

M a r g a r e t S a s s é

Georges McKail minh họa

Khởi đầu trí tuệ

SMART START



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Margaret Sassé

Khởi đầu trí tuệ

*Những cách thức đơn giản
giúp phát triển trí thông minh con trẻ trong 5 năm đầu đời*

Minh họa: GEORGES MCKAIL
TỊNH THỦY - NGỌC PHƯỢNG dịch

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

MỤC LỤC

Lời tựa	9
Thuật ngữ trong sách	10
Giới thiệu	13
Dinh dưỡng	14
Giai đoạn A: Từ sơ sinh đến 6 tháng tuổi	15
Hoạt động cơ bản	15
Giúp con phát triển	16
Ức chế những phản xạ bẩm sinh	17
Massage, massage, massage...	18
... và massage nhiều hơn	19
Những hoạt động phổ biến dành cho trẻ nhỏ	20
Bài tập cho bé	21
Kích thích tuyến tiền đình	22
Giờ chơi trên sàn	23
Thời kỳ bò trườn rất quan trọng	24
Kích thích não bộ: khiêu vũ	25
Âm nhạc cho mọi độ tuổi	26
Bài tập cho bé từ 2 đến 6 tháng tuổi	27
Bài tập cho các chi và hông	28
Trò vui với tuyến tiền đình	29
Một số trò vui khác với tuyến tiền đình	30
Nhạc thiếu nhi, nhịp điệu và bài hát	31
Thị lực của trẻ từ sơ sinh đến 2 tháng tuổi	32
Thị lực của trẻ từ 2 đến 6 tháng tuổi	33
Vận động về phía trước: bé từ 3 đến 6 tháng tuổi	34
Phát triển độ căng cho cơ bắp	35
Kích thích bắp chân, bàn chân và bàn tay	36
Kích thích vận động	37
Kích thích tiền đình	38
Giai đoạn B: Bé từ 6 đến 12 tháng tuổi	39
Trườn, bò, đi	39
Massage	40
Massage, tập luyện, âm nhạc	41
Bò trườn	42
Trườn trong tư thế nằm sấp	43
Những em bé mông luôn dính chặt đất	44

Phát triển vai, cánh tay và bàn tay	45
Thăng bằng thông qua kích thích độ căng cơ	46
Các động tác bò	47
Thang leo	48
Trèo, nhún nhảy và suy nghĩ	49
Bài tập: cho bé từ 10 đến 12 tháng tuổi	50
Khiêu vũ	51
Lắc, nhún và đẩy	52
Khả năng hình dung	53
 Giai đoạn C: Bé đã biết đi đến 18 tháng tuổi	 54
Massage, âm nhạc và bài hát	55
Tổ chức vận động cơ bản: bé từ 12 đến 15 tháng tuổi	56
Hệ thăng bằng cho bé từ 15 đến 18 tháng tuổi	57
Vận động phát triển cho bé từ 15 đến 18 tháng tuổi	58
Phát triển phần thân trên: bé từ 15 đến 18 tháng tuổi	59
Kích thích tuyến tiền đình	60
Vặn và uốn người ra sau	61
Nghiêng và lăn	62
Âm nhạc, nhịp điệu và bài hát	63
Bài tập khiêu vũ	64
Thị lực	65
Khả năng hình dung	66
 Giai đoạn D: Cho bé từ 18 đến 24 tháng tuổi	 67
Massage	68
Massage thông qua tập thể dục và các bài hát	69
Thể dục theo nhạc	70
Chuyển động theo nhạc thiếu nhi	71
Phát triển cơ bắp chắc khỏe	72
Phát triển phần thân trên	73
Hình thái vận động bắt chước động vật	74
Uốn và xoay người - tuyến tiền đình	75
Xe cút kít, nhún dung đưa và xoay	76
Thăng bằng	77
Tiếp tục thăng bằng	78
Ban nhạc ăn rơ	79
Tổ chức vận động thông qua khiêu vũ	80
Các hoạt động giác quan	81
Túi đậu và bóng bay	82

Những quả bóng	83
Những chiếc vòng	84
Ruy băng và dây	85
Điều chỉnh mắt nhìn	86
Khả năng hình dung	87
Giai đoạn E: Bé từ 2 đến 2 tuổi rưỡi	88
Massage theo tư thế “cá sấu”	89
Thiên thần trên cát	90
Nhận thức về cơ thể và kích thích tuyến tiền đình	91
Nào lộn	92
Nhún và xoay	93
Ván bập bênh và xà thăng bằng	94
Tổ chức vận động: khiêu vũ	95
Nhịp, nhạc, và thơ thiếu nhi	96
Que gỗ	97
Túi đậu	98
Những quả bóng	99
Những chiếc vòng	100
Ruy băng và dây	101
Thị lực	102
Khả năng hình dung	103
Giai đoạn F: Bé từ 2 tuổi rưỡi đến 3 tuổi rưỡi	104
Massage kiểu cá sấu	105
Cọp con bò lon ton	106
Đánh thức ngón tay	107
Nhún đệm	108
Nhận thức và điều khiển cơ thể	109
Xoay và đánh đu	110
Thăng bằng kiểu động vật	111
Ván bập bênh	112
Khả năng sử dụng bên thuận của trẻ 3 tuổi	113
Hoạt động chéo chiều	114
Nhạc, khiêu vũ và nhịp điệu	115
Que gỗ	116
Túi đậu	117
Chơi với bóng	118
Chơi với vòng	119
Ruy băng và dây	120

Kích thích thị giác	121
Khả năng hình dung	122
Giai đoạn G: Bé từ 3 tuổi rưỡi đến 4 tuổi rưỡi	123
Massage và hoạt động chéo chiều kiểu biệt kích	124
Thiên thần trên cát	125
Thăng bằng	126
Ván đẩy	127
Nhún đệm	128
Quen dùng bên thuận	129
Khiêu vũ	130
Que gỗ cho bé 3 tuổi	131
Que gỗ cho bé 4 tuổi	132
Túi đậu	133
Chơi với bóng	134
Chơi với vòng	135
Chơi với dây	136
Thị lực	137
Khả năng hình dung	138
Giai đoạn H: Bé 4 tuổi rưỡi đến 5 tuổi rưỡi	139
Massgae: kiểu cá sấu và trình sát	140
Bò ngoằn ngoèo	141
Nhào lộn, lúc lắc, đánh đu	142
Thăng bằng	143
Nhún đệm	144
Các hoạt động theo mô hình chéo	145
Nhảy aerobic (thể dục nhịp điệu)	146
Thư giãn với nhạc mozart	147
Dàn nhạc gia đình	148
Que gỗ	149
Chơi với túi đậu	150
Chơi với bóng	151
Những chiếc vòng	152
Chơi với dây thừng	153
Thị lực	154
Hình dung	155
Nguồn sách tham khảo	156

LỜI TỰA

TRẺ EM ngày nay chắc chắn là không được hoạt động đủ “đô”. Và béo phì là hậu quả tất yếu, nó vô cùng nguy hiểm cho sức khỏe, hạnh phúc và việc học tập. Vận động, vui chơi và tích cực khám phá rất cần thiết cho sự phát triển của bé. Vì lẽ đó, các vị phụ huynh sẽ thích thú với quyển sách này. Bạn sẽ có được nhiều gợi ý đáng giá để ứng xử với con trẻ, dù cho các “thiên thần” nhỏ còn đang ẵm ngửa trên tay hay đang chuẩn bị đi học. Cả bạn và con bạn không chỉ phải học thật nhiều, mà còn phải học chung với nhau – một cách sôi nổi và vui vẻ.

Frances Page Glascoe
Giáo sư Nhi khoa,
Đại học Vanderbilt,
Nashville, Tennessee.

THUẬT NGỮ TRONG SÁCH

Phát triển nhận thức: về phương diện giáo dục, từ ngữ “nhận thức” được dùng để chỉ những khái niệm như bên trên/ bên dưới, trước/ sau, trên/ dưới, rộng/hẹp. Có 78 thuật ngữ như thế liên quan đến kiến thức về cơ thể, hoạt động, nỗ lực, tốc độ, phương hướng và không gian.

Mô hình vận động: là tiêu chuẩn của hoạt động đi lại, tay phải và chân trái bước tới trước, rồi đến tay trái và chân phải. Đó còn là tiêu chuẩn của hoạt động chạy nhảy, ném liệng, và nhiều động tác tương tự khác.

Định hướng: định hướng thường bị nhầm lẫn với khái niệm “bên thuận bên nghịch”. Định hướng là kiến thức về không gian bên ngoài cơ thể.

Kỹ năng vận động nhẹ: thường nằm trong “kỹ năng vận động mạnh”, chỉ việc điều khiển các cơ nhỏ để cầm nắm các đồ vật như bút chì và các vật dụng thường gặp. Cử động mắt phụ thuộc vào các thớ cơ ở cơ quan thị giác.

Kỹ năng vận động mạnh: hoạt động mạnh của cơ thể như nhảy cao, nhảy xa, đi lại và leo trèo.

Trạng thái ức chế: chỉ tình trạng vượt quá khả năng nhưng các *phản xạ bẩm sinh* vẫn được đảm bảo. Tai nạn hay đau ốm có thể là nguyên nhân khiến não bộ tạo ra phản ứng này để bảo vệ cơ thể. Trạng thái ức chế gây “trục trặc” (khó khăn) cho sự phát triển và học tập.

Bên thuận bên nghịch: trong quá trình phát triển của trẻ, “bên thuận bên nghịch” nói đến khả năng sử dụng mỗi bên của cơ thể một cách độc lập hoặc kết hợp lại khi làm việc, ví dụ như trong cách dùng kéo thì đúng là một tay cầm kéo cắt, còn một tay giữ vật cần cắt. “Bên thuận bên nghịch” là nền tảng vận động của khái niệm không gian. *Vận động cả hai bên* là chỉ quan hệ hai bên (cơ thể) cùng làm chung với nhau, thường làm cùng một việc, ví dụ như khi bé chơi xe đẩy thì phải đẩy bằng cả hai chân.

Phản xạ bẩm sinh: là những hoạt động vô thức có từ trước và sau khi sinh. Chúng tạo nên những kỹ năng sinh tồn như bú mớm, trước khi có sự kết nối với tổ chức não cấp cao và bước đầu huấn luyện cho những kỹ

năng chủ động sau này. Các hoạt động có ý thức sẽ tiếp nối những phản xạ bẩm sinh này, miễn là có đủ các yếu tố môi trường thuận lợi.

Phản xạ theo tình thế: những phản xạ này theo sau phản xạ bẩm sinh và tồn tại trong cuộc sống, giống như phản xạ khi rơi - hai cánh tay của chúng ta chúc xuống, hoặc là phản xạ cân bằng - một nửa cơ thể sẽ đối xứng với nửa bên kia để ngăn không cho ta rơi xuống.

Tổng hòa các giác quan: não bộ tập hợp và xử lý toàn bộ thông tin ghi nhận được từ tai, mắt, da, mũi, lưỡi, các cơ và tổng hợp thành nền tảng cho sự phát triển không ngừng.

Những hoạt động nhận thức: đi cùng với kích thích cảm giác (thính giác, thị giác, cảm giác, vị giác, các tín hiệu từ cơ bắp và dây chằng bên trong cơ thể) tạo nên ý thức hay sự hiểu biết mà ta gọi là nhận thức.

Các đường hướng tiếp nối: tiếp nối nghĩa là có một giai đoạn theo sau một giai đoạn khác, chỉ ra một chuỗi liên tiếp các hoạt động để kết hợp, lắng nghe, ghi nhớ, những điều này sẽ kích thích các “đường hướng” cụ thể hay các bó thần kinh trong não.

Nhận thức theo thời gian: về tốc độ, thời gian và những hoạt động, hành vi, hay nhịp điệu.

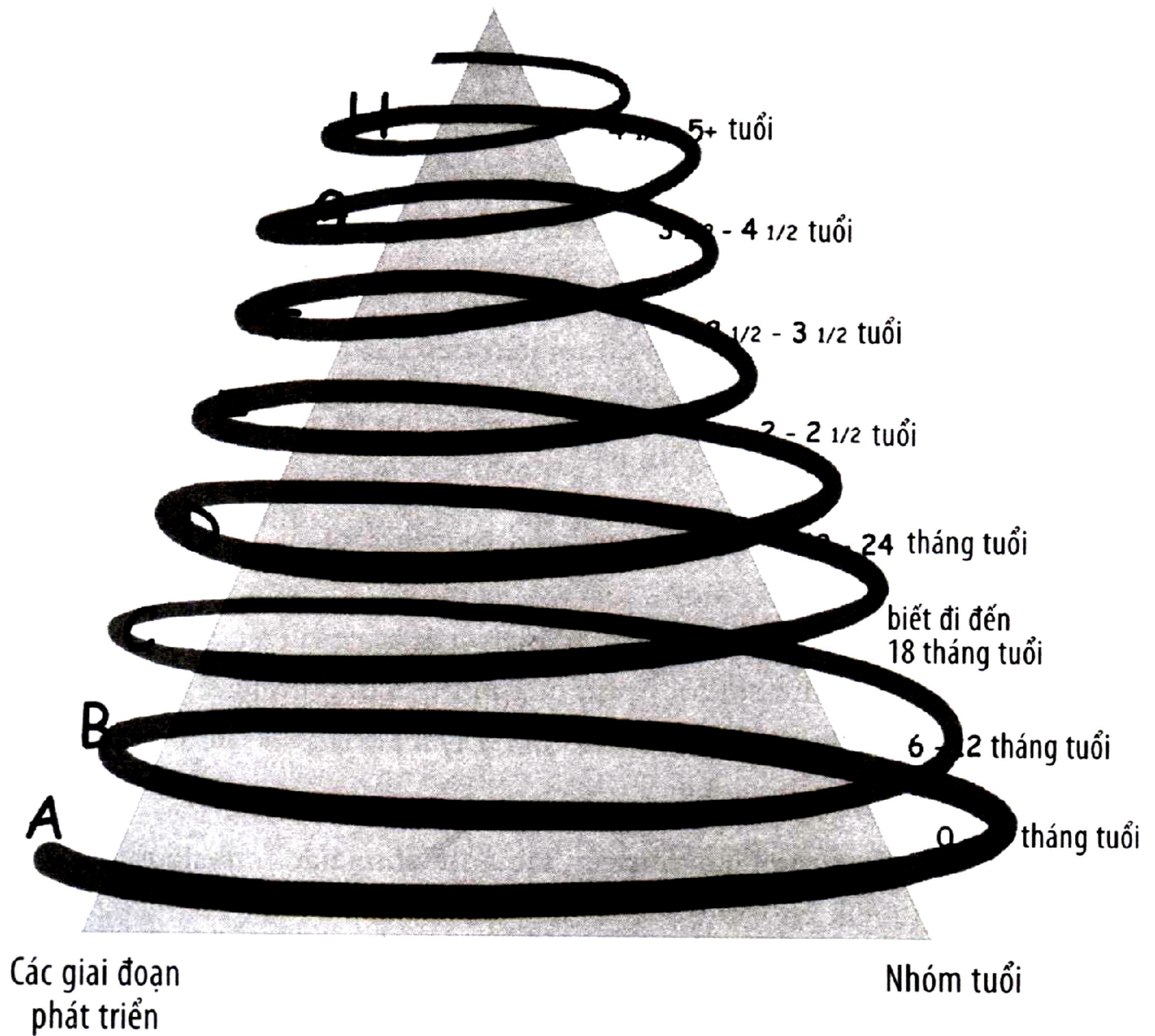
Kích thích tuyến tiền đình: sự kích thích chất lưu của tai trong hơn hàng ngàn tế bào nhỏ (như sợi tóc) phủ quanh bề mặt. Những tế bào này rất quan trọng đối với sự định vị trong không gian, đóng vai trò to lớn trong sự *tổng hòa các giác quan*.

Khả năng hình dung: là khả năng “tạo ảnh trong đầu” của não bộ, nhờ đó, ta nhớ được kiểu vận động, chuỗi âm thanh hay hình dáng và cảm giác về sự vật, bao gồm định dạng từ và kí tự.

Điều chỉnh thị giác: chỉ việc dõi theo mục tiêu di động với một mắt hoặc cả hai mắt – mà không cử động đầu.

Chú ý: quyển sách này được viết bình đẳng cho mỗi giới tính, ví dụ như bé trai viết trong giai đoạn A, C, E và G, còn bé gái thì viết trong giai đoạn B, D, F và H. Tranh minh họa được áp dụng cho cả nam lẫn nữ. Tất cả các bài tập đều dùng được cho bé trai và bé gái.

BIỂU ĐỒ PHÁT TRIỂN XOẺN ỐC



GIỚI THIỆU

Mục đích chính của quyển sách này là giúp các bậc sinh thành thúc đẩy tối đa các chu kỳ phát triển then chốt của não trong suốt những năm đầu tiên của bé. Não bộ vốn phát triển không ngừng, và phụ thuộc vào tác nhân môi trường.

Từ lúc thụ thai, con người đã phát triển một cách tự nhiên, liên tục và hoàn toàn có thể dự đoán được. Những hoạt động ban đầu được gọi là phản xạ, nó kích thích các bó thần kinh trong não cho phép phát triển các hoạt động tự chủ và năng lực học tập cho từng cá thể.

Những hoạt động mà quyển sách này đề cập đến, được sắp xếp một cách tuần tự, rất quan trọng cho các nền tảng cần thiết để giúp bé học tập thành công. Tốc độ phát triển của mỗi bé đều khác nhau. Nhưng về mặt lí thuyết, mọi bé sẽ phát triển một cách bình thường, liên tục và hoàn toàn có thể dự đoán được.

Con của bạn có thể phát triển tốt hơn khi bạn tạo cơ hội cho bé tham gia và tận hưởng những hoạt động được mô tả trong sách. Nên chọn những động tác như massage, kích thích tai trong (tiền đình) và các hoạt động phù hợp với tuổi của bé, tạo lịch trình cụ thể: thực hiện mỗi ngày vài lần, mỗi lần 10 phút. Khi bé biết đi, việc này sẽ không dễ làm một chút nào, tốt nhất là bạn nên thực hiện theo kiểu vui đùa trong khi đang chơi với con, hay trong lúc đang đọc cho bé nghe những quyển sách mà bé thích. Bạn chỉ cần dành ra một khoảng thời gian chừng 10 phút đều đặn mỗi ngày để chơi trò *Khởi đầu trí tuệ*.

Không có động tác nào kéo dài quá 2 phút, và bạn nên thực hiện một cách *chậm rãi*. Bạn hãy nhớ rằng *cường độ, tần số và thời gian thực hành* là chìa khóa của sự phát triển. Trò chơi có tên là *bắt chước*: trẻ sẽ làm theo bản năng. Khi gặp một vài “trục trặc” nho nhỏ gây cản trở cho sự phát triển, thì yếu tố tần số, cường độ và thời gian thực hành sẽ là nhân tố chủ chốt vô cùng quan trọng.

DINH DƯỠNG

Thực phẩm mà chúng ta dùng có thể tác động không nhỏ đến tiến trình phát triển. Phần dinh dưỡng này tác động đến toàn bộ giai đoạn đầu của thời kì thơ ấu.

Thực phẩm là nguồn nhiên liệu cho cả não lẫn cơ thể. Nó tạo nên sự tăng trưởng, tạo năng lượng, tái tạo tế bào và cân bằng hormone. Chất lượng, giá trị và thời hạn sử dụng của lượng thức ăn nạp vào cơ thể có khả năng ảnh hưởng đến sự phát triển, sức khỏe và việc học tập. Năng lượng từ thực phẩm có hiệu quả nhất là khi ta đang vận động.

Các bậc phụ huynh nên nghĩ đến tác hại của phẩm màu, chất phụ gia và đường hóa học, chúng đều có ảnh hưởng đến sự phát triển, việc học tập và hoạt động của con em mình. Nhiều loại hóa chất và thực phẩm có thể là nguyên nhân gây nên những trở ngại về thái độ ứng xử và việc học tập của trẻ. Cần cẩn thận xem xét thức ăn mà bạn chuẩn bị cho con có chứa phẩm màu, chất bảo quản hay đường hóa học không nhé.

Hiện tượng dị ứng với vài nhóm thức ăn thông thường cũng không còn là chuyện hiếm. Ví dụ như một số bé có khả năng nhạy cảm với lúa mì hay những chế phẩm từ sữa. Salixylat trong quả chín và hạt trái cây có thể khiến cho một số bé bị “nổi ao”.

Trẻ em nhạy cảm với hóa chất và thức ăn thường bị chẩn đoán nhầm là mắc chứng tự kỷ, rối loạn thái quá, mất tập trung (ADHD). Các biểu hiện ở những trẻ này khá giống nhau, như hay cắn bậy, nói tục, đấm đá loạn xạ, thiếu tập trung, quá nhạy cảm, “hết pin” và một số biểu hiện khác.

Hãy lưu ý đến loại thực phẩm mà con bạn đang dùng!

GIAI ĐOẠN A: TỪ SƠ SINH ĐẾN 6 THÁNG TUỔI

HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

- ♦ Cho con bú là thiên chức của người mẹ nhưng không phải lúc nào cũng được xuôi chèo mát mái.
- ♦ Bạn hãy nhờ chuyên gia tư vấn phương pháp giúp bạn.
- ♦ Khi cho bé bú bình, cần ẵm trẻ thiên về bên trái lẫn bên phải. Đây là việc quan trọng để kích thích mỗi bên cơ thể của bé và giúp hai tay bé nắm, mở khi bé níu lấy ngực hay quần áo của mẹ.

Bé bé theo thể nằm ngửa

Bế con bạn lên, để đầu của bé tựa vào khuỷu tay trong của bạn, đầu tiên là bên này, sau đó đổi bên. Lặp lại động tác này từ 3 đến 5 lần.



Bé bé theo thể nằm sấp

Cũng tương tự như vậy, bạn cho bé nằm sấp trên tay, mặt bé hướng xuống.



Bé bé theo tư thế ngồi

Để con ngồi trên một tay, tay kia bạn giữ cho bé dựa lưng vào người bạn.

Hãy cho con bạn nằm sấp (lúc bé thức) sau khi sinh càng sớm càng tốt – có người bảo là khoảng 5 ngày sau khi sinh – để bé quen với tư thế này, sẽ giúp ích cho phản xạ “ngọ nguậy” lặp đi lặp lại của trẻ sơ sinh. Điều này rất quan trọng trong việc giúp bé khắc phục được những phản xạ bản năng vô thức. Nằm sấp còn làm cho cổ của bé cứng cáp hơn, rất cần cho việc khắc phục những phản xạ bẩm sinh, phát triển những phản xạ có ý thức.

GIÚP CON PHÁT TRIỂN

- ♦ Khi bé lọt lòng mẹ, các dây thần kinh thính giác của bé hoàn thiện hơn các dây thần kinh thị giác.
- ♦ Lúc bé đang ngủ, hãy mở nhạc hoặc những âm thanh tự nhiên ở âm lượng thấp.
- ♦ Hát và di chuyển theo nhạc (khiêu vũ theo nhịp).
- ♦ Phối hợp tất cả các hoạt động với nhịp điệu, tăng cường khả năng giao tiếp và phát triển khả năng ngôn ngữ.
- ♦ Hàng ngày, bạn hãy đọc cho con nghe những câu chuyện và những bài đồng dao đơn giản dành cho lứa tuổi mẫu giáo với những từ ngữ được lặp đi lặp lại.
- ♦ Massage và tập luyện cho bé một cách từ tốn để trung khu thần kinh não của bé có thể tiếp nhận được thông tin.

Trẻ em rất thích các động tác nhịp nhàng của khiêu vũ. Việc này vừa có tác dụng massage vừa kích thích được tuyến tai trong (tiền đình). Những nhân tố cơ bản của khiêu vũ là sự cảm nhận về không gian, thời gian, hình thức, động tác, nhịp điệu và cảm xúc. Khiêu vũ với trẻ giúp phát triển ý thức cân bằng không gian và cân bằng cơ thể cho trẻ. Trẻ nhỏ dưới 2-3 tháng tuổi chưa có đủ cơ ở cổ để tự nâng đầu lên, vì thế, bạn hãy giúp trẻ nâng đầu trong mọi động tác ở độ tuổi này.



Mối liên kết

Massage, đu đưa và khiêu vũ với trẻ giúp phát triển mối liên kết. Hãy nhìn thẳng vào mắt con khi bạn nựng nịu và hát cho con nghe.

Nhịp bé theo điệu bài hát của bạn.

Cần đảm bảo là nôi của bé có thể đu đưa đượ

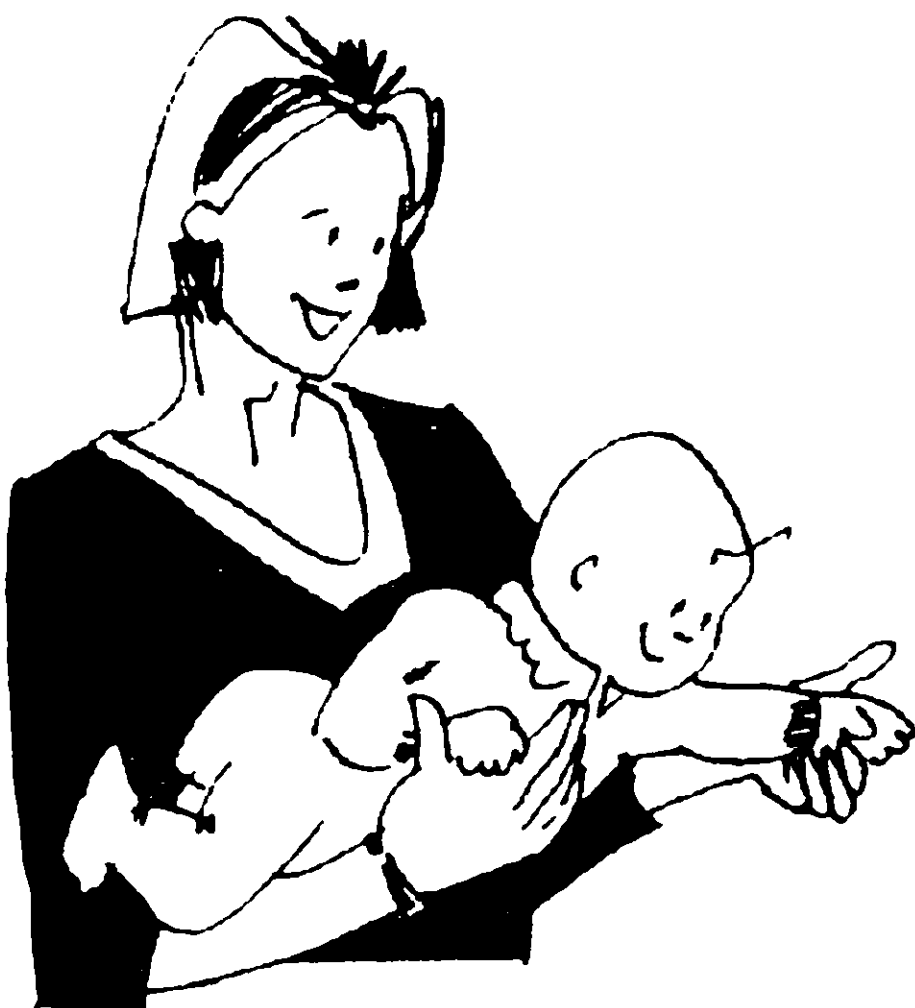
ỨC CHẾ NHỮNG PHẢN XẠ BẨM SINH

- ♦ Trẻ em phải học cách vận động.
- ♦ Vận động giúp não phát triển và là kết quả của những phản xạ bẩm sinh (hành động vô thức). Vận động đã phát triển sớm khi trẻ còn ở trong bụng mẹ và ngay lúc bé chào đời.
- ♦ Nhiều phản xạ ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ.
- ♦ Thông qua massage da và đầu dây thần kinh dưới da nối với khớp xương, cơ, dây chằng và trong tai trong, trẻ sẽ phát triển được khả năng tự chủ.

Trườn

Phản xạ bản năng này có trước và sau khi trẻ ra đời được 3 đến 4 tháng, rất cần cho sự phát triển sau này.

Các bậc sinh thành đã từng nhìn thấy con mình “trườn” (tư thế sấp) tới trước. Với trẻ 2 tuổi, bạn có thể tập cho trẻ trườn theo hình chữ chi về phía trước để tăng cường nhận thức về bên phải, bên trái.



Nâng, hạ, nghiêng phải, nghiêng trái

Khi con bạn được 4 tuần tuổi, hãy ôm cho bé nằm sấp, giữ tay của bé ngang ngực và khuyến khích bé nâng, ngẩng đầu để làm cho cổ và cơ vai cứng cáp hơn. Tác dụng của cử động sẽ giúp bé mau kiểm soát được những phản xạ bản năng. Nâng, hạ, nghiêng phải, nghiêng trái.

MASSAGE, MASSAGE, MASSAGE...

- ♦ Sau khi sinh, hãy massage cho bé càng sớm càng tốt.
- ♦ Khi mới sinh, con bạn nhìn được, nghe được và cảm nhận được nhưng bé vẫn chưa hiểu được.
- ♦ Không cần bất cứ nguyên tắc nào, hãy làm theo bản năng mách bảo của bạn và phản ứng của bé.
- ♦ Hát và cười với con khi bạn vuốt ve và ôm ấp bé.
- ♦ Khi massage, nên cho bé nằm trên một chiếc khăn ấm và không cần mặc quần áo.
- ♦ Phải bảo đảm mỹ phẩm, tay bạn và căn phòng luôn ấm áp.
- ♦ Bạn hãy nhẹ nhàng và luôn đỡ đầu của bé khi bạn lật bé qua lại.

Thư giãn toàn thân

Bạn đặt con lên một quả bóng lớn có bơm hơi nhưng không căng. Sự bồng bênh của bóng sẽ giúp bé thư giãn hoàn toàn. Gập, mở hai tay của bé ra vào một cách từ tốn và dịu dàng, rồi đưa hai chân của bé lên xuống. Cuối cùng, khẽ nâng bé lên để tạo sự rắn chắc cho cơ bắp. Đỡ đầu và cổ cho bé. Những động tác này sẽ massage các cơ và dây chằng.



Massage toàn thân phía trước và phía sau

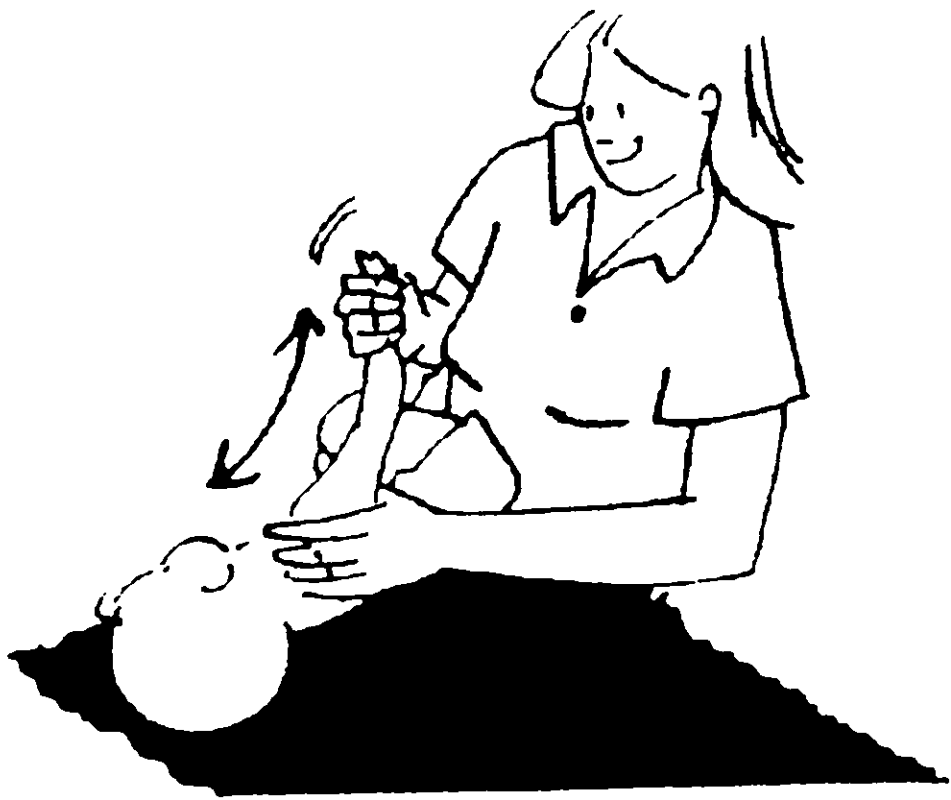
Massage bụng cho bé theo chiều kim đồng hồ rồi trượt xuống eo. Khi bé nằm ngửa, bạn xoa toàn thân trước cho bé rồi đỡ đầu bé, lật bé nằm sấp. Xoa tròn và tiếp tục massage trên phần lưng và xương sống của bé. Bấu nhẹ vào phần mông bé.

Não bộ vẫn đang trong quá trình tiếp thu, với hàng loạt những hoạt động liên tiếp, hoàn toàn có thể dự đoán được để giúp não phát triển. Khi bé được 2 tháng tuổi, bạn có thể dùng nhiều vật dụng hơn, và thay đổi nhiều kiểu massage, chẳng hạn như nhấn bằng ngón tay.

... VÀ MASSAGE NHIỀU HƠN

- ♦ Bạn hãy chạm vào bé thật dịu dàng và những lần sau thì hãy ôm và vuốt ve bé kĩ hơn.
- ♦ Bắt đầu trò chơi vui vui, bạn phà hơi vào gan bàn tay và những phần khác của cơ thể bé. Trẻ em rất thích cảm giác dịu nhẹ này lan khắp cơ thể.
- ♦ Âm nhạc, ngâm nga và ca hát là nguồn dinh dưỡng cho não và tai. Bạn chuẩn bị một bài hát về các bộ phận của cơ thể hay những câu thơ mang âm điệu của bài hát.

Massage nhẹ nhàng, khai mở xúc giác và kích thích các đầu dây thần kinh hoạt động. Massage kích thích khả năng nhận biết của từng bộ phận cơ thể.



Massage cánh tay

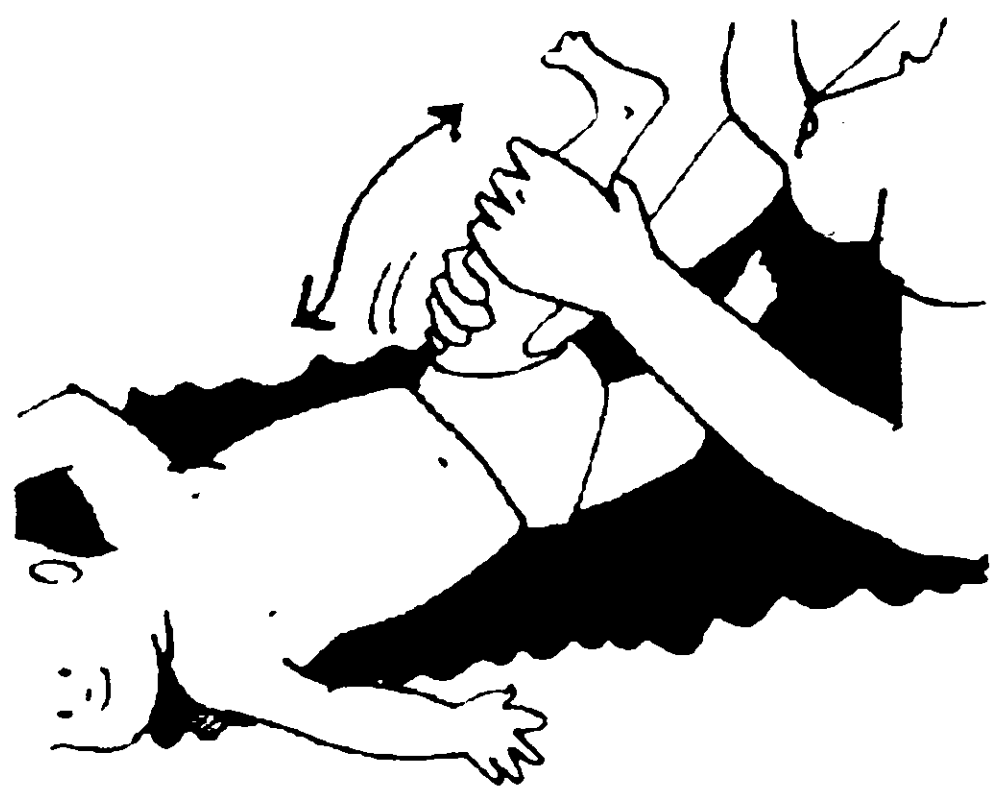
Đầu tiên, vuốt toàn thân trẻ. Rồi massage từ bàn tay đến vai – rồi lại xuống bàn tay, từng ngón tay và gan bàn tay.

Massage đầu và cổ

Bạn hãy vuốt ve bé theo hướng từ đầu dọc xuống dưới chân. Nhẹ nhàng xoa tròn trên đầu bé. Ôm lấy đầu bé bằng cả hai tay, và nhẹ nhàng massage da đầu.

Lăn nhẹ những ngón tay xuống mặt, vuốt mắt và mũi của bé.

Xoa bóp hai bên sườn, từ vai này sang vai kia rồi nắn dọc xuống dưới.



Massage chân và bàn chân

Dùng ngón tay cái massage mu bàn chân rồi đến mắt cá chân của trẻ.

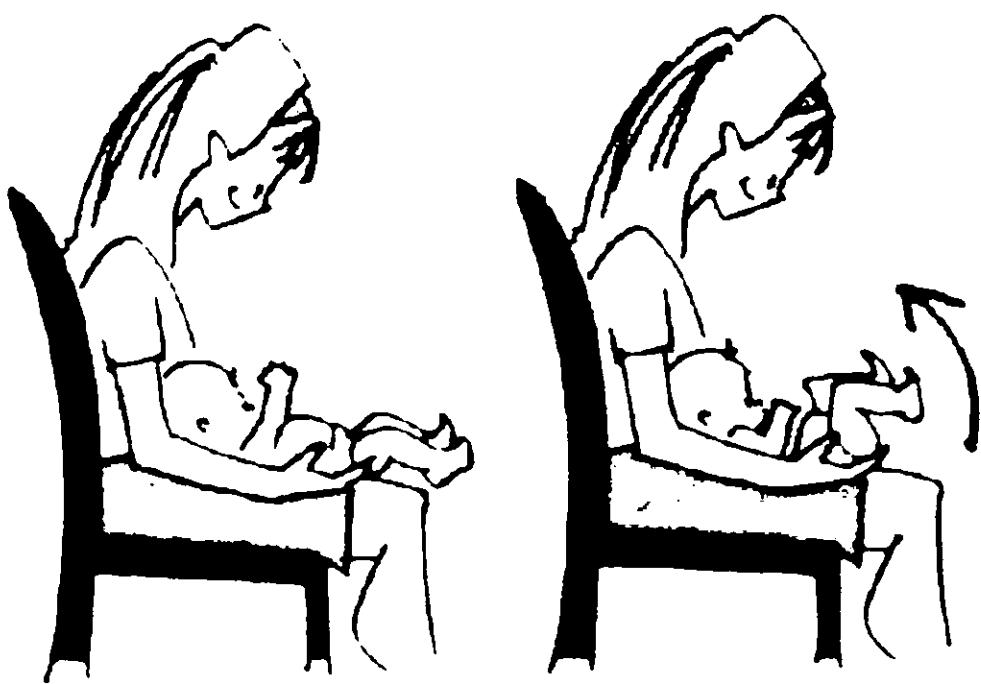
Day và xoa bóp từng ngón chân của trẻ.

NHỮNG HOẠT ĐỘNG PHỔ BIẾN DÀNH CHO TRẺ NHỎ

- ♦ Trong lúc cho con bú, bạn hãy dạy bé ôm lấy bạn, vì khi bú, bé vẫn thường hay xòe, nắm bàn tay. Hoạt động này giúp trẻ không gặp khó khăn lúc đi học và viết chữ.
- ♦ Nếu bé bú bình, hãy đổi thế ẵm từ bên phải sang trái tựa như lúc bé bú mẹ, để hai bên cơ thể của bé được kích thích hoạt động.

Giúp phát triển chân và bụng cho trẻ 2-3 tháng tuổi

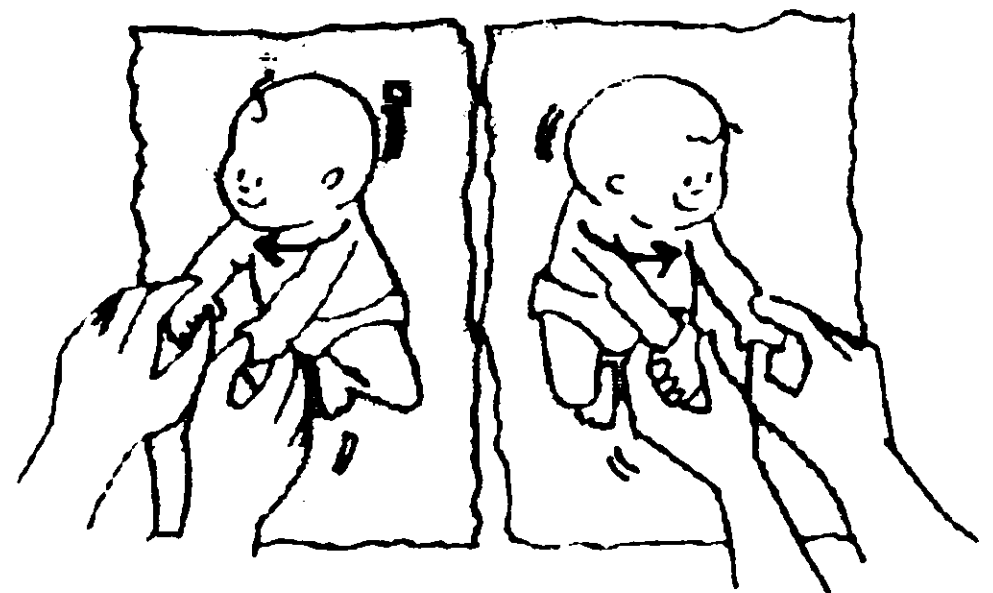
Nhấc hai chân của con bạn lên bằng cách nâng mông bé. Khi ấy, bé sẽ gập chân lại, đặt bé nằm lại thì chân của bé sẽ duỗi thẳng ra. Việc này sẽ giúp các cơ bụng khỏe hơn, có ích cho những hoạt động sau này.



Hãy thật nhẹ nhàng khi thực hiện những động tác này, đừng làm cho bé khóc! Bạn cần ôm con một cách dịu dàng nhưng chắc chắn, và đặc biệt, phải đỡ kỹ vùng đầu và cổ của bé. Cơ bắp không cứng cáp cũng đồng nghĩa với việc kết hợp tồi, cũng như các bộ phận của cơ thể không thể phối hợp hoạt động! Trở bé qua lại, giúp kích thích hệ cơ và sự thăng bằng, cũng như tăng cường cơ ở cổ, giúp cho việc điều khiển đầu của bé tốt hơn.

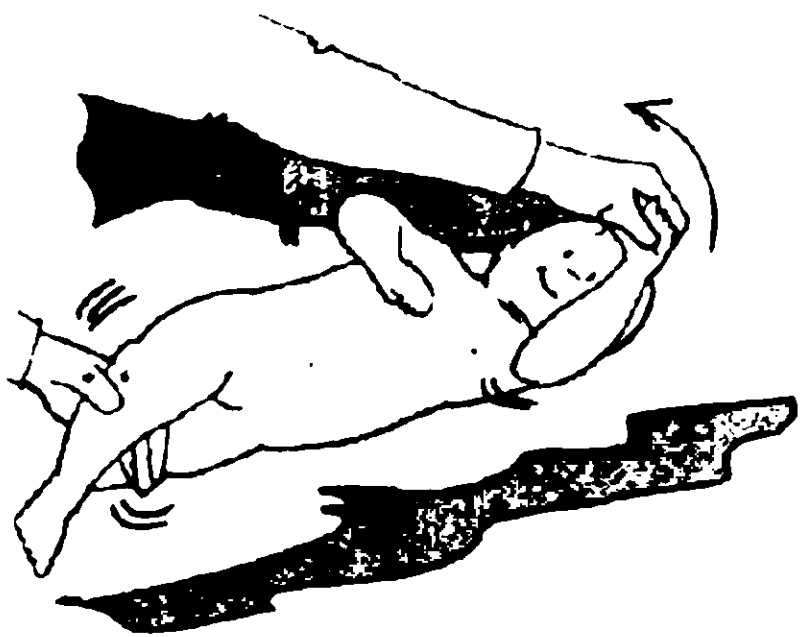
Trở trẻ

Để bé nằm ngửa, nhẹ nhàng trở mình bé từ phía bên này sang phía bên kia. Bé sẽ xoay đầu theo cùng chiều. Nhưng đừng trở bé quá 45 độ.



BÀI TẬP CHO BÉ

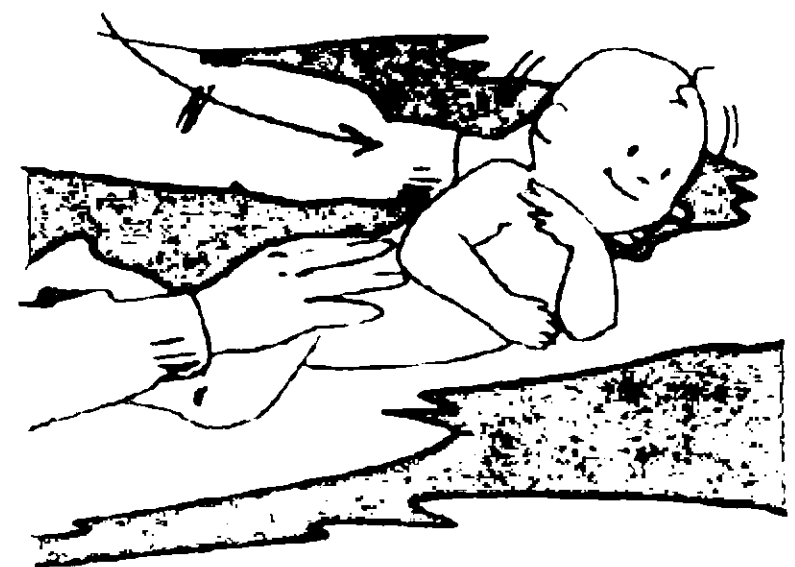
Nằm sấp làm cho các cơ đầu, cổ và cơ vai của bé cứng cáp hơn, điều này rất cần thiết để khắc phục những phản xạ bẩm sinh. Nếu bé gặp khó khăn trong khi bú sữa, bạn nên nhờ chuyên gia tư vấn. Khi chuyên gia đưa ra phương pháp, bạn cần quan sát xem có tình trạng bé khóc khác thường hay da nổi mẩn không, để phòng trường hợp con bạn không phù hợp với phương pháp đó.



Trở người nhẹ nhàng

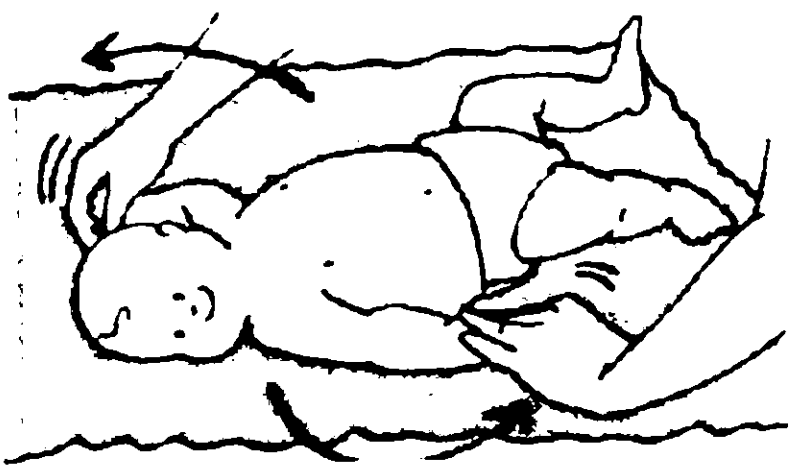
Đặt bé nằm ngửa, bạn hãy lật nhẹ con bằng cách gập một chân của bé lên (cánh tay cùng bên của bé sẽ đưa lên ngang ngực), sau đó, đẩy nhẹ đầu gối của bé từ bên này sang bên kia. Đầu của bé sẽ nâng lên,

làm cho cơ cổ khỏe hơn. Lật người bé lại, chuyển sang thể nằm sấp và thực hiện lại các động tác này một cách nhẹ nhàng, vài lần. Đừng quên đỡ nhẹ đầu của bé bằng tay phải.



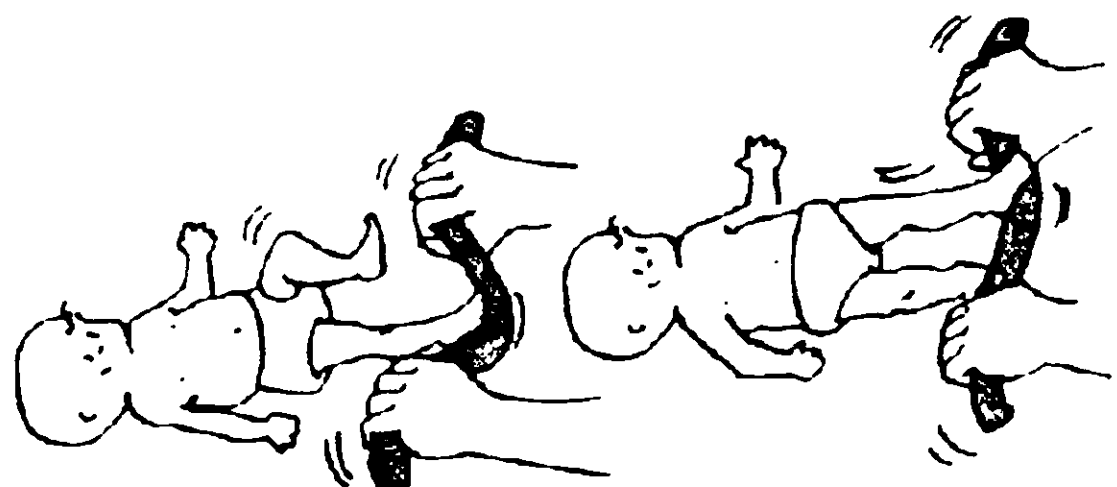
Vận động cánh tay

Nhẹ nhàng giở hai cánh tay của bé lên, xuống, rồi giở ra giở vào luân phiên nhau. Động tác này cũng thích hợp cho bé 1 tháng tuổi.



Đẩy chân lúc trẻ nằm ngửa

Dùng lòng bàn tay của bạn hoặc là một tấm vải cuộn tròn để kích hoạt phản xạ đuỗi chân cho bé. Bạn ấn vào chân bé với một lực nhẹ thôi, để khiến cho bé đẩy ngược tay bạn ra.

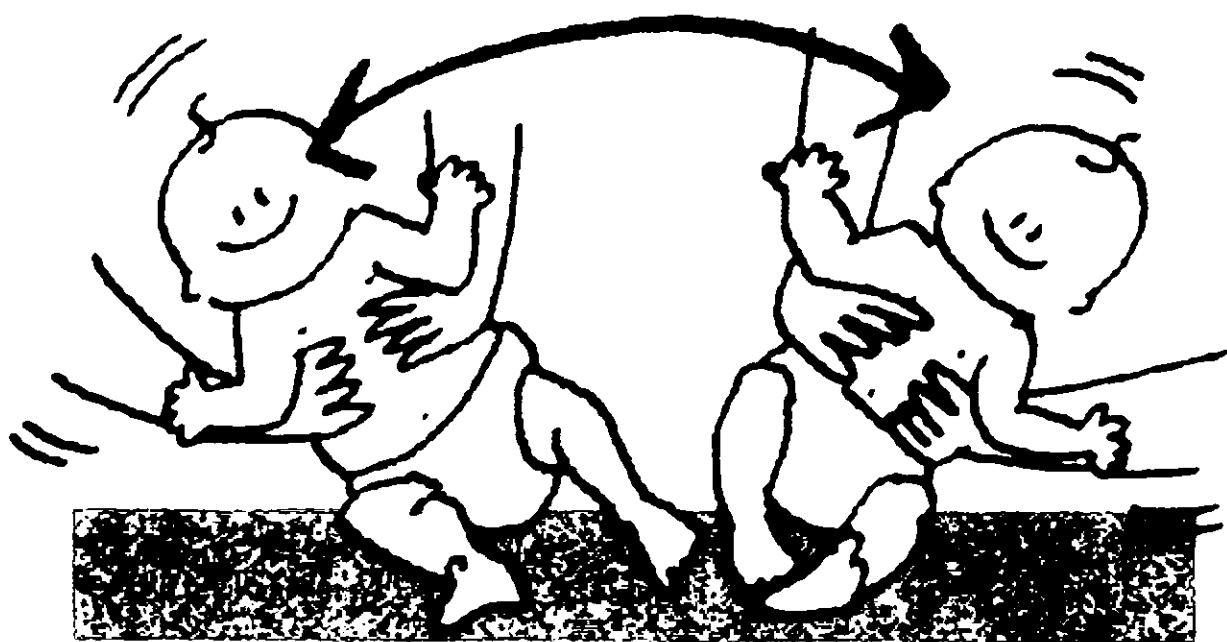


Những bài tập này nhằm giúp bé thư giãn các chi, phát triển cơ và nhận thức toàn thân. Chúng bảo đảm các chi của bé đuỗi thẳng được tốt nhưng bạn không được dùng sức ép bé. Những động tác này nên thực hiện một cách chậm rãi và từ tốn.

KÍCH THÍCH TUYẾN TIỀN ĐÌNH

Tai trong có cấu trúc rất phức tạp, nó chịu trách nhiệm cho sự cân bằng và thính giác của ta, cũng như trọng lực và sự vận động.

Trẻ nhỏ rất cần được giúp kích thích tuyến tiền đình. Hoạt động của tuyến tiền đình rất cần thiết cho việc ức chế những phản xạ căn bản và phát triển cân bằng. Khả năng cảm thụ của tuyến tiền đình vô cùng quan trọng đối với dáng bộ, sự vận động và ý thức về vị trí trong không gian, cử chỉ, chiều sâu và về bản thân.

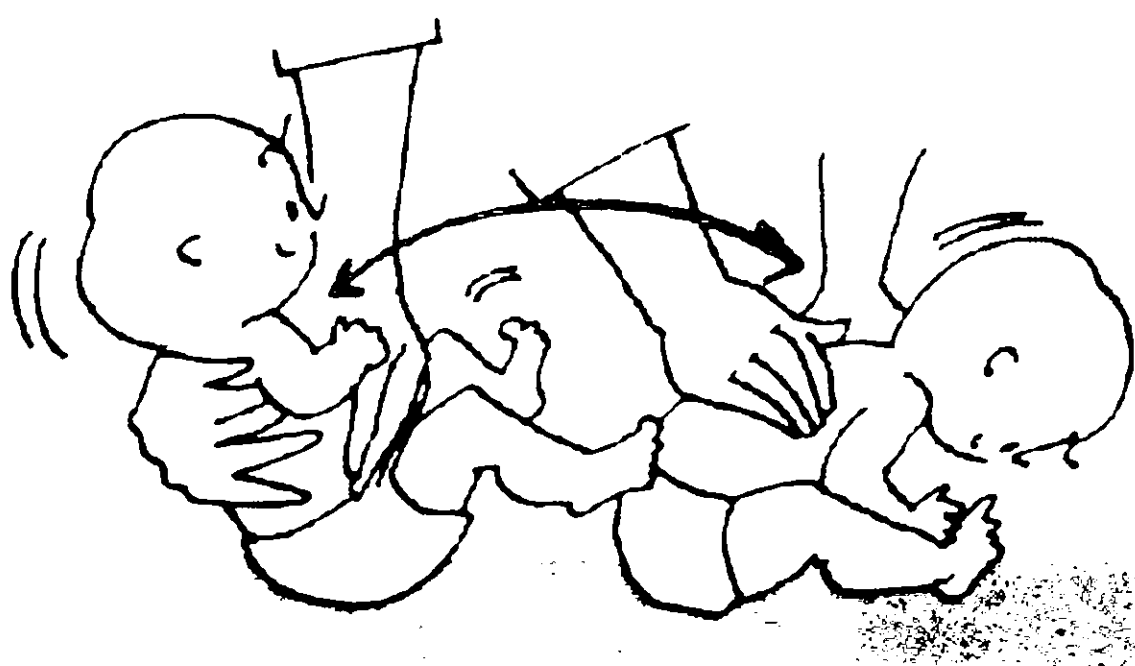


Ngôi qua ngôi lại

Ngôi con bạn theo thể bé đang ngồi từ phía này qua phía kia. Và nhớ là phải giữ chặt lấy bé.

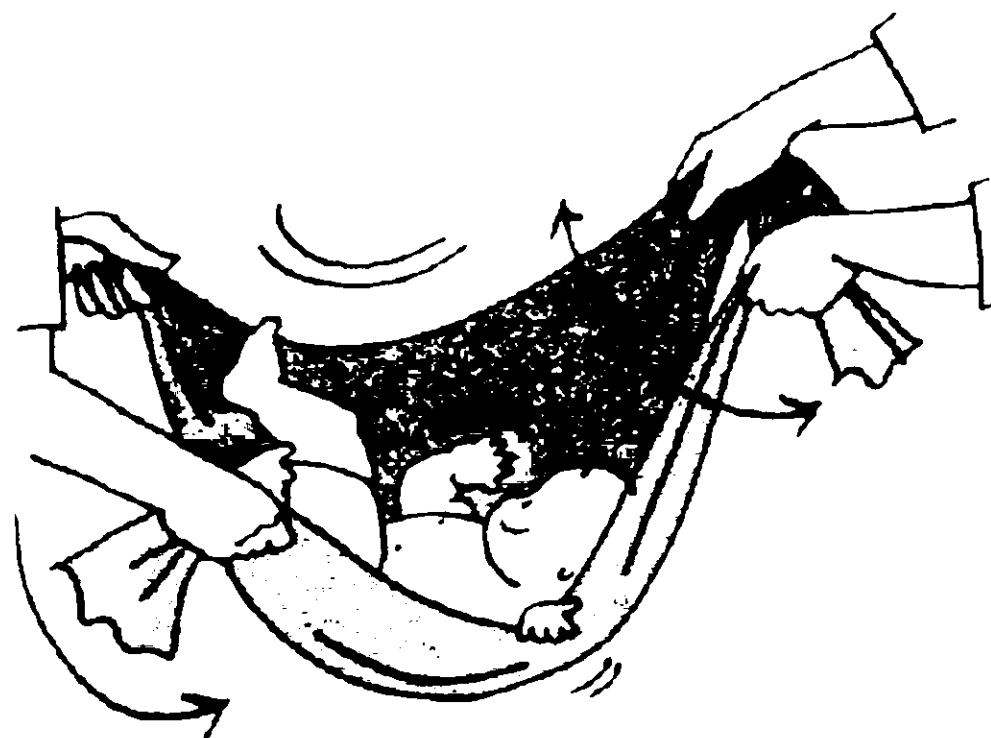
Ngả tới trước, ngả ra sau

Ngả trẻ qua lại tới trước ra sau (đối với trẻ 2-3 tháng tuổi). Mục đích là giúp con bạn giữ vững đầu, nhưng nếu cần thì bạn phải đỡ ngay – đừng để bé bị gập cổ.



Ầu ơ và đánh võng

Bạn làm một cái võng đưa, rồi cùng một người nữa giữ mỗi đầu của võng. Đặt con bạn vào võng và đánh võng qua lại.



GIỜ CHƠI TRÊN SÀN

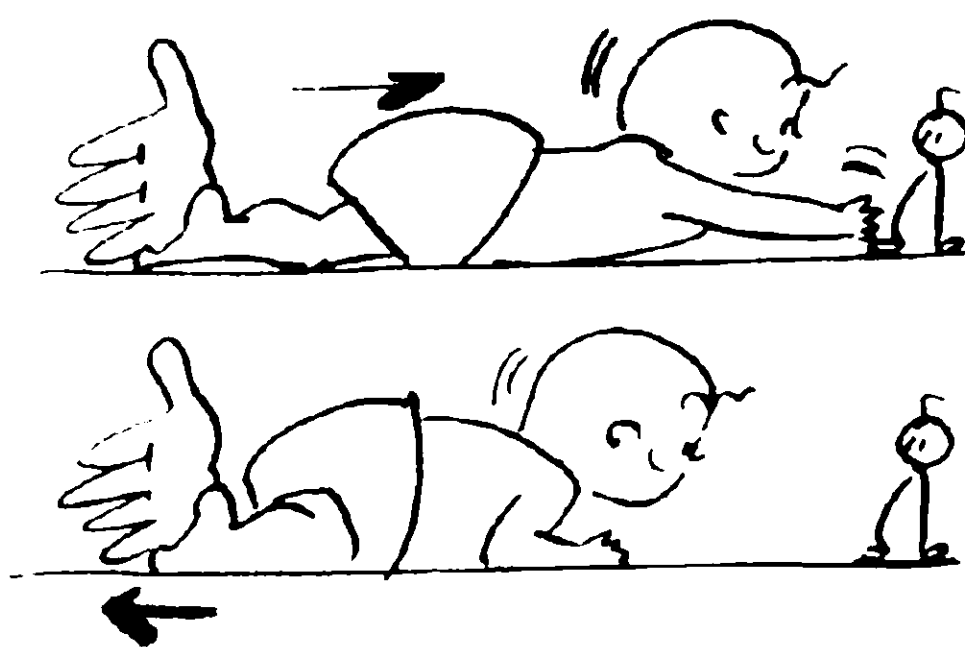
Đôi khi cha mẹ lại lo lắng vì một chứng bệnh xảy đến với bé: Eczêma (chàm bội nhiễm), da nổi mẩn, táo bón, tiêu chảy, viêm tai lặp đi lặp lại, sưng amidan hoặc viêm đường hô hấp. Bạn nên nhờ bác sĩ hay chuyên gia nhi khoa tư vấn thêm. Hãy thử những động tác giúp cho các cơ ở cổ của bé khỏe hơn, bạn nhớ làm thật nhẹ tay và chỉ một vài lần thôi, sau khi thay tã cho con.

Vùng cổ không có được các cơ khỏe mạnh thì những phản xạ vô thức sẽ khởi dậy hoạt động bản năng và phát triển nó bên trong bé, gây trở ngại cho chức năng vận động của cổ.

Trẻ được 4 tuần tuổi, hãy đẩy trẻ về phía trước trong tư thế nằm sấp

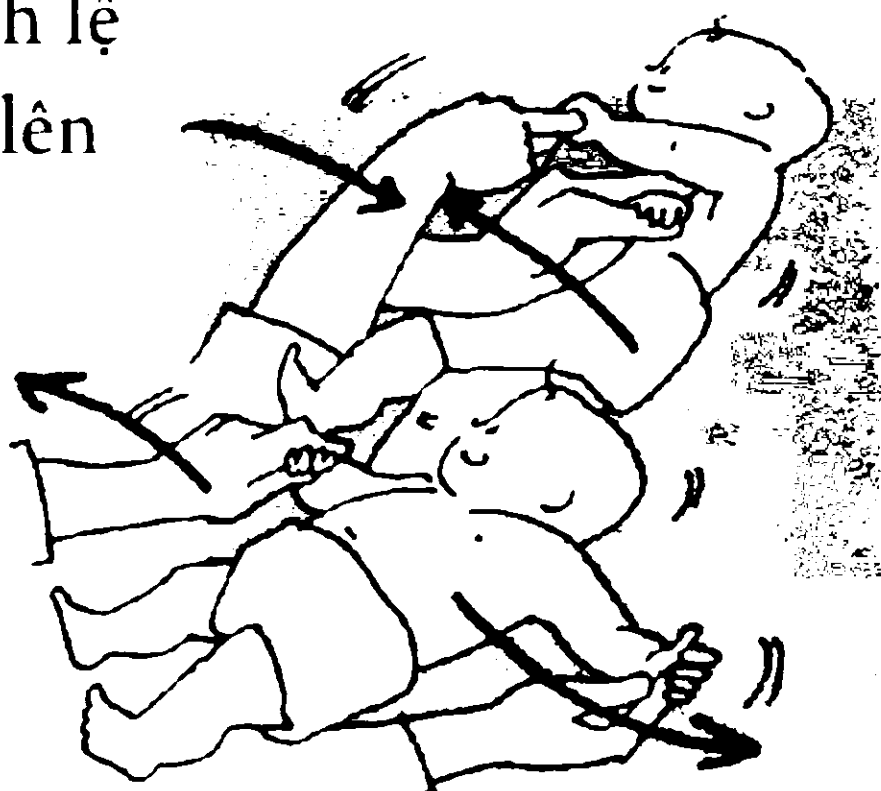
Đặt con bạn theo thể nằm sấp, tay bạn áp vào cả hai bàn chân của bé, đẩy cho bé cong chân lên. Bé sẽ đẩy ngược lại tay bạn và dùng bụng choãi ra xa. Đây là sự khởi đầu cho động tác choãi tới trước (trườn).

Việc đẩy bé sẽ có tác dụng tốt hơn khi chân của bé chỉ nhẹ cong lên. Thực hiện bài tập này trong vòng ½ - 1 phút. Chậm nhưng mà chắc.



Trở qua trở lại

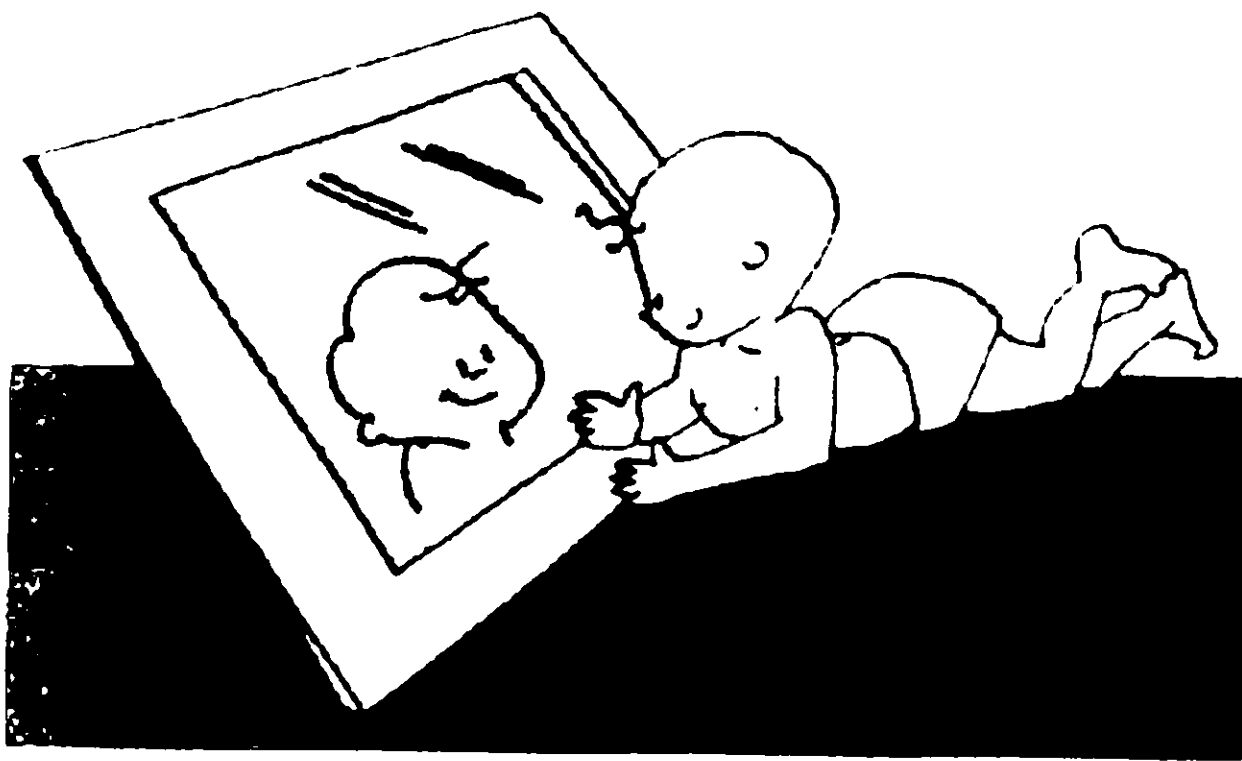
Bạn nên chơi với con trên thảm. Bé càng sớm xoay đầu được thì việc hiệu chỉnh thị lực càng sớm được thực hiện. Tiếng trống lục lạc sẽ khuyến khích bé xoay đầu rất tốt. Mục đích chính là khích lệ bé nâng đầu lên để làm cho cơ cổ khỏe khoắn hơn.



Những động tác này đẩy mạnh việc ức chế những phản xạ sinh tồn căn bản, giúp diễn ra những hoạt động có ý thức. Thời kỳ bò trườn rất quan trọng cho sự phát triển sau này của con bạn. Khi con bạn được vài tuần tuổi, bạn hãy bắt đầu đặt con theo thể nằm sấp, trong một khoảng thời gian ngắn khi bé thức, để con bạn từ từ yêu thích tư thế nằm này mà chơi đùa.

THỜI KỲ BÒ TRƯỜN RẤT QUAN TRỌNG

- Trẻ em rất thích nghe giọng nói có nhiều cung bậc tình cảm và cũng rất thích nhìn việc lật giở những trang sách.
- Bạn hãy nựng nịu và âu yếm con thật nhiều.
- Việc trẻ nằm sấp khi thức sẽ kích thích ống dẫn lưu giữa tai và mũi, giúp hạn chế và phòng ngừa bệnh viêm tai.



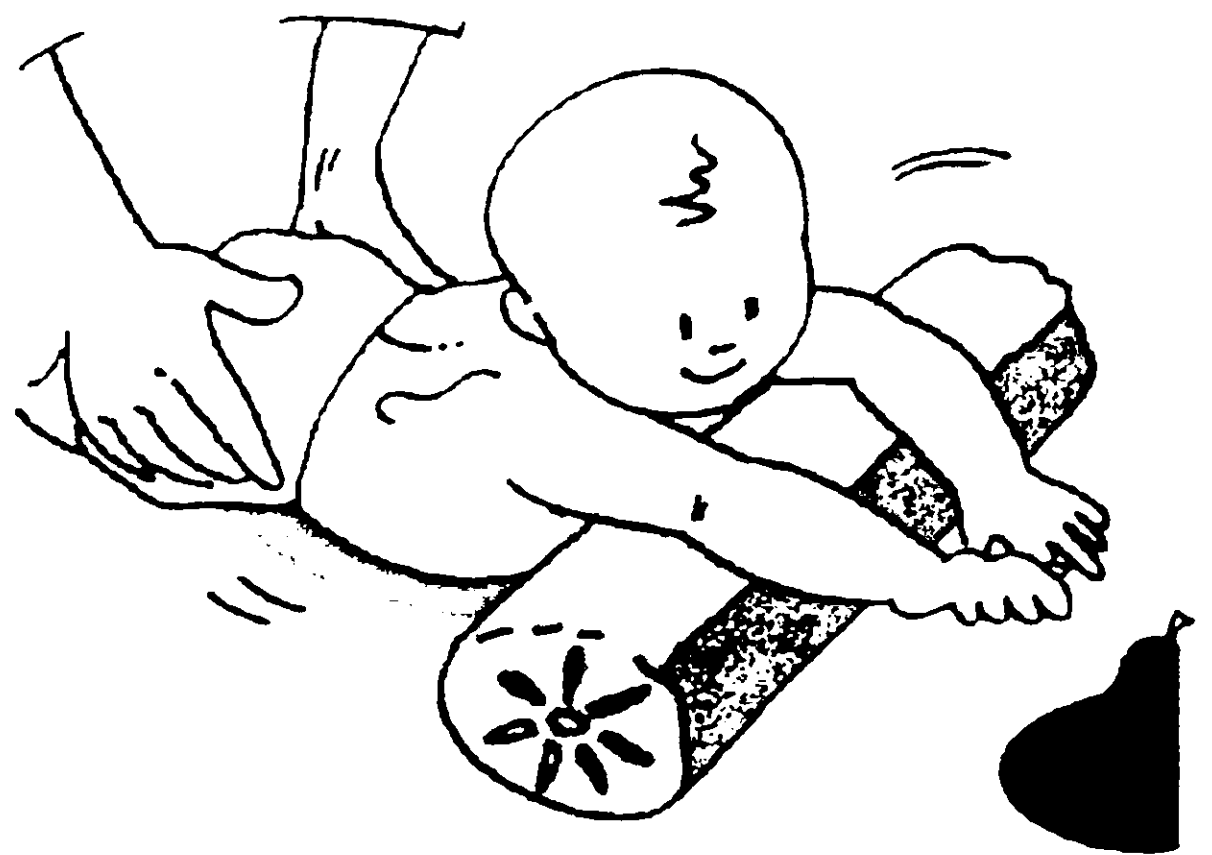
Hình ảnh trong gương

Dựng một tấm gương trước mặt con bạn. Nô đùa với con và hình ảnh của bé trong gương.

Hãy nhớ rằng rất khó để bé tự ngẩng đầu lên, vì thế, dầu chỉ vài giây bé làm được việc đó cũng đáng để bạn bỏ nhiều công sức đấy.

Chơi dụng ống lăn

Bạn đưa cho con một ống lăn nhỏ, để hai tay của con thoải mái mà chơi đùa với ống lăn. Việc này cũng giúp bé nằm sấp khi chơi đùa.



Thời kỳ bò trườn để tạo ra vận động giúp cho hệ thần kinh não được kích thích. Những đứa trẻ cứ nằm ngửa suốt ngày sẽ mau chóng bị hạn chế hoạt động và gây trở ngại cho việc vận dụng cả hai bên cơ thể. Việc phát triển và học tập sẽ diễn ra khi đầu dây thần kinh của hệ cơ và hệ dây chằng của cơ thể được kích hoạt. Hãy để con bạn có nhiều thời gian bò trườn, dù chỉ là 1 phút mỗi lần cũng tốt.

KÍCH THÍCH NÃO BỘ: KHIÊU VŨ

Khiêu vũ và âm nhạc là một việc quan trọng hàng ngày. Bài hát tạo cơ hội cho quá trình rèn luyện trí nhớ và phối hợp, ngay cả khi trẻ ở độ tuổi còn rất nhỏ này. Các đầu dây thần kinh trong tai trong cần được kích thích để nó có thể chuyển thông tin đến não, giúp cho việc cân bằng và phát triển cơ thể, định vị, và cơ bắp rắn chắc.



Vận nhỏ âm thanh tivi hoặc radio khi bạn lắc lư, nhún nhảy, xoay tròn hay hát với con. Khiêu vũ giúp khơi gợi sự mô phỏng, bắt chước, phối hợp và tò mò đối với âm, điệu và cảm xúc âm nhạc. Trẻ đã được bạn đung đưa trong bụng hết 9 tháng và khiêu vũ nhẹ nhàng chính là sự lặp lại kích thích êm dịu này. Bạn ôm chặt con vào lòng, nếu cần thì đỡ đầu cho con. Cách này sẽ giúp con bạn tiếp nhận kích thích thị giác.

Bạn bế con trước ngực và khiêu vũ với con. Đứa trẻ sẽ được lướt đi một cách nhẹ nhàng vào giữa và trở ra, với những cái xóc, cái giậm chân nhẹ nhàng, chạy, nhún, nhảy, đong đưa khác nhau, hay là lật ngửa trẻ một chút khi cha/mẹ nghiêng tới trước. Hãy chắc chắn là bạn luôn luôn bảo vệ cổ cho con mình.



ÂM NHẠC CHO MỌI ĐỘ TUỔI

- ♦ Trẻ sơ sinh học bằng cách nghe âm thanh ở những cường độ và nhịp điệu khác nhau.
- ♦ Âm nhạc có thể lúc thì dịu nhẹ, lúc thì kích động và có thể gây ảnh hưởng đến tâm trạng.
- ♦ Nhận định được những thanh âm khác nhau rất cần thiết cho việc diễn đạt lời nói, vì ngôn từ vốn được học bằng cách không ngừng lắng nghe.

Nghe – hiểu là quá trình xử lý âm thanh cùng với thông tin nhận được từ những giác quan khác.

Thính giác là sự tiếp nhận âm thanh một cách thụ động.



Nhịp điệu đi chung với âm nhạc. Nhịp điệu là một thành phần của mỗi động thái cử chỉ. Kinh nghiệm cho thấy vận động theo nhịp điệu và tiếng nhạc rất quan trọng trong suốt tháng tuổi đầu tiên của bé. Âm nhạc và thơ ca có tông, nhịp và cường độ thanh âm khác nhau.

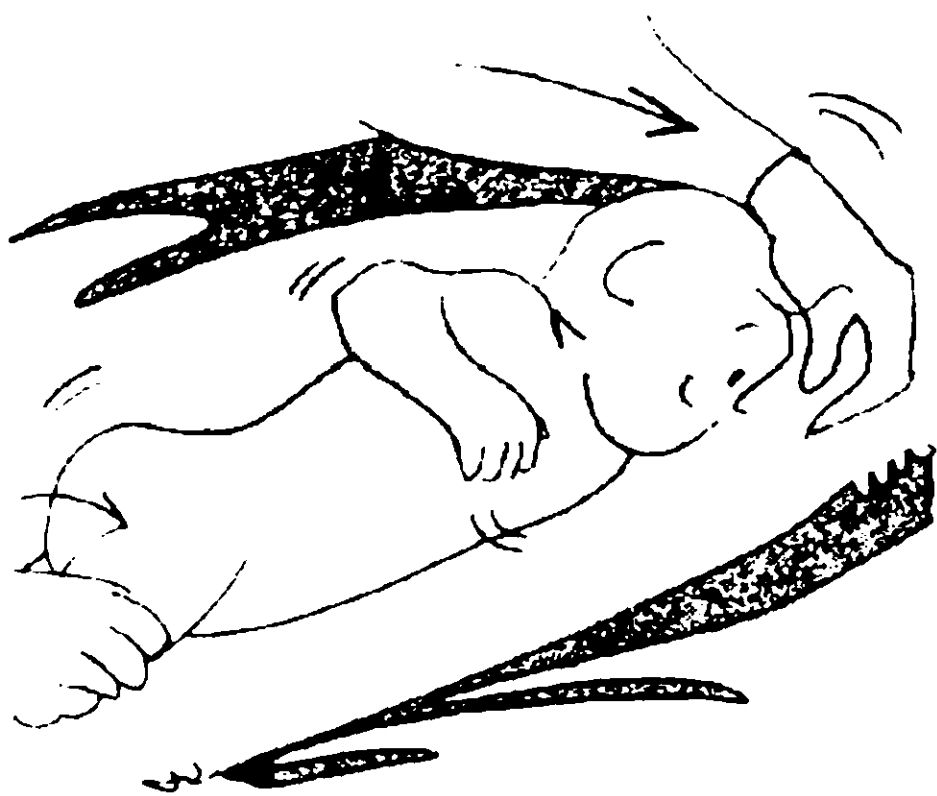
Nghe nhạc cổ điển, đặc biệt là nhạc của Mozart, Vivaldi và những nhà soạn nhạc theo xu hướng Ba-róc, sẽ nhận được "các hoạt động massage cực nhỏ cho các cơ của tai giữa". Điều này cho phép vùng nghe (thính giác) của vỏ não tạo nên những kích thích não bộ tuyệt đối, có thể gây ảnh hưởng đến những hệ thần kinh còn lại, không những mang lại lợi ích về mặt vật chất mà còn cả về mặt tinh thần cho bé nữa. Có nhiều đĩa CD nhạc đặc biệt đã được hoạt hóa thích hợp với trẻ còn ẵm ngửa và thiếu nhi.

BÀI TẬP CHO BÉ TỪ 2 ĐẾN 6 THÁNG TUỔI

- ♦ Tập luyện giúp con bạn thiết lập khả năng cảm thụ bên trong não bộ.
- ♦ Bé tập càng nhiều thì càng dễ thích nghi với thế giới xung quanh
- ♦ Thoạt đầu, bé biết lăn qua lật lại chỉ là do ngẫu nhiên bé muốn chạm đến đồ chơi của mình.

Trở người thật nhiều

Nếu được, bạn nên giúp bé lật người qua lại thật nhiều.
Tập cho bé nhòem người dậy.
Trò nằm - ngồi trên thảm cũng rất vui.

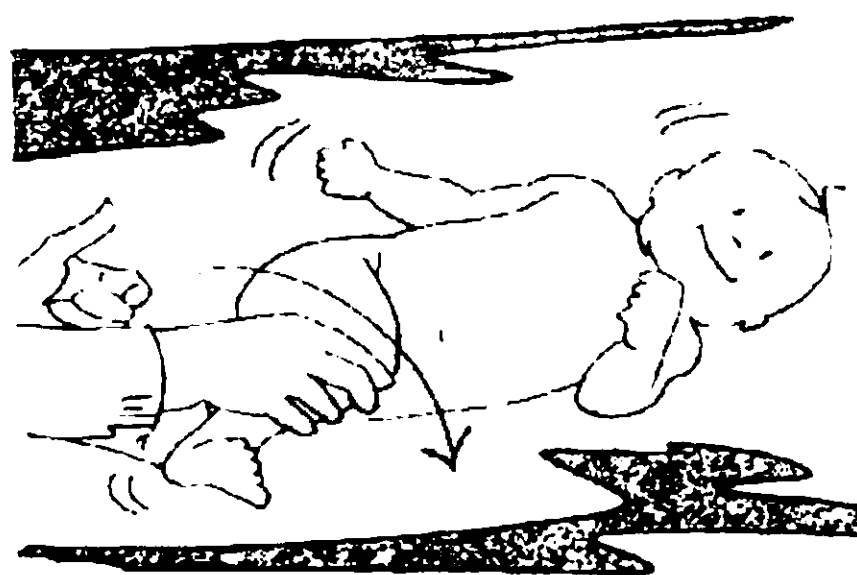


Bài tập cho chân

Để giúp cho các phản xạ của bé hoạt động, bạn hãy gập chân của bé lại.

Ấn vào gót chân làm cho bé duỗi thẳng các ngón chân ra, và ấn vào lòng bàn chân thì bé sẽ quặp các ngón chân lại.

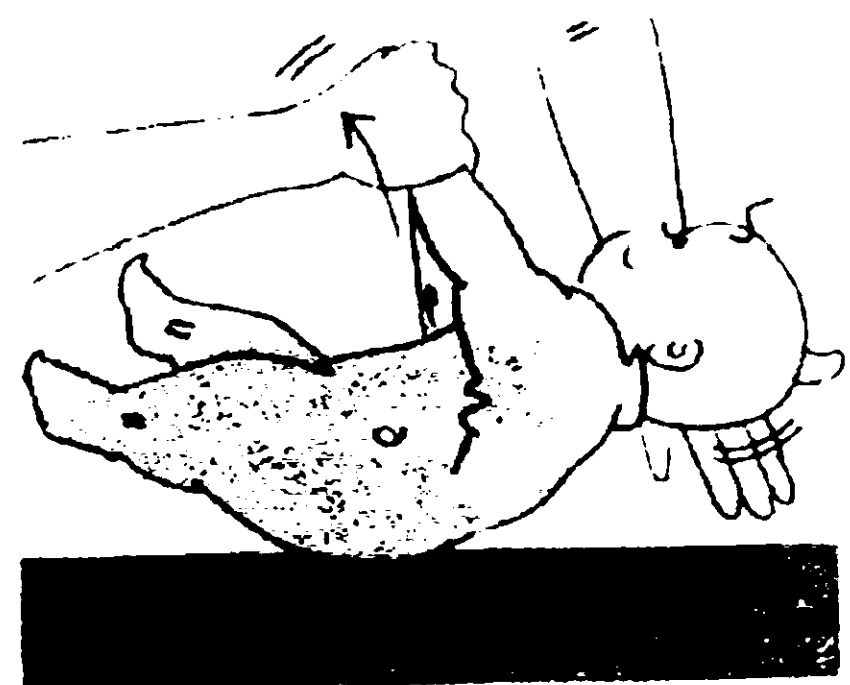
Hai chân của bé sẽ thường xuyên co duỗi liên tục.



Phản xạ của chân rất quan trọng cho việc đi lại sau này của bé. Đụng chạm vào làn da bé cũng giúp ích cho việc đánh thức khả năng cảm thụ. Ước chế những phản xạ căn bản là một hoạt động không ngừng, cũng như chuyện “gia công” cho cổ và lưng bé được cứng cáp vậy.

“Gia công” lưng và cổ

Bạn để con nằm ngửa rồi nắm cả hai tay bé, nhẹ nhàng thôi, từ từ nâng bé lên khỏi sàn/ đệm. Bài tập này sẽ làm cho cơ cổ, vùng vai và khuỷu tay của bé khỏe hơn. Nhưng nếu bé có hiện tượng “gập cổ” (như trong minh họa) thì phải ngưng bài tập lại ngay.

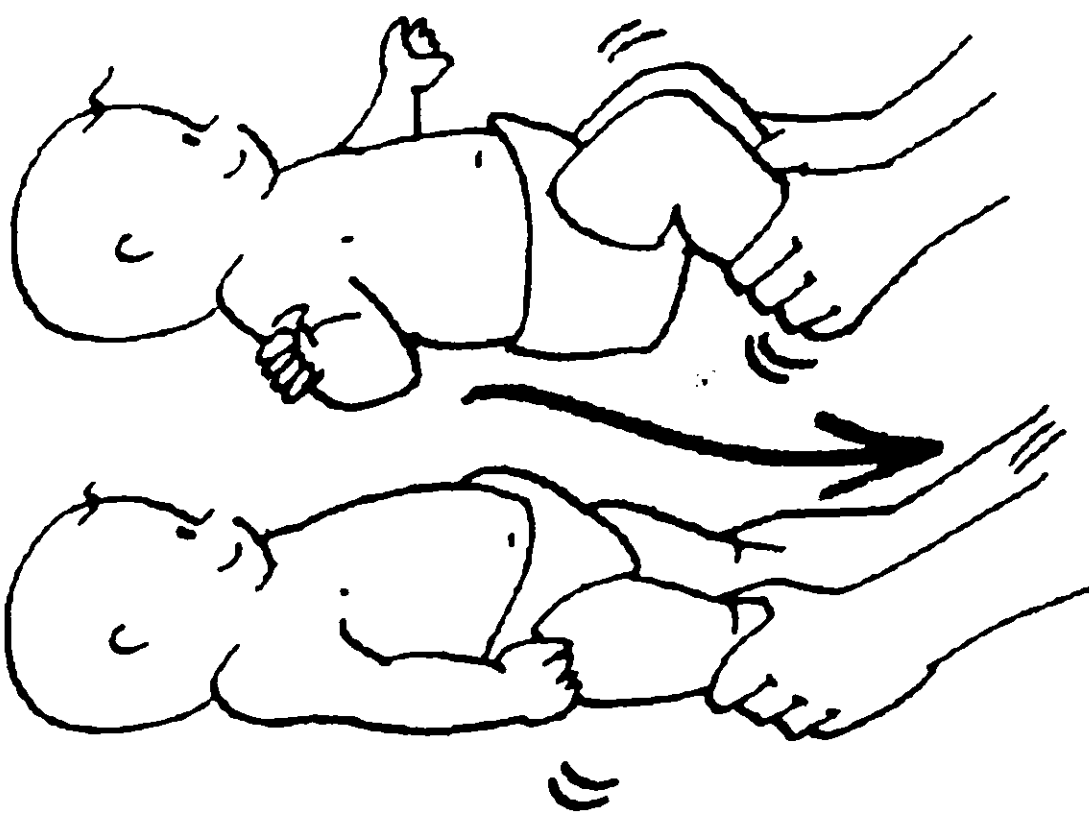
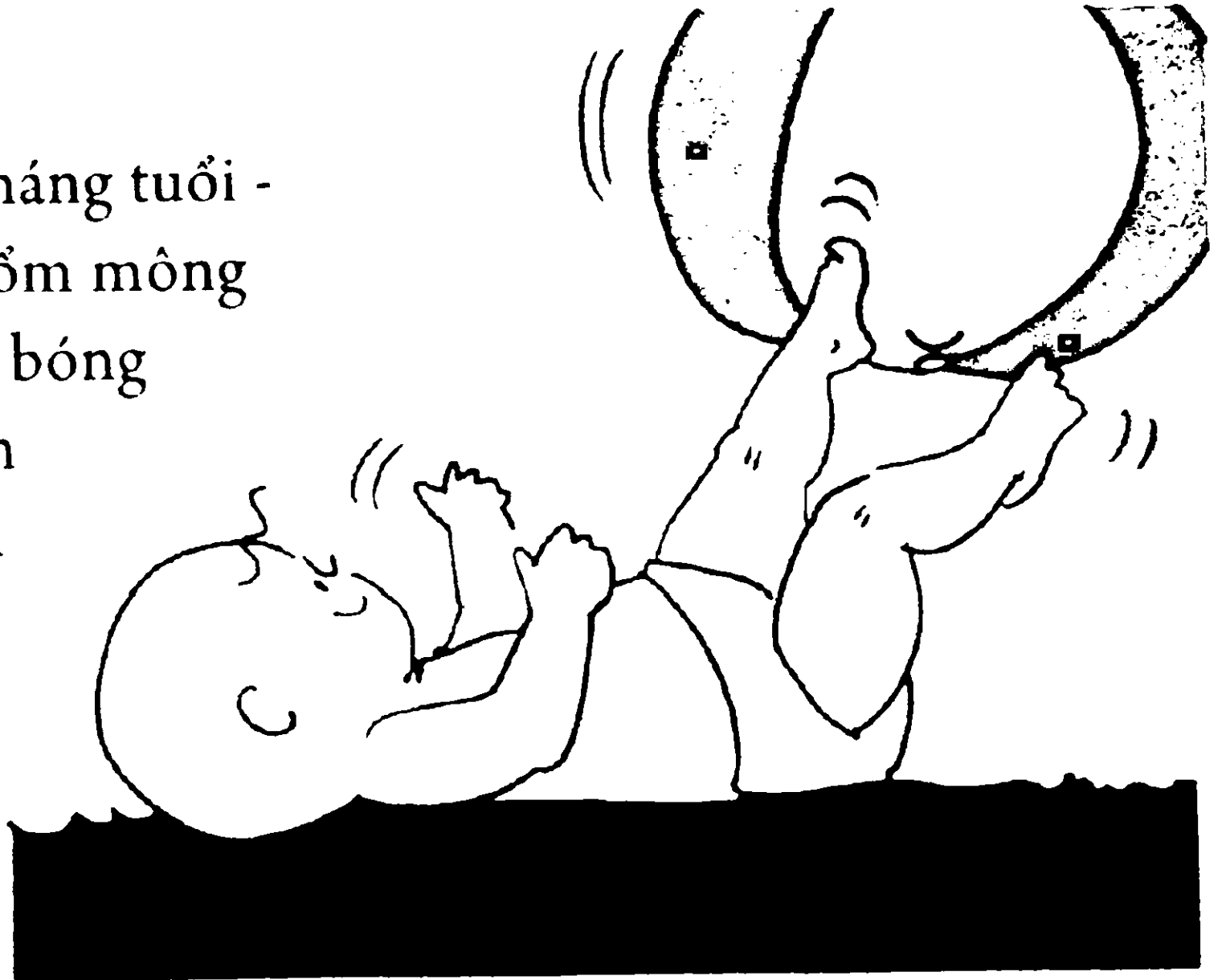


BÀI TẬP CHO CÁC CHI VÀ HÔNG

- ♦ Mỗi hoạt động sẽ phát triển những cấu trúc mà sau này sẽ là nền tảng quan trọng cho những chức năng phức tạp hơn.
- ♦ Động tác trườn tới trước gửi đến cho não rất nhiều thông tin từ các bộ phận như cơ bắp, dây chằng, khớp xương và dạy cho bé nhận thức về cơ thể và làm sao để xê dịch.

