rớt xô nước, nếu rớt xô nước trong quá trình chơi sẽ phải quay lại từ đầu. Không mức nước quá vạch quy định trong xô. Đội nào có mực nước trong bình cao hơn đội đó sẽ chiến thắng.

Thông qua những trò chơi sáng tạo này, tôi thấy trẻ vô cùng thích thú, kỹ năng vận động của trẻ được phát huy tối đa và chất lượng giáo dục thể chất cho trẻ được nâng cao.

III. Kết quả

1. Đối với trẻ: Khảo sát trẻ cuối năm: 32 trẻ

+ Trẻ say mê, hứng thú tham gia vận động đặc biệt là vận động cơ bản. Mạnh dạn, tự tin hơn trong các hoạt động.

+ Trẻ có kỹ năng vận động cơ bản tốt, tập thể dục sáng đều đẹp, nhịp nhàng hơn.

+ Biết sử dụng các đồ dùng, dụng cụ thể dục đúng chức năng, có hiệu quả.

+ Tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng giảm, trẻ có thể lực khỏe mạnh hơn, đi học đều, tiếp thu kiến thức nhanh.

Bảng khảo sát trẻ (có so sánh đối chứng)

STT	Nội dung đánh giá	Đầu năm		Cuối năm		Tăng (%)	Giảm (%)
		Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)		
1	Kỹ năng sử dụng dụng cụ	17/32	53,1	30/32	93,7	40,6	0
2	Trẻ tích cực, tự tin khi tham gia hoạt động.	15/32	47	31/32	96,8	49,8	0
3	Trẻ thực hiện được bài tập theo đúng yêu cầu.	18/32	56,2	32/32	100	44,8	0
4	Biết phối hợp cùng bạn trong các vận động.	19/32	59,3	30/32	93,7	43,8	0
5	Trẻ có kỹ năng thực hiện tốt các bài tập.	16/32	50	29/32	91	41	0

Nhìn vào bảng trên ta thấy kết quả đánh giá của trẻ cuối năm so với đầu năm tăng lên rõ rệt. 100% trẻ đã thực hiện được bài tập theo đúng yêu cầu của cô. Số trẻ nhanh nhẹn, tích cực, tự tin trong giờ học chiếm tỷ lệ cao. Nhiều trẻ đã biết phối hợp tốt cùng bạn trong các vận động. Đặc biệt số trẻ có kỹ năng vận động tốt đã tăng rất mạnh, có bước biến chuyển lớn.

2. Bản thân:

- + Năm vững về phương pháp tổ chức các hoạt động giáo dục vận động cho trẻ.
- + Sáng tạo hơn trong việc lựa chọn đồ dùng, hình thức tổ chức và tự tin trong việc tổ chức các hoạt động phát triển vận động cho trẻ.
- + Có kinh nghiệm hơn trong việc xây dựng góc vận động để củng cố và rèn kỹ năng cho trẻ. Được phụ huynh rất tin tưởng, quý mến và đồng tình ủng hộ.

3. Phụ huynh:

- + Phụ huynh rất tin tưởng vào chất lượng chăm sóc – giáo dục trẻ của nhà trường.
- + Thường xuyên ủng hộ nguyên vật liệu làm đồ dùng. Nhiệt tình trong công tác kết hợp với nhà trường để cùng giáo dục phát triển vận động cho trẻ.
- + Đưa con đi lớp đầy đủ hơn, đúng giờ hơn, đạt tỷ lệ chuyên cần cao hơn.

PHẦN III - KẾT THÚC VẤN ĐỀ

I. Kết luận

Phát triển vận động cho trẻ 5 - 6 tuổi là sự tổng hợp toàn bộ các nội dung rèn luyện kỹ năng vận động cho trẻ giúp trẻ có một sức khỏe tốt, nhanh nhẹn, tự tin khi thực hiện vận động. Qua một năm thực hiện đề tài, trẻ lớp tôi đã có được những kiến thức và kỹ năng vận động cơ bản, các con rất nhanh nhẹn, linh hoạt khi tham gia trò chơi vận động. Đặc biệt trong những buổi giao lưu với các bạn cùng trang lứa, các con đã rất mạnh dạn thể hiện bản thân và biết phối hợp cùng bạn để đạt kết quả cao hơn. Đây cũng là cơ sở vững chắc, là tiền đề cho sự phát triển toàn diện của trẻ sau này. Đồng thời cũng là thành công không nhỏ đối với những người làm công tác giáo dục như tôi.