Tâng bóng

Bài tập cho bé cỡ 2 tháng tuổi -
Bạn hãy giúp con nhấc mông lên để bé chạm được bóng bằng hai chân. “Thiên thần” của bạn sẽ mau chóng tự làm được một mình.



Thả dục chân

Co và duỗi chân bé, cả hai chân rồi từng chân một, lên rồi xuống, ra rồi vào, theo nhịp điệu của một bài hát thiếu nhi. Tập động tác này mỗi khi bạn thay tã cho bé. Nâng mông của bé lên và trêu: “Hù!” - nhớ là hai chân của bé phải bành ra nhé.

Vận động chính là sự phát triển cho bé.

Vận động gửi đến cho não bộ của bé thông tin về thế giới xung quanh.

Nếu bé không khoái bài tập này cho lắm thì bạn hãy massage cho bé một tí.

TRÒ VUI VỚI TUYẾN TIỀN ĐÌNH

Đặt con trên ghế bập bênh hoặc nôi để tạo ra kích thích tuyến tiền đình, giúp ru cho bé ngủ. Nghiên cứu đã chứng minh rằng những em bé được kích thích tuyến tiền đình thường xuyên trong những tháng đầu đời thì khả năng vận động sẽ phát triển nhanh hơn nhờ được gia tăng kích thích giác quan.

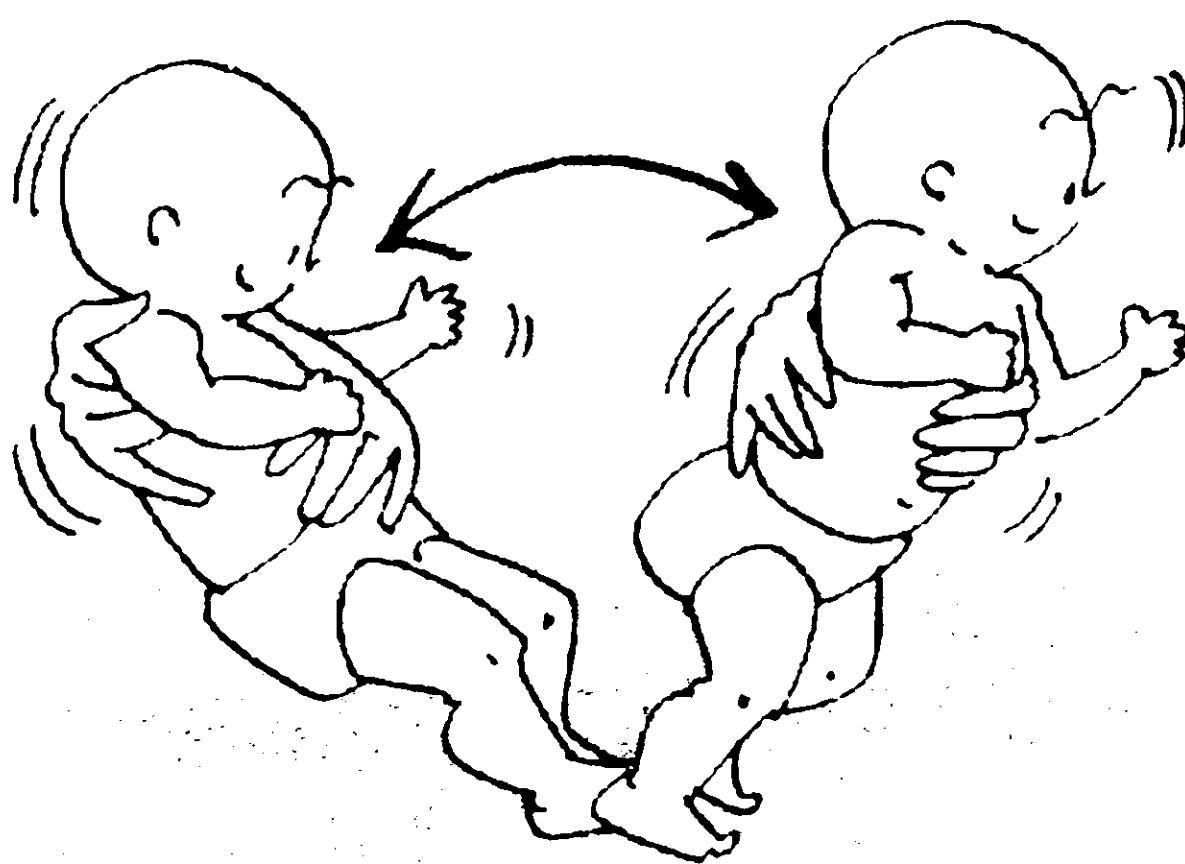
Lắc nửa thân trên của bé tới trước

Bạn ôm quanh eo bé trong tư thế nửa đứng (nửa nghiêng), và nhip bé từ sau tới trước, đồng thời bạn hát:

Ồ sao bé không lắc

Lắc lư cái mình, lắc lư cái mình

Ồ sao bé không lắc



Tưng lên tung xuống

Vòng tay quanh ngực bé từ phía sau và bạn nâng bé lên rồi hạ xuống. Mục đích của động tác này giúp bé gập gối lại, sau đó dùng bàn chân để đẩy.

Chơi xe đẩy trên bề mặt gập ghềnh

Nếu ven lề vỉa hè không quá mấp mô, hãy cho bé chơi xe đẩy trên đó. Việc này sẽ giúp bé vận động đúng đưa, nhún nhảy qua lại rất dễ chịu và thú vị.

Tai trong có một cấu trúc cực kỳ phức tạp, nó bao gồm thính giác và đầu nối tuyến tiền đình. Kích thích đầu nối tuyến tiền đình sẽ tạo ra những thông tin cảm giác cần thiết, giúp tổng hòa tất cả các giác quan và thông tin vận động đồng loạt truyền tới cho não. Kích thích này rất quan trọng cho việc phát triển tư thế, khả năng thăng bằng, phối hợp, hoạt động và thị lực cũng như thính giác cho bé.

MỘT SỐ TRÒ VUI KHÁC VỚI TUYẾN TIỀN ĐÌNH

Kích thích tuyến tiền đình còn có tác dụng phát triển khả năng diễn đạt ngôn ngữ. Cơ quan thính giác cũng gắn liền với cơ quan tiền đình.

Tất cả những động tác như vỗ tay, đánh nhịp, hát, đọc thơ, lăn tròn, rồi nhào lộn, lắc lư và nhún nhảy đều giúp não dễ phối hợp các động tác với nhau. Chức năng của cơ quan tiền đình giống như người kiểm soát giao thông. Nó sắp xếp thông tin nhận được từ các giác quan và đưa ra những phản ứng thích hợp.

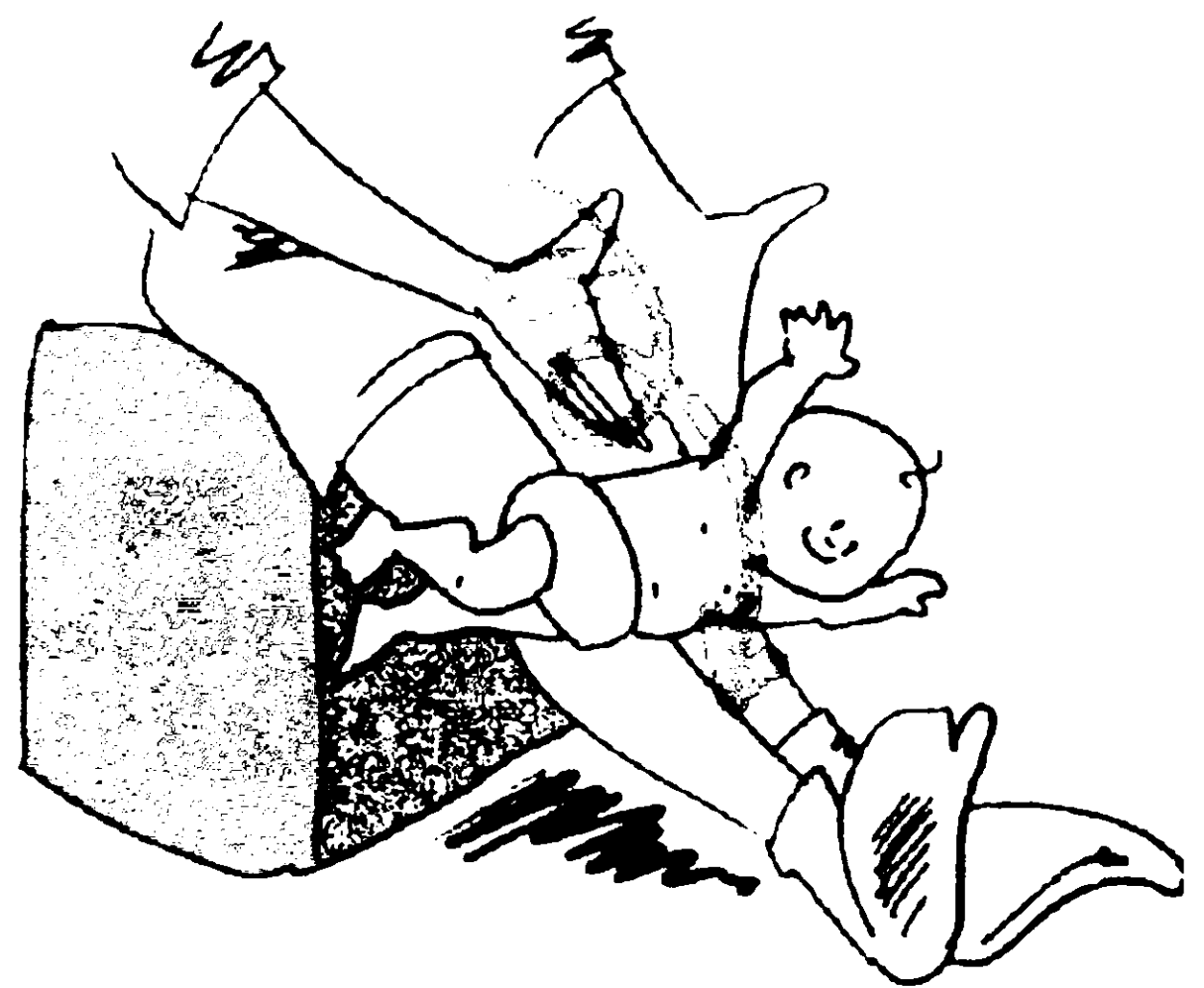
Lăn tròn

Đung đưa, lúc lắc hay là nhún lên nhún xuống trên đầu gối của mẹ hoặc trên một quả bóng cỡ trung là những trò rất vui.

Vừa chơi với con, bạn vừa hát:

*(Cục cụng) xoay nè, lăn nè,
cùng chơi nào*

*(Cục cụng) xoay nè, lăn nè,
cùng chơi nào*

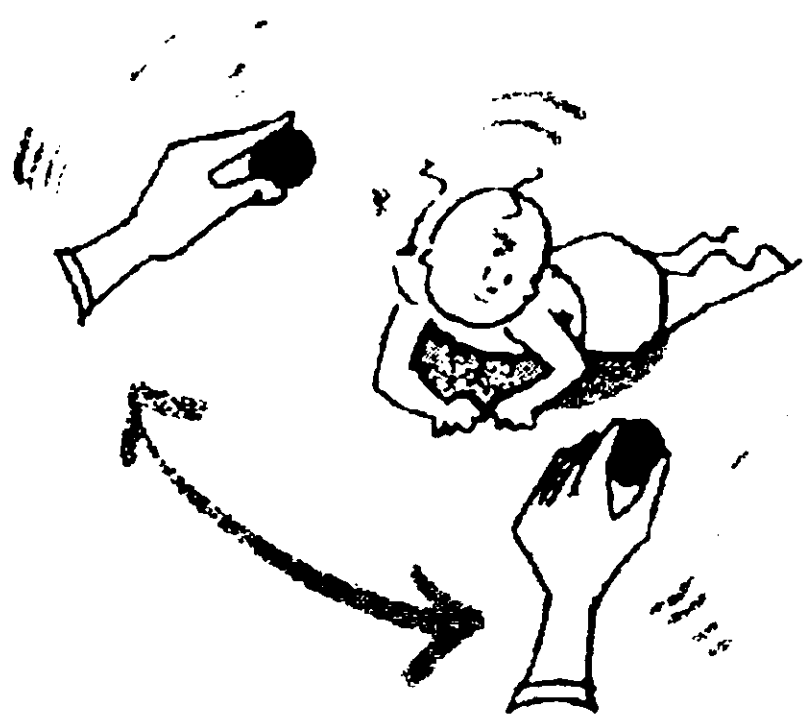


Nhún nhảy trên không

Bạn ôm bé rồi cho bé nhún nhảy trên tay bạn hoặc là bế bé ngồi trên ghế và xoay bé từ từ, động tác này rất cần thiết để giảm bớt ảnh hưởng của một trong những phản xạ bẩm sinh. Đây là hoạt động kích thích tuyến tiền đình vô cùng tốt. Một khi bé đã học được cách tự ngồi, “thiên thần” của bạn sẽ dễ dàng vui thích với nhiều cách nhún nhảy khác.

NHẠC THIẾU NHI, NHỊP ĐIỆU VÀ BÀI HÁT

Sự lặp đi lặp lại (hành động, lời nói) rất quan trọng đối với trẻ còn ẵm ngửa. Mỗi nền văn hóa có bài hát ru và những bài thơ/nhạc thiếu nhi riêng của mình. Hát, hay đọc đi đọc lại ca từ có vần điệu là một cách tập luyện, ngay cả khi ca từ vô nghĩa thì nó vẫn có ích cho sự phát triển ngôn từ của bé.



Thơ/ca thiếu nhi

Bạn hãy nhớ luôn luôn hát hay chơi những giai điệu được nhiều người biết đến trong khi thực hành các bài tập với bé.

Bạn có thể diễn theo bài hát không?
Thí dụ như:

Bi và Bo

Động tác này có thể thực hiện với trẻ từ 6 tuần tuổi. Nếu cần thì bạn nèn đỡ đầu cho bé, vì độ căng của các cơ ở trẻ sơ sinh vẫn chưa đủ chắc khỏe.

Bi và Bo trèo lên đồi tìm một ít nước.

(Bạn giữ chặt quanh eo của bé, rồi từ từ nâng bé lên trên cao qua khỏi đầu bạn một tí. Mục đích là để con bạn ngẩng đầu lên với cụm từ 'trèo lên đồi'.)

Bi té nhào, làm vỡ mất tiêu cái xô,

(Bạn đặt con xuống từ từ.)

Và Bo cũng ngã theo luôn.

(Bạn giữ người bé, lắc bé qua lại.)



Thơ ca thiếu nhi là cơ sở cho những động tác phối hợp, kích thích cảm giác vận động và nhịp điệu. Tất cả các hoạt động như nhún nhảy, lăn tròn, nghiêng, ngã đều gây kích thích sự nhịp nhàng, cũng như gây kích thích lên hệ thăng bằng.

THỊ LỰC CỦA TRẺ TỪ SƠ SINH ĐẾN 2 THÁNG TUỔI

- ♦ Khi mới chào đời, con của bạn đã có khả năng nhìn nhưng chưa có thị lực. Ánh sáng và hoạt động rất có ích cho thị lực. Thị lực luôn không ngừng phát triển.
- ♦ Trải nghiệm thật nhiều thời gian bò trườn trong khi thức là rất quan trọng đối với bé yêu của bạn, dù chỉ diễn ra trong vài phút đồng hồ.



Bật đèn sáng dịu trong phòng của bé

Để kích hoạt cho mắt của con, bạn hãy cho bé nhìn thứ ánh sáng lung linh như ánh đèn trên cây thông Giáng sinh trong một vài phút, 4 lần một ngày.

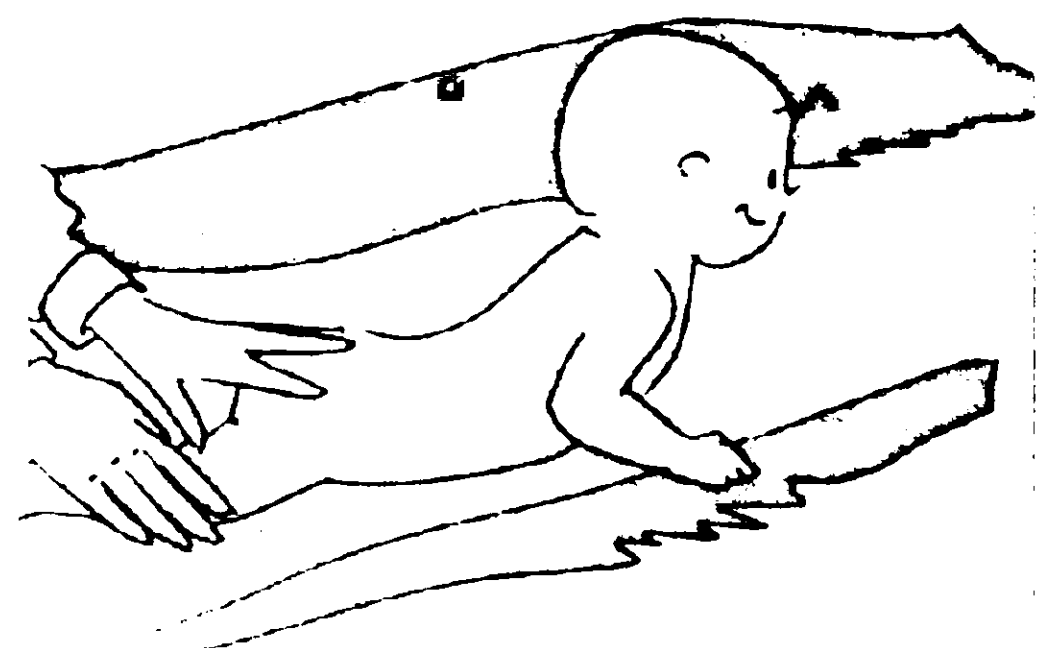
Đồ chơi treo nôi em bé

Bạn hãy treo một món đồ chơi trong tầm nhìn của con bạn, nhưng phải cách cũi của bé khoảng từ 20 đến 30cm. Cứ vài ba ngày lại chuyển món đồ chơi ấy sang phía khác. Với độ tuổi này, những vật ở gần rất khó nhìn thấy rõ.

Nhìn có nghĩa là bạn có thể trông thấy. Thị lực là những gì bạn cảm nhận được về thứ bạn trông thấy. Thị lực được phát triển và học hỏi từ những thông tin cảm giác mà não nhận được từ vận động, xúc giác, thính giác, khứu giác và vị giác. Tất cả những hoạt động kích thích tai trong cũng kích thích luôn thị lực. Hoạt động của tai trong ảnh hưởng đến các cơ điều khiển mắt.

Thị lực gần

Bạn hãy đặt con nằm sấp khi bé đang thức. Điều này có nhiều lý do mà đặc biệt nhất chính là để phát triển thị lực gần cho bé. Hãy kê dưới tay bé một cái gối nếu cần nhé.



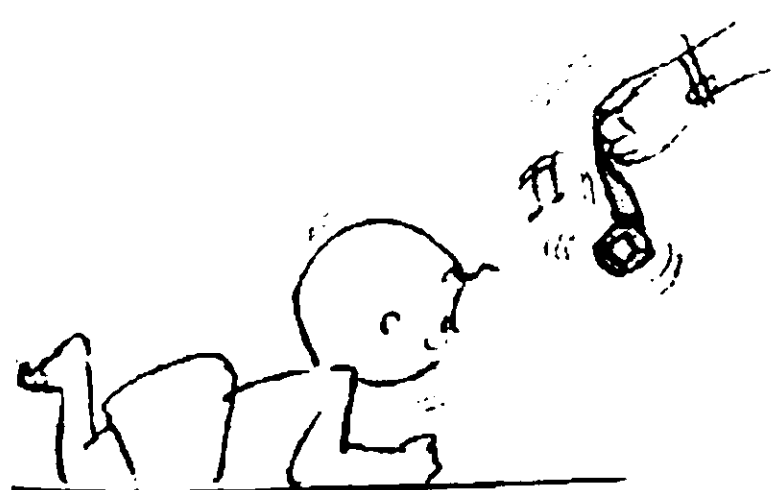
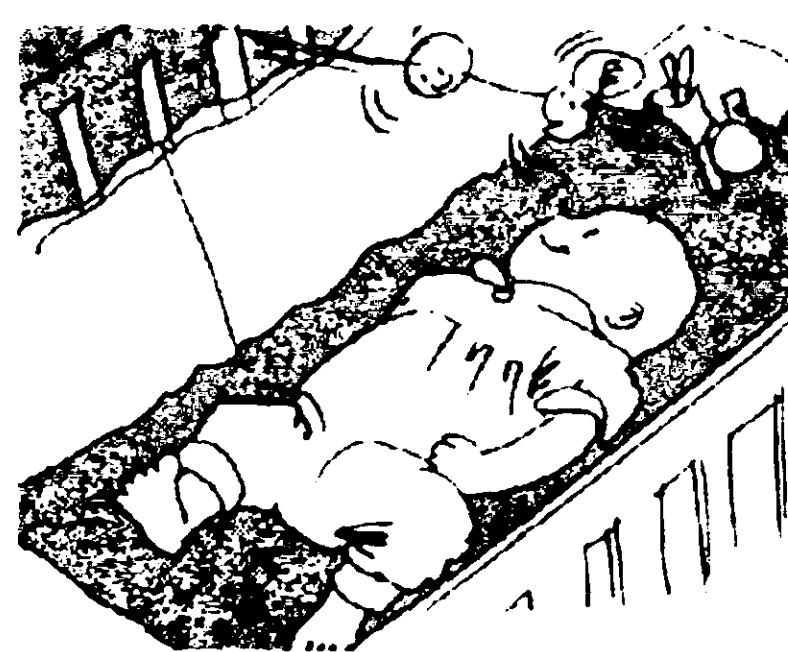
THỊ LỰC CỦA TRẺ TỪ 2 ĐẾN 6 THÁNG TUỔI

Sự vận động và cảm nhận được từ tiếp xúc sẽ giúp cho bé biết nhiều hơn về thế giới xung quanh, hơn là những gì mắt bé nhìn thấy được trong những tháng đầu đời.

Hạ món đồ chơi treo nôi gần bé hơn khi bé được khoảng 2-3 tháng tuổi, vì lúc này bé cần những trải nghiệm phải dùng mắt – thông qua việc quan sát đồ vật. Đồ chơi treo nôi giúp bé phát triển nhận thức về chiều sâu và đánh giá khoảng cách. Khi “bảo bối” của bạn vung vẩy nắm tay nhỏ xíu đang nắm chặt lại, bé sẽ vô tình chạm vào món đồ chơi treo lủng lẳng và cuối cùng là bé sẽ xòe tay ra, nắm lấy chúng.

Điểm nhìn gần

Với bé được hai tháng tuổi, bạn hãy hướng sự chú ý của bé đến hai bàn tay của chính bé, sau đó, lắc lắc tay trước mặt bé. Bạn cũng nên khuyến khích bé dõi theo cử động của tay mình. Đồ chơi treo nôi tạo cho bé những kích thích thị giác tuyệt vời trong giai đoạn này.



Lục lạc

Hãy làm cho bé xoay đầu theo hướng âm thanh phát ra từ chiếc lục lạc với khoảng cách cỡ một cánh tay, tính từ mắt của bé. Động tác này còn cần đến sự điều khiển của cổ khi đầu bé xoay qua xoay lại và sự điều chỉnh thị lực.

Kết thúc giai đoạn này, con bạn sẽ có thể dõi theo vật thể di động và có thể phối hợp mắt nhìn với cử động tay. Thị lực không thể phát triển đơn độc một mình, nó có quan hệ mật thiết với các giác quan khác. Bé không nên chỉ nhìn thấy được cái lục lạc, mà còn phải biết lục lạc có thể phát ra âm thanh nữa. Hãy giúp bé phối hợp thị giác, thính giác và cử động, để bé học và suy nghĩ theo một hướng phát triển hơn. Khi cảm nhận được sự ấm áp cùng sự quan tâm, não của bé sẽ tràn ngập các hormone giúp cho não thiết lập nhiều kết nối hơn. Qua một vài năm kế tiếp, những kết nối này sẽ thành lập thành một mạng lưới các nơ-ron bên trong não.

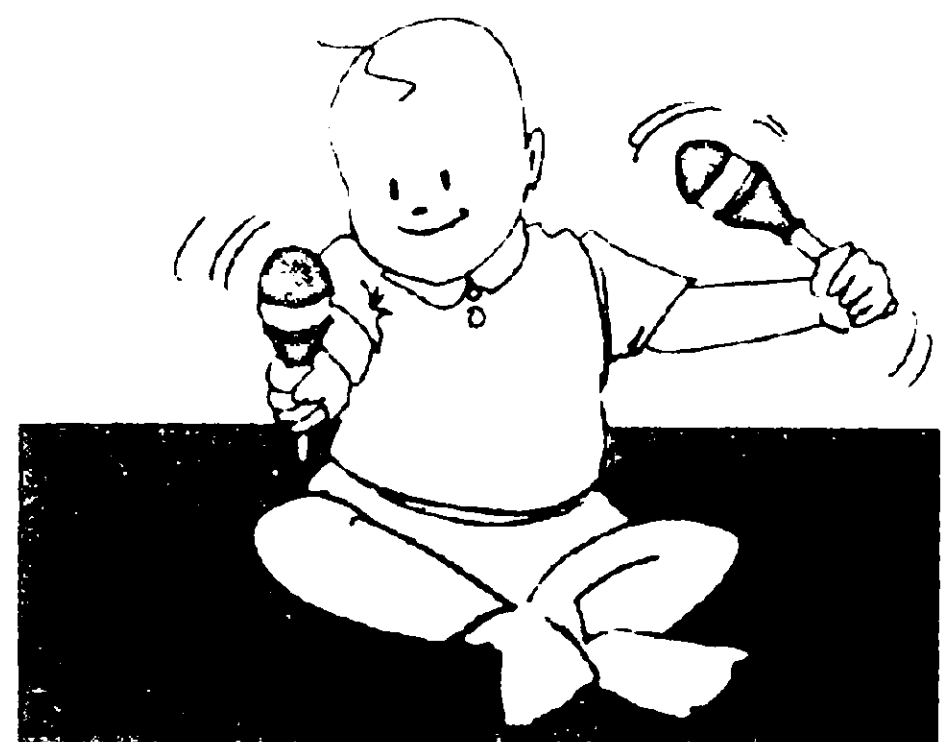
VẬN ĐỘNG VỀ PHÍA TRƯỚC: BÉ TỪ 3 ĐẾN 6 THÁNG TUỔI

Giờ thì cực cứng của bạn đã biết cách di chuyển và trườn quanh sàn nhà, một số bé thậm chí biết trườn lùi về phía sau. Các bé sẽ mau chóng trở thành một “lính trinh sát” luôn trườn tới trước khi chúng chuẩn bị bước vào giai đoạn phát triển cao hơn trong chuỗi phát triển hình xoắn ốc.

Sự chuyển động về phía trước hay về phía sau lặp đi lặp lại trên sàn nhà làm cho các nơ-ron trong não kết nối với nhau. Với khả năng vận động được phối hợp tốt hơn, “bảo bối” của bạn đã có thể bắt đầu cuộc hành trình thám hiểm thế giới đó đây ở xung quanh mình.



- ♦ Phần này cung cấp các hoạt động kích thích cho trẻ sơ sinh tích cực hơn khi chúng bước vào giai đoạn thăm dò hoạt động.
- ♦ Việc massage trong giai đoạn này cũng vẫn nhiều như trước, nhưng nó trở nên khó khăn hơn với những “bảo bối” hiếu động. Đôi lúc sẽ dễ hơn nếu bạn đặt bé nằm sấp trên đầu gối của bạn và massage cho bé.
- ♦ Nằm xuống sàn với con và bố trí sao cho sàn nhà trở thành vườn chơi lý thú cho bé.
- ♦ Trống lục lạc là một trò chơi và là phương pháp kích thích vô tận, cả hai đều thông qua việc nghe, nhìn và theo dõi.
- ♦ Đừng để bé tự ngồi cho đến khi bé có đủ độ cứng cáp của cơ bắp để tự đỡ lấy mình.
- ♦ Nếu con bạn vẫn chưa vận động về phía trước được trong giai đoạn này thì cũng đừng quá lo.
- ♦ Hãy chắc chắn là bạn vẫn sẽ duy trì thời kỳ bò trườn cho bé thường xuyên và giờ thì kéo dài hơn trong khi bé đang thức.



PHÁT TRIỂN ĐỘ CĂNG CHO CƠ BẮP

- Sự phát triển của thính giác và độ căng của cơ lúc này đã đủ để bé có thể tạo ra những tiếng bập bẹ. Khuyến khích bé nhiều hơn bằng cách hát hay nói có vần điệu.
- Bố mẹ nên thay phiên nhau trò chuyện với bé cưng. Bé có thể chỉ chuyển động đầu, mắt hay miệng, hoặc là tạo ra những tiếng bi bô, bập bẹ, nhưng điều này chứng tỏ là bé đang lắng nghe bạn đấy.

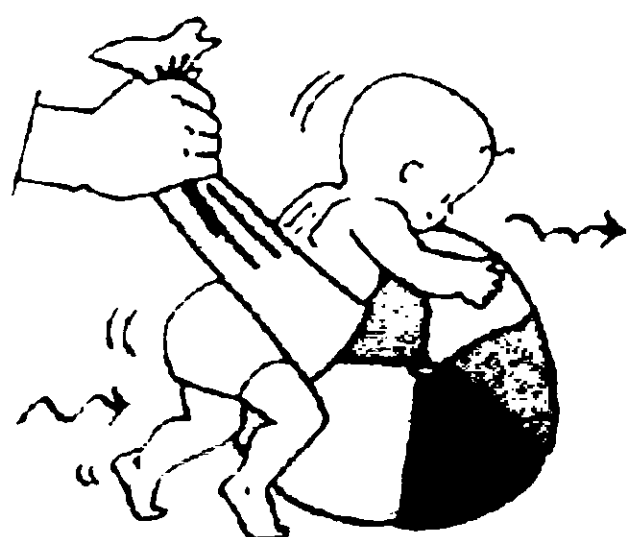
Nâng bé dậy

Nâng bé dậy, tiếp tục “gia cố” cho cổ, lưng và cơ vai của bé. Bạn nhớ đỡ ngay đầu cho bé nếu có dấu hiệu bé bị “gập cổ”. Bạn hãy đặt con nằm lên chân rồi nhẹ nhàng kéo bé lên thành tư thế ngồi.



Phản xạ khi rơi

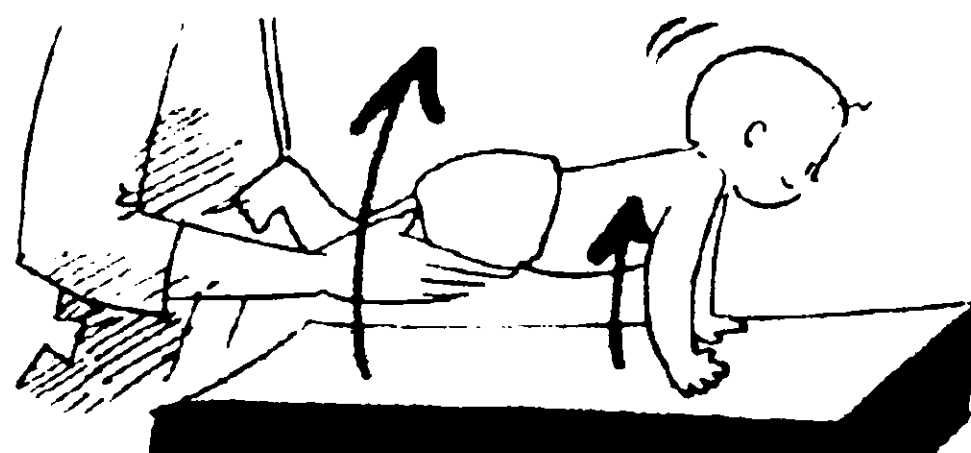
Ưỡn người ra sau và tới trước để nhặt một món đồ chơi sẽ phát triển khả năng phối hợp giữa tay và mắt, đồng thời kích thích phản xạ khi rơi, phản xạ này diễn ra khi các cánh tay đưa ra trước để phòng ngã. Ôm ngay hông con bạn hay ôm ngay đùi trên của bé, cũng có thể giữ bé trong một thứ tựa như dây quàng khi bé sẵn người tới trước.



Đẩy lên

Bé đang ở trong tư thế nằm sấp, bạn có thể vòng tay ôm chặt vùng xương chậu của bé và nâng bé lên.

Hai tay của bé sẽ đẩy người lên và duỗi thẳng ra khi bạn nhấc bổng bé lên khỏi sàn nhà. Đây là một bài tập cần được lặp lại, với tần suất và thời gian nhiều hơn.



Những động tác này làm cho cơ cổ và cơ lưng khỏe hơn, đồng thời cũng kích thích được khả năng định vị và điều chỉnh thị lực. Tần số và thời gian (thực hiện) gia tăng là chìa khóa cho tất cả các hoạt động.

KÍCH THÍCH BẮP CHÂN, BÀN CHÂN VÀ BÀN TAY

Để ức chế phản xạ của bàn chân bé, phải để chân trần và massage thật nhiều. Trẻ em phải có khả năng cảm nhận thì mới cử động được.

Bàn chân và các ngón chân phải linh hoạt mới giữ được thăng bằng. Điều này sẽ phát triển trong quá trình vận động của bé.

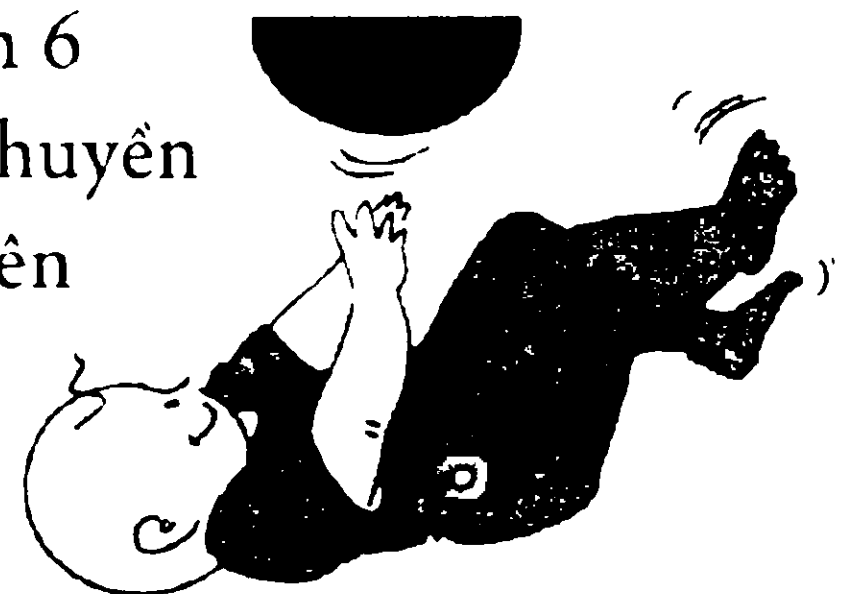
Rèn chuyện chân để kích thích cho cơ bắp chắc khỏe, đặc biệt là sự mềm dẻo của đầu gối để thuận tiện cho các hoạt động như nhún gối, leo trèo và đi bộ sau này.

Sự phát triển của chân và bàn chân bắt đầu từ thuở ấu thơ và đòi hỏi các kích thích thông qua dữ liệu của các giác quan truyền tới não. Việc vận động sớm sẽ cung cấp rất nhiều thông tin về cảm giác tới cho não. “Những gì bạn không dùng, bạn sẽ đánh mất”. Trong năm đầu tiên của đời sống, có những thời kỳ quan trọng cho việc kích thích tế bào não.



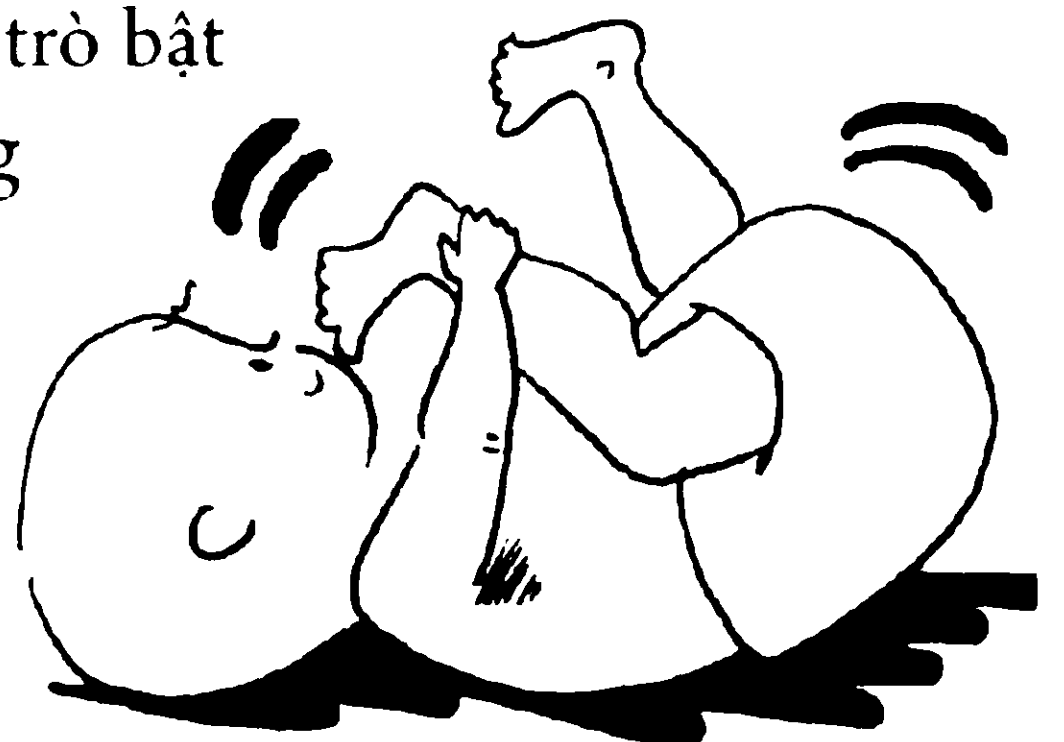
Tâng bóng

Khi bé nằm ngửa, chơi tâng bóng với cả tay và chân sẽ rất thú vị. Có một số bé ở độ khoảng từ 5 đến 6 tháng tuổi có thể chuyển bóng từ bàn chân lên tay của mình.



Hê - mấy cái này chắc là chân nè!

Thi thoảng, hãy để con bạn nằm ngửa để bé chơi với chân của mình một chút. Bé sẽ khoái trò bật từ sau ra trước khi đã học được cách cong gối, bé sẽ nhấc mông của mình lên này và mút mấy đầu ngón chân. Qua hành động này, trẻ em không chỉ học biết về cẳng chân và bàn chân, mà còn học được cách sử dụng chúng theo ý muốn.

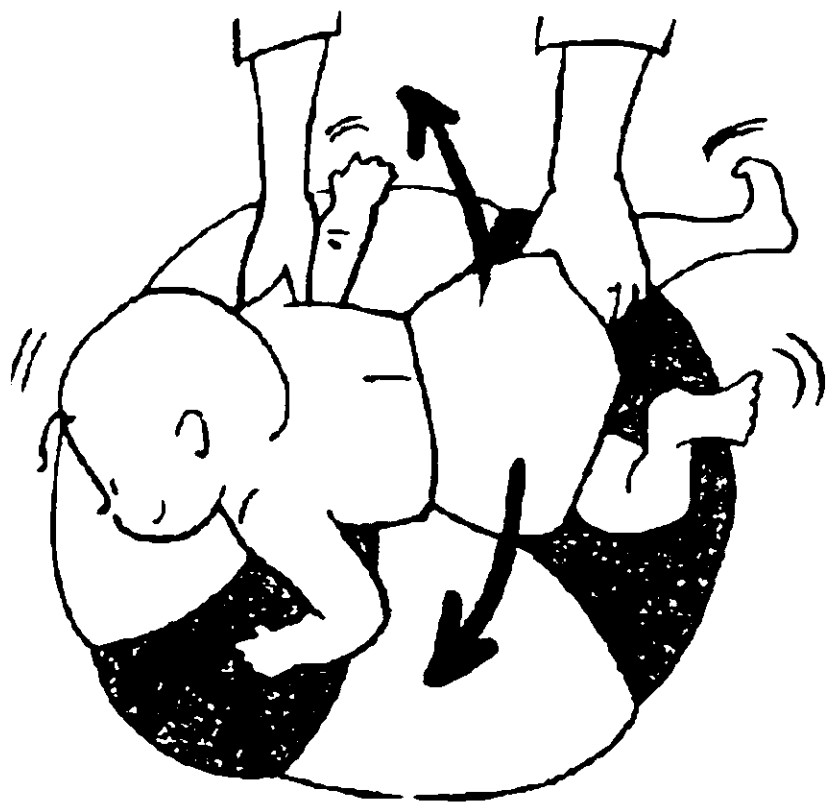
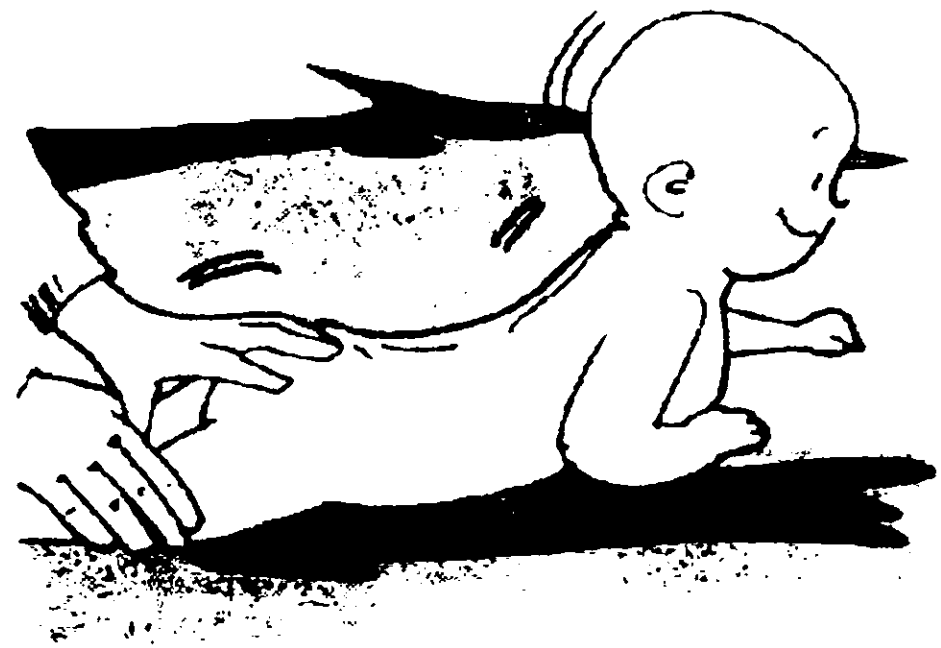


KÍCH THÍCH VẬN ĐỘNG

Một số bé ở khoảng từ 5 đến 6 tháng tuổi sẽ không thích uống sữa mẹ lẫn sữa bột. Nếu bé không có hứng thú với thức ăn thì đó có thể là một dấu hiệu sớm của sự nhạy cảm với thực phẩm. Nếu bạn cảm thấy lo lắng thì hãy nhờ các chuyên gia chăm sóc trẻ em hay một người am hiểu tư vấn giúp cho.

Giờ chơi trên thảm

Đầu bé đã có thể ngẩng cao, lúc này, bò trườn trên thảm sẽ có nhiều trò vận động hơn, vì bé đã tự kiểm soát được các hoạt động phản xạ của chính mình.

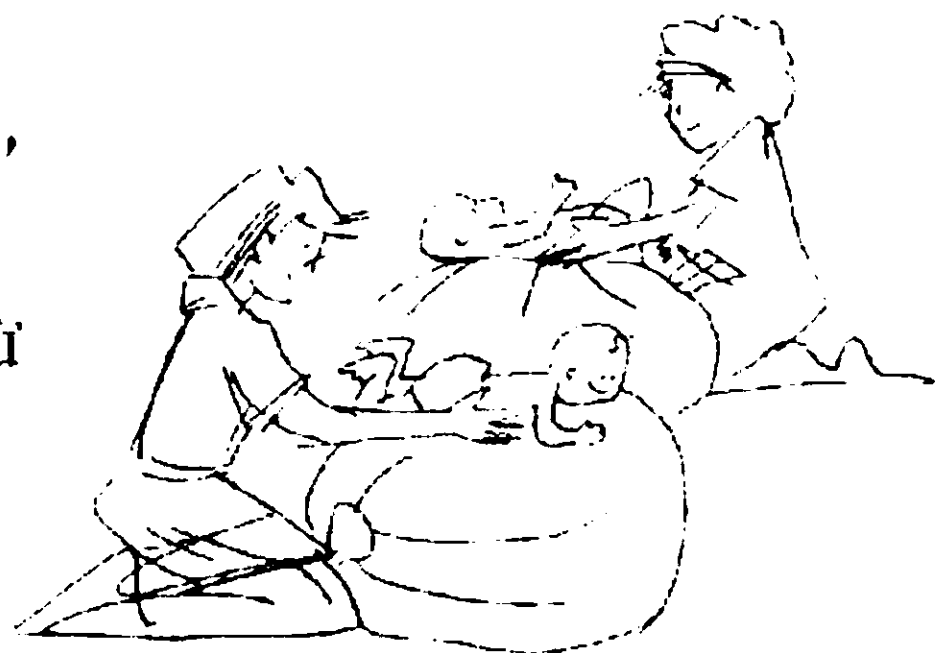


Lăn người trên nệm hay trên quả bóng

Đặt bé nằm sấp trên quả bóng, bạn từ từ lăn bé theo chiều bên này, rồi đổi chiều bên kia. Động tác này sẽ làm cho cổ bé khỏe hơn, nó cũng tốt cho việc điều khiển đầu và giúp phát triển các cơ rắn chắc.

Phát triển phản xạ thăng bằng

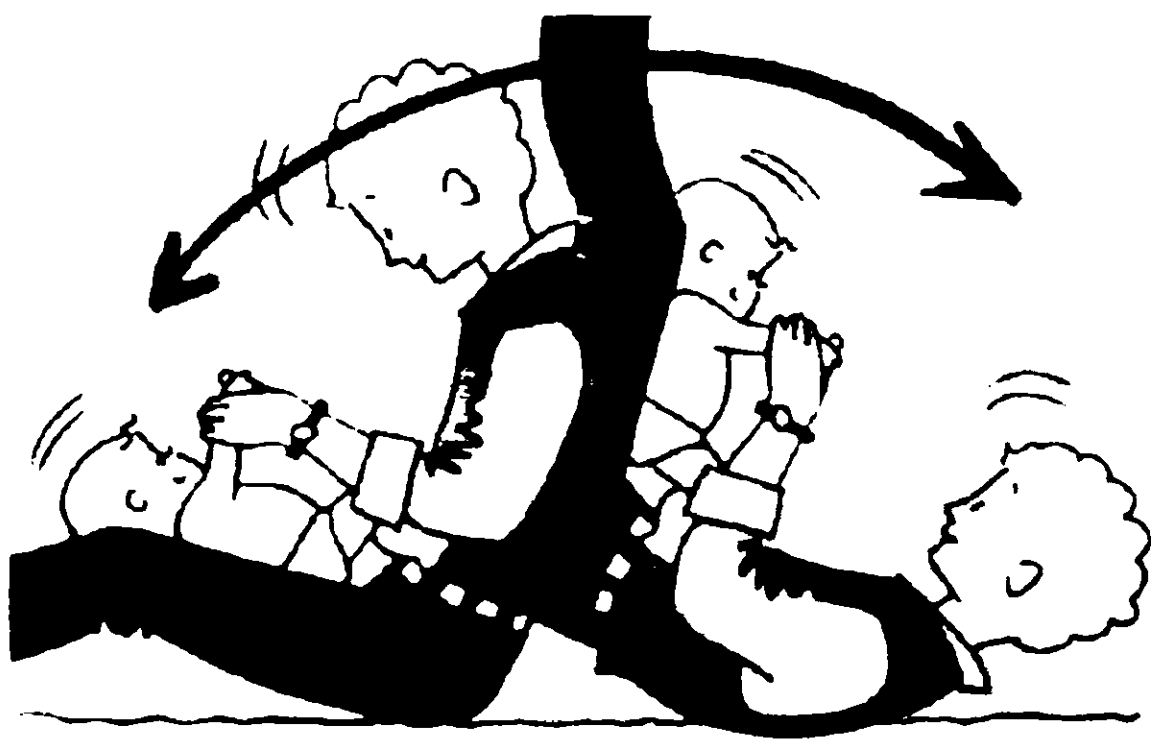
Bạn để bé nằm ngửa trên một quả bóng biến, rồi ôm ngang đùi bé, sau đó, từ từ đẩy nhẹ quả bóng tới trước và sang bên. Bé cũng sẽ từ từ căng cơ bụng cũng như phát triển phản xạ thăng bằng của mình. Bạn cũng chớ quên để bé chơi trong thế nằm sấp nữa nhé.



Suốt thời kỳ này, bé sẽ học cách phối hợp cử động các chi. Và trong khi học, bé sẽ phát triển thị giác, thính giác, xúc giác, khứu giác, vị giác, độ căng cơ và tự điều khiển được tư thế đầu của mình. Điều khiển đầu rất cần thiết cho việc vận động về phía trước, khắc phục những phản xạ bẩm sinh và phát triển cơ bắp chắc khỏe. Một vài “thiên thần” nhỏ đã có thể trườn bằng bụng như một chú cá sấu đang bò.

KÍCH THÍCH TIỀN ĐÌNH

Những động tác này rất tốt cho việc kích thích cảm giác vận động, bởi bé được bạn cho lướt đi chậm chậm, một cách cẩn thận, lên, xuống và vòng quanh.



Bập bênh

Chơi bập bênh với con, để con bạn luân phiên nằm rồi lại đứng lên. Đầu tiên, để cục cưng nằm lên đôi chân duỗi dài ra của bạn, chân bé tựa vào bụng bạn. Sau đó, bé sẽ được dựng đứng lên khi bạn ngửa người ra sau. Chơi trò này chừng 10 lần là đủ!

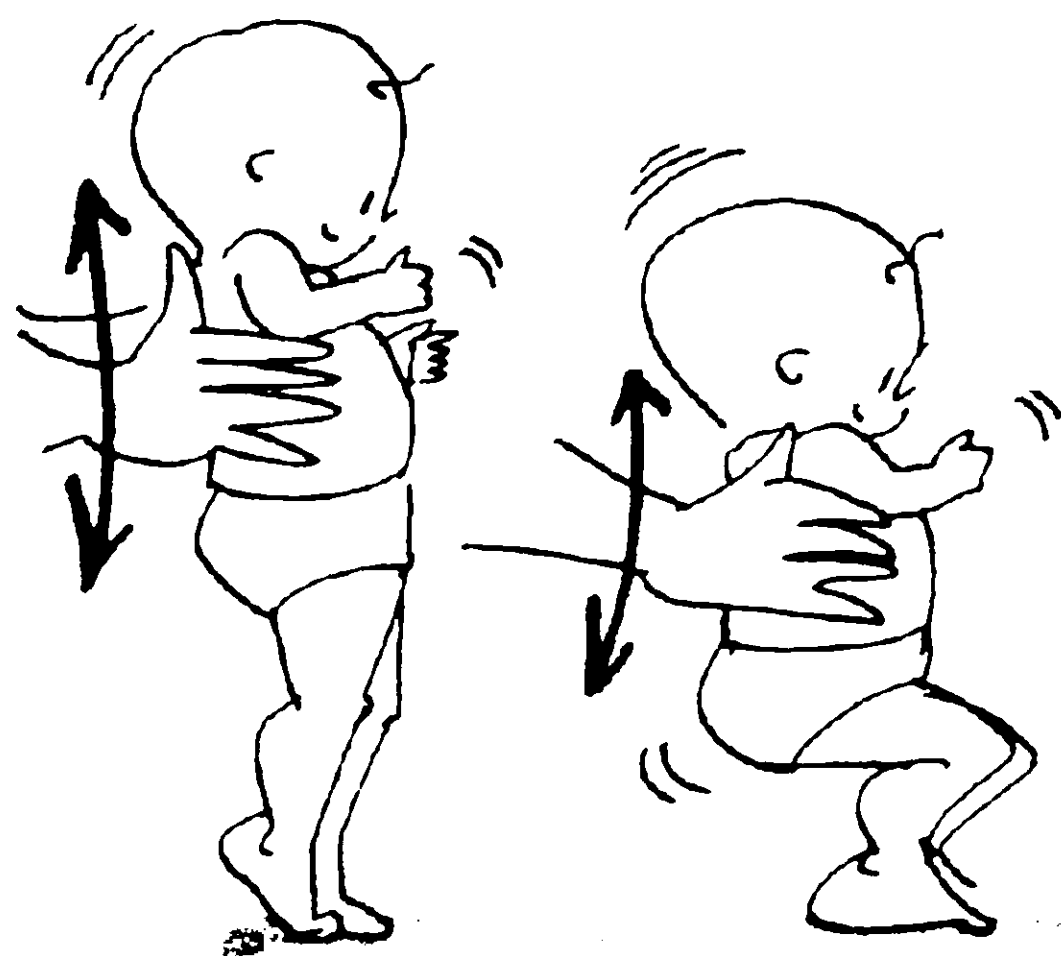
Lắc

Nhớ nhìn vào mắt con khi chơi lắc qua lắc lại.

Bạn cho bé ngồi trong lòng, để hai chân bé kẹp chặt eo bạn. Giữ chân bé cho chắc khi bạn lắc qua lắc lại. Vừa chơi vừa hát: “*Nào ta cùng lướt lướt lướt, nào ta cùng hát hát hát...*”

Lên, lên, lên rồi xuống, xuống, xuống

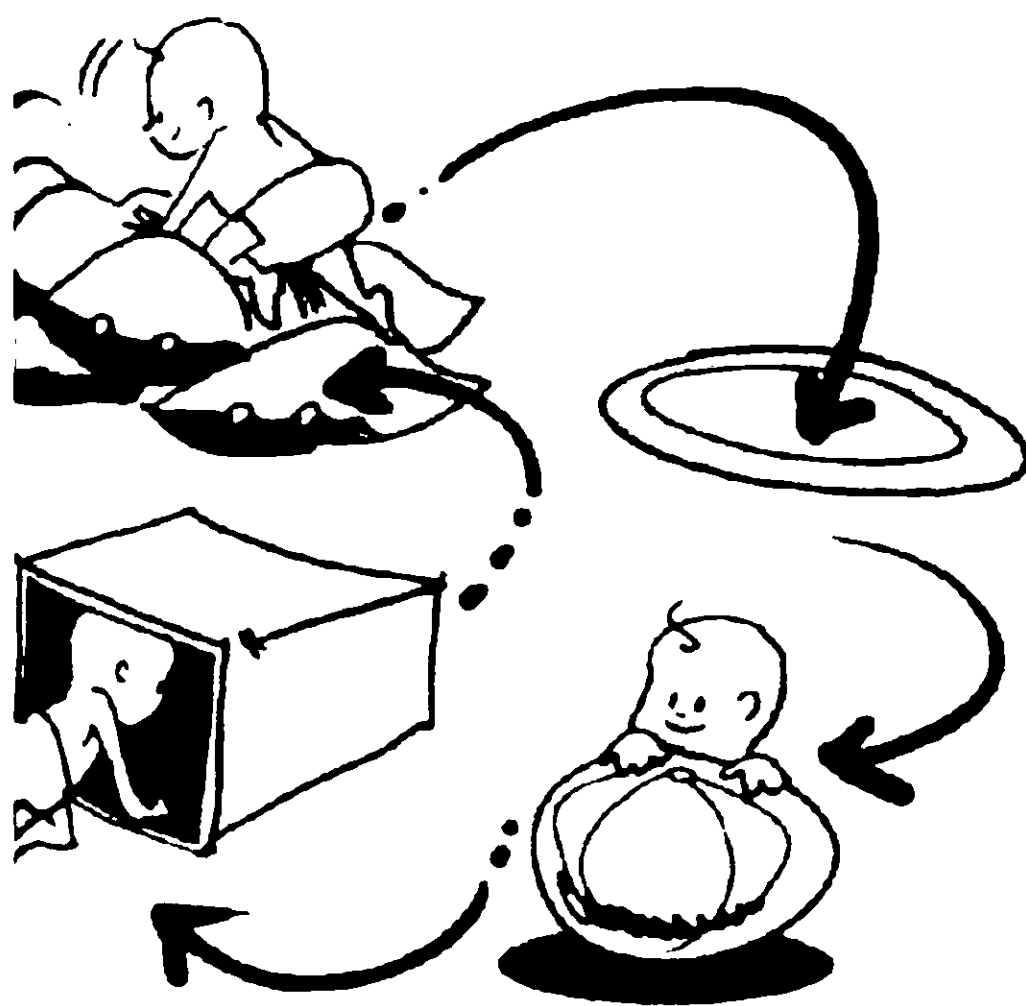
Giữ bé trong tư thế đứng thẳng người, nâng bé lên rồi hạ bé xuống thấp hơn tư thế lúc bắt đầu chơi. Bạn cần giữ dưới cánh tay bé thật chặt và đừng cho bé tự đứng một mình trên hai chân.



- ◆ Những động tác này sẽ tạo ra những thông điệp cảm giác mạnh mẽ về vị trí của bé trong không gian truyền tới não, làm thế nào để bé di chuyển tầm mắt trong khi đổi tư thế, tư thế nào thì phải sử dụng đến cơ bắp nào, và chúng gây kích thích đặc biệt đến khả năng diễn đạt lời nói.
- ◆ Bạn chỉ nên thực hiện những động tác nào mà bạn đã thật sự hiểu cặn kẽ. Thực tập trước với một con búp bê hay một con thú bông nếu bạn chưa tự tin cho lắm.
- ◆ Những động tác này chỉ nên thực hiện từ 1 đến 3 lần thôi.

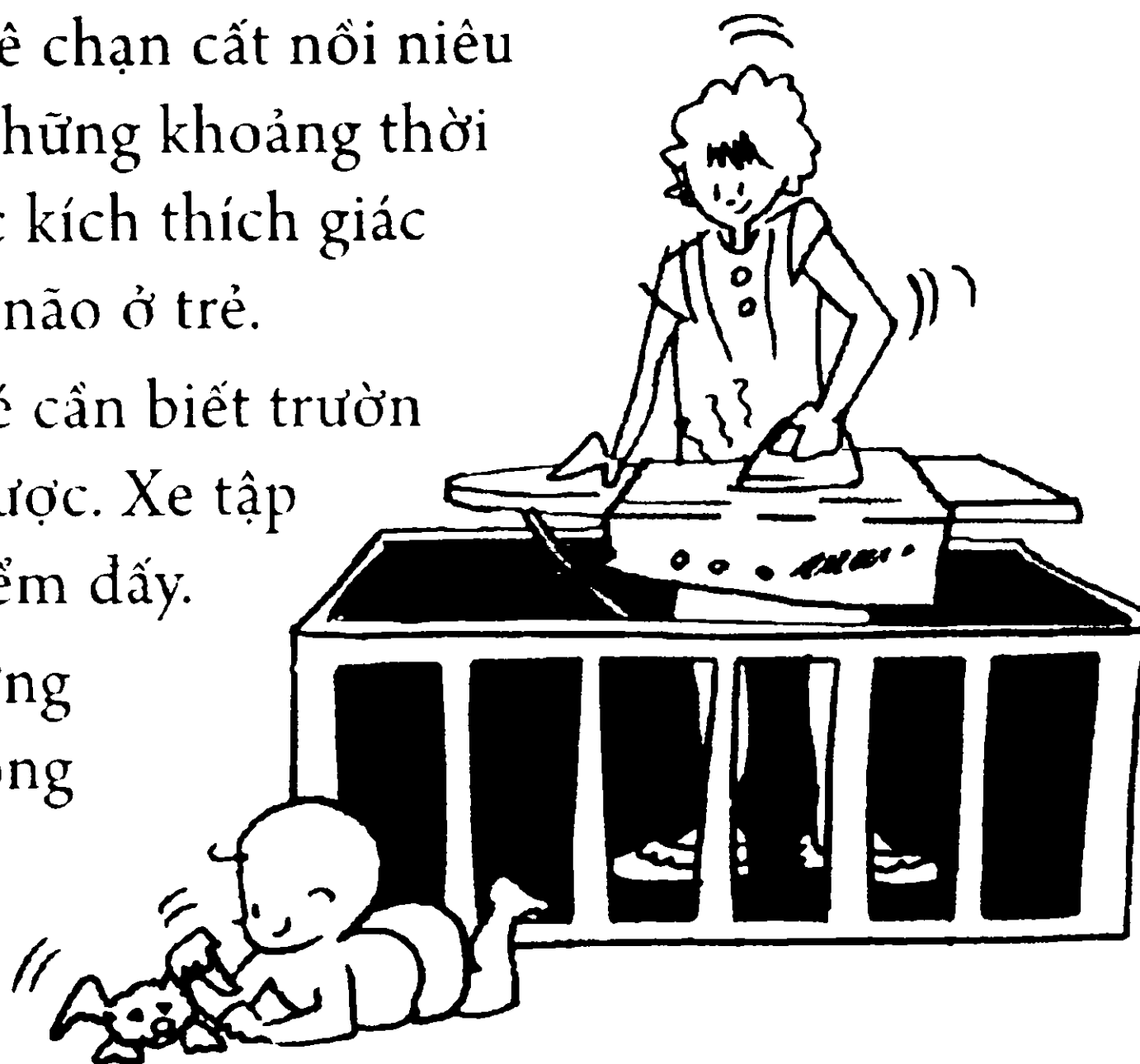
GIAI ĐOẠN B: BÉ TỪ 6 ĐẾN 12 THÁNG TUỔI

TRƯỜN, BÒ, ĐI



Hầu hết trẻ em sắp biết đi hoặc đã trườn được theo thể trườn của cá sấu, thì sẽ biết bò (bằng tay và đầu gối) và biết trèo. Việc trườn và bò tạo ra những xung động thần kinh quan trọng truyền lên não. Phần lớn các bé trườn, rồi bò trong độ khoảng năm tháng trước khi biết trèo, và cuối cùng là biết đi, nhưng những giai đoạn này có thể khác nhau. Trèo không phải là đi; bé thường biết cả hai thứ trong vài tháng.

- Một khi bé đã biết cách di chuyển, chỗ nào trong nhà cũng có thể tiềm ẩn nguy hiểm; vậy nên hãy che hết những ổ điện và cất đi những vật quý giá, dễ vỡ.
- Luôn giữ cho sàn nhà được sạch sẽ, và cho phép cực cứng của bạn tự do khám phá thế giới xung quanh. Cũi trẻ em sẽ gây hạn chế tầm hoạt động của bé, vì vậy, nếu cần thì bạn hãy đem bàn ủi vào trong cũi để là áo thay vì đặt bé vào trong đó.
- Sử dụng khung rào an toàn và kê chặn cất nôi niêu xoong chảo cho tiện sử dụng. Những khoảng thời gian này rất quan trọng cho việc kích thích giác quan vận động và phát triển bộ não ở trẻ.
- Khoan cho bé vào xe tập đi – bé cần biết trườn và bò mới phát triển tự nhiên được. Xe tập đi cho em bé có thể rất nguy hiểm đấy.
- Khi bé bò loanh quanh thì thường cũng hay trèo lên các đồ đạc trong nhà, vì phản xạ giống nhau thì hay cùng phối hợp phát triển.

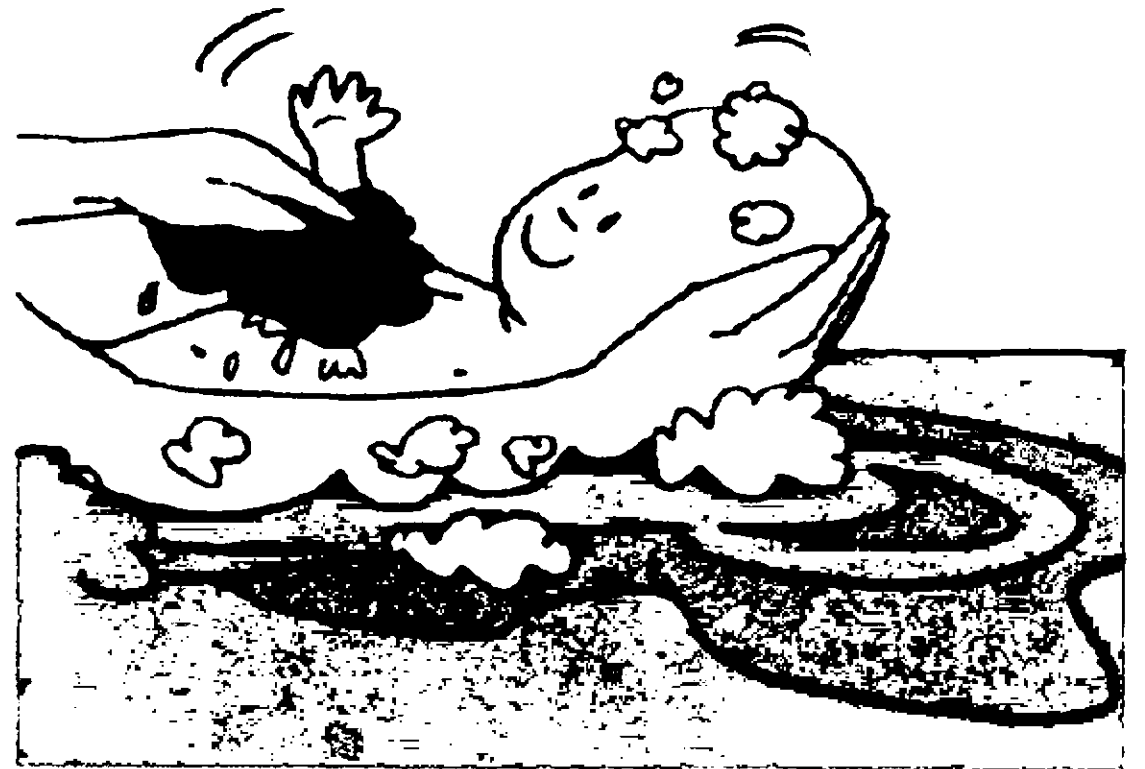


MASSAGE

Da chúng ta nhận được những tín hiệu từ môi trường và chuyển nó đến trung khu thần kinh để truyền về cho não giải mã thông tin, và nếu cần, sẽ đưa ra phản ứng thích hợp. Do đó, khi ta thấy lạnh, ta sẽ phải mặc thêm nhiều áo! Massage cho trẻ ở nhóm tuổi này trở thành một trò chơi kiểu như: “Có giỏi thì bắt con đi”.

Giờ tắm

- ♦ Trong lúc tắm cho bé, bạn nên dùng khăn nhám và khi lau khô cho bé thì dùng khăn mềm.
- ♦ Vỗ nhẹ và tắm rửa toàn thân bé bằng bông tắm, bọt biển hay đồ chơi dùng để tắm bằng nhựa dẻo.
- ♦ Ban đầu, chỉ cho bé biết nước nóng và nước lạnh.
- ♦ Và đừng quên cọ rửa cả bàn tay, bàn chân của bé.

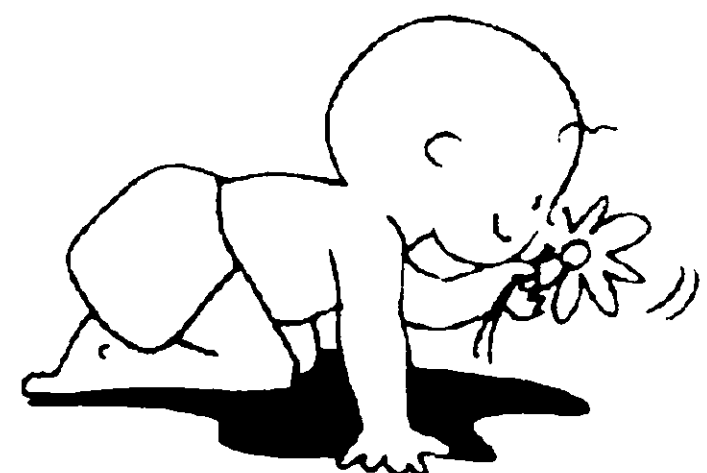
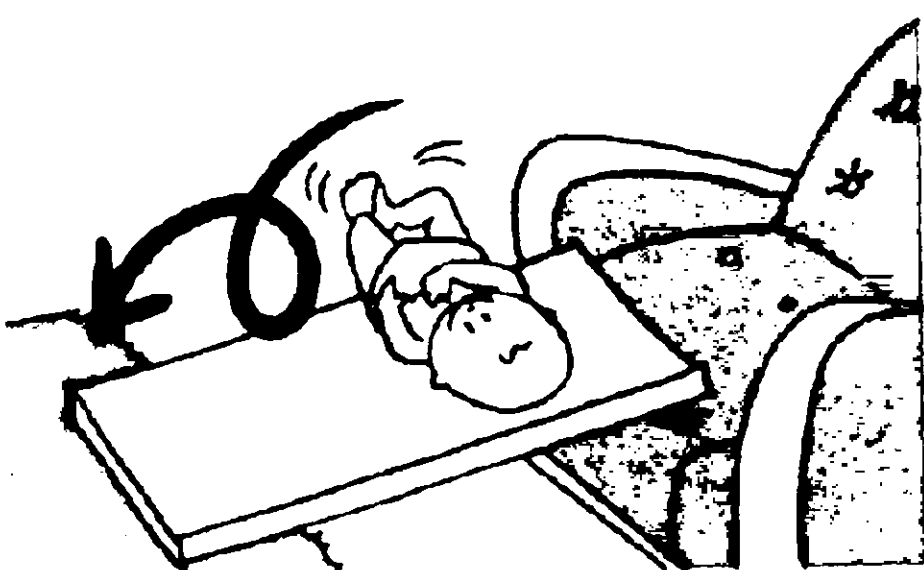


Cuộn bé trong một tấm đệm hoặc một vật có thể tạo cảm giác và truyền thông tin đến não bé. Massage giống như vừa âu yếm vừa liên kết với bé và giúp bé nhận thức được các bộ phận của cơ thể. Hãy dạy cho bé biết về phần cơ thể mà bạn đang massage cho bé. Có nhiều kiểu massage khác nhau: dùng các ngón tay day khắp cơ thể bé, xoa bóp đều; dùng bàn chải hay vải vuốt nhẹ cho bé; dùng bóng hay những vật khác vỗ hoặc lăn lên người bé.

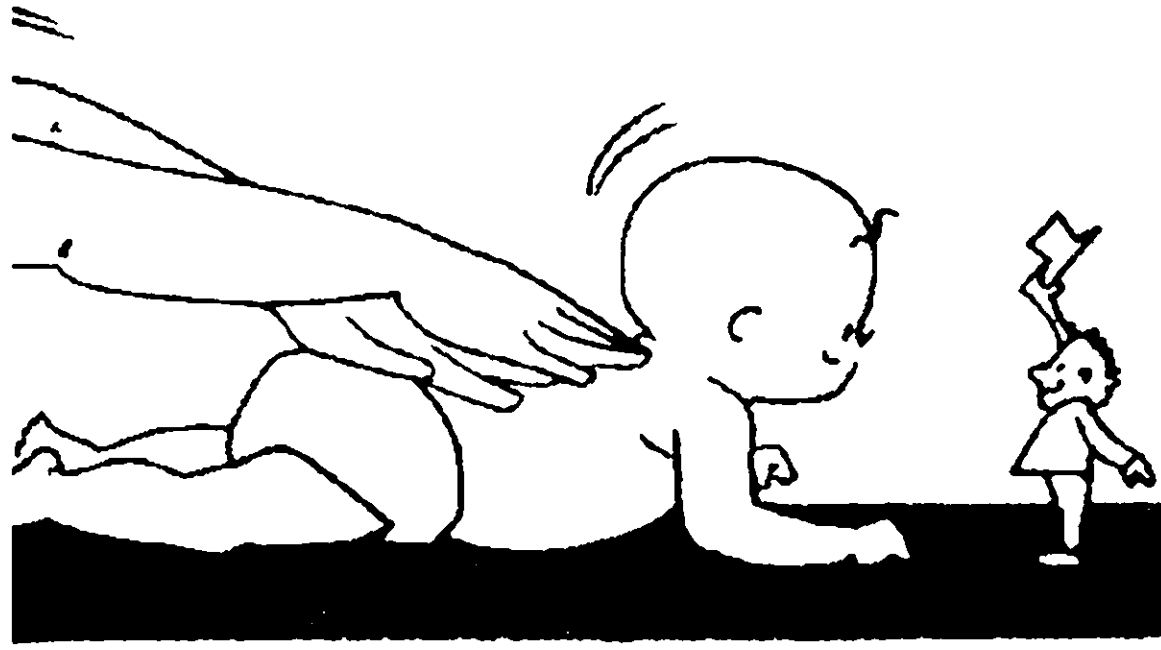
Trải nghiệm va chạm bên trong và bên ngoài

Cảm giác đụng chạm rất quan trọng đối với bé. Bạn hãy thử cho bé:

- ♦ Chơi nhún nhảy trên những tấm đệm
- ♦ Cảm nhận những bề mặt khác nhau của: cỏ, con đường, cát, đất xù xì hoặc mềm mại.
- ♦ Lăn xuống một cái dốc
- ♦ Ngửi hương thơm của hoa



MASSAGE, TẬP LUYỆN, ÂM NHẠC

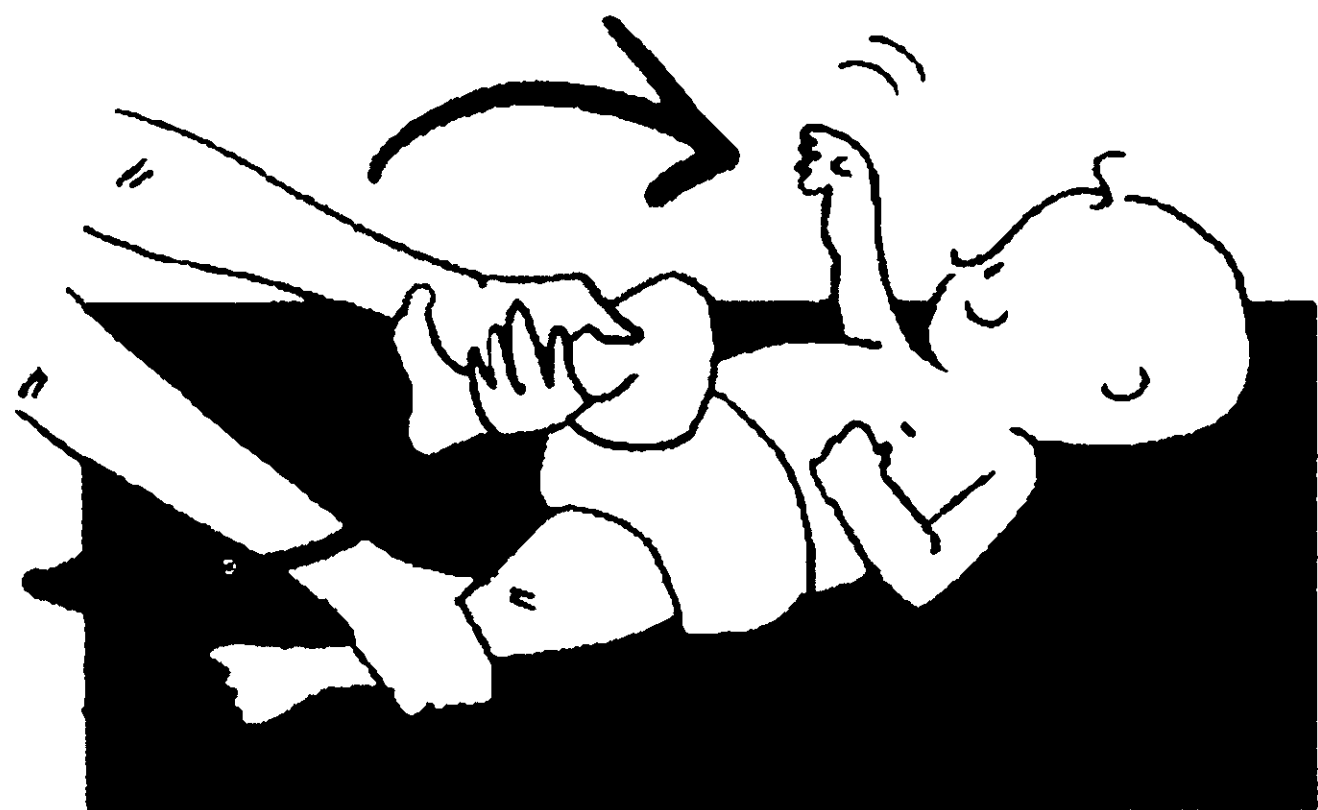


Khi massage cho bé, tốt hơn cả là cởi hết quần áo của bé ra, nhưng mà không phải lúc nào cũng làm được. Trẻ con không cảm thấy lạnh giống như người lớn. Dù cho “thiên thần” của bạn thích “chạy nhảy” hơn, bạn hãy cố bắt bé nằm sấp xuống để bạn

massage và thực hiện các bài tập vận động. Bạn cần phải kiên trì và phải khấn trương! Hãy tạo ra những tiếng huyền ảo thú vị hoặc dùng đồ chơi phát ra tiếng hay là dùng những tấm gương để thu hút bé.

Trò chuyện với bé trong lúc bạn massage và thực hiện bài tập luyện

- Nặng yêu bé hay là hát có nhịp điệu trong khi bạn massage và thực hiện bài tập vận động cho bé.
- Đừng quên massage cho cả chân, tay, và các ngón chân, ngón tay của bé.



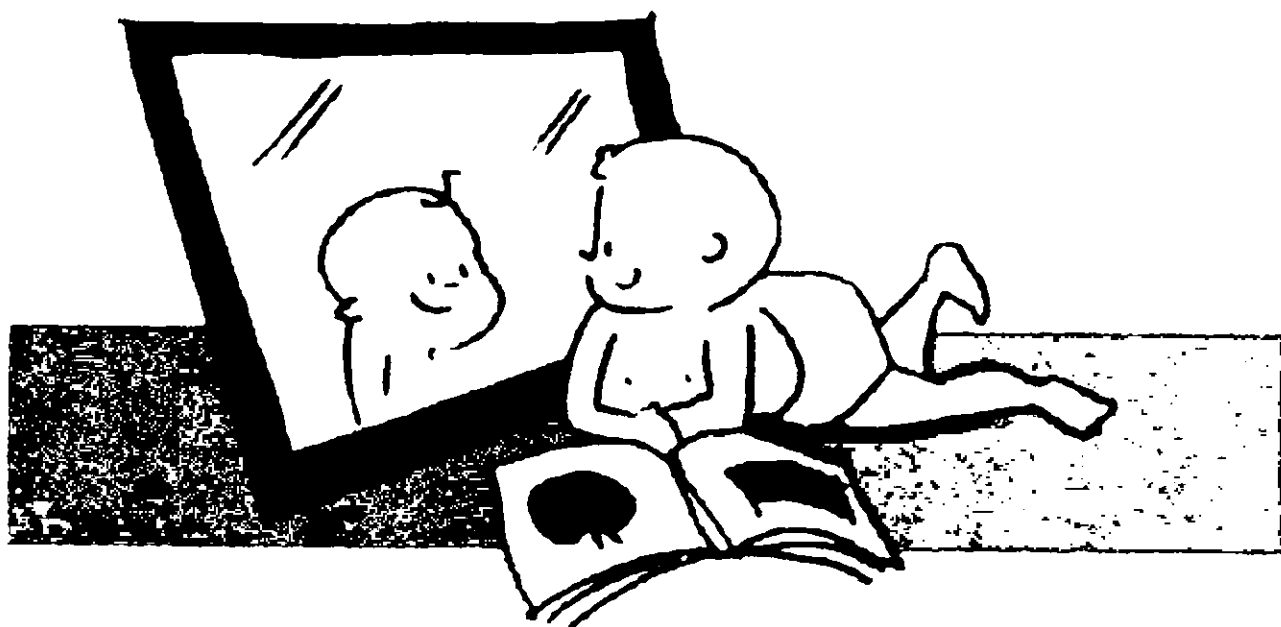
- Bàn tay và bàn chân rất quan trọng. Nếu được thì cứ để cho con bạn đi chân trần. Cảm giác nơi chân kết hợp với hoạt động ở mắt sẽ phát triển thẳng bằng cho bé.
- Để tăng khả năng thính giác cho bé, bạn hãy cho bé chơi trốn tìm với âm thanh hay bản nhạc. Bé yêu có thể nghe ra tiếng động xuất phát từ đâu chẳng? Một cái xoay đầu của bé sẽ mách cho bạn biết điều ấy. Âm nhạc có thể đem lại cảm giác nhẹ nhàng, thư giãn, hoặc kích động.
- Hãy vui vẻ – cảm xúc của bạn có thể lan qua cho bé!

BÒ TRƯỜN

Đừng hối thúc hay ép bé ngồi – bé sẽ tự ngồi ngay sau khi biết trườn như một con cá sấu hoặc đã biết bò một thời gian, khi mà các cơ bắp đã đủ chắc khỏe. Điều này sẽ giúp bé tránh được các vấn đề về tư thế, điệu bộ.

Giai đoạn bò trườn cũng là một thời kì quan trọng để phát huy tầm nhìn gần và điều chỉnh thị lực cho bé khi bé ngược nhìn xung quanh.

Hoạt động trong giai đoạn bò trườn



Khuyến khích con bạn nằm sấp, nhìn vào một món đồ chơi hoặc một quyển sách, khám phá tiếng ồn hay là nhìn vào bản thân bé trong một tấm gương.

Trẻ phát triển tốt khả năng vận động sẽ học hỏi tốt về thế giới xung quanh, từ nhiều hoạt động được bạn cho phép và không được phép. Điều này sẽ giúp bảo vệ các "thiên thần" khỏi bị tai nạn – "thiên thần" của bạn thường tiếp thu nhanh lắm.

Lắc lư

Bé thích được chơi lắc lư trên một tấm đệm trị liệu lớn hay trên một quả bóng biển, với thể nằm sấp hoặc nằm ngửa – mọi kiểu bé đều thích.



Bạn nhớ cẩn thận trong lúc thực hiện những động tác này.

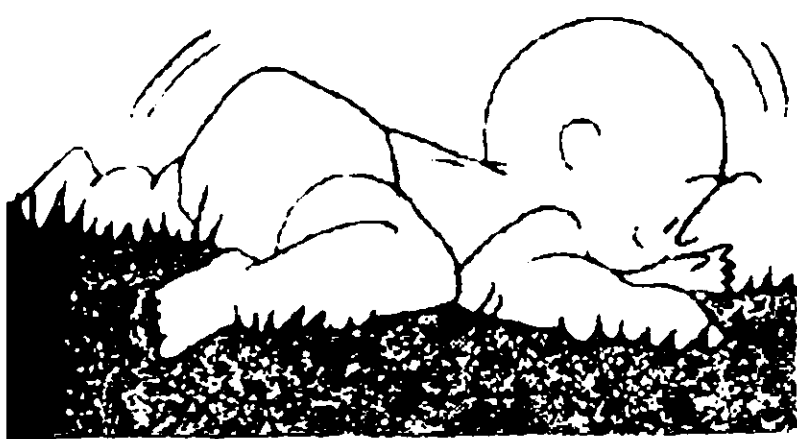
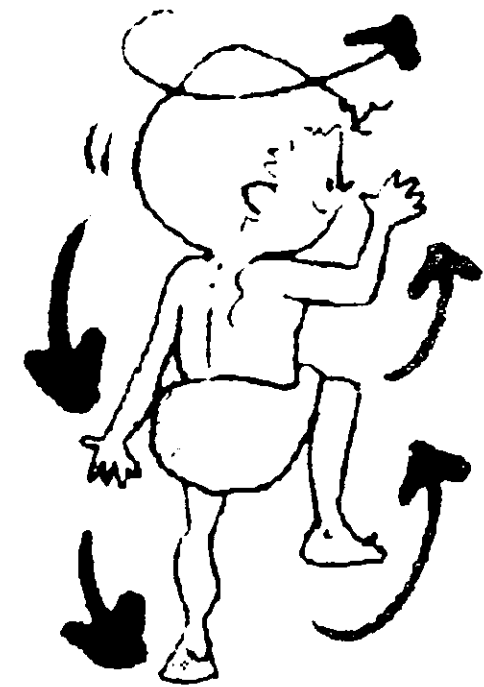
TRƯỜN TRONG TƯ THẾ NẪM SẤP

Sự phát triển não bộ xoay quanh mối quan hệ ảnh hưởng qua lại giữa các gien bẩm sinh và sự trải nghiệm thực tế. Trải nghiệm sớm giúp định hình và định dạng cho não bộ. Việc trườn theo thể nằm sấp là một trong những giai đoạn quan trọng nhất để phát triển não bộ của bé.

- ♦ Một số bé biết trườn sớm, một số thì biết muộn hơn. Tùy thuộc vào khả năng bẩm sinh mà có bé sẽ mất nhiều thời gian hơn mới biết bò. Thường thì đó là do bé đã không có được những khoảng thời gian bò trườn đầy đủ, cũng như thiếu những khoảng thời gian dành cho sự phát triển cơ bắp khỏe mạnh. Nhưng nó không gây ảnh hưởng gì đến trí tuệ của bé cả.
- ♦ Cục cưng của bạn, tên biệt kích biết trườn, cũng sẽ thường xuyên bò lung tung. Bé sẽ lượn quanh các đồ đạc trong nhà. Bạn cứ để bé bò và trèo – nhưng đừng vội tập cho bé đi.
- ♦ Về mặt trí lực, trẻ biết đi sớm không thông minh gì hơn trẻ biết đi muộn cả.

Đổi kiểu trườn cá sấu và trườn tới trước

Khi trườn tới trước, ban đầu, bé sẽ thực hiện theo kiểu luân phiên, hết bên này tới bên kia, cũng có khi là hai tay và hai chân vươn tới cùng lúc nhưng rồi động tác sẽ sớm hoàn chỉnh. Mô hình vận động sẽ thay đổi theo hướng bất chéo (bây giờ ta gọi là đặc công), sau này sẽ trở thành mô hình bò kiểu bất chéo.



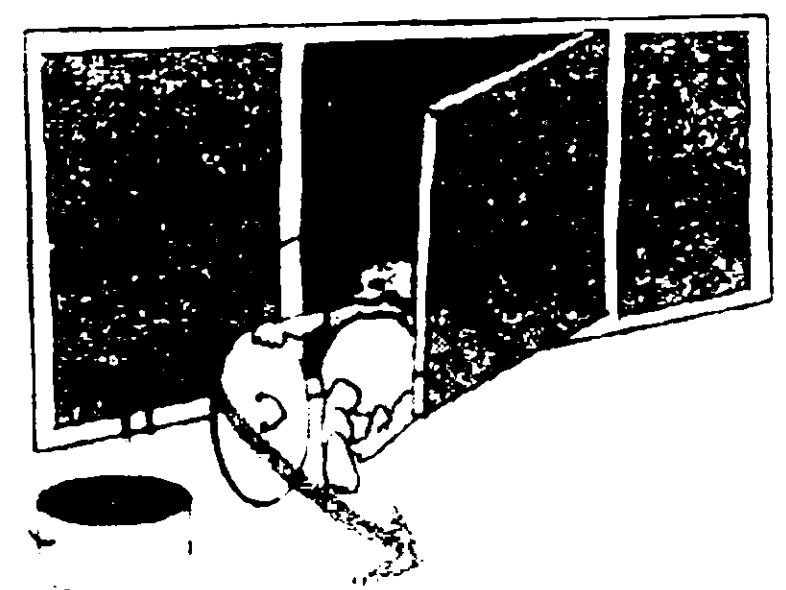
Kích thích sự thám hiểm

Khi di chuyển trên những bề mặt khác nhau, các giác quan của bé sẽ có nhiều cơ hội để nghe, thấy và nếm đặc tính của mọi thứ.

Nồi và xoong gây huyền não tuyệt vời

Chạn bếp là chỗ hấp dẫn cực kỳ đối với các bé ở độ tuổi này.

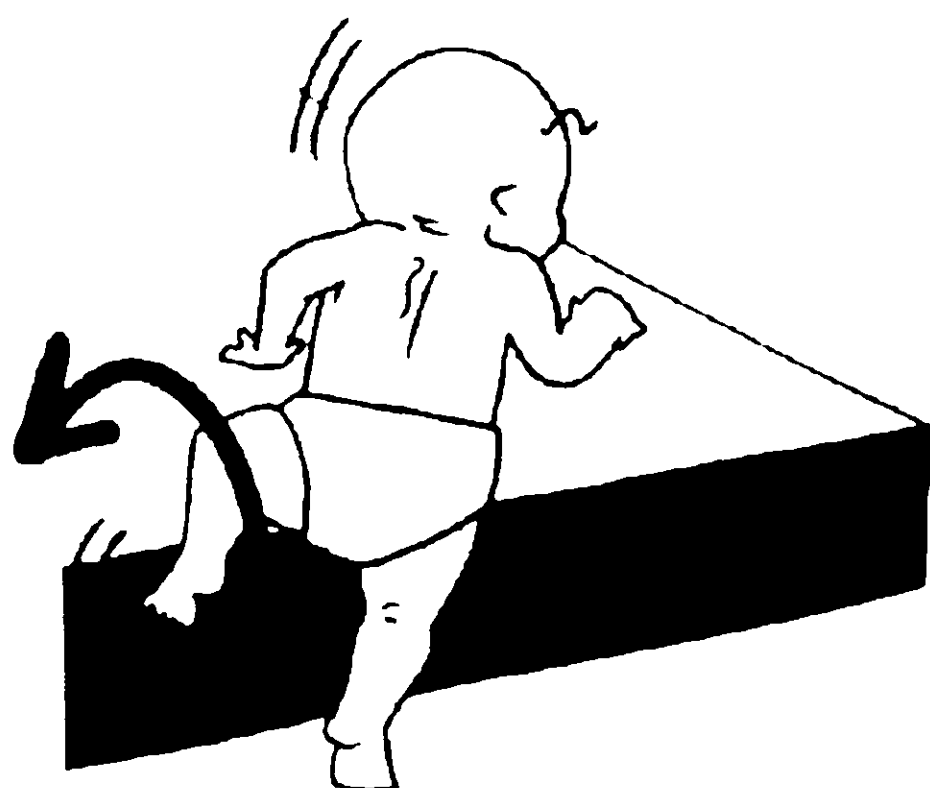
Bạn cứ để con chơi và hãy nghĩ đến sự kích thích giác quan vô cùng hữu ích mà bé sẽ nhận được.



NHỮNG EM BÉ MÔNG LUÔN DÍNH CHẶT ĐẤT

Thời gian bò trườn tạo ra rất nhiều kích thích não bộ cho tất cả trẻ con. Một số bé thích ngồi ỳ trên đất và bỏ lỡ mất giai đoạn tập bò, đặc biệt là những bé này biết ngồi rất sớm. Để tránh cho “bảo bối” của bạn chỉ thích ngồi một chỗ, bạn nên thường xuyên không cho bé tựa lưng theo tư thế ngồi. Các bé không nên ngồi cho đến khi phát triển các phản xạ tự vệ trong giai đoạn sau của năm đầu tiên trong đời, giúp bé không bị ngã. Những phản xạ này nối kết với khả năng thích nghi của thị giác trong những tư thế khác nhau. Tất cả các bé phải tăng cường các phản xạ thăng bằng này để truyền thông tin tới não bộ, rất cần cho sự phát triển.

Bạn có thể giúp bé phát triển bằng cách cho bé cơ hội tham gia vận động, giúp bé vượt qua nhu cầu “dán mông vào đất”.

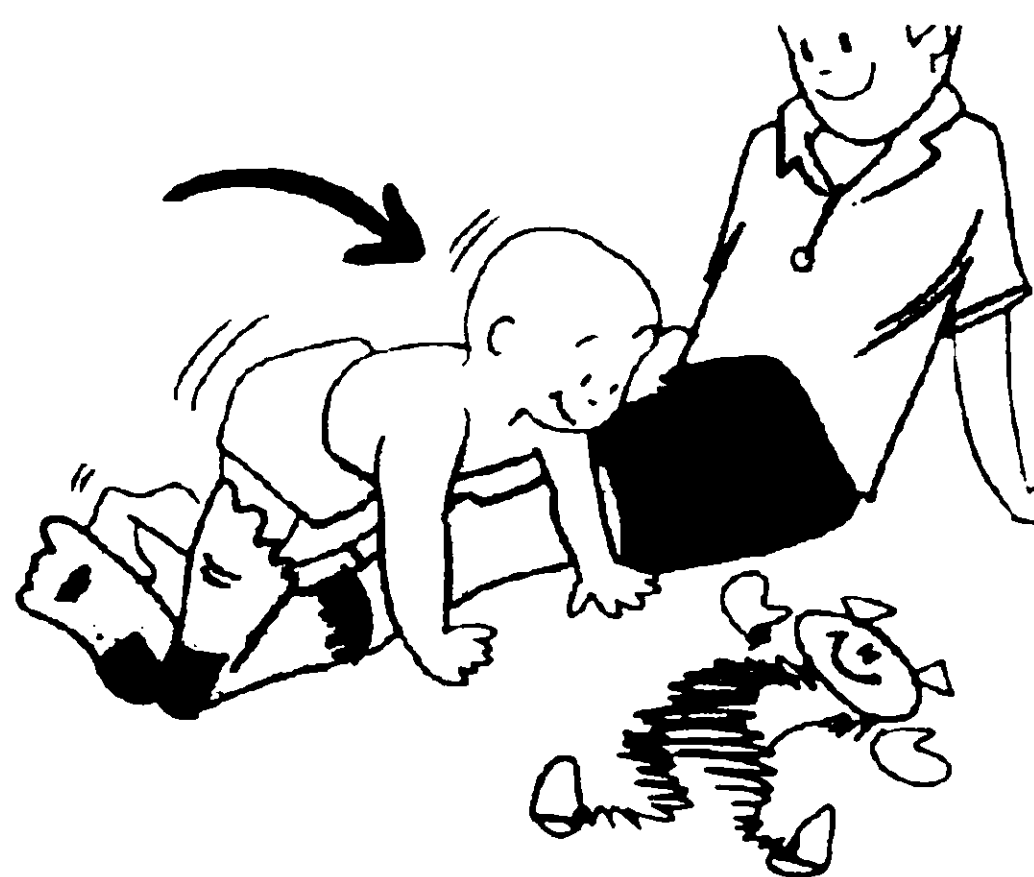


Cầu thang

Leo lên và leo xuống bậc thang là một phương pháp tuyệt vời để bắt mấy cái mông luôn dính đất phải nhấc mông lên mà bò.

Hàng rào chương ngại

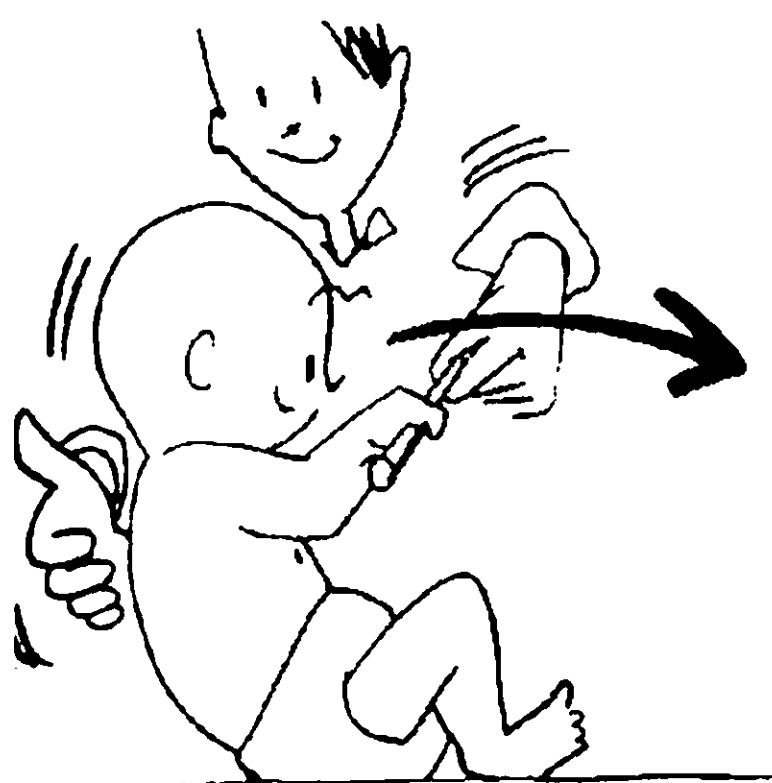
Vượt qua chương ngại vật để lấy được một món đồ chơi (đồ chơi phải bắt mắt một tí) thường thách thức những cái mông hay dính đất phải tìm mọi cách mà vượt qua cho bằng được!



Những bé thích ngồi một chỗ cuối cùng cũng sẽ đi được và bắt kịp những kích thích thần kinh vận động mà chúng đã bỏ lỡ. Tuy nhiên, sự vận động phát triển thông thường không ảnh hưởng gì đến năng lực học tập của bé, chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe của bé thôi.

PHÁT TRIỂN VAI, CÁNH TAY VÀ BÀN TAY

Ngày nay, sự phát triển và hành vi của bé có thể bị ảnh hưởng bởi thức ăn nhanh. Nếu bạn có thắc mắc về vấn đề phát triển và hành vi của con, bạn có thể tìm kiếm lời khuyên chuyên môn từ các chuyên gia tư vấn, họ luôn sẵn sàng lắng nghe bạn.



Chèo, chèo, ta cùng chèo thuyền nào...

Cho con bạn cầm một cái que nhỏ hoặc bạn cầm lấy hai tay bé, tay còn lại sẽ điều khiển bé, nhào người tới trước, ngả người ra sau, như lời bài hát: “Chèo, chèo, ta cùng chèo thuyền nào”. Bạn nên khuyến khích bé gập khuỷu tay lại để tăng cường lực cơ. Chú ý đỡ đầu bé khi cần thiết, bạn nhé.

- ♦ Bàn tay là phần mở rộng của cánh tay và vai. Nếu cơ bắp ở cánh tay không khỏe, lực nắm cũng sẽ yếu theo.
- ♦ Bạn nên đỡ đầu cho bé nếu có hiện tượng bé ngoẹo đầu xuống. Điều này thường là do bé không có đủ thời gian để tập bò trườn.
- ♦ Cho bé nhiều thời gian để bò trườn hơn trên một trục lăn thấp hay trên một tấm đệm.

Trò chơi cắt kit

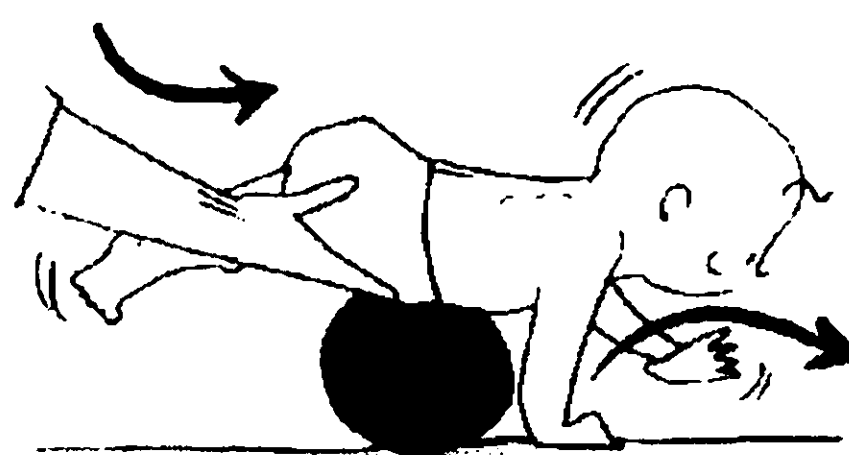
Cho bé nằm sấp, giữ chặt hông bé, sau đó nâng bé lên, hai tay bé vẫn chống xuống đất. Khuyến khích bé dịch chuyển bằng hai tay trong tư thế này, và bạn hát:

Bước đều bước, một, hai, ba

Bước đều bước, một, hai, ba

Nếu cánh tay của bé chưa đủ khỏe, bạn hãy đẩy bé theo hướng từ sau tới trước, trên một quả bóng nhỏ, sẽ giúp bé chuẩn bị cho việc dịch chuyển bằng tay.

Quan sát xem bàn tay của bé có đặt thẳng trên sàn nhà hay không.



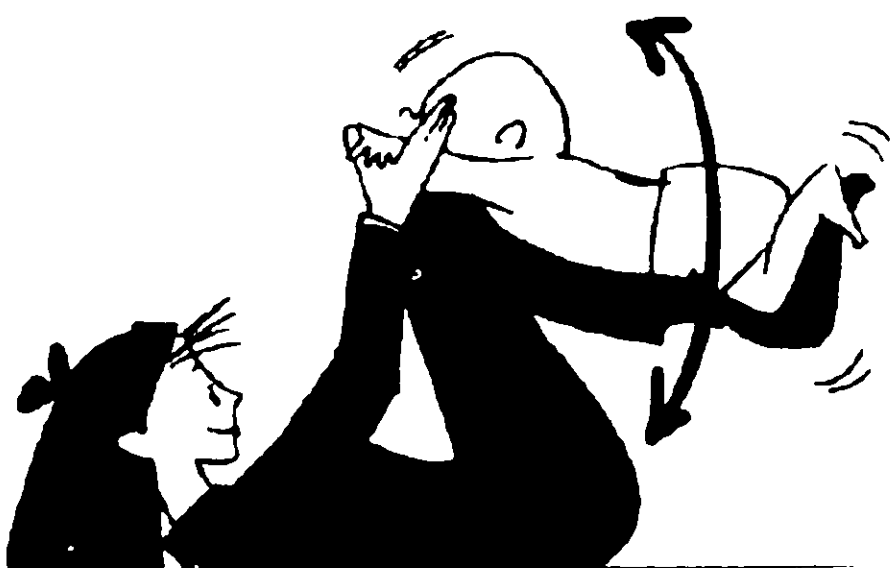
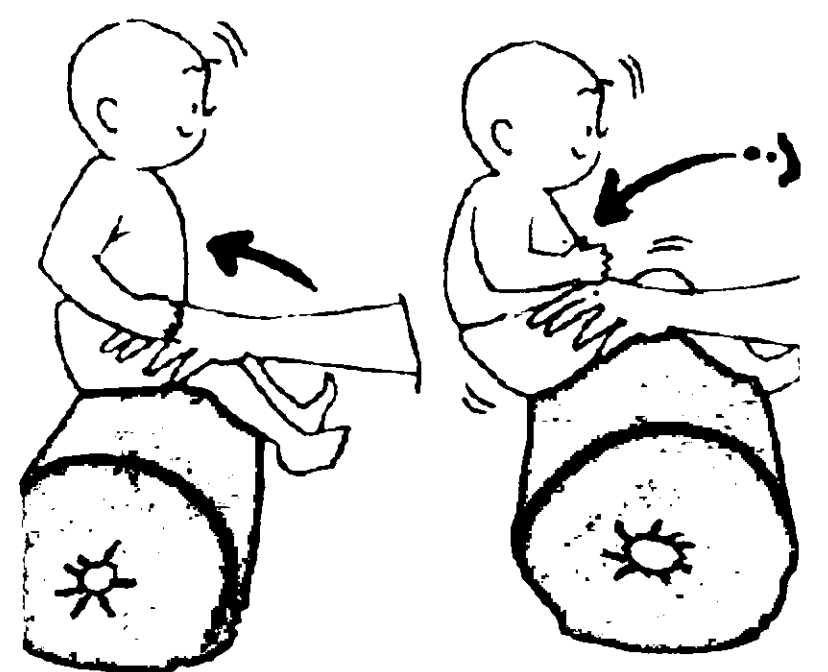
THĂNG BẰNG THÔNG QUA KÍCH THÍCH ĐỘ CĂNG CƠ

Trong thời thơ ấu, hoạt động thăng bằng phải được lặp đi lặp lại nhiều lần để các bó dây thần kinh trong não phát triển. Cũng cần chú ý đến sự ảnh hưởng của độ căng khỏe cơ bắp lên hệ thăng bằng. Trẻ em với hệ cơ kém phát triển thường có nhiều rắc rối phát sinh hơn. Phản xạ thăng bằng cũng được phát triển và kích thích thông qua hệ thống tuyến tiền đình (tai trong). Vì thế, kích thích tuyến tiền đình cần thiết cho mọi chương trình hoạt động trong quyển sách này. Bạn chớ quên phải luôn luôn bảo vệ đầu và cổ cho bé trong khi thực hiện các động tác kích thích tuyến tiền đình.

Vui chơi trên trục lăn, đệm trị liệu hay bóng biển, hoặc trên chân của bậc sinh thành giúp gia tăng sự phối hợp giữa tay và mắt của bé, cũng như sự phát triển của cẳng chân, đầu gối và bàn chân của bé thông qua sự kích thích độ căng của cơ bắp. Những động tác này giúp bé chuẩn bị cho tư thế ngồi, bò và cuối cùng là có thể trèo và đứng thẳng. Bạn đừng tập cho con ngồi hay đứng cho đến khi bé có thể tự làm một mình. Trẻ con sẽ biết trườn, biết ngồi, biết bò, rồi trèo, rồi đứng thẳng và sau cùng là biết đi, một khi cơ bắp của chúng đã đủ chắc khỏe và phản xạ thăng bằng ở mỗi bên cơ thể đã được phát triển tốt. Những hoạt động này không phải là phản xạ bẩm sinh, mà là những tư thế cần thiết trong cuộc sống.

Hệ thăng bằng

Đặt bé ngồi lên đệm lăn rồi cho đệm từ từ lăn nhẹ ra sau và tiến tới trước, hoặc để bé ngồi hai bên, lăn từ bên này sang bên kia để hệ thăng bằng và bàn chân của bé phát triển. Động tác này sẽ giúp cơ bụng và cơ lưng của bé khỏe hơn, giúp ích nhiều cho hệ thăng bằng.

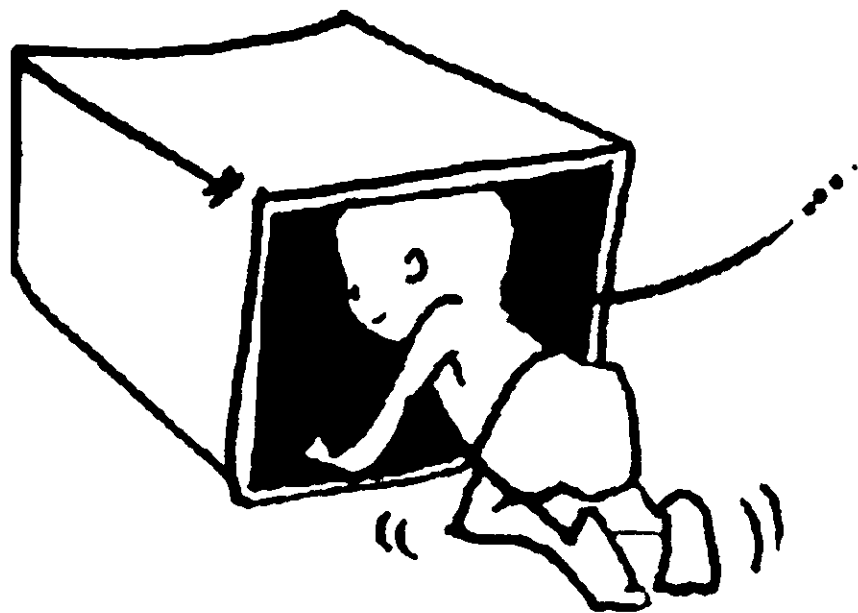


Bay nào

Bạn nằm ngửa trên sàn, chân giơ lên cao, cong gối xuống. Bạn cho bé nằm lên chân bạn và nắm hai cánh tay bé dang ra như đang đôi cánh và đưa chân lên xuống.

CÁC ĐỘNG TÁC BÒ

Giai đoạn biết bò rất quan trọng đối với việc kích thích các giác quan, độ căng khỏe của cơ bắp và phát triển thị lực. Khoảng cách giữa mắt của bé lúc đang bò và bàn tay sẽ là khoảng cách mà bé đọc được lúc đi học. Bạn hãy nghĩ cách gia tăng sức tập trung và điều chỉnh các cơ của mắt cho bé khi bé di chuyển những khoảng cách khác nhau để đến gần hoặc rời ra xa những món đồ chơi.

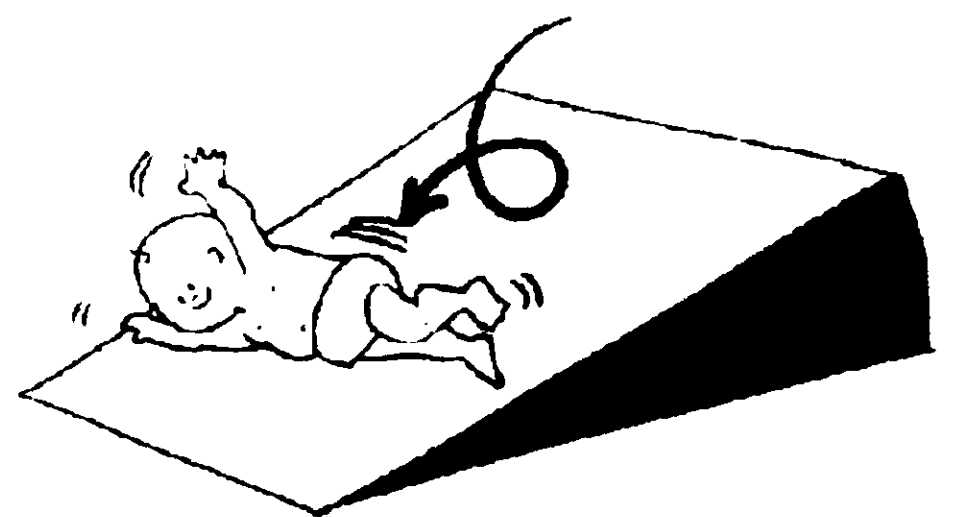


Nhận thức không gian

Bò luôn bên dưới bàn và ghế rất tốt cho việc phát triển nhận thức về không gian. Các bé thấy đồ chơi, sẽ “nhanh như cắt” chộp lấy liền! Bạn hãy tạo ra các chương ngại vật như hộp các tông cho cục cứng của bạn chơi đùa.

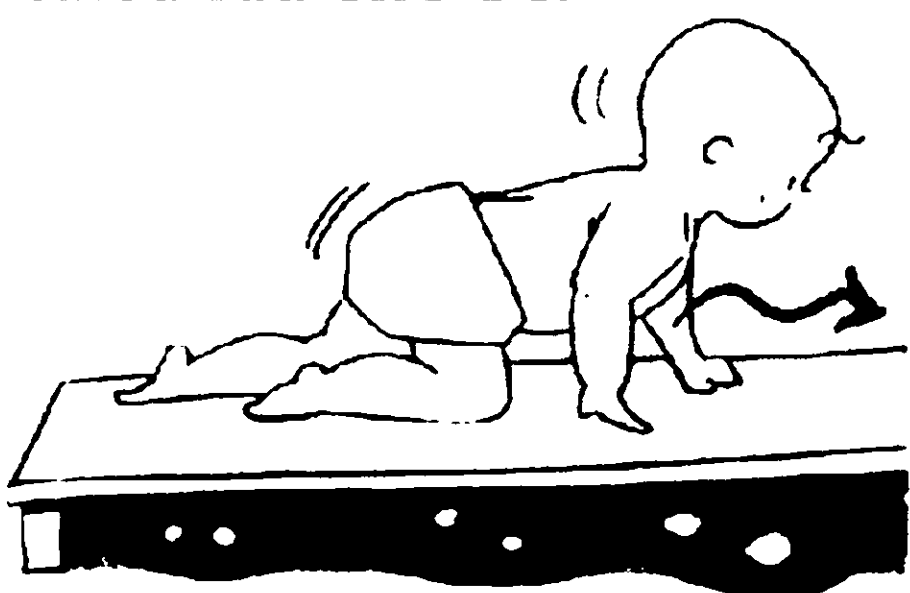
Trượt vui

Bạn tìm xem có đồi hay dốc nào trong khu vực bạn sống không. Không thì bạn có thể tạo một cái trong sân nhà bạn hoặc trong phòng chơi của bé. Bò lên dốc rồi lăn xuống thì thật là thích vô cùng.



Thăng bằng khi đang bò

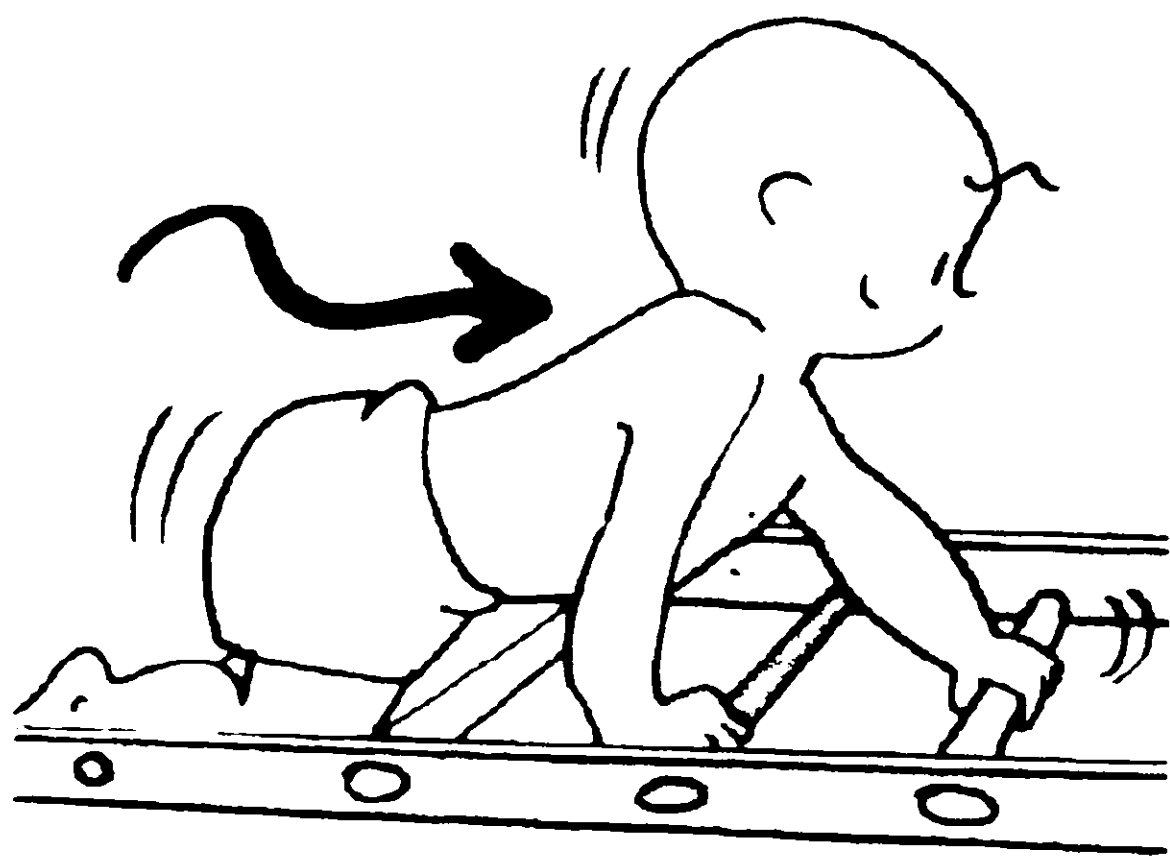
Bò lên một mặt phẳng được dựng cao lên là một thách thức. Bé yêu của bạn sẽ rất thích chơi trò này nhiều lần cho mà xem. Động tác này giúp khơi dậy khả năng đánh giá chiều sâu cho bé.



- ♦ Sau động tác trườn là bò, đây là một giai đoạn quan trọng khác của quá trình phát triển thần kinh vận động.
- ♦ Trẻ con học hiểu khái niệm không gian rất nhanh: Mình sẽ vào lọt chứ? Mất bao lâu thì mình tóm được món đồ chơi đó nhỉ?
- ♦ Bé bắt đầu quen với mô hình chéo của hệ thăng bằng (đầu gối trái và tay phải di chuyển cùng lúc), tạo ra những ghi nhớ trên não chuẩn bị cho sự phát triển sau này.

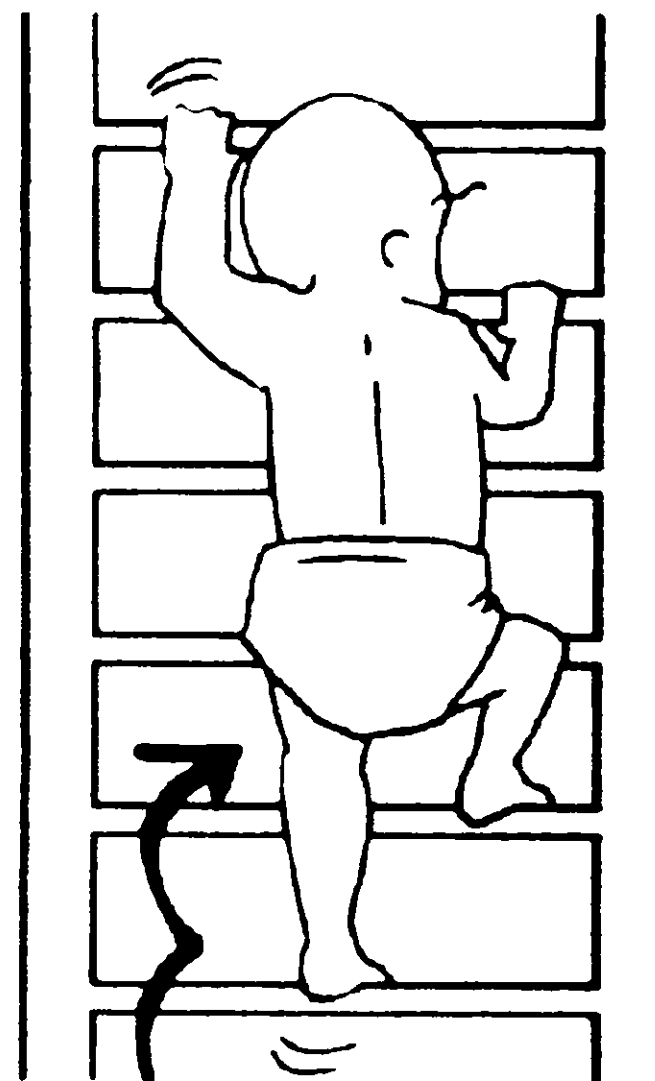
THANG LEO

Thang leo rất có sức hấp dẫn đối với những bé đã biết cách di chuyển. Các bé khoảng 10 tháng tuổi hay sớm hơn sẽ học được cách nhấc chân lên để vượt qua các bậc thang, khi các bé đã nắm được bậc thang kế tiếp. Bạn hãy quan sát: bàn tay bé nắm lấy thanh ngang với ngón tay cái đặt phía bên dưới.



Leo thang nằm ngang

Khuyến khích bé leo lên trên thang bằng bàn tay và đầu gối hay bàn chân của bé. Những bậc thang được tô màu sẽ giúp bé nhận biết được màu sắc. Cách nắm thang chính xác là ngón tay cái phải để bên dưới thanh ngang sẽ giúp ích cho cách cầm bút chì của bé sau này.



Leo thang thẳng đứng

Leo thang thẳng đứng là cách dễ nhất để học leo trèo. Chỉ giống như là bò lên trên thôi. Bạn giúp bé đặt bàn chân lên bậc thang và đặt cả tay cho bé nữa, nếu cần.

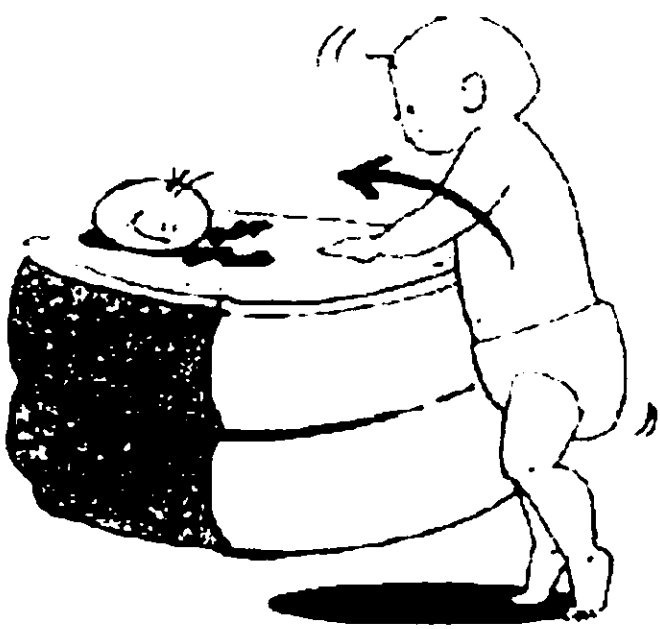
- ♦ Kiến thức là phải học nhiều lần mới có được.
- ♦ Bạn hãy làm cho cục cứng một cái thang ngắn thôi, khoảng 12 bậc, mỗi bậc dày 19mm, mỗi bậc cách nhau 100mm. Động tác này sẽ phát triển khả năng cầm nắm của bé và gia tăng lực cơ khi bé rướn người lên để nắm cho được bậc thang tiếp theo.
- ♦ Đặt chân bé vào tư thế đứng sẽ đòi hỏi não của bé phải "làm việc" khi bé "rèn" hệ thần kinh mới, và tăng cường độ kết hợp giữa các gối cho động tác nhún và nhảy sau này.

TRÈO, NHÚN NHẢY VÀ SUY NGHĨ

Động tác bò, đứng thẳng và trèo là những hệ quả của phản xạ bẩm sinh. Khi cúi đầu xuống, chân bé sẽ duỗi thẳng ra và cánh tay cong lại, nhưng khi ngẩng đầu lên, cánh tay sẽ duỗi ra và cẳng chân gập lại! Con bạn sẽ sớm bò quanh đồ đạc trong nhà ngay khi bé học được cách làm quen với trọng lực. Khi bé trèo, đó không phải là bé đang đi đâu nhé.

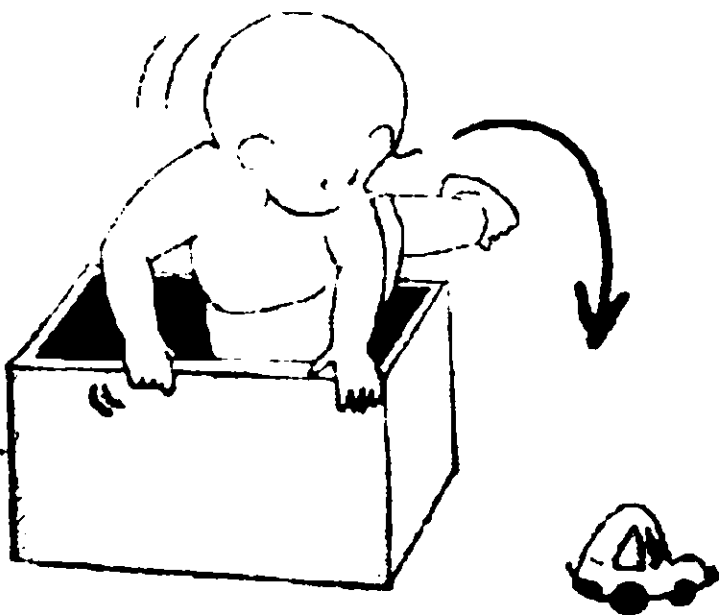
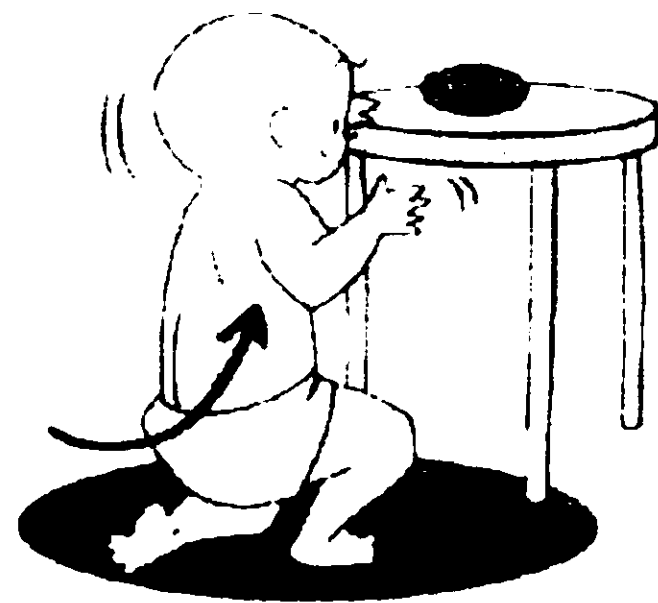
Đứng thẳng và trèo

Bạn hãy nhớ rằng cục cưng của bạn vẫn chưa biết đi. Đừng có nắm tay bé rồi khuyến khích bé tập đi.



Nhún gối

Để trèo, bé phải cong gối lại. Bạn đặt đồ vật trên sàn để thu hút con bạn cúi xuống (nhún gối) và lại đứng thẳng lên. Động tác này sẽ giúp bé phát triển cơ bắp.



Thoát ra khỏi một chiếc hộp

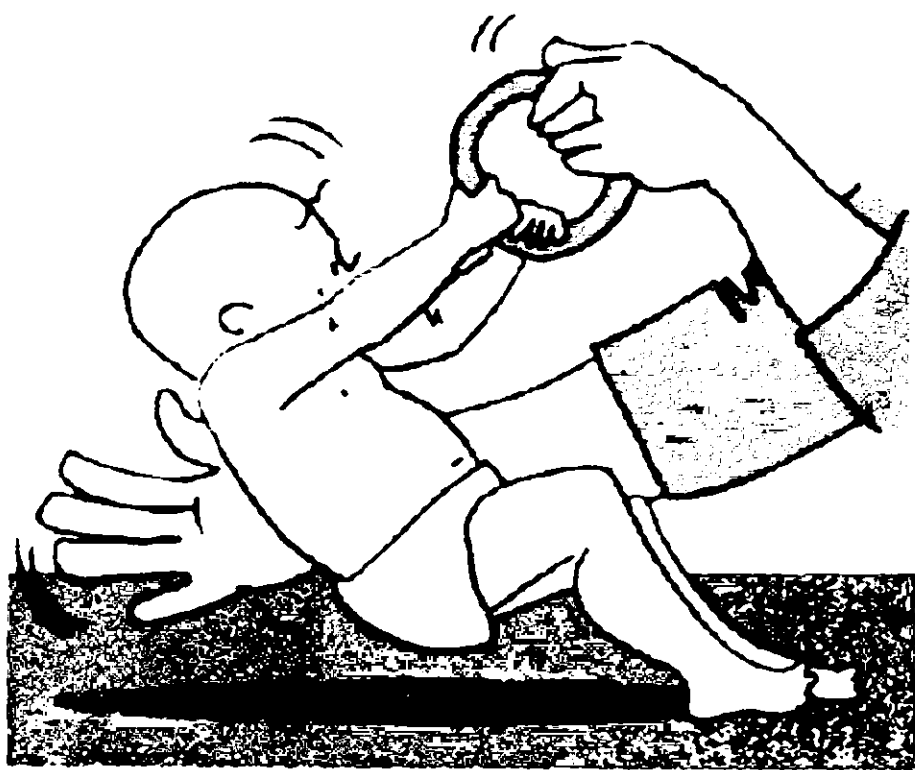
Đặt bé vào trong một cái hộp. Và bạn hãy nhìn xem thần kinh vận động của bé “làm ăn” ra sao khi bé xoay sở tìm cách leo ra khỏi cái hộp để tóm lấy chiếc xe đồ chơi nào đó.

Đứng thẳng người và trèo không có nghĩa là bé đang đi. Bạn hãy cho bé thời gian để tăng cường lực cho đôi chân, để bé sau này có thể tự do đi lại. Những tháng ngày bò tới bò lui vẫn sẽ tiếp diễn cho đến khi bé tự đi được. Bé biết đi sớm quá mà không được trải qua năm tháng tập bò và tập trườn, sẽ là một sự thiếu hụt cho những khó khăn về học tập của bé sau này.

BÀI TẬP: CHO BÉ TỪ 10 ĐẾN 12 THÁNG TUỔI

Khi thực hiện động tác kéo lên, bé có thể cần phải nắm lấy một cái que. Bạn lấy tay đỡ quanh người bé khi bạn kéo bé lên. Nếu hệ cơ của bé yếu, bạn nên “trêu” cánh tay của bé một chút để kích thích các cơ căng lên và nhớ là đừng có kéo bé lên đột ngột.

Bạn hãy suy tính đến các động tác giúp bé sớm phát triển hệ cơ của cánh tay và chân cùng với những bài thơ có vần điệu và những bài hát.

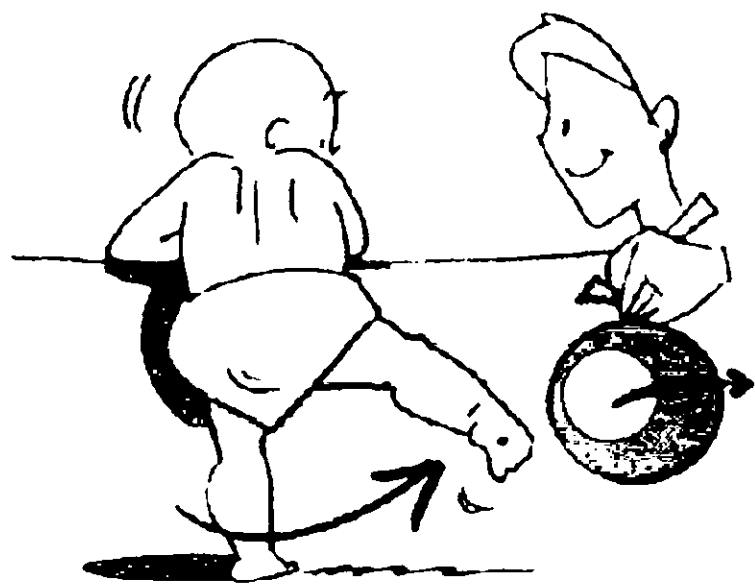


Động tác kéo lên

Kéo bé lên khi bé đang nắm một cái que đánh trống hoặc là một cái vòng, để cải thiện sự phát triển cho cơ ở khuỷu tay. Cách nắm tay đúng là nắm tay nắm chặt (vật cần nắm) với ngón cái để ở bên dưới.

Tuân theo lệnh đơn giản

Vỗ tay, đập vật thể vào nhau và lắc lư là những hoạt động hữu ích và có thể tạo thành tiếng nhạc, kích thích nhận biết nhịp điệu cho bé.



“Nhìn xem con làm được gì nè!”

Cho bé đứng vịn vào một vật gì đó rồi thực hiện bài tập nâng mỗi bên chân.

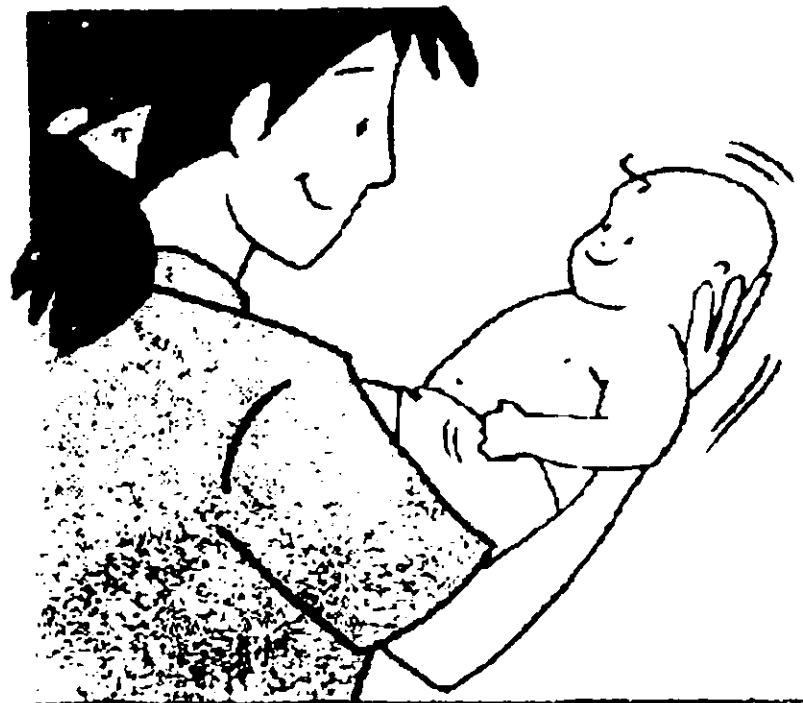
Bé đang bước vào giai đoạn vận động cả hai bên, cả hai bên cơ thể cùng nhau làm chung một việc. Giờ thì bé sẽ học cách dự đoán hành động, nhưng để đưa ra được hành động đúng lúc, thường là rất khó, vì thế, bạn hãy khích lệ con và đừng có ép buộc bé phải đưa ra hành động nào nhé.

KHIÊU VŨ

- Hệ thống tuyến tiền đình, hệ thăng bằng và cơ quan thị giác luôn có sự phụ thuộc lẫn nhau.
- Những hoạt động có nhịp điệu, thú vị và mang tính thúc đẩy phát triển này rất được các bé yêu thích.
- Với bé khoảng 10 tháng tuổi thì có thể sẽ hơi vất vả một tí.
- Những động tác này rất có ích cho khả năng hình dung của bé.

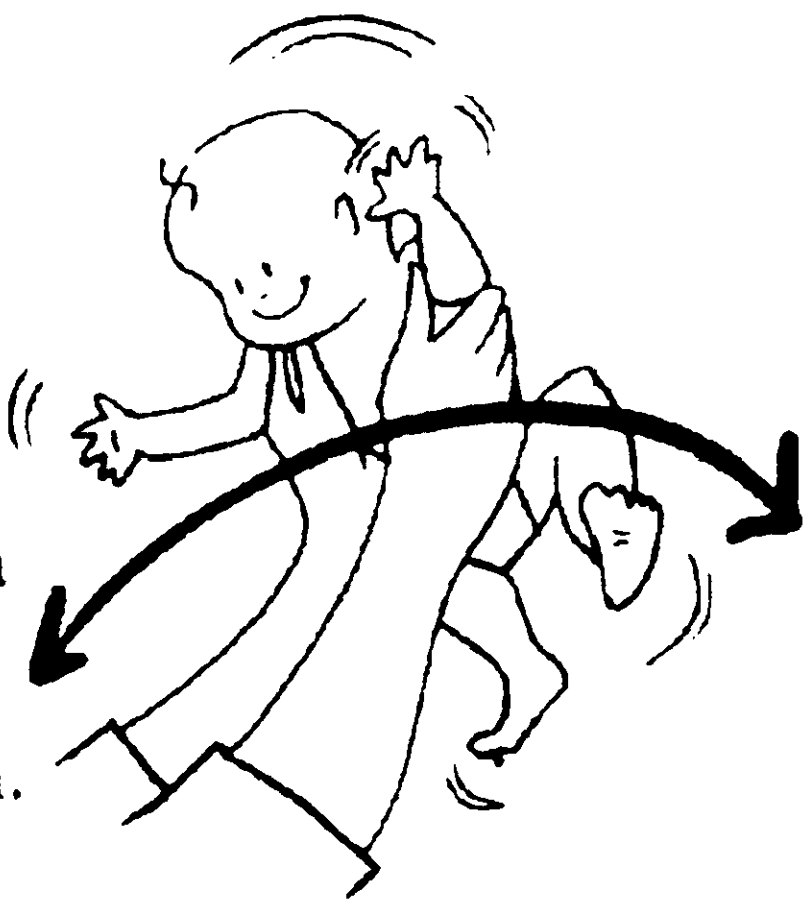
Khiêu vũ (1)

Bạn ôm ngay eo bé, nhẹ nhàng nâng bé lên và lắc, động tác này rất tốt cho bé học cách điều khiển đầu. Nếu khả năng kiểm soát đầu của bé còn yếu, bạn nên đỡ đầu và cổ cho bé khi thực hiện.



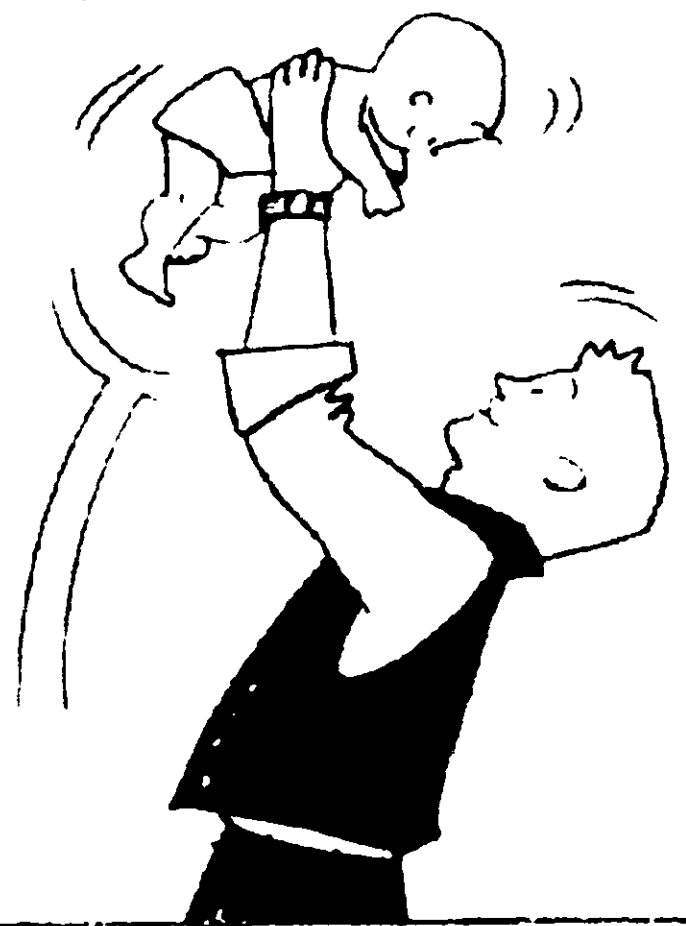
(2)

Bạn ôm bé xoay từ bên này qua bên kia và xoay vòng quanh.



(3)

Chơi đánh đu lên xuống với bé.



(4) Lặp lại những động tác này hoặc bạn thực hiện điệu nhảy riêng của bạn, một điệu valse chẳng hạn.

- Nếu bé nặng quá, hay là bạn không khỏe hoặc đang mang thai, thì đừng cố thử những động tác này.
- Kích thích tuyến tiền đình giúp phát triển cơ bắp chắc khỏe và vô cùng quan trọng đối với chức năng của hệ thần kinh vận động.
- Độ căng và độ khỏe của cơ bắp có khác nhau. Độ căng cơ không do ta điều khiển mà do chức năng của não quyết định, phụ thuộc vào dữ liệu thần kinh vận động mà não nhận được. Độ khỏe của cơ bắp có thể do ta tùy ý phát triển thông qua những chương trình thích hợp để giảm bớt lượng mỡ thừa.

LẮC, NHÚN VÀ ĐẨY

- ♦ Nhịp điệu là yếu tố cần thiết đối với ngôn ngữ, sự phát triển và việc học tập. Thậm chí cả toán học cũng đòi hỏi phải có sự nhịp nhàng để liên kết với nhau thành dãy.
- ♦ Đa số những phản xạ bẩm sinh được khắc phục thông qua việc massage và kích thích tuyến tiền đình.
- ♦ Những động tác dưới đây rất cần cho sự phát triển cân bằng bình thường.

Trò cưỡi ngựa

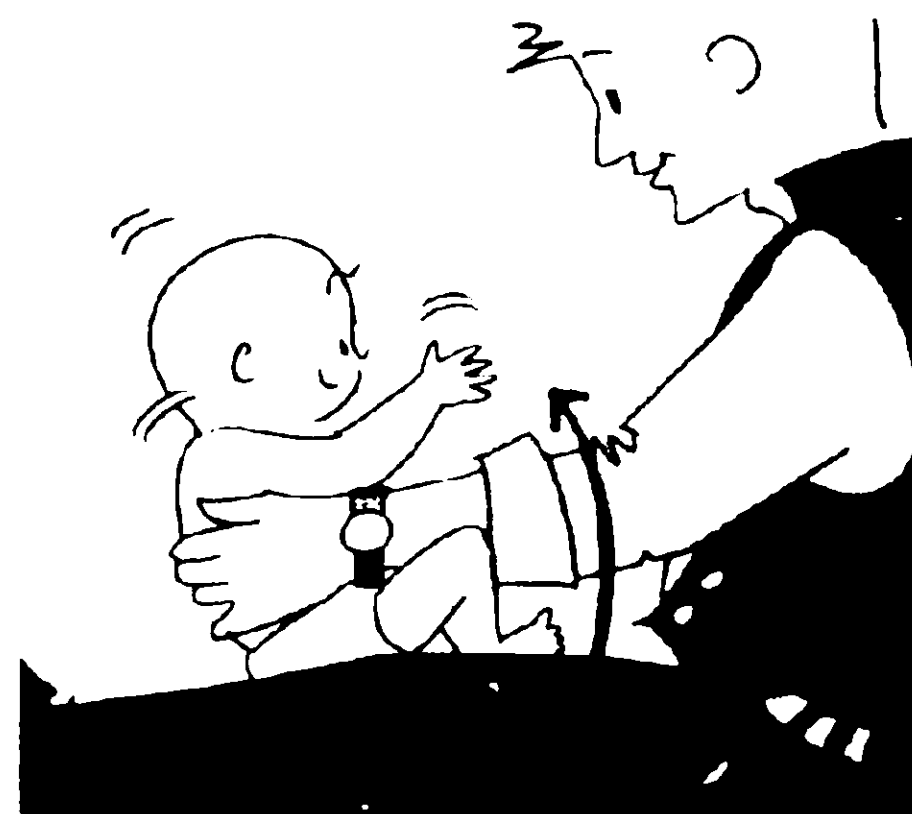
Bạn để bé ngồi lên đầu gối, hướng mặt bé về phía bạn và tay bạn nắm lấy tay bé. Rồi bạn vừa hát vừa xóc, vừa lắc người bé:

Quý cô cưỡi ngựa thong thả này
(lắc bé chậm chậm)

Nông dân thì cưỡi ngựa hồi hả
(lắc bé nhanh hơn)

Và quý ông cũng cưỡi ngựa rất là vội vã (tiếp tục lắc bé nhanh hơn)

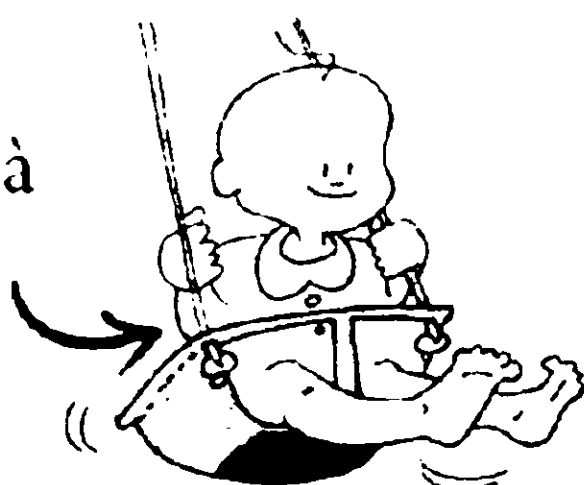
Bạn nâng một đầu gối lên ở những thời điểm và tốc độ khác nhau.



- ♦ Mỗi bé cần được chơi trò đánh đu
- ♦ Tất cả những động tác được đề cập trước đó như trò lăn, lộn người, xoay, đứng đưa và lúc lắc không chỉ làm cho vui mà còn giúp gia tăng khả năng phát triển cho bé yêu của bạn.
- ♦ Trong khi bé đang đứng đưa hay nhẹ nhàng xoay vòng vòng thì bao nhiêu là thông tin được truyền tới cho não của bé. Ngay cả cơ mắt cũng phải tham gia hoạt động!

Đánh đu

Bạn đu đưa bé hoặc là cho bé xoay một cách nhẹ nhàng thôi. Một khi bé có thể tự ngồi được rồi thì đây chắc sẽ là kiểu chơi đùa “khoái chí” của bé.



Đong đưa

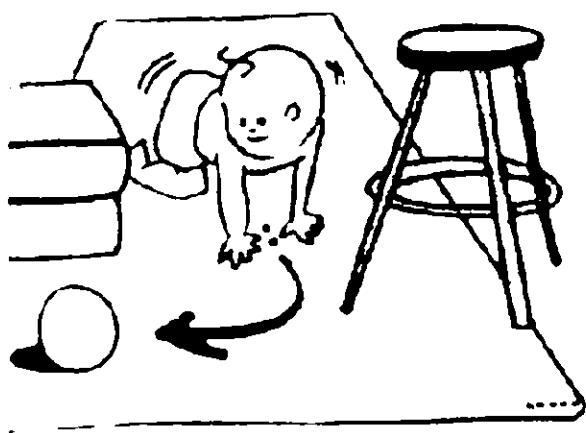
Bạn ngồi duỗi chân trên sàn nhà, hơi cong đầu gối lên và đặt bé ngồi lên chân, ngả người ra sau cho bé gần như đứng lên trên bụng của bạn. Bé sẽ lại ngã trong lòng bạn khi bạn nhào người từ phía sau về lại trước.

KHẢ NĂNG HÌNH DUNG

Hình dung là khả năng ghi nhớ hình dạng, cảm giác, mùi, vị của đồ vật hoặc một chuỗi âm thanh nào đó - đây cũng là một hình thức vận động.

Tập trung và theo dõi

Nhìn một quả bóng hoặc một món đồ chơi cũng đòi hỏi sự tập trung của nhãn quan. Bạn di chuyển món đồ chơi vòng quanh, lên, xuống và ngang dọc, di chuyển lại gần hay đưa ra xa bé. Khi bé đến gần đồ



chơi, hai mắt của bé sẽ tập trung nhìn ở những khoảng cách khác nhau.

Hình dung - trò sắp xếp

Sắp xếp rất thú vị và hứng thú, đòi hỏi sự phối hợp giữa mắt và tay sao cho đúng! Khi đồ vật lọt ra khỏi tầm nhìn của bé, bé cũng học được rằng những thứ đó không phải bị biến mất.

Vậy chúng ở đâu?



Mường tượng từ

Bạn viết chữ màu đen lên một tấm bìa trắng khổ 20x20cm (viết chữ nhỏ hơn khổ giấy). Bạn chuẩn bị đủ bảy từ và đưa cho bé xem mỗi ngày bốn lần. Hàng ngày, bạn thay tờ bìa cũ bằng tờ bìa mới và cho bé đoán tờ bìa có chữ nào khớp với tờ bìa có hình nào. Đừng

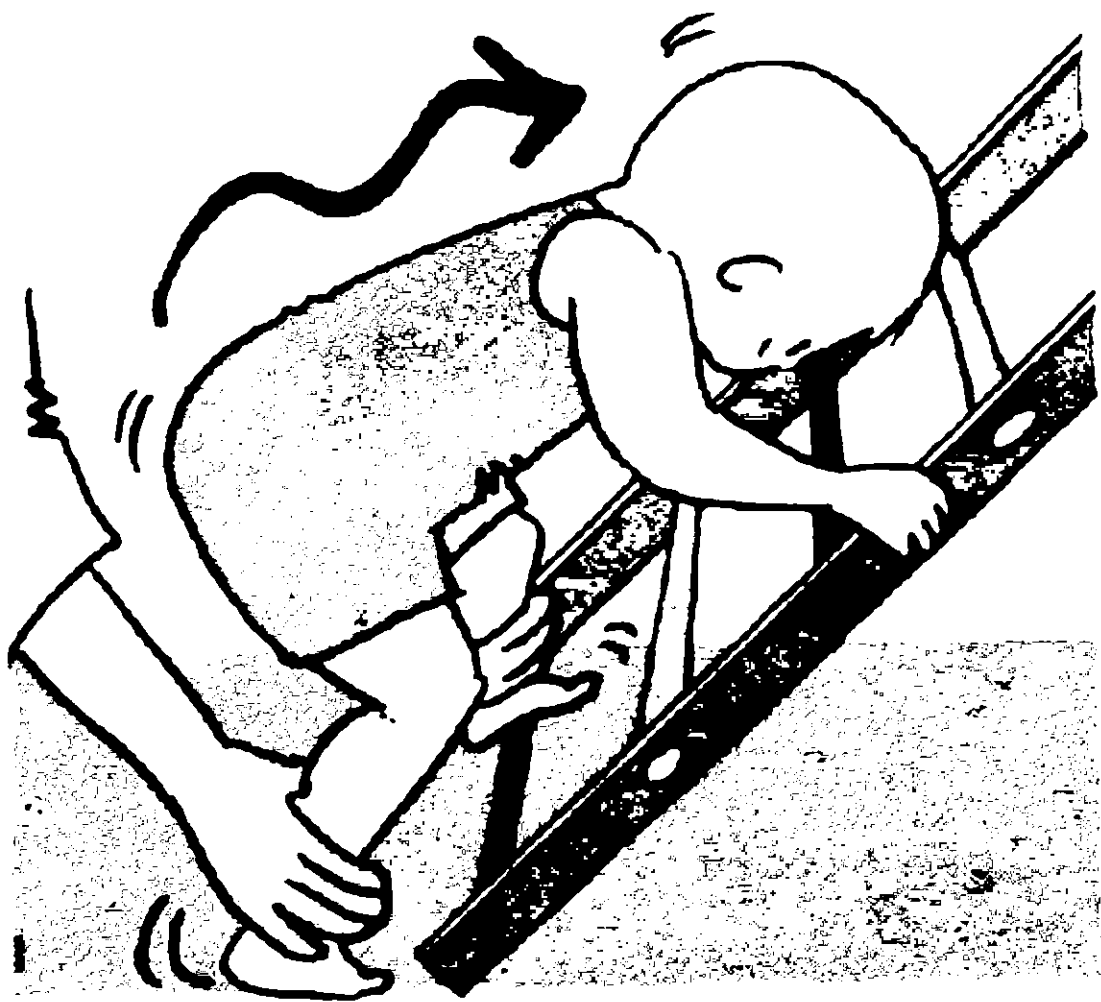
hỏi bé từ này là từ gì; bạn chỉ cần giơ tấm bìa lên và nói từ trên bìa. Trò này sẽ giúp cho bé hình dung ra từ khi bé học nói. Bạn hãy làm cho trò chơi thật hấp dẫn!



Chú ý: đừng viết chữ và gắn hình lên chung một tấm bìa.

- ♦ Tất cả các hoạt động trong giai đoạn phát triển này tạo ra kích thích cho thị giác khi bé di chuyển xung quanh.
- ♦ Năng lực hình dung phát triển từ những trải nghiệm giác quan.
- ♦ Hoàn cảnh môi trường tạo ra sự khác biệt. Vì thế, sự hình dung của bé phải dựa vào thông tin các giác quan khác nhau đưa vào đầu.

GIAI ĐOẠN C: BÉ ĐÃ BIẾT ĐI ĐẾN 18 THÁNG TUỔI



Đây là giai đoạn vận động cả hai bên, khi hai bên não bắt đầu học cách phối hợp làm việc với nhau.

Khả năng vận động quan trọng hơn nên khả năng diễn đạt lời nói phải xếp hàng đợi phát triển sau. Độ tuổi mà một đứa bé biết đi kém quan trọng hơn sự kích thích thần kinh vận động mà bé nhận được trong thời còn nằm sấp, trườn rồi bò (trong khoảng 5 tháng),

trèo (khi bé đã quen với tư thế đứng thẳng), đến khi bé tự đi được, không cần ai giúp đỡ.

Với hệ thăng bằng đã được phát triển, bé bắt đầu nhún đầu gối, chạy và cải tiến tổng thể những kỹ năng phối hợp tốt hơn. Khi “thiên thần” nhỏ của bạn bắt đầu tự mình đi được rồi, bạn hãy cùng đi với bé mỗi khi có thể, trước hết là đi trên đất bằng, rồi đi lên, đi xuống dốc nghiêng và sau cùng là chạy; nhưng đầu tiên phải đi chậm chậm trước đã. Bạn đã tự tạo cho mình một thú vui, đó là xem bé yêu có thể đi được mỗi ngày bao xa và bao nhanh.



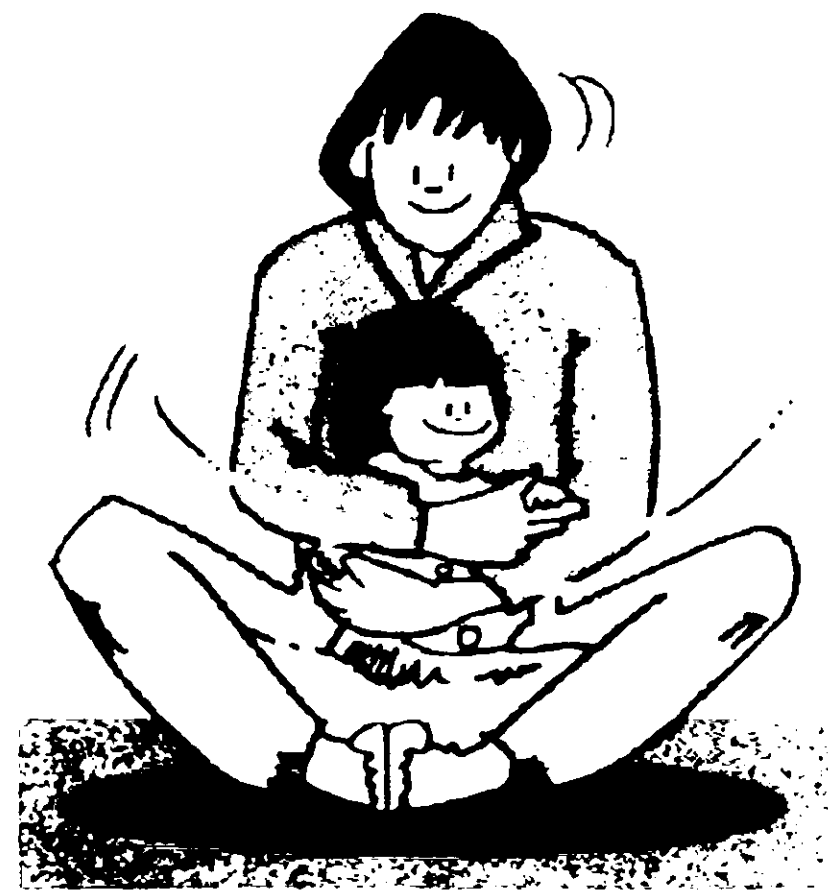
Chú ý: nếu thấy có nguy hiểm, bạn hãy dùng đai an toàn cho bé tập đi bộ. Nếu bé có thể tự đi một khoảng xa một cách an toàn thì không nên cho bé dùng xe tập đi.

MASSAGE, ÂM NHẠC VÀ BÀI HÁT

- ♦ Đây là giai đoạn bé thường hay “chạy lung tung”, vì thế, việc massage cho bé thật không dễ dàng chút nào. Hãy massage khi bạn thay tã, khi tắm cho bé và trong khi bạn âu yếm bé; chớ quên là vừa massage, bạn phải vừa trò chuyện với bé đấy nhé.
- ♦ Thời gian tắm tã là khoảng thời gian êm ả và thích hợp cho việc massage toàn thân và thư giãn hệ cơ, hệ dây chằng cho bé.
- ♦ Sử dụng những dụng cụ khác nhau để massage bé và cũng đừng quên những chiếc khăn nhám và khăn mềm.
- ♦ Massage và các bài tập động tác phải làm thật chậm để thông tin từ cơ bắp và dây chằng có thời gian “đăng nhập” vào trang chủ là bộ não.
- ♦ Hãy ngân nga hát khi bạn cho bé thực hiện các động tác tay, chân.

Chéo tay ngang người

Động tác này cần làm chậm chậm thôi, bạn nhé. Bạn cho bé ngồi vào lòng, rồi kéo hai cánh tay của bé lên, hạ xuống, kéo ra, kéo vào, thực hiện dứt khoát – nhưng không dùng lực nhiều. Sau đó, bạn đặt chéo hai cánh tay bé ngang thân người và vuốt ve bé, đầu tiên cho tay trái bé đặt lên trên tay phải, sau đó đổi tay phải đặt lên trên tay trái. Lặp lại động tác này vài lần.



Chéo chân ngang người

Bạn nâng một chân bé lên cho chân chạm tới mũi bé rồi thả chân bé xuống, sau đó đến chân kia.

Lặp lại động tác ấy vài lần, tiếp tới lần lượt giờ mỗi chân của bé lên cho chạm tới tai hoặc má bé.

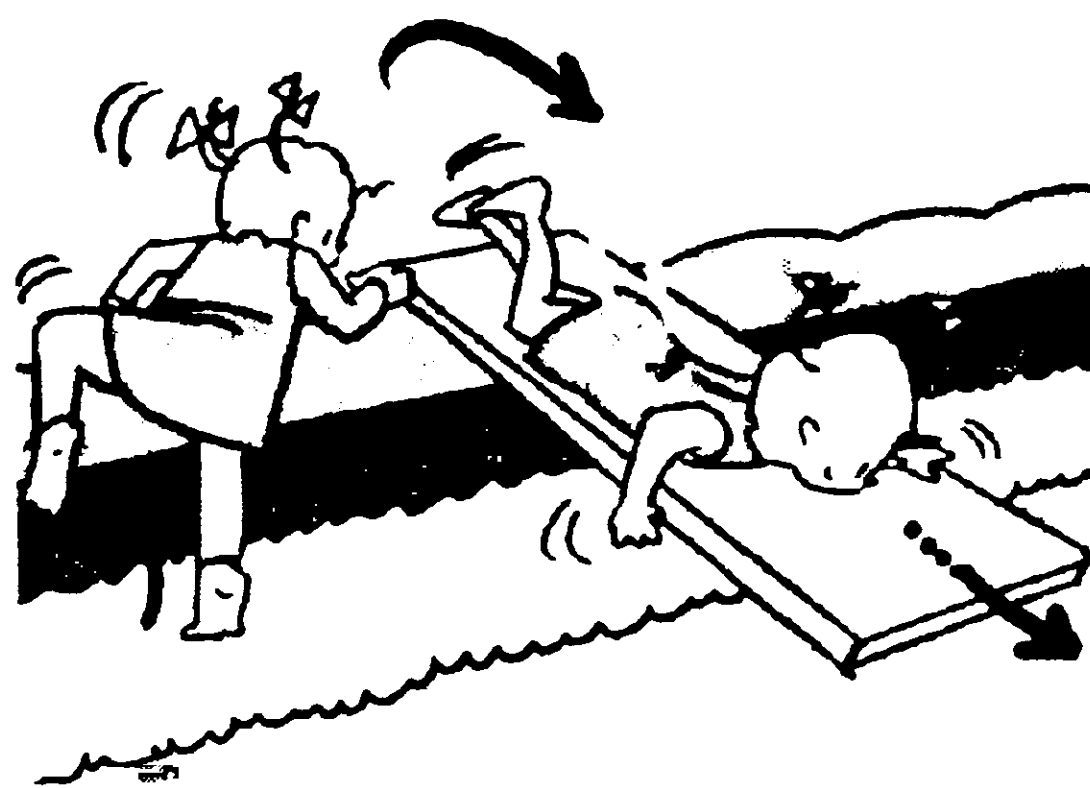
Những bài tập này giúp bé massage, đánh thức sự nhận biết về cơ thể cho bé và kích thích hệ cơ cùng dây chằng. Mặc dù mục đích là để bé duỗi thẳng được tay, chân, duỗi dài từ bên này sang bên kia, nhưng bạn cũng đừng dùng nhiều lực. Hãy hát và cho bé thực hiện động tác theo nhịp.

TỔ CHỨC VẬN ĐỘNG CƠ BẢN: BÉ TỪ 12 ĐẾN 15 THÁNG TUỔI

Tổ chức vận động là khả năng thiết lập hành động theo thứ tự nhất định. Những hoạt động dưới đây sẽ tạo nên bước tiến đầu tiên cho quá trình này.

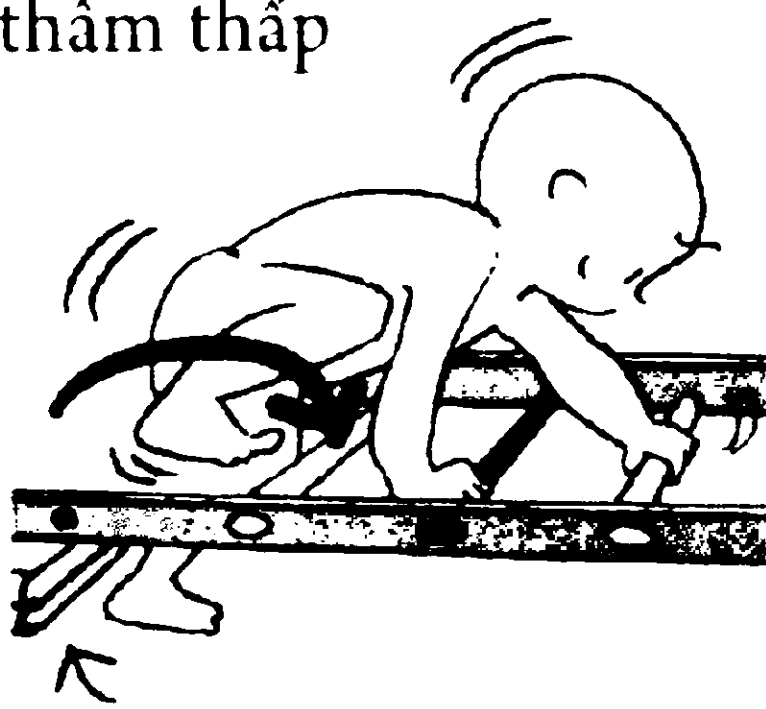
Trò vui trong phòng sinh hoạt

Hãy cho con bạn chơi đùa tùy ý với đồ đạc trong nhà. Bạn hãy nhớ cho rằng, nhờ nô đùa, bé sẽ học được cách hoạt động trong không gian, khi bé leo lên rồi trèo qua, sau đó lại tụt xuống khỏi những đồ đạc bày trong nhà.



Đi trên các bậc thang

Bạn dạy bé nhắc chân lên các bậc thang đặt nằm ngang trên sàn và tay bé thì nắm bậc thang phía trước. Giờ thì kê thang lên những cuốn sách hay kê lên mấy cái ghế thấp và cho bé lặp lại động tác trên. Nâng độ khó lên dần, vì đây là động tác rất quan trọng.

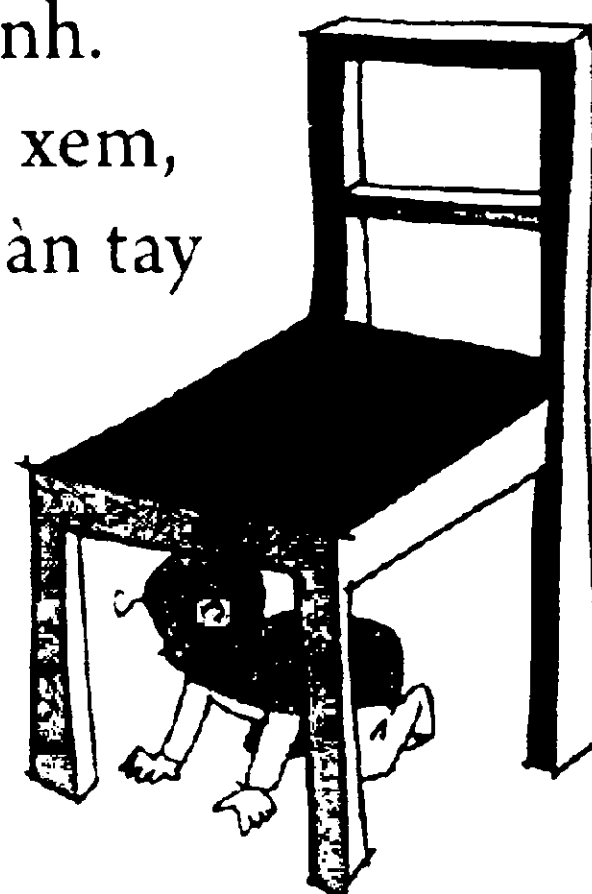


Bài tập này sẽ định hình khả năng tổ chức vận động và kinh nghiệm sống, cho bé biết được khi nào thì cần nhắc cái chân đó lên để trèo qua hoặc leo lên bậc thang, khi nào thì nắm lấy (hoặc buông ra) thanh ngang, và lý do vì sao phải bò thì mới đi qua phía dưới mấy cái ghế được. Sau nhiều lần lặp đi lặp lại, những hoạt động đó sẽ trở thành phản xạ tự động.

Bò qua các ô thang và dưới những cái ghế

Động tác bò qua khoảng giữa các bậc thang đặt vuông góc với sàn nhà (các ô thang), hay bò bên dưới mấy cái ghế, đòi hỏi rất nhiều giác quan của bé phải hợp tác với nhau. Nhờ đó, khả năng định vị trong không gian sẽ phát triển nhanh.

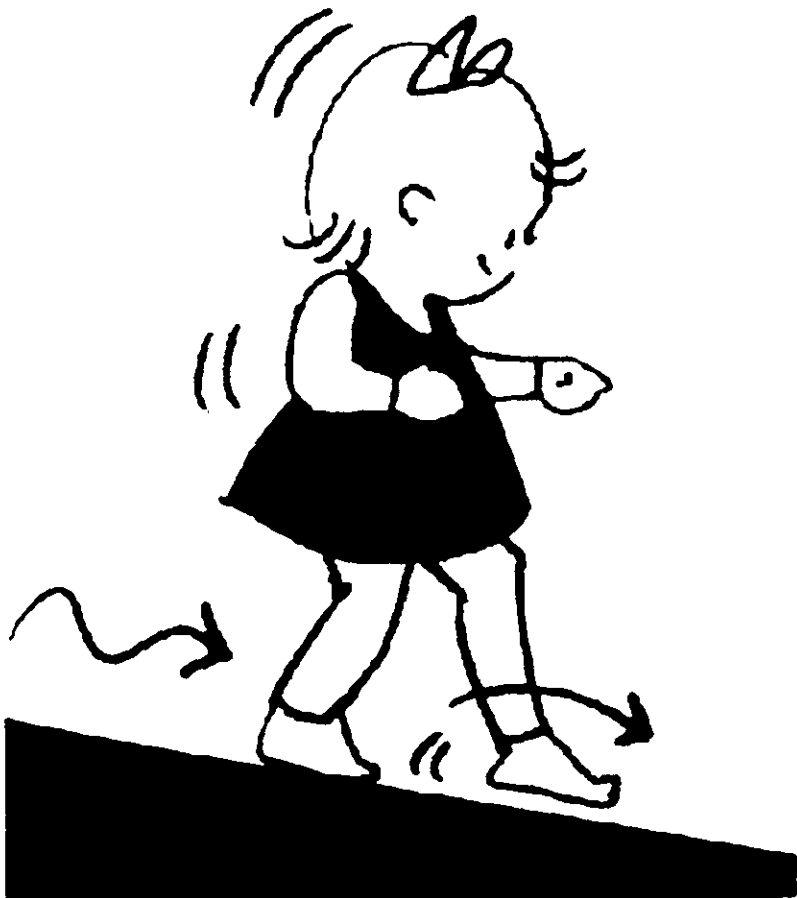
Bạn nhìn xem, có phải bàn tay bé áp lên sàn với ngón cái xòe ra không?



HỆ THĂNG BẰNG CHO BÉ TỪ 15 ĐẾN 18 THÁNG TUỔI

- ♦ Đây là thời gian bé vận động nhiều và cũng là năm bé bắt đầu biết nói, nhưng vận động vẫn chiếm ưu thế hơn.
- ♦ Sử dụng ngôn ngữ liên quan đến các sự kiện đang diễn ra, nếu không, nó sẽ chỉ là những tiếng ồn.
- ♦ Giúp bé phát triển thăng bằng bằng cách cùng đi với bé càng nhiều càng tốt, đầu tiên, đi trên mặt sàn phẳng, sau đó, đi trên các bề mặt khác như trên cát, trên đất.

Bàn chân và mắt (của bé) phải học cách gửi chung một thông điệp đến não để báo cáo về vị trí của chúng. Nếu điều đó không xảy ra, thăng bằng của bé sẽ bị ảnh hưởng. Kỹ năng này cần phải qua trải nghiệm nhiều lần, trong suốt cả năm vận động này cho đến khi có được sự trùng khớp thông tin khi truyền tới não. Trẻ con nên đi chân trần thì tốt hơn, vì thế, bạn hãy luôn giữ cho căn phòng đủ ấm với bé.



Đôi và dốc

Nên tạo ra nhiều đôi dốc cho bé chơi. Đầu tiên, bé sẽ vung vẩy cánh tay để giữ thăng bằng. Bạn nhớ đỡ bé ngay nếu cần, đỡ nhẹ từ sau lưng – bên dưới khuỷu cánh tay đang duỗi dài ra của bé – nếu bé đang leo lên dốc. Khi khả năng thăng bằng của bé hoàn thiện hơn, bé sẽ học được cách chạy nhanh và chơi trò nhảy nhót. Động tác nhảy sẽ phát triển độ căng cho cơ bắp ở chân, đầu gối và hông.

Bước lùi/ bước ngang

Động tác này cần đến khả năng thăng bằng và sự nhận thức về cơ thể/ không gian. Lúc đầu thì bạn nên giúp bé thực hiện, nhưng sau đó thì cứ để bé tự làm. Khuyến khích bé đi theo hàng ngang, bước lùi lại và hụp người xuống. Điều này rất quan trọng cho sự điều chỉnh thị giác.



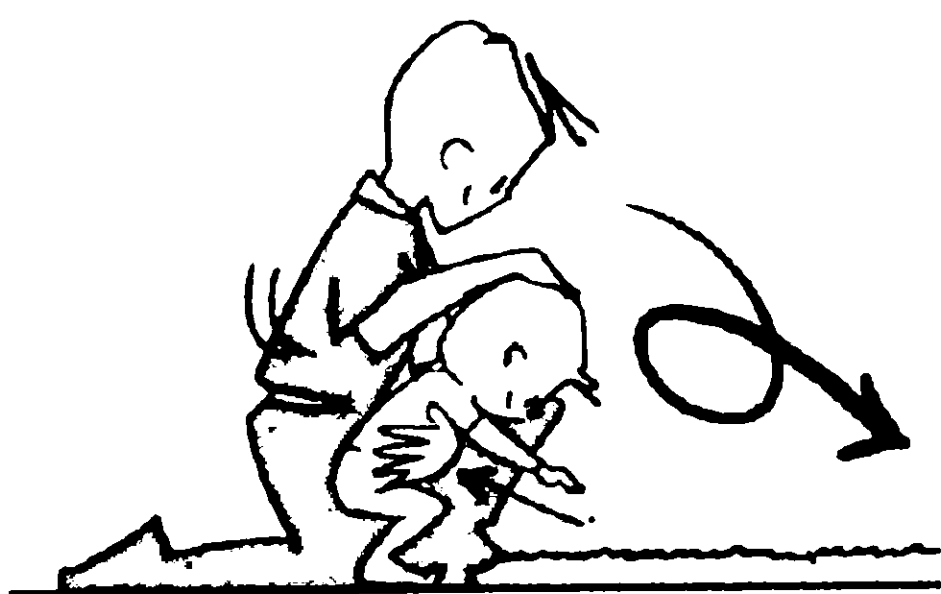
VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN CHO BÉ TỪ 15 ĐẾN 18 THÁNG TUỔI

- ◆ Nếu tai của con bạn có gì bất ổn thì phải chữa trị ngay.
- ◆ Chế độ ăn uống có thể là nguyên nhân chủ yếu gây nhiễm trùng cho tai của bé. Sự mẫn cảm đối với những thức ăn đặc biệt cũng có thể gây đau tai.
- ◆ Bệnh nhiễm trùng tai có thể ảnh hưởng đến cách diễn đạt ngôn ngữ khi chúng gây trở ngại đến khả năng nghe-hiểu âm thanh và từ ngữ.

Nào lộn

Bạn cho bé ngồi chồm hồm và bạn đứng sát ngay bên bé, sau đó bạn cúi người xuống, vòng tay trái quanh eo của bé.

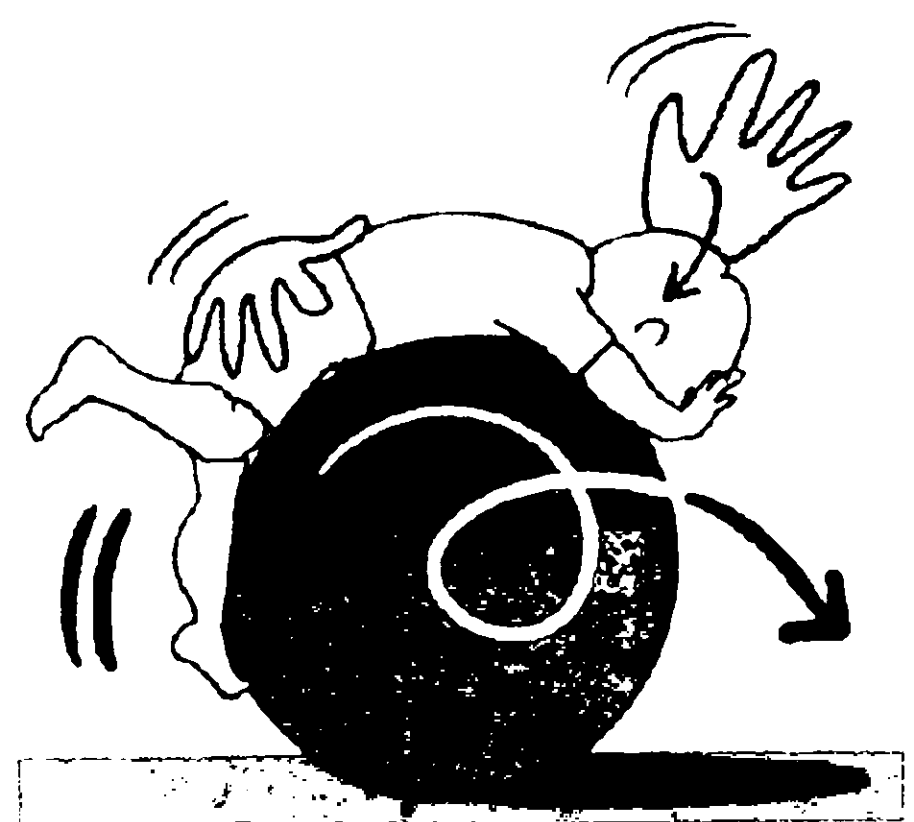
Tay phải, bạn để lên đầu bé, cánh tay phải này sẽ đỡ cho bé trong suốt trò chơi này, rồi bạn cho bé lộn vòng. Bạn phải chắc là tay bạn luôn theo sát cú lộn của bé để bảo vệ cái đầu cho bé. Thử với búp-bê vài trước cho chắc ăn!



Phản xạ rơi trên một quả bóng

Bạn cho bé nằm sấp trên một ống lăn lớn hoặc trên một quả bóng to. Phản xạ rơi của bé sẽ khiến hai cánh tay bé chống xuống sàn khi bé lộn người tới trước.

Bạn kiểm tra xem đầu bé có tỳ vào quả bóng hay không, để khi bạn lăn bóng đi, bé sẽ trình diễn một cú lộn nhào trên bóng ngon lành.



“Thiên thần” của bạn sẽ sớm chơi trò nào lộn này, vì thế, bạn hãy dạy con cách chơi cho đúng. Đầu nên ở bên dưới (khi thực hiện động tác).

Một điều quan trọng nữa là đầu và cổ cần được đỡ khi bé lật người trong một cú lộn nhào. Những động tác này nên được thực hiện trên một tấm thảm êm.

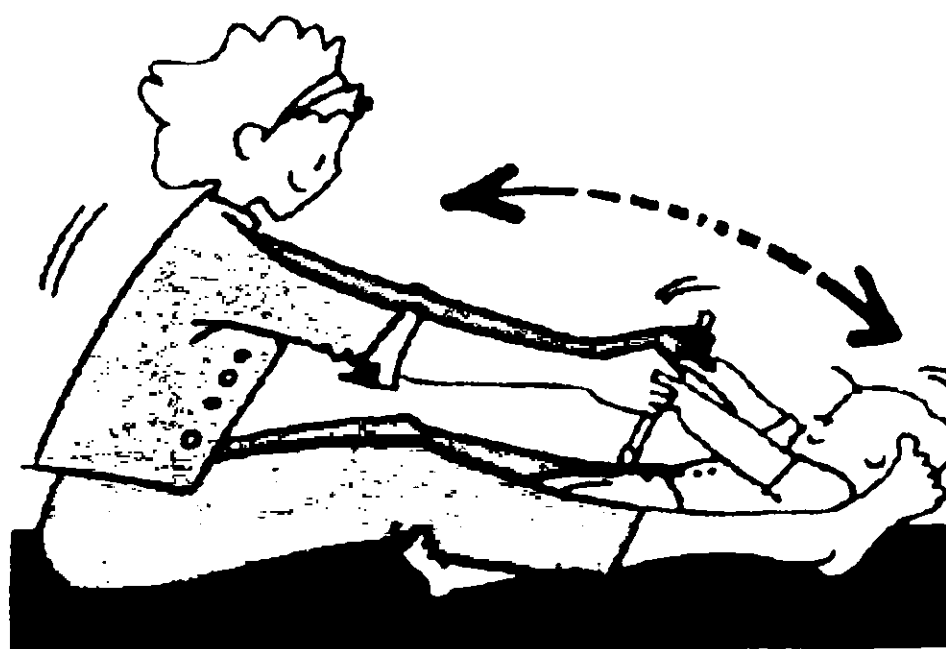
PHÁT TRIỂN PHẦN THÂN TRÊN: BÉ TỪ 15 ĐẾN 18 THÁNG TUỔI

Một thanh xà đơn an toàn là một món đầu tư đầy lợi nhuận cho tương lai của con bạn. Treo xà cố định bên trong nhà để bất kì thời tiết nào, bạn cũng có thể dùng đến nó được. Bạn nhớ đặt một tấm nệm đỡ ở bên dưới.

Chèo thuyền

"Chèo, chèo, chèo thuyền nào..."

Cha/mẹ và bé ngồi đối diện và nắm tay nhau, cả hai cùng ngả người ra sau và về phía trước. Bé sẽ duỗi thẳng cả người khi ngả ra sau và khuỷu tay sẽ co lại khi cúi người về trước. Tập với bé động tác này khoảng năm lần thôi.



Khỉ đánh đu

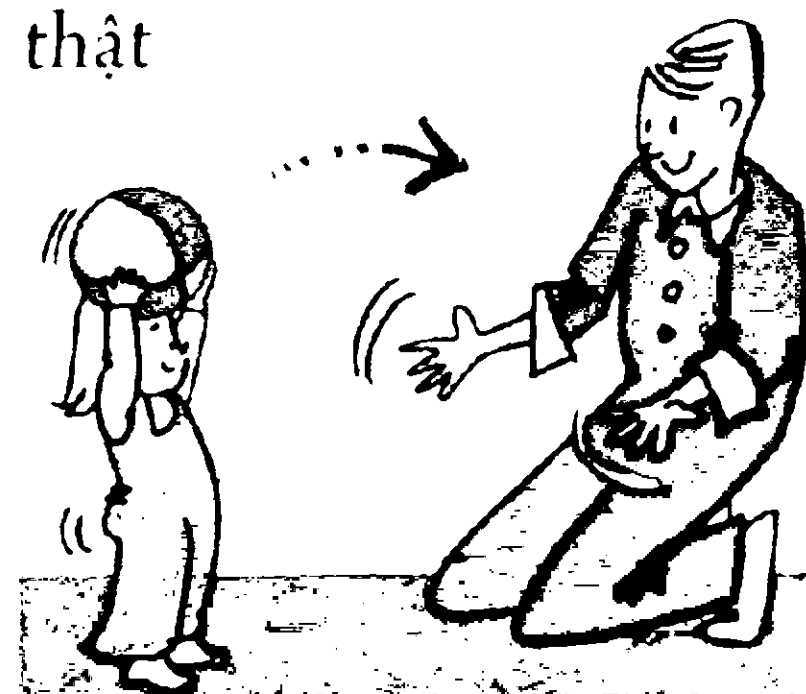
Bé nắm lấy hai chiếc vòng và đu đưa theo tư thế của khỉ. Nếu cần, bạn hãy giúp bé bằng cách giữ vòng cho bé đánh đu.

Động tác này giúp cho ngực phát triển và hít thở sâu.

Động tác ném đòi hỏi sự tính toán thời gian (nhận thức về thời gian) để biết được khi nào thì thả bóng ra. Ở độ tuổi này, bé thường thả bóng ra rất sớm. Các động tác chèo thuyền, đánh đu sẽ giúp cho cơ bắp ở khuỷu tay cứng cáp, và làm cho cơ cổ chắc khỏe hơn. Nếu các cơ ở vai, khuỷu tay và bàn tay quá yếu, sẽ gây khó khăn cho việc viết chữ của bé sau này.

Quăng ném

Bé đứng thẳng, hai tay duỗi thẳng, cầm một quả bóng to, giơ lên thật cao và bạn bảo bé ném bóng cho bạn.



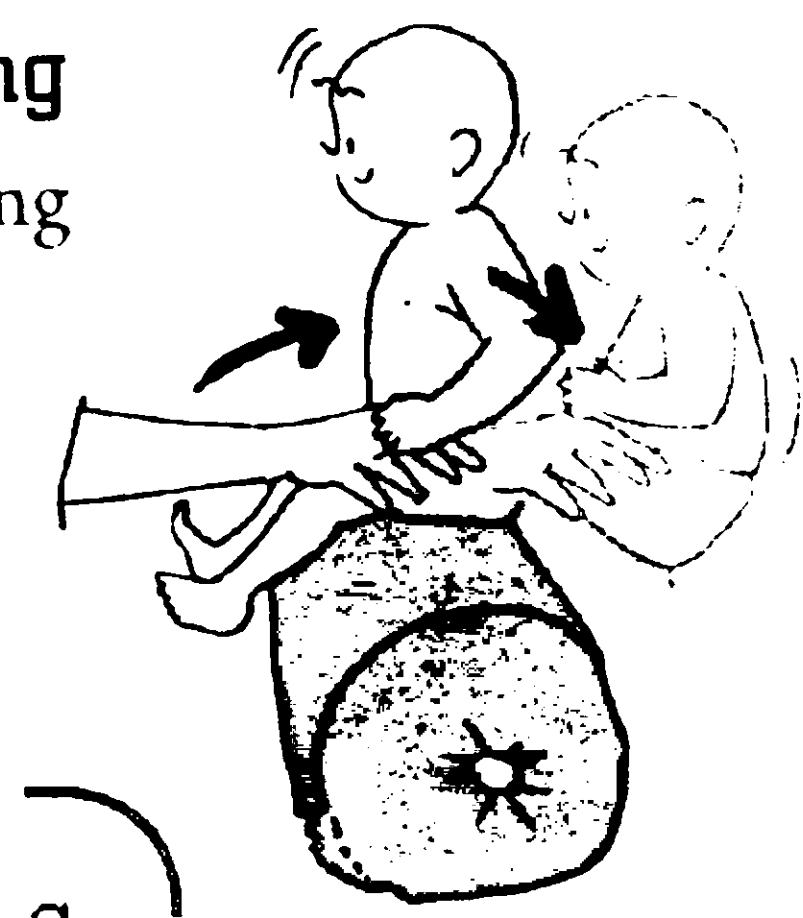
KÍCH THÍCH TUYẾN TIỀN ĐÌNH

Qua nghiên cứu, các nhà khoa học đã chứng minh được rằng sự phát triển của hệ thần kinh trong não một phần cũng là do thành quả của việc kích thích tuyến tiền đình. Khi hoạt động kích thích tuyến tiền đình, chúng cũng ảnh hưởng đến cơ thể và sự nhận thức về không gian, độ căng cơ bắp và sự điều chỉnh cần thiết của cơ mắt để có được tầm nhìn chính xác. Tuyến tiền đình (tại trong) có ảnh hưởng mạnh đến độ căng của cơ bắp, đó là vấn đề cốt lõi nhất của hầu hết quá trình phát triển và/ hoặc sự rối loạn trong học tập của bé.