II. Bài học kinh nghiệm

Sau một năm thực hiện. Tôi nhận thấy và rút ra bài học kinh nghiệm như sau:

- + Để trẻ thực hiện tốt vận động trong năm học, bài tập vận động phải đảm bảo tính khoa học, tính hệ thống và tính vừa sức đối với trẻ, trước hết phải lập kế hoạch tổ chức các bài tập vận động rõ ràng ngay từ đầu.
- + Xây dựng góc vận động bắt mắt, phù hợp với chủ đề, có nhiều đồ dùng, dụng cụ phong phú, hấp dẫn thu hút trẻ hoạt động.
- + Thực hiện tốt các tiết dạy, phải có những hình thức phong phú – hấp dẫn, lôi cuốn trẻ tham gia hoạt động. Tổ chức thể dục sáng cho trẻ thường xuyên, và

đúng giờ kết hợp nhạc hay và dụng cụ tập luyện đẹp. Nên cho trẻ tham gia vận động ở nhiều thời điểm trong ngày để củng cố kỹ năng vận động cho trẻ. Tổ chức các hoạt động mang yếu tố thi đua để trẻ cố gắng. Nên cho trẻ giao lưu với lớp khác và tham gia các hội thi để trẻ được phát huy hết khả năng của mình.

+ Phối kết hợp với phụ huynh để ôn luyện kiến thức đã được cung cấp.

III. Khuyến nghị và đề xuất

Qua thực hiện đề tài nghiên cứu “*Một số biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho trẻ 5 – 6 tuổi ở trường mầm non*”. Tôi có một số ý kiến đề xuất như sau:

***Đối với nhà trường:**

Nhà trường tạo điều kiện xây cho mỗi khu một khu vui chơi vận động để trẻ được mở rộng không gian chơi, hỗ trợ việc phát triển vận động cho trẻ tốt hơn.

*** Đối với cấp trên:**

Hiện nay trường tôi cơ sở vật chất rất khó khăn nên tôi mong muốn được cấp trên quan tâm tới CSVN, xây dựng trường lớp, các phòng chức năng... để khuôn viên trường đảm bảo đủ điều kiện về diện tích cho trẻ tham gia các hoạt động vui chơi.

Trên đây là bản sáng kiến kinh nghiệm của tôi. Qua thời gian tìm tòi và nghiên cứu không sao tránh khỏi những thiếu sót của bản thân, nhưng bằng hiểu biết của mình tôi mạnh dạn đề ra một số biện pháp nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho trẻ 5 – 6 tuổi ở trường mầm non.

Rất mong được bạn bè, đồng nghiệp, BGH nhà trường và cấp trên đóng góp ý kiến để bản sáng kiến kinh nghiệm được hoàn thiện hơn.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

Tôi xin cam đoan Sáng kiến kinh nghiệm này là do bản thân viết, không copy trên hoặc sao chép từ người khác. Nếu sai tôi xin chịu hoàn toàn trách nhiệm.

Vân Phúc, ngày tháng năm 2020

Tác giả

**Ý KIẾN NHẬN XÉT ĐÁNH GIÁ VÀ XẾP LOẠI
CỦA HỘI ĐỒNG KHOA HỌC CẤP CƠ SỞ**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

XẾP LOẠI

.....Ngày..... tháng năm 2020

Chủ tịch hội đồng

**ĐÁNH GIÁ VÀ XẾP LOẠI CỦA HỘI ĐỒNG KHOA HỌC NGÀNH
GIÁO DỤC ĐÀO TẠO HUYỆN**

.....
.....
.....
.....

XẾP LOẠI

Ngày..... tháng năm 2020

Chủ tịch hội đồng