Thăng bằng trên ống lăn hay quả bóng

Khi bé đang ngồi trên ống lăn dài, bạn hãy nâng hai chân bé lên một chút để tạo ra cử động cân bằng về phía trước.

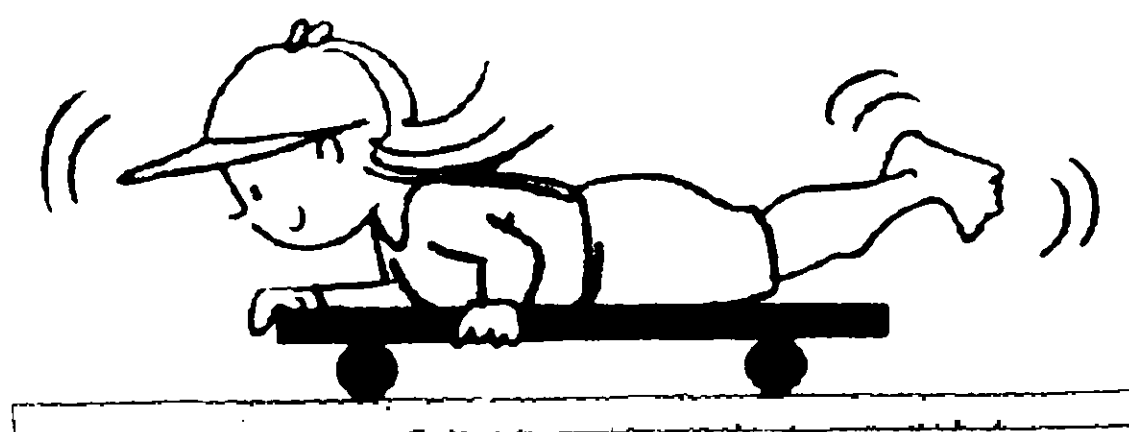
Di chuyển ống lăn ra sau, về trước để kích thích các phản xạ thăng bằng cho bé.



Cưỡi và xoay ván đẩy

Bạn cho bé nằm sấp, duỗi thẳng chân ra sau trên một cái ván đẩy, đầu bé ngẩng lên. Bạn nhớ canh chừng bé để bảo đảm hai tay bé đang vịn vào gờ ván, hầu tránh việc bé có thể bị kẹt ngón tay vào các bánh xe.

Đẩy và xoay vòng ván đẩy một cách từ tốn, nhẹ nhàng thôi, bạn nhé.



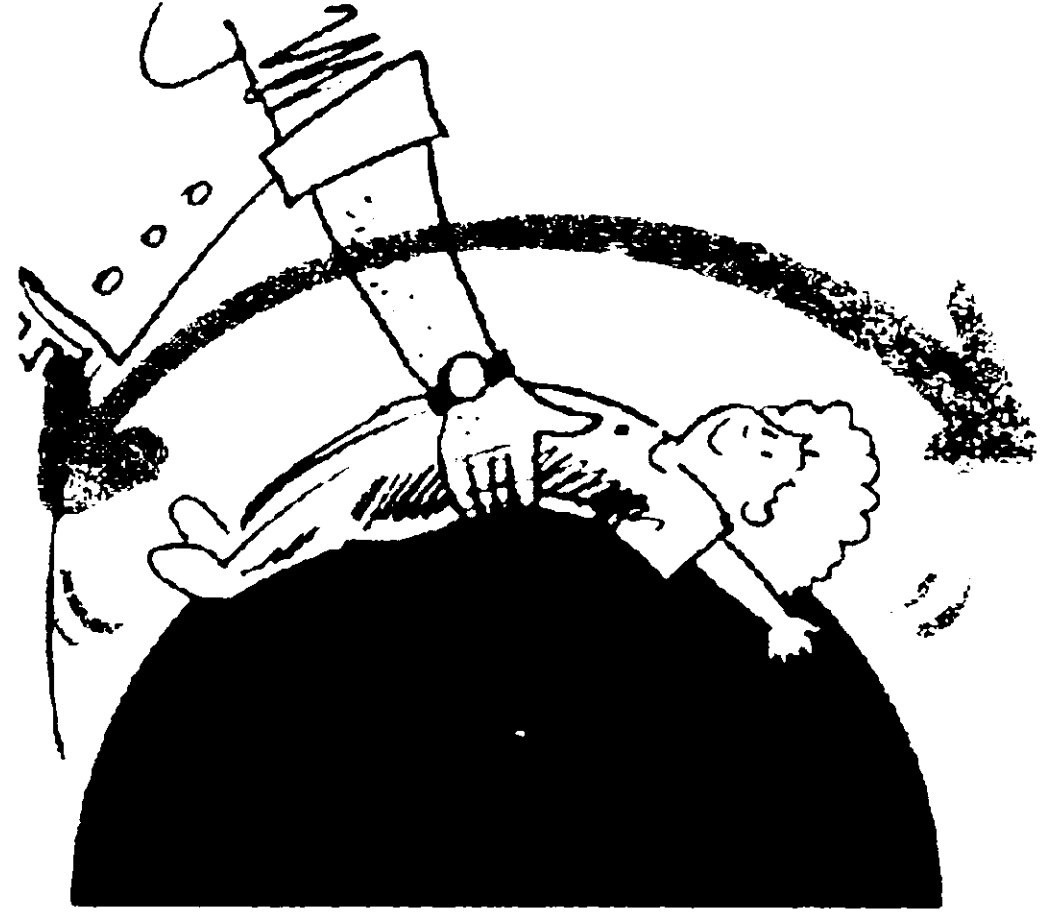
Động tác xoay có thể thực hiện trên ghế xoay, nhưng hợp lý nhất vẫn là bạn nên mua một tấm ván đẩy. Ván đẩy trông đơn giản nhưng mua ở ngoài vẫn tốt hơn là bạn tự làm lấy một cái! Chúng không phải là ván trượt đứng và bạn đừng bao giờ cho bé đứng trên ván đẩy hay chơi một mình mà không có bạn trông chừng.

VẶN VÀ UỐN NGƯỜI RA SAU

Hoạt động kích thích tuyến tiền đình ảnh hưởng không nhỏ đến thính giác, khả năng diễn đạt lời nói và thị lực của bé.

Căng người trên bóng biển

Bạn cho bé nằm ngửa trên một tấm đệm trị liệu lớn hoặc một quả bóng biển, hai cánh tay bé vươn dài qua khỏi đầu để chạm được tới sàn. Căng người bé về trước, ra sau và sau đó, sang mỗi bên.



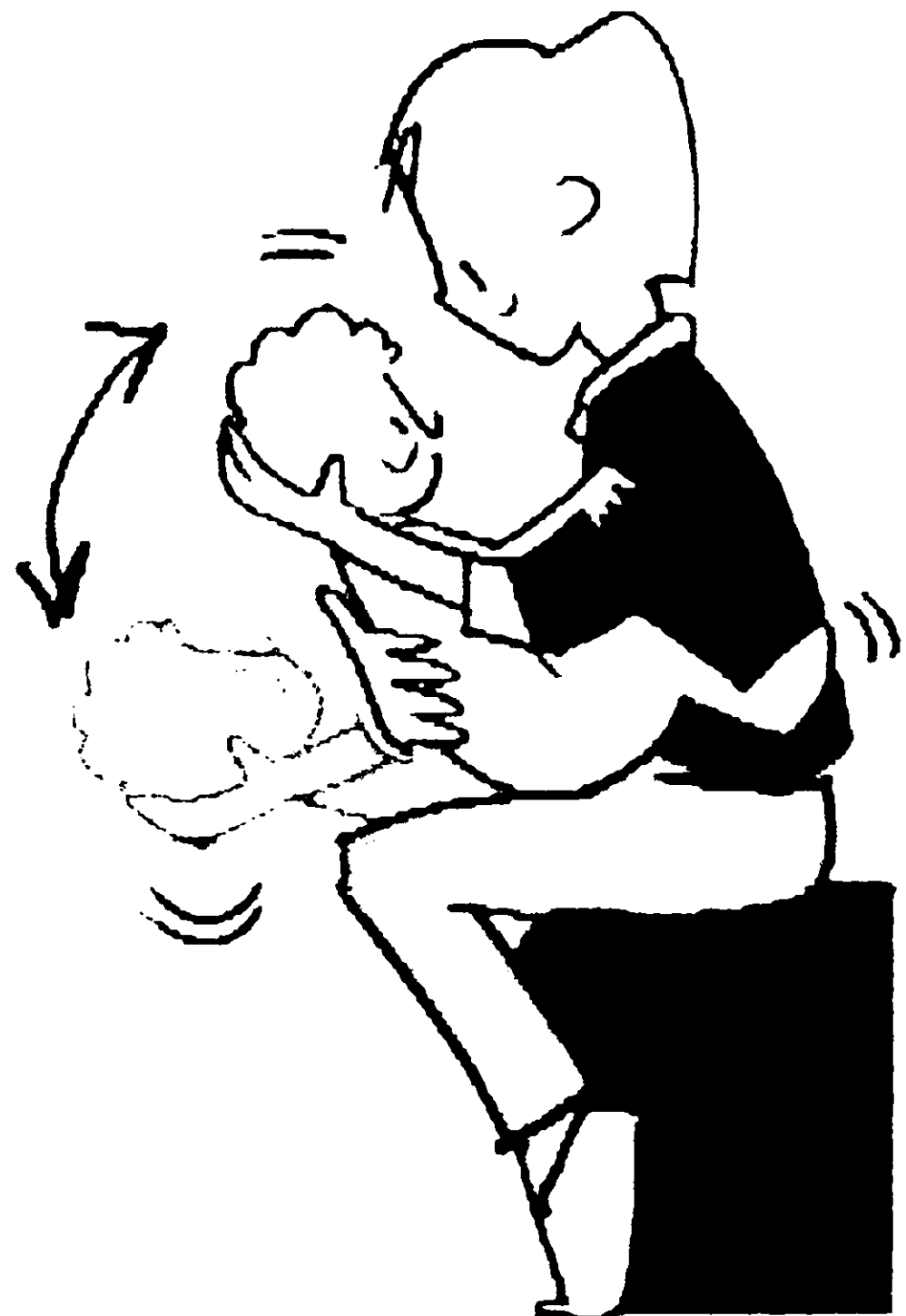
Những động tác này sẽ kích thích tuyến tiền đình, và có tác dụng đến cơ thể cùng sự nhận thức về không gian, độ căng cơ và cả sự điều chỉnh cần thiết ở cơ mắt để có được tầm nhìn chính xác. Hãy lưu tâm đến phản ứng của bé. Nếu động tác làm cho bé đau hay sợ, bạn nên ngừng ngay bài tập và kiểm tra xem bé có vấn đề về tai hay không, có thể thử lại bằng phương pháp nhẹ nhàng hơn, chẳng hạn như bạn chuyển sang dùng vật dụng là ghế, thay vì bóng biển. Phản xạ rơi diễn ra khi bé ngã thân trên xuống, và hai cánh tay bé chúc xuống để bảo vệ đầu. Những phản ứng này là bẩm sinh và tồn tại mãi mãi.

Uốn người ra sau

Bạn giữ cho bé ngồi quặp hai chân quanh eo bạn.

Sau đó, bạn đưa người tới trước để phần thân trên của bé nằm xuống.

Nhớ đỡ phía sau đầu, cổ và lưng trên cho bé.



NGHIÊNG VÀ LĂN



Nghe và lăn

Bạn cho bé nằm lên đùi, rồi nắm lấy hai tay của bé.

Sau đó, tập thể dục lắc với bé, ngả người ra sau và nghiêng người tới trước.

Mục đích là tập cho có nhịp với bài hát, giống như: *"Ồ sao bé không lắc, lắc lư cái mình..."*

- ♦ Kích thích tuyến tiền đình rất cần thiết cho thính giác, khả năng nghe-hiểu của bé và giúp bé khắc phục những tàn dư còn sót lại của phản xạ bẩm sinh.
- ♦ Nghe-hiểu là phần quan trọng để phát triển kỹ năng hình dung, rất cần cho việc học của bé.
- ♦ Bài hát với âm điệu khác nhau cũng giúp cho tai linh hoạt.
- ♦ Học thêm một ngoại ngữ rất có ích cả về mặt trí lực lẫn mặt phát triển cho não của bé.

Lăn như cây bút chì

Bạn để bé nằm ngang trên chân của bạn, hai tay bé vươn thẳng qua đầu và hai chân duỗi dài ra, y như cây bút chì.

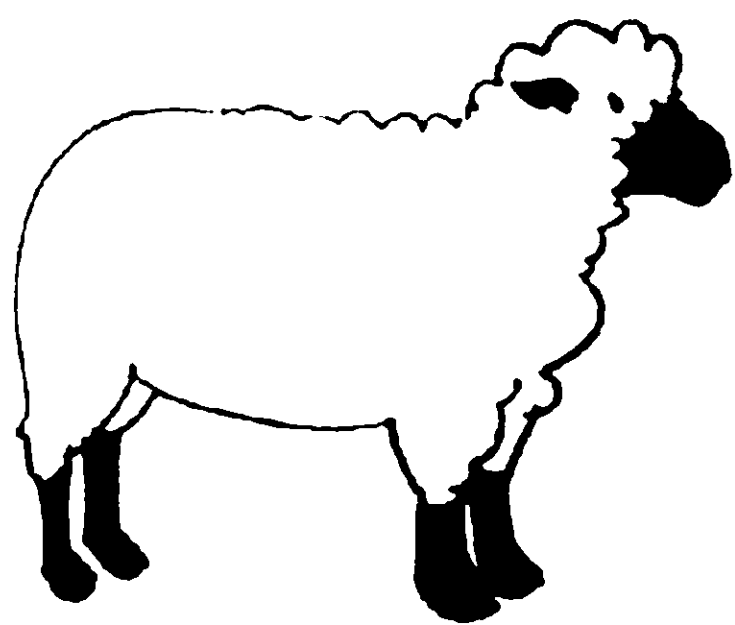
Bạn cho bé lăn xuống trên chân bạn, trên khoảng sàn nhà giữa hai người, hoặc là lăn xuống một cái dốc, kết thúc là một màn massage cho bé với thể nằm sấp.



Đừng lo lắng nếu chân và tay bé không được thẳng khi lăn tròn ở độ tuổi này. Một vài bộ phận cơ thể của ta vẫn còn một chút bí ẩn chưa giải mã hết được.

ÂM NHẠC, NHỊP ĐIỆU VÀ BÀI HÁT

Kích thích thính giác sớm là một việc rất cần thiết cho trí tuệ và sự phát triển ngôn ngữ của bé. Bé chẳng quan tâm xem bạn có phải là một ca sĩ chuyên nghiệp đâu, cho nên bạn cứ việc hát. Niềm vui của bạn rõ ràng sẽ vượt qua cảm xúc bối rối. Quan điểm là tự nắm bắt, không thể dạy.



Thơ ca và nhạc thiếu nhi

Nhún và đu đưa cục cưng trên đầu gối của bạn, rồi hát hoặc đọc thơ cho bé nghe.

Bạn vừa giậm chân vừa hát:

Ồ cừu, ra xem, mi có chút lông không?

Thưa vâng, thưa vâng, ba túi đây

Túi kia đưa cho ông và túi kia cho bà

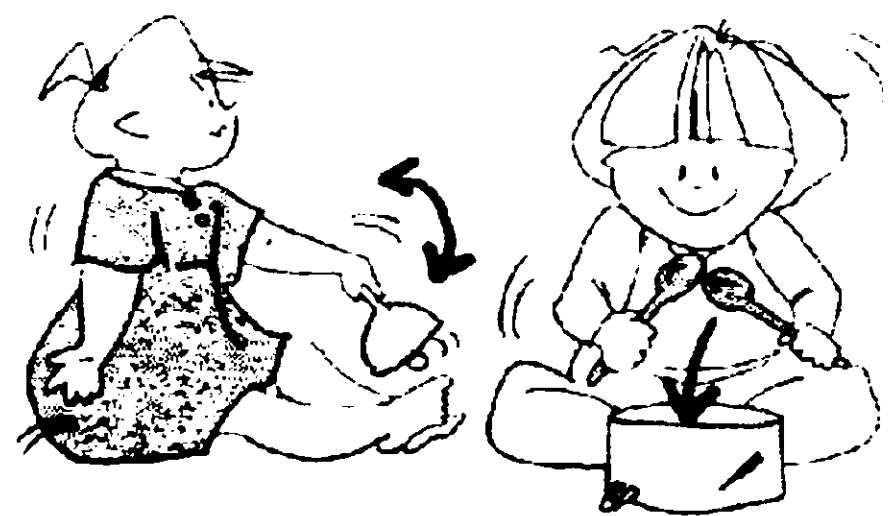
Còn túi nữa đủ cho chú bé lẻ loi bên vệ đường.

Thử vỗ nhẹ vào bé khi bạn tự sáng tác hoặc là hát ngân nga nhạc thiếu nhi.

- ♦ Mỗi cử chỉ đều cần phải có sự nhịp nhàng.
- ♦ Đồ chơi có nhạc sẽ rất vui. Gõ nổi cũng phát triển được nhịp điệu. Bạn hãy làm những dụng cụ tự chế như đề nghị trên (gõ nổi).
- ♦ Âm nhạc rất đặc biệt đối với trẻ em. Trải nghiệm thính giác giúp phát triển và khai mở tiềm năng trí tuệ. Nếu như thức ăn nuôi dưỡng cơ thể bé, thì các yếu tố âm nhạc, giai điệu, thanh âm và sự hài hòa nuôi dưỡng cho não bé phát triển nhanh chóng.

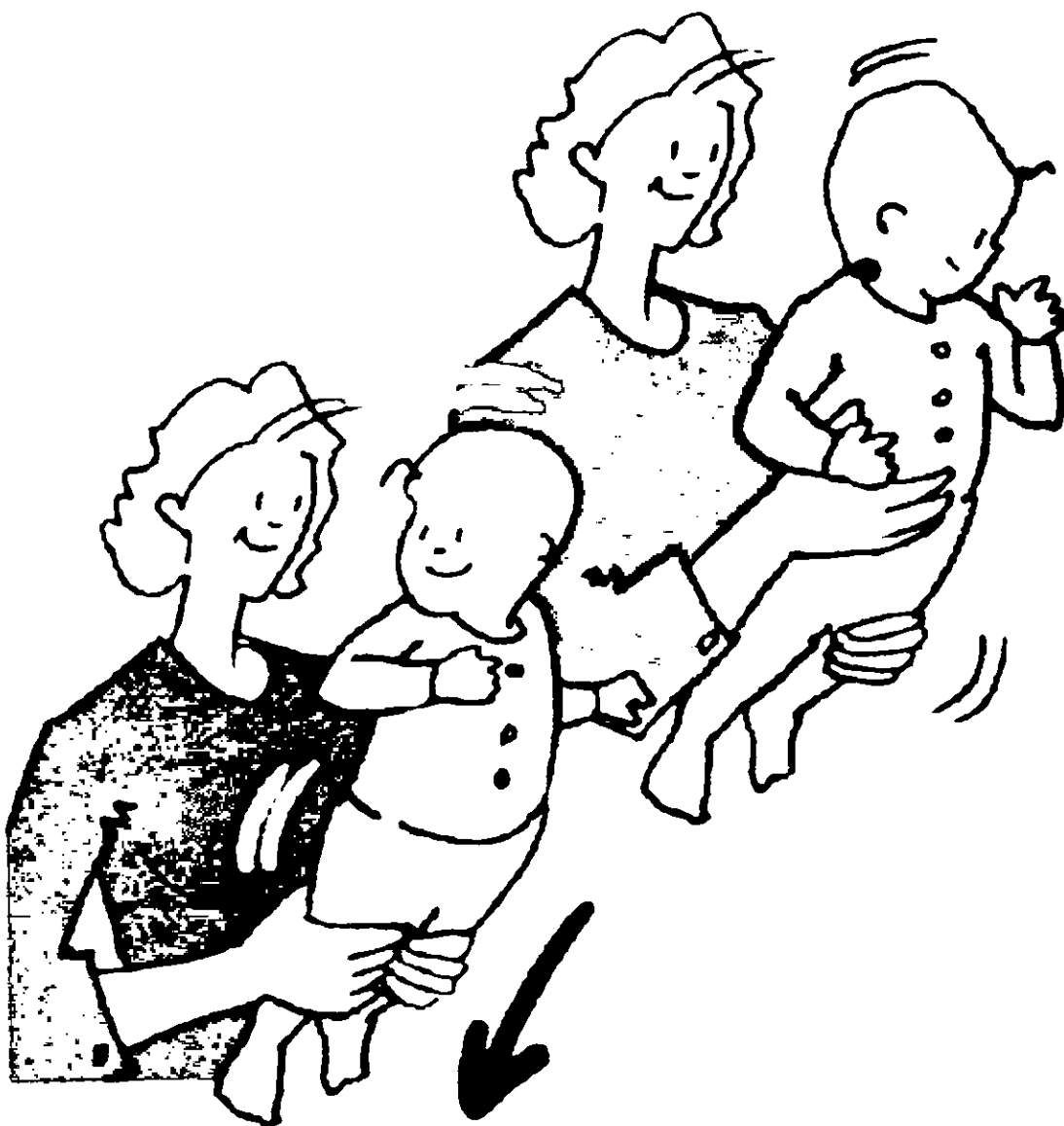
Lục lắc

Cho bé một cặp lục lắc (hoặc là lục lạc, chuông hoặc trống) để lắc theo nhịp của những bản nhạc nổi tiếng hay những bài hát thiếu nhi, và kèm theo vài đề xuất một số mẫu từ, ví dụ như tên của trẻ con: 'Da-vid' (2 nhịp), 'Tif-fa-ny' (3 nhịp), 'John' (1 nhịp).



BÀI TẬP KHIÊU VŨ

Trong não của chúng ta, mạch âm nhạc và mạch toán học được nối chung dây. Sự kích thích những nối kết này rất cần cho mọi lứa tuổi, giống như nhịp điệu hỗ trợ cho bộ nhớ toán học và khả năng vận động.



Khiêu vũ

Bạn cho bé đi theo nhịp nhạc, thường xuyên ngừng lại để:

- ♦ Nhún lên, nhún xuống
- ♦ Cho bé đứng lên chân bạn và chơi trò đồng hồ lắc “tíc-tắc” từ bên này sang bên kia.
- ♦ Nhảy đổi chân (một chân giữ thẳng bằng)
- ♦ Ôm dưới hai cánh tay của bé và cho bé chơi lắc lư. Có rất nhiều động tác tương tự được mô tả trong sách, dùng cho mỗi giai đoạn phát triển khác nhau.

Động tác nhún rất quan trọng đối với sự phát triển độ căng khỏe cho cơ đầu gối để có thể đi lại, trèo lên cao và nhấc gối lên để vượt qua chướng ngại vật, leo lên gác và chồm qua các đồ đạc trong nhà hay những đồ vật khác. Khiêu vũ rồi ngừng, rồi lại tiếp tục khiêu vũ, giúp kích thích nhịp điệu. Nếu bé cứng của bạn chưa tự đi lại được, bạn hãy nhấc bé lên. Bạn mà ép bé đi thì đó không phải là giúp bé phát triển đâu. Hãy để bé tự phát triển bằng chính bước chân của mình.

THỊ LỰC

Theo dõi trực quan và điều chỉnh mắt cho những khoảng cách nhìn khác nhau là một hữu ích của các trò chơi với banh và bóng.

Dùng vĩ đập ruồi đánh bóng

Chỉ cho bé làm sao để dùng tay đánh vào mặt trước và mặt sau của quả bóng treo lơ lửng – đầu tiên là tay này rồi đổi sang tay kia.

Sau đó, dạy cho bé cách đập bóng với một cái vĩ đập ruồi, bé cần thêm sự giúp sức của bạn nữa. Cho bé đuổi theo quả bóng để chơi.



Vận banh

Bạn ngồi hoặc quỳ đối diện với bé, vận một trái banh trong khoảng 20cm giữa bạn với bé.

Tất cả các trò chơi với bóng đòi hỏi sự điều chỉnh thị lực giữa hai mắt khi dõi theo bóng, đồng thời đòi hỏi cả kỹ năng vận động thả vật thể ra ở đúng thời điểm.



Ý tưởng nhảy dù

Bạn hãy làm một cái dù (để nhảy) bằng chất liệu mềm. Chơi trốn tìm với bé khi bạn tung tằm dù lên. Giữ và điều khiển nó khi các quả bóng đi “lên, lên, lên” rồi “xuống, xuống, xuống” – sau đó, cho gấu bông vào thử nghiệm.



- ♦ Trẻ con chú ý đến mọi thứ ở xung quanh chúng, tất cả những thứ chúng thấy và chúng muốn có.
- ♦ Các bé là những cỗ máy luôn thích vận động và khoái nhún nhảy cho tới khi bị ngã xuống mới chịu thôi.
- ♦ Những thông tin của dây thần kinh ở tai trong ảnh hưởng đến cơ mắt và giúp thị lực phát triển.
- ♦ Một khó khăn phổ biến liên quan đến thị giác ở độ tuổi đi học là điều chỉnh tầm nhìn từ xa đến gần.

KHẢ NĂNG HÌNH DUNG

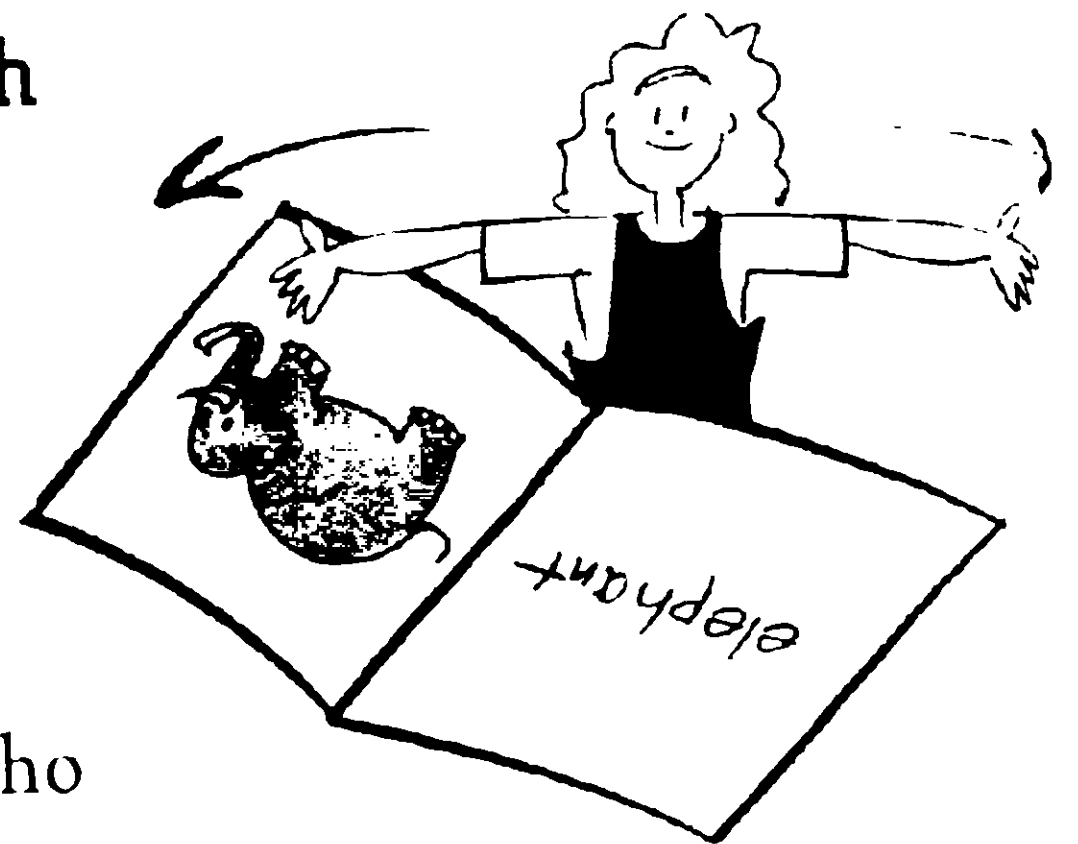
- ♦ Kỹ năng nghe giúp cho bé phát triển khả năng hình dung.
- ♦ Việc đọc hay nhìn vào những cuốn sách có hình động vật hoặc đồ vật mà bé quen thuộc là rất quan trọng.
- ♦ Nhờ có vận động, khả năng hình dung của bé sẽ có sự phát triển đáng kể. Hoạt động chính là học thông qua kinh nghiệm trực quan.

Những bức ảnh và những cuốn sách quen thuộc

Hàng ngày, bạn đọc sách hay là giờ mấy tấm bìa có viết chữ và dán ảnh mấy con vật quen quen cùng các đồ vật cho bé tập hình dung.

(Nhớ là: một trang dán ảnh và một trang cho tờ bìa có chữ.)

Dần dần bạn giới thiệu thêm mấy từ như “to” và “nhỏ” đính kèm vào. Bạn làm cho bé một tập sách dán ảnh rời về những nơi bé đã từng đến như sở thú, bãi biển, công viên, tàu hỏa hay nơi mua sắm chẳng hạn. Bạn đọc cùng với bé, việc này sẽ giúp bé phát triển khả năng diễn đạt lời nói!



Sự hình dung diễn ra mọi lúc, thông qua các hoạt động của bé. Bạn hãy quan sát xem bé đang tưởng tượng gì khi lắc lục lạc theo nhịp của bài hát thiếu nhi nào đó.



Phần lớn độc giả trưởng thành đọc sách bằng sự tưởng tượng, đó là khả năng hình dung được tích lũy qua nhiều năm đọc sách báo. Kỹ năng này sẽ phát triển hệ thần kinh trong não, thông qua kinh nghiệm. Đó là một kỹ năng thiết yếu cấu tạo nên khả năng tiến hành vận động, thường được bắt đầu từ thuở ấu thơ. Hình dung là một khía cạnh quan trọng của ứng xử. Chúng ta rút ra bài học từ nguyên nhân và hậu quả. Nhưng điều này thì bé vẫn chưa thể làm được trong độ tuổi này.

GIAI ĐOẠN D: CHO BÉ TỪ 18 ĐẾN 24 THÁNG TUỔI

Trong suốt thời kỳ này, nhiều bé vẫn còn đang phát triển giai đoạn *vận động cả hai bên* của hồi một tuổi. *Vận động cả hai bên* có nghĩa là cả hai bên cơ thể cùng làm chung một việc. Não của chúng ta có hai phần hay gọi là hai bán cầu não. Bán cầu não trái chi phối phần cơ thể bên phải và bán cầu não phải điều khiển phần cơ thể bên trái. Trong suốt giai đoạn này, bé sẽ sử dụng cả hai bên cơ thể, làm cùng một việc như cưỡi xe đẩy hoặc là vẽ tranh bằng ngón tay. Khi vẽ, bé sẽ thường xuyên dùng một hoặc có khi cả hai tay, điều này còn tùy thuộc vào việc bé quyết định xem phần bên trái hay bên phải được nghỉ.

Chú ý: khuyến khích chỉ dùng cố định một tay hiếm khi phát triển được ở trẻ chưa đến hai tuổi rưỡi và bạn không nên ép buộc bé.



Trong thời kỳ *vận động cả hai bên* này, bé sẽ thực hành điều khiển những hoạt động mà bé hiện có, qua đó cải thiện, củng cố và hoàn thiện chúng. Bé cải tiến các khả năng hoạt động bằng cách lặp đi lặp lại, nhờ đó, mạng lưới các dây thần kinh trong não làm việc hiệu quả hơn. Động tác nhún kích thích những cơ bắp cần thiết cho kỹ năng nhảy xa/cao mới – đây là cột mốc quan trọng cho trẻ hai tuổi. Sự nhận thức về không gian và làm cách nào để cân bằng, phối hợp di chuyển giữa các chi cùng cánh tay cần rất nhiều thực hành, cũng như để cho các bó dây thần kinh trong não được vận động.





MASSAGE

Bạn đặt bé nằm sấp xuống sàn hoặc nằm trong lòng của bạn, khi bạn chơi trò massage trên lưng bé. Hát với bé, nếu bé “phản nản” thì ngưng việc massage ngay và đổi kiểu khác.

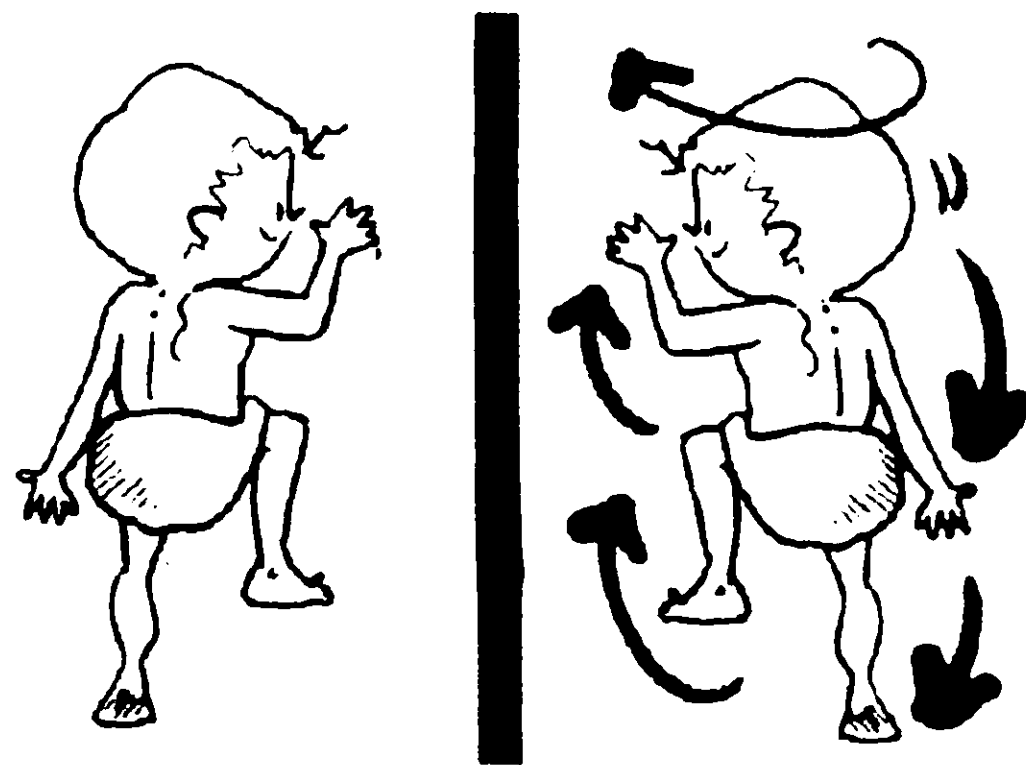
Massage mặt trước

Bạn vỗ và chà xát nhẹ nhẹ khi massage mặt, đầu, ngực, bụng, chân và cánh tay cho bé. Sử dụng một kiểu cho mỗi lần massage. Hãy sáng tác một điệu nhạc hay là hát ngân nga trong khi bạn massage cho bé cưng.



Massage mặt sau

Massage phần lưng khi bé nằm sấp theo chủ đề thời tiết. Như với mưa nhỏ hạt thì bạn vuốt bé thật êm thật nhẹ; với mưa to, có sấm có chớp thì sử dụng những kiểu vuốt khác cho phù hợp. Khi bé được 20 tháng tuổi, bạn thử cho bé nằm theo thể cá sấu (nhìn vào minh họa). Thực hiện thành từng giai đoạn: đầu tiên là chân bé, rồi đến cánh tay và cuối cùng là đầu.



“Tiếp xúc” cho chúng ta một cảm giác thực tế, không chỉ là nhận biết về cơ thể, mà thậm chí, những vật xung quanh ta cũng tồn tại dựa trên sự tiếp xúc. Trẻ con cần rất nhiều cảm giác tiếp xúc để phát triển sự ổn định tình cảm và xã hội cần thiết cho tính độc lập của bé.

MASSAGE THÔNG QUA TẬP THỂ DỤC VÀ CÁC BÀI HÁT

- ♦ Gục gặc cổ, lắc lư toàn thân, uốn người, nhấp nhô và nhún nhảy rất là vui – và các động tác này cũng gửi những thông điệp quan trọng đến cho não để kích thích nhịp điệu và phối hợp trong vận động.
- ♦ Trong khi massage cho bé, bạn hãy gọi tên từng bộ phận cơ thể mà bạn chạm tới.

Một số bé ở độ khoảng 20 tháng tuổi có thể tự cử động các chi tới lui cùng lúc, trong khi một số khác vẫn cần bạn giúp đỡ khi thực hiện các động tác đó. Việc lặp lại động tác và bài hát giúp cường hóa các dây thần kinh từ khu cảm giác trong não đến trung khu vận động và đi từ các dây thần kinh đến các hệ cơ, làm cho cơ bắp và dây chằng được massage “một trận” đã đời.



Nghịch nước

Trẻ con khoái chơi nghịch nước lắm, và không nhất thiết phải là chơi trong lúc tắm. Một cái bể nước di động với những chai, lọ để bóp, xịt nước và đổ rót phải nói là rất thú vị.

Chú chuột nhắt

Nhạc thiếu nhi có thể dùng trong khi massage.

Bạn lướt các ngón tay như một chú chuột chạy lên khắp người bé, nhưng đừng làm cho bé thấy nhột. Bạn ôm bé đặt lên đầu gối và cho bé nhún nhảy trong khi bạn ngân nga hát:

Có con chuột nhắt (xóc nhẹ bé trên chân bạn)

Nó chạy lăng xăng (nâng đầu gối lên)

Mắt nó láo liêng, ngó nghiêng ngó dọc (nảy bé lên)

Có con chuột nhắt, nó chạy lăng xăng (hạ đầu gối xuống)

Ăn vụng suốt ngày, thật đáng chê trách (xóc bé trên đầu gối của bạn)



Có những bài hát và kiểu vận động khác cũng tạo ra cảm giác cho cơ bắp và dây chằng. Bạn nên cho bé thực hiện ít nhất mỗi ngày một lần.

THỂ DỤC THEO NHẠC

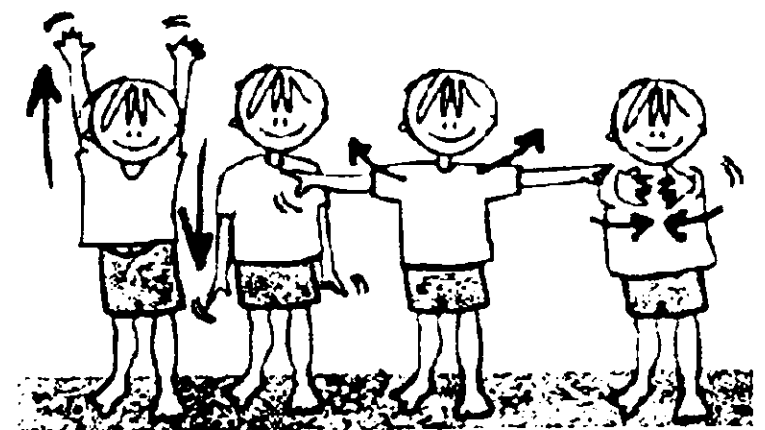
- ♦ Cử động theo lời nhạc giúp trẻ em di chuyển nhịp nhàng và giúp liên kết suy nghĩ với hành động.
- ♦ Bé rất cần bạn giúp khi thực hiện các bài tập này.

Những động tác này đòi hỏi phối hợp não bộ với cơ thể bằng cách liên kết thần kinh vận động bên trong với tiếng nhạc bên ngoài. Chúng cũng sẽ nâng cao khả năng nhận thức nội bộ về tốc độ, nhịp điệu và thời gian, và giúp phát triển độ căng cơ, độ mềm dẻo và sự tổng hòa các mối dây thần kinh vận động.

Chuỗi động tác nối tiếp nhau

Giơ hai cánh tay lên rồi hạ tay xuống, theo nhịp nhạc. Sau đó, dang hai tay ra và khép tay vào. Động tác này về sau sẽ được dùng để bắt bóng hoặc bắt một quả banh to.

Số đếm để thực hiện động tác: (1) sẵn sàng – hai tay để yên; (2) giơ tay ra; (3) khép tay lại.



Tập và hát

Bạn đứng đối mặt với bé, nên đứng cách chân bé một khoảng, bạn hát và chỉ vào từng phần cơ thể có liên quan:

Đầu và vai, gối và ngón chân,

Gối và ngón chân, gối và ngón chân,

Chúng ta cùng vỗ tay đánh vào với nhau.

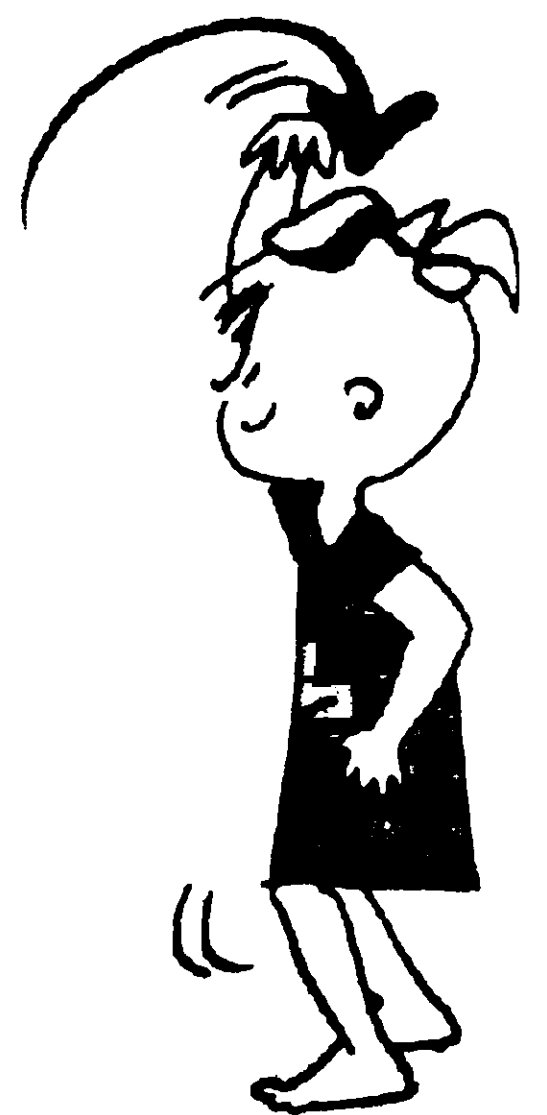
Bạn ngừng lại và kiểm tra xem bé có chỉ được đầu là đầu của bé không (đếm 1), vai (đếm 2), đầu gối (đếm 3) và ngón chân (đếm 4), trước khi tiếp tục.

Làm chậm chậm nhiều lần, không nên hấp tấp.

Bạn sẽ phải thường xuyên giúp bé bằng cách lặp lại nhiều lần cho bé nhớ.

Thử với những bộ phận cơ thể khác tùy theo khả năng của bé.

Thực hành bài hát với một túi đậu hoặc que gõ trống.



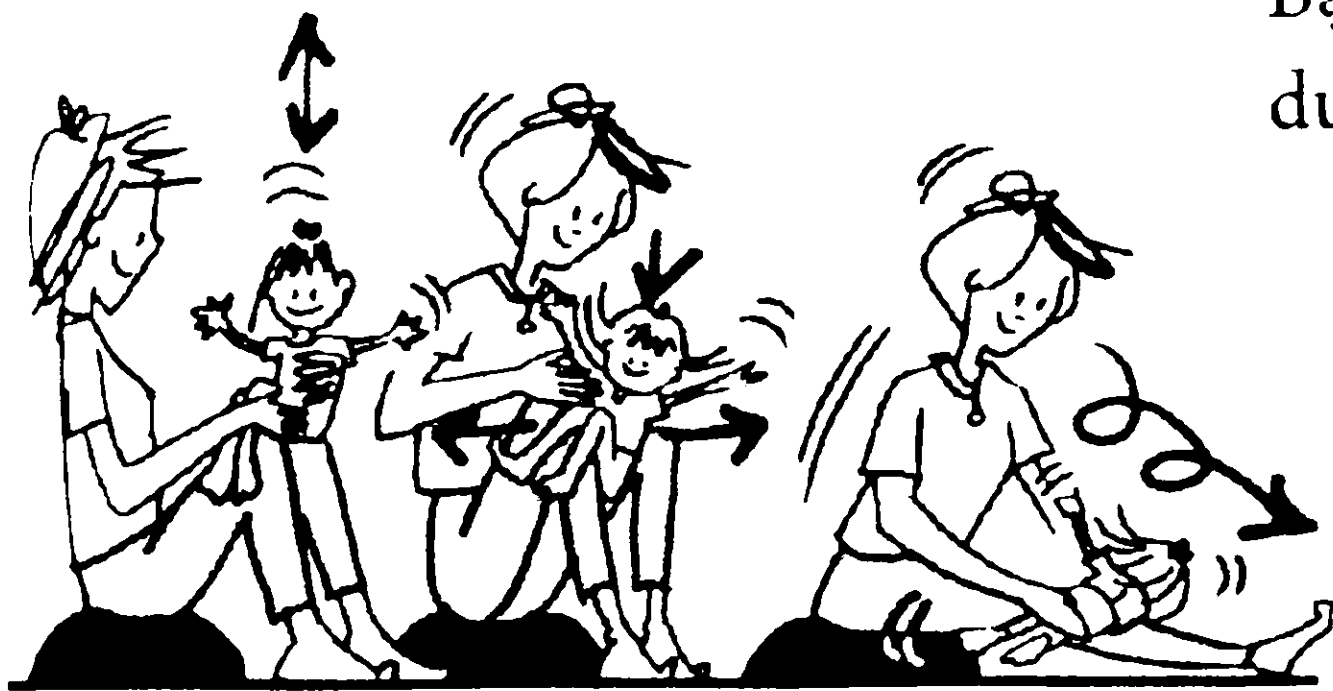
CHUYỂN ĐỘNG THEO NHẠC THIẾU NHI

Tất cả các nền văn hóa đều có nhạc thiếu nhi dành riêng cho trẻ nhỏ.

Tự sáng tạo ra những bài hát ngắn ngắn về những việc xảy ra hằng ngày. Lặp lại bài hát nhiều lần. “Thiên thần” của bạn có thể sẽ hưởng ứng với bạn bằng cách tạo ra những tiếng động hay những từ ngữ kỳ quặc. Sau đó, bạn bỏ ngỏ mấy từ cuối trong lời và có thể bé sẽ đọc nốt từ đó ra hoặc là chỉ ít, cũng tạo ra được một âm thanh tương tự.

Bi và Bo

Bi và Bo trèo lên ngọn đồi
Để xách về một xô nước
Bi té nhào
Và làm vỡ mất tiêu cái xô
Rồi Bo cũng ngã nhào xuống theo.

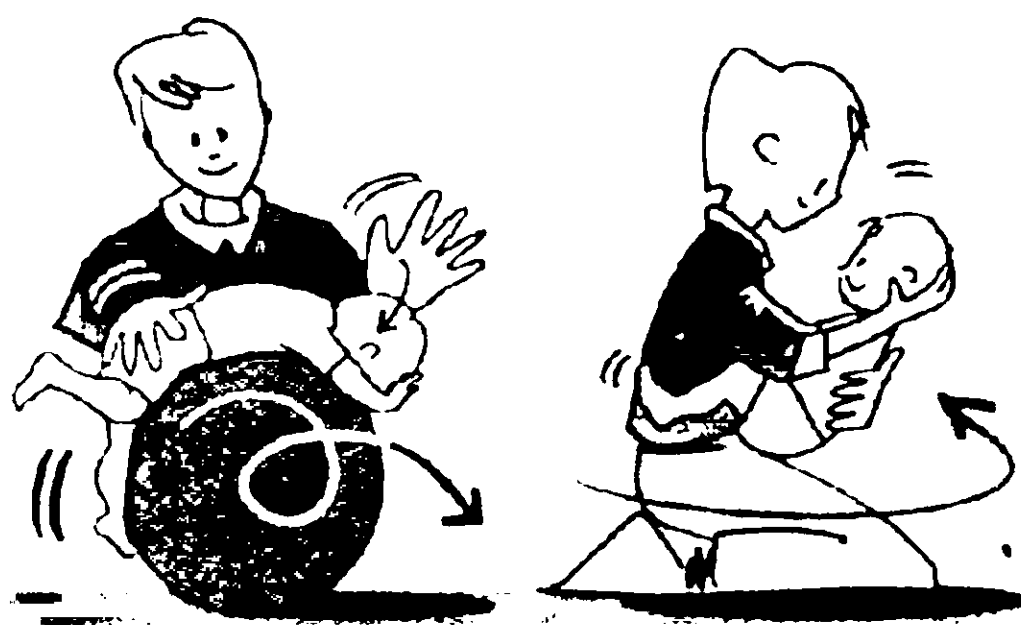


Bạn ngồi mở rộng hai chân ra và cho bé ngồi lên chân của bạn.
Bạn nâng đầu gối lên và nhún nhún bé.
Nhẹ nhàng thả bé xuống phần sàn nhà giữa hai chân bạn.
Bạn cho bé lăn xuống trên hai chân duỗi thẳng ra của bạn.

Có những CD nhạc thiếu nhi cho các bé chưa đến tuổi đi học, nhưng nhịp điệu nó quá nhanh đối với một số bé. Tuy nhiên, âm nhạc vẫn rất cần thiết cho sự phát triển hệ thần kinh của bé, vì thế, bạn nên học thuộc các bài hát và hát chậm chậm cho bé nghe.

Lắc lư, lắc lư như con tàu trên biển cả

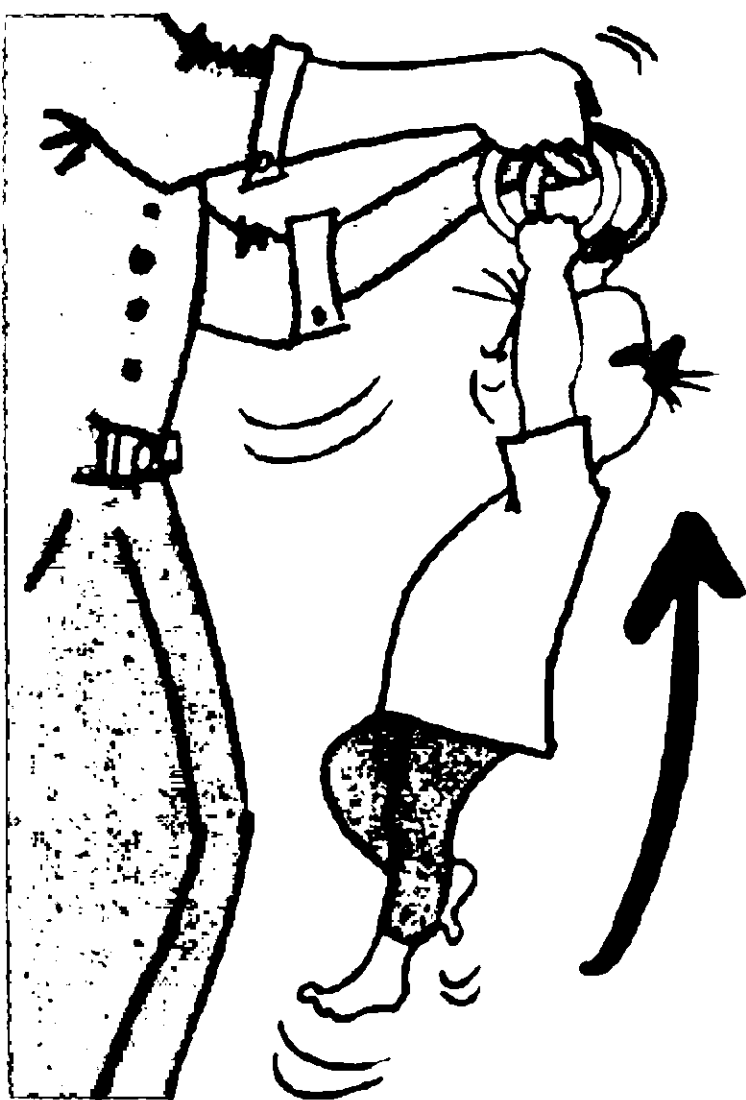
Lắc lư, lắc lư
Giống như con tàu trên biển cả
Lắc, lắc, lắc, lắc,
Lắc lư, lắc lư khắp người
Bạn lắc người bé tới, lui trên một quả bóng cỡ trung, hoặc tấm bạt lò xo, giường hay ống lăn.



PHÁT TRIỂN CƠ BẮP CHẮC KHỎE

- ♦ Khi con bạn đã tự điều khiển được cơ thể của mình, bạn có thể thử nghiệm những động tác vận động mạnh.
- ♦ Thúc đẩy khả năng nghe của bé phát triển bằng cách thì thầm với bé để thu hút sự chú ý của bé.
- ♦ Tránh nói lớn tiếng hoặc la hét để bắt con bạn lắng nghe, trừ khi có nguy hiểm.

Hoạt động khám phá là một cách rất hay cho bé học về bản thân và thế giới xung quanh, cũng như để các dây thần kinh mới được hình thành bên trong não. Bạn phải bảo đảm bé có đủ không gian để tự do hoạt động và luôn được an toàn. Giờ thì hai cánh tay không phải là yếu tố quan trọng nhất để phát triển sự cân bằng.



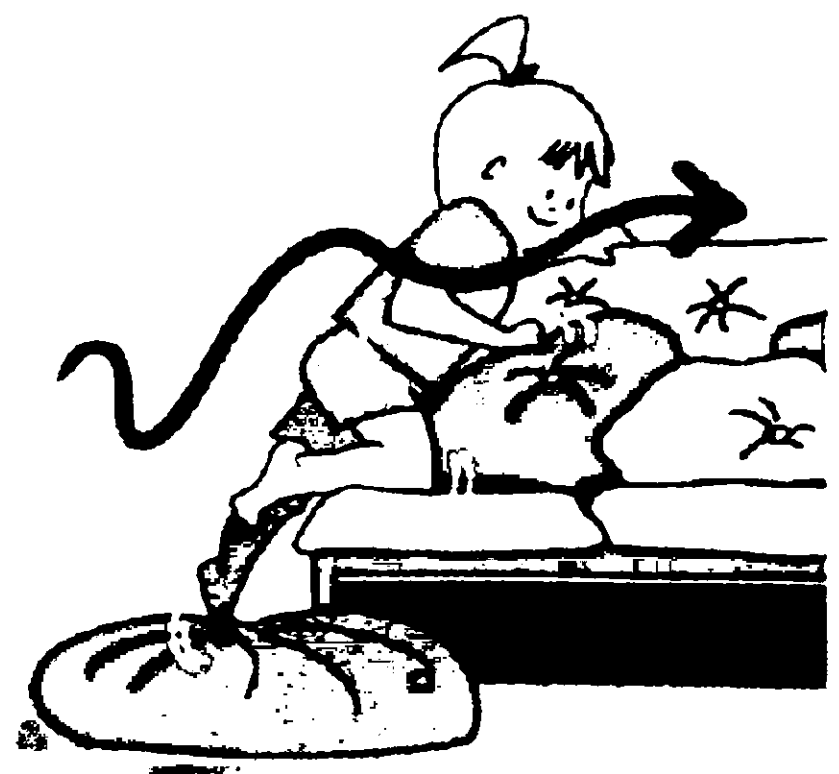
Dùng tay đu người

Bạn gỡ hai chiếc vòng ra cho con bạn bám chặt lấy, phải chắc chắn rằng bé đặt ngón tay cái bên dưới vòng. Sau đó, bạn nhẹ nhàng từ từ nâng bé lên khỏi sàn một khoảng ngắn. Vòng tay quanh người bé nếu như lực nắm của bé còn yếu.

Leo trèo

“Bảo bối” của bạn đã sẵn sàng để trèo lên bất cứ vật gì – đồ đạc trong nhà thì càng thích! Bạn kiểm tra xem nắm tay của bé có chặt không và ngón cái có để bên dưới vật thể không.

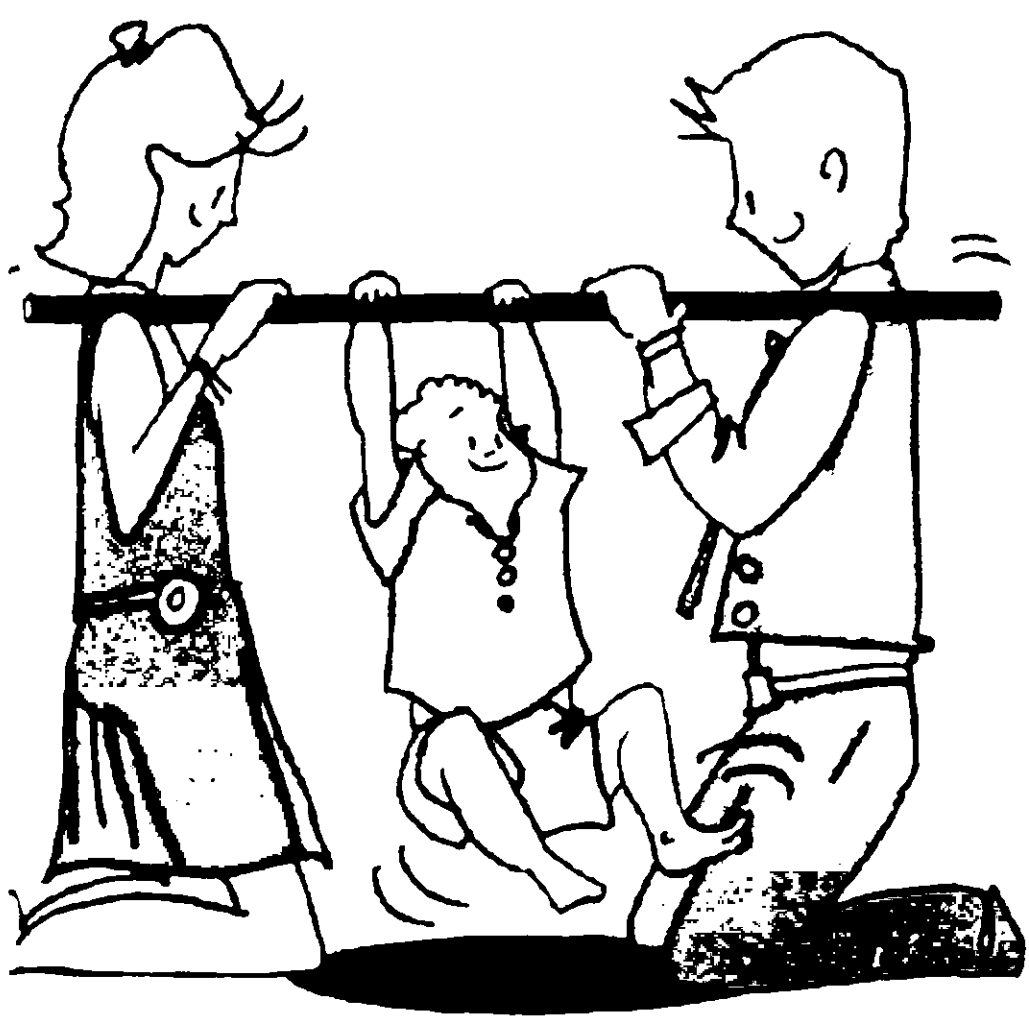
Hướng dẫn bé chơi nhưng đừng giúp bé, trừ khi cần thiết.



PHÁT TRIỂN PHẦN THÂN TRÊN

Bạn tìm cho bé một cái thang nằm ngang có sáu bậc, cách nhau 230mm hoặc một cái xà đơn cho bé đu người hay là bạn tìm cái sào máng khăn trong nhà tắm đã bị gãy. Đặt thêm mấy cái đệm nhún bên dưới thanh xà treo.

Đi bằng tay hay đu người thì thật là vui. Với mấy bé nặng cân, bạn dùng cán chổi nắm giữa hai người. Mỗi người (lớn) gánh một đầu cán chổi, một tay vịn cán, một tay đỡ quanh “lực sĩ nhí” đang đu xà. Đi bằng tay giúp cường hóa bàn tay, cánh tay, thân, và cơ bụng, cùng lúc, các dây thần kinh vận động lớn nhỏ cũng được kích thích. Bạn ôm ngay hông bé hay là thấp xuống - ở chân, nếu bé có thể duy trì hai chân duỗi thẳng được. Bé có thể tụt nghiêng xuống và cũng có thể không thực hiện được trò đu người nếu hệ cơ của bé chưa phát triển hoàn thiện.



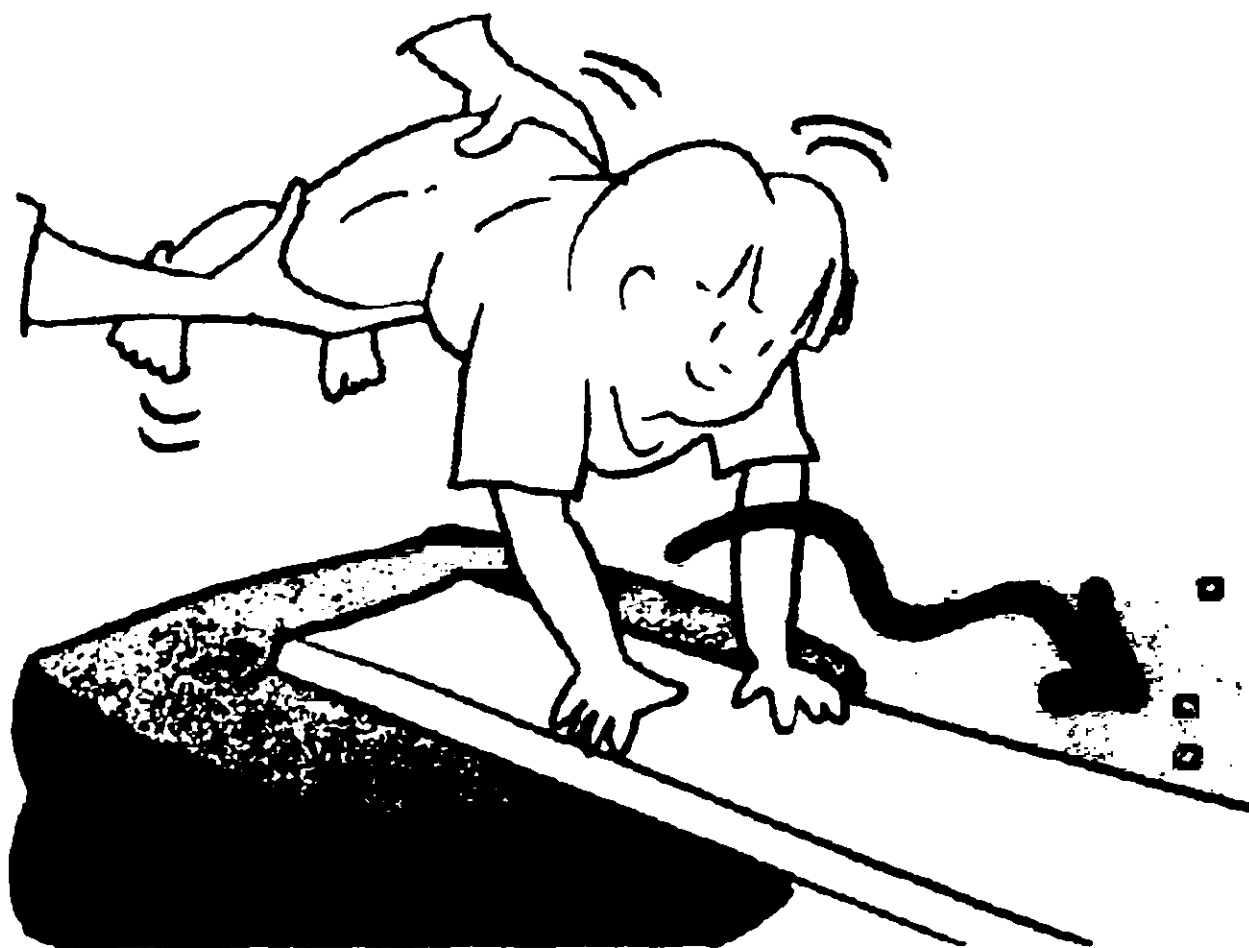
Đu xà hoặc đu vòng

Trẻ con ở độ tuổi này rất khoái trò nhún nhảy bằng hai tay trên một cái xà ngắn. Bạn chú ý nắm tay của bé (các ngón tay nằm trên thanh xà, còn ngón cái nằm ở bên dưới), và hãy giữ lấy hai bàn tay bé cho đến khi nắm tay nhỏ xinh của bé tự bám chặt lấy xà được. Đầu tiên, cho bé nhấc người lên xà một khoảng ngắn, chỉ buông ra ngay khi bé có thể tự giữ được cơ thể.

Xe cút kít

Trước tiên, đi bằng tay dọc trên sàn nhà như lúc trước, rồi thử đi bằng tay trên một thanh gỗ rộng.

Sau đó, hơi nâng thanh gỗ lên.



HÌNH THÁI VẬN ĐỘNG BẮT CHƯỚC ĐỘNG VẬT

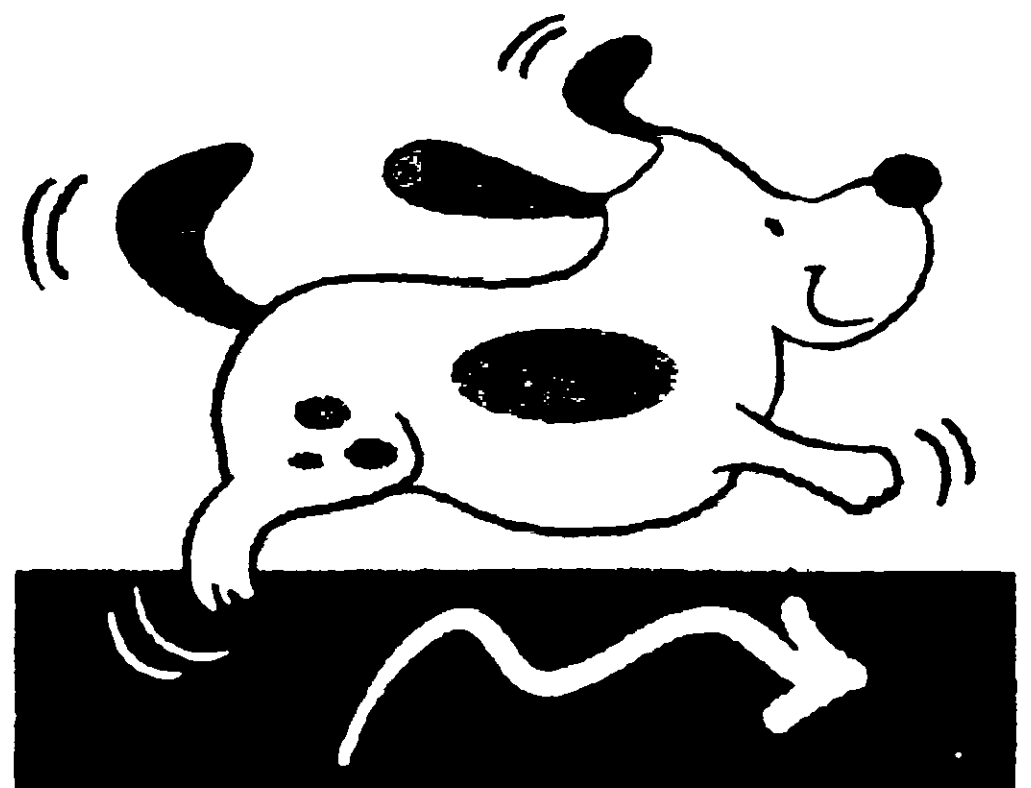
- ♦ Tạm thời ngừng lại và giúp bé kích thích nhịp điệu để giữ đúng nhịp vận động, để bé thiết lập cụm từ trong lời nói và trong suy nghĩ của bé.
- ♦ Những hoạt động này cũng giúp kích hoạt cân bằng và giúp bé phản ứng kịp thời với tín hiệu bất ngờ, cần kíp trong những tình huống nguy hiểm.
- ♦ Bài hát về động vật rất tốt cho hoạt động tự do của bé.
- ♦ Những động tác này còn giúp ích cho năng lực hình dung khi bé giả làm những con thú cụ thể.

Chó hay sư tử đây

Bạn hỏi bé chọn làm mèo, chó, ngựa, chuột hay là sư tử.

Chỉ bé phát ra tiếng kêu như động vật và di chuyển xung quanh với những tốc độ khác nhau.

Chú ý hai bàn tay bé đặt trên sàn nhà.



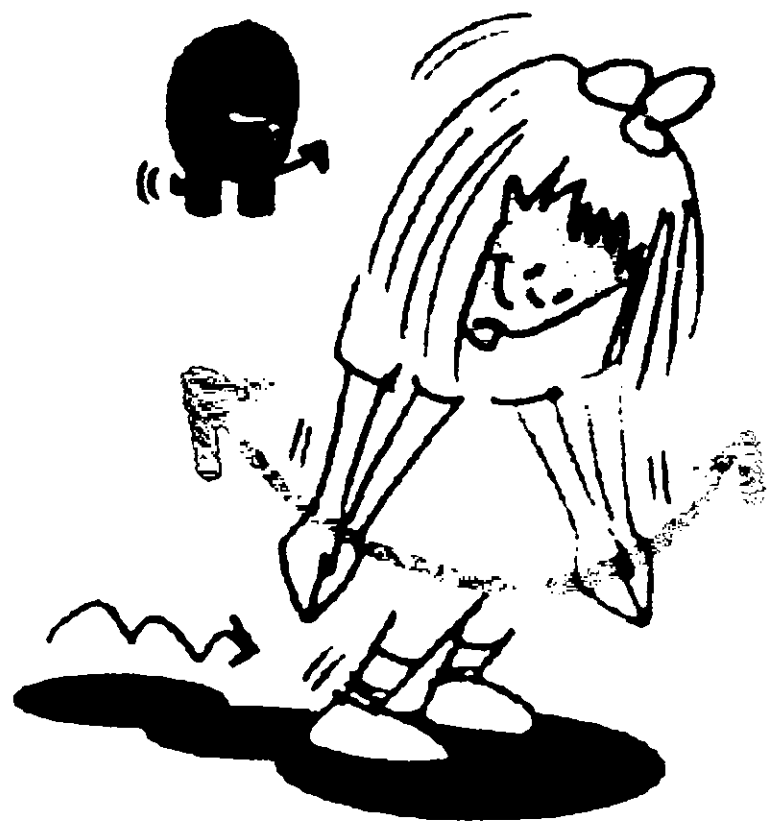
Con voi con voi

Con voi con voi

Cái vòi đi trước, hai chân trước đi trước

Hai chân sau đi sau, còn cái đuôi đi sau rồi

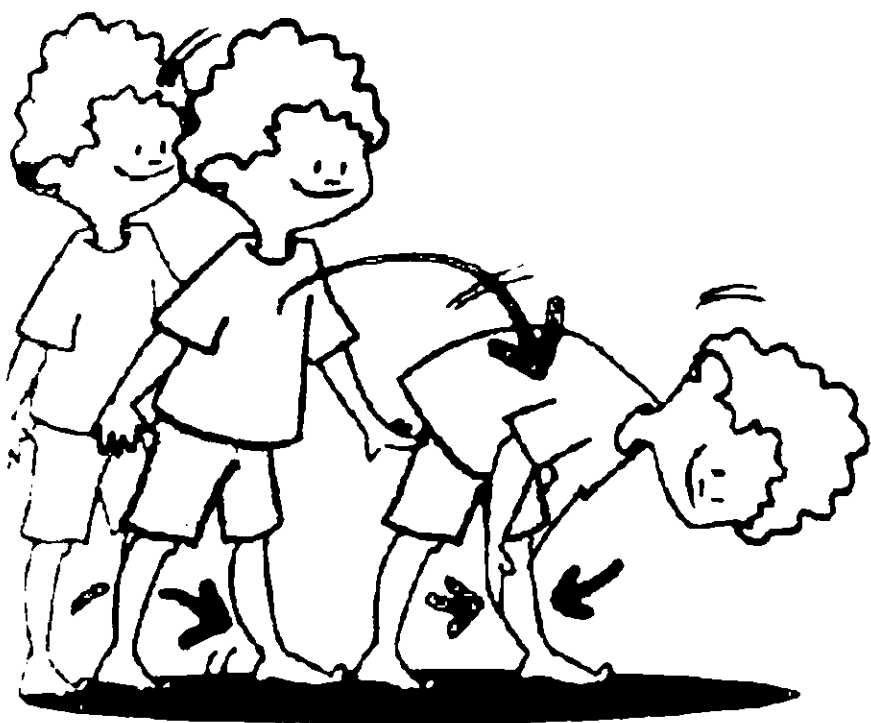
Tôi xin kể nốt câu chuyện con voi.



Trong năm này, bé đang cố gắng làm cho hai bán cầu não "làm việc" với nhau, để chuẩn bị cho giai đoạn kế tiếp, khi mà hai bên cơ thể đã học được những hoạt động khác, và nửa trên, nửa dưới của cơ thể bé cũng có thể làm những việc khác nhau, giống như chạy xe đạp 3 bánh hay là giả làm một con voi vậy.

UỐN VÀ XOAY NGƯỜI - TUYỂN TIỀN ĐÌNH

- ♦ Cái ôm giúp nối kết cơ thể với não bộ bằng cách liên kết thần kinh vận động bên trong với âm thanh bên ngoài của tiếng nhạc.
- ♦ Giờ thì bé yêu của bạn đang từ từ làm chủ nhịp điệu của âm nhạc. Hãy thử cho bé thực hiện các hành động chậm lại, nhưng vẫn giữ nguyên nhịp điệu.
- ♦ Xoay chậm chậm là một động tác quan trọng giúp “hất căng” phản xạ bẩm sinh.



Ghì chặt các phần cơ thể

Hoạt động này giúp thúc đẩy thể gập chéo ngay giữa cơ thể của bé, để chuẩn bị cho sự phát triển trí não tiến xa hơn nữa.

Bạn cho bé đứng dạng hai chân ra, hai cánh tay áp sát hai bên người. Sau đó, bảo bé bước chân trái tới trước, gập eo xuống và ghì chặt lấy bên chân đang mở rộng bằng cả hai tay, rồi bạn đếm đến 4. Lặp lại động tác này với chân kia. Thực hiện bài tập này 5 lần.

Xoay người

Bạn ôm bé vào lòng và ngồi lên một cái ghế xoay. Xoay ghế chậm chậm, 5 lần qua trái, rồi 5 lần qua phải – mỗi lần xoay trong 30 giây. Trước mỗi lần xoay, bạn ngừng lại, chạm vào 5 chỗ trên người bé, và nói cho bé biết vị trí mỗi chỗ mà bạn chỉ vào. Mắt bé sẽ mở to như mọi đứa bé ở độ này hiếm khi tự nhắm mắt lại.



Tất cả các động tác trên phải được thực hiện tùy theo năng lực của bé. Nếu bé không thích một động tác cụ thể nào, đó có thể là do bé không thể làm được, hoặc nó làm đau tai bé, đặc biệt là động tác xoay. Bạn hãy thử một động tác nào đó ít căng thẳng hơn.

XE CÚT KÍT, NHÚN ĐUNG ĐƯA VÀ XOAY

Xà treo là thứ mà những bé đã biết đi vững, bé đang và sắp đi học, đều cần phải có. Trẻ con thích đu người và đong đưa. Bạn có thể mua, hay là tự làm một cái xà có chốt chắc chắn, cột chặt bằng dây thừng một cách an toàn. Bạn nên đặt một tấm thảm xốp ở bên dưới cái xà.

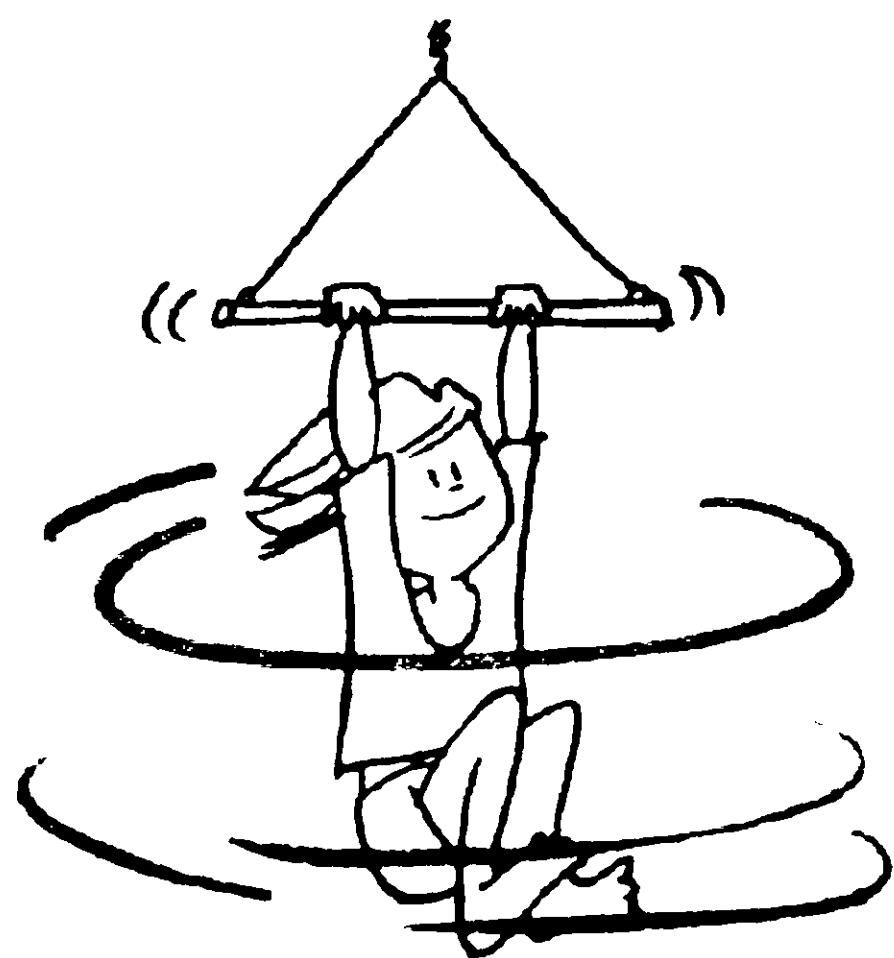
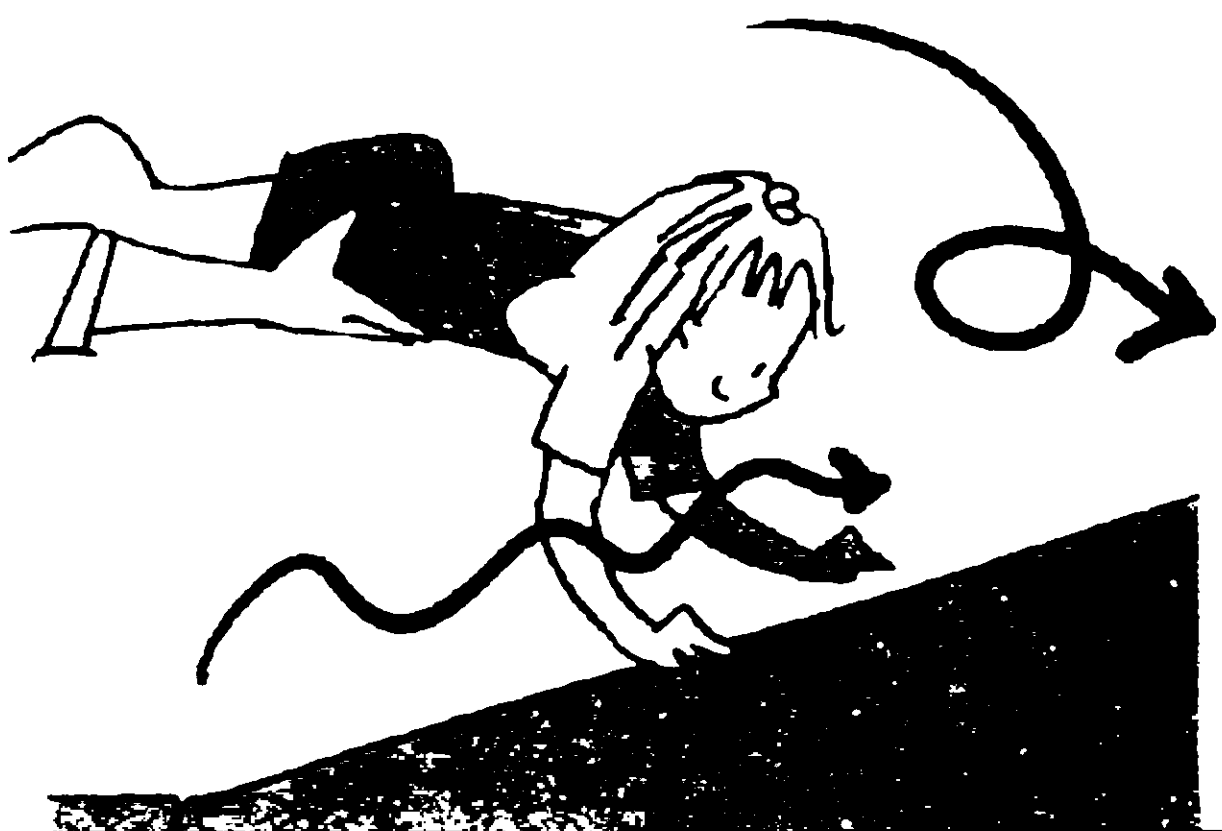
Động tác thực hiện càng chậm rãi thì trung khu thần kinh của hệ cơ và dây chằng càng nhận được nhiều kích thích. Độ tuổi này là thời gian tuyệt vời cho sự kích thích đa giác quan đến não bộ, để chuẩn bị cho sự phát triển chủ yếu của quá trình tích hợp, khi tất cả dữ liệu giác quan được đưa vào não cùng lúc. Những hoạt động này tạo ra sự kích thích tiền đình rất tốt.

Xe cút kít

Bạn ôm phần đùi dưới của bé, và cho bé đi bằng tay từ góc này sang góc kia của căn phòng. Nếu bé không chịu được sức nặng đè lên tay thì bạn đỡ bé cao hơn. Cơ thể và chân bé phải thật thẳng.

Cho bé đi bằng tay trên một cái xà thẳng bằng rộng hoặc trên một bậc dốc, kết thúc là một cú lộn nhào!

Bạn phải bảo đảm đầu bé cúi xuống bình thường.



Đung đưa và xoay

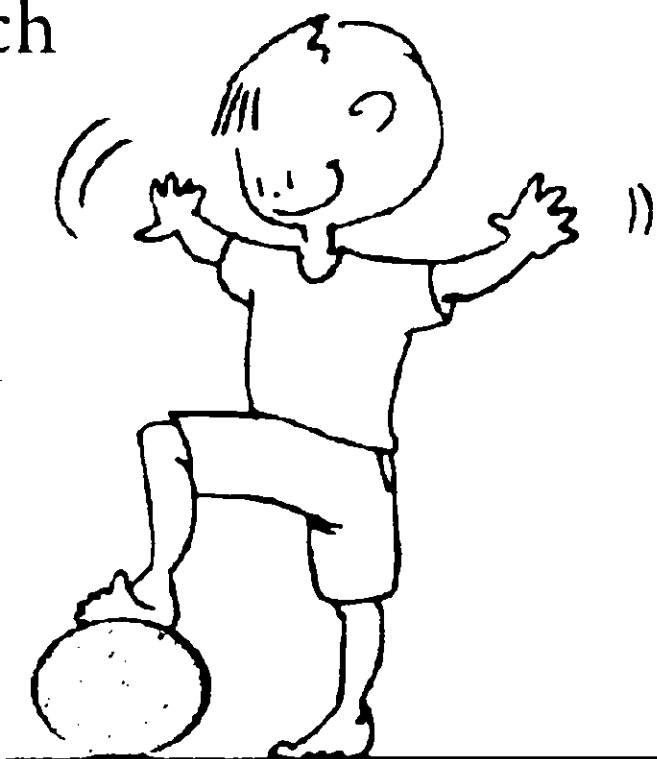
Bạn cho bé chơi đu đưa và xoay chậm chậm trên xích đu dành cho trẻ mới biết đi, trên võng hoặc trong chăn, hay cho bé xoay từ từ trên một cái ghế quay.

THĂNG BẰNG

- Thăng bằng là một chức năng tự động được sinh ra từ sự ức chế tương xứng với những phản xạ bẩm sinh ở trẻ sơ sinh.
- ♦ Trong suốt quá trình bé thực hiện một động tác nào đó đòi hỏi sự thăng bằng, đừng nắm tay bé thường xuyên, đó không phải là giúp bé phát triển thăng bằng, mà là bạn đang giữ thăng bằng cho bé đấy.

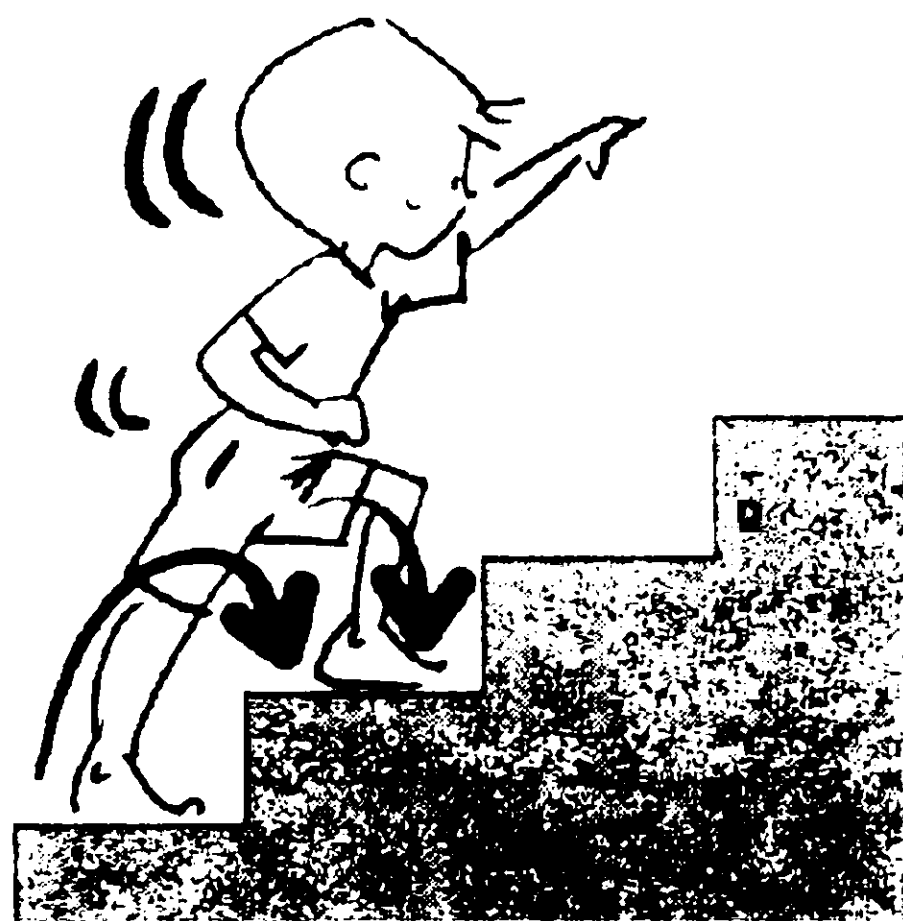
Giữ thăng bằng hay đá bằng một chân

Bạn bảo bé đứng bằng một chân, chân kia giữ thăng bằng trên một trái banh. Sau đó, khuyến khích bé dần banh hoặc đá trái banh tới trước.



Cầu thang

Bạn cho bé đi lên vài bậc thang để học cách leo lên lầu.



Trò nhảy vào vòng

Một số bé ở độ khoảng 22 tháng tuổi đã giữ được thăng bằng tốt đến độ có thể nhảy vào một vòng tròn, hoặc là nhảy qua dây một cách ngon lành.



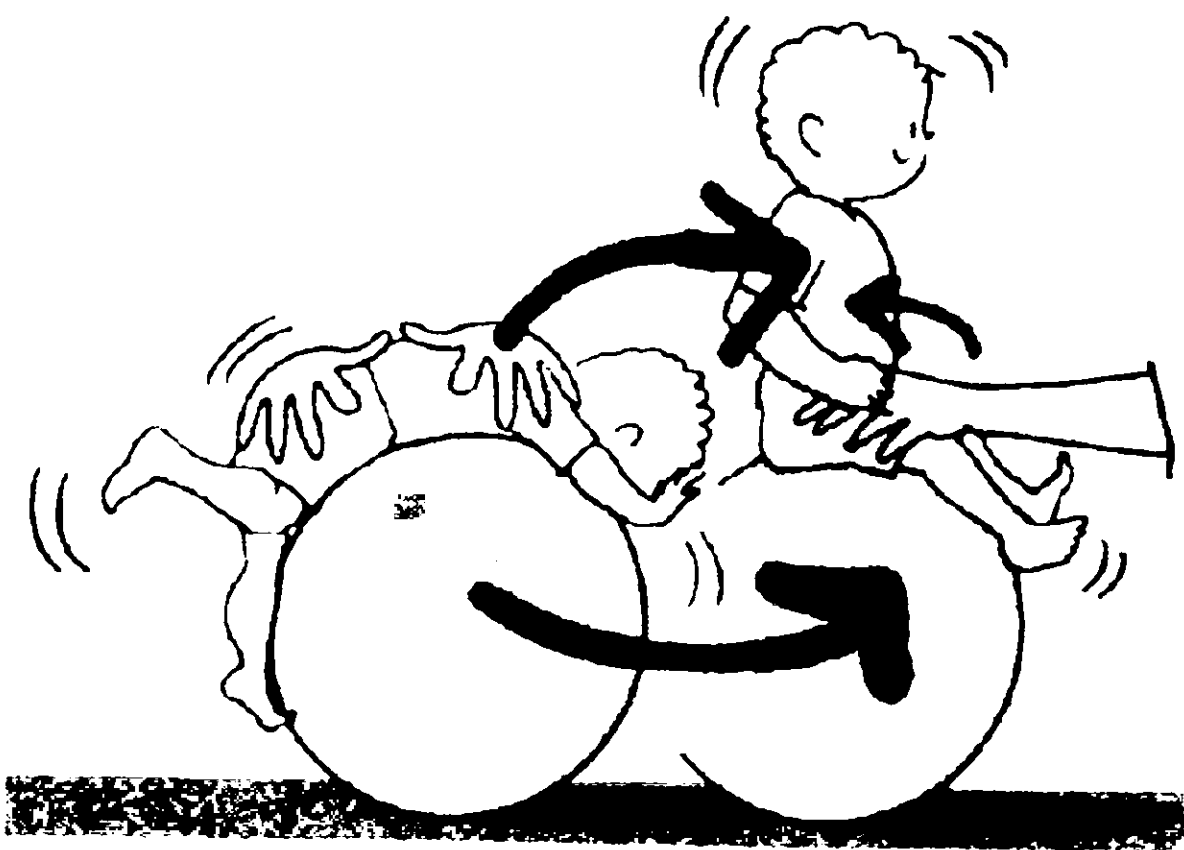
- Thiếu thăng bằng sẽ tạo ra thăng bằng. Bé mới biết đi có thể bò từng bước trước, nhưng khi thăng bằng được cải thiện, chúng sẽ bước đi với một chân đi trước, một chân bước nối theo sau. Khả năng tự đi bộ lên cầu thang (tức là một chân bước một bước) sẽ phát triển sau này đối với hầu hết trẻ mới biết đi. Hiếm có trẻ nào vừa phát triển thăng bằng vừa nói được cùng một lúc.

TIẾP TỤC THĂNG BẰNG

- Sự thăng bằng và cơ bắp săn chắc đều phát triển thông qua vận động.
- Thăng bằng đòi hỏi cơ bắp phải khỏe và có sự ý thức về cơ thể, để giữ được thăng bằng cho mỗi bên cơ thể.
- Tốt hơn hết là chúng ta nên kích thích tuyến tiền đình cho bé trước, rồi mới cho bé thực hành các động tác thăng bằng.

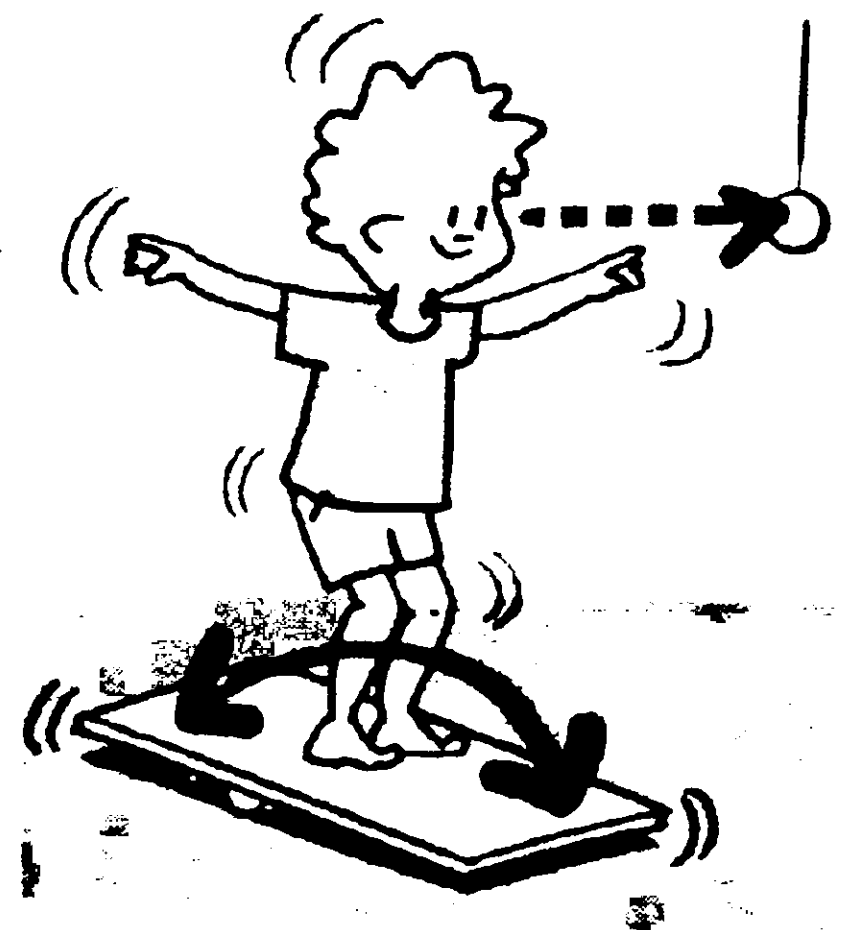
Chơi với bóng lớn

Bạn đặt bé nằm sấp lên quả bóng trị liệu có đường kính 65cm. Bạn lăn bé tới trước và lăn vòng mỗi bên, sau đó, bạn cho bé ngồi lên bóng và lặp lại động tác lăn như trên.



Đi trên ván

Bạn tìm một tấm ván có kích cỡ khoảng 19cm chiều rộng và 1,8m chiều dài, cho con bạn tập đi bộ trên đó. Bạn hướng dẫn bé giơ hai cánh tay ra, còn tay bạn thì đỡ nhẹ dưới khuỷu tay bé, để sẵn sàng ôm lấy bé một khi bé bị mất thăng bằng. Rồi bạn bảo con nhìn vào một vật thể đặt ở đầu tấm ván, ngang tầm mắt bé, khi bé đi dọc theo tấm ván.



Tư thế đứng thẳng là "sản phẩm" của những phản xạ gốc ban đầu và phản xạ thăng bằng phát triển thông qua chuyển động lặp đi lặp lại trong suốt những tháng đầu đời của bé. Những phản xạ này tạo ra sự phát triển cho độ căng cơ, cho cơ thể và cho khả năng định vị không gian, xúc giác, thị giác và khả năng nghe; tất cả chỉ để bé có thể duy trì được tư thế đứng thẳng. Thăng bằng và tư thế đều cần thiết cho sự phát triển và phối hợp với hệ thần kinh vận động sau này.

BAN NHẠC ĂN RƠ

Thời gian và nhịp điệu đều phụ thuộc lẫn nhau. Nhịp điệu là mô hình của vận động phối hợp để tạo ra vận động chuẩn. Nếu không có điều này, nhịp độ sẽ rối loạn (thiếu nhịp nhàng). Ý thức về thời gian bao gồm tỷ lệ, nhịp điệu và thời gian. Trẻ con có vấn đề về nhịp điệu cũng sẽ gặp khó khăn trong sinh hoạt hàng ngày.

Nhịp điệu

Có rất nhiều cách để bạn dạy cho “thiên thần” nhỏ các “khóa học” về nhịp điệu.

Dụng cụ tự chế tại gia như mấy chai

nhựa có đồ gạo vào, hai que gõ

(dài 23cm, đường kính 2,2cm,

hai đầu que quét sơn không

độc hại để bé nhận biết được

màu sắc), lục lạc, chảo và

muỗng gỗ gõ lên vỏ hộp

kem úp ngược tạo ra những âm thanh rất sôi động!

Bạn và bé hãy hát những giai điệu với tốc độ và nhịp khác nhau:

chậm, nhanh và thường xuyên ngắt nhịp đang chơi.



Que gõ và lục lạc

Dùng que gõ và lục lạc chơi âm i trên sàn khá thú vị, có thể dùng chung hay chơi riêng từng món. Đập mạnh lên cao, xuống thấp và lên các phần cơ thể. Bạn làm lại mẫu que cỡ 4, 5 cái và sơn màu khác nhau. Gõ các que vào nhau theo nhiều cách – nện mạnh hoặc gõ nhẹ.

“Dụ” thêm mấy bé lớn lớn vào góp vui và giả đồ như chúng là một ban nhạc cỡ bự.



Bạn cần giúp các bé ở tuổi này làm hai việc trong cùng một lúc. Gõ, vỗ, hát nhạc thiếu nhi và nhạc mẫu giáo đều gây ảnh hưởng đến hệ tiền đình, giúp cho các cử động cơ thể của bé hài hòa với nhau.

TỔ CHỨC VẬN ĐỘNG THÔNG QUA KHIÊU VŨ

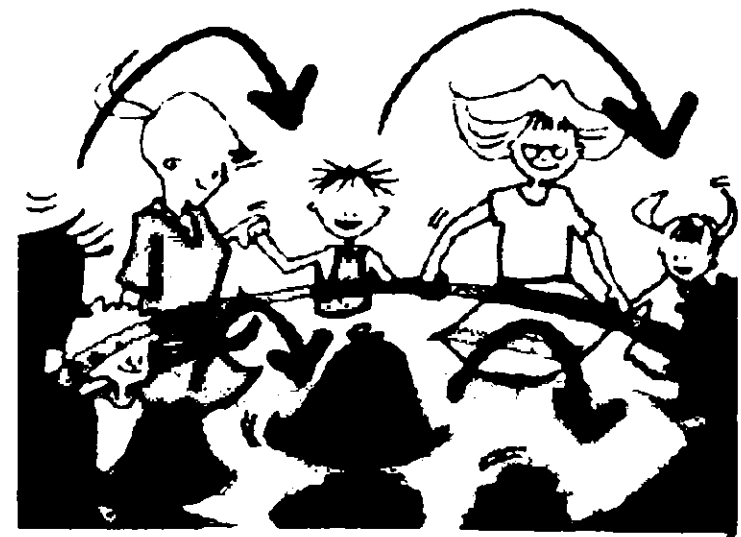
- ♦ Tổ chức vận động cơ bản dựa trên kỹ năng vận động của bé.
- ♦ Cảm xúc có thể được miêu tả sinh động trong khi khiêu vũ.
- ♦ Cơ cấu vận động nhịp nhàng giúp tăng cường tổ chức vận động và kích thích cảm giác.
- ♦ Nhảy tự do là một lựa chọn “hết xảy”!



Tổ chức vận động và khả năng sắp xếp thứ tự của bé vẫn chưa phát triển tốt. Bạn chỉ nên cho bé lướt hai, ba điệu khác nhau mỗi khi nhảy. Nếu bạn yêu cầu quá khả năng của bé, “bảo bối” của bạn sẽ không thể nhớ hết động tác và cũng có khi chỉ thực hiện được mỗi cái đề nghị sau chót của bạn mà thôi.

Các kiểu khiêu vũ

Khiêu vũ vòng tròn: mọi người nắm tay nhau, chạy hoặc đi vòng quanh một vòng tròn cỡ tám nhịp. Rồi ngừng lại. Mỗi lần ngừng, lại thực hiện một động tác, thực hiện cỡ 2-3 động tác mỗi lần khiêu vũ, như nhún người hay giậm chân.



Tiến bốn bước vào giữa và bốn bước đi ra, tiến tới trước và lùi về phía sau. Thực hiện những bước nhỏ và bước dài chân.

Vỗ tay hoặc giậm chân, làm chậm rồi nhanh khoảng bốn lần.

Nhón chân lên để được cao hơn.

Cố gắng xoay quanh thành vòng tròn mà không cần nắm tay nhau. Rồi ngừng xoay. Giậm chân tại chỗ, vỗ tay hay khê đập vào các phần của cơ thể.

Nắm tay “cộng sự”, đi quanh thành một vòng tròn nhỏ, sau đó, nhún người và nhảy lên.

Chạy loanh quanh với bé trên nền đất, hoặc nếu bé không quá “tròn trĩnh” thì bạn cho bé quay một vòng lớn.

(Trẻ em ở độ tuổi này thường tự xoay lấy).

CÁC HOẠT ĐỘNG GIÁC QUAN

Hoạt động của giác quan vận động dẫn đến khả năng cảm nhận, cũng như não tiếp thu những cảm nhận của bé thông qua vận động. Con trẻ vô cùng tò mò. Không thứ gì được bình yên khi mà chúng cứ nỗ lực sục sạo xung quanh, đụng chạm, hít ngửi, nếm thử (đôi khi thôi), nghe ngóng và cảm nhận mọi thứ trong địa bàn của chúng.

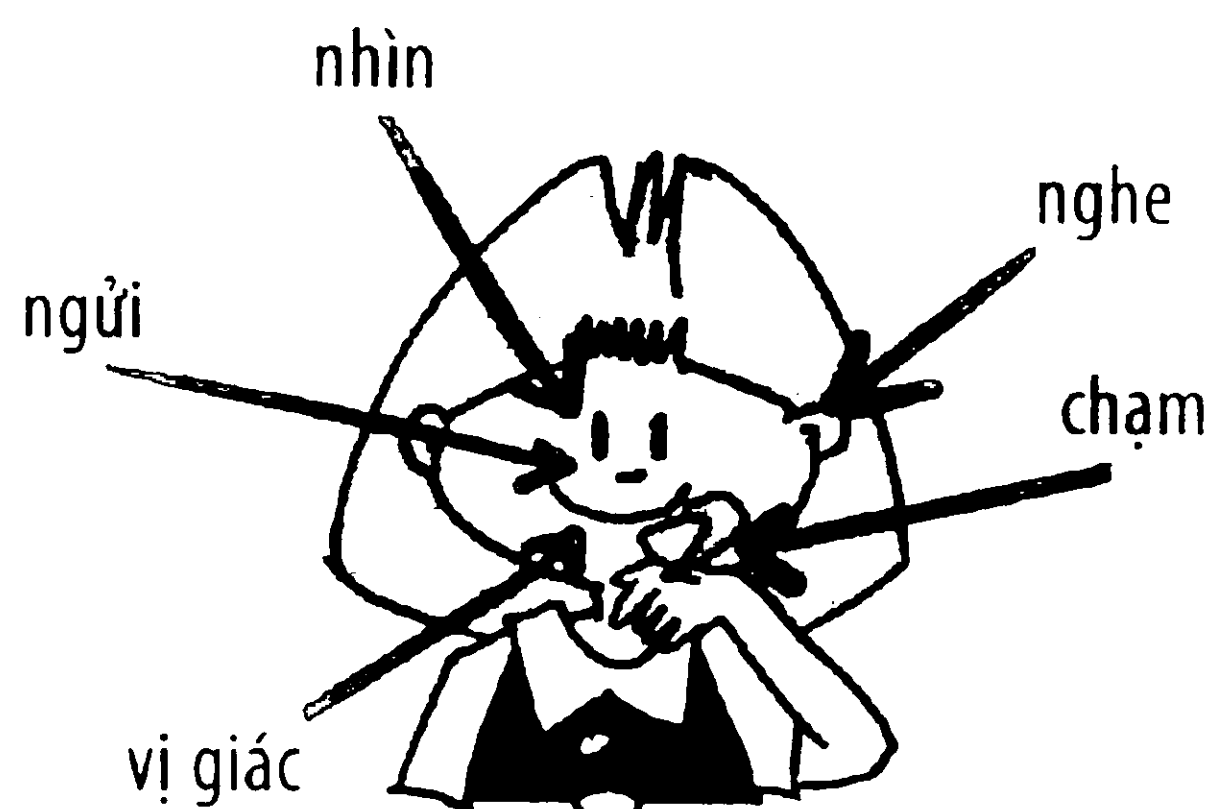
Cũng như những kỹ năng đã nói ở trước, sự phát triển dây thần kinh mới tạo cơ hội cho những khả năng mới phát triển.

Bộ não kiểm soát các cơ và chức năng của não là chuyển các hiệu lệnh cụ thể đến các cơ của nó, phụ thuộc vào việc hoạt động đúng đắn và kinh nghiệm vận động.



Có một điều quan trọng cần chú ý là tất cả khả năng trao đổi thông tin, đọc, viết, diễn đạt ngôn ngữ và diễn tả điệu bộ đều dựa vào hệ thần kinh vận động.

(Jack Capon, người sáng lập ra chương trình Hoạt động tri giác [Perceptual Motor])



Bé sẽ phát triển được nhiều hoạt động này nếu ở trong môi trường sống tốt đẹp. Các bậc sinh thành khó có thể đảm bảo được chắc chắn rằng “thiên thần” của mình đã có đủ sự kích thích thần kinh vận động trong suốt những năm thơ ấu, trước khi cắp sách đến trường. Do hoàn cảnh môi trường mà cha/mẹ ít chú ý đến giá trị của các hoạt động cảm nhận giác quan vận động. Mọi chuẩn bị cần thiết cho việc đi học của bé sẽ được phát triển và củng cố trong suốt những năm này.

Xin lưu ý: Việc viết chữ cần phải có sự phối hợp vận động tốt, nó là kết quả tất yếu của sự phát triển đầy đủ tất cả những chức năng của các giác quan – đặc biệt là sự tổng hợp vận động.

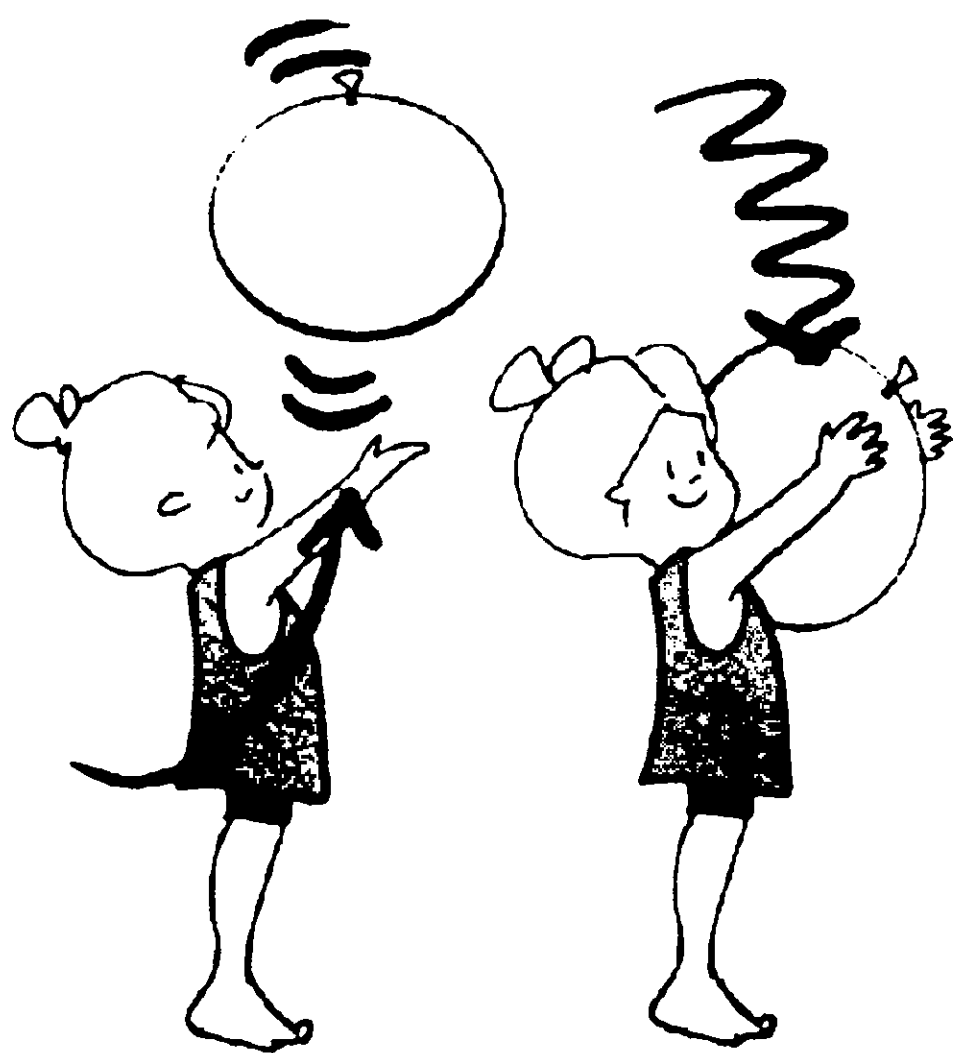
TÚI ĐẬU VÀ BÓNG BAY

- ♦ Túi đậu và bóng bay rất tốt cho các trò vận động và nhận thức về tỷ lệ, nhịp điệu và cả thời gian.
- ♦ “Khi nào mình nên thả túi đậu ra, và nó có rơi đúng chỗ mà mình muốn không ta?” Bé cần phải học cách làm thế nào và khi nào thì làm được như thế.
- ♦ Để giúp bé biết được nhiều màu sắc, hãy sử dụng túi đậu màu đỏ, màu xanh biển, màu xanh lá cây, màu vàng, màu trắng và màu đen.

Ném và bắt bóng

Ôm bóng bằng hai tay và ném nó lên cao. Bé cũng có bắt được bóng không?

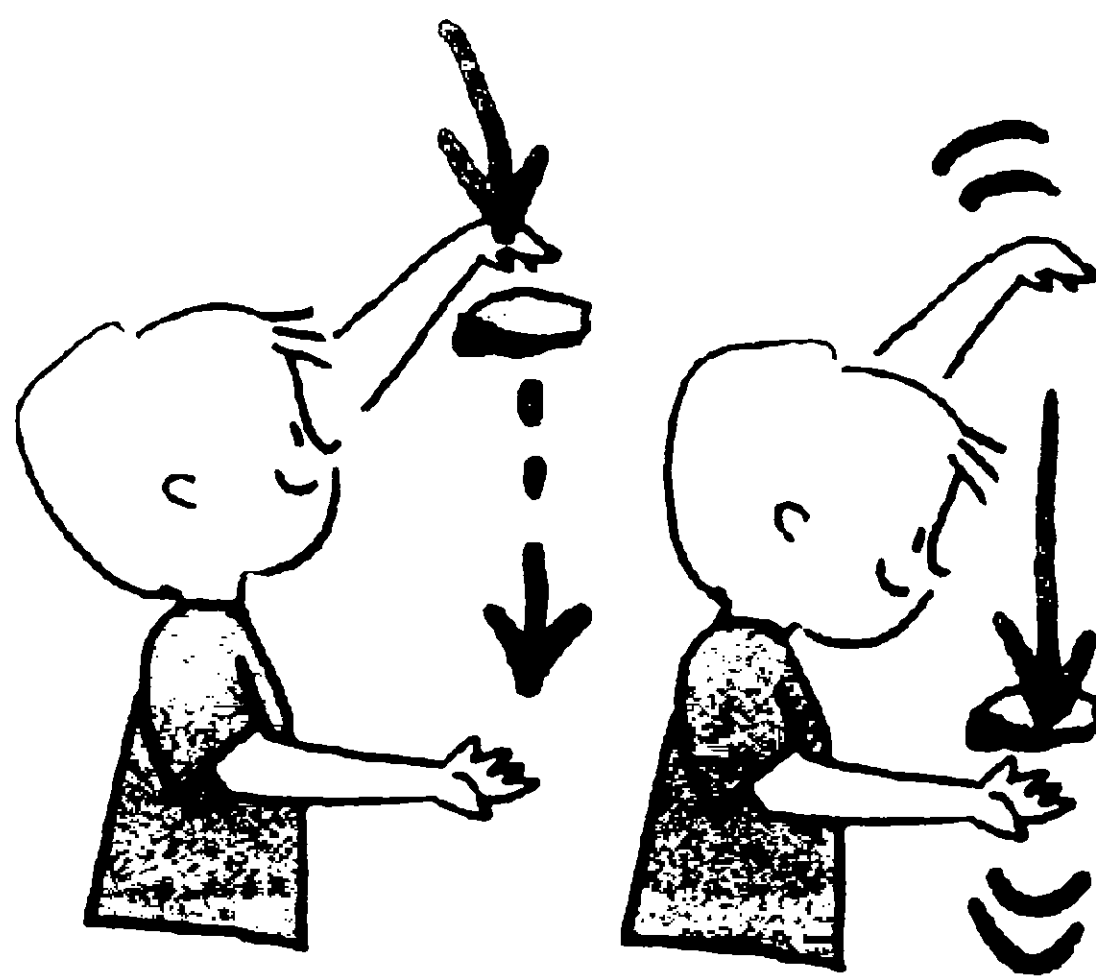
Hai cánh tay dang ra, rồi “khép cồng” (hai cánh tay khép lại) để bắt bóng.



Chuyền và thả túi đậu

Cho bé chuyền túi đậu từ tay này sang tay kia. Và bé phải nói đúng màu sắc của túi đậu.

Mục đích là để bé thả cho túi đậu rơi xuống. Bé có thể thả túi đậu rơi xuống một vài xăng-ti-mét chẳng?



Tổ chức vận động cơ bản, các kỹ năng vận động khéo léo và nhận thức về các phần cơ thể được kích thích trong các hoạt động trên. Thả cho túi đậu rơi xuống (hình trên, phía bên phải) vào đúng thời điểm là một việc khó khăn, nhưng thường xuyên thực hành sẽ tạo ra các đường dây thần kinh mạnh mẽ bên trong não, và việc khó khăn đó nhờ thế sẽ có thể xảy ra.

NHỮNG QUẢ BÓNG

- Tất cả trẻ con đều khoái chơi với bóng, dù là bóng lớn hay bóng nhỏ.
- Lăn bóng hay chạy theo bắt bóng rất vui.
- Một số bé đã có thể đánh bóng bằng vĩ đập ruồi; nhưng với bóng bay thì không dễ gì mà đánh trúng được.
- Thỉnh thoảng bé có thể chụp bằng cách ôm bóng.
- Bạn cần những quả bóng với đủ các kích cỡ, tốt nhất là mấy quả bóng bay nhẹ hoặc là bóng xốp. Bóng cứng có thể làm bé bị đau.
- Lặp lại các động tác ấy nhiều lần!

Lăn và nẩy nhẹ bóng

Bạn ngồi đối diện với “thiên thần” nhỏ và chơi cùng bé. Bé sẽ lăn hay nẩy bóng cho bạn bằng cả hai tay, thực hiện động tác ném hai tay này

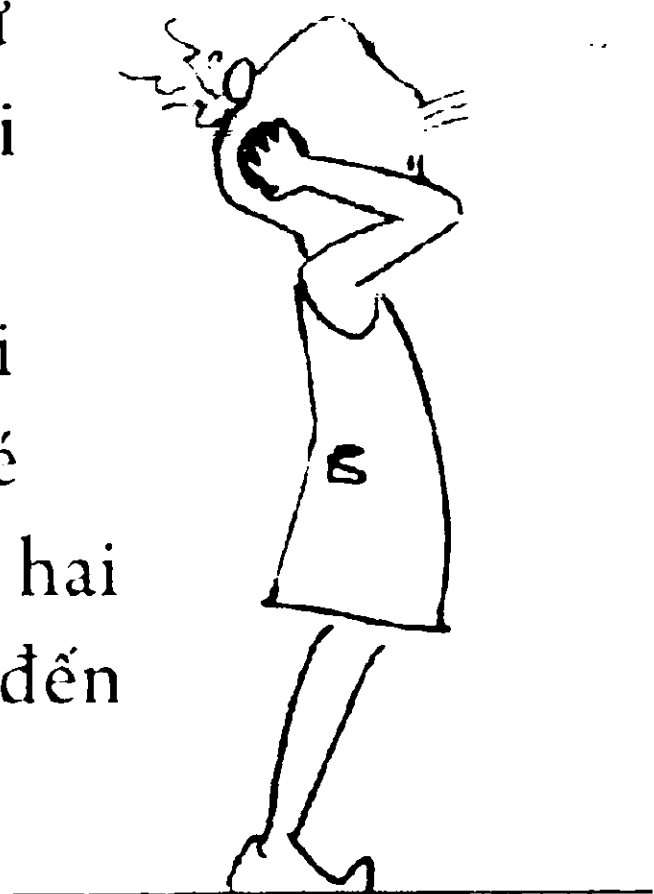
vài lần. Sau đó, bạn “yêu cầu” bé chơi bằng một tay, rồi đổi tay kia.

Bạn lăn trả bóng cho bé.



Tổ chức vận động với bóng

Bạn để bé đứng thẳng và cho bé ném một quả bóng xốp kích cỡ như bóng tennis. Một quả bóng nho nhỏ chắc chắn sẽ giúp bé quen với việc sử dụng một tay – cái tay gần bóng nhất. Bạn khuyến khích bé ném từ trên xuống – gợi ý bé chạm bóng vào tai trước khi ném bóng đi. Bé dùng một trong hai tay, rồi sử dụng đến tay còn lại.



Chơi với bóng rất tốt cho sự phát triển nhận thức thời gian. Động tác ném đòi hỏi não gửi thông điệp đến cho các cơ và dây chằng có liên quan để thả bóng ra đúng thời điểm. Điều này cũng cần đến những khả năng vận động đã được phát triển cùng với sự phối hợp của tay và mắt. Ở độ tuổi này, khá khó khăn khi bé vẫn chưa quyết định được là bé thích sử dụng tay bên nào hơn và cũng chưa thể gập chéo nửa người, vì thế, bé ném bóng bằng một trong hai tay và dùng tay nào thì phụ thuộc vào bên cơ thể đang cầm quả bóng.

NHỮNG CHIẾC VÒNG

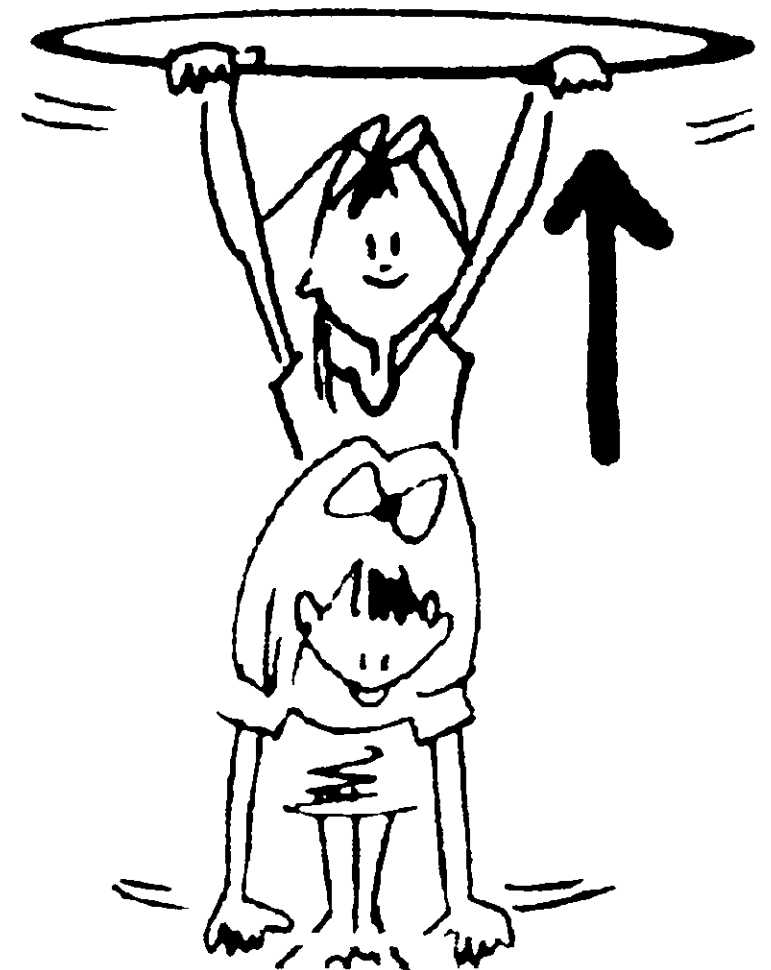
- ♦ Vòng cho bé có thể mua từ shop đồ chơi và các cửa hàng.
- ♦ Kết thúc mỗi lần lắc vòng.

Hầu hết bé từ 1 đến 2 tuổi chỉ nhớ được một hoặc hai hiệu lệnh. Nếu bé có trục trặc với động tác nhảy thì đừng ép bé. Hãy nhớ là không cần biết bạn hỏi bé bao nhiêu lần đi chẳng nữa, vì bé sẽ quên ngay những gì bạn vừa hỏi; lúc này, bé chỉ đang cố nhớ lại làm thế nào để nhảy qua thôi. Chỉ giúp hay yêu cầu bé làm những gì mà bé có thể làm được. Sự phát triển của trẻ em không giống nhau.

Phát triển khái niệm với những chiếc vòng

Bạn yêu cầu bé:

- Ngồi vào giữa vòng (vòng đặt trên sàn).
Nâng vòng lên cao, sau đó đặt lại xuống đất.



- Đứng dậy, đi quanh chu vi vòng tròn, rồi đi quanh vòng với một chân trong vòng, một chân ngoài vòng.



- Tiến tới và bước lùi lại quanh vòng.
- Đứng vào trung tâm vòng. Lắc đổi chân (tíc-tắc)
- Đứng bên ngoài vòng. Bước vào trong vòng rồi bước ra.

Lặp lại mỗi động tác 3-4 lần.

RUY BĂNG VÀ DÂY

- ♦ Những động tác này rất quan trọng để phát triển thăng bằng.
- ♦ Sử dụng sáu màu dây ruy băng, mỗi dây dài 2 mét, và một sợi dây nhảy. Màu sắc nên là màu đỏ, màu xanh biển, màu vàng, màu xanh lá, màu trắng và màu đen. Bạn giơ ruy băng ra cho khớp với màu dây trước khi bạn giải thích màu sắc cho bé hiểu.
- ♦ Lặp lại động tác này năm lần.

Đi trên ruy băng

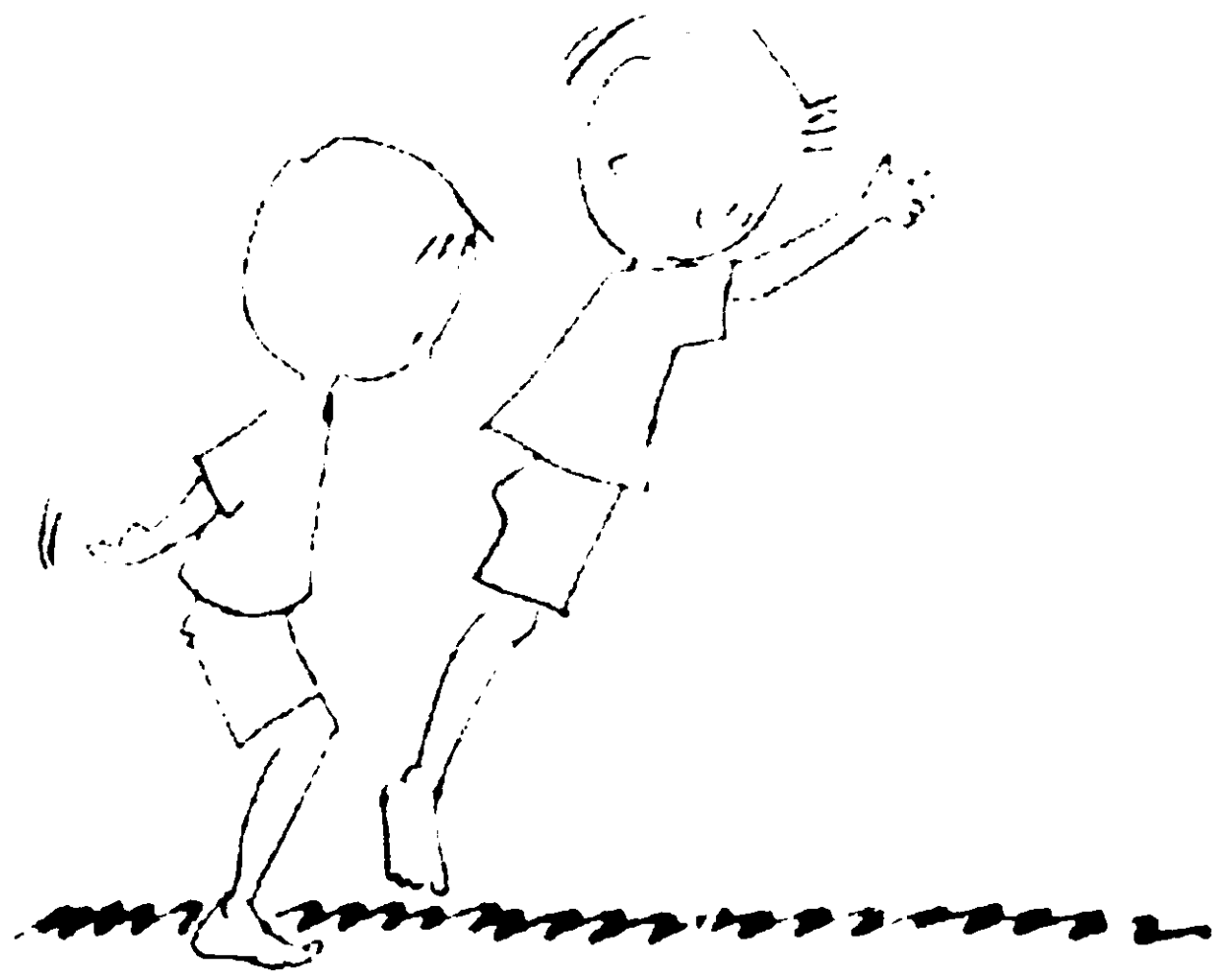
Bạn đặt một hoặc hai dây ruy băng màu, căng dây thẳng ra trước mặt bé. Sau đó bạn yêu cầu bé:

Đi trên dây ruy băng, từ đầu dây cho đến cuối dây rồi quay lại, đi ngược về. Bé có thể đặt bàn chân này tiếp liền bàn chân kia không?

Hai chân đi ở hai bên ruy băng. Bước dọc theo dây ruy băng.

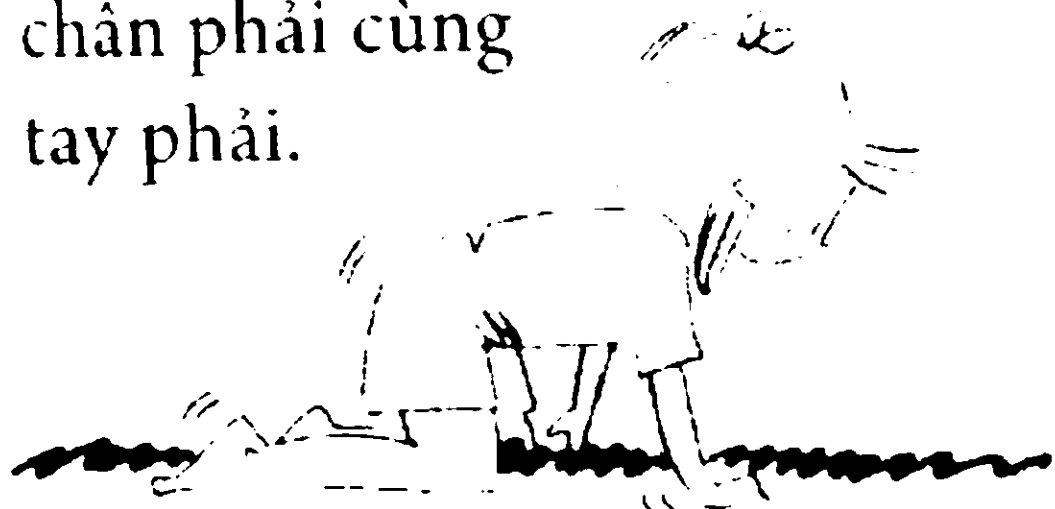
Nhảy theo dây và nhảy giật lùi về, hai chân ở hai bên ruy băng.

(Dành cho mấy bé lớn đã có thể nhảy được).



Bò dọc theo dây ruy băng

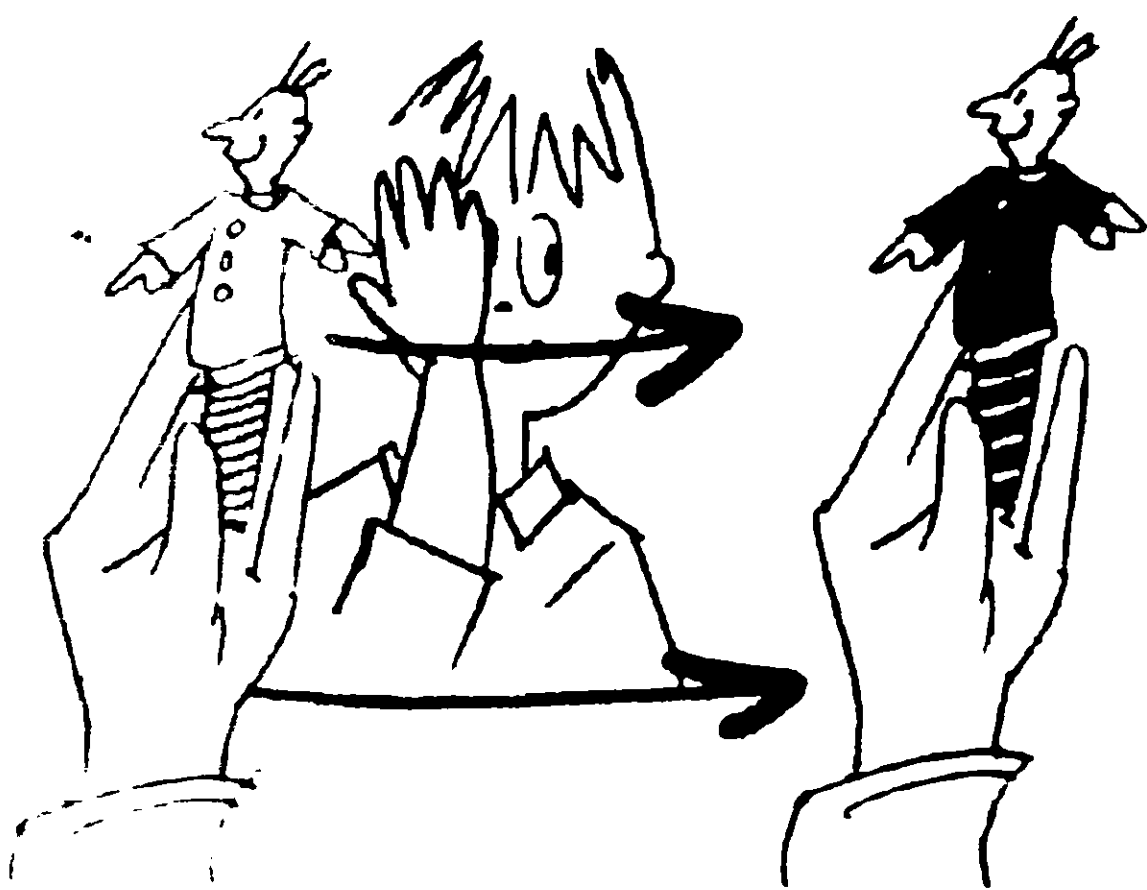
Bạn “nhờ” bé bò như một chú hổ lên, xuống dọc theo dây ruy băng bằng bàn tay và đầu gối. Rồi đi rón rén như gấu lên, xuống trên sợi dây nhảy. Gấu đi bằng chân – chân trái cùng với tay trái, rồi chân phải cùng với tay phải.



Lúc thích hợp thì bạn nên giúp đỡ bé, tán thưởng và ôm chặt lấy bé. Xin nhớ là con bạn mới biết đi chưa lâu. Sự lặp lại động tác rất tốt cho kích thích các đường dây thần kinh trong não. Cuối cùng, gọi tên từng màu bạn dùng để bé phát triển nhận biết về sắc màu.

ĐIỀU CHỈNH MẮT NHÌN

- ♦ Hoạt động hiệu chỉnh thị lực giúp bé “thăng cấp” khả năng đuổi theo vật thể động.
- ♦ Sự trải nghiệm là chìa khóa của tầm nhìn rộng, thông qua kích thích năm giác quan.
- ♦ Nếm thử mùi vị cũng cần thiết cho sự phát triển thị lực. Bạn hãy chú ý đến cách bé thích thử nghiệm mùi vị của tất cả mọi thứ.
- ♦ Tất cả những động tác vận động đều kích thích thị lực phát triển.



Điều chỉnh mắt nhìn

Bất kỳ trò lăn lộn nào cũng tạo ra rất nhiều hữu ích cho việc điều chỉnh mắt nhìn và khả năng phối hợp. Máy trái bóng bàn được lăn tròn trong những cái vòng đặt trên nền *nhà rất có lợi cho khả năng quan sát của bé!*

Lăn bóng trên nền đất hoặc lăn vòng quanh, lăn ra lăn vào các đồ vật, các cuộn giấy hay tờ bìa cứng cuộn lại rất thú vị.

Thử điều chỉnh mắt nhìn của bé, mỗi lần che một bên mắt lại.

Sau đó, thử điều chỉnh cả hai mắt dõi theo một vật thể – tốt nhất là hơi cử động phần đầu nếu được.

Dõi theo ánh đèn pin

Rọi đèn pin lên trần nhà trong bóng tối và yêu cầu bé dõi theo ánh đèn trên trần, sau đó đến lượt bạn dõi theo ánh đèn.

Bạn bảo bé chiếu đèn lên đồ vật trong phòng, đoạn yêu cầu bé nhìn theo ánh sáng lướt quanh phòng mà không cử động phần đầu. Có rất nhiều cách khác nhau.



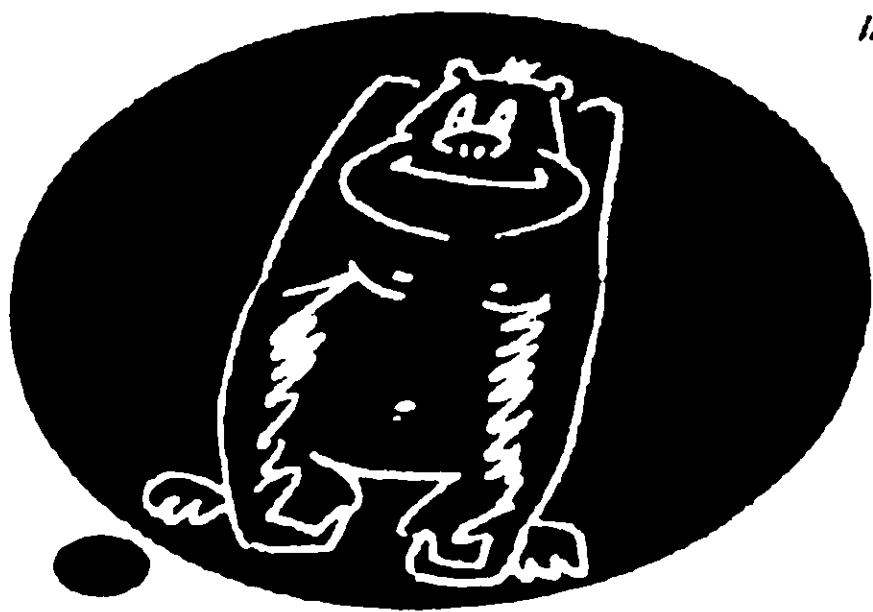
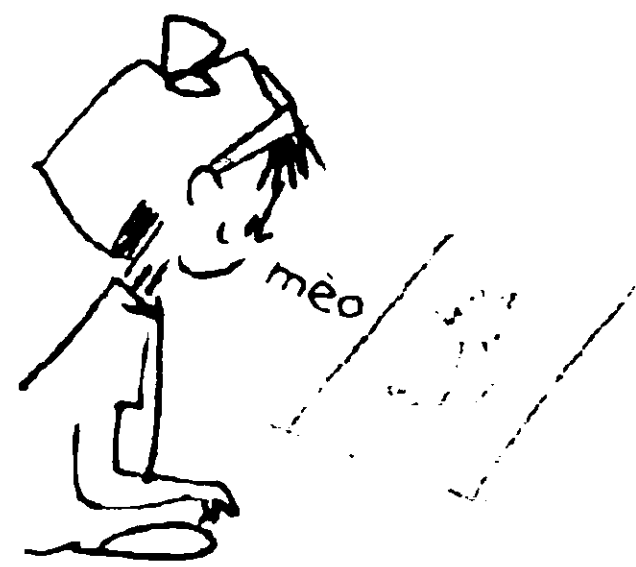
Nhiều người có nhận thức thị giác không được tốt – họ nhìn thấy nhưng không phải lúc nào cũng hiểu được. Điều này gây ra khó khăn cho việc đọc sách và học tập. Việc kích thích tất cả các giác quan của chúng ta sẽ thúc đẩy năng lực nhận thức thị giác.

KHẢ NĂNG HÌNH DUNG

- ♦ Hình dung là khả năng ghi nhớ kiểu vận động, một chuỗi âm thanh, hình dáng và cảm giác về sự vật. Đây là một công cụ quan trọng cho việc học tập.
- ♦ Mấy bức vẽ của bé chủ yếu vẫn chỉ là những nét nguệch ngoạc lên, xuống và vẽ vòng tròn bằng một trong hai tay. Những việc này sẽ hoàn thiện dần cùng với nhận thức về cơ thể và khả năng hình dung của bé.
- ♦ Lúc này, sách tranh ảnh trở thành món ăn tinh thần ưa thích của bé.

Sách tranh ảnh và album hình

Bạn hãy thu thập những tấm hình hay tranh vẽ những vật mà bé đã quen thuộc để làm thành một tập sách dán ảnh rời đặc biệt. Nói về những gì mà bạn nhìn thấy. Có ồn ào không nhỉ? Bạn hãy đọc thật nhiều sách truyện có minh họa cho bé nghe. Đọc đi đọc lại truyện bé thích nhất để bé phát triển khả năng liên hệ, tưởng tượng và nhận thức ngôn ngữ.

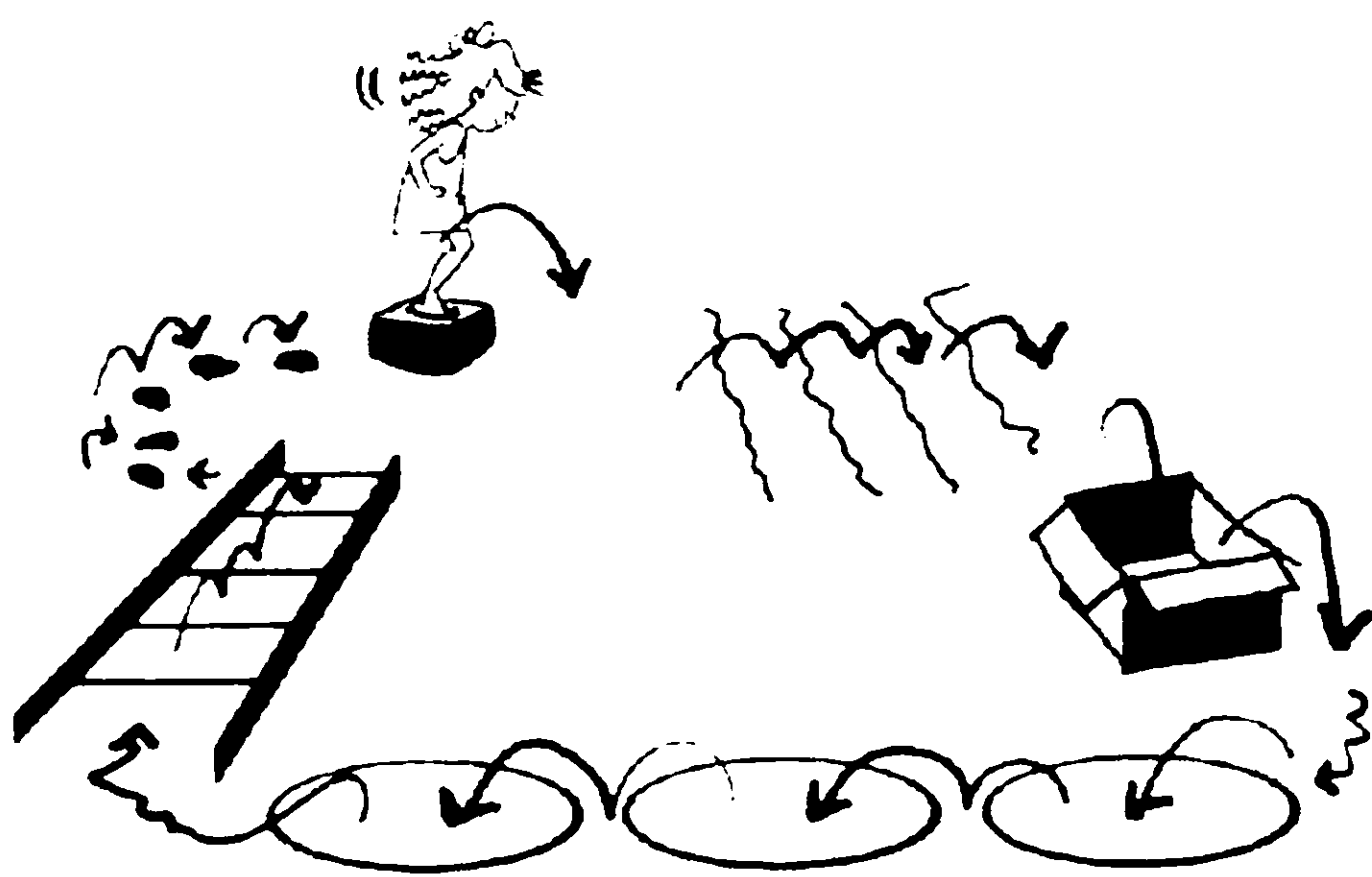


"Cóp-pi" người và đồ vật

Ở độ tuổi này, trò chơi "giả bộ" là trò được bé ưa thích nhất. Đây chính là khả năng tưởng tượng của bé và bạn nên ủng hộ. Mặc đồ để hóa trang cũng là một "món ruột" của bé. Như vậy, trò giả làm thú cưng hay một ai đó trong nhà, hoặc chơi "nấu nướng" hoặc "làm vườn" hay chơi giả làm xe ô tô, xe lửa, tất cả đều giúp cho năng lực hình dung của bé phát triển "trên cả tuyệt vời"!

Người có thể "nhìn" từng câu chữ trong cuốn sách một cách rõ ràng ngay trong đầu mình thì người đó có khả năng hình dung vượt trội. Người lớn chúng ta đọc sách bằng trí tưởng tượng, năng lực này có được thông qua sự kiên trì tìm hiểu. Đó là một kỹ năng cần thiết cho việc tổ chức vận động, và nó được bắt đầu từ thuở sơ sinh.

GIAI ĐOẠN E: BÉ TỪ 2 ĐẾN 2 TUỔI RƯỚI

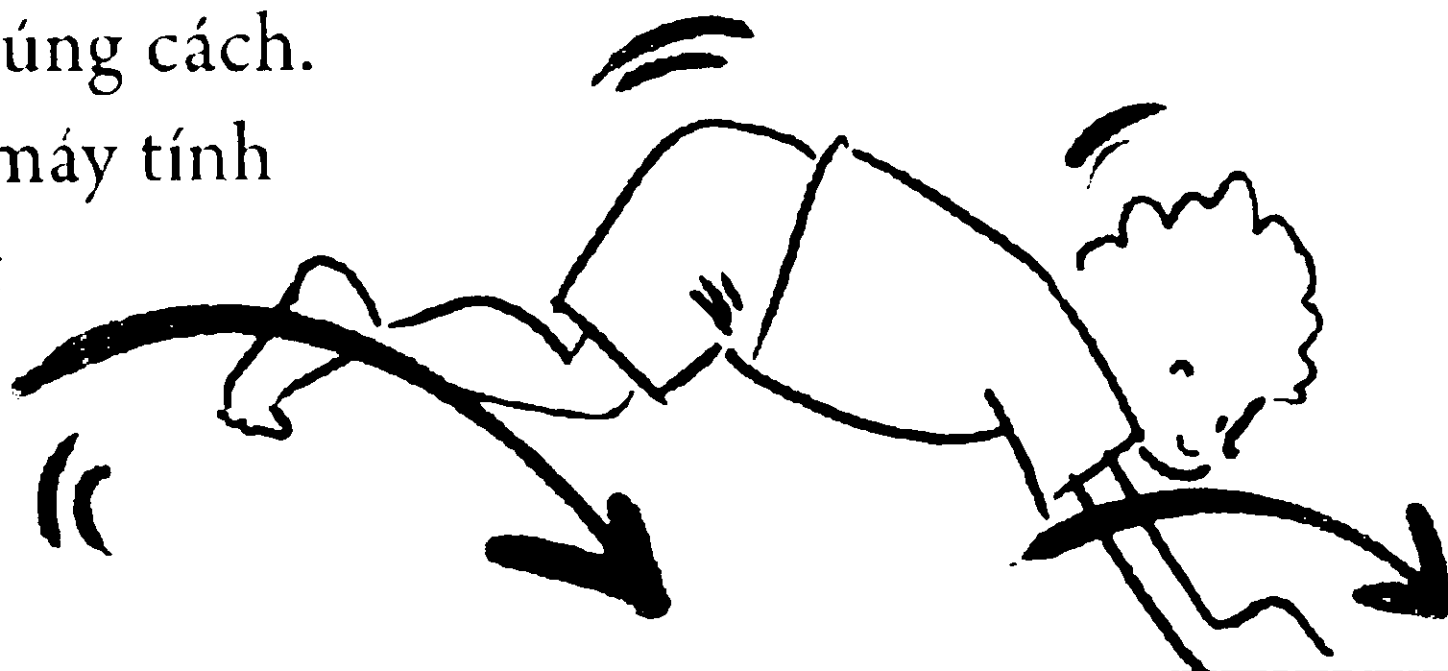


Đây là giai đoạn bé hoàn thiện tư thế và thăng bằng, khi sự nhận thức về không gian và cơ thể đã phát triển. Các thông tin cảm giác được hợp nhất rồi tuồn về cho não để não điều chỉnh những phản ứng thích hợp và kích cho tổ chức vận động bắt đầu làm việc.

Sự phát triển nhận thức và thuận một bên tay sẽ nối tiếp theo sau giai đoạn này.

Khả năng thăng bằng và phối hợp của bé rất quan trọng. Nếu bạn quan tâm đến điều đó thì vẫn tốt hơn là bạn chẳng làm gì cho bé cả. Một sự giúp đỡ nhỏ nhoi của bạn cũng có thể ngăn ngừa rất nhiều khó khăn có thể xảy đến với bé sau này. Mặc cho có bất kỳ rắc rối nào phát sinh, bạn hãy nhớ cho là bé vẫn có trí thông minh của mình, và não chỉ cần được kích thích đúng cách.

Nếu bạn mua một chiếc máy tính đắt tiền mà không cài đặt chương trình dành hoàng thì nó vẫn cứ là thứ cà tàng mà thôi!



Đây có lẽ là giai đoạn phát triển hành vi ứng xử khó khăn đối với bé. Bạn đừng chiều chuộng cực kỳ quá. Không thì bạn sẽ tự biến mình thành nạn nhân của "tên bạo chúa tí hon". Hãy rèn cho bé vào nề nếp, đặc biệt là đối với việc ăn uống. Nguyên nhân và hậu quả của giai đoạn này cực kỳ xác đáng. Burton White, chuyên gia nghiên cứu về sự phát triển của trẻ em và người sáng lập nên "Parents as Teachers" (Bậc sinh thành cũng là thầy/cô giáo) nói rằng trẻ con biết cách tranh thủ tình yêu của ba mẹ từ lúc mới ngấp nghé năm tháng tuổi.

MASSAGE THEO TƯ THẾ “CÁ SẼU”

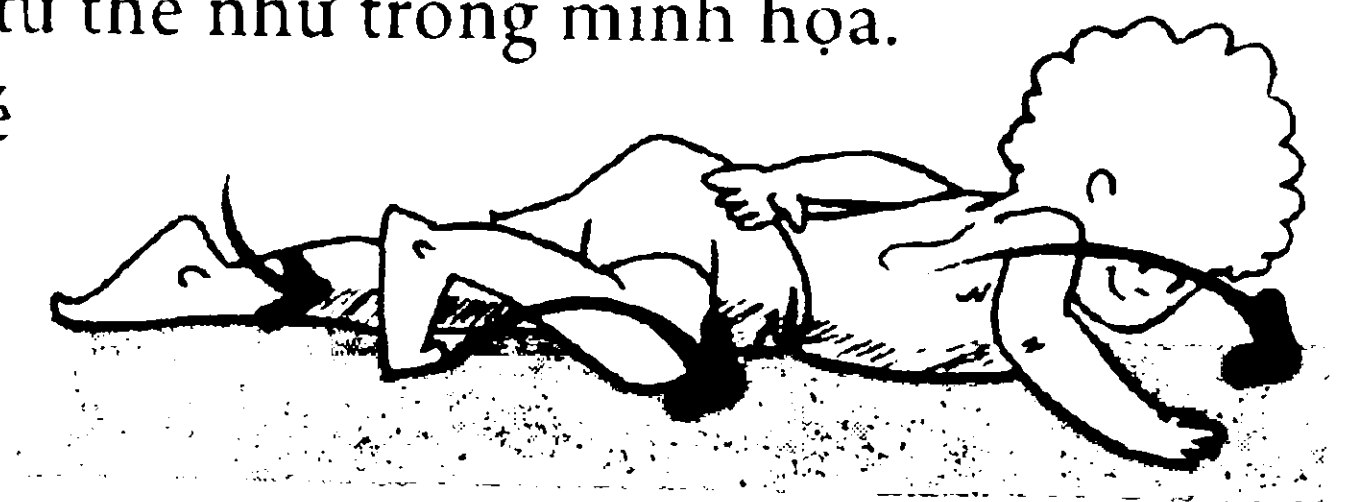
- Mục đích của việc kết hợp tư thế cá sấu với massage là để giúp bé ý thức được rằng tư thế này chính là massage và thêm cả nhạc nữa, thứ mà bé vẫn luôn luôn yêu thích.
- Tất cả là để bé có thể thay đổi, phối hợp nhịp nhàng, uyển chuyển các tư thế đầu, cánh tay và chân.

Giờ massage

Bạn cho bé nằm theo kiểu cá sấu và massage cho bé như bạn vẫn thường làm trong các giai đoạn trước.

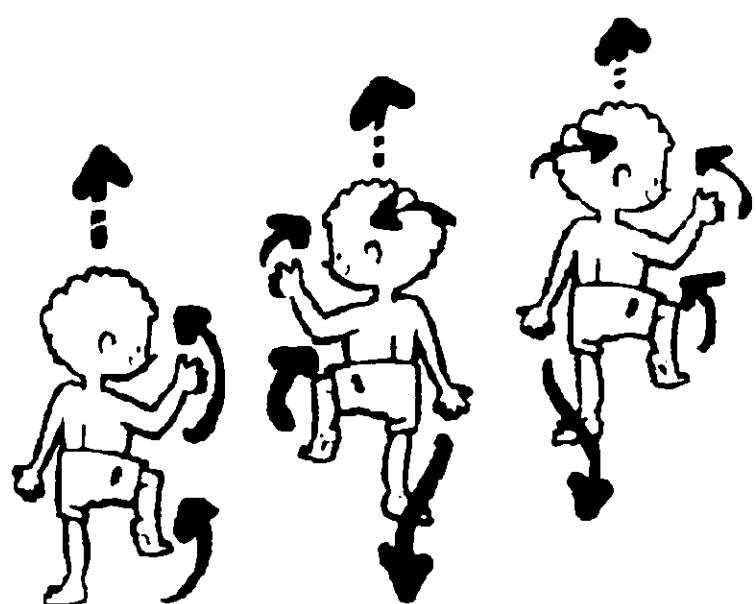
Cố gắng đặt cho được bé theo tư thế như trong minh họa.

Trong khi massage, hãy nhắc bé “bên này thẳng” và “bên kia cong”. Sau đó đổi bên và lặp lại động tác.



“Cá sấu” bò (lần lượt từng bên), đổi bên, sau đó trườn tới trước

Sự thay đổi tư thế xảy ra ở cùng một phía (một bên) của cơ thể từ bên này sang bên kia diễn ra một cách từ từ, lúc đầu thì cần có sự giúp đỡ. Sự thay đổi này sẽ trở thành một khả năng vận động phối hợp (cùng nhau) khi cánh tay lướt xuống, đầu quay qua và chân cong lên, trong khi mắt nhìn vào ngón tay cái của cánh tay đang đưa lên ngang tầm mũi. Lặp lại động tác này 5 lần.



Để thông tin giác quan truyền tới não đạt tới cực đại, hãy thực hiện động tác này thật chậm và khoảng hai phút thì đổi bên hai lần. Bé làm, bạn hát, đọc thơ hay đếm số.

Khi đã bảo đảm được là an toàn, bạn hãy cho bé đi chân trần để bé tập cảm nhận thông qua tiếp xúc dưới chân. Mắt và chân làm việc chung với nhau để giữ thăng bằng. Tư thế cá sấu giúp bảo đảm cho khả năng sắp xếp, phối hợp của bé không bị các phản xạ bẩm sinh tác động nữa. Vận động đặc trưng này đánh thức nhận thức của bé về cơ thể, phát triển khả năng tổ chức vận động, độ căng khỏe của cơ, thị lực và phát triển các đường dây thần kinh thính giác.

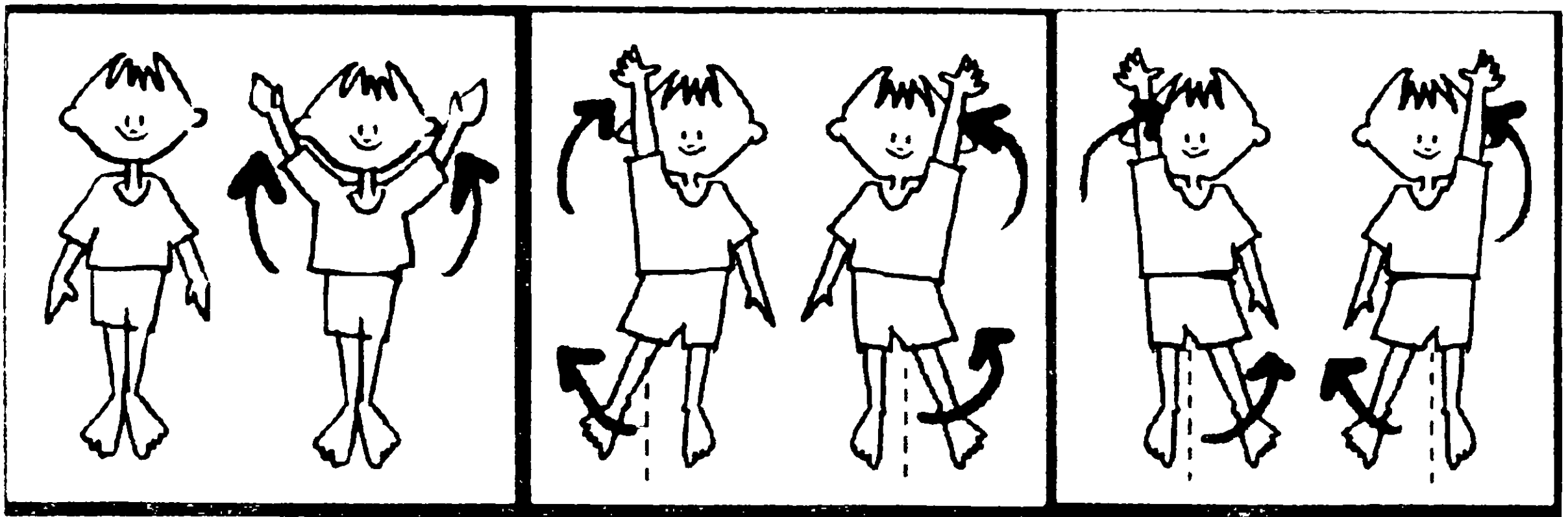
THIÊN THẦN TRÊN CÁT

Các cuộc nghiên cứu đã chứng minh rằng bộ não không được kích thích tốt có ít đường thần kinh hơn bộ não được kích thích đầy đủ. Tổng hợp cảm giác của bé chỉ mới vừa khởi động, và bé bắt đầu hiểu ra khái niệm bên trái, bên phải.

Thiên thần trên cát

Đây là một động tác cũ, rất tốt cho sự nhận thức cơ thể, sự nhận biết bên trái, bên phải và mô hình vận động của bé sau này.

Bạn cho bé nằm ngửa, thẳng trên sàn và giơ tay, chân lên, xuống, ra, vào riêng lẻ từng bên hoặc là kết hợp chung, theo nhịp nhạc và có sự hướng dẫn của bạn.



Bây giờ bạn bảo bé từ từ giơ tay và chân ở cùng bên lên. Bé phải nhìn ngón cái của bàn tay đang giơ lên ngang tầm mắt rồi đặt tay, chân về vị trí cũ. Sau đó, làm y như thế với phần bên kia cơ thể. Thực hiện bài tập này năm lần.

Cuối cùng, thử các động tác cử động chéo – ví dụ, bạn yêu cầu bé giơ tay phải chậm chậm dọc theo sàn nhà lên trên đầu, trong khi chân trái duỗi ngang bằng vai.

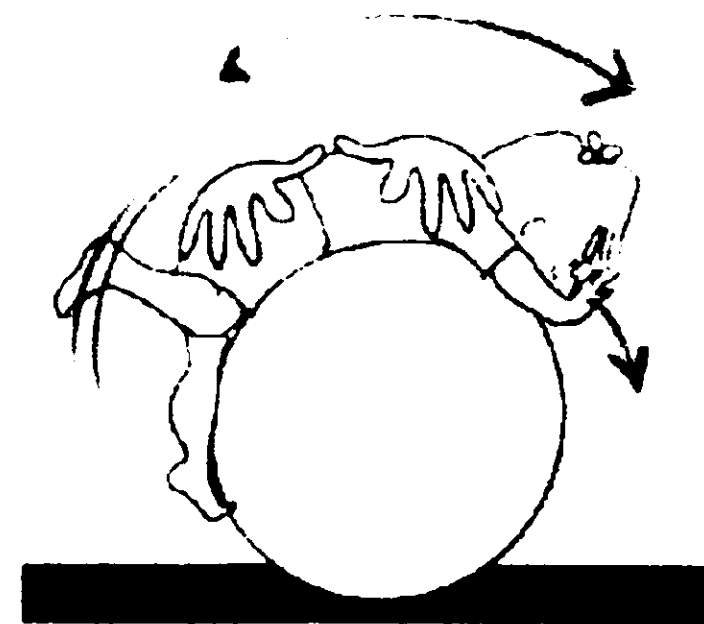
Bài tập “Thiên thần trên cát” thỉnh thoảng có thể tập theo nhạc và tốt nhất là thực hiện chậm rãi để các đường thần kinh trong não phát triển đầy đủ. Nhớ là chỉ cho bé làm một hoặc hai yêu cầu của bạn mỗi khi tập thôi. Những động tác này sẽ giúp bé phát triển cơ thể khỏe mạnh, nhận thức về không gian và cơ thể, các kỹ năng vận động nhỏ tinh tế, kỹ năng vận động tổng hợp và khái niệm vận động.

NHẬN THỨC VỀ CƠ THỂ VÀ KÍCH THÍCH TUYẾN TIỀN ĐÌNH

Tập luyện làm cho các đường thần kinh trong não được củng cố trong suốt những năm định hình (não) ban đầu này.

Lắc và lăn

Bé nằm sấp, cuộn người và lăn tới lăn lui trên một quả bóng cỡ trung 21cm, đây là cách kích thích tuyến tiền đình tuyệt vời. Ngồi trên bóng mà nhún nhảy thì thích vô cùng.



- ♦ Thêm nhạc khi tập luyện sẽ giúp bé nhớ dai và thực hiện nhịp nhàng các bài học thuộc lòng.
- ♦ Giả làm động vật như chú ếch rất tốt cho khả năng hình dung của bé – bạn phải chắc là bé đã nhìn thấy ếch hay ít ra là đã thấy hình của nó.
- ♦ Phải bảo đảm là bé cong đầu gối lên khi nhún nhảy. Với những bé chưa nhảy được, trò “Bi ở trong hộp” là khúc dạo đầu thú vị cho bé nhảy nhót. Đây còn là bài tập kích thích tuyến tiền đình bổ ích cho các bạn nhỏ của chúng ta.

a. Bi ở trong hộp

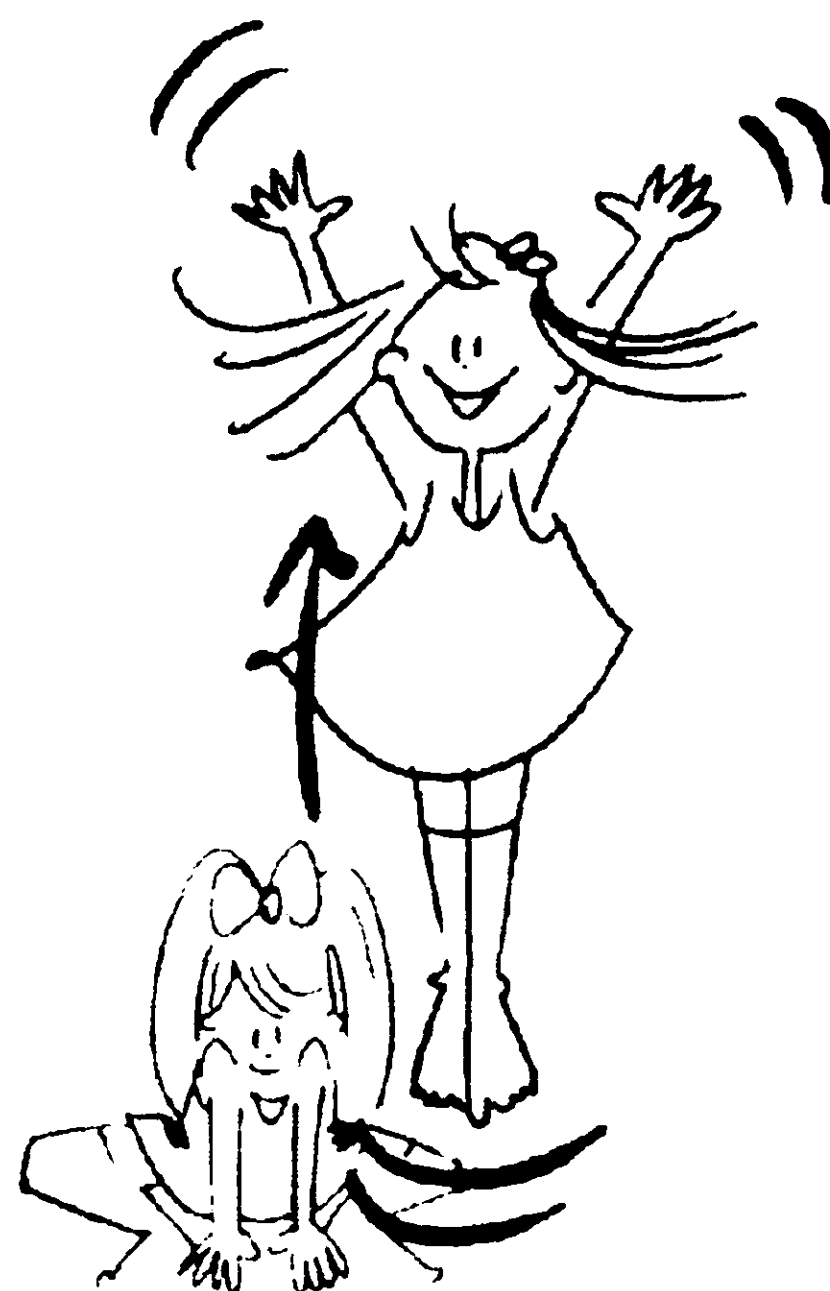
Bạn hướng dẫn bé đóng vai cho khéo trong khi bạn nói:

*Bi ở trong hộp im ắng làm sao
Cho đến khi có ai đó mở nắp ra!*

b. Éch nhảy

Lúc bạn hát thì cho bé ngồi xồm trên sàn, đặt tay giữa hai chân, sau đó nhảy bật lên như chú ếch thật.

*Kia chú là chú ếch con, có hai là hai mắt tròn.
Chú ngồi học bài một mình bên hồ bom kẻ vườn xoan.
Bao nhiêu chú trê non, cùng bao cô cá rô ron.
Tung tăng chiếc váy son, hòa theo trống ếch vang giòn.*



NHÀO LỘN

Kích thích tuyến tiền đình chỉ nên thực hiện trong hai phút, tiếp đến là các bài tập tĩnh, vì khi ấy, đầu dây thần kinh đã mỏi mệt và không thể tiếp nhận nổi kích thích nữa. Nó tương tự như việc khều khều vào gan bàn tay cho nhột vây – lúc đầu thì cảm thấy thích nhưng một lúc sau, chẳng còn cảm thấy gì nữa. Bạn sẽ cần một tấm thảm hay một cái nệm đàn hồi cho bài tập này.

Nhào lộn và lăn qua lăn lại tạo ra những kích thích cực lớn, khi chất dịch ở tai trong tràn vào các đầu dây thần kinh, gửi thông điệp về những gì đang xảy ra cho não để chiếu theo đó, cơ mắt sẽ điều chỉnh cho phù hợp.



Thảm lăn

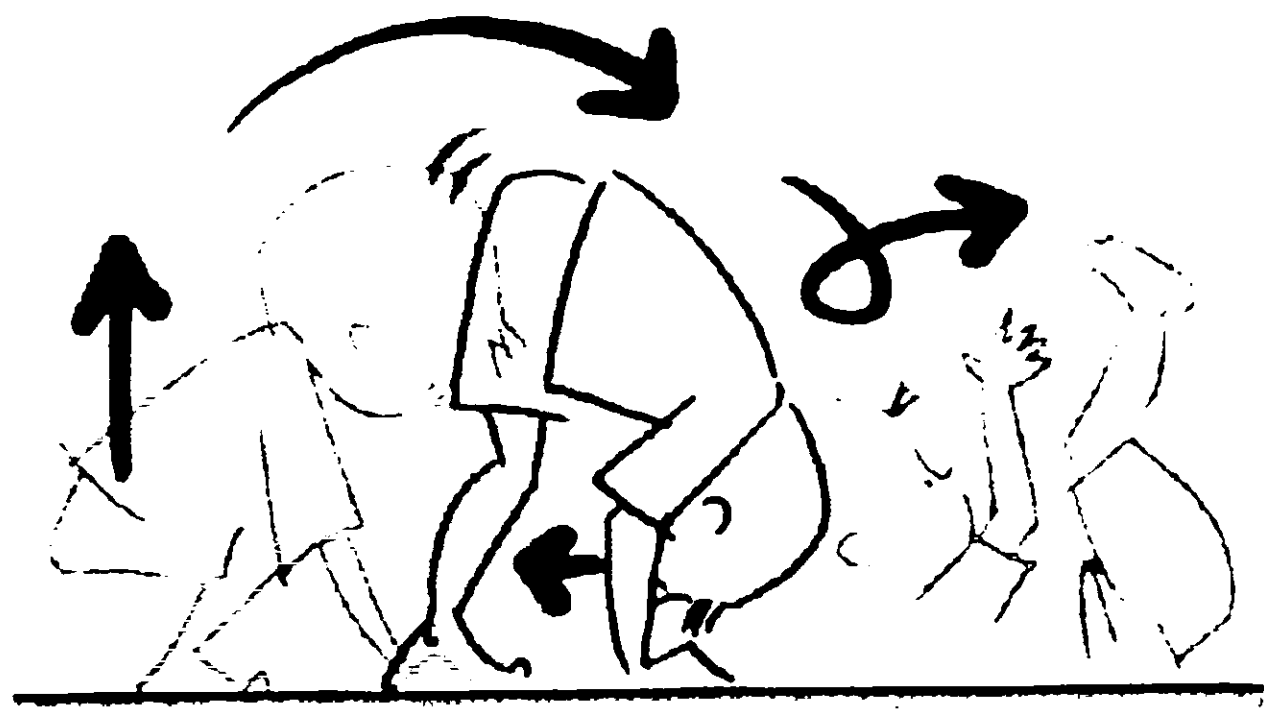
Bạn cuộn bé trong một tấm thảm nhưng chú ý không để đầu bé bị vướng vào trong thảm. Nằm một đầu thảm rồi “trải” bé ra. Bé sẽ lăn tròn khi bạn giữ tấm thảm lên, xuống. Nhớ yêu cầu bé duỗi thẳng người khi chơi nhé. Thử lại động tác này và có thêm việc bé sẽ giữ một quả bóng trên đầu.

Nhào lộn

Dạy bé làm sao để nhào lộn mà không bị đau cổ. Cách an toàn là:

- Gập người xuống
- Mông chống lên, đầu chúc xuống
- Lộn người qua

Bạn cho bé lộn nhào năm lần trên thảm.



NHÚN VÀ XOAY

- Cản trở thường xuyên nhất đối với các hoạt động kích thích tuyến tiền đình là bệnh viêm tai. Bạn hãy nhìn vào mắt bé sau khi bé xoay. Nếu tuyến tiền đình chưa “đạt chuẩn” thì mắt bé sẽ không thể bị đảo. Đây là dạng điển hình của một đứa bé quá nhanh nhẩu.
- Động tác xoay phải làm chậm rãi và có kiểm soát để kích thích dây thần kinh trong não tăng trưởng. Xoay nhanh thì rất vui đấy, nhưng chỉ nên thực hiện khi chơi đùa thôi. Bạn nhớ là sau hai phút, đầu dây thần kinh sẽ mỏi, vì thế, cần giới hạn thời gian chơi xoay tròn với con để tạo ra kích thích tốt nhất.

Nhảy hộp

Bạn cho bé đứng trên một cái hộp nhỏ. Đầu gối của bé hơi cong, cánh tay đặt ra sau. Khi bé nhảy vào một vòng tròn, cánh tay bé sẽ đánh tới trước.

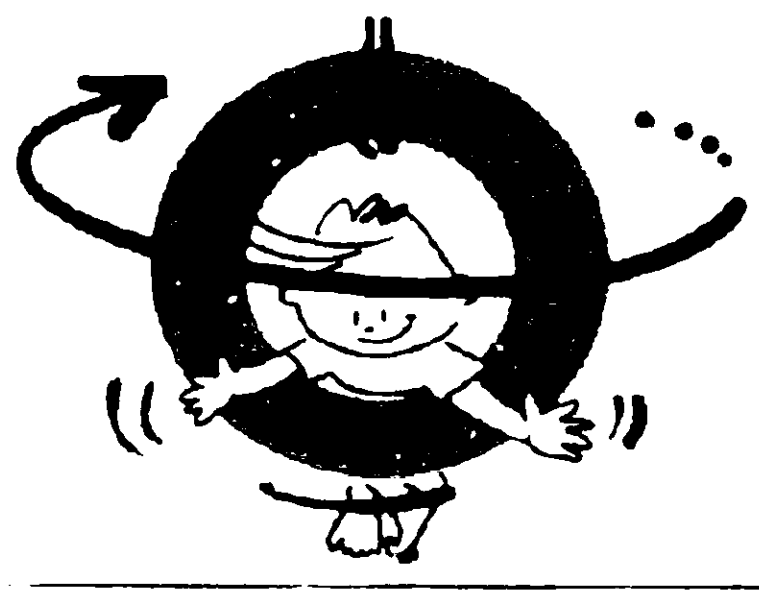


Bước và nhảy qua hộp

Yêu cầu bé bước hoặc nhảy qua một sợi dây treo thấp giữa hai chiếc ghế. Bắt đầu thì nên đặt dây trên sàn trước rồi từ từ nâng dây lên cách sàn 5cm.

Xoay xoay

Bé có thể ngồi trên bánh xe treo lưng lửng, ván trượt, ghế xoay văn phòng hay các dụng cụ quen thuộc để chơi. Bé nằm vắt ngang qua bánh xe đung đưa và xoay chậm chậm, mỗi vòng ba mươi giây. Cứ xong mỗi vòng, bạn lại cho ngưng khoảng năm giây, chỉ vào và gọi tên năm bộ phận trên người bé, sau đó cho bé xoay ngược lại. Cứ thế tiếp tục.



Bạn hãy làm ngay cho bé một sợi dây treo trên một thanh xà cố định, cao hơn đầu bé, để bé đu đưa; không nên treo bên ngoài, phòng khi thời tiết thay đổi sẽ không chơi được. Nếu không sử dụng được vật gì thì bạn cứ cho bé chơi ván trượt.

VÁN BẬP BÊNH VÀ XÀ THĂNG BẰNG

Bạn phải luôn đỡ bé nếu thăng bằng của bé chưa được tốt, nhưng chỉ đỡ nhẹ dưới khuỷu tay từ đằng sau thôi. Tránh nắm tay bé, vì nếu làm như thế thì bạn đang giữ thăng bằng cho bé chứ không phải là tập cho bé thăng bằng.

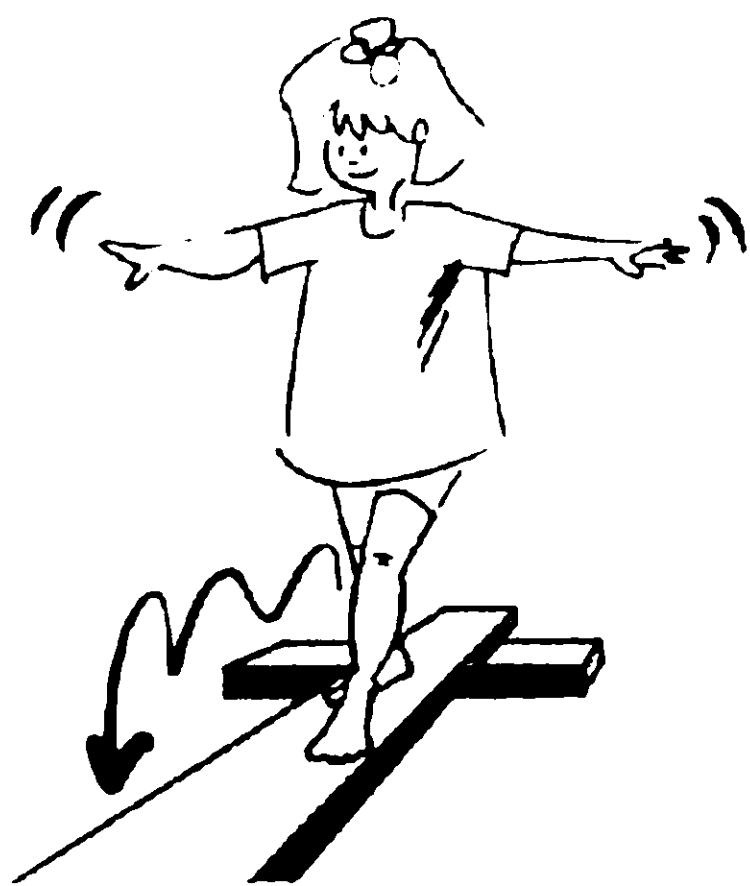


Ván bập bênh

Một tấm ván bập bênh có thể bằng gỗ ép 12mm hay gỗ thông 19mm, cạnh 35cm. Đặt bên dưới tấm ván một vuông gỗ có cạnh 90mm, dày 30-45mm, nhọn hay có góc nhọn bên dưới tấm ván.

Bạn cho bé ngồi giữa tấm ván để chơi trò thăng bằng trên ván. Khi cần thì bạn giúp bé ngay nhé.

Sau đó, bạn dạy bé làm sao để chuyển túi đậu từ tay này sang tay kia. Động tác này sẽ giúp bé nhận biết được cơ thể của mình có đến hai bên, đồng thời dạy bé cách giữ thăng bằng mỗi bên.



Đi trên xà thăng bằng

Xà thăng bằng có kích thước: 90mm x 45mm x 1800mm

Bé vừa đi vừa thả túi đậu bằng tay phải vào một chiếc hộp đặt bên trái. Sau đó, bé vẫn vừa đi vừa thả túi đậu nhưng đổi bên tay trái và thả vào một chiếc hộp đặt bên phải. Nên để bé đi chân trần để không bị trượt ngã.

Bạn hãy nhớ là thăng bằng phát triển thông qua sự thiếu cân bằng. Ta điều khiển được tư thế là nhờ hiệu lệnh từ não, khi não nhận được thông điệp từ tuyến tiền đình, hệ thống thị giác và từ cơ bắp, dây chằng về vị trí hiện tại của cơ thể.

TỔ CHỨC VẬN ĐỘNG: KHIÊU VŨ

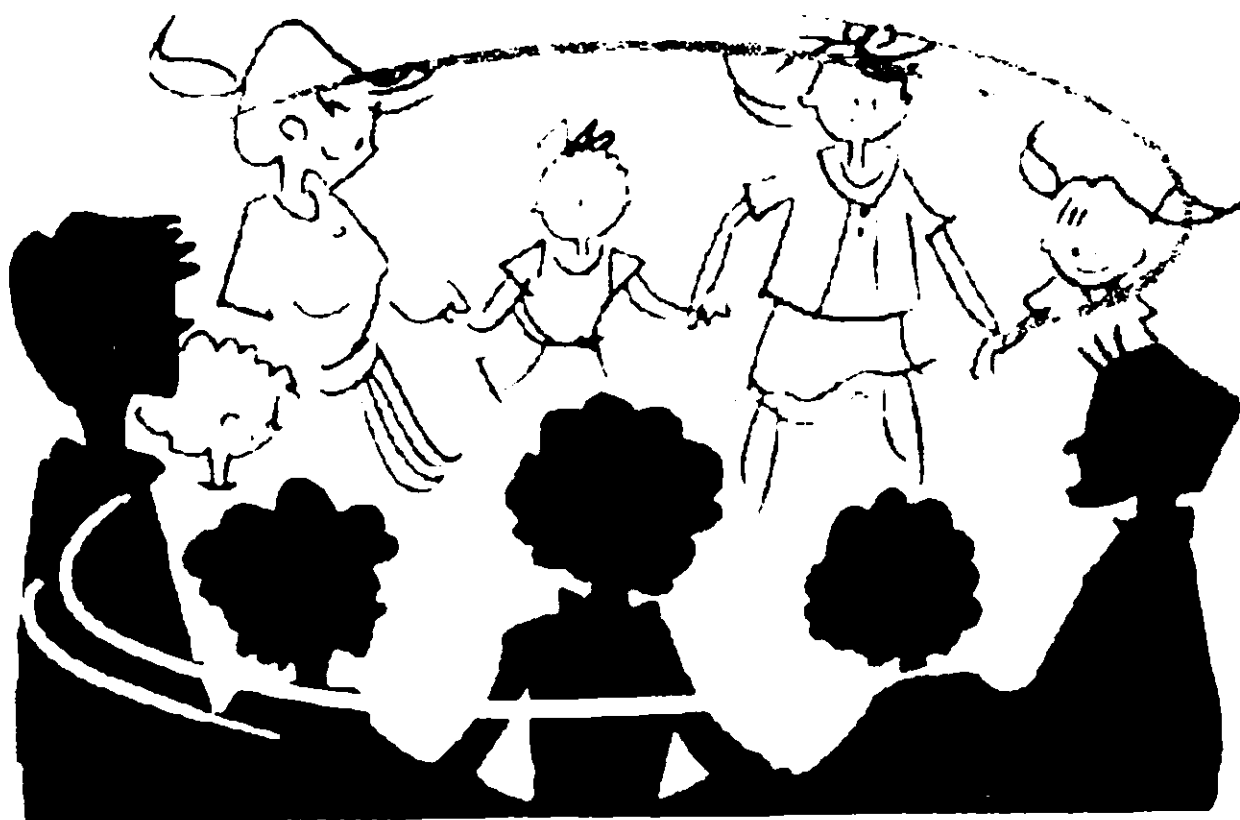
Thần kinh vận động của trẻ làm việc khi chúng chơi đùa và khiêu vũ. Nếu không có khả năng cảm giác để phát triển nhận thức về cơ thể, thăng bằng và tổ hợp các dây thần kinh trong não, thì nhiều hoạt động thông thường hàng ngày như đi dạo, mặc quần áo và cảm nhận nóng, lạnh sẽ rất khó khăn. Tất cả trẻ nhỏ đều thích trò lặp đi lặp lại. Chơi nhạc là mẹo rất hay. Bạn hãy tạo ra một chuỗi động tác cho bé từ từ ghi nhớ.

Điệu nhảy vòng tròn cơ bản

Hãy bắt đầu với hai động tác và nếu bé đã quen, tăng thêm động tác nữa. Ví dụ: xoay vòng, nhảy tới, nhảy lui, luân phiên lắc chân, vỗ tay với bạn nhảy, xoay



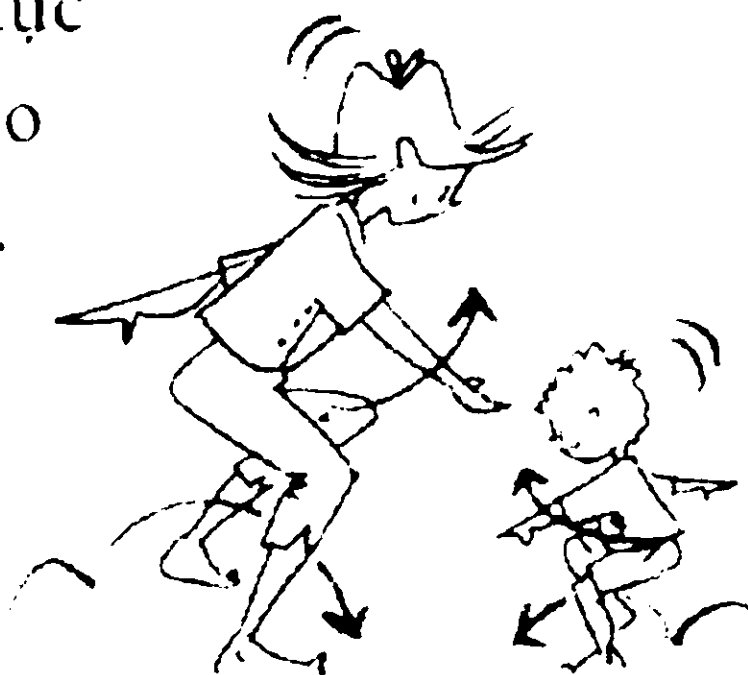
vòng. Mục đích là nhảy đúng nhịp và điệu nhạc khi bé đã nhớ hết các chuỗi động tác.



Tổ chức vận động khởi đầu có ý thức nhưng sau quá trình lặp lại không ngừng và thực hành, nó sẽ trở thành “tự động hóa”. Di chuyển tay chân chậm rãi đòi hỏi sự điều khiển của tổ chức vận động. Nhờ đó, khả năng cử động theo nhịp được nâng cao. Những hoạt động này rất cần để ức chế các phản xạ bẩm sinh. Khiêu vũ giúp phát triển nhận thức về cơ thể và không gian, nhất là khi bé ý thức được và tránh “tông” vào nhau.

Khiêu vũ thẳng hàng

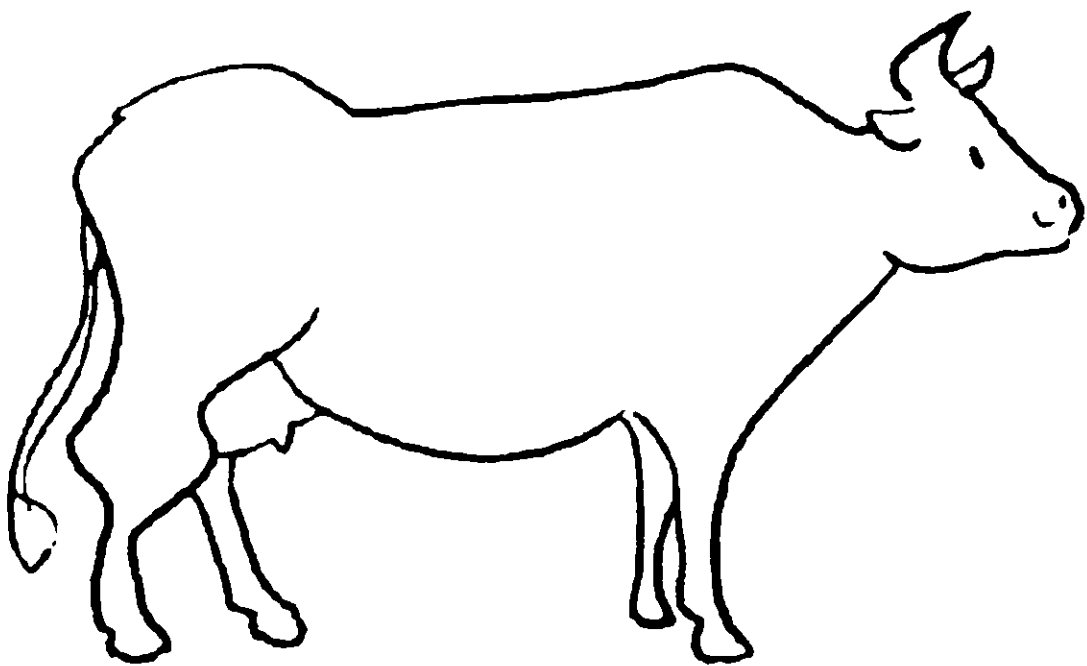
Cha/mẹ và bé đứng đối diện nhau. Cùng bước tới rồi lùi về: bốn bước lên, bốn bước lùi. Làm một động tác bất kỳ khi cả hai gặp nhau ở giữa hàng. Lại tiếp tục bước theo nhịp 4-4.



NHỊP, NHẠC, VÀ THƠ THIẾU NHI

- ♦ Nhịp điệu và âm nhạc rất cần cho khả năng phối hợp nhịp nhàng của bé.
- ♦ Nhịp điệu còn quan trọng cho sự phát triển khả năng tưởng tượng và năng lực ngôn ngữ.

Hát và đóng giả động vật rất vui. Bạn nhớ là vẫn cho bé chơi đùa theo nhịp điệu của âm nhạc. Đối với một bé quá nhạy cảm với tiếng ồn thì bạn đừng mở nhạc. Cũng như thức ăn nuôi dưỡng cơ thể, âm nhạc nuôi dưỡng bộ não thông qua giai điệu, âm vực và sự hài hòa.



Bài hát về nông trại, sở thú hay bãi biển

*Trâu ơi ta bảo trâu này,
Trâu ra ngoài ruộng, trâu cày với ta.
Cấy, cày vốn nghiệp nông gia,
Ta đây, trâu đấy, ai mà quản công.
Bao giờ cây lúa còn bông,
Thì còn ngọn cỏ ngoài đồng trâu ăn.*

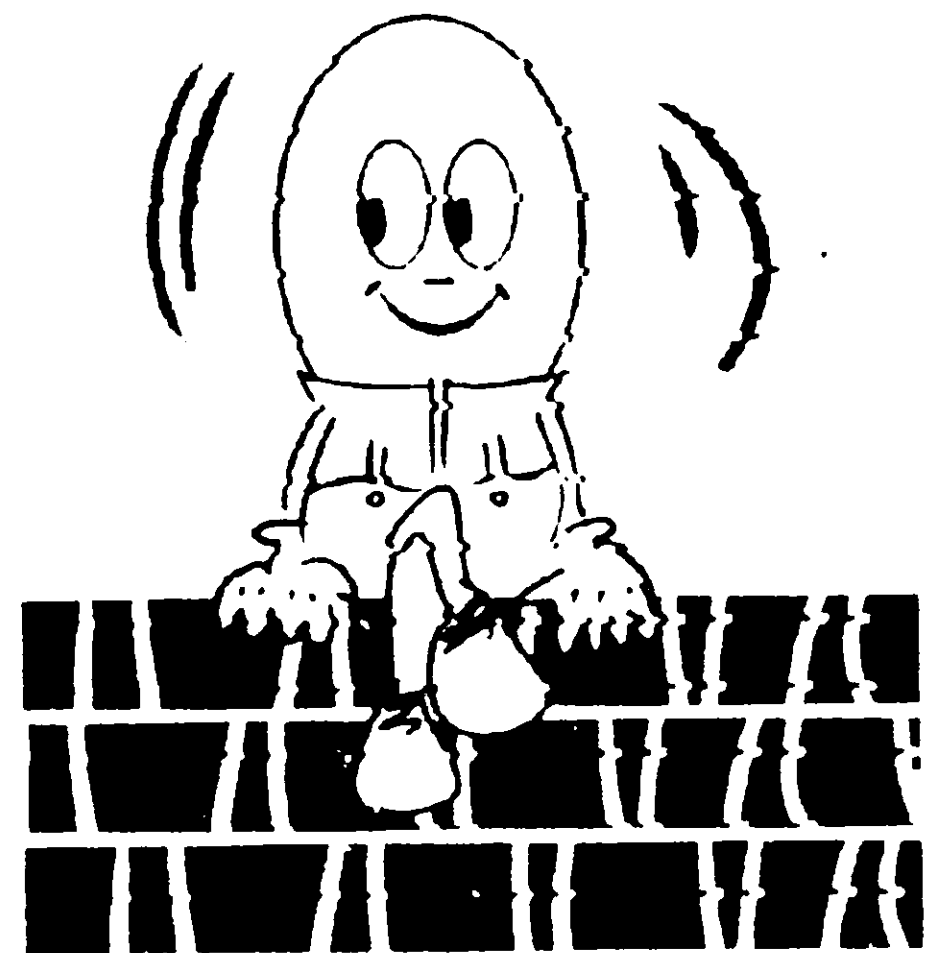
Bài ru này có thể sử dụng ở bất cứ chỗ nào có con vật trong đó và cho bé bắt chước theo.

Humpty Dumpty

Humpty Dumpty ngồi trên tường...

Bạn ngồi trên sàn, bó gối trước mặt và cho bé ngồi lên đầu gối. Sau đó, duỗi thẳng chân ra cho bé rơi xuống, rồi xóc nhẹ người bé.

Hát những bài hát ru, hò vè...



QUE GỖ

- ♦ Chơi với que gỗ tạo ra các hoạt động tổ hợp cảm giác và thần kinh vận động. Các động tác này thường áp dụng cho trẻ dưới hai tuổi, chủ yếu là đập lên những hộp kem úp ngược.
- ♦ Hành động thăm dò bằng que gỗ tạo ra cảm giác tích cực cho bé.
- ♦ Vẽ màu cho que gỗ như với túi đậu.

Nhận thức cơ thể

Cho bé ngồi đằng trước bạn và hướng dẫn bé gõ nhẹ hai que gỗ lên các phần cơ thể theo nhịp nhạc. Thỉnh thoảng, dùng một que gỗ chéo qua hoặc là gõ chéo người bằng cả hai que. Động tác này còn yêu cầu bạn phải đánh dấu nhịp nhạc.



Que gỗ và khái niệm cơ bản

Bạn chỉ cho bé hươ hai que gỗ lên không trung, hạ xuống, rồi hươ tới trước, hươ ra sau, qua phải, qua trái. Nhớ dạy cho bé biết bên nào trái, bên nào phải.

Sau đó, biến tấu trò chơi một chút, gõ que xuống các ngón chân ở một bên người rồi gõ chéo bên kia.

Lặp lại cả hai bài tập trên với từng que một.

Rất nhiều gợi ý trong trang này mang tính thách thức và bạn có thể cần phải giúp bé hiểu vài khái niệm liên quan, như giơ lên cao, cao qua khỏi đầu, phía trước mặt, bên dưới đầu gối và phải giữ đúng nhịp. Những bài tập này sẽ giúp phát triển khả năng phối hợp tai và mắt, khả năng nghe và tập trung. Que gỗ còn kích thích thị giác, thính giác, xúc giác, cảm giác từ hệ cơ và gân để kích hoạt mối liên kết bên trong bộ não.

TÚI ĐẬU

Lứa tuổi này có thể chơi đủ thứ trò với các túi đậu. Có thể dùng túi đậu như đá giậm để nhảy, ném túi đậu vào mục tiêu – tung lên cao hay cặp dưới tay – và đặt lên các phần của cơ thể. Chúng còn được dùng để giúp bé phát triển mô hình vận động trái chiều: bé đứng hoặc ngồi với hai chân dạng ra, tay phải cầm túi đậu, gập người xuống, chạm vào bàn chân trái. Sau đó, dùng tay trái cầm túi đậu, gập người chạm vào bàn chân phải. Vẽ màu đánh dấu khi bé thực hiện tốt động tác.

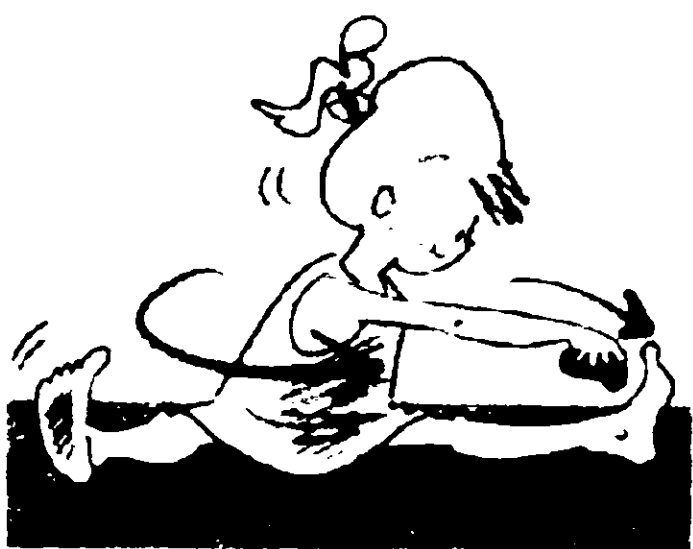
Lặp lại hai động tác bất kỳ từ 2 đến 5 lần.

Thăng bằng túi đậu

Bé cưng của bạn có thể nhảy qua túi đậu, nhảy tới trước, nhảy ra sau và nhảy sang ngang?

Yêu cầu bé kẹp một túi đậu giữa hai đầu gối, sau đó đến hai khuỷu tay. Bé có thể đi hoặc nhảy mà không làm rớt túi đậu không?

Bảo bé đặt túi đậu lên một chân. Bé có thể đá túi đậu đi được bao xa? Giờ thì hãy đổi chân nào.



Điều khiển túi đậu

Cho bé ngồi xuống rồi đặt túi đậu lên đầu bé. Bạn yêu cầu bé nghiêng đầu tới trước và thả túi đậu xuống sàn, sau đó ngửa đầu ra sau để thả túi đậu xuống phía sau, rồi lại nghiêng người về trước, thả túi đậu vào lòng bàn tay. Lặp lại bài tập này trong tư thế đứng.



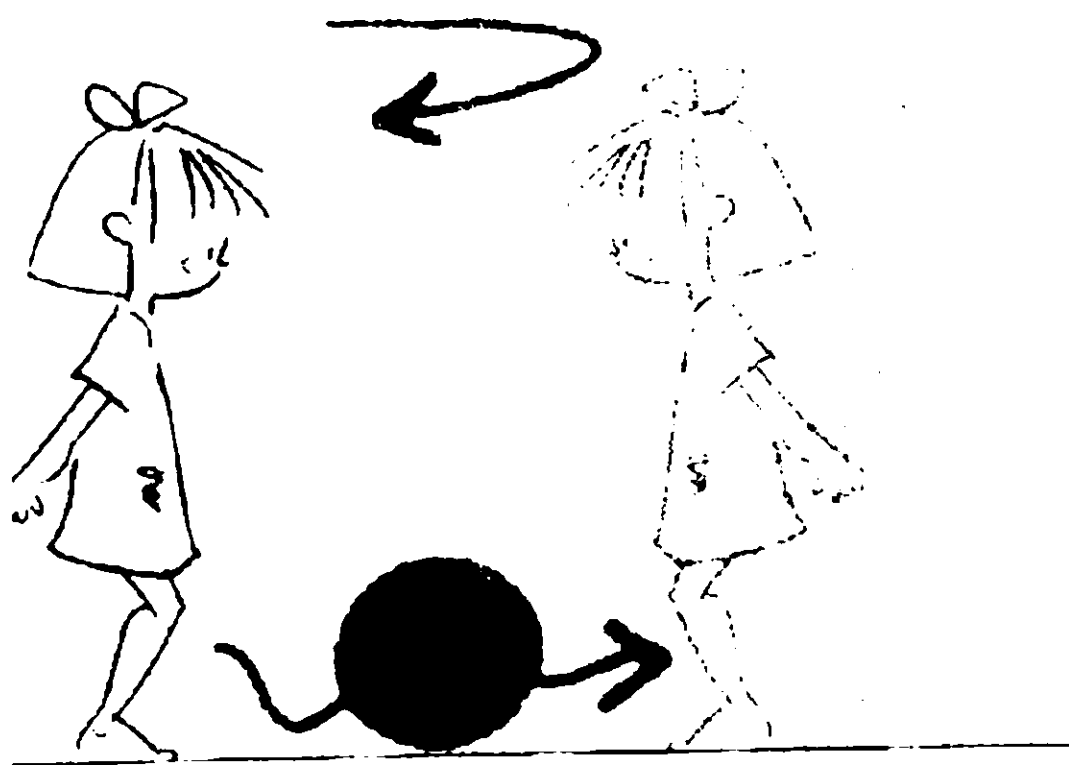
Việc chơi với túi đậu thúc đẩy khả năng nhận thức về cơ thể, về thăng bằng, nhận biết sắc màu và sự phối hợp giữa mắt với tay. Các túi đậu có rất nhiều công dụng.

NHỮNG QUẢ BÓNG

Những quả bóng rất hữu ích trong việc giúp não “mặc định” các đường thần kinh, hướng dẫn bé bắt đầu thử những kỹ năng cao hơn như ném bắt bóng. Ban đầu, động tác bắt bóng này sẽ là một cái ôm tròn vòng tròn (cánh tay “rộng mở”, sau đó “đóng cổng” để khép cánh tay lại, bắt gọn lấy quả bóng to lớn), về sau, bé sẽ bắt chỉ bằng bàn tay.

Lặp lại bài tập này 2-5 lần.

Điều khiển và thăng bằng với bóng



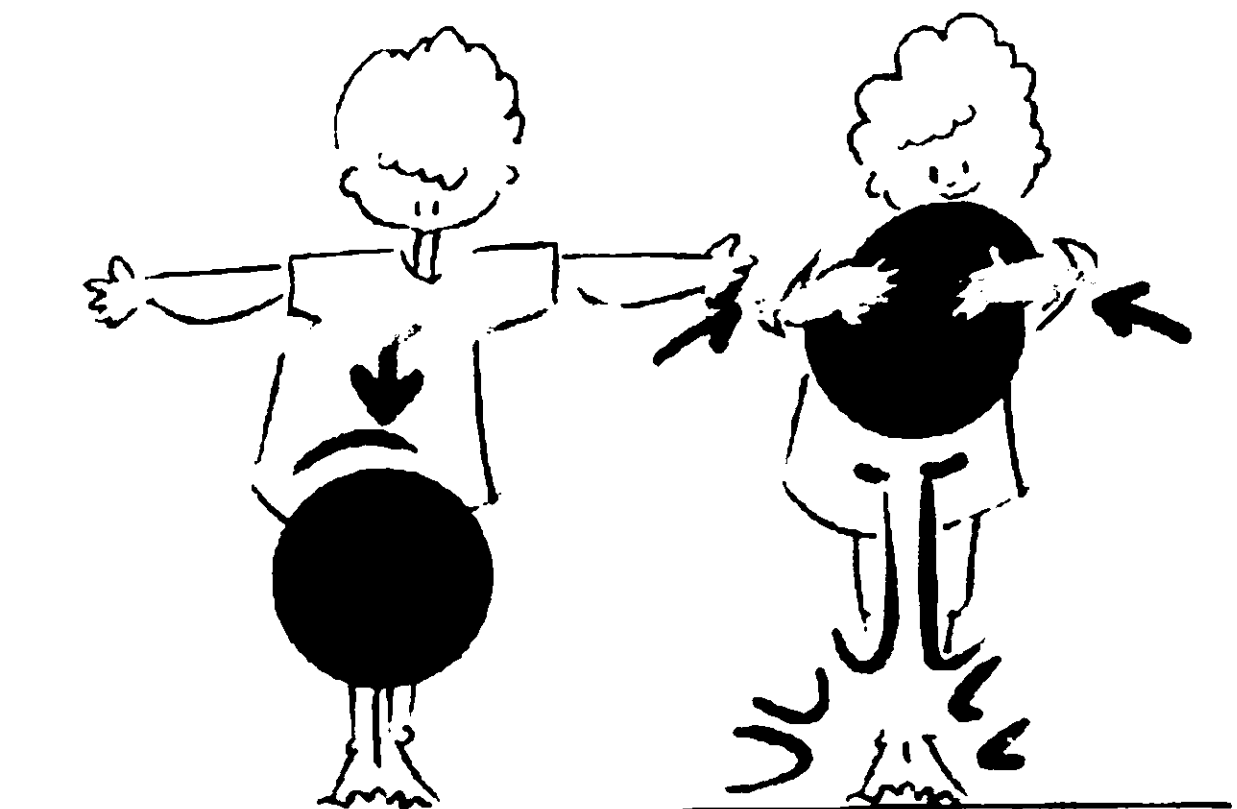
“Thiên thần” của bạn có thể đứng trước một quả bóng? Giờ thì yêu cầu bé quay một vòng lại đối mặt với quả bóng. Bé có thể đặt một chân lên trên bóng trong hai phút, sau đó đổi chân kia được không?

Bạn “nhờ” bé đá bóng bằng một chân, nhẹ nhàng thôi, rồi đổi chân kia.

Qua trò chơi với bóng, trẻ con học được các khái niệm, sự thăng bằng, khả năng điều chỉnh tầm mắt và nhận thức về cơ thể. Với hai phần não bộ bắt đầu hợp tác làm việc với nhau tốt hơn, bé bắt đầu ném bắt bóng chỉ với một tay, tuy vẫn thường dùng tay để giữ bóng nhất. Sự phối hợp tay và mắt của bé phát triển hơn thông qua sự lặp đi lặp lại các hoạt động đa dạng này. Sự tổng hợp đang dần diễn ra, cùng với nó là sự phát triển thói quen dùng một tay nào đó nhiều hơn.

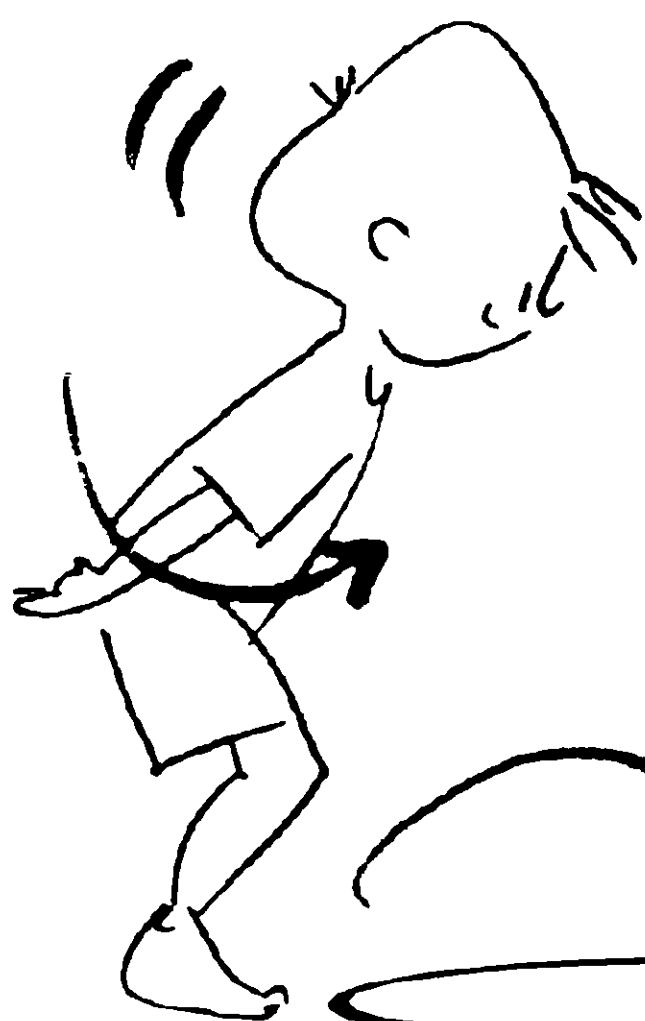
Tâng bóng

Bạn cho bé đứng thẳng, bé có thể tâng bóng trên sàn không? Yêu cầu bé mở rộng hai cánh tay ra (mở và khép lại), sau đó khép hai cánh tay ôm bóng khi bóng nảy bật lên. Thực hành động tác này một vài lần.



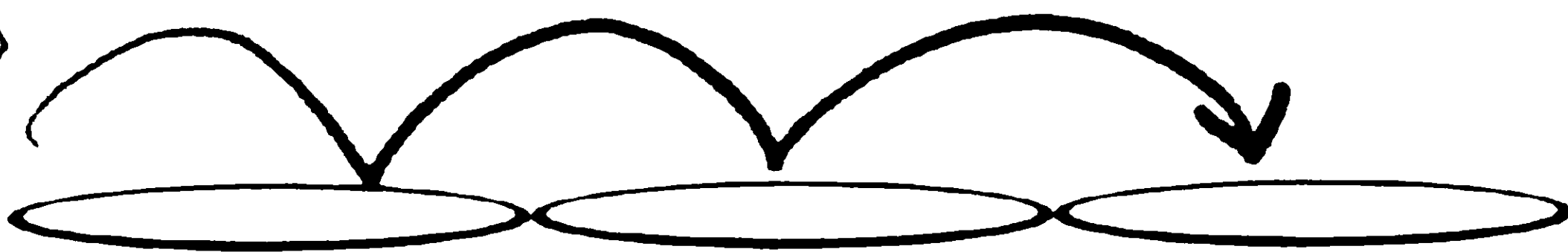
NHỮNG CHIẾC VÒNG

*Những vòng tròn là phương tiện tuyệt vời giúp bé phát triển khả năng vận động.
Lặp lại các động tác từ 2 đến 5 lần.*



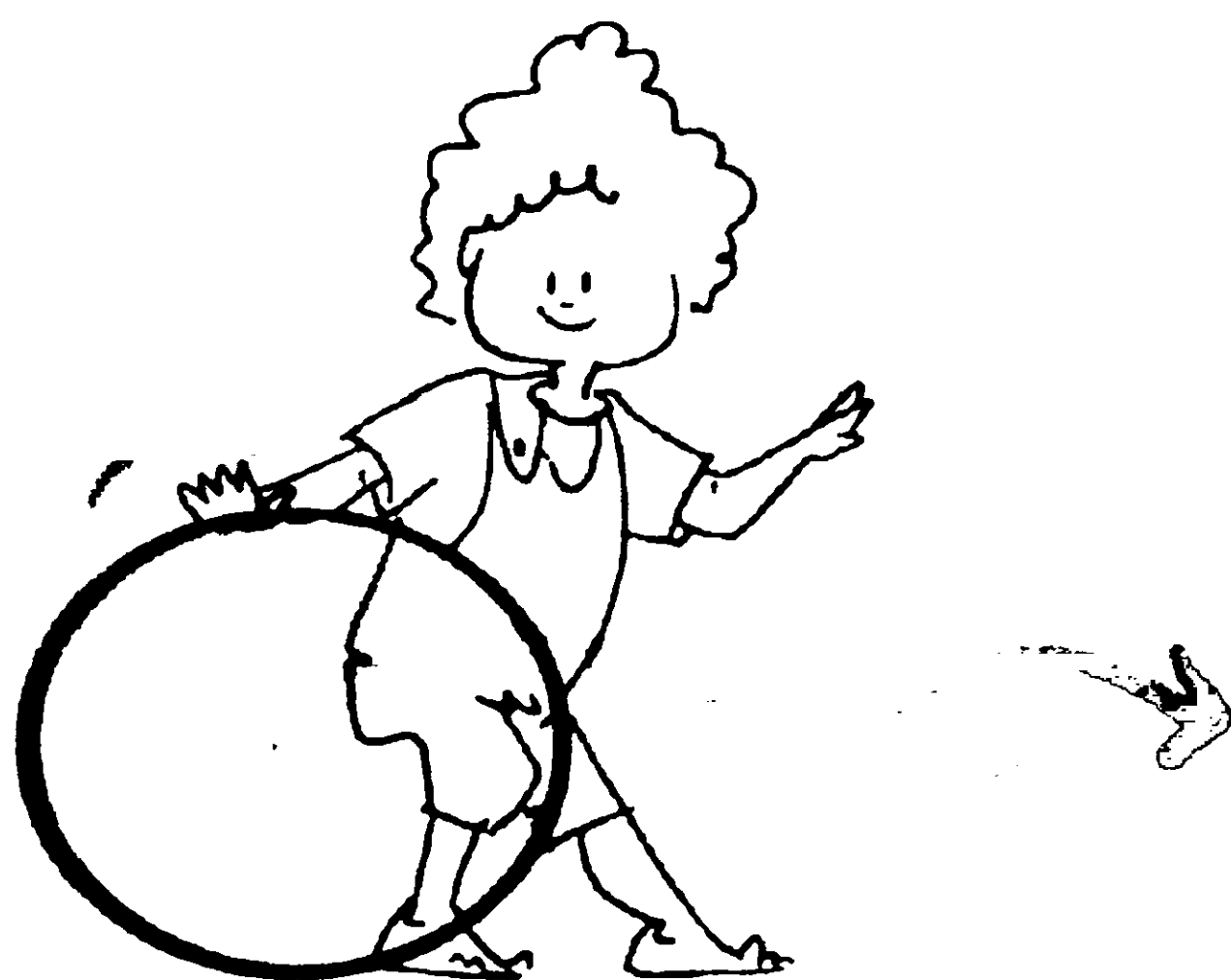
Tổ chức vận động với những chiếc vòng

Đặt những cái vòng theo nhiều kiểu khác nhau rồi bảo bé nhảy – bước – nhảy – bước theo hàng vào các vòng tròn. Nếu bé chưa nhảy tốt thì cứ cho bé bước đi thôi.



Lăn vòng

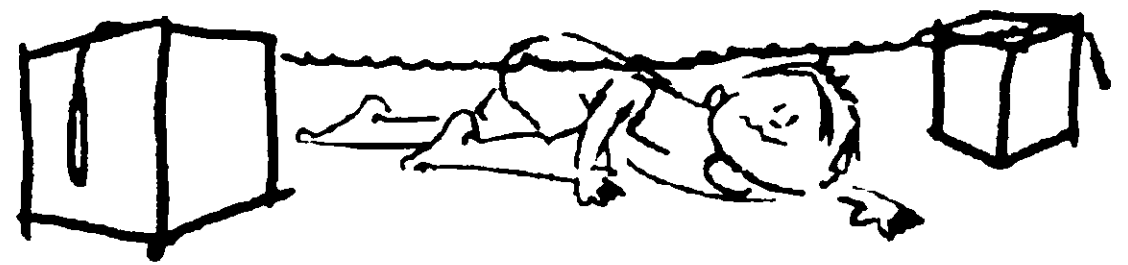
Bạn chơi lăn vòng cùng bé – đẩy vòng về phía bé, và bé sẽ lăn ngược vòng về lại cho bạn. Dạy bé cách dùng tay đặt lên vòng rồi đẩy cho nó lăn đi.



Nên nhớ là ở độ tuổi này, bé chỉ làm được một hoặc hai hướng dẫn của bạn mà thôi. Một đứa bé có thể trông như “tên bất tài”, đó không phải là vì bé không thể thực hiện yêu cầu của bạn để ra, mà bởi do có quá nhiều “kiến thức” bắt bé phải nhớ. Nếu thế, bạn hãy lùi về nhiệm vụ dễ hơn cho bé chơi. Có những lúc bạn phải chấp nhận những biến thể hơi khác với yêu cầu lúc ban đầu để phù hợp với khả năng thực tế của bé.

RUY BĂNG VÀ DÂY

- ♦ Đây là bài tập củng cố thêm cho phần trò chơi với những chiếc vòng ở giai đoạn trước.
- ♦ Ruy băng, túi đậu cũng như que gỗ cần có sáu màu: đỏ, lam, xanh lá, vàng, trắng và đen.
- ♦ Dây dùng để kéo co cực kì hữu ích, vì nó rất tốt cho cơ bắp của bé mà lại còn có thể dùng để giả làm đuôi thú nữa.
- ♦ Mỗi cảm xúc đụng chạm sẽ làm gia tăng sự phát triển của các dây thần kinh.
- ♦ Lặp lại mỗi động tác 2-5 lần.

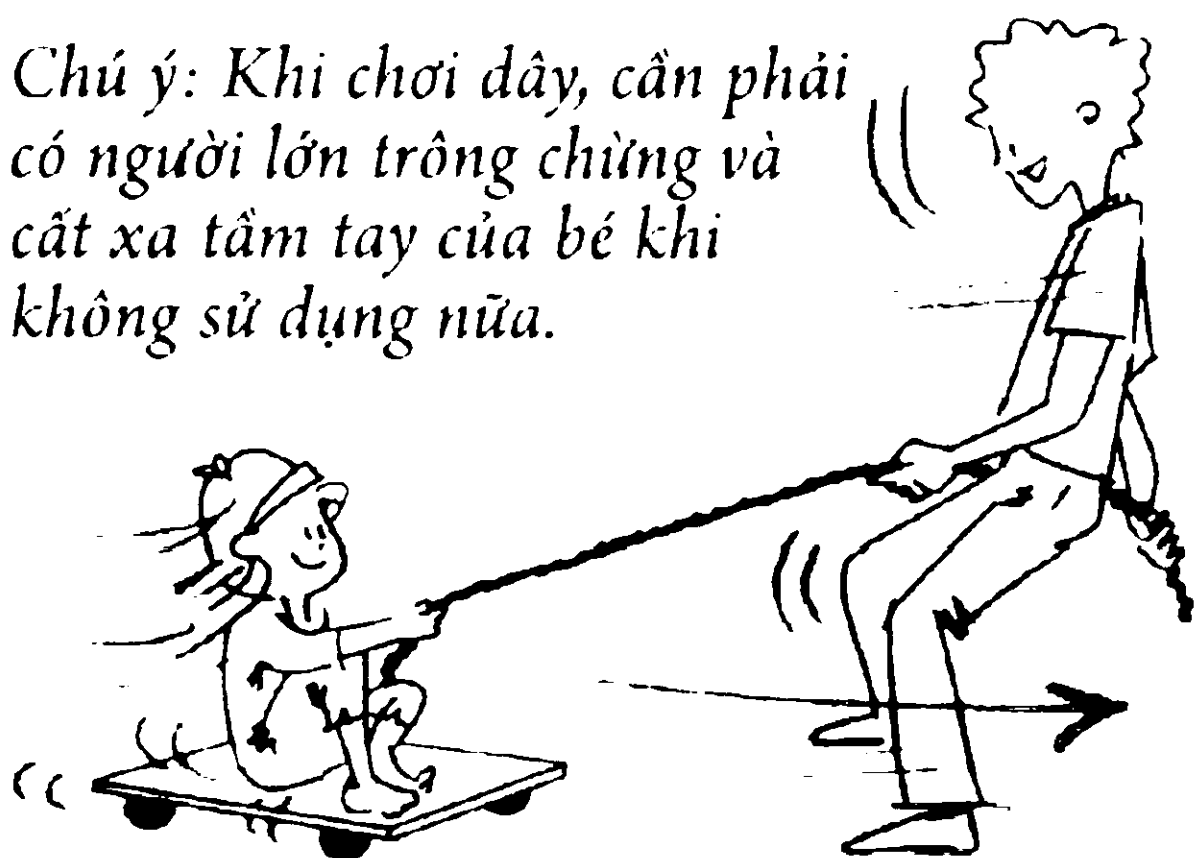


Điều khiển ruy băng và dây

Bạn bảo bé đứng đối diện với dây ruy băng màu đỏ đang được trải thẳng trên sàn, sau đó:

- Đặt nó ở *phía trước* rồi *phía sau* bé, sau đó, đặt ruy băng *phía trước* và *phía sau* bạn.
- Cột dây thành vòng tròn, cho bé bước vào vòng tròn rồi lại bước ra.
- Vung vẩy dây ruy băng màu xanh lá về phía trước mặt và phía sau bé, rồi đằng trước và đằng sau bạn.
- Bạn cột dây quanh eo mình để làm ngựa kéo bé đi, sau đó đổi lại đến phiên bé làm ngựa.
- Cho bé trườn qua bên dưới một sợi dây, sau đó nhảy qua dây, rồi hai chân ở hai bên dây, thực hiện động tác *nhảy tới* và *nhảy lui* lại.

Chú ý: Khi chơi dây, cần phải có người lớn trông chừng và cất xa tầm tay của bé khi không sử dụng nữa.



Chơi trò nghe chữ đoán màu với các túi đậu và ruy băng.

Những hoạt động này còn giúp phát triển khả năng nhận biết màu, khả năng phối hợp và tính linh hoạt, tạo cơ hội cho bé vận dụng sáng tạo như cột mấy cái hộp lại với nhau để làm thành chiếc xe lửa.

THỊ LỰC

Mọi cử động của ta đều cần phải dùng đến thị lực. Mỗi khi bạn nói: “nhìn kìa”, là bạn đang giúp bé rèn luyện khả năng liên quan đến thị giác.

Dõi mắt nhìn một vật thể, không nên kéo dài quá một phút cho mỗi bên mắt. Trong khi còn đang thức, bé quan sát mọi vật xung quanh hàng giờ một cách vô thức. Trẻ con vốn rất thích ngắm nhìn ánh sáng lung linh; ánh sáng giúp kích thích thị giác. Ngày xưa, người ta có thể dùng ánh lửa trong lò sưởi, còn ngày nay, đã có những món đồ chơi nhấp nháy đèn cũng hiệu quả không kém.



Quan sát vật ở xa

Giơ món đồ chơi mà bé yêu thích nhất cách chỗ bé một khoảng bằng cánh tay của bạn.

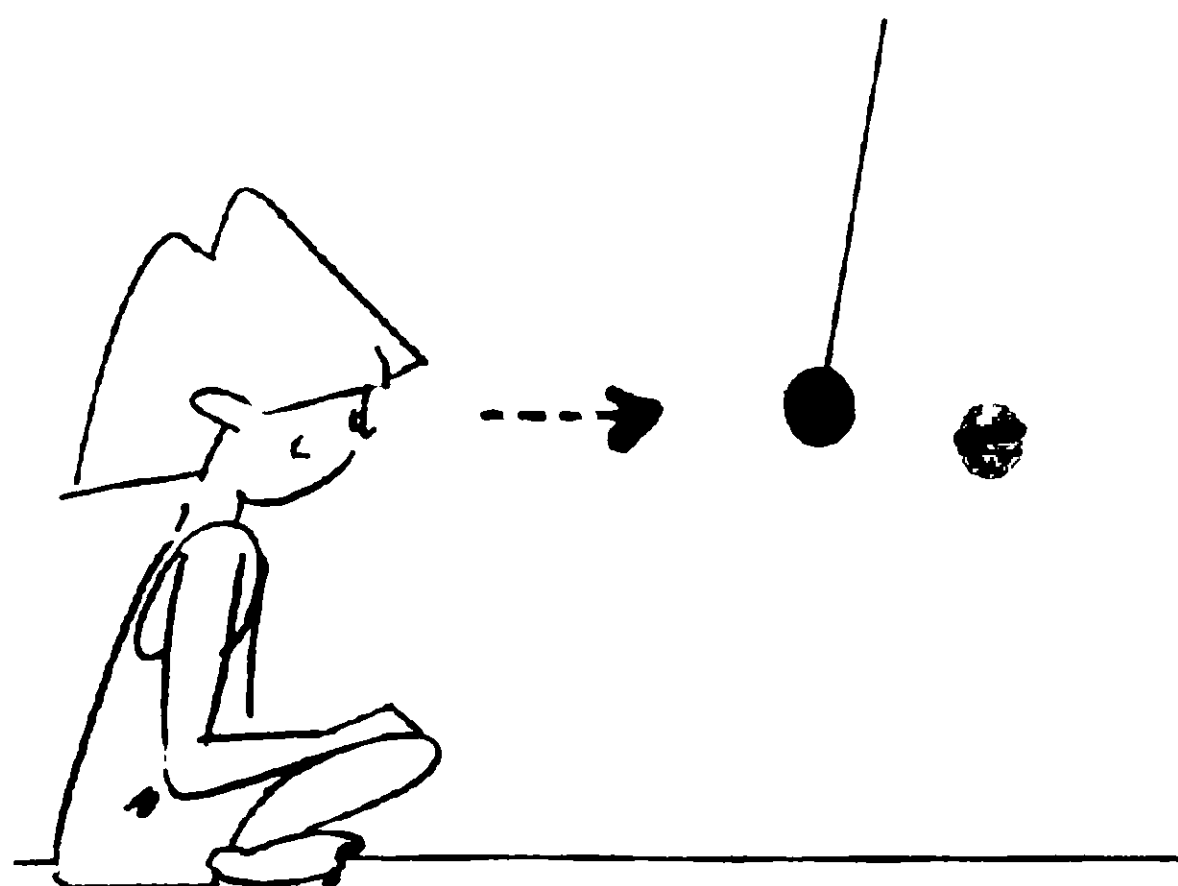
Bày trò “Con có thể đuổi theo lấy đồ chơi không?” (giấu đồ chơi ra sau lưng bạn).

Đồ chơi biến mất rồi – và bạn chuyển đồ chơi tới, lui; hươ thành vòng tròn quanh người bạn
Bé cũng có bắt được không?

Quan sát vật ở gần

Treo món đồ bé thích nhất hay một quả bóng ngang tầm mắt bé và yêu cầu bé nhìn theo “con lắc”, đồ chơi để cách bé một cánh tay. Bé sẽ lần lượt dùng tay đánh nhẹ vào “con lắc”.

Vỗ tay theo nhịp chậm chậm cho bé chơi.



KHẢ NĂNG HÌNH DUNG

Đây là độ tuổi hay bắt chước mọi người trong nhà. Trẻ con chưa thể vẽ ra thứ ta có thể nhận dạng, nhưng nó giúp ích cho năng lực hình dung và khả năng tưởng tượng của bé, thế nên bạn cứ để mặc tình cho bé vẽ và cho bé ghi nhớ chữ với các hình vẽ trên những tấm bìa cứng.

Ảnh ký ức

Hàng ngày, bạn hãy hỏi con về những gì bạn đã làm trong ngày hôm trước. Có thể bạn đã đi xe lửa hoặc lái xe hơi, hay đến nông trại xem gà.

Hỏi bé: “Con nhìn thấy gì?”

Nếu cần thì bạn gợi ý thêm cho bé và khen ngợi bé hết lời vì đã giúp bạn “nhớ lại”.



Bé không thể tưởng tượng ra vật mà bé chưa từng nhìn thấy. Hình dung là ngôn ngữ của quá trình suy nghĩ, cùng với thông tin mà não nhận được từ các giác quan (xúc giác, khứu giác, vị giác, thính giác, thị giác) và cảm xúc. Dù ở lứa tuổi nào, trẻ con cũng đều thích tự do bay nhảy như giả làm cô tiên, giả làm một động vật nào đó mà trẻ đã từng trông thấy. Đây là thời gian cho sức sáng tạo và khả năng “giả vờ” (tưởng tượng) của bé.

Thăm thú

Bạn hãy dẫn bé đi tham quan viện bảo tàng, triển lãm nghệ thuật, công viên, sở thú, bãi biển hay những nơi khác có trong giấy ghi chú. Thu gom những tấm hình cho vào cuốn sách tranh ảnh rời của bé về nơi đã đến tham quan. Đặt bức hình lên một trang và từ gọi tên nó ở trang đối diện (chữ cao 3cm, in lớn, sẽ dễ nhìn hơn in nhỏ) để bé có thể vẽ lại nơi đã đến trong đầu như khi bé đang nhìn tranh.

Đừng cho bé nhìn tranh và chữ cùng một lúc.

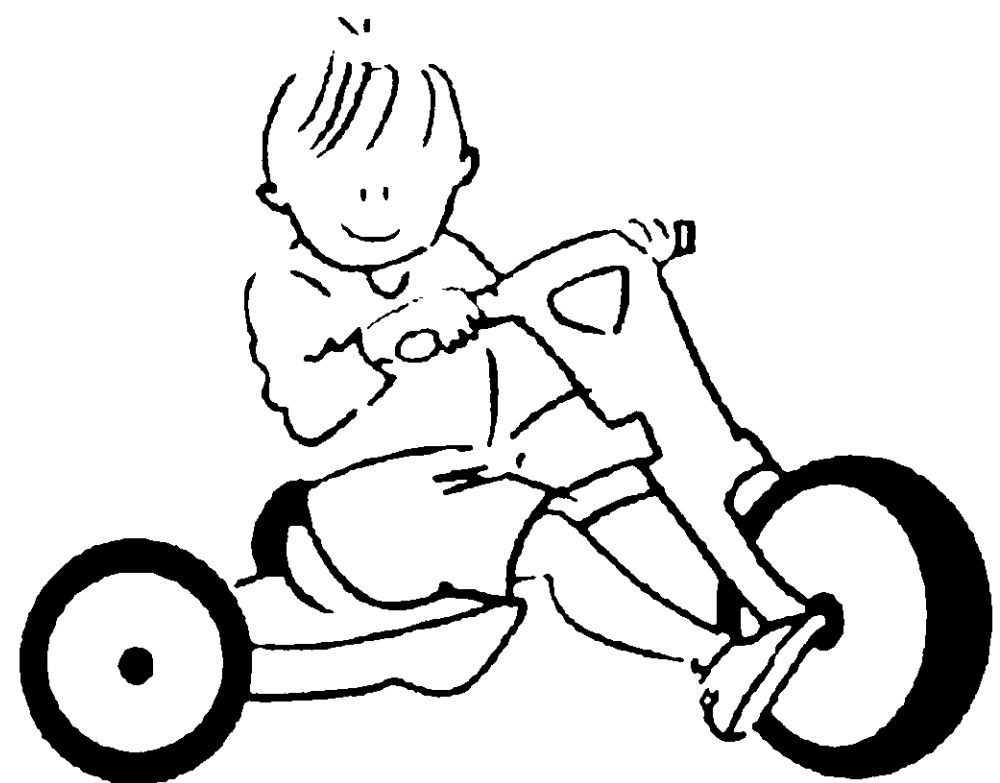
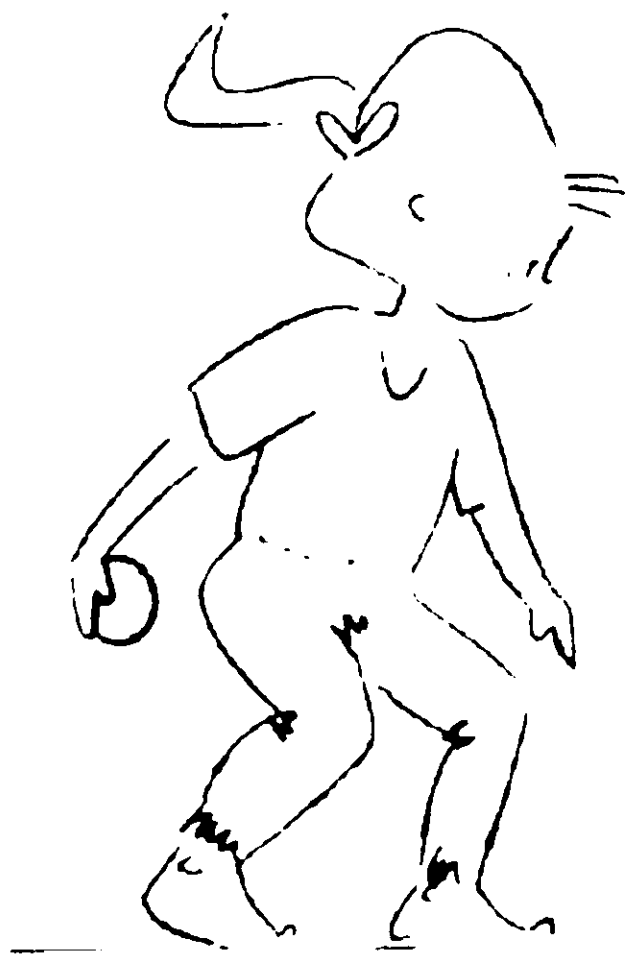
Nhớ là phải đọc rõ nguyên từ thật nhanh (đừng có ý đánh đố bé).



GIAI ĐOẠN F: BÉ TỪ 2 TUỔI RƯỚI ĐẾN 3 TUỔI RƯỚI

Sự phát triển *khả năng dùng bên thuận và khả năng tổng hợp* trong giai đoạn này là kết quả của sự rèn luyện trí não không ngừng. Nhiều bé đến tuổi này mới biết đi và bé có thể nhớ lại một sự kiện đã qua.

Thị lực gần như phát triển hoàn hảo khi bé có thể di chuyển khắp nơi một cách thoải mái và tự tin. Đã đến lúc tổng hợp các cảm giác - não sẽ kết hợp và sử dụng các thông tin thu nhận được từ tai, mắt, mũi, miệng, da, cơ; tổng hòa thành cảm giác. Đây gọi là tri giác. Với những thông tin cảm giác được cung cấp đầy đủ, hai phân của não sẽ hoạt động cùng nhau để hai bên cơ thể có thể hoạt động độc lập. Điều này gọi là *khả năng quen dùng bên thuận*. Nhận thức cơ thể giờ đây có thể tính cả bên trái và bên phải.



Giờ thì bé đã có thể thực hiện được nhiều hoạt động, với từng bên chân và cả hai tay như đạp xe ba bánh – một chân đạp xuống, một chân nhấc lên và các động tác lái hai tay. Nhiệm vụ của thần kinh vận động được phân công rõ ràng, mỗi bàn tay có thể làm những việc khác nhau như cắt đồ, một tay cầm vật cần cắt, tay kia cầm kéo cắt.

Nếu chức năng của não trong giai đoạn này vẫn chưa phát triển tốt, cả hai tay sẽ cố gắng thực hiện những động tác giống nhau.

Hãy nhớ là: vấn đề không phải ở chỗ bé có thực hiện được những hoạt động này hay không, mà ở chỗ cường độ, tần số và thời gian bé thực hiện nó.

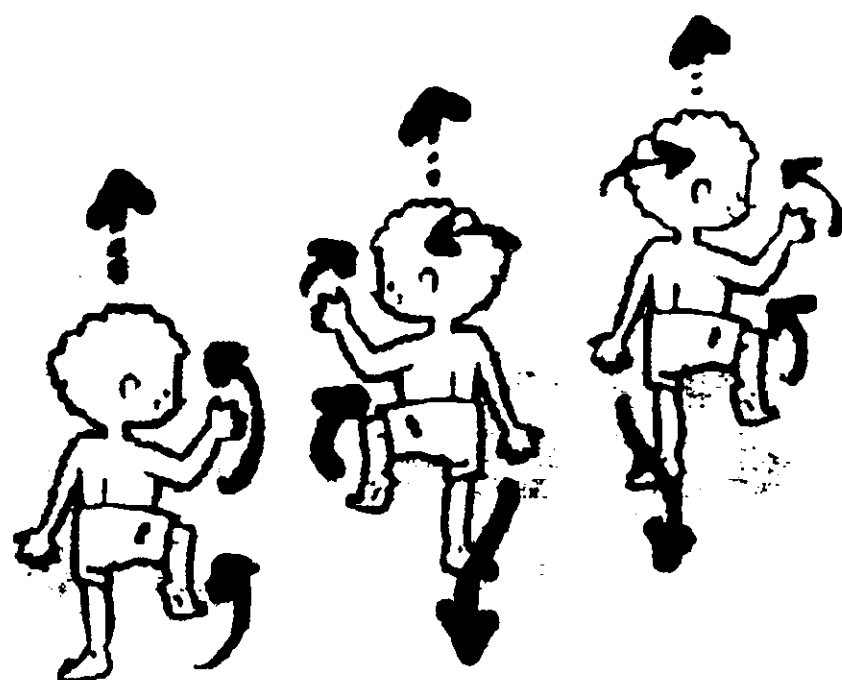
MASSAGE KIỂU CÁ SẤU

Mở nhạc êm dịu. Ngân nga âm điệu và bài hát mà bé yêu thích để kích thích trí nhớ và ngôn ngữ – phương pháp học thuộc lòng luôn tỏ ra hữu hiệu. Tất cả các động tác giờ đây phải làm thật chậm để gia tăng thông điệp cảm giác cho não.

Bạn nhớ nhé: cường độ, tần số và thời gian là chìa khóa giúp cho kích thích cảm giác đạt mức cao nhất.

Cử động kiểu cá sấu bò tới trước

Đầu tiên, khi massage ở vị trí cá sấu là phải thực hiện một số thay đổi: bạn đẩy bé bò tới trước, đồng thời lòng bàn tay khum lại (để bò), áp xuống nền nhà, và các ngón chân co lại, bám chặt nền nhà bên dưới. Sau đó, bạn massage cho bé bắt đầu từ chân.

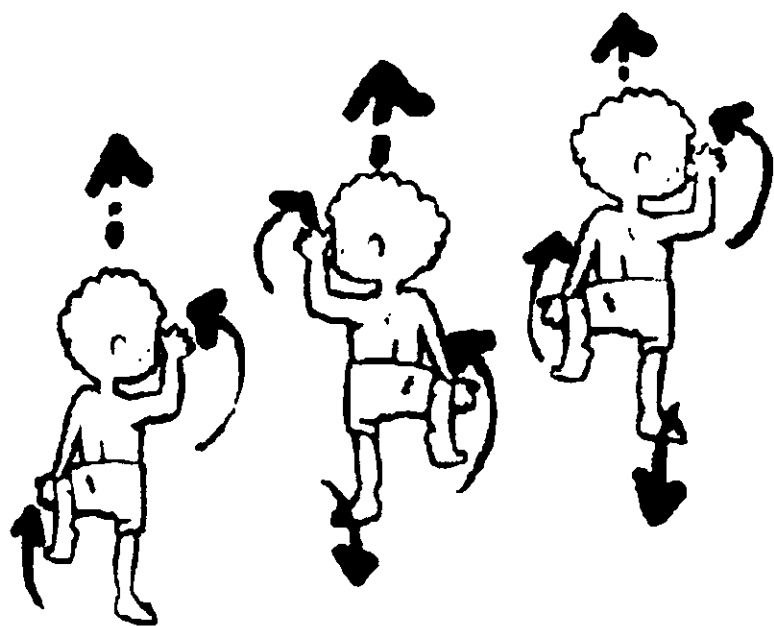


Quan sát xem bé có thiếu động tác nào không – đặc biệt là chân. Lặp lại việc đổi bên (không phải chuyển động tới trước) – chậm rãi thôi. Massage bé trên bề mặt trơn láng để bé cảm thấy dễ chịu.

Cử động bò như trình sát rất quan trọng để bé tiếp tục được cường hóa hệ cơ và nó giữ vai trò chủ đạo trong việc phát triển cảm giác của bộ não. Cùng kiểu vận động nhưng lùi lại sẽ đảm bảo rằng có một phản xạ quan trọng nào đó đã được ức chế.

Hoạt động kiểu trình sát (mô hình vận động trái chiều)

Từ thế bò cá sấu, bé chỉ cần đổi tư thế của chân, chân bò sẽ trái chiều với tay (cử động chéo). Cánh tay duỗi thẳng, để song song với mông, mặt bé nhìn về phía tay đang cử động. Quay đầu qua lại tuần tự theo hướng tay di chuyển.



Cứ tiếp tục bò cho đến khi đầu và tay, chân phối hợp được nhuần nhuyễn với nhau, sau đó, bạn bảo bé lật người qua và ngả lưng trên sàn, nằm yên. Khi bé đã làm được như bạn yêu cầu, bạn cho bé thử làm vài thế đánh tay, chân chéo nhau.

CỌP CON BÒ LON TON

Bò bằng bốn chân là giai đoạn vận động của sự tổng hợp các phản xạ bẩm sinh và kích thích cảm giác cao hơn. Tốc độ chậm, động tác chính xác, sự dễ chịu, sự lặp lại và phối hợp cùng với tiếng nhạc nhịp nhàng rất quan trọng cho cả phía trước và phía sau của bé.

Phía trước

Bé bò bằng tay và đầu gối, tay rộng bằng vai.

Tiếp theo, nhấc tay trái và gối phải lên, đầu gối bên phải “đáp” xuống ngay đằng sau tay phải. Sau đó, tay phải và



chân trái làm y hệt động tác “cọp bò khoan thai”. Bé nhấc gối lên nhưng bàn chân kéo lê, các ngón chân phải xòe ra ở phía sau. Khi bàn tay áp xuống sàn, các ngón tay phải khép lại, chỉ xòe ngón cái ra thôi. Và một khi bé đã sẵn sàng rồi thì bạn hãy yêu cầu bé quay đầu từ bên này sang bên kia, theo hướng bàn tay bò tới trước.

Bạn có thể tạo sự cản trở cho bé bằng cách quỳ gối xuống sàn và nắm *ngay mắt cá chân của bé, ghì chân bé xuống sàn.*

- ♦ Bạn nhớ ra hiệu lệnh “bắt đầu” để cho bé có thời gian làm quen với việc “sẽ bị như thế” trước khi bạn bắt thành linh cản trở bé.
- ♦ Trở ngại tạo kích thích cho cơ bắp và cho hệ cảm giác.
- ♦ Thời gian bò này là lúc thích hợp cho việc học thuộc lòng – ví dụ như tất cả các ngày trong tuần, ngay cả khi học mấy vần ngắn, vô nghĩa. Lúc này, bé phải suy nghĩ trong lúc vận động (kỹ năng cần có để đánh vần) và bài tập này sẽ in thêm đường hằn lên miền ký ức của não^(*).

Phía sau

Đặt tay lên mông bé, duỗi thẳng tay ra. Sau đó, bạn bảo bé bò lùi lại phía sau, đẩy tay bạn ngược ra sau. Bạn hãy cho bé một mục tiêu để nhìn theo, khắc chế sự tác động của phản xạ bẩm sinh, giữ cho bé bò được bốn chân trong thời thơ ấu.

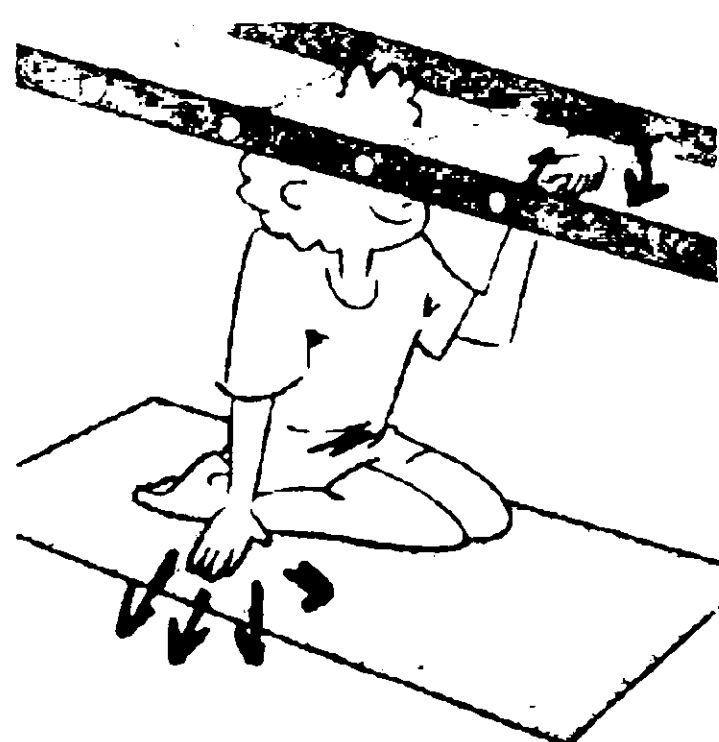


* Bẩm sinh, não không có nhiều nếp nhăn mà do trong khi ta suy nghĩ, vận dụng đầu óc để học, để ngẫm nghĩ về một vấn đề gì đó, mới tạo nên vết hằn lên vỏ não. Vết hằn hay nếp nhăn càng nhiều thì bé càng thông minh.

ĐÁNH THỨC NGÓN TAY

Sự khéo léo của ngón tay rất quan trọng trong suốt cuộc đời. Đầu dây thần kinh ở đầu ngón tay rất nhạy. Những hoạt động liên quan đến vai, cánh tay và bàn tay đều củng cố cho ngón tay thêm khỏe mạnh.

- ♦ Việc bé học được các đặc tính của vận động và hoàn thành nó chứng tỏ những trải nghiệm của bé đã phát huy tác dụng.
- ♦ Bây giờ, bé phải thực hiện các bài tập này thật chính xác từng chi tiết, từ tần số, cường độ, cho đến thời gian, để đảm bảo rằng các dây thần kinh tương ứng trong não được củng cố đầy đủ. Cũng như người lớn chúng ta, bé cũng khó mà thay đổi cái cách mà ta thực hiện một điều gì đó.
- ♦ Ở cái tuổi lên bốn, hầu hết các bé sẽ vẽ hình người có đủ cả thân, tùy vào sự phát triển của nhận thức về cơ thể.



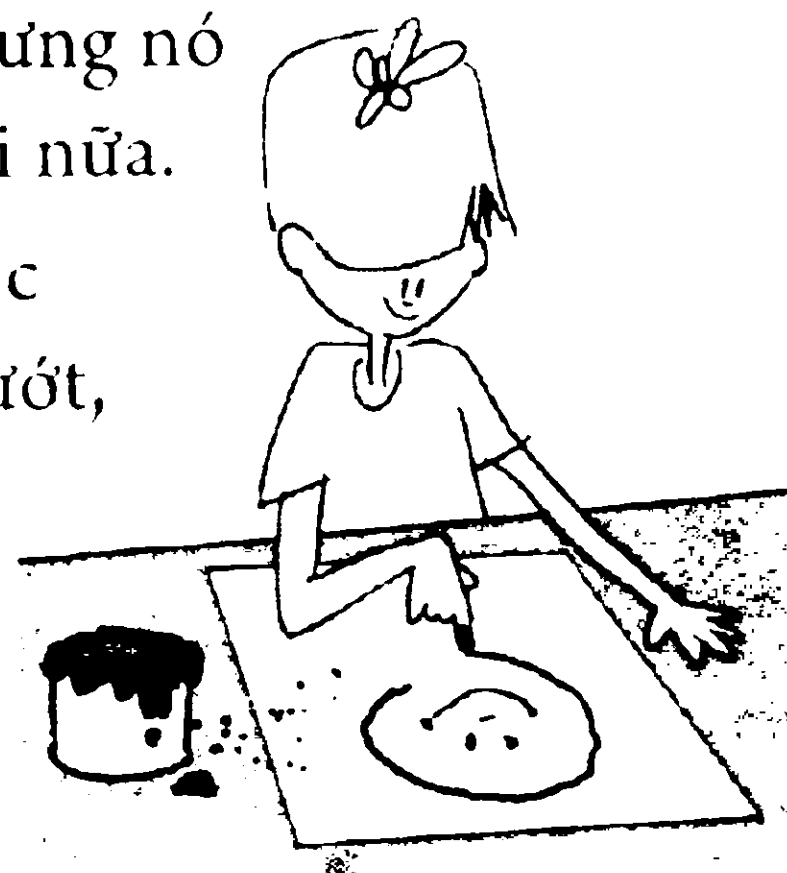
Phát triển ngón tay

Những hoạt động này yêu cầu bàn tay phải đặt lên sàn và phải chắc chắn rằng các ngón tay đã khép lại, còn ngón cái thì đang duỗi ra, hoàn toàn áp xuống sàn nhà. Khi bé nắm các thanh ngang của cái thang, động tác này bảo đảm bé có thể với tay cao hơn vai để cầm nắm đồ, ngón tay cái luôn ở phía bên dưới so với bốn ngón còn lại.

Vẽ bằng ngón tay

Vẽ bằng ngón tay giúp phát triển đầy đủ từ vai cho đến các đốt ngón tay. Có thể sẽ hơi bừa bộn đấy, nhưng nó tốt cho việc phát triển ngón tay của bé, và cả vai nữa.

Mua loại màu để vẽ ngón tay an toàn, không độc hại. Cho bé một tờ giấy gói hàng lớn - còn hơi ướt, một cái bàn phẳng phiu, một cái áo choàng và một giọt màu vẽ lên ngón tay để “họa sĩ nhí” lướt tay ngang dọc vào giữa tờ giấy, khi bé vẽ hay ngoáy tay vòng vòng.



NHÚN ĐỆM

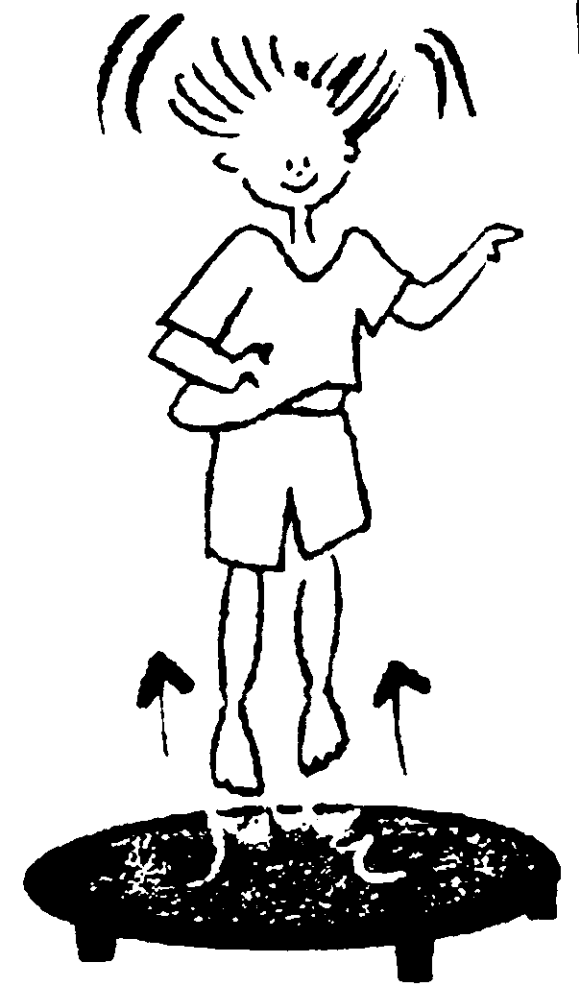
- ♦ Thực hiện bài tập nhún nhảy trên cái đệm lò xo, nệm nhảy hay trên sàn cũng được!
- ♦ Để ngừng lại, bé phải cong gối lên và giơ tay thẳng ra trước mặt.
- ♦ Đừng bao giờ cho nhiều bé cùng nhảy chung trên đệm lò xo hay bàn nhún, trừ khi chúng nắm tay nhau.

Nhún nào

Thử chơi trên sàn trước, tập thử cả động tác ngừng lại nữa.

Nhún là một chuỗi động tác nhảy nhẹ, ngắn. Nhiều bé gặp khó khăn khi chỉ nhún một cái cho mỗi tiếng đếm – chúng thường nhún đến hai cái. Cho bé tập nhún chậm chậm trên sàn để sửa lại cho đúng – có thể sẽ phải tập hơi lâu.

Yêu cầu bé nhún năm lần rồi ngừng. Lặp lại nhưng với số lần nhún khác nhau, chêm vào giữa một khoảng ngừng. Nếu thành công, bạn nên cho bé thêm hai hay ba mệnh lệnh liên tiếp nữa.



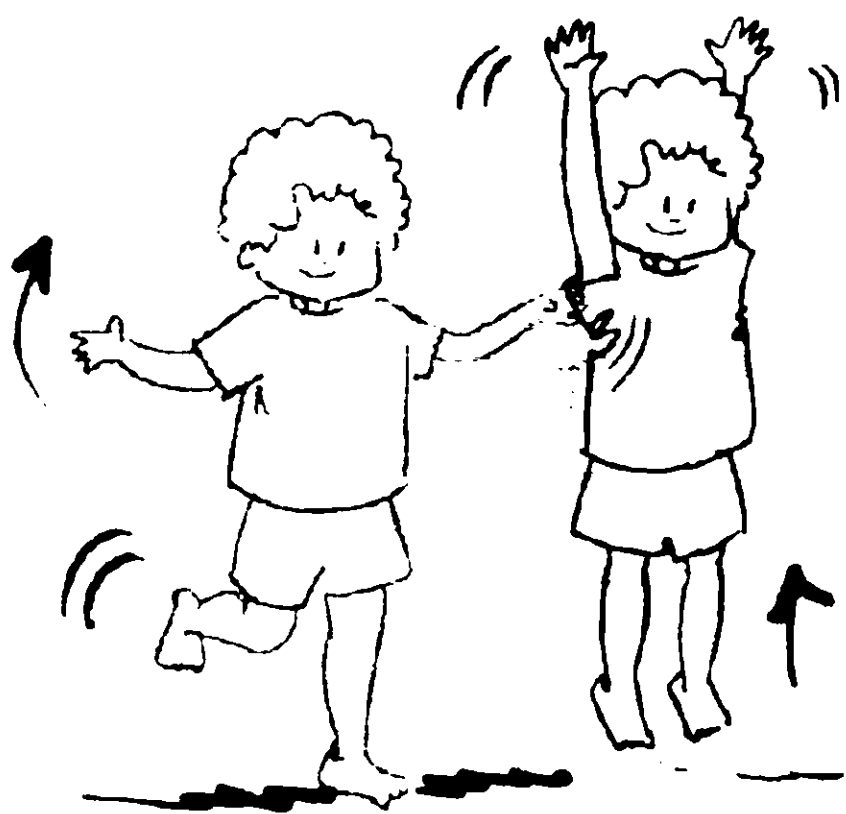
Nhún và xoay

Bạn bảo bé đánh tay phải lên, xuống, và đánh vòng cùng lúc xoay một góc 45° về bên phải. Tiếp tục cho đến khi bé quay đủ một vòng tròn. Lặp lại động tác này với tay bên trái và xoay người sang trái. Dán nhãn lên mu bàn tay phải để hướng dẫn cho bé nếu cần.

Bé sẽ nhận được các khái niệm thông qua những mệnh lệnh yêu cầu mà bạn đưa ra. Động tác nhún có tác dụng kích thích tiến đình, nhưng không nên tận dụng quá đà. Cần đưa ra những hướng dẫn phù hợp với năng lực thực tế của bé, vì mỗi bé đều có tốc độ phát triển khác nhau.

NHẬN THỨC VÀ ĐIỀU KHIỂN CƠ THỂ

Nhận thức về cơ thể và điều khiển nó vẫn là yếu tố chủ chốt trong sự phát triển cả về thể chất lẫn tinh thần. Các phần của cơ thể, mức độ, khả năng dùng bên thuận và khả năng định hướng được bé học dần trong suốt thời thơ ấu. Cho đến khi bé có thể tương tác thành công với môi trường sống xung quanh một cách đầy đủ và có ý nghĩa rõ ràng, sự nhận thức đúng đắn về cơ thể và hình dung về cơ thể một cách xác thực sẽ được phát triển toàn diện.



Nhận thức về cơ thể và sự xem xét khái niệm

Bé đứng lên chậm rãi tập các bài thể dục đã học trước đó về các khái niệm như đưa thẳng tay lên đầu, hạ tay xuống, giơ tay ra trước, ra sau và khái niệm về các bên của cơ thể như nghiêng người, đung đưa, nhảy lò cò, nhún người, chạy và xoay.

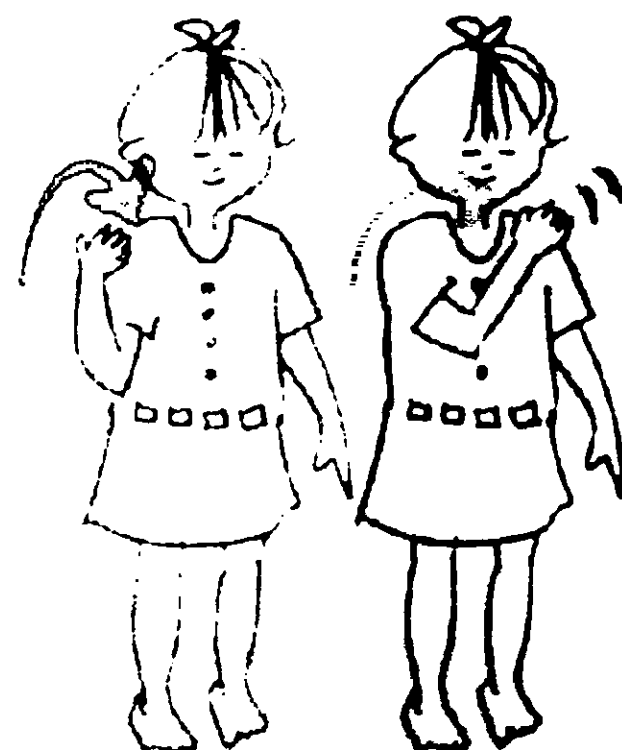
Củng cố thêm những nhận thức mới rất cần thiết như chéo nửa người, nhảy nhót một cách tự tin, đứng một chân rồi nhảy lò cò (một phút thôi) và tất cả những từ ngữ chỉ các khái niệm thông thường khác. Việc phân biệt trái, phải chỉ mới bắt đầu; thông qua việc ôn luyện, nhận thức sẽ được nâng cao.

Trò chơi thú vị nhận biết về cơ thể

Hướng dẫn bé chạm vào các phần cơ thể khác nhau theo lệnh của bạn. Bé có thể nhắm mắt thực hiện không? Yêu cầu bé bắt chéo người sang trái, sang phải (ví dụ tay phải đặt lên vai trái). Ở độ tuổi này, bé vẫn còn đang học phân biệt bên trái và bên phải, vì vậy bạn có thể dán nhãn cho bé để học.

Yêu cầu bé dùng phần cơ thể này chạm lên phần cơ thể khác, như tay chạm vai, tay chạm ngón chân.

Và bảo bé dùng các phần cơ thể tiếp xúc với các đồ vật trong phòng như áp tai vào tường, đặt tay phải lên cửa.

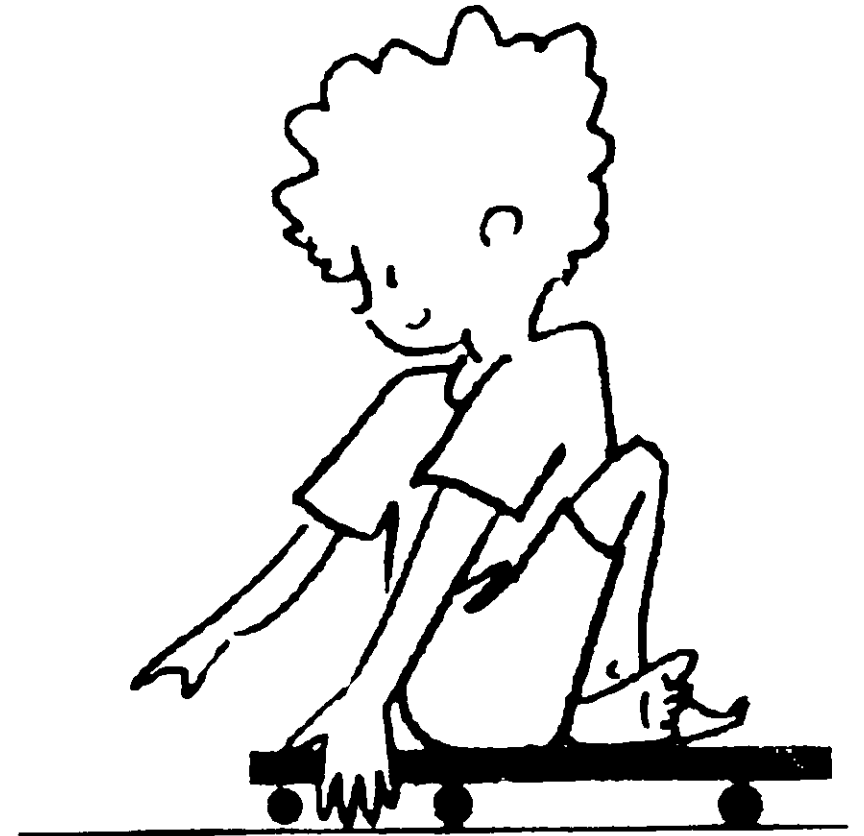


XOAY VÀ ĐÁNH ĐU

Những hoạt động này chiếm một phần giờ chơi của hầu hết các bé, nhưng cần ôn lại các bài tập hàng ngày trong 3-5 phút, bài tập kích thích tuyến tiền đình trong hai phút, và massage, rồi lại tập lại một lần nữa. Tập lúc sáng sớm là tốt nhất.

Xin bạn nhớ:

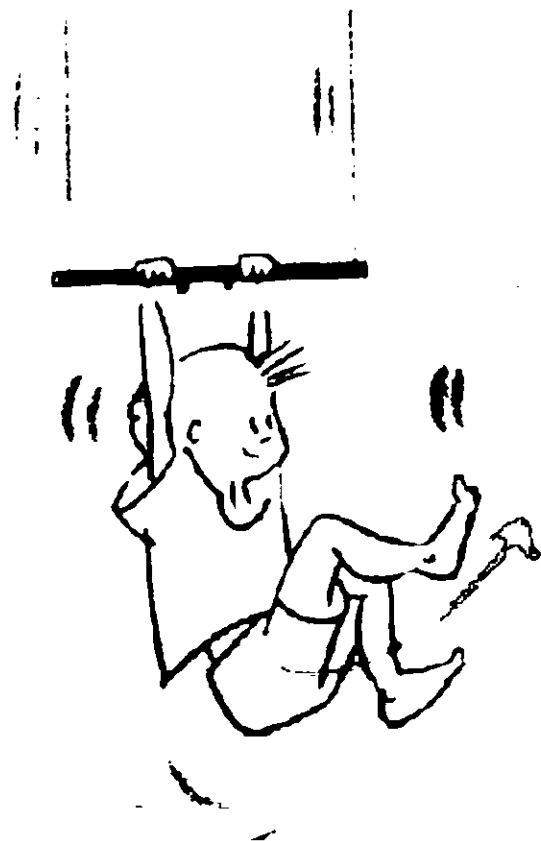
Tốt, tốt hơn, tốt nhất,
Đừng bao giờ để nó biến mất.
Cho đến khi “tốt” lên một bậc,
Và rồi bạn đoạt giải “tốt nhất”.



Xoay chậm

Vừa làm vừa hát:

Nhìn con nè, con đang xoay, đang xoay, đang xoay,
Nhìn con nhé, con sẽ xoay, xoay được hẳn một vòng luôn.



Đánh đu

Bé nào cũng thích chơi đánh đu hết, vậy nên bạn hãy treo một cái xà cho bé vừa chơi nhún người vừa đánh đu.

Khuyến khích động tác nhấc hông chân lên bằng cách thả cho bé một trái bóng bay để bé tăng trong khi vẫn đang đánh đu.

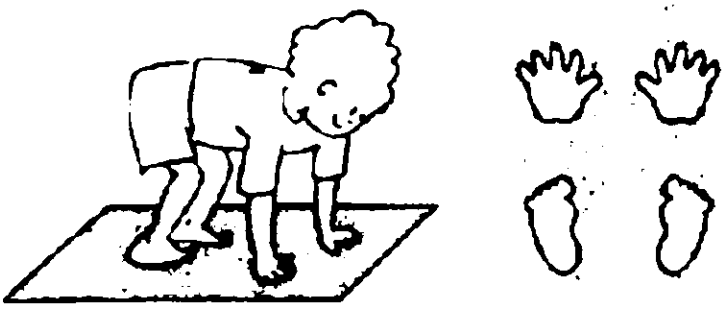
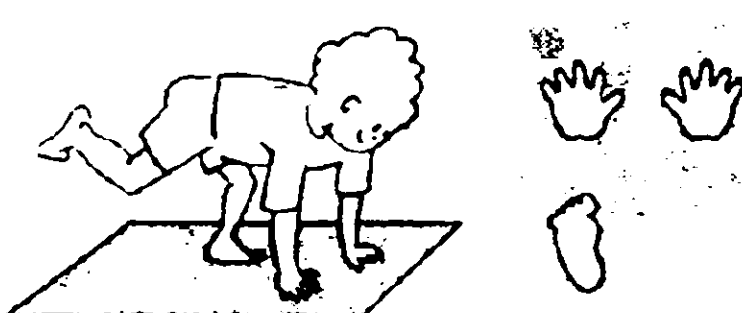
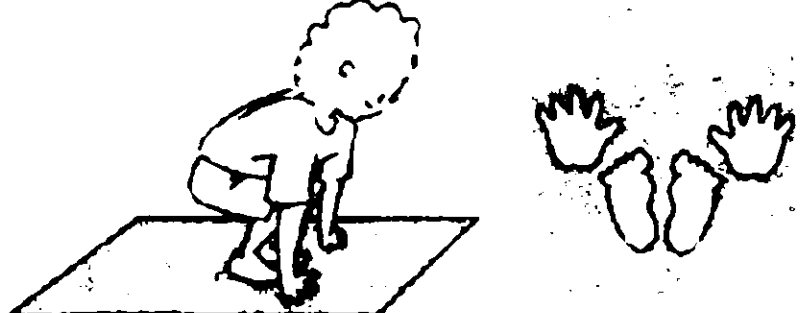
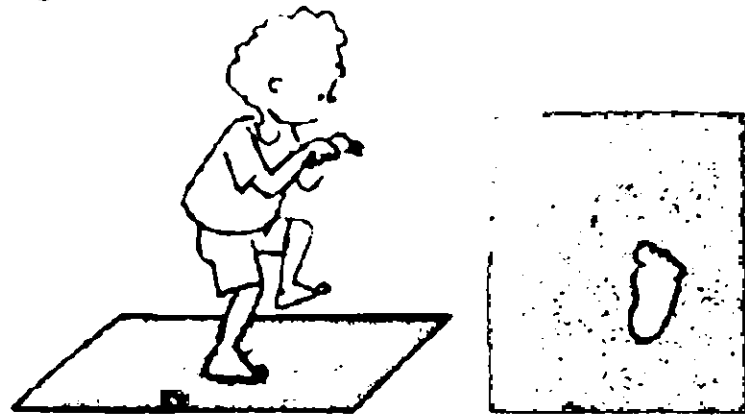
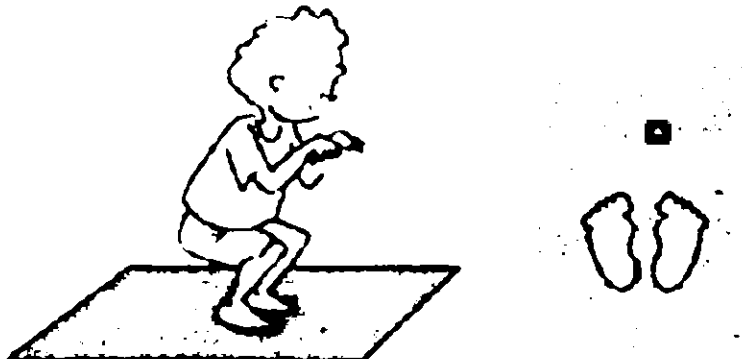
- ♦ Những hoạt động tiền đình này nên trở thành một phần trong “thực đơn” luyện tập hàng ngày cho bé yêu của bạn. Thực hiện một “món” trong đó mỗi ngày, kèm theo hoạt động thăng bằng, massage và tư thế cá sấu nữa.
- ♦ Hoạt động tiền đình quan trọng cho mọi độ tuổi và nó chỉ thay đổi để ngày càng phù hợp với từng số tuổi và khả năng thực tế của bé.
- ♦ Hoạt động tiền đình khuyến khích chất dịch lưu thông theo nhiều hướng chảy – lên và xuống, tới – lui, qua – lại. Bài tập này có thể đổi thành các động tác như bé ngồi xoay đủ tư thế trên một tấm ván đẩy, ghế xoay hay sàn nhà nhẵn bóng.

THĂNG BẰNG KIỂU ĐỘNG VẬT

Khả năng thăng bằng cần cho sự tổng hòa (cảm giác) và việc quen dùng chiều thuận của cơ thể phát triển. Đi lại theo tư thế các con vật và làm những động tác ngộ nghĩnh là một cách kích thích tuyệt vời. Các bé ở tuổi này đều thích nhái theo động tác của động vật. Bạn hãy đọc thật nhiều sách tranh cho bé và chỉ cho bé biết nhiều loại động vật khác nhau. Và bạn chớ quên dẫn bé đi sở thú nhé.

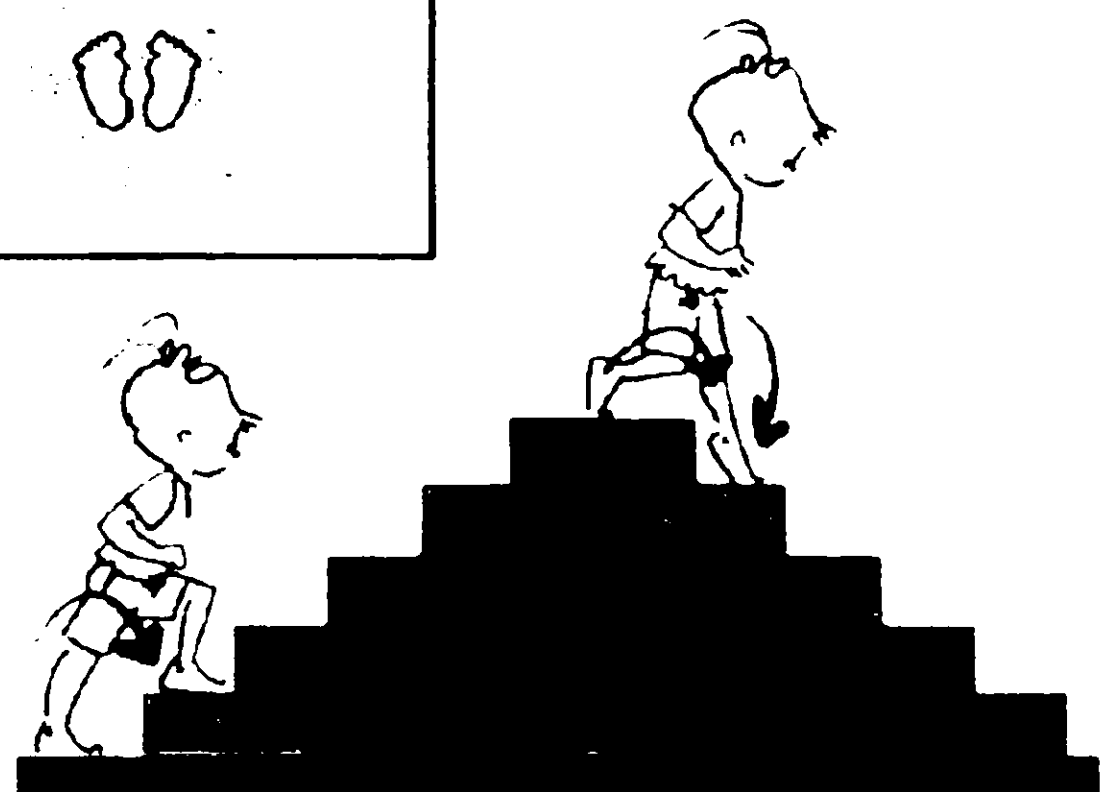
Tư thế động vật

Trong khi đếm đến 5 hoặc 10, hãy yêu cầu bé làm các điệu bộ như:

a. Động vật bốn chân 	b. Chú chó khập khiễng ba chân (hai tay và một chân) 	c. Gấu ngồi xổm (hai tay khép ngoài hai đầu gối) 
d. Mòng biển đứng một chân (hai cánh tay gấp ngang) 	e. Chuột túi chuẩn bị nhảy (cánh tay gấp trước mặt khi nhún lên, nhún xuống) 	

Bước lên - xuống

Hãy bảo bé đi lên một dãy bậc thang rồi bước xuống.



- ♦ Bạn có thể chỉ dẫn thêm cho bé nếu lời hướng dẫn quá rối rắm.
- ♦ Thăng bằng là một kỹ năng chủ chốt và bé phải làm chủ được trước khi cơ thể định hình rõ ràng bên thuận, bên nghịch.

VÁN BẬP BÊNH

- ♦ Bên thuận, bên nghịch phát triển nhờ sự tổng hòa (khả năng phối hợp cử động cơ thể) và hoàn toàn phụ thuộc vào sự phát triển của hệ thăng bằng, tư thế điệu bộ.
- ♦ Ván bập bênh cho bé chơi có thể mua trong hầu hết các cửa hàng đồ chơi và đồ thể thao – hoặc có thể tự làm.

Bạn cũng nhớ là thăng bằng được tạo ra từ sự mất cân bằng, và cơ thể lần lượt co các chi lại, cho đến khi thăng bằng giữa hai bên cơ thể được hoàn thành. Thăng bằng giúp gia tăng nhận biết về hai bên cơ thể, trái và phải, giúp bé đạt được khả năng dùng bên thuận.

Thăng bằng trên ván

Bạn cho bé ngồi khoanh chân ngay ngắn giữa tấm ván và giữ thăng bằng ở tư thế này.

- a. Bé ngồi, dang rộng tay ra hai bên và bập bênh từ trái qua phải.
- b. Bé ngồi, hai tay bắt chéo nhau và bập bênh qua lại 10 lần.



Hoạt động thăng bằng

Khi bé đã giữ được thăng bằng trên tấm ván, hãy thử xem bé có thể bắt được quả bóng mềm cỡ trung 5 lần, hoặc tung một quả bóng lần lượt từ tay phải qua tay trái không?



KHẢ NĂNG SỬ DỤNG BÊN THUẬN CỦA TRẺ 3 TUỔI

- ♦ Khả năng sử dụng bên thuận chỉ được phát triển từ một nền tảng thăng bằng thật tốt.
- ♦ Tất cả các hoạt động để phát triển khả năng sử dụng bên thuận được tiến hành nhờ một, hai hoạt động kích thích thăng bằng.

Nhặt bi bằng chân

Với trò chơi thú vị này, bé có thể chơi một mình hoặc chơi chung với các bạn nhỏ khác. Bé nhặt bi lần lượt từng viên với bên chân mà bé thích và đặt qua bên kia một sợi dây. Xem xem bé có thể dùng chân nhặt được bao nhiêu viên bi nào? Cho bé nhặt bi luân phiên mỗi chân một phút.



Quay trái, quay phải trên đệm nhún

Củng cố thêm cho các hoạt động nhún nhảy trên đệm đã tập trước đó trong giai đoạn này. Cho bé quay trái, quay phải, trong khi đang nhún đệm. Hầu hết các bé lên ba lúc này đã biết “thích” bên nào hơn, cho nên bé chỉ toàn quay về phía mà bé thích. Giờ thì bạn có thể đưa ra một chuỗi ba đến bốn lệnh, ví dụ như: “Nhảy sáu cái, ngưng, quay qua phía bé thích, ngưng, nhảy sáu cái”. Chỉ chơi những động tác mà bé có thể thực hiện thôi nhé.



Những hoạt động này rất tốt cho sự phát triển khả năng sử dụng bên thuận của cơ thể và sự phân biệt trái – phải. Để ghi nhớ một thứ gì đó, phải không ngừng tập luyện. Bạn phải bảo đảm là bé sẽ không thất bại – các bé phải không ngừng thành công mới được; thành công này tiếp nối thành công kia.

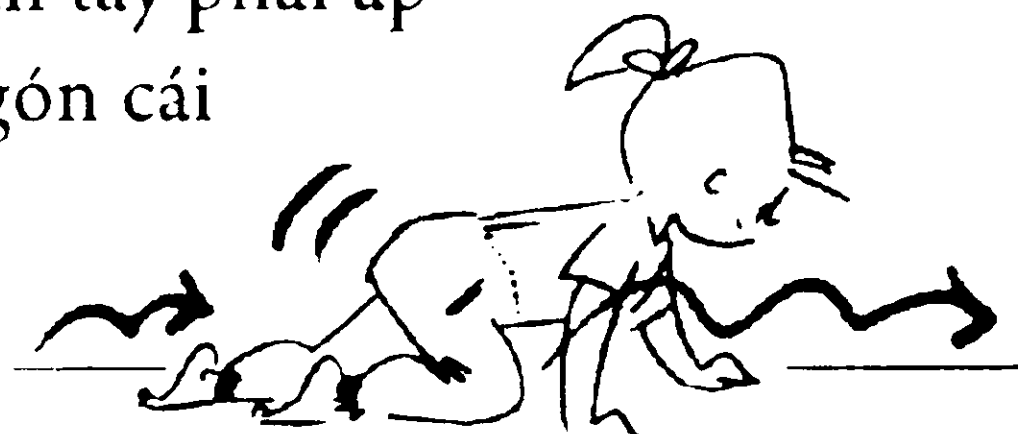
HOẠT ĐỘNG CHÉO CHIỀU

Hình mẫu của hoạt động trái chiều là: tay phải và chân trái bước tới trước, sau đó, đến tay trái và chân phải. Hình mẫu này thường thấy trong lúc ta đi, chạy, quăng, ném và các hoạt động tương tự khác.

Đoạn đường mà bạn đi bộ cùng bé hàng ngày và mỗi tuần lại tăng thêm một quãng ngắn. Bạn phải chú ý tư thế đánh tay của bé có đúng “chuẩn” hay không! Nhớ canh giờ xem mỗi quãng đường bé đi được trong bao lâu.

Chuyển động kiểu cá sấu/ trình sát

Bò kiểu cạp: Bé bò bằng tay và đầu gối với tay rộng bằng vai. Rồi bé nhấc tay trái và gối phải lên trước, sao cho gối phải “đáp” xuống ngay sau tay phải. Sau đó, tay phải và gối trái lại thực hiện y như vậy, trông rất giống chú cạp con đang bò lon ton. Nâng gối lên nhưng phải kéo chân theo với các ngón chân xòe ra sau. Bàn tay phải áp xuống sàn, các ngón tay phải khép lại và ngón cái mở rộng. Nếu được thì bạn hãy yêu cầu bé vừa bò vừa quay đầu theo hướng bàn tay giờ tới trước.



Những hoạt động này giúp ôn luyện những khả năng hình dung và ghi nhớ cho bé. Ví dụ, bé có thể đọc thuộc lòng hay hát mấy bài hát thiếu nhi vào bất cứ ngày nào trong tuần, bất cứ tháng nào trong năm, theo thời gian biểu hay có thể tính luôn cả lúc đang thực hiện các trò bò trườn như cá sấu/ trình sát hay những hoạt động tương tự khác. Cử động chéo không thể làm được nếu chưa có sự tổng hợp bên trong não. Sự tổng hợp là do các thông tin cảm giác mà não nhận được từ hai bán cầu não trái và phải rồi nhập chúng vào làm một.

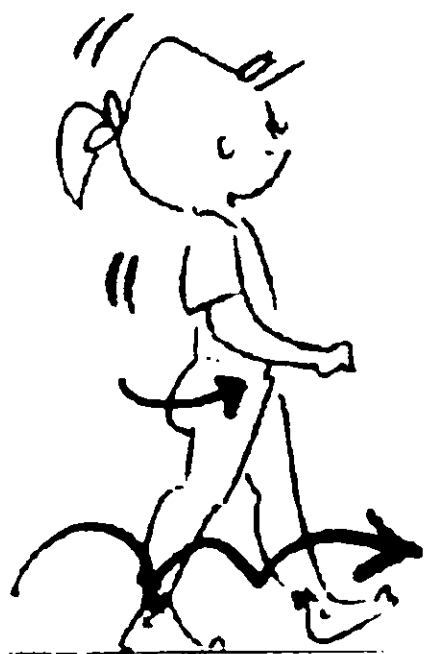
Các kiểu cử động chéo khác

Đi bộ

Chạy bộ

Vỗ tay dưới gối

Vỗ tay vào bàn chân



Bước đều

Quăng ném

Chơi bowling

Bò kiểu cá sấu
hay biệt kích



NHẠC, KHIÊU VŨ VÀ NHỊP ĐIỆU

Việc thay phiên nhau đứng sắp hàng ở đằng sau, đằng trước và bên cạnh một bé khác rất có ích, khi bé đang chơi hay đang nhảy cùng các bạn nhỏ. Đây là lứa tuổi đã biết độc lập, và cũng đã đến lúc bé phải học cách chia sẻ cùng người khác.

Mở nhạc thích hợp, nhẹ nhàng, êm ái hay dùng “tạm” tiếng sóng vỗ bờ nếu chơi khiêu vũ bên bờ biển.



Di chuyển như phi hành gia (hay như cá)

Khi nhảy tự do hãy tưởng tượng mình đang bông bênh trong không gian như phi hành gia hay đang bơi trong nước như cá. Tìm loại nhạc phù hợp để bé tiếp tục khiêu vũ. Ở lứa tuổi này, bé đã có thể “đương đầu” với điệu nhảy 4 nhịp, trước hết là bước sang bên cạnh

4 lần, cùng bạn nhảy xoay 2 vòng và lại bước nhịp sang bên cạnh 4 lần. Lặp lại điệu nhảy này 4 lần.

Có nhiều sách dạy khiêu vũ cho bé ở tuổi này. Việc nhảy theo nhạc giúp bé xây dựng các kỹ năng quan trọng về cử động theo nhịp/ khả năng phối hợp và tổ chức vận động. Khiêu vũ cũng cung cấp thêm cho bé một “thư viện tham khảo” về các âm thanh khác nhau – rất có ích cho sự phát triển khả năng diễn đạt ngôn ngữ và việc học sau này.

Khiêu vũ thẳng bằng

Tiêu chuẩn của khiêu vũ bao gồm múa trong vòng tròn, bước nhịp ra, vào tâm vòng tròn, và một vài kiến thức về bên trái, bên phải. Bạn hãy giúp bé nếu cần nhé.

Khiêu vũ phát triển khả năng phân biệt trái, phải như vũ điệu “Hokey Pokey^(*)”, tùy theo hướng dẫn, quay trái, phải - bây giờ đã có ý nghĩa hơn đối với bé. Khiêu vũ tay nắm tay nhảy thành vòng tròn và những kiểu nhảy đơn giản khác cũng giúp bé học cách quay người và làm một loạt các động tác.



* Hokey Pokey: điệu nhảy của trẻ em, xếp thành vòng tròn, mọi người hét to theo hướng dẫn và phải thực hiện đồng bộ với nhau.

QUE GỖ

Que gỗ rất dễ sử dụng, nó góp phần giúp phát triển khả năng phối hợp của cơ thể và phát triển cả sức mạnh cho bé nữa. Que gỗ đã được giới thiệu trong các giai đoạn trước đó, nhưng chủ yếu dùng như que gõ trống. Bây giờ, “thiên thần đã thêm tuổi” của bạn có thể học thêm nhiều thứ khác từ que gỗ.

Phản ứng tay/mắt

Bé nắm mỗi bên tay một que gỗ để thẳng đứng, bàn tay nắm chặt với ngón cái ở bên dưới. Yêu cầu bé dùng các ngón tay khua que gỗ một vòng trên không, sau đó đến tay còn lại. Bây giờ, bé có thể khua hai que gỗ cùng một lúc không?

Quay que gỗ trên sàn, đầu tiên là tay bên này, sau đó đổi sang tay kia.

Giả vờ như một que gỗ là búa, que kia là đinh. Dùng “búa” đóng lên “đinh”. Đổi tay. Cố gắng chơi “đóng đinh” cả khi nhắm mắt lẫn khi mở mắt.



- ♦ Những động tác này giúp phát triển khả năng phối hợp hiệu quả giữa mắt và tay theo nhịp, giúp nâng cao các chức năng của cảm giác, cụ thể như thị giác, thính giác, xúc giác, sự tiếp nhận cảm giác của cơ và dây chằng.
- ♦ Que gỗ sẽ đảm bảo một kết quả tốt đẹp, thông qua một chuỗi vận động đầy thách thức và làm cho hoạt động của cơ thể nhịp nhàng hơn – rất cần thiết cho khả năng phối hợp vận động linh hoạt.



Kỹ năng nghe

Bạn vỗ tay để tạo một chuỗi âm thanh ngắn làm mẫu. Bé yêu của bạn có bắt chước theo được không? Hãy thử hai hay nhiều chuỗi vỗ tay mẫu cho bé tập theo.

Điều chỉnh lại “đoạn nhạc mẫu” để giúp bé thực hiện thành công.

TÚI ĐẬU

Những hoạt động này sẽ kích thích trung tâm của cơ thể và khả năng quan sát, khả năng dùng chiều thuận, thăng bằng và nhận thức về cơ thể. Chúng cũng rất thú vị nữa! Bạn hãy cùng tham gia và vui đùa với bé.

- ♦ Trong những hoạt động này, bé sẽ phối hợp các vận động nhỏ với các vận động lớn, giúp củng cố nhận thức không gian và cơ thể, thăng bằng, việc quen dùng chiều thuận và khả năng tưởng tượng.
- ♦ Chu vi tầm nhìn là những thứ ở xung quanh mục tiêu mà bạn có thể nhìn thấy được. Những bé khó dõi theo mục tiêu di động sẽ nắm bắt mục tiêu tốt hơn khi nhìn người ném banh, chứ không phải nhìn trái banh. Khuyến khích bé thả lỏng mắt trong khi nhìn vào mục tiêu.



Hình số tám

Chuyển một túi đậu màu đỏ thành hình số tám quanh đầu gối – đầu tiên là gối phải rồi đến gối trái. Sau đó đổi chiều, gối trái trước, gối phải sau.

Chu vi tầm nhìn

Cho bé kẹp một túi đậu giữa hai chân, trong khi mắt nhìn vào một vật nào đó được chỉ định ở trong phòng. Bé hãy cố gắng đứng một chân thử xem! Bé có thể tung hứng túi đậu mà không rời mắt khỏi mục tiêu, hay chụp túi đậu trong lúc nhìn người bắt cặp với bé chứ không nhìn túi đậu không?



CHƠI VỚI BÓNG

Giờ đã đến lúc giới thiệu với bé đủ loại cỡ bóng rồi. Ở tuổi này, hướng dẫn bé cầm bóng không chỉ giúp bé phát triển nhận thức về mối quan hệ giữa ngón tay, thị giác và cử động chéo, mà còn là nhằm gia tăng nhận thức về các phần cơ thể và các cách sử dụng chúng, tạo thêm nhiều thông tin cảm giác cho não để thực hiện nhiều bài tập khó khăn hơn sau này.

Chơi bóng bằng ngón tay

Bé có thể giữ bóng trước mặt, sau lưng, trên đầu và giữ bóng trên cổ tay bằng các ngón tay? Bé có thể cầm bóng chỉ với ba ngón tay, sau đó là hai ngón và cuối cùng chỉ dùng một ngón? Bé có thể xoay bóng với các ngón tay không?



Hình ảnh cơ thể rất quan trọng đối với bé để tự mình tạo ra khái niệm cũng như cho khả năng phối hợp của bé. Nhận định về thời gian cũng sẽ được củng cố khi chơi bóng. Ném bóng chéo cũng giúp kích thích thêm cho hai phần của bộ não hoạt động cùng nhau để giữ thăng bằng và phối hợp hoạt động.

Ném bóng chéo

Bạn đứng đối diện với bé, cho bé đứng cong gối và nhẹ nhàng ném bóng theo kiểu cử động chéo với chân trái bước tới trước, tay phải ném bóng. Sau đó, yêu cầu bé ném bóng bằng tay trái, với chân phải bước tới trước.



CHƠI VỚI VÒNG

Những chiếc vòng tạo ra nhiều cơ hội cho bé trải nghiệm những điều mới mẻ bằng cách “dùng thử” các kỹ năng mới như xoay nhanh, chụp, nhảy lên, nhảy qua vòng và sử dụng vòng bằng các bộ phận khác nhau của cơ thể.

Những chiếc vòng và tổ chức vận động liên tục

Bé đứng giữa một chiếc vòng đặt trên sàn bằng chân trái, rồi đổi qua chân phải, đếm đến năm cho mỗi chân trụ. Kế đến, cho bé đứng cả hai chân, khụy xuống, nhặt vòng, nâng lên. Giữ vòng quanh eo, ngang cổ, nâng qua khỏi đầu và thả xuống.

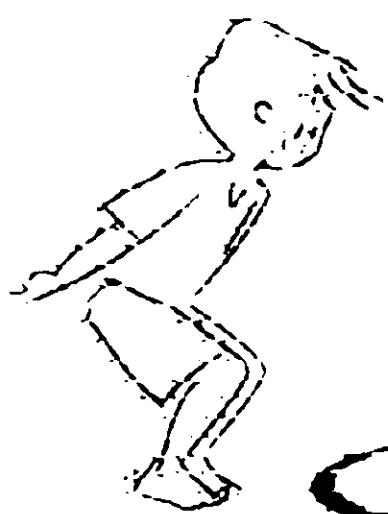
Nhảy ra sau vòng, sau đó, chụm chân nhảy lại vào trong vòng. Làm bài tập này 5 lần, sau đó, ngồi xuống giữa vòng tròn.



Bước nhảy dài

Bé nhảy quanh một vòng tròn được đặt trên sàn với một chân trong và một chân ngoài. Sau đó, bước hẳn vào trong vòng tròn rồi nhảy ra, nhảy càng xa càng tốt. Bé “đáp” hai chân xuống đất và đứng yên. Thêm một bước nhảy dài nữa, rồi nhảy lại vào trong vòng và lại bất động.

Nhún xuống, đưa hai tay ra sau lưng, sau đó đánh hai cánh tay tới trước, khi nhảy ra khỏi vòng.



Những bé hay chơi vận động tay chân với các đồ vật như vòng, chạy xe đạp ba bánh, bập bênh trên ván, cuộn người trong thảm và nhảy lên trên giường, sẽ có cơ hội phát triển tốt hơn những bé chỉ suốt ngày ngồi xem tivi.

RUY BĂNG VÀ DÂY

- ♦ Như các giai đoạn trước, sử dụng ruy băng màu và dây nhảy.
- ♦ “Thiên thần” của bạn đã có thể gọi tên các màu sắc chưa? Nếu bé vẫn chưa chắc lắm thì hãy chơi trò đoán màu nhé.
- ♦ Lặp lại tất cả các bài tập 5 lần.

Hoạt động như nhảy qua đồ vật đòi hỏi sự co thắt cơ bắp rất lớn, nó sẽ khiến não phát triển nhiều hơn. Sự phát triển hệ thần kinh vận động không hề có sự may rủi.



Nhảy dây

Cho bé chơi nhảy dây với sợi dây chằng giữa hai cái ghế (ví dụ, mỗi chân ở mỗi bên của sợi dây), cẩn thận, không được chạm vào dây. Bé có thể nhảy lùi, đi bộ, sau đó, nhảy qua không?

Giăng dây cách sàn 2-4mm, yêu cầu bé nhảy từ bên này qua bên kia sợi dây, rồi nhảy ngược ra sau. Cố gắng không để chạm dây nhé.



Nhón chân đi và nhảy ngang qua bên

Bạn cho bé đi bộ bằng các đầu ngón chân tới – lui dọc theo ruy băng, hai cánh tay giơ ngang để giữ thăng bằng. Sau đó, nhảy qua – lại dọc theo dây và làm một cú trở vòng ở cuối dây. Cố gắng nhảy rộng chân khi nhảy với ruy băng hay là dây. Bé có thể làm như vậy nhưng mà giật lùi được không?



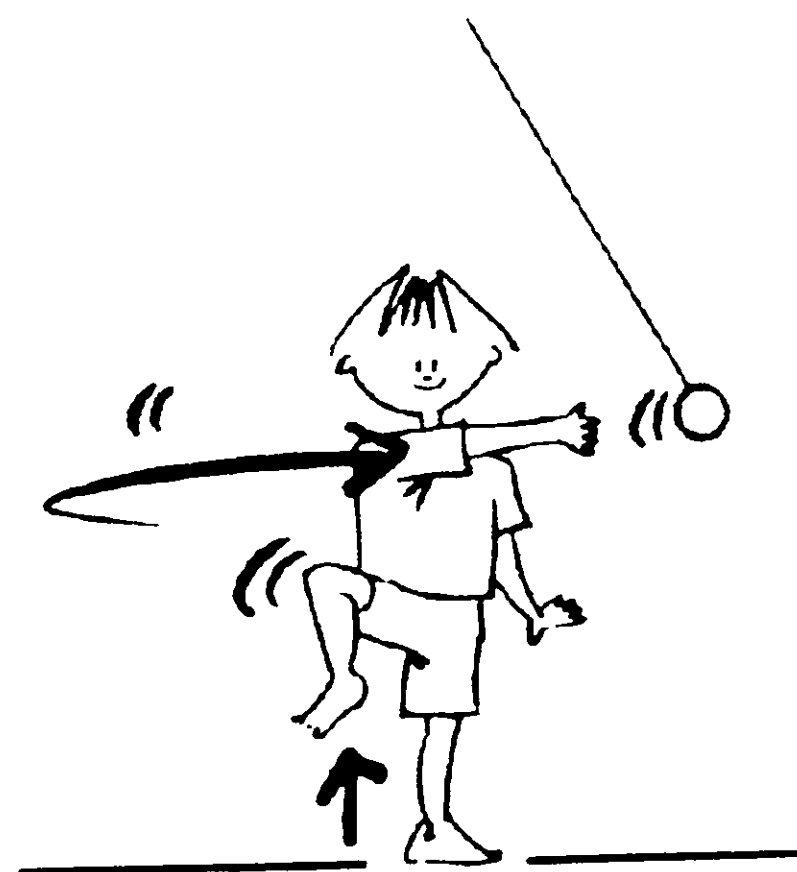
KÍCH THÍCH THỊ GIÁC

- ♦ Chu vi tầm nhìn được nâng cao nhờ tập trung vào môi trường xung quanh trong khi đánh bóng. Đây là một kỹ năng phát triển rất quan trọng.
- ♦ Thiết bị cần có là một sợi dây 4mm, dài 2m, một quả bóng cao su xốp, treo cách đầu (bé) 7cm.

Quả lắc

Mỗi động tác làm trong hai phút:

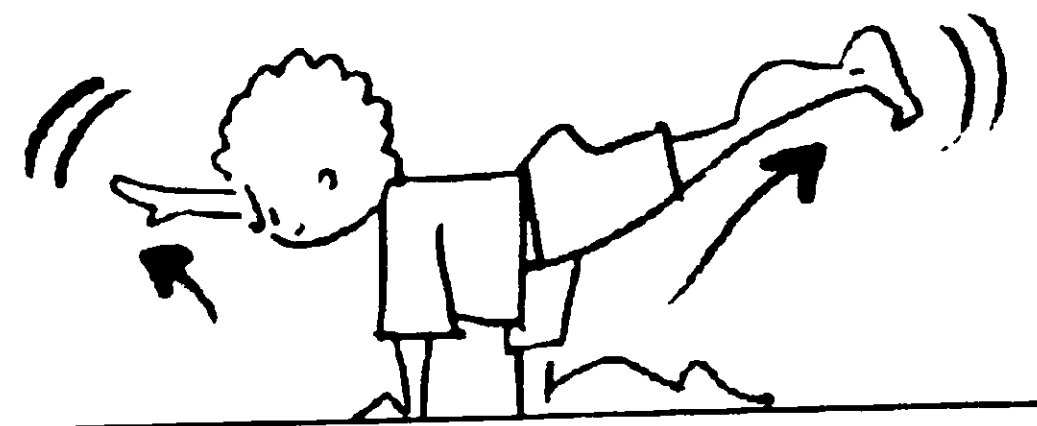
- Bé đứng và dõi mắt nhìn theo quả bóng đang chuyển động qua lại, sau lưng, trước mặt và xung quanh, mà không cử động đầu.
- Bé đánh bóng lần lượt từng bên tay, tay đánh hết lực và chân cùng bên đồng thời nâng lên. Đầu không cử động.
- Lấy đầu bé làm trung tâm, cho bé gọi tên các đồ vật trong chu vi tầm nhìn, khi đang đánh bóng.
- Nếu bé được 3 tuổi, hãy hỏi bé tay đánh bóng là trái hay phải – và co chân ngược lại.
- Hạ thấp bóng xuống ngang đầu gối của bé. Lần lượt bé dùng mỗi bên đầu gối thúc vào bóng.



Dùng chu vi tầm nhìn trong tư thế bò giữ thăng bằng

Yêu cầu bé vào tư thế bò. Bé duỗi thẳng tay phải tới trước và duỗi chân trái thẳng ra sau. Cứ thế, đếm đến năm, cùng lúc, bé chỉ vào mục tiêu nào đó bằng cánh tay đang duỗi thẳng, tiếp tục mở rộng chu vi tầm nhìn. Bây giờ, đổi bên tay và chân. Lặp lại bài tập này trong 5 phút.

Nếu vừa giữ thăng bằng vừa mở rộng chu vi nhìn là quá khó, bạn hãy cho bé đứng, chỉ vào một đồ vật, vẫn nhìn đồ vật đó và cho biết bé thấy những gì trong phòng?



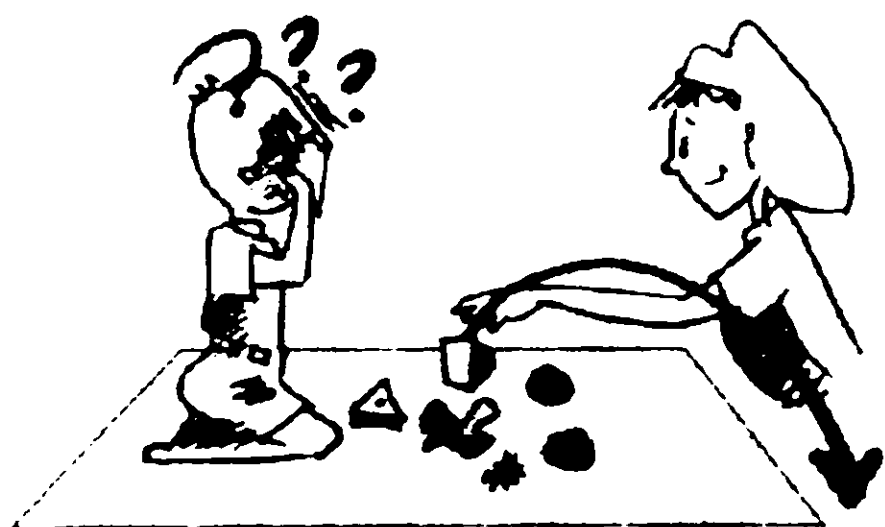
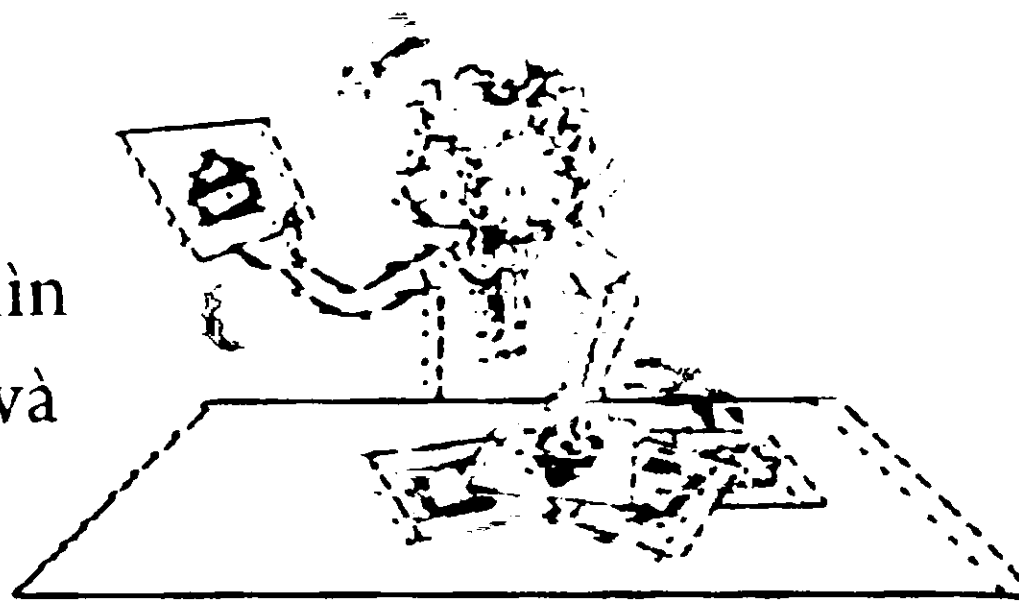
Mở rộng chu vi nhìn là một thách thức. Những bài tập này giúp bé kiểm soát thị giác, trong lúc chú mục vào quả bóng, nhận thức được môi trường xung quanh và vẫn giữ được thăng bằng.

KHẢ NĂNG HÌNH DUNG

Những trẻ chưa đến tuổi đi học thường phát triển bán cầu não phải và học từ các lời nói. Phát âm ra từ là hoạt động của não trái, nhưng chức năng này phải đến 6-7 tuổi, bé mới hoàn thiện. Tuy nhiên, đó chỉ là lí thuyết tổng quát – luôn luôn có ngoại lệ. Bạn dùng các chữ với bất kì số, kí tự nào – đây sẽ là trò chơi hình dung ra từ.

Đoán hình

Bạn đặt các tấm hình xuống sàn cho bé nhìn (hình từ sách tranh rời của bé, nếu được) và cho bé chơi “đoán cặp”. Mục đích là để bé có thể nhớ vị trí của hình và từ mà bé đã lật thấy. Đây là một trò chơi đoán chữ thông thường.



Mất cái gì nào?

Bạn bày ra 3-5 món đồ chơi trước mặt bé. Giấu một món đi, sau đó, lại đưa ra cho bé xem. Hỏi bé mất bớt cái gì rồi? Một biến thể khác của trò chơi này là đặt các món đồ vào một cái túi và yêu cầu bé tìm cái xe đồ chơi

hay món gì đó bằng cách sờ vào túi. Một kiểu khác nữa là đặt đồ chơi dưới một cái mền, sau đó, bịt mắt bé lại, giấu đi một món và hỏi bé đã mất đi cái gì rồi. Đầu tiên, để cho bé dễ chơi, chỉ nên dùng ba món đồ thôi, rồi từ từ thêm vào sau!

- ♦ Hình dung là chìa khóa cho việc học tập. Bé học cách nhớ từ, nhưng nếu từ ngữ không thể nhập vào vùng trí nhớ được, nó đã bị bé quên mất, thì bé cần phải được nhìn lại một lần nữa.
- ♦ Ở tuổi này, không dùng kí tự âm thanh, bởi vì hình dung mới là mục đích chính. Lúc này, câu ngắn gồm ba từ đã có thể được dùng để lật ra cho bé xem. Dùng bao giờ lật nhiều hơn bảy tấm bìa – đặt nó vào trong một cuốn tranh rời mới và mang ra cho bé xem mỗi ngày. Chơi trò đoán cặp (và tương tự thế) với mấy tấm bìa cũ.

Đọc, đọc và đọc truyện

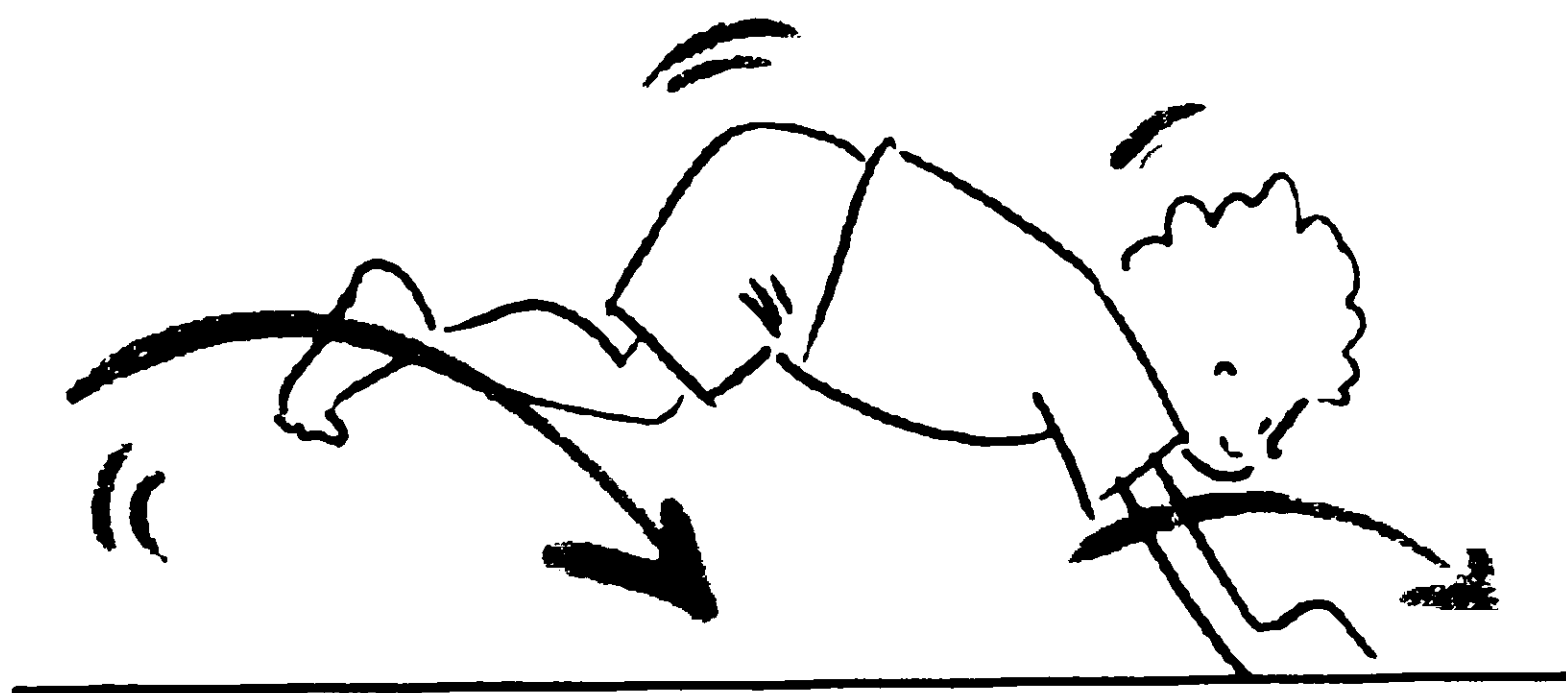
Miết tay bạn đọc theo hàng chữ, và hỏi bé có tìm được bức tranh nào bé biết ở trong sách này không.

GIAI ĐOẠN G: BÉ TỪ 3 TUỔI RƯỚI ĐẾN 4 TUỔI RƯỚI

Đây là giai đoạn đỉnh cao trong bảy năm đầu đời trẻ phát triển, xây dựng hệ thống các đường thần kinh bên trong não, thông qua các trải nghiệm cảm giác, vận động. Nó là lúc “bắt kịp” miên tổ hợp và là giai đoạn củng cố, thống nhất các trải nghiệm.

Trò chơi phối hợp bây giờ đã có thể thực hiện khi các bé hơn ba tuổi đã phát triển đủ nhận

thức về cơ thể và không gian. Chúng trở nên tự tin hơn và ít dựa vào ba mẹ – thử bắt buộc một bé ở tuổi này làm gì đó mà xem! Trẻ chưa đến tuổi đi học rất thích chơi nhóm và bắt đầu có “bồ tèo” thân nhất. Kỹ năng hoạt động cơ bản của các bé đạt đến mức hợp lý và bắt đầu học cách nối lượt. Những hoạt động khó làm trong vài tháng trước giờ đã thành ra rất dễ làm. Các bé ở tuổi này rất thích bắt chước các con vật và những người xung quanh. Đây là thời kỳ bé tiếp tục trải nghiệm và vui chơi.



MASSAGE VÀ HOẠT ĐỘNG CHÉO CHIỀU KIỂU BIỆT KÍCH

- ♦ Thử những kiểu massage khác nhau.
- ♦ Hát hoặc ngâm vần điệu, và đổi kiểu hoạt động chéo chiều mỗi khi kết thúc một nhịp nhạc. Bé sẽ sớm nhớ được nhiều bài để hát với bạn. Giờ thì học thuộc lòng với bé cũng dễ hơn.

Massage và lăn tròn

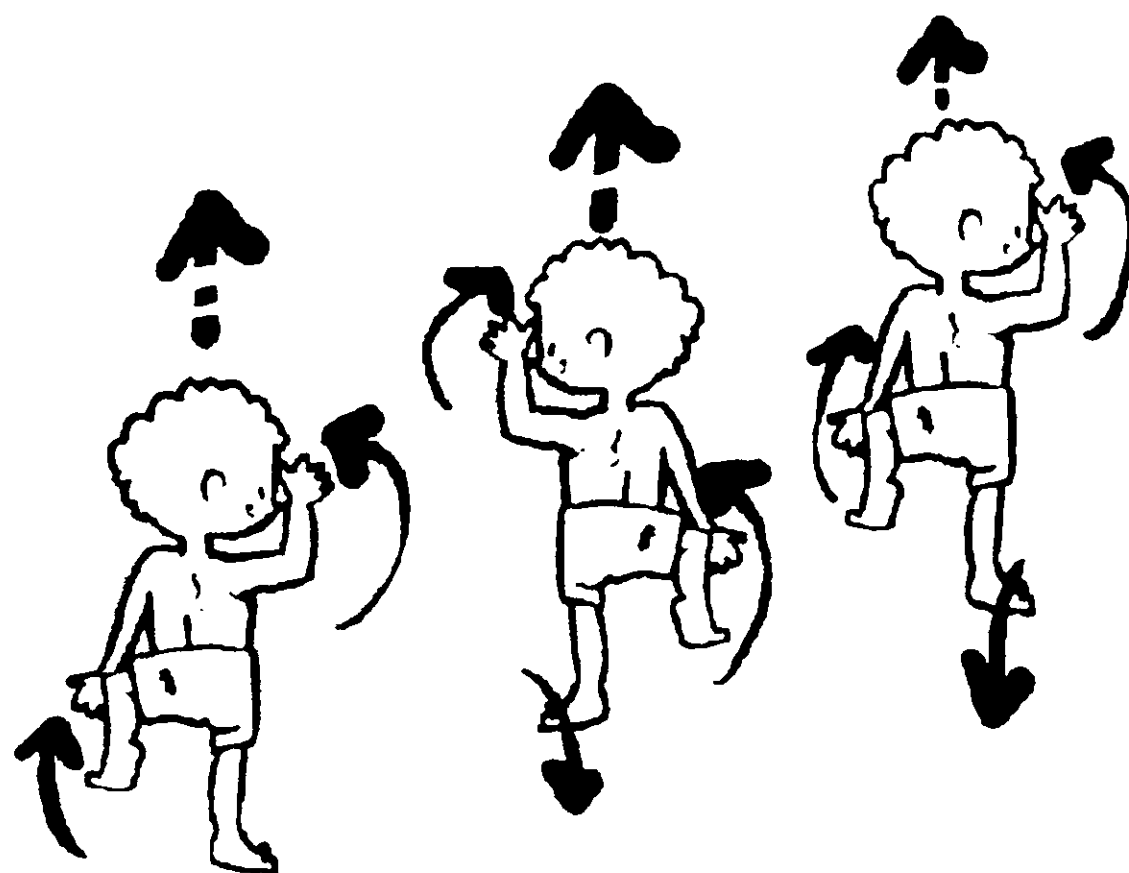
Cho bé nằm sấp trên sàn theo tư thế cử động chéo kiểu biệt kích (xem minh họa), và massage lưng cho bé. Kế đến, đổi thế nằm của bé cho thật thẳng và lật người bé qua lại 5 lần, kết thúc trong thế nằm ngửa. Massage bụng cho bé, sau đó, yêu cầu bé thực hiện hoạt động chéo chiều kiểu biệt kích một cách chậm rãi (vẫn ở thế nằm ngửa), bé quay đầu về phía tay giơ lên, sao cho ngón cái trong tầm nhìn của mắt và từ từ đưa lên ngang mũi. Sau đó, bé hạ thấp dần cánh tay và cong chân lên, thực hiện y như vậy đối với phần cơ thể bên kia, trước khi chuyển sang dạng nằm sấp với thế hoạt động chéo chiều kiểu biệt kích. Lặp lại 5 lần.



Kiểu bò trườn như cá sấu/biệt kích là một động tác khó, nhưng sự phát triển não bộ có được từ các cảm giác là rất lớn. ▣

Bò chéo kiểu cá sấu/ biệt kích

Yêu cầu bé bắt đầu di chuyển tới trước trong thế trườn chéo chiều kiểu biệt kích. Mục đích là để kiểm soát một cách chậm rãi những cách phối hợp khác nhau. Bạn phải bảo đảm là sàn nhà đủ trơn (nhựa cũng có hiệu quả tốt). Khi bé trườn đến cuối thảm, hãy nhẹ nhàng nắm chân bé kéo giật lùi lại.



THIÊN THẦN TRÊN CÂY

- ♦ Các yêu cầu cho những hoạt động dưới đây có thể tăng lên khi bé lớn hơn, thay đổi bằng số lần thực hiện hay bằng cách hướng dẫn bé thực hiện cùng bên hay khác bên cơ thể để di chuyển độc lập hay phối hợp cùng nhau.
- ♦ Những hoạt động này có thể củng cố độ linh hoạt của tay chân mà không cần dùng đến năng lực nhìn nhận, và kích thích chuỗi ký ức cùng với khả năng hình dung.

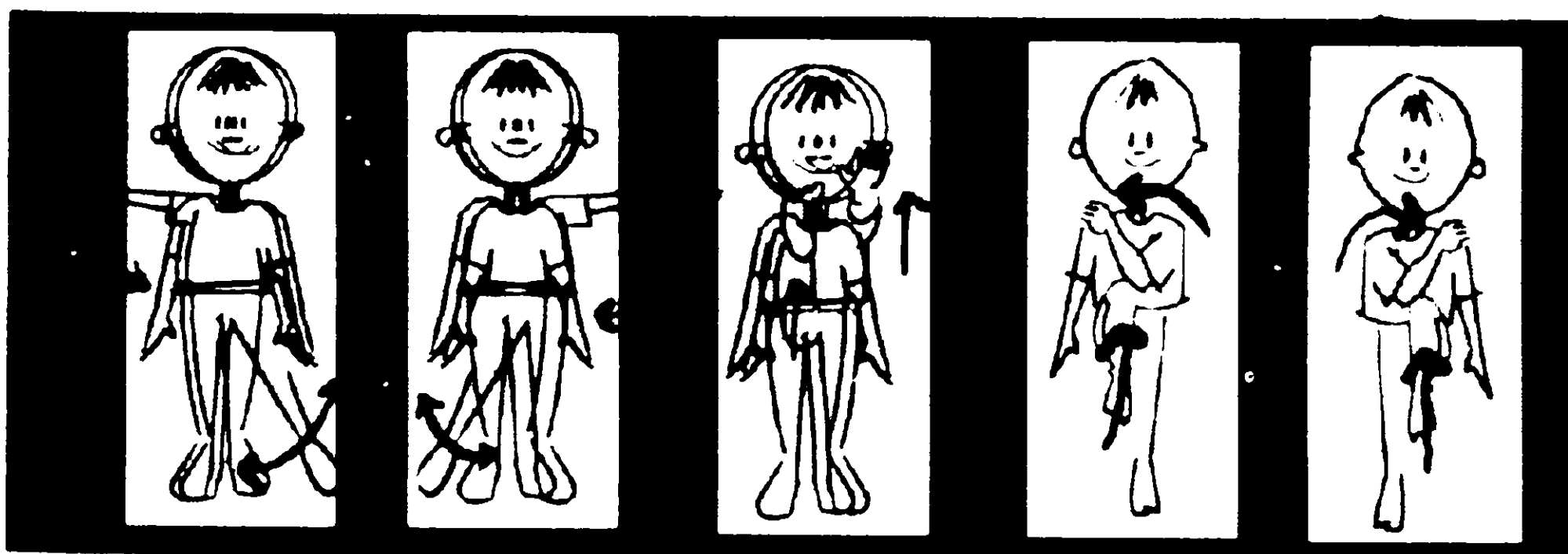
Các phần cơ thể riêng biệt

Bạn cho bé các mệnh lệnh khác nhau liên quan đến việc cử động từng phần cơ thể, cùng lúc, chéo chiều và đơn lẻ, chẳng hạn như “giơ chân lên và hạ xuống”, “lấy tay trái nắm khuỷu tay phải”. Lặp lại các hoạt động này một cách chậm rãi trong 3 lần, đếm thầm 5 giây, và đếm to thêm 5 giây nữa.

Các phần cơ thể chéo nhau

- Tay phải và chân trái giơ ngang rồi đặt lại vị trí cũ.
- Tay trái và chân phải giơ ngang rồi đặt lại vị trí cũ.
- Chân phải đá thẳng lên cao và tay phải duỗi thẳng ra trước.
- Tay trái đặt lên vai phải và cong gối phải lên.
- Tay phải đặt lên vai trái và cong gối trái.

Lặp lại các động tác từ tốn trong 3 lần.



Hình ảnh cơ thể rất quan trọng đối với sự phát triển nhận thức cá nhân của bé, cũng như khả năng phối hợp. Một đứa bé cần phải nhận biết được bản thân mình và sự nhận thức này cần được phát triển đến độ cao nhất để khuếch đại sự phát triển toàn cơ thể.

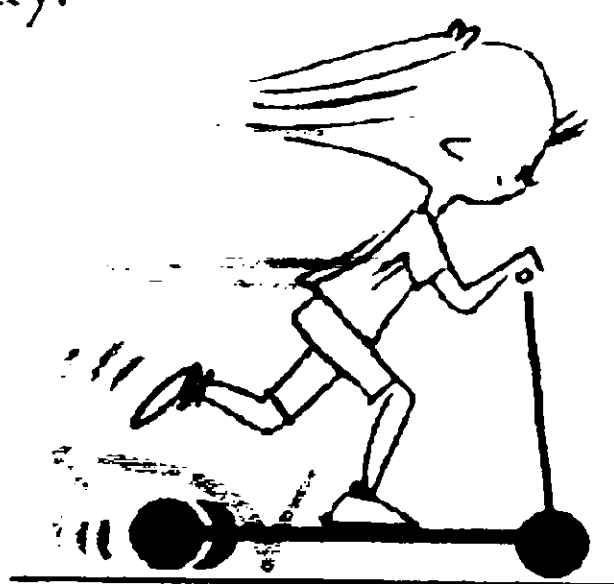
THĂNG BẰNG

- ♦ Các hoạt động thăng bằng nên thực hiện sau các hoạt động kích thích tuyến tiền đình và trước quá trình tổng hợp các giác quan, cùng với khả năng quen dùng chiều thuận.
- ♦ Chơi xe đẩy ba bánh ở tuổi này và xe đẩy hai bánh lúc 4 tuổi rưỡi sẽ giúp con bạn tự chạy được xe đạp ba bánh mà không cần người dạy khi bé được 5 tuổi.

Kiểm soát thăng bằng quyết định sự kiểm soát tư thế. Cần rèn luyện những hệ thống này trong suốt quá trình phát triển để hình thành các đường thần kinh tiền đình. Thăng bằng bắt đầu từ sự nhận biết vị trí của cơ thể trong không gian.

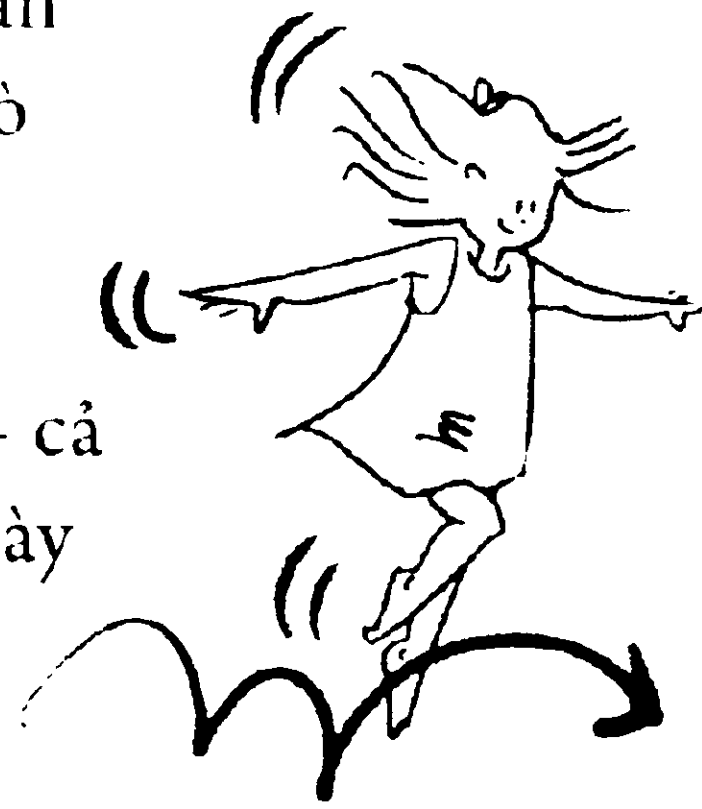
Xe đẩy ba bánh

Đầu tiên, cho bé chơi xe đẩy ba bánh xuống một con dốc nhỏ, sau đó, chạy qua - lại giữa hai người lớn, chạy quanh phòng và cuối cùng là chạy quanh sân. Khi bé chơi thì một chân của bé phải đặt trên xe, trong khi chân kia thì đẩy.



Nhảy lò cò

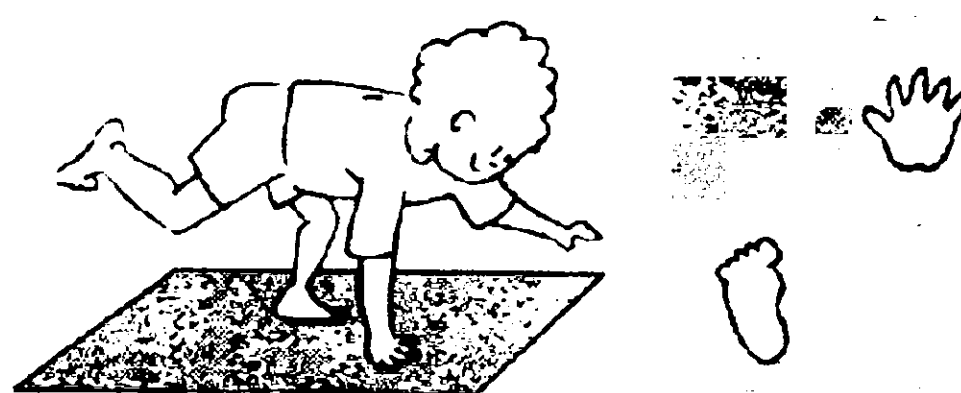
Khuyến khích bé nhảy lò cò, sau đó, nhảy chân sáo trên một chân rồi đổi chân kia. Nhảy lò cò đòi hỏi thăng bằng, cơ bắp chắc khỏe và khả năng phối hợp lẫn sự kích thích tổ hợp thần kinh. Nhảy lò cò cần được tiến hành trước khi nhảy chân sáo – cả hai hoạt động này đều rất cần thiết cho bé.



Tư thế thăng bằng

Yêu cầu bé:

- Thăng bằng trên hai tay và hai chân
- Thăng bằng trên tay phải và chân trái
- Đứng trên chân phải



VÁN ĐẨY

Hoạt động trên ván bập bênh kích thích hệ tiền đình, khả năng thăng bằng, sự chắc khỏe của hệ cơ, toàn thân và nhận thức về không gian cũng như thời gian.



Chèo người

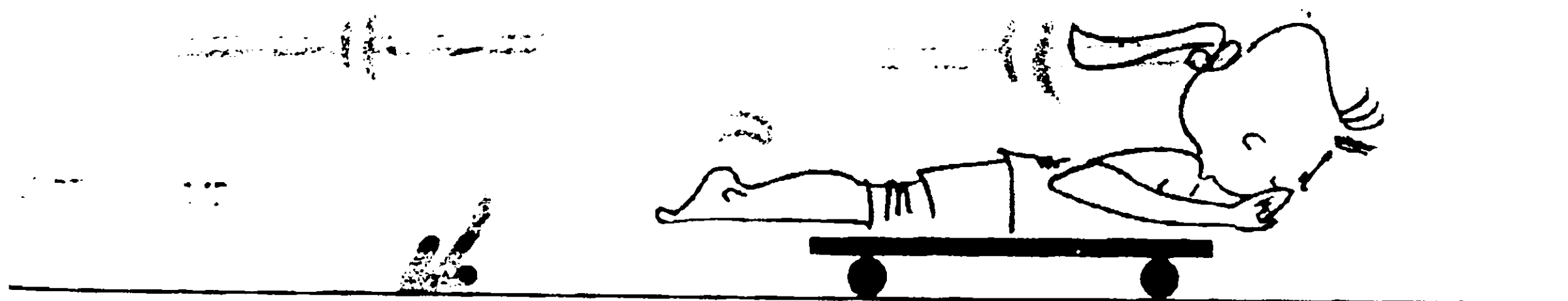
Bé ngồi trên ván, di chuyển vòng quanh bằng cách dùng hai tay “chèo” que gỗ như mái chèo, đầu tiên là về bên trái, sau đó qua bên phải. Hoạt động này giúp bé xoay nửa người. Để đi thẳng, *bé phải liên tục đổi bên*. Cực cứng của bạn có thể “vây vùng con nước” khắp nhà? Bé có thể tự xoay người theo một hướng rồi đổi chiều?

Hoạt động trên ván đẩy

Bé nằm trên ván, chân duỗi thẳng ra sau, còn tay áp xuống sàn nhà, các ngón tay xòe ra.

Dùng tay đẩy xuống sàn nhà để di chuyển quanh các vật cản, sau đó, bé cố gắng xoay lại. Giữ cho mắt mở to và sau đó, nhắm mắt lại. Tất cả các hoạt động đều phải được thực hiện hết sức chậm rãi.

Trò chơi thích hợp với bé đã đến tuổi đi học lẫn các bé nhỏ hơn.



- ♦ Khuyến khích bé ngẩng đầu lên và chân duỗi thẳng hết cỡ.
- ♦ Ván đẩy dùng để bé ở tuổi này chơi xoay vòng rất tuyệt.
- ♦ Đặt một cái đệm lên ván để đẩy bé đi vòng quanh.
- ♦ Khi bé chơi ván đẩy, luôn phải có người giám sát.
- ♦ Không nên để bé đứng trên ván, và phải luôn lật úp ván lại khi không còn dùng tới nữa.

NHÚN ĐỆM

- ♦ Tham khảo các vật dụng an toàn ở trang 108.
- ♦ Đệm nhún cũng không cần thiết lắm – sàn nhà hay nền đàn hồi cũng đều có tác dụng.
- ♦ Thực hành các kỹ năng ở trên sàn nhà trước.
- ♦ Để “ngừng lại”, bé duỗi tay ra trước và cong gối lên.

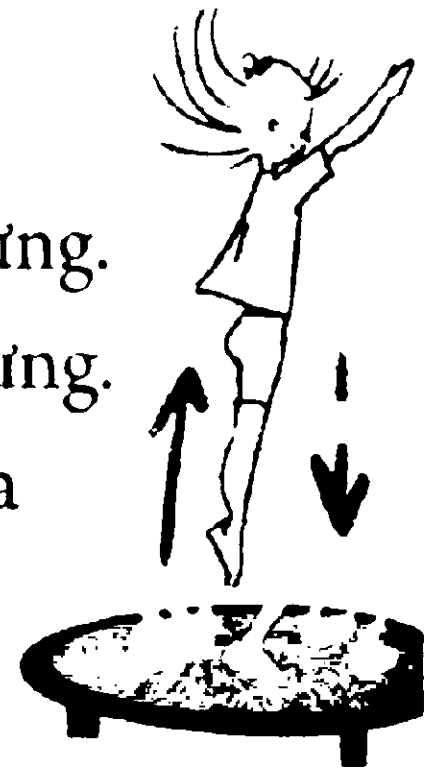
Nhún một chuỗi động tác

Lặp lại các chuỗi động tác 6 lần.

a. Nhảy 5 cái, ngưng; nhảy 7 cái, ngưng; nhảy tiếp 4 cái, ngưng.

b. Nhảy 4 cái, ngưng; nhảy 8 cái, ngưng; nhảy tiếp 5 cái, ngưng.

Sáng tạo thêm kiểu nhảy phù hợp với khả năng thực tế của con bạn nhé.



Cử động tay

Lặp lại mỗi động tác 5 lần.

Mỗi động tác tay hay chân cần được thực hiện trong lúc nhảy (chỉ nhảy một cái cho mỗi động tác – bé có khuynh hướng nhảy đến hai cái đấy).

Tay phải đánh trước, sau, lên, xuống, sau đó làm tương tự với tay trái.

a. Cả hai tay cùng đánh lên - xuống, ngưng.

b. Thực hiện như trên với từng chân riêng lẻ, ngưng.

c. Tay và chân phải giơ lên trước, trở về tư thế cũ, ngưng.

Tay trái và chân phải giơ lên, quay về tư thế ban đầu, ngưng.

d. Cả hai tay và hai chân đánh ra, đánh vào (kiểu nhảy hình ngôi sao)

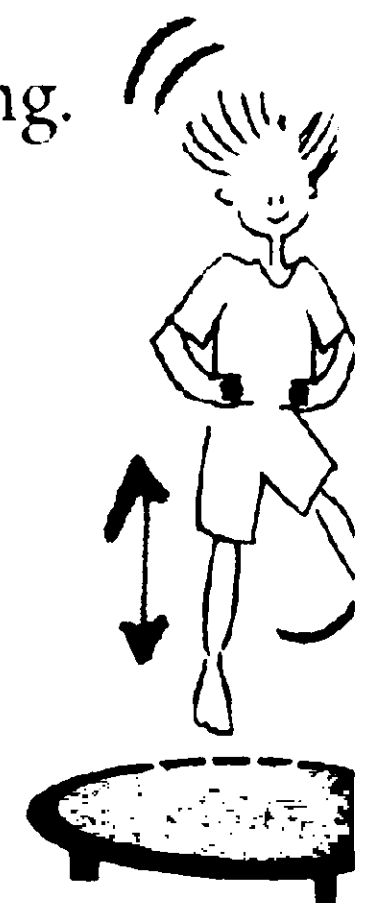
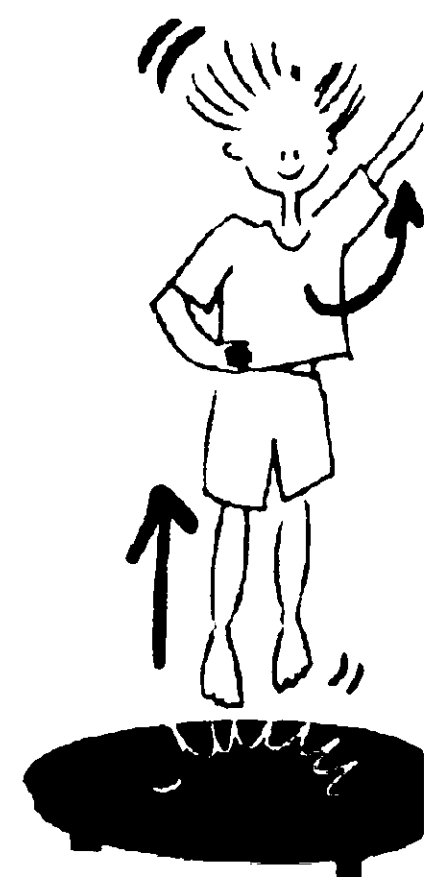
e. Tuần tự, một chân bước lên trước, một chân lùi về sau.

Chéo nửa người:

a. Tay trái chạm vào tai phải và rút tay về, ngưng.

b. Tay phải chạm vào tai trái, rút tay về, ngưng.

Tạo ra những kiểu động tác tương tự với các phần cơ thể khác.

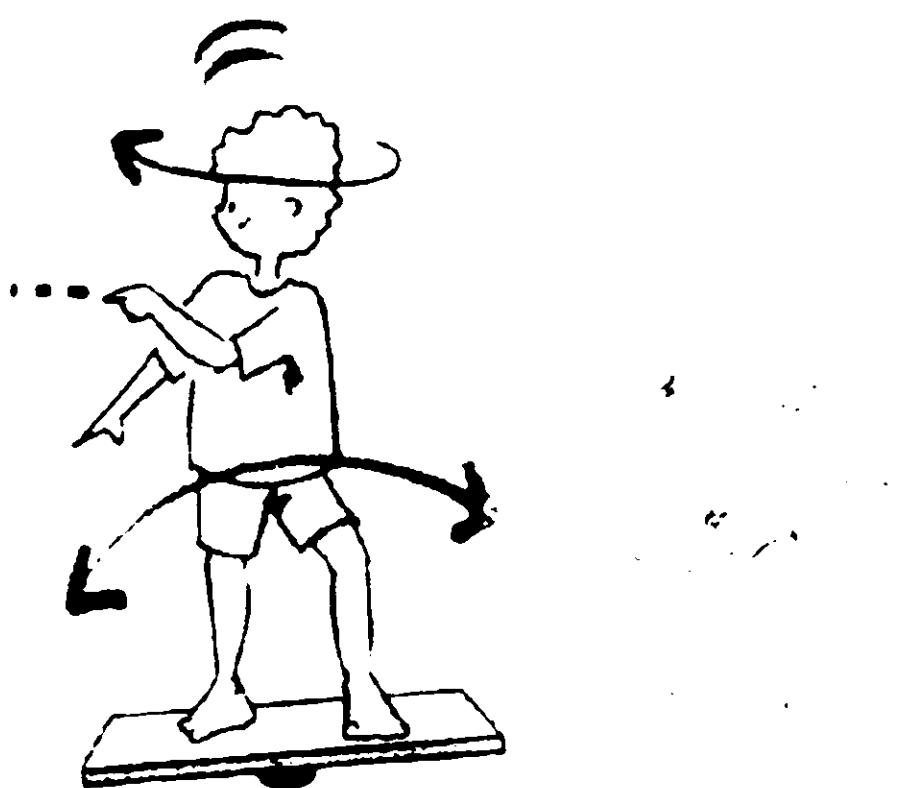


Những hoạt động này trợ giúp cho sự phát triển tuyến tiền đình, thăng bằng, và sự kích thích trí nhớ, sắp xếp theo thứ tự.

QUEN DÙNG BÊN THUẬN

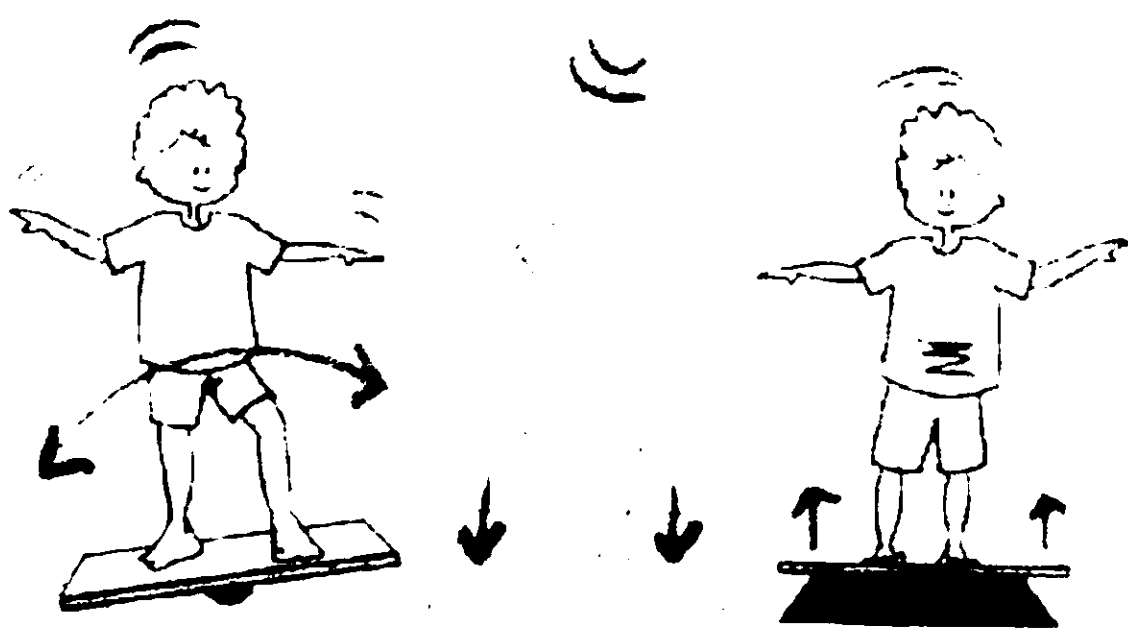
Thông qua vận động, bé cần phải cảm nhận được rằng cơ thể của bé có hai bên trái và phải; nhờ đó, có thể giữ thăng bằng trong khi vận động. Sự nhận thức về trái - phải này phát triển và ổn định nhờ tác dụng của hệ thăng bằng và khả năng phối hợp (tư thể). Sự nhận biết bên trong cơ thể về hai bên trái, phải rất cần thiết cho khả năng quen dùng bên thuận.

Từ khả năng quen dùng bên thuận, bé sẽ phát triển sự ưa thích dùng bên tay, bên mắt và bên chân nào thuận hơn. Bé chưa phát triển được khả năng dùng bên thuận thường vẫn chưa chú ý một cách đặc biệt đến bên cơ thể nào. Những bé lên ba vẫn còn trong giai đoạn "học nhái", ví dụ: nếu bé ngồi đối diện với một bé khác quen dùng tay phải ở lớp mẫu giáo, thì bé sẽ "học" theo nhưng bằng tay trái. Những bé này cần được kiểm tra để không phát sinh trở ngại sau này.



Ván bập bênh

Bé đứng trên ván bập bênh, giữ thăng bằng trong lúc lắc lư nhẹ từ chân này sang chân kia, tiếp đến, đổi lại từ trước ra sau. Giơ tay thẳng ra hai bên. Đếm đến 5 khi thực hiện mỗi chân. Sau đó, chơi trò bắt một quả bóng cỡ trung hay túi đậu, trong lúc vẫn giữ thăng bằng trên ván.



Xoay nửa người

Bé đứng thăng bằng trên ván, quay đầu qua và dùng tay trái chỉ vào một món đồ bên tay phải, cách ván khoảng 30cm, sau đó, đổi qua dùng tay phải chỉ món đồ bên trái, trong lúc giữ thăng bằng với cánh tay kia.

KHIÊU VŨ

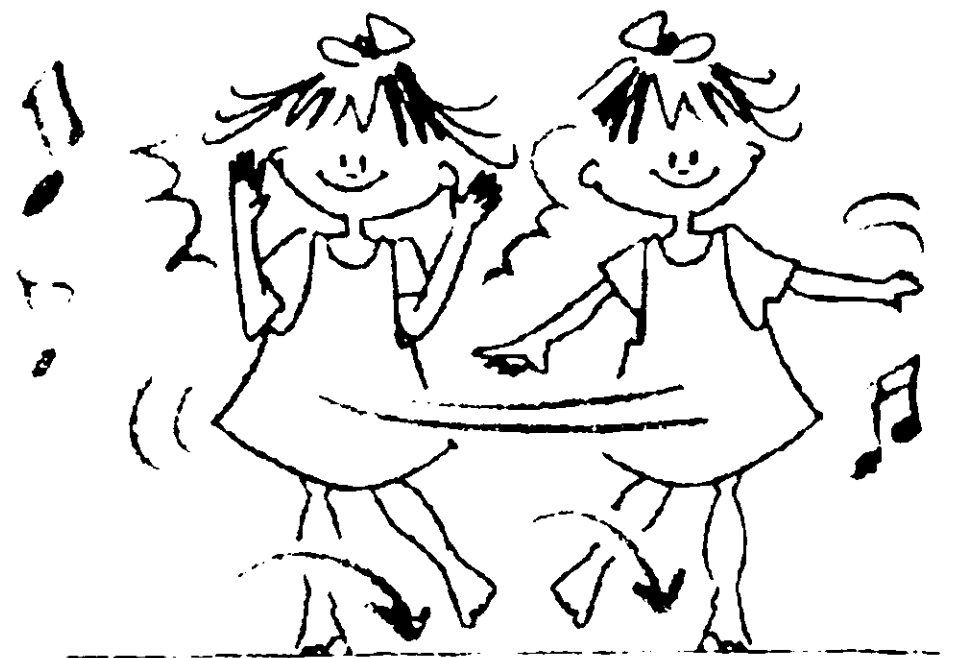
Khiêu vũ theo nhạc rất có ích cho khả năng nhận biết thời gian (nhịp, giờ, tốc độ), sự nhận thức về cơ thể và không gian, thính giác và những trải nghiệm tưởng tượng.

Có rất nhiều đĩa nhạc khiêu vũ dành cho thiếu nhi. Phải chắc chắn là bé yêu có thể thực hiện theo hướng dẫn của bạn – cả của đĩa CD nữa. Với nhạc không lời thì bạn có thể đưa ra những hướng dẫn dễ hơn.

Khiêu vũ

Chọn đĩa nhạc dễ nhảy với 3 hay 4 lệnh thôi. Dùng những bài như “Chú mèo”, “Có con chim vành khuyên nhỏ”, “Con heo đất”, “Lái ô tô” và “Tập tâm vòng”.

Thử thực hiện những động tác cử động chéo như hành quân bước đều, nhảy lò cò và nhảy tới – lui theo nhịp nhạc. Sử dụng các lệnh liên tiếp như ngồi xuống, đứng lên, ngừng, bắt đầu, vỗ tay hay giậm chân theo nhịp 5 lần.



Nhiều kiểu nhảy thêm

“Đi một hai”

Với kiểu nhảy này, bé đứng ở chính giữa phòng, đứng một mình hoặc đối diện với bạn nhảy. Đây là một kiểu nhảy liên tục theo nhịp bài hát.

*Một hai, đi một hai, một hai đều
chân bước*

Em vác súng trên vai

Trông bé thật là oai

*Một hai, đi một hai, một hai đều
chân bước*

Em vác súng trên vai

Trông bé thật là oai

Biến đổi nhiều kiểu nhảy bằng cách thay đổi các kiểu vận động như giậm chân, nhảy lò cò thay vì chỉ nhảy thông thường.

Giậm chân 8 lần

**Đứng trên một chân, tay chạm
lên tai**

Đứng đối chân kia, tay chạm lên tai

Đi bằng đầu ngón chân 12 lần

Nhảy tại chỗ và vung tay 6 lần

QUE GỖ CHO BÉ 3 TUỔI

Que nhạc khí hay que gỗ (que bằng gỗ) là những công cụ đa năng và có bán sẵn trong các cửa hàng đồ chơi.



Theo nhịp âm nhạc

Bé có thể đứng hoặc ngồi. Bạn cho bé gõ hai thanh gỗ vào nhau, đầu tiên là gõ phía bên phải, sau đó đến bên trái. Sơn màu lên một đầu của hai que gỗ, sau đó lộn đầu không sơn lại và gõ chúng vào nhau. Gõ hai que bên dưới một bên gối, sau đó, đổi bên (bé cần phải đứng một chân để thực hiện động tác này). Thỉnh thoảng lại đổi nhịp cho bé.



Hoạt động theo nhạc

Vừa nghĩ vừa vận động còn hơi khó đối với nhiều bạn nhỏ mới có ba tuổi này. Hãy bắt đầu cho bé đi bộ theo tiếng nhạc. Cố gắng bước đúng nhịp, kể đến, đổi kiểu đi từ nhanh sang chậm. Nếu thành công, bạn hãy yêu cầu bé dùng que gỗ theo nhịp khi giậm chân điều hành, trước tiên là bên phải, rồi sau, đổi qua trái, lên, xuống và theo các chiều khác.



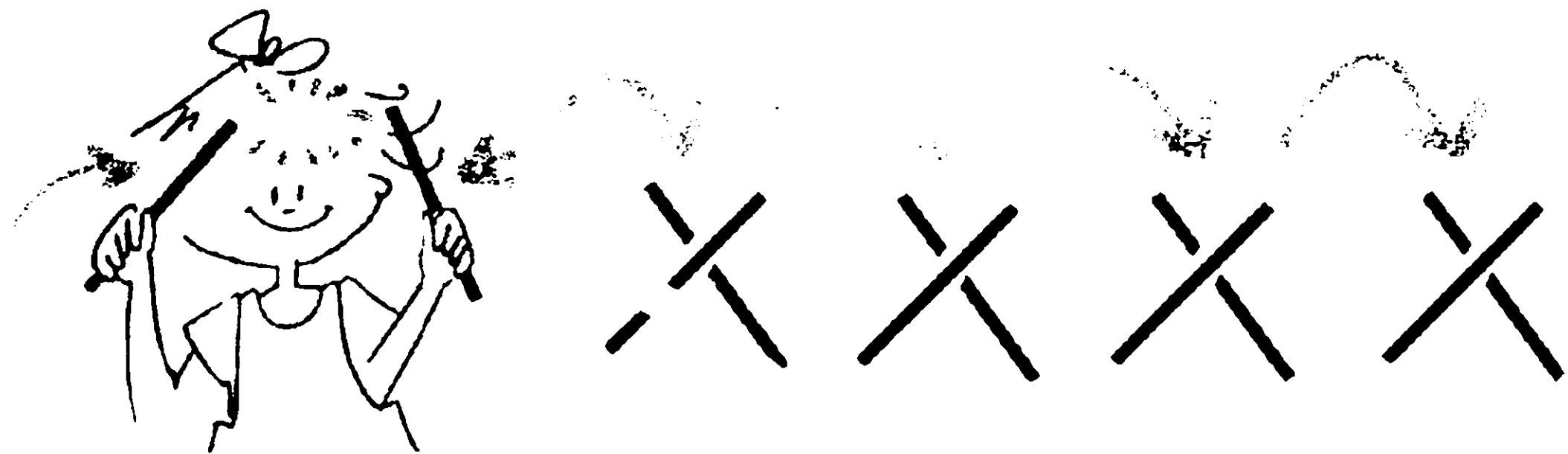
Nhịp nhạc giúp định dạng âm thanh thành khuôn mẫu (cho bé). Khả năng diễn đạt ngôn ngữ, theo sự hướng dẫn của thính giác và phát ra âm thanh, tất cả đều đòi hỏi bé phải suy nghĩ trong lúc vận động. Nếu bé vẫn chưa phân biệt tốt được bên trái, bên phải, bạn hãy sử dụng nhãn dán lên tay phải cho bé. Que gỗ có thể dùng cho bất kỳ độ tuổi nào để phát triển khả năng phối hợp giữa tai và mắt, giữa trung khu vận động và khả năng quen dùng bên thuận.

QUE GỖ CHO BÉ 4 TUỔI

Que gõ tạo ra nhiều kỹ năng vận động mở rộng khác cho bé, các kỹ năng vận động theo nhịp, phối hợp linh hoạt và thăng bằng từ dễ đến khó.

Âm mẫu của tên gọi và từ ngữ

Tách tên các bạn của bé và các từ ngữ để dạy cho bé biết rằng tất cả từ đều có thể chia nhỏ ra thành các phần gọi là âm tiết. Bé học theo cách đọc mẫu. Giới thiệu thêm nhiều từ khi bé đã nhớ được tốt hơn. Kết thúc bài học bằng một giai điệu mà bé đã biết.



Từ được cấu tạo từ âm tiết, đó là một sự hòa phối nhịp rất êm tai. Các trò chơi với que gõ giúp bé nghe ra nhịp (âm tiết). Bạn hãy yêu cầu bé gõ ra cách phát âm tên của bé. Hoạt động này yêu cầu bé phải suy nghĩ trong lúc thực hiện. Bạn hãy tiếp tục khơi dậy hứng thú cho bé, để thay đổi các thói quen trước đó, ngay khi bé đã học được cách giữ nhịp. Mở nhạc mẫu giáo cho bé nghe – bé thậm chí có thể học được nhiều từ nữa. Đây là một cách luyện trí nhớ tuyệt vời; bé thực hiện càng nhiều các hoạt động như thế này thì sự kết nối bên trong não càng lớn.



Chuyền que gõ

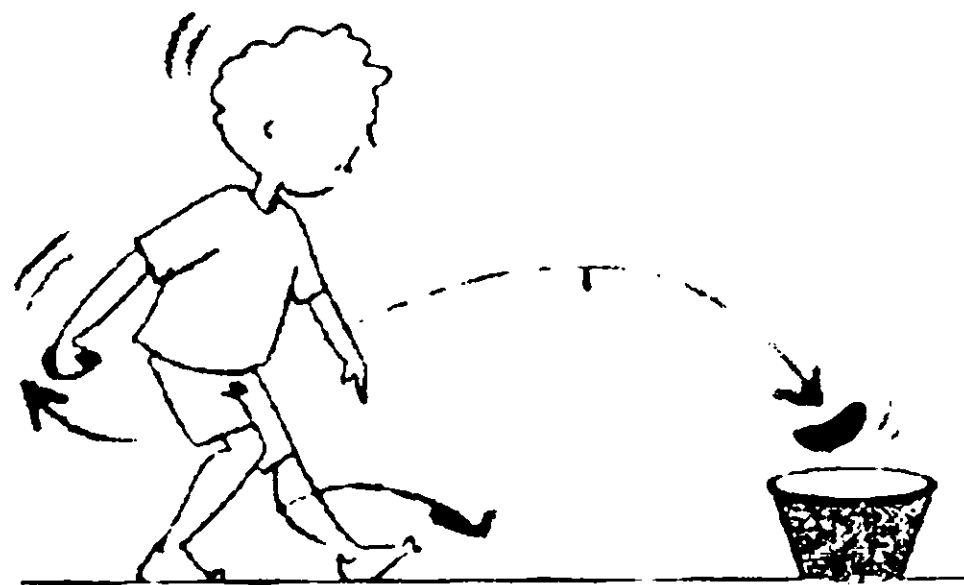
Bé chơi chuyền que gõ từ tay này sang tay kia 8 lần, tiếp theo, chuyền quanh người 2 lần, sau đó, đổi thế ra sau lưng rồi chuyền lần lượt qua mỗi chân. Kết thúc động tác bằng 8 cú gõ lên sàn. Cho bé thực hiện với một bé khác nữa.

TÚI ĐẬU

Những hoạt động này kích thích các vùng dữ liệu cảm giác quan trọng của nhận thức về cơ thể, hoạt động chéo chiều, sự linh hoạt và khả năng thích nghi thị giác với những khoảng cách khác nhau.

Ném chéo chiều

Bé đứng, cầm túi đậu bên tay mà bé yêu thích và chuẩn bị ném túi đậu. Bé ném bằng cách đánh tay ném ra sau, cùng lúc, chân bên kia bước tới trước. Mục đích là phối hợp với động tác ném để buông túi đậu ra. Việc tính toán thời gian trong lúc ném sẽ được dùng trong lúc chơi những trò như nhảy lò cò.



Đi chéo trên các túi đậu

Bạn đặt 12 túi đậu nhiều màu khác nhau theo các cặp màu (2 đỏ, 2 vàng, 2 xanh lá...) thành hai hàng trái phải. Bé đi bước đầu tiên lên túi đậu đặt bên phải bằng chân trái, sau đó, bước qua túi đậu phía bên trái bằng chân phải và cứ thế đi hết con đường túi đậu.

Những hoạt động khác

Đặt túi đậu lên sàn, yêu cầu bé nhảy và cò qua túi đậu, cò tiến, rồi cò lùi, cò thẳng lên túi đậu, đi bằng cách nhón chân/bằng gót chân, bò và nhảy lò cò vòng quanh túi đậu.

- ♦ Bạn đừng quên chỉ ra các màu cho bé nhé.
- ♦ Trong hoạt động ném, thả túi đậu, đòi hỏi khả năng nhận thức về thời gian (tốc độ, việc tính toán giờ và sắp xếp thứ tự).
- ♦ Các hoạt động tri giác cũng củng cố thêm cho sự tổng hợp trong não, không có các hoạt động này, các kỹ năng vận động không thể phát triển được.

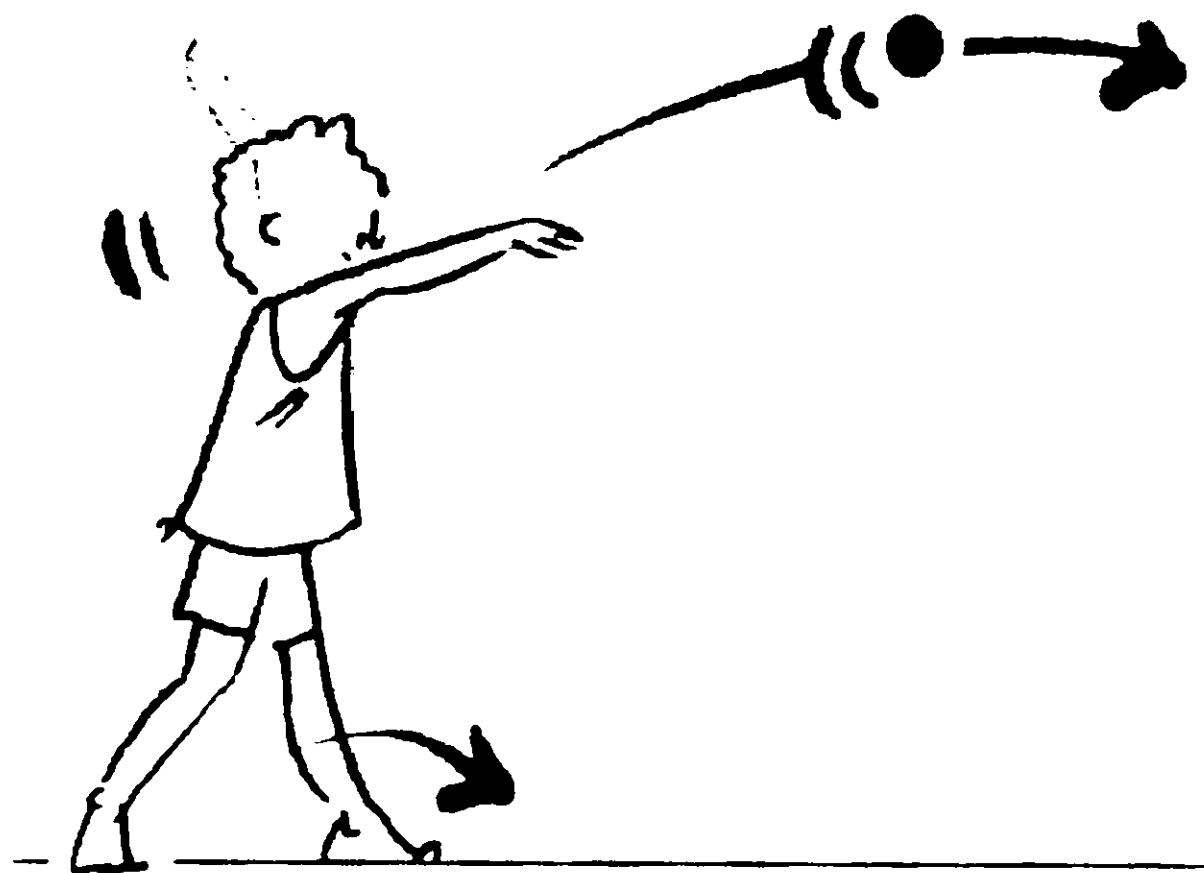
CHƠI VỚI BÓNG

- ♦ Chơi bóng rất tốt cho khả năng phối hợp giữa tay, mắt, và kỹ năng diễn đạt ngôn ngữ. Ngôn ngữ và vận động luôn đi kèm với nhau.
- ♦ Bắt đầu chơi với bóng cỡ trung trước rồi đổi sang bóng nhỏ.

Dùng loại bóng hơi hay bóng mềm cỡ trung. Bóng nhỏ hơn sẽ đòi hỏi khả năng điều chỉnh mắt nhanh hơn và sự tính toán thời gian nhạy bén hơn, nên thường khó bắt được bóng. Mục đích của hoạt động là giúp bé thành công. Việc thực hành sẽ rèn thêm các đường thần kinh mới cho não.

Ném "tạ"

Bạn yêu cầu bé nắm chặt một quả bóng mềm cỡ bóng tennis trong tay, chạm bóng lên tai, bước chân nghịch tới trước rồi ném bóng thẳng tay về phía bạn.



Thao tác bóng với ngón tay

Bé giữ bóng bằng các ngón tay và dùng bốn ngón tay xoay bóng tới – lui; tiếp theo, cố gắng xoay bóng bằng ba ngón, rồi hai ngón. Sau đó, đặt bóng trên sàn, bé giữ bóng bằng hai chân, hai tay vòng ra sau lưng, đếm đến 8 cho mỗi chân xoay bóng.

CHƠI VỚI VÒNG

- ♦ Ở tuổi này, não của bé năng động gấp hai lần người lớn.
- ♦ Những hoạt động này đòi hỏi bé phải thực hiện động tác di chuyển vòng liên tiếp và đòi hỏi khả năng kiểm soát.

Lăn vòng

“Thiên thần” của bạn có thể lăn vòng đi khắp nơi không? Bạn cho bé cầm vòng dựng thẳng lên và nhảy tới, nhảy lui qua mép vòng. Sau đó, thả vòng xuống đất, nhảy vào trong vòng và ngồi xuống

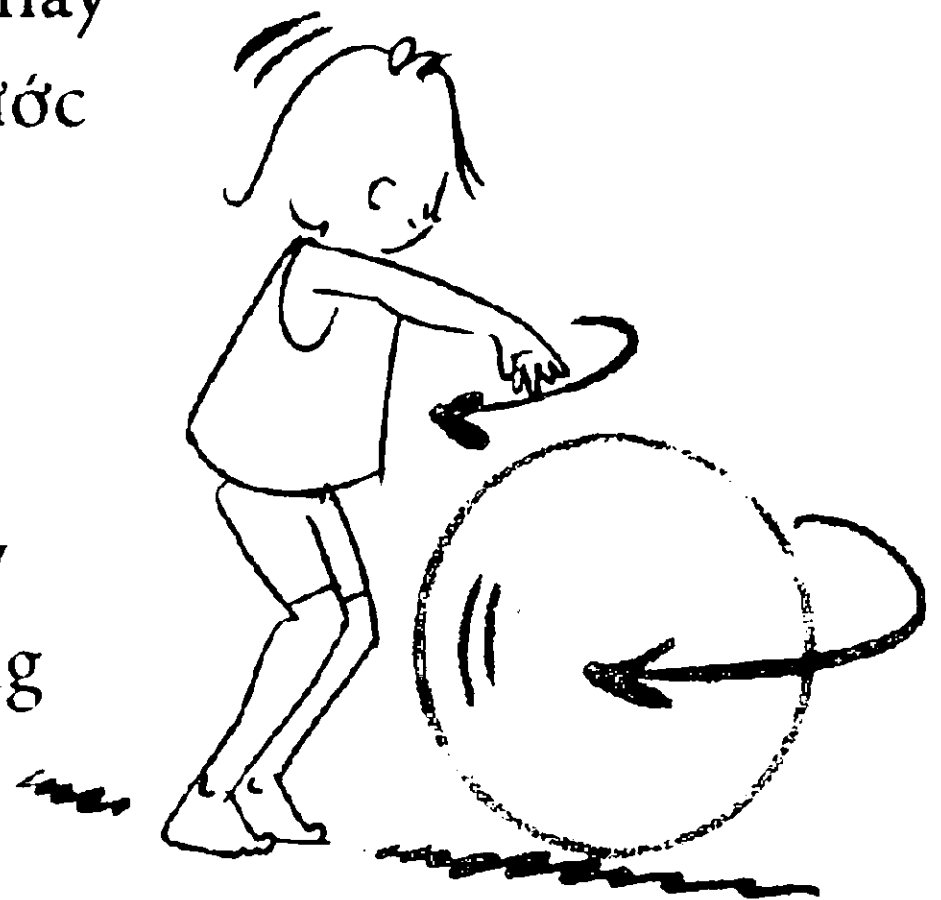
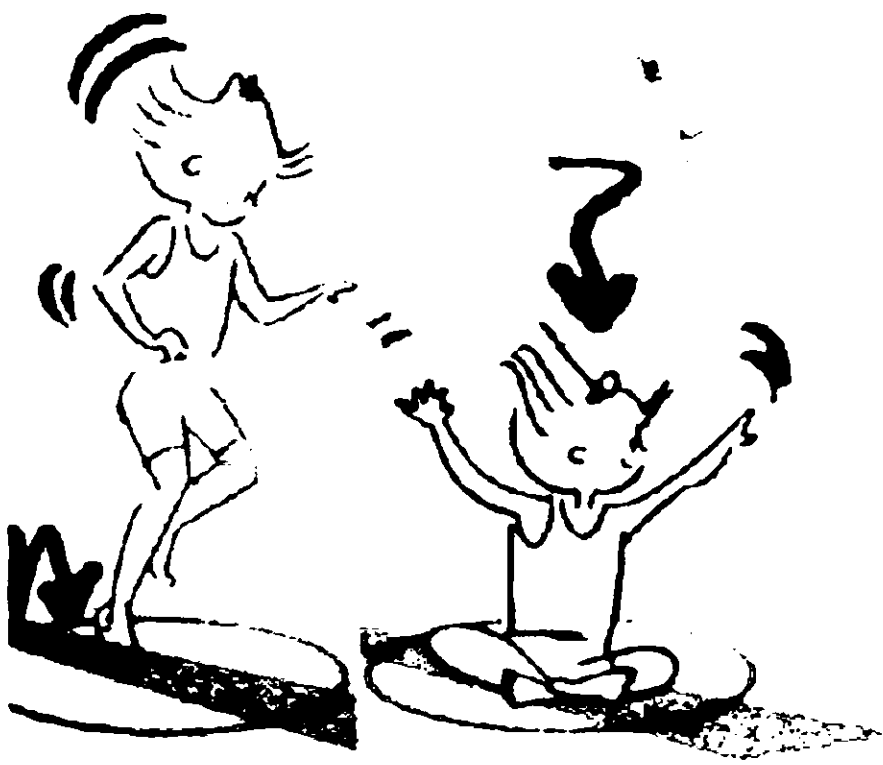
Đây là 5 bước thử thách liên tiếp. Có thể bỏ đi bước cuối cùng nếu nó vượt quá khả năng của bé.



Xoay và ném vòng

Tiếp tục nhảy ra, nhảy vào trong vòng, trước khi chơi xoay vòng trên sàn.

Ném vòng lên cao, đứng yên và bắt lấy vòng trước khi vòng rơi xuống đất.



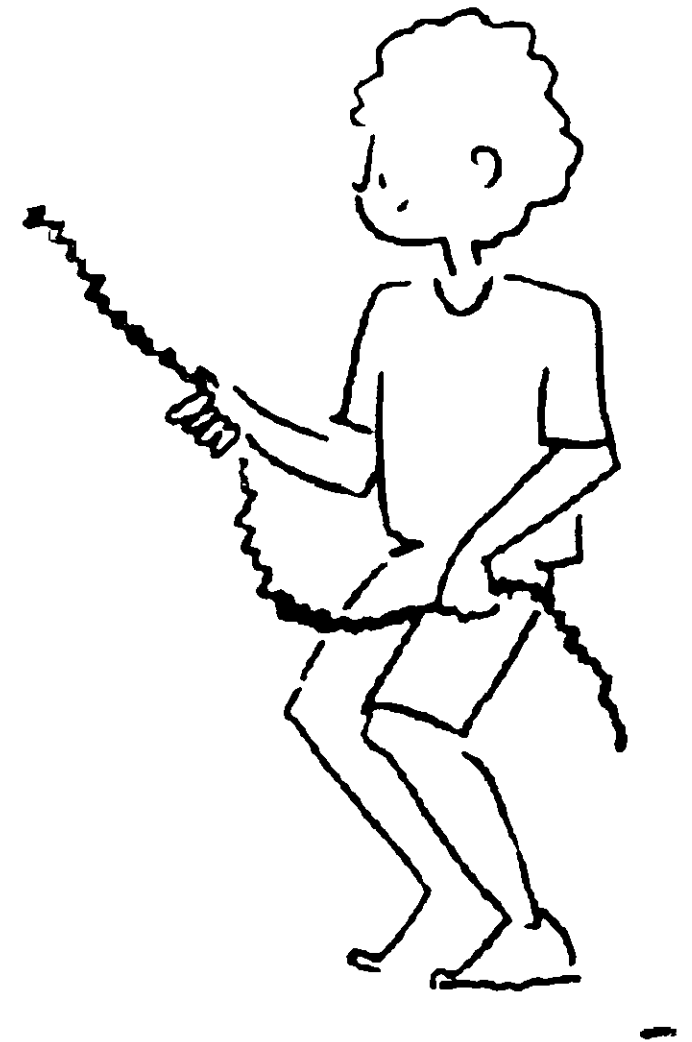
Trò chơi với vòng nâng cao khả năng của cảm giác thông qua kinh nghiệm vận động có kế hoạch để cung cấp các loại kích thích cụ thể cho thị giác, xúc giác, độ linh hoạt cơ thể và thính giác. Nó còn giúp bé phát triển nhận thức về bản thân và tính tự tin. Sự tính toán thời gian khi nắm và thả vòng ra cũng như đánh giá khoảng cách thỉnh thoảng vẫn còn khá khó khăn đối với bé, và có thể phải thực hành vài lần mới thực hiện đúng được. Ôn luyện là cách tự nhiên nhất để giúp não xử lý những khả năng này.

CHƠI VỚI DÂY

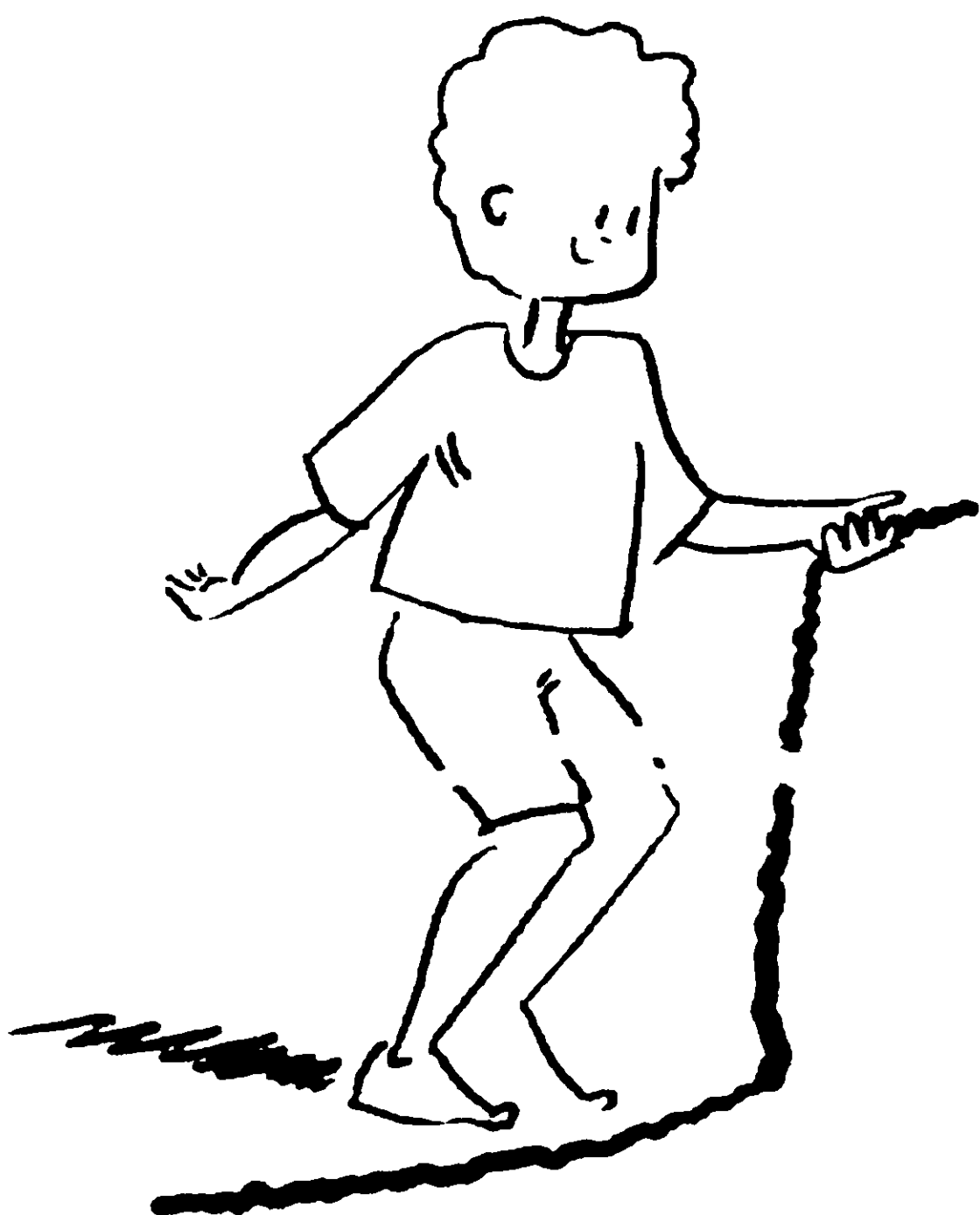
- ♦ Giờ thì thay ruy băng bằng dây thừng.
- ♦ Những gì bé thấy và cảm nhận phải ăn khớp với những gì mà não cảm nhận được.

Xoay dây thừng

Bé chỉ dùng một tay xoay dây thừng thành vòng tròn ở bên cạnh, trên đầu hay trước mặt của bé. Sau đó, lặp lại như thế nhưng đổi tay. Bé phải có nhịp điệu để tính thời gian thực hiện.



Việc nhảy liên tục giúp phát triển tốc độ, nhịp điệu và khả năng tính giờ - ta gọi đó là nhận thức thời gian. Các trò chơi với dây giúp gia tăng sự phối hợp và tính linh hoạt cho cả trí não và cơ thể, trong khi vẫn tiếp tục phát triển các kỹ năng cơ bản. Từ sự hình thành trong ý niệm, nền tảng được đặt ra cho nhiều bài tập phức tạp như nhảy dây, đòi hỏi sự phối hợp giữa tay, chân, mắt, cơ thể và cơ tay.



Nhảy qua dây

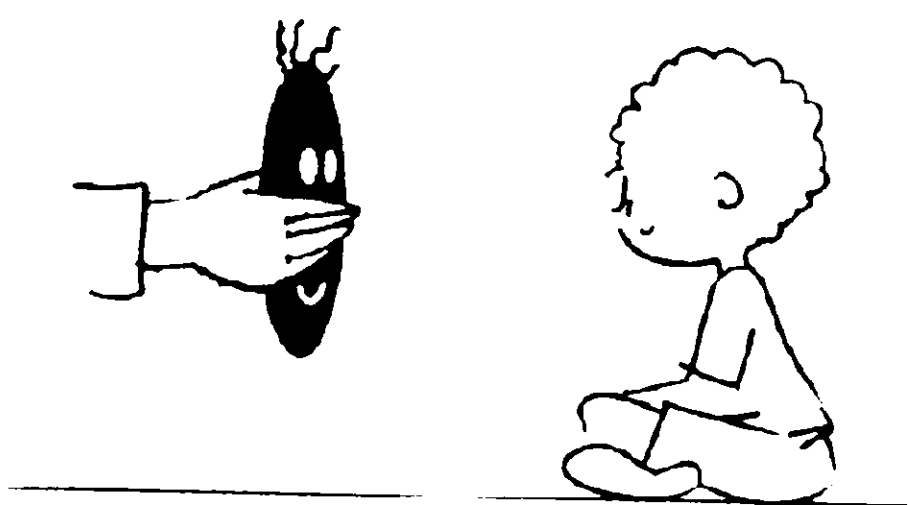
Bạn cho bé cầm một đầu dây bằng cả hai tay, để dây nằm dài trước chân bé. Sau đó, bé nhảy xuôi, nhảy ngược qua sợi dây mà không đụng dây. Tiếp theo, bạn yêu cầu bé nhảy dây bằng chân phải rồi đến chân trái. Bây giờ, yêu cầu bé nắm hai đầu dây thừng, quay dây và bé bắt đầu nhảy dây.

THỊ LỰC

- ♦ Bài tập cho mắt rất dễ thực hiện khi bé nằm xuống đất, do cơ thể bị ảnh hưởng rất ít từ lực hút của trái đất. Do đó, để đạt kết quả cao, các bài tập luyện mắt phải được thực hiện trong tư thế đứng thẳng.
- ♦ Các hoạt động bên dưới đòi hỏi bé phải quan sát một quả bóng treo lơ lửng mà không được cử động đầu.
- ♦ Tiếp tục các bài tập điều chỉnh mắt trước đó.

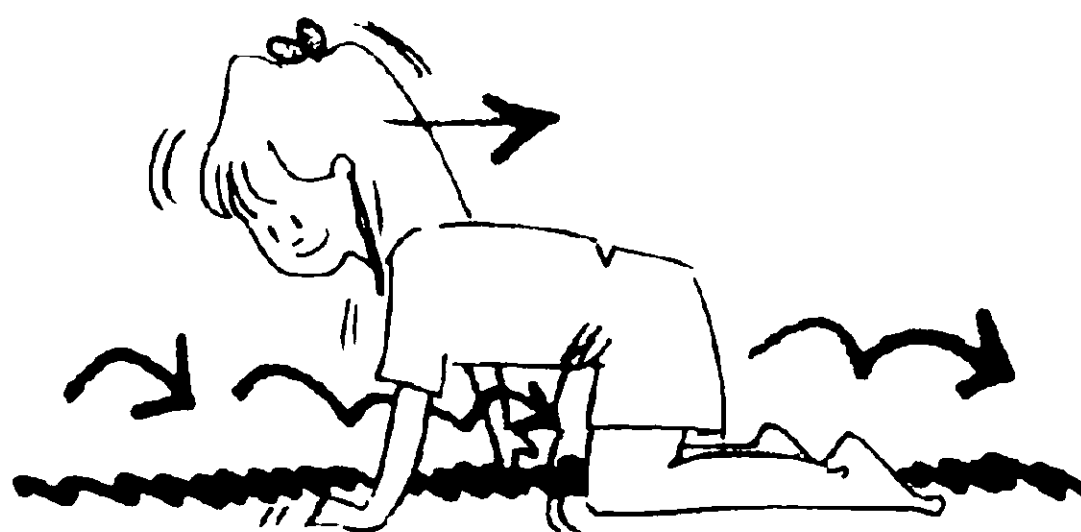
Điều chỉnh thị giác

Bạn cầm một món đồ làm mục tiêu cho bé nhìn, từ từ dịch món đồ đến gần mũi bé khoảng 5cm rồi đưa ra xa. Ngừng ngay nếu bé nhìn thành “hai” món. Sau đó, đưa bé cầm và dịch chuyển nó đến gần mắt khoảng 5cm.



Bò trong lúc hướng trọng tâm vào tay

Bé bò trong mô hình cử động chéo chiều, quay đầu lần lượt từ bên này sang bên kia, trong lúc quay, mắt luôn nhìn vào cánh tay đang đưa tới trước.



Các bài tập luyện mắt không được kéo dài quá một phút. Sử dụng toàn bộ hệ thần kinh vận động cùng với cử động tay và mắt để đánh vào quả bóng đang lúc lắc. Khi ấy, toàn bộ kỹ năng sẽ được phát triển bên trong não, đặc biệt là tầm nhìn gần (rất quan trọng đối với khả năng đọc). Mắt và các phần của cơ thể phải “hợp tác” với nhau để giữ thăng bằng.

Đá “quả lắc”

Hạ dây treo bóng thấp xuống ngang tầm chân của bé, kể đến, bạn yêu cầu bé lần lượt dùng mỗi bên chân để đá bóng, khi đá, phải nói là chân “trái” hay “phải”. Cánh tay nghịch bên chân đá sẽ đánh tới trước để giữ thăng bằng (mô hình vận động chéo chiều).



Trước khi bé đến tuổi đi học, bạn nên đưa bé đi kiểm tra chuyên khoa mắt.

KHẢ NĂNG HÌNH DUNG

Đây là thời kỳ của trí tưởng tượng, trẻ thích biến những thứ chúng tin thành “có thật”. Kiến thức có được là từ sự hình dung bên trong (thông qua vận động) lẫn bên ngoài. Việc nhận dạng từ và câu chữ trước đó của bé, thậm chí khả năng đọc hiểu và viết chính tả của người lớn, cũng đều nhờ vào khả năng hình dung mới có được.



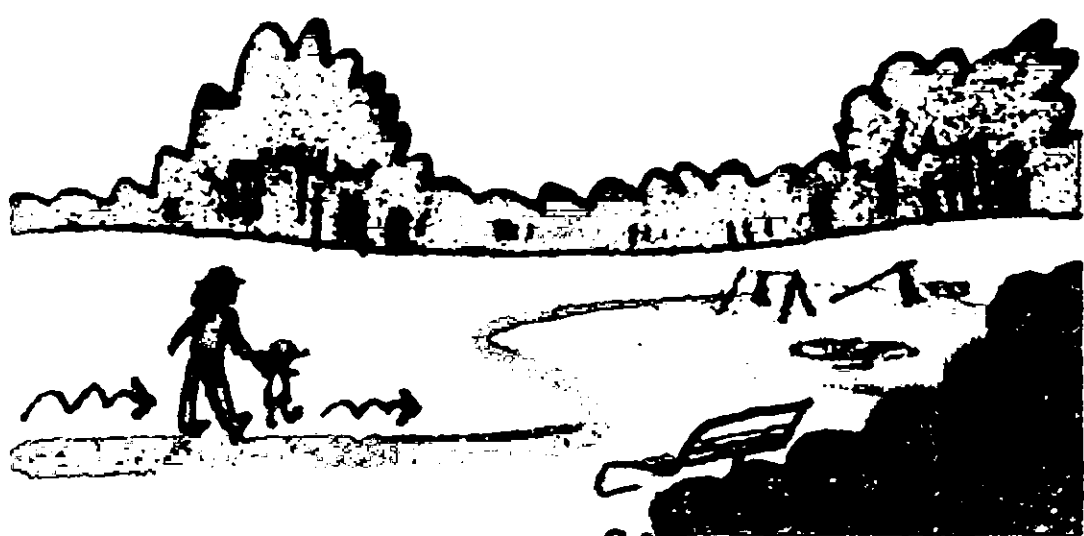
Hóa trang và “diễn”

Đây là “món ưa thích” của các bé tuổi này. Bé lấy ý tưởng từ những quyển sách bạn đọc cho bé nghe, và từ những chuyến viếng thăm cửa hàng, sở thú, bãi biển cùng những nơi khác. Bạn hãy cung cấp thêm những cái hộp cho bé chơi xếp chữ, bày hàng và nấu nướng.

Vẽ và tô màu

Nhận thức về cơ thể của bé đã được phát triển, khuynh hướng của bé là vẽ người có đầy đủ thân thể.

Nét vẽ có thể chưa rõ ràng, nhưng người lớn có thể đoán được đại khái bé muốn vẽ cái gì.



Xếp hình và chữ

Bạn đừng quên chụp hình và kiếm tìm thông tin về những nơi bé đã đi qua. Làm một cuốn sách ảnh rời, một trang dán hình, trang đối diện dán một hoặc hai từ về bức hình đó. Chơi

sắp chữ khớp hình hay chữ khớp với chữ. Bạn đặt câu hỏi cho bé. Bé có thể nhớ hay hình dung ra nơi bé tham quan không?

Nhiều phụ huynh đã “lật” các tờ bìa có chữ với từng tấm hình 4 lần một ngày (chữ nên viết lên giấy bìa vuông màu trắng, cạnh 20cm, để trông nổi bật hơn). Thay đổi bìa hàng ngày và chơi sắp bìa. Những tấm hình hay chữ được lật đến một lúc nào đó, sự hình dung sẽ diễn ra.

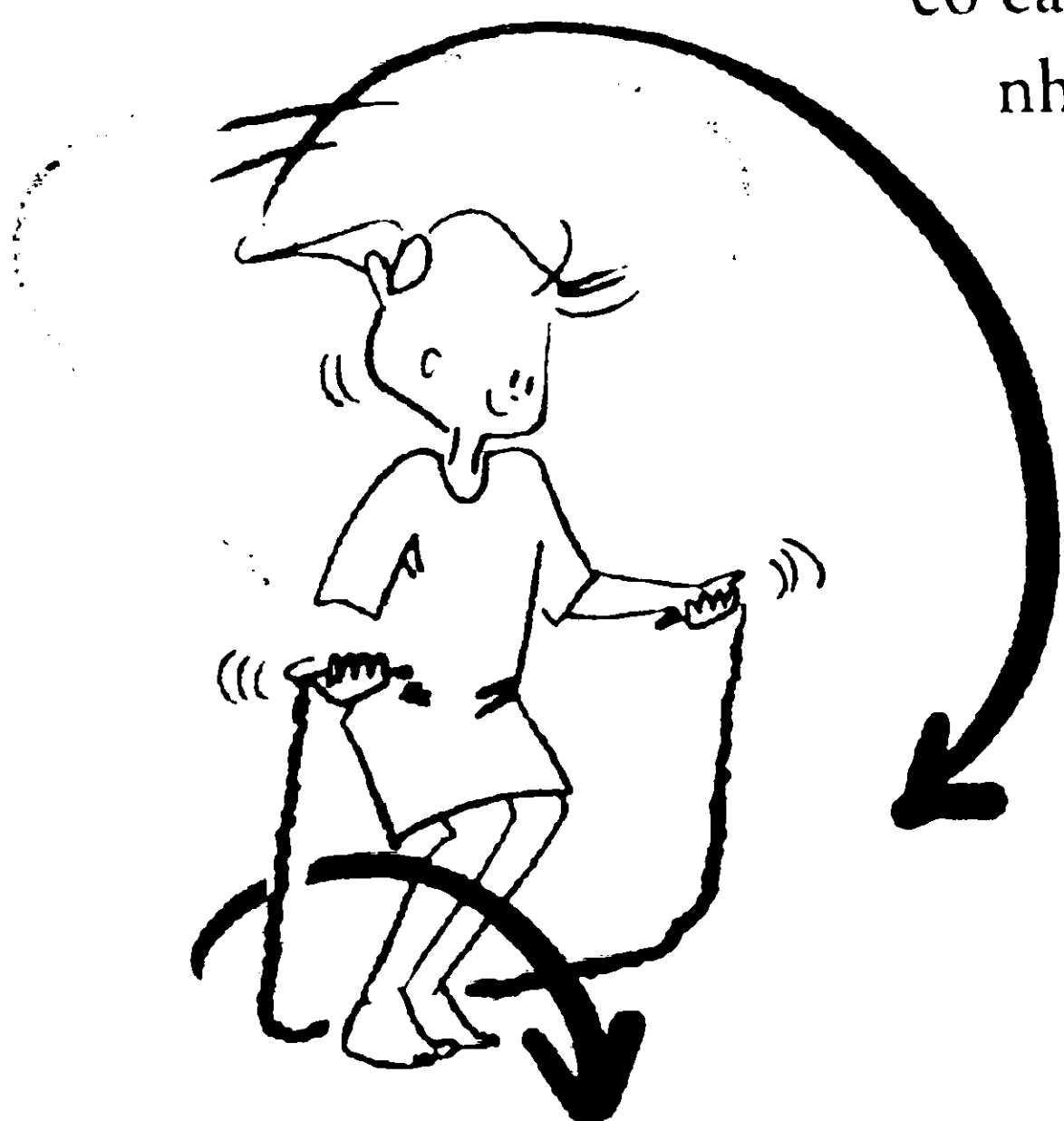
GIAI ĐOẠN H: BÉ 4 TUỔI RƯỚI ĐẾN 5 TUỔI RƯỚI

Mục đích của những hoạt động và bài tập cho bé ở lứa tuổi này là bảo đảm bé đã đạt được những kỹ năng tiên quyết trước khi cấp sách đến trường.

Những khả năng này bao gồm vận động, cảm giác, ghi nhận và sắp xếp thứ tự, thực hiện những cử động nhỏ. Một việc quan trọng nữa những phản xạ bẩm sinh căn bản đã được khắc phục, cách đi đứng đã được học một cách hoàn chỉnh, nếu những phản xạ bẩm sinh còn tồn đọng, nó sẽ gây rắc rối cho khả năng đọc, viết và học tập thông thường.

Những điều căn bản cần cho việc đi học của bé phụ thuộc vào hoạt động phối hợp của các hệ cơ với nhau. Chỉ đứng yên không cử động thôi cũng phải dựa vào sự co duỗi thích hợp của 200 cơ khác nhau. Việc chơi nhảy dây đòi hỏi phối hợp giữa tay, chân, mắt, toàn thân và cơ cánh tay – khả năng điều khiển hệ cơ nhảy bện, chính xác.

Tất cả những điều này vẫn đang phát triển liên tục và có thể dự đoán được từ trước. Việc hoàn thiện sẽ phải mất nhiều năm, đó là lý do liệu pháp vật lý cho trẻ thường gặp khó khăn trong quá trình phát triển hay chưa sẵn sàng cho việc đi học phải được áp dụng hàng ngày, càng sớm càng tốt. Cách tốt nhất là chuẩn bị cho bé.



MASSGAE: KIỂU CÁ SẤU VÀ TRINH SÁT

- ♦ Massage không phải là cù cho bé nhột – mà là làm cho bé được thư giãn.
- ♦ Kiểu bò cá sấu/ biệt kích và trườn tới trước là hoạt động hiệu quả nhất để khắc phục bất kỳ khó khăn nào trong sự phát triển của hệ thần kinh, ảnh hưởng đến khả năng học tập và hành vi ứng xử của bé.

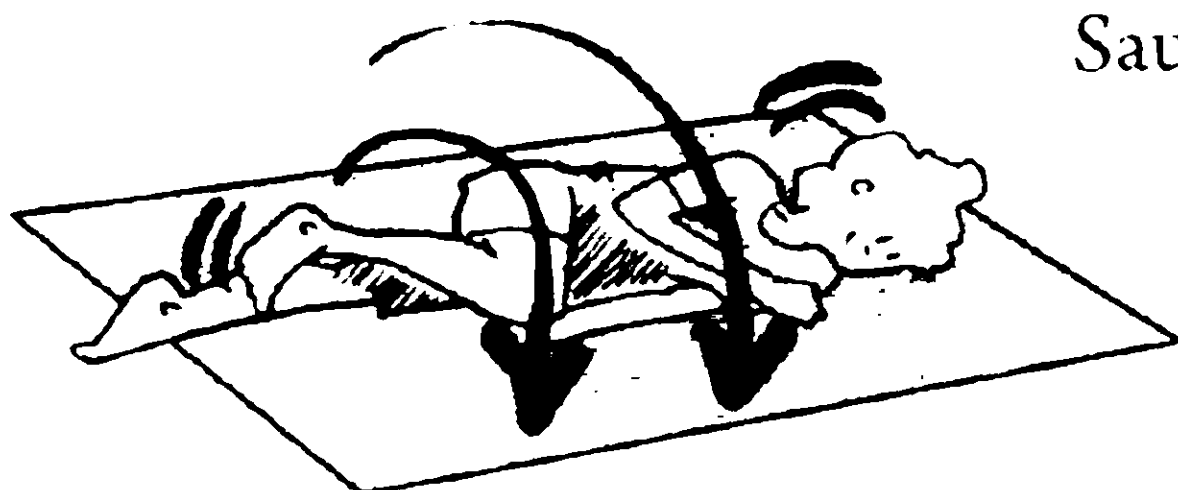
Massage trong tư thế trinh sát

Massage cho bé khi bé nằm sấp theo tư thế trinh sát với những bản nhạc khác nhau.

Lật người qua - lại

a. Yêu cầu bé đưa tay qua khỏi đầu, bé quay đầu sang phải và lăn người theo thế nằm ngửa.

b. Để lật nửa người, bé co gối trái lên, đặt tay trái chéo qua vai phải và đẩy bằng bàn chân trái, lật người qua một bên.



Sau đó, tay trái chống lên sàn, chân trái duỗi thẳng còn chân phải thì cong lên đẩy, lật người lại thế nằm ngửa.

Thực hiện 5 lần bài tập này một cách chậm rãi.



Tư thế cá sấu và trinh sát

Để bé thư giãn, bạn hãy hát hay nói một cách nhẹ nhàng trong lúc tiến hành massage, tiếp theo, bắt đầu đổi mô hình chuyển động chéo chiều thật chậm rãi. Lần lượt hướng dẫn chuyển động của tay và chân cho bé để bé đổi kiểu cá sấu bò/ bò tới trước, sau đó đổi kiểu chuyển động chéo chiều như trinh sát/ trườn đi.



Chuyển động kiểu trinh sát về phía trước để thực hiện hơn nếu làm trên bề mặt trơn láng. Bạn yêu cầu bé bò kiểu trinh sát trên tấm nhựa, sau đó, massage lưng cho bé.

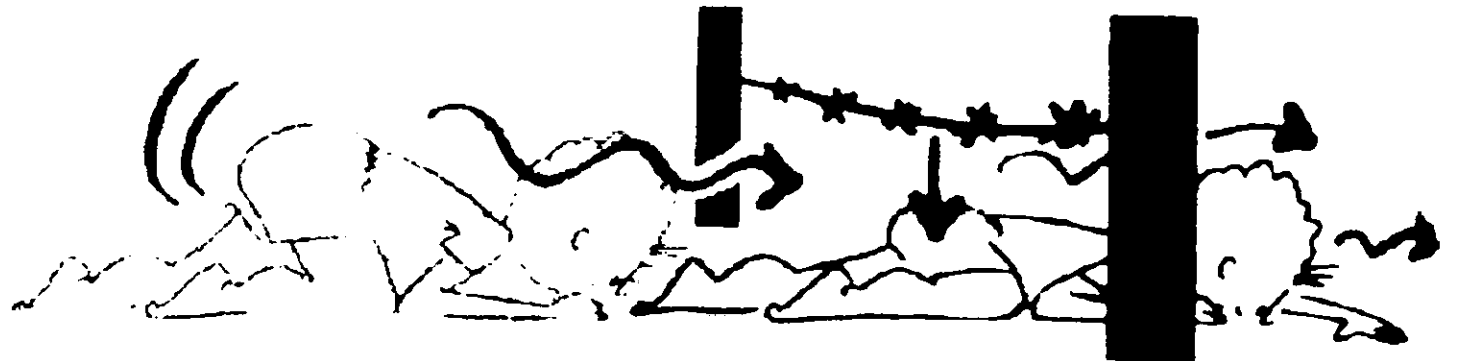
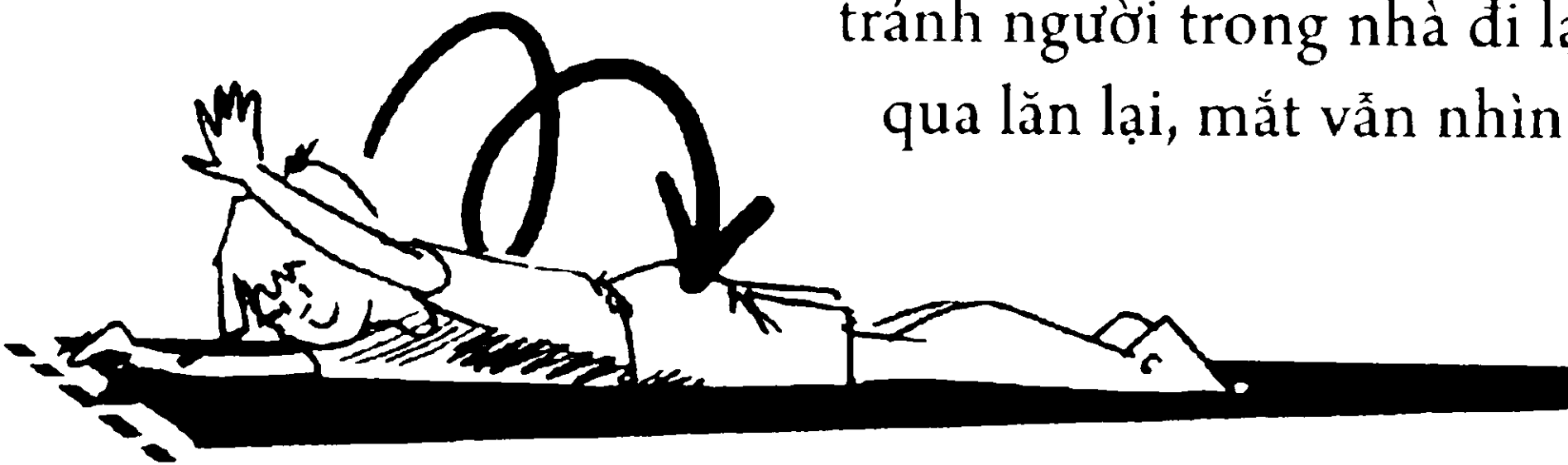
BÒ NGOẪN NGOÈO

- ♦ Bạn mua cho bé một số sách truyện về động vật.
- ♦ Với bài tập này, bạn hãy chọn những con vật bò ngoằn ngoèo hay trườn trên đất, hoặc bò bằng bốn chân, cho bé bắt chước theo.

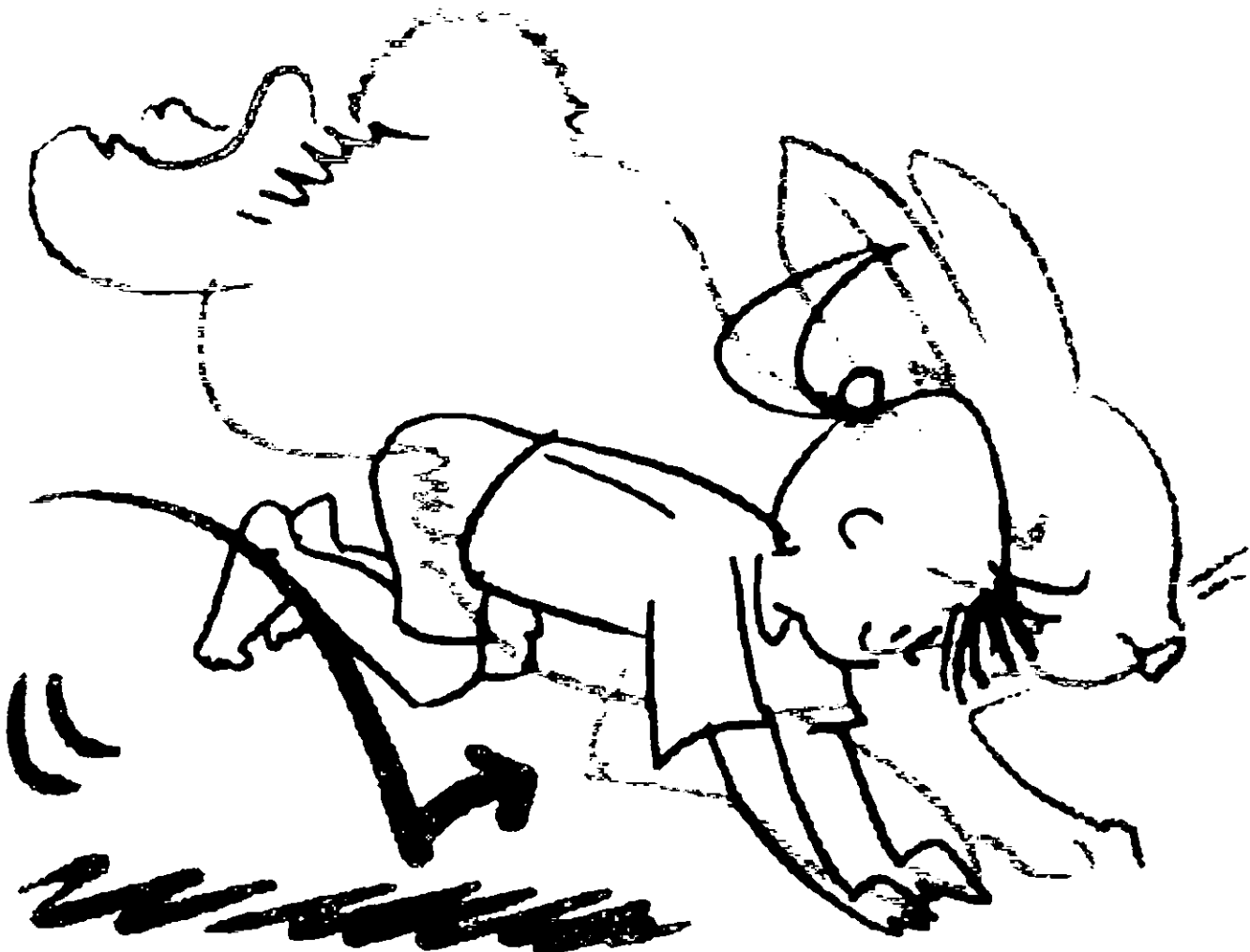
Trườn như sâu

Một bề mặt trơn láng như đệm nhựa sẽ có ích khi bé yêu của bạn giả làm chú sâu quần quai. Bạn yêu cầu bé di chuyển một

bên cơ thể rồi đến bên kia như con sâu. Di chuyển chậm chậm để tránh người trong nhà đi lại. Cho bé lăn qua lăn lại, mắt vẫn nhìn vào góc đệm.



Giả làm động vật là một sự kích thích cảm giác tuyệt vời, như thể những hành động này là bản chất tự nhiên. Nhảy bằng cả hai tay, hai chân là một cách nhận biết và kích thích nửa dưới và nửa trên của cơ thể.



Thỏ con

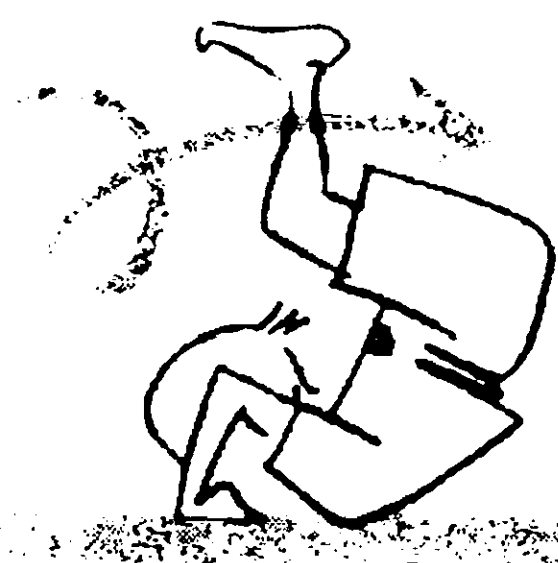
Bé ngồi xổm và nhảy như chú thỏ nhảy về hang. Đầu tiên, hai tay “nhảy” tới trước, sau đó, nhún chân tới. Đây gọi là nhảy bằng bốn chân.

NHÀO LỘN, LÚC LẮC, ĐÁNH ĐU

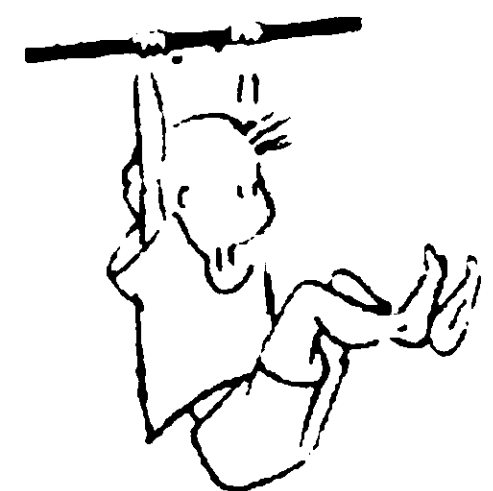
- ♦ Hệ thống tiền đình ảnh hưởng đến độ căng cơ và vận động bên ngoài.
- ♦ Độ căng cơ cũng rất quan trọng cho việc ức chế phản xạ và phát triển thần kinh.
- ♦ Bé phát triển chậm, các chức năng của tiền đình thường gặp khó khăn khi duy trì tư thế và thăng bằng.
- ♦ Bé thích hoạt động, điều này sẽ kích thích đến chức năng của tiền đình. Bạn hãy khuyến khích bé thực hiện những hoạt động này nhiều vào nhé.

Lộn tới trước, lúc lắc, đánh đu

Bé chơi trên thảm, cố gắng lộn người tới trước để đứng lên. Đừng quên dạy bé rúc đầu vào gân ngực khi lộn người. Và đừng cho bé lộn người qua đầu, sẽ có thể gây tổn hại đến cổ. Hãy cho bé tập

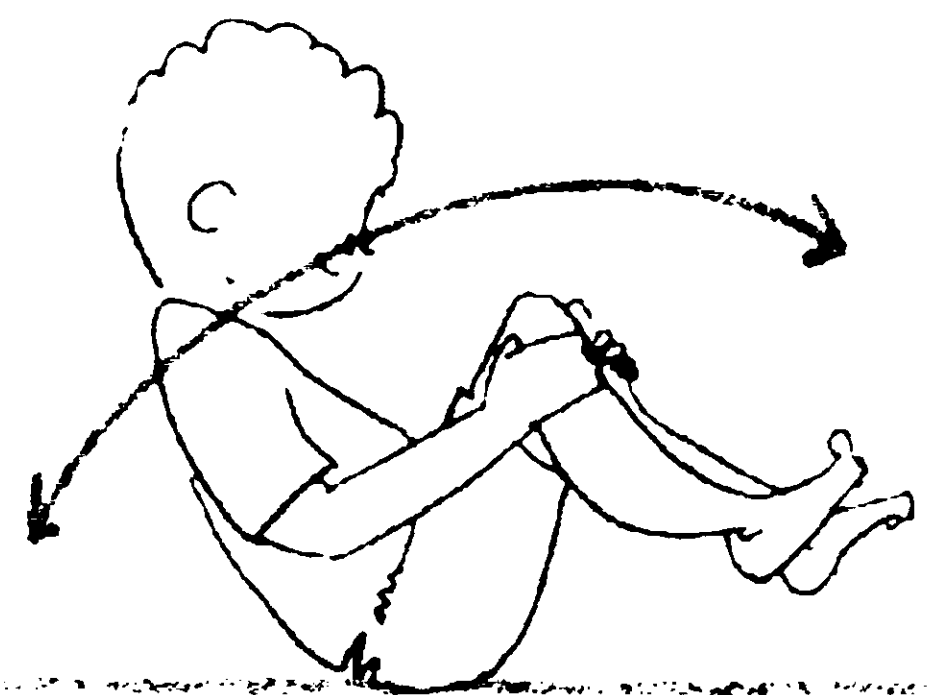


lộn người đến khi đứng lên được. Xoay, nhún trên xà treo, dây thừng, xích đu – hay bất cứ vật gì xoay được.



Lắc lư

Từ tư thế thu mình lấy đà, bé lật người về sau bằng cách bắt chéo mắt cá chân và lấy tay ôm chặt hai chân, đang trong thế cong lên, sát vào ngực. Sau đó, yêu cầu bé lắc lư qua – lại.



Động tác trên tạo nhiều kích thích cho sự phát triển của hệ thần kinh.

Lắc người qua - lại không dễ đâu, và bé cũng có thể cần bạn hỗ trợ bằng cách đẩy nhẹ sau đầu để bé gặp người tới trước. Dữ liệu về tiền đình cũng rất cần thiết cho sự phát triển hệ cơ bắp và thăng bằng, khả năng điều chỉnh mắt nhìn và tổ chức vận động.

THĂNG BẰNG

Xà thăng bằng là một thanh gỗ dài 1,5m, dày 90mm và bề ngang 45mm. Có thể đặt xà trên nền nhà hay nâng nó lên bằng cách kê mỗi đầu một hoặc vài quyển sách lớn.

Đi bằng ngón/ gót chân



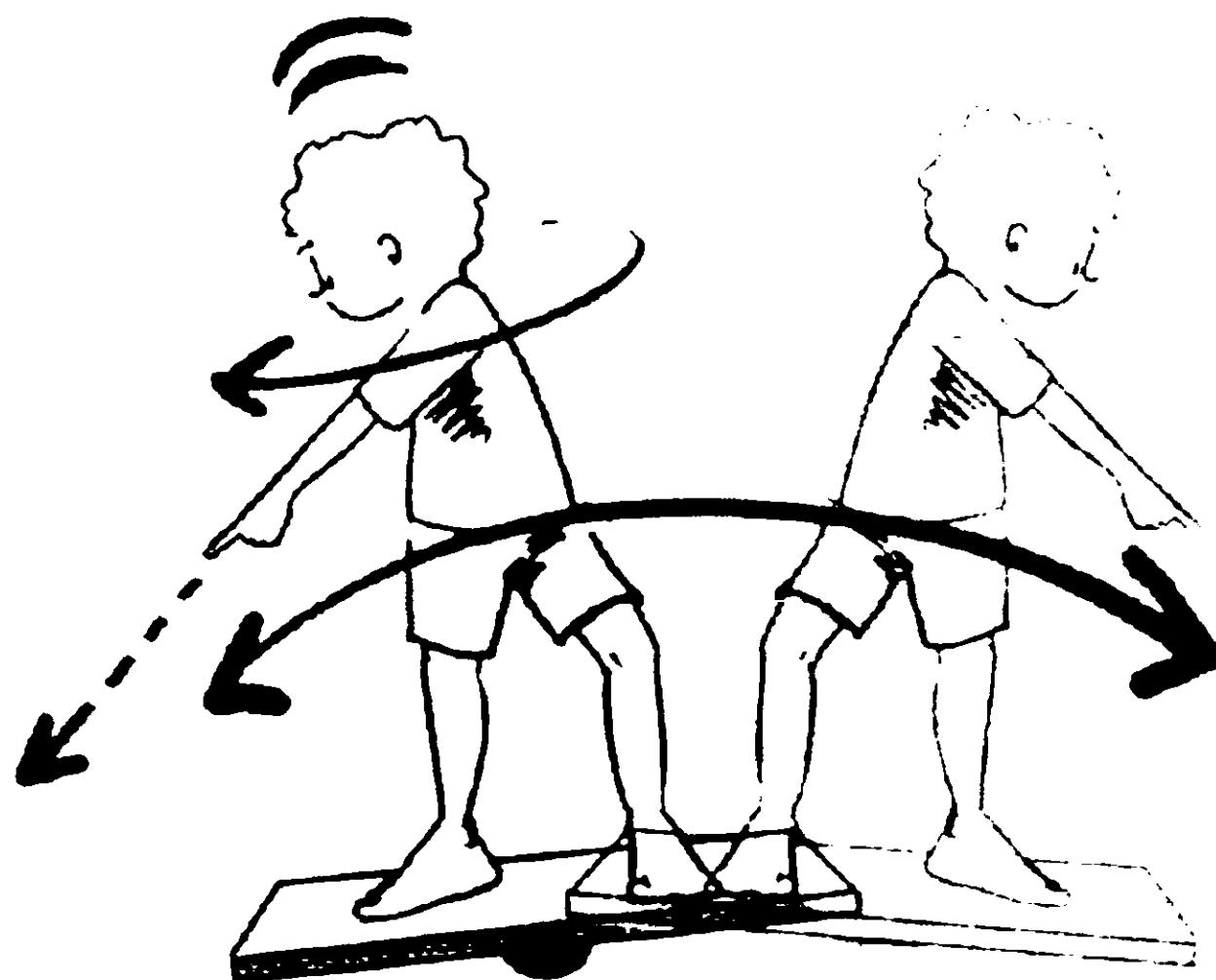
Bạn yêu cầu bé đi bằng ngón/ gót chân trên đất, rồi trên xà, đi tới đi lui, qua - lại. Cánh tay của bé có thể dang rộng hai bên để giữ thăng bằng, mắt nhìn vào một vật gì đó ngang tầm mắt.

Bạn đỡ bé từ đằng sau, vỗ nhẹ dưới khuỷu tay bé. Bắt đầu đi xà đặt trên đất trước, sau đó nâng nó cao lên. Lặp lại bài tập này 5 lần.

Bé giữ thăng bằng khi đi trên mép vỉa hè, hàng rào... Khi di chuyển, bé sẽ dùng đến khả năng thăng bằng cùng tư thế, hành động, khám phá, sờ nắn, quan sát, mô tả và sử dụng hết những đồ vật có trong thế giới xung quanh bé. Lúc này, hệ thần kinh trong não của bé sẽ được kích hoạt.

Vận động chéo

Bé giữ thăng bằng trên một tấm ván bập bênh vuông, nghiêng qua phải và dùng tay trái chỉ vào món đồ ở trên sàn bên phải của bé, sau đó, nghiêng qua trái, dùng tay phải chỉ món đồ đặt trên sàn ở bên trái của bé. Lặp lại 5 lần.



NHÚN ĐỆM

- ♦ Nếu bé mới tập lần đầu những hoạt động này thì bắt đầu với những bài tập nhún đệm ở các phần trước (trang 128).
- ♦ Sẽ dễ tập hơn nếu thỉnh thoảng bé thử chơi trên sàn trước khi lên đệm nhún.
- ♦ Tham khảo các quy tắc an toàn ở trang 108.

Bây giờ các mệnh lệnh liên tục và hoạt động dành cho bé sẽ tăng lên. Nhún đệm giúp ích rất nhiều cho hệ thăng bằng, sự quen dùng bên thuận, nhận thức về cơ thể và không gian, các đầu dây thần kinh bên trong dây chằng và cơ bắp, kiểm soát hoạt động và di chuyển phối hợp tay với mắt.

Khẩu lệnh liên tiếp

1. Nhảy 3 cái, ngưng. Nhảy 4 cái, ngưng.
2. Nhảy 3 cái, ngưng. Lặp lại 6 lần, ngưng.

Bé phải làm thật tốt theo lệnh đưa ra.

Những mệnh lệnh này rất có ích cho các hoạt động của tay trái/phải và của chân, xóc người theo mô hình vận động chéo và bước đều hay quay góc 45° , góc 180° . Hãy nhớ là tay phải giơ lên cao và quay người sang phải; tiếp đến, bé nhảy loanh quanh, rồi giơ tay trái lên, quay người sang trái;

cố gắng làm theo những chỉ dẫn phức tạp, tay phải giơ cao, chân trái bước tới. Tạo thêm một chuỗi động tác phù hợp với năng lực của bé.



Di chuyển và suy nghĩ

Bé vừa nhảy đệm vừa chơi bắt bóng, sau đó, ném bóng, trong tư thế tay cung lại ở thấp hơn vai, cho bạn. Chân bé phải chụm lại khi nhảy. Đưa thêm những trò chơi cần suy nghĩ, những bài hát, trò chơi con số đơn giản hay những trò trí nhớ vào khi thực hiện bài tập này.

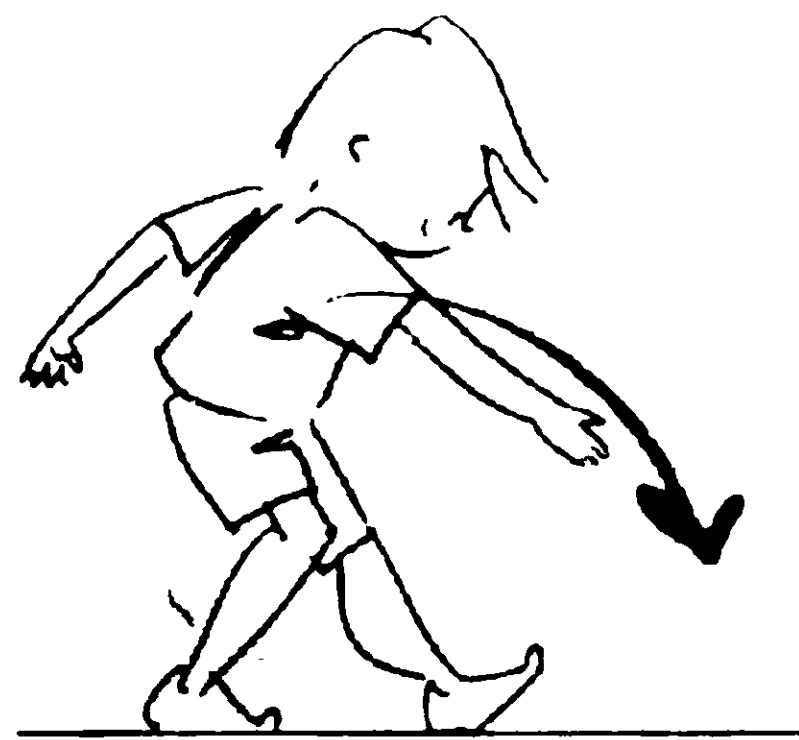
CÁC HOẠT ĐỘNG THEO MÔ HÌNH CHÉO

Hoạt động theo mô hình chéo kích thích hai bán cầu não làm việc cùng nhau và là căn nguyên giúp cho bé thành công cả về mặt học thuật lẫn xã hội. Nó là sự vận động thăng bằng theo mô hình tiêu chuẩn cơ bản, và tạo bước phát triển cho những kỹ năng cao hơn.

Bò theo mô hình chéo/ bò kiểu trình sát

Bé nên dành ít nhất năm phút mỗi ngày để thực hiện bài tập bò kiểu trình sát, cộng thêm hai trong các hoạt động theo mô hình chéo dưới đây 3 phút mỗi ngày.

- ♦ Ném chéo.
- ♦ Gập chéo người, vỗ gối, trong khi di chuyển theo tiếng nhạc.
- ♦ Đi (tới cửa hàng,...) theo mô hình vận động chéo, phối hợp đánh tay.
- ♦ Gập chéo người, chạm vào ngón chân.
- ♦ Đi theo mô hình vận động chéo, lấy ngón tay trái chỉ vào ngón chân phải và đổi bên.
- ♦ Nhảy vượt rào theo mô hình vận động chéo.
- ♦ Chạy theo mô hình vận động chéo nhưng tốc độ chậm.



Nhảy chân sáo/ Nhảy cách quãng

Nhảy cách quãng đòi hỏi những bước nhảy tuần tự theo nhịp, và sự phối hợp của hai phần não (mỗi phần điều khiển một bên cơ thể nghịch chiều). Trẻ con rất thích nhảy cách quãng – chúng nhảy nhót khắp nơi. Tất cả trẻ nhỏ nên nhảy cách quãng theo kiểu thăng bằng an toàn, với cánh tay di chuyển đã được luyện tập trong cách vận động theo mô hình chéo.

Vận động theo mô hình chéo kích hoạt sự phát triển của các dây thần kinh giữa hai bán cầu não để hai bên cơ thể hoạt động cùng lúc với nhau và phối hợp cử động một cách hiệu quả. Chúng đòi hỏi quá trình tập luyện kiên trì từ lúc bé 2 tuổi rưỡi cho tới khi khôn lớn.

NHẢY AEROBIC

(Thể dục nhịp điệu)

- ♦ Nhảy aerobic giúp bơm máu từ tim đến cơ thể.
- ♦ Tập luyện và khiêu vũ cùng lúc trở nên dễ dàng đối với bé ở độ tuổi này. Có rất nhiều đĩa CD tập luyện và nhảy aerobic được bày bán; bạn hãy tìm một đĩa có nhịp điệu không quá nhanh đối với khả năng tổ chức vận động của bé.
- ♦ Nhảy cách quăng là một bài aerobic xuất sắc hay hoạt động khiêu vũ cũng thế – những bé sắp đi học nên biết nhảy cách quăng. Nếu các bé trai chưa biết nhảy trước khi đến trường, chúng thường bỏ lỡ những hoạt động tiền đình tuyệt vời này.

Khiêu vũ

Chọn một điệu nhảy hoặc một bài aerobic tập trong khoảng 3 phút. Bạn nên cho bé tập thành thói quen trước khi đổi kiểu nhảy khác. Sau 2 tuần, hãy đổi kiểu múa khác.



Có rất nhiều chương trình tivi dành cho thiếu nhi khiêu vũ, hoạt động và hát. Bé chỉ xem thôi thì sẽ không thấy hứng thú. Bạn nên khuyến khích bé tham gia hoạt động cùng chương trình thích hợp với lứa tuổi của bé.

Tất cả điệu nhảy và chế độ tập luyện giúp ích cho kỹ năng nghe, tổ chức vận động và diễn đạt ngôn ngữ, với các nhịp nhanh, chậm cùng nhiều cử chỉ, hành động, như lướt nhanh, bay cao và thấp... Nó còn phát triển cả khả năng hình dung. Bé phải vừa tập vừa hít thở sâu.

THƯ GIÃN VỚI NHẠC MOZART

Âm nhạc của Mozart, Haydn và Vivadi có những cấu trúc riêng biệt mà khi tăng sóng điện, sẽ tạo ra những kích thích cực đại cho các vi mạch nằm ở tai trong. Những đoạn thu âm đặc biệt này được xem như liệu pháp trị liệu âm thanh. Những bản thu âm liệu pháp âm thanh này được sử dụng cho nhiều mục đích liên quan đến khả năng nghe, kể cả những bé có vấn đề về thính giác. Có nhiều loại phù hợp với trẻ em và bé sơ sinh.

Có nhiều đĩa CD nhạc cổ điển khác từ thời nhạc Ba-rốc được dùng để thư giãn đồng thời nâng cao khả năng nghe và học tập. Khoa học đã chứng minh rằng âm nhạc có thể tạo ra một hình thức nâng đỡ, nuôi dưỡng tối ưu cho sự phát triển của não trong những năm đầu thời thơ ấu. Một số giai điệu còn tăng cường khả năng tập trung, giúp thư giãn, đem lại sự dễ chịu, trong khi một số khác thì giúp cho sự kích thích.



Thư giãn

Bé hít vào thở ra thật sâu. Bạn khuyến khích bé lắng nghe những âm thanh khác nhau ở xung quanh bé. “Thảo luận” với bé xem tiếng nào ồn, tiếng nào nhỏ.

Trò chơi nhận biết bằng thính giác

Chơi trong lúc bé đang nghỉ ngơi, thư giãn. Bé có thể phân biệt được tiếng leng keng chói tai của xích chìa khóa, tiếng xúng xoảng của những đồng xu, tiếng gõ bằng cây bút chì hay tiếng vò giấy? Khi bé đang nằm trong tư thế biệt kích, thỉnh thoảng bạn hãy gọi to tên một loại trái cây, rau quả, đồ đạc..., và yêu cầu bé đổi tư thế khi nghe tên một loại trái cây.

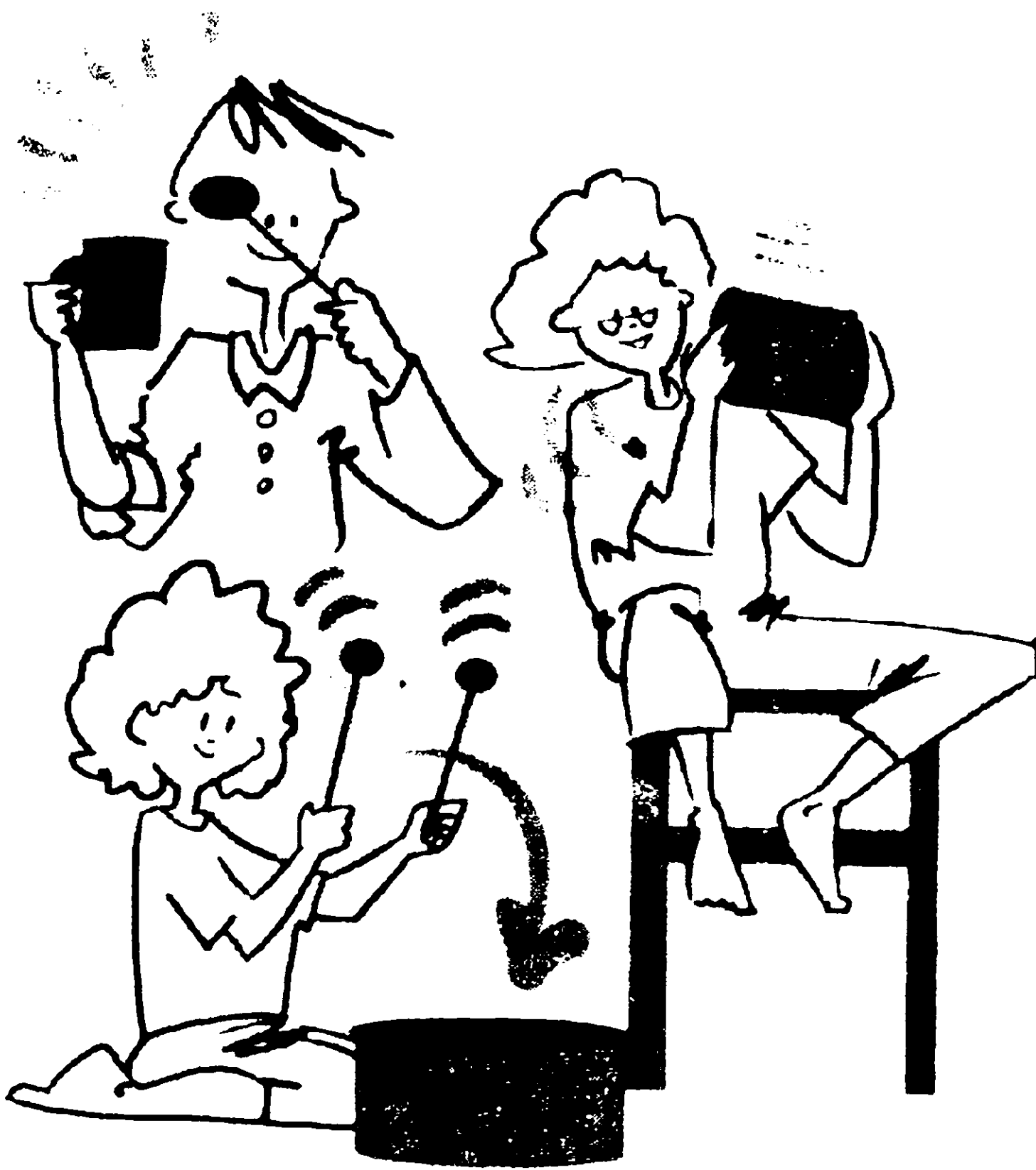


DÀN NHẠC GIA ĐÌNH

Dùng những thứ như que gỗ, lúc lắc, dùi đánh trống tự chế, lục lạc, đàn hay bất cứ thứ gì có thể gây ra tiếng động để chơi – và học nữa!

Lục lạc, trống lắc, dùi đánh trống, vĩ cầm

Lục lạc và trống lắc đã được chơi từ những giai đoạn trước cùng với vỏ hộp kem úp ngược làm trống – sử dụng muỗng gỗ làm dùi đánh trống. Bạn vỗ tay thành nhịp cho bé nghe, trước khi chơi “nhạc cụ”. Chế vĩ cầm bằng ống nhựa dẻo bẻ cong thành cung tròn. Gắn vào một bản gỗ



làm phần đầu hoặc kéo căng rồi dùng một que khác để kéo. Miết que nhựa vào vĩ cầm tạo ra một âm thanh rất tuyệt! Dùng tất cả những thứ có thể để làm thành một ban nhạc. Yêu cầu bé đóng giả (hình dung) nhạc trưởng, xoay người rồi tung gậy chỉ huy từ tay này sang tay kia. Với bài tập này, bé có thể phải tập luyện không ít.

Cảm nhận nhịp điệu là một phần quan trọng trong sự phối hợp, là căn bản của mọi hoạt động. Đây là điều kiện tiên quyết để bé phát triển và cho khả năng đọc – hiểu khi ở trường. Đó gọi là nhận thức thời gian: tốc độ, nhịp điệu và tính toán thời gian. Lúc này chính là thời gian hòa hợp gia đình ấm áp đấy.

QUE GỖ

Phản ứng vận động nhanh, sự nhận biết màu sắc, hoạt động liên tục và độ linh hoạt của ngón tay là chức năng của bộ não, nó sẽ phát triển khi được ứng dụng thường xuyên!

Nếu bé có sự tổng hợp tốt, không nên để hệ thần kinh vận động vượt quá giới hạn ổn định. Tuy nhiên, mỗi người đều có tốc độ phát triển khác nhau. Những que gỗ này đòi hỏi những kỹ năng vận động cao hơn, từ những kỹ năng phối nhịp, phối hợp, sự khéo tay và thăng bằng từ dễ đến khó.

Vỗ các phần cơ thể trái nhau

Bé đứng thẳng, cho bé cầm mỗi tay một que gỗ cùng màu. Gỗ que theo chiều ngang 4 lần, gõ các ngón chân ở hai bên chân 4 lần, sau đó, gõ hai đầu que thẳng đứng vào nhau 4 lần. Gõ hai đầu que có sơn màu vào nhau 4 lần, rồi gõ theo nhịp phải, trái. Lặp lại bài tập này 5 lần. Có thể gõ các phần cơ thể khác nhau.

Cần thực hiện bài tập này thật nhanh.



Vân vê ngón tay

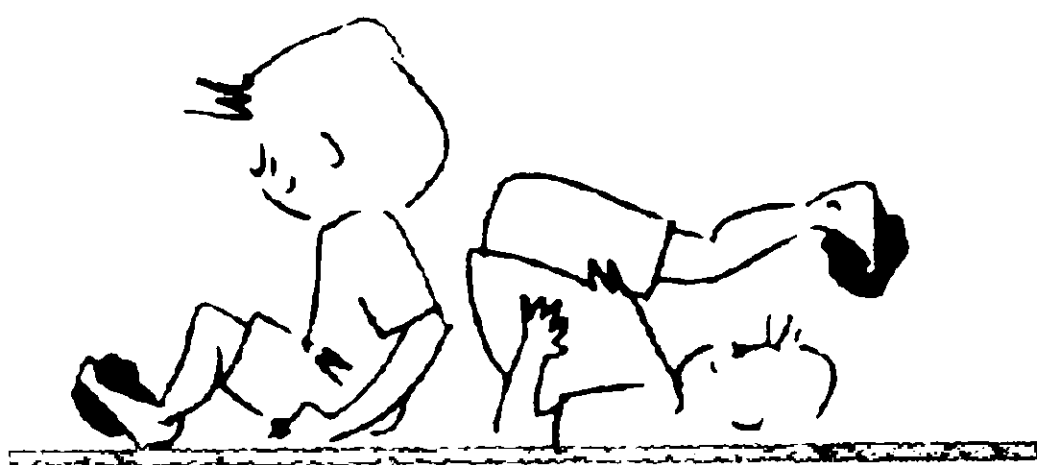
Bé giữ mỗi tay một thanh que theo chiều ngang. Chỉ dùng ngón tay, xoay que thành vòng tròn trong cả hai tay, rồi lần lượt xoay que ở mỗi tay; trong lúc một tay đang xoay que thì tay kia giữ yên không cử động. Sau đó, để que theo chiều thẳng đứng, mỗi tay sẽ lần lượt vân vê các ngón tay dọc theo que. Trong lúc một tay đang vân vê các ngón dọc theo que thì tay kia phải giữ yên không nhúc nhích.



CHƠI VỚI TÚI ĐẬU

Những túi đậu được dùng như một công cụ giảng dạy hữu hiệu giúp cho bé phát triển rất nhiều kỹ năng, đặc biệt là sự phối hợp giữa tay và mắt, thăng bằng và tổ chức vận động dùng bên thuận, mừng tượng về cơ thể và khả năng điều chỉnh mắt nhìn.

Những hoạt động này không dễ thực hiện. Nếu bé thất bại, cố gắng chuyển túi đậu từ tay này sang tay kia, trái sang phải rồi phải sang trái, từ từ gia tăng khoảng cách.



Thả túi đậu, bắt và ném

Bé đứng thẳng, thả túi đậu từ tay phải giơ cao ngang đầu xuống tay trái. Bé có thể thực hiện trong khoảng cách bao xa? Tiếp theo, bé chơi ném túi đậu lên cao rồi chụp lấy, đầu tiên là chơi bằng hai tay, sau, đổi qua chơi lần lượt mỗi tay.



Gập người với túi đậu

Bé kẹp chặt túi đậu bằng hai bàn chân và nhấc chân lên, ngả người ra sau cho đến khi túi đậu chạm được đến đất, rồi gập người quay lại tư thế ngồi mà không làm rớt túi đậu. Bé lại ngả người ra sau, kẹp túi đậu bằng chân rồi thả túi đậu xuống khoảng đất sau đầu của bé. Bật người lại tư thế ngồi lần nữa, bé nhặt túi đậu bằng bàn chân lên và quay về vị trí ngồi.

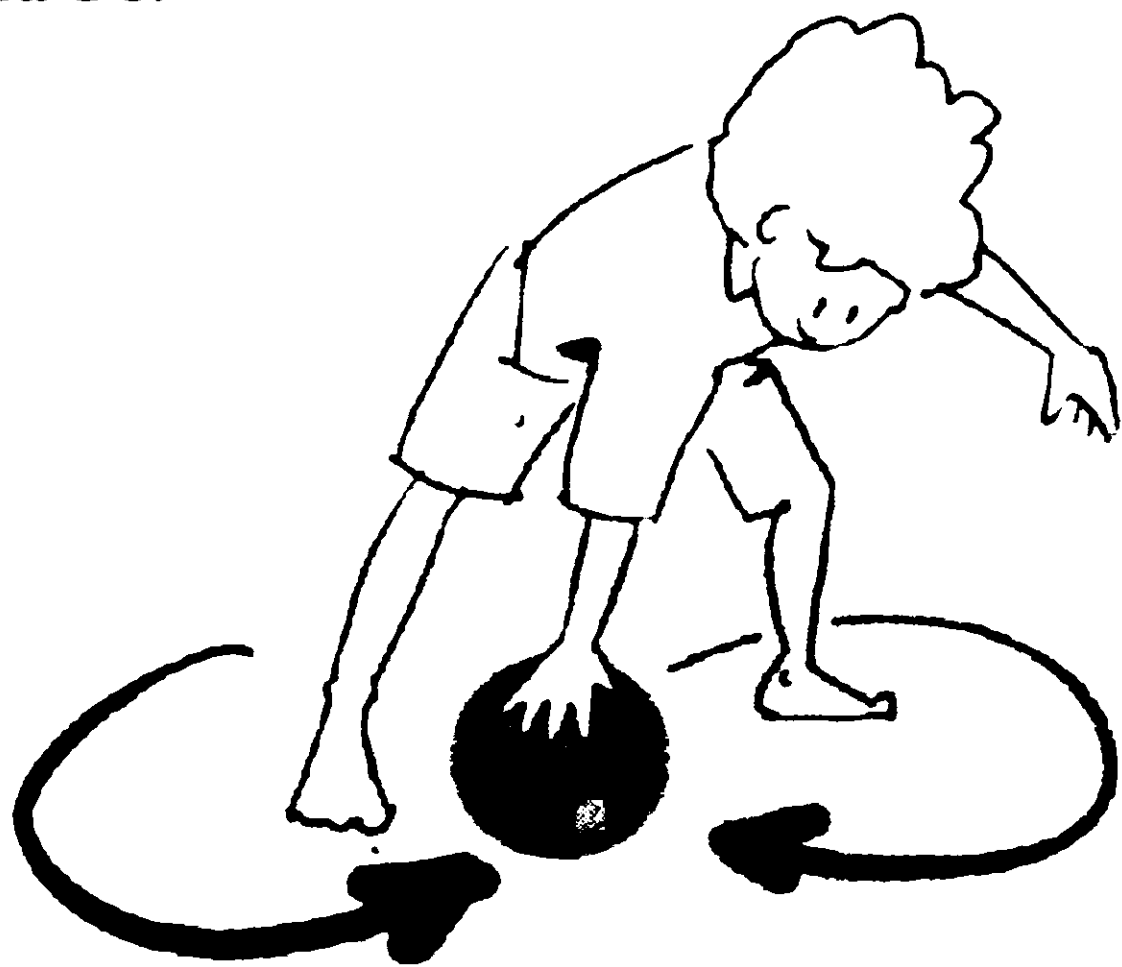
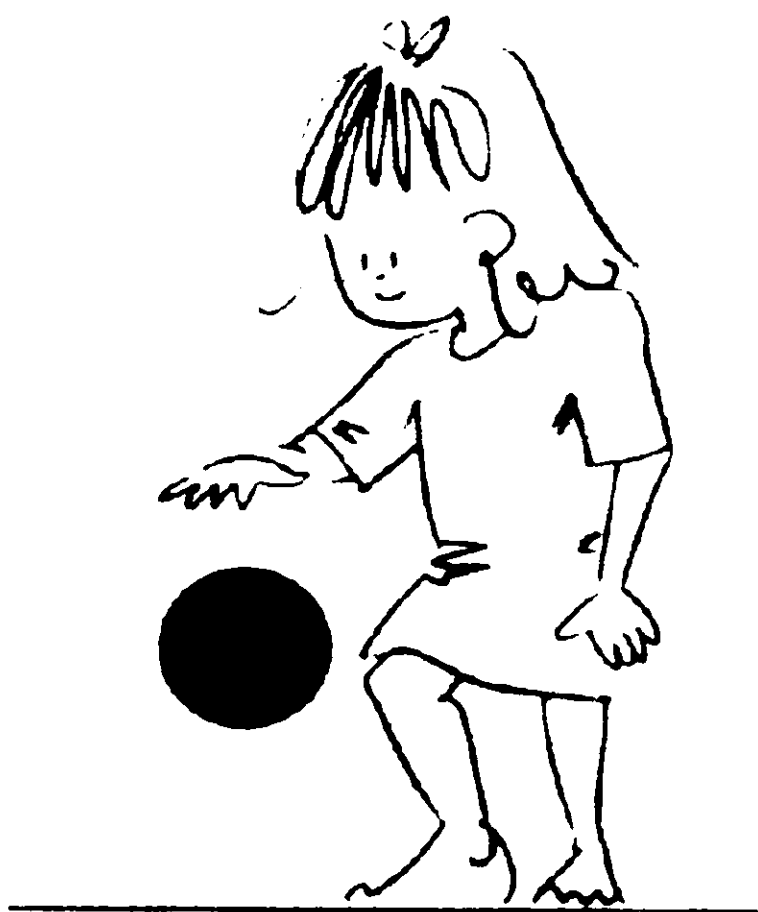
CHƠI VỚI BÓNG

Động tác rê bóng cũng tương tự như nảy bóng. Không chụp hắt bóng mà đẩy nó ngược lại nên đất bằng đầu ngón tay. Khi chơi nên dùng bóng cỡ trung bình.

Ném và chặn bóng đòi hỏi sự tính toán thời gian phải chính xác, sự nhận thức không gian và phối hợp cử động giữa ngón tay, cánh tay và mắt. Những hoạt động trong các phần trước chỉ là một vài động tác nhỏ với bóng. Chơi bóng là một cách kích thích thần kinh vận động tuyệt vời. Bạn phải chắc chắn bé đã quen chơi các trò chơi với bóng – đủ loại cỡ bóng nhé.

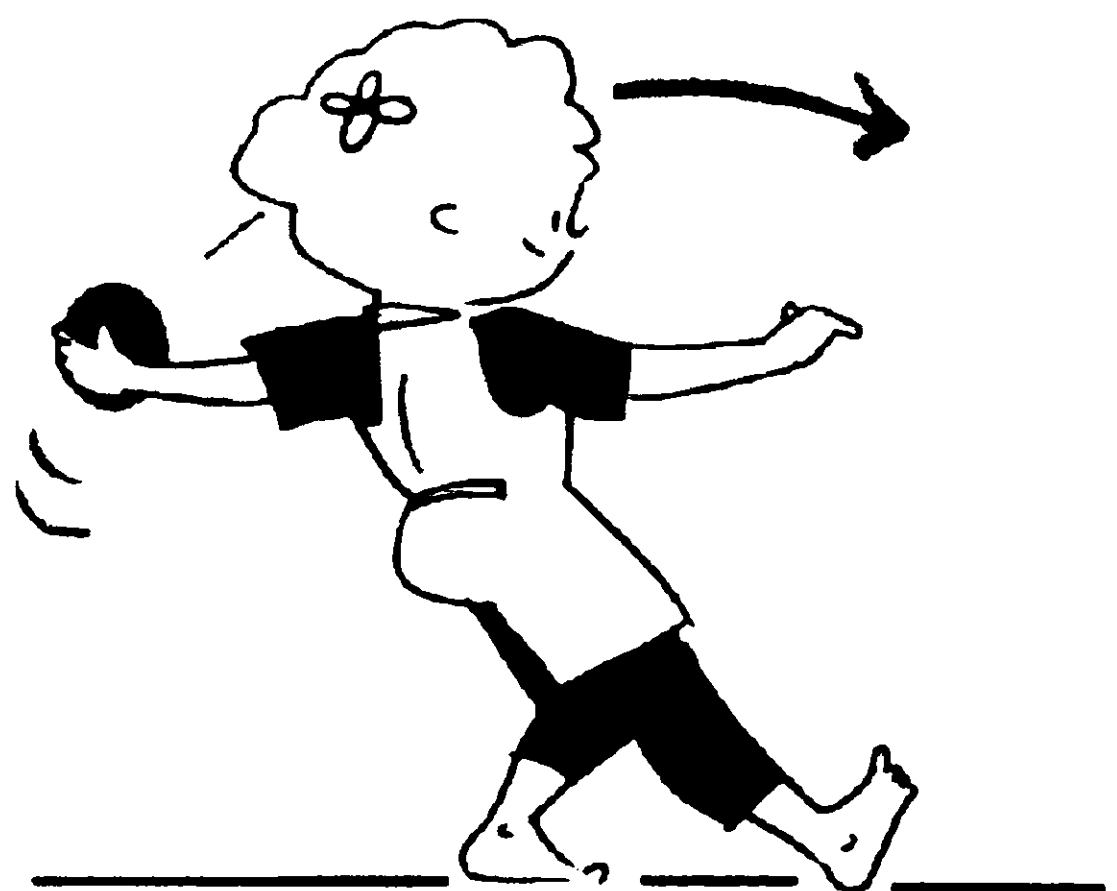
Ném, nảy, bắt và rê bóng

Yêu cầu bé nảy bóng cao về phía bạn. Bé có thể nảy và bắt bóng bao nhiêu lần? Bé rê bóng vòng quanh phòng, sau đó, chơi nảy bóng trong khoảng giữa các thanh ngang của thang leo đặt trên sàn, hay lăn bóng thành hình số 8 quanh hai chân của bé.



Ném bóng "cử tạ"

Cho bé cầm một quả bóng mềm (to cỡ banh tennis), đưa bóng lên chạm vào tai cùng bên tay ném, bước tới trước với chân nghịch bên và ném thẳng tay trả bóng về cho bạn. Nhắc cho bé nhớ cách ước lượng lực nên dùng để ném bóng trong khoảng cách từ bé đến bạn.

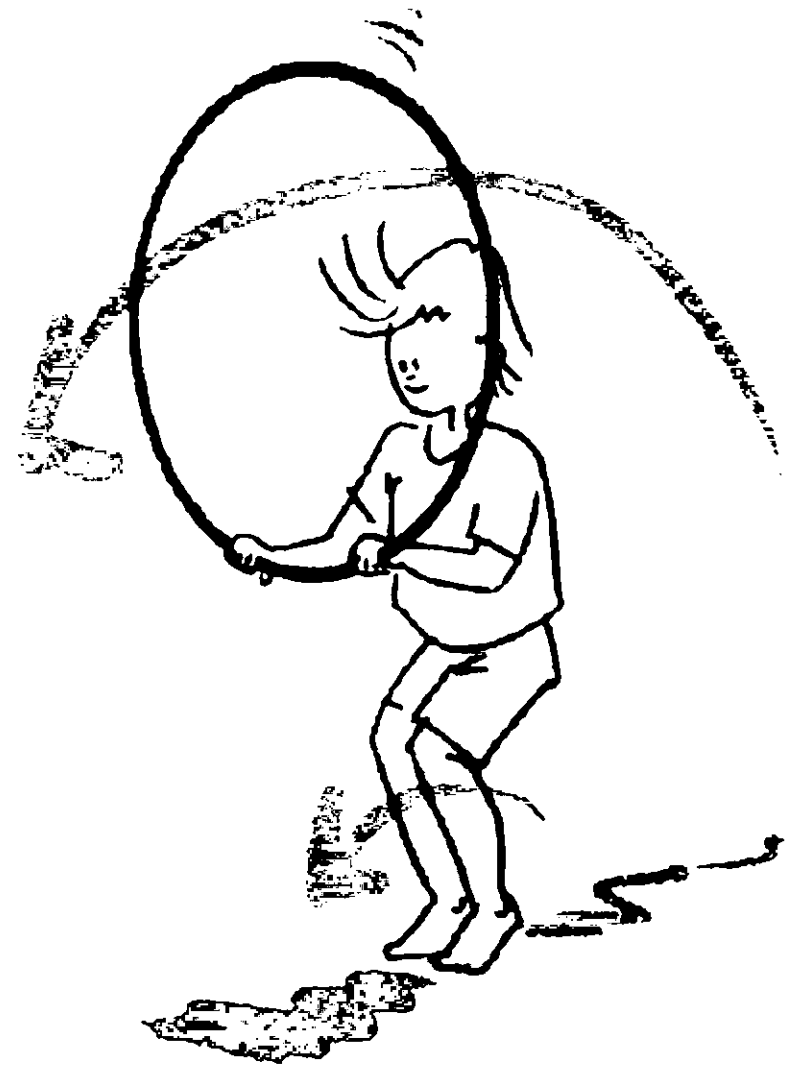


NHỮNG CHIẾC VÒNG

Những chiếc vòng được dùng chủ yếu trong lúc học thể dục. Nhưng trẻ nên có vòng ở nhà để luyện tập các kích thích vận động.

Nhảy qua vòng

Dạy bé làm sao để nhảy cách quãng với vòng. Bé cầm vòng để thẳng đứng ngay trước chân bé và nhảy qua đáy vòng, xoay vòng qua đầu rồi đặt lại ở ngay chân mình. Sau đó, bé nhảy qua đáy vòng lần nữa.

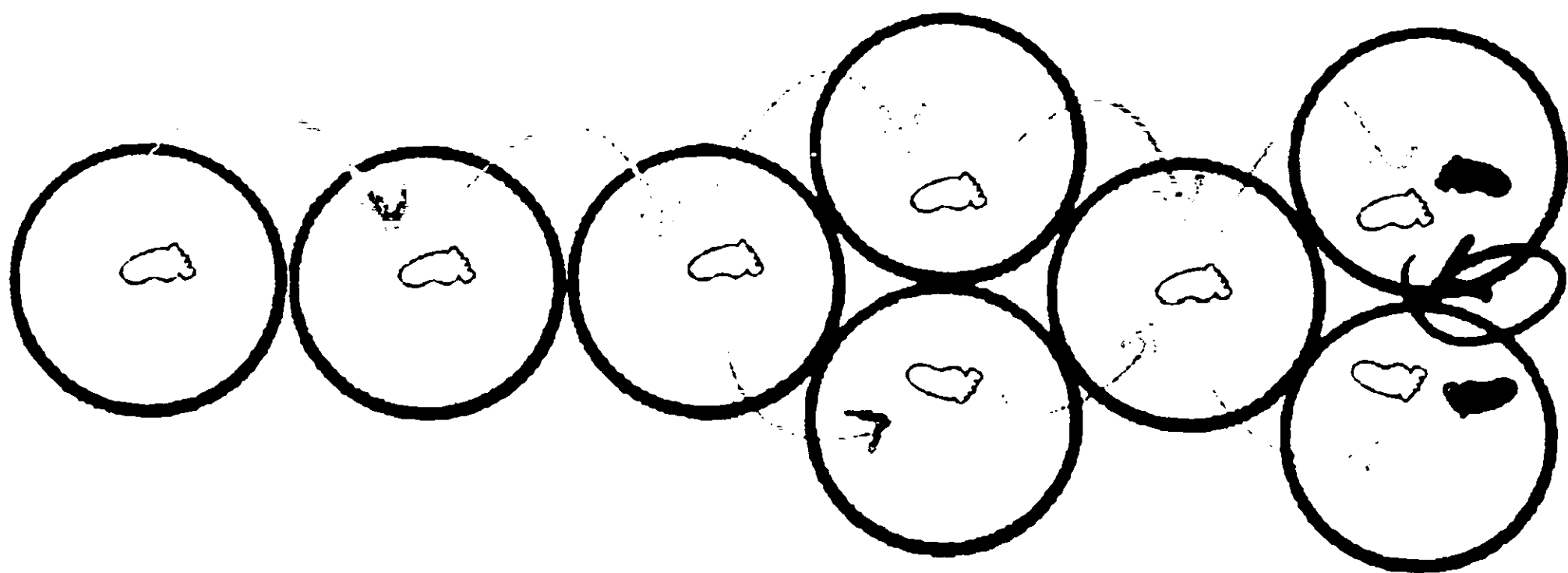


Nhảy lò cò với vòng

Nhìn hình minh họa về kiểu nhảy lò cò với vòng.

Bé ném một viên đá vào chiếc vòng đầu tiên, nhảy vào trong vòng, nhặt viên đá rồi nhảy ra.

Lặp lại như trên với mỗi vòng trong mỗi lượt nhảy, bé nhảy lò cò ra khỏi vòng đầu tiên và thả viên đá vào chiếc vòng kế tiếp. Ở chỗ có hai vòng, bé nhảy vào một vòng rồi đến vòng còn lại. Bé sẽ thua nếu ném hụt viên đá vào vòng hoặc không giữ được thăng bằng trong khi nhảy.



Trò chơi với vòng là một kí ức trong thời thơ ấu của mỗi người, lăn vòng vòng quanh, nhảy vòng và chơi đủ thứ trò với chúng. Những trò chơi như nhảy lò cò giúp bé phát triển các mối quan hệ nối liền nhau bên trong não như thăng bằng, nhảy, tổ chức vận động, nhịp điệu, khả năng sắp xếp thứ tự, cơ bắp chắc khỏe và kích thích cảm giác. Xếp hàng và nối lượt chơi cũng là những khái niệm cần phải học.

CHƠI VỚI DÂY THƯỜNG

Những hoạt động này là trò vui phù hợp với lứa tuổi của bé, bao gồm nhảy, lò cò, thăng bằng và kích thích mắt với chân.

- ♦ Trò chơi kéo co với dây thường rất thú vị, nó giúp bé phát triển cơ tay chắc khỏe.
- ♦ Khi chơi bất cứ trò nào với dây thường, bạn cũng phải giám sát để bảo đảm an toàn cho bé. Nếu có thể, hãy cho bé chơi ở nơi có thang gỗ. Một cái thang dây là một thách thức vui nhộn để bé trèo lên chơi đồ hàng!
- ♦ Tất cả những hoạt động này kích thích não của bé khi bé di chuyển với nhiều cách khác nhau.



Nhảy dây

Bé nắm hai đầu dây trong hai tay, dây vòng ra sau gót chân, quay dây qua khỏi đầu bé ngược về lại gót chân. Bé nhảy qua dây trước khi nó chạm đến các ngón chân của bé. Lặp lại hoạt động này liên tục và từ từ tăng tốc độ quay dây.

Nhảy qua một sợi dây lắc lư

Lắc lư dây qua lại trên sàn, và yêu cầu bé nhảy qua “con rắn” này mà không chạm vào dây. Một kiểu khác nữa là bạn hãy đánh dây thấp xuống đất thành vòng tròn khoảng 2,5m rồi cho bé nhảy qua dây khi nó đang còn đứng đưa. Có thể buộc một đầu dây vào một trái banh.

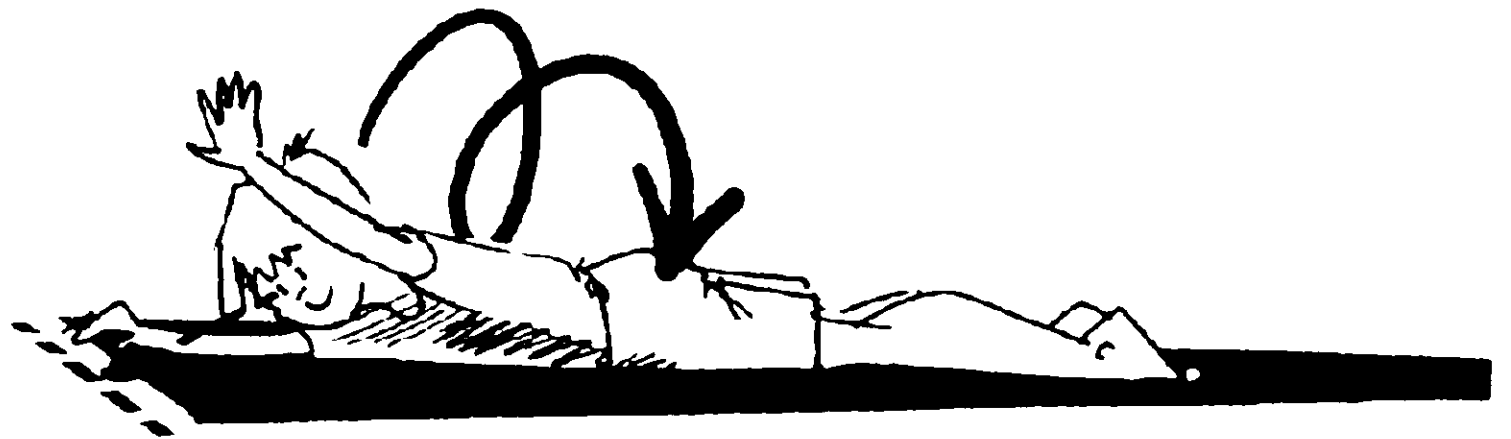


THỊ LỰC

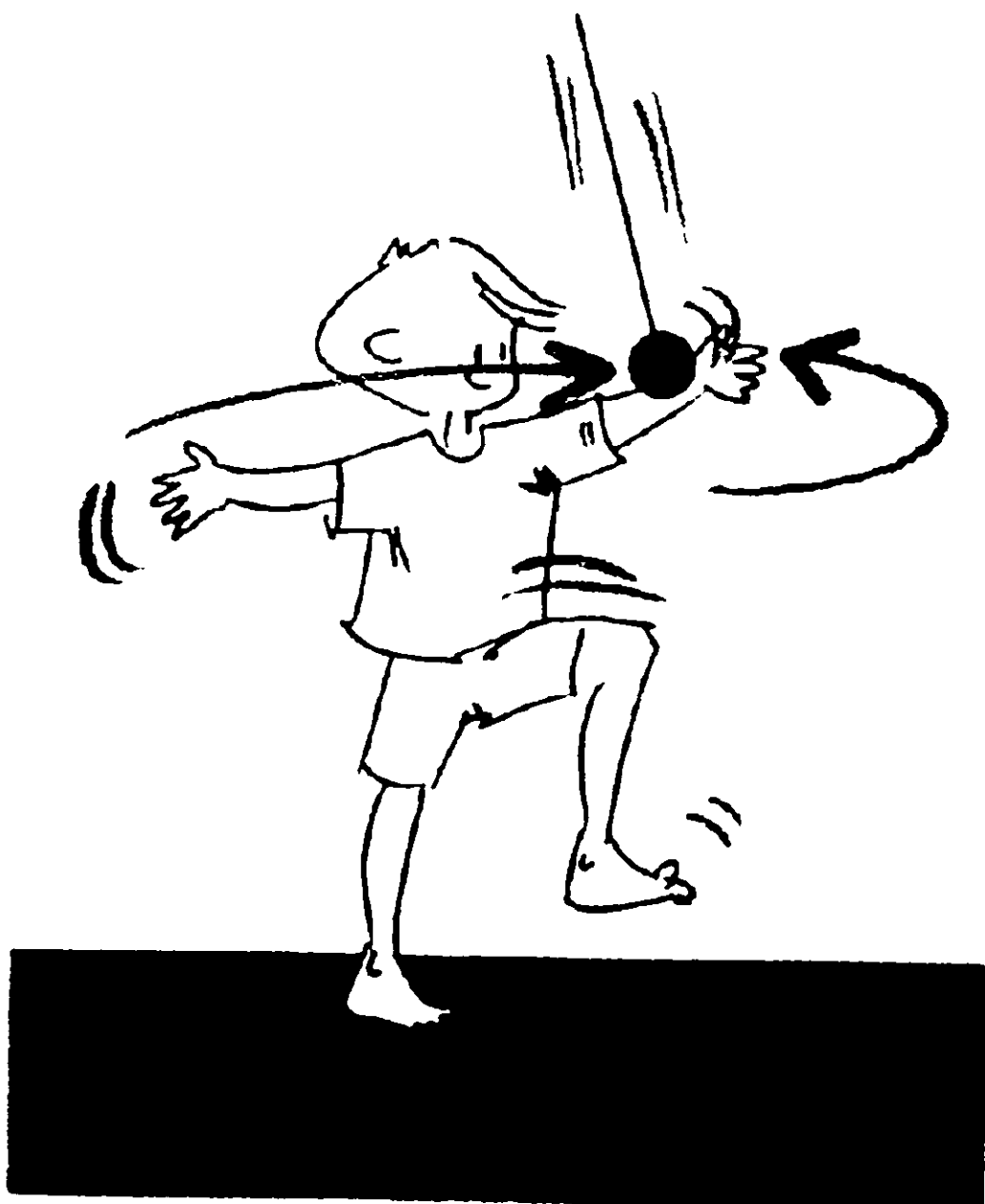
Sự phối hợp giữa tay với mắt đòi hỏi rất nhiều sự thực hành và tập luyện để các dây thần kinh trong não được củng cố. Những hoạt động này sẽ rất hữu ích cho bé ở độ tuổi này.

Mở to mắt, lăn tròn cả người

Bé nằm sấp trên sàn, duỗi thẳng người ra, tay duỗi qua đầu – giống như cây bút chì. Mắt bé nhìn cùng tầm với một đường thẳng cỡ như mép thảm. Khi bé lăn người, bé phải nhìn mép thảm và cơ thể phải thẳng, không được gập cong. Bạn có thể sử dụng bóng cho bé nhìn trong lúc lăn.



Sử dụng toàn bộ thần kinh vận động đồng thời cử động kết hợp tay và mắt là một thách thức lớn. Bạn cho bé chơi đá bóng, đồng thời thực hiện các động tác đánh tay đòi hỏi sự kiểm soát hệ cơ bắp và tổ chức vận động. Tất cả các kỹ năng sẽ được phát triển bên trong não, khi bé chơi các trò chơi này.



Đánh banh

Treo một quả bóng ngang tầm mắt của bé và yêu cầu bé đánh bóng lần lượt từng bên tay, đánh tay nào thì nhấc đầu gối cùng bên lên. Hạ bóng thấp xuống và lần lượt đánh bóng bằng đầu gối, đánh bóng bằng đầu gối bên nào thì đánh tay cùng bên cao lên phía trước. Tập 10 lần cho mỗi bên tay/gối.

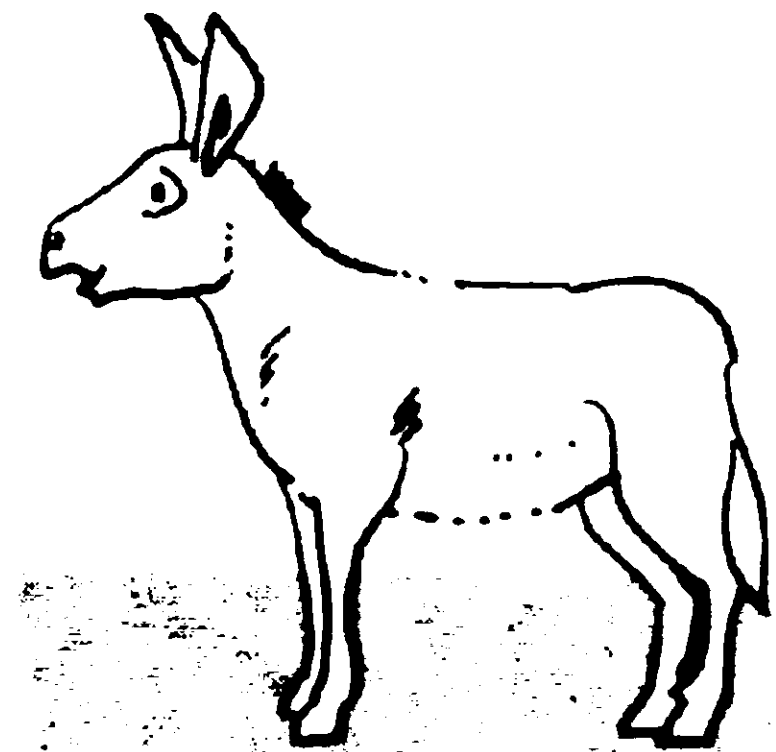
Lưu ý: Cha/mẹ nên đưa bé đi kiểm tra mắt trước khi nhập học.

HÌNH DUNG

- ♦ Khả năng tưởng tượng được phát triển thông qua kinh nghiệm vận động.
- ♦ Các trò chơi liên quan đến số đếm và từ căn bản hoặc nhận biết tranh ảnh, thậm chí cả những hoạt động như chạy xe đạp, đều phụ thuộc vào khả năng tưởng tượng bên trong cơ thể.

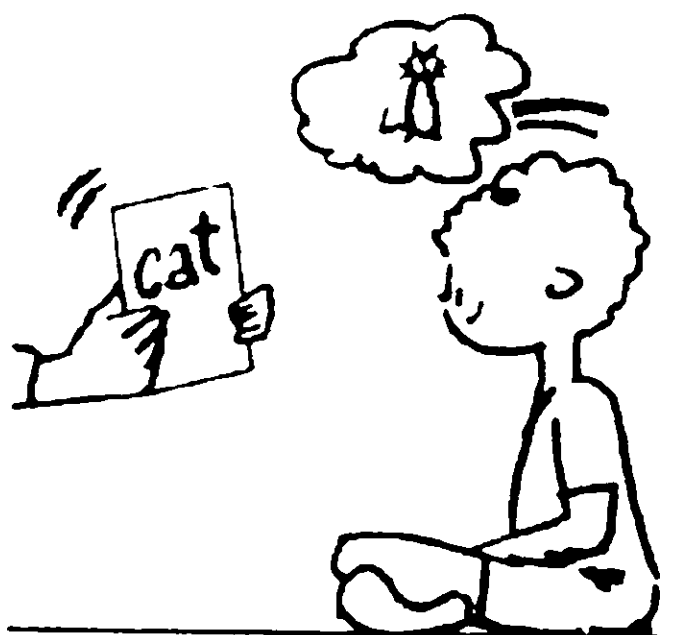
Tưởng tượng

Yêu cầu bé giả làm một con vật –
bạn có thể đoán bé giả làm con gì không?
Hãy cùng bé chơi trốn tìm.



Truyện ngắn

Bạn đọc cho bé nghe truyện ngắn mà bé thích nhất cùng lúc rà ngón tay theo bên dưới mỗi từ.
Trẻ con học thông qua kinh nghiệm và sự ôn luyện.
Có những đĩa DVD truyện rất hay với những bài văn được gạch dưới để bé theo dõi và học bằng mắt, ôn luyện không ngừng.



Chơi trò sắp xếp

Chơi trò đoán hình và chữ trong cuốn sách tranh ảnh rời của bé, chỉ dán các tranh ảnh về những nơi bé đã từng được đi và những thứ bé có thể tưởng tượng ra được. Bạn đừng hỏi: “Từ này là từ gì”, mà chỉ cần đưa từ đó ra cho bé xem và đọc nó lên. Hãy làm cho trò chơi này thật vui nhộn. Đừng dán tranh và từ vào cùng một bìa giấy.

Bạn cũng có thể chọn một cuốn sách ảnh với những từ đơn giản. Cho bé chơi từng trang một và không đưa sách cho bé đến khi nào đã chơi xong các từ. Nên chơi trò này 4 lần mỗi ngày (1-2 giây cho mỗi từ). Bạn lật cho bé xem 7 từ viết trên giấy bìa trơn có cạnh vuông 22cm. Cứ mỗi ngày lại thêm vào một từ mới và cắt bớt một từ cũ. Chơi các trò chơi với từ và cộng thêm 2 hoặc 3 từ cũ đã chơi trước đó.



NGUỒN SÁCH THAM KHẢO

- ♦ Aoki, C. và Steketvitz, P., *"Tính linh hoạt trong sự phát triển của não"*, Tạp chí Khoa học Mỹ số 259(6), 56-64, 1988.
- ♦ Arnheim, D.D và Sinclair, W.A., *"Đứa trẻ vụng về"* (tái bản lần hai), St Louis, C.V Mosby, 1979.
- ♦ Ayres, A.J., *"Tổ hợp cảm giác và Vấn đề rối loạn học tập"*, Los Angeles, Khoa Tâm lý học phương Tây, 1974.
- ♦ Bakker, R.D.J., *"Điều trị tâm lý cho chứng Khó đọc viết"*, Oxford, Đại học Oxford ấn hành, 1990.
- ♦ Bérard, G., *"Thính giác cân bằng với Hành vi"*, Connecticut, Nhà xuất bản Keats, 1993.
- ♦ Berthoz, Alain, *"Cảm nhận về vận động của não bộ"*, Boston, Đại học Harvard ấn hành, 2000.
- ♦ Blythe, S.A. Goddard, *"Đứa trẻ thăng bằng tốt"*, Hawthorne ấn hành, 2004.
- ♦ Cade, R., *"Nghiên cứu về chứng Tự kỷ và Tâm thần phân liệt"*, Florida, Đại học Florida, 1998-99.
- ♦ Campbell, D., *"Hiệu ứng Mozart"*, New York, Avon Books, 1997.
- ♦ Chandler, E.H., *"Trạng thái của thông minh"*, London, Allen & Unwin, 1970.
- ♦ Delacato, C.H., *"Phân tích vấn đề Diễn đạt ngôn ngữ và Đọc - hiểu"*, Springfield, Charles C. Thomas, 1970.
- ♦ Delacato, C.H., *"Khách lạ cuối cùng, Đứa con mắc bệnh tự kỷ"*, New York, Doubleday, 1974.
- ♦ Dengate, S., *"Chán nản"*, Sydney, Random House, 1998.
- ♦ Doidge, Norman, *"Cơ chế bộ não"*, Melbourne, Nhà xuất bản Scribe, 2007.
- ♦ Domain, R., *"Điểm nóng cốt của Triết học"*, trong Chương trình Lắng nghe, Philadelphia, Các công nghệ nghiên cứu Não bộ Tiên tiến, 1999.
- ♦ Domain, G., D. và Hagy, B., *"Làm sao dạy con trở thành người tài giỏi khỏe mạnh"*, Philadelphia, The Better Baby ấn hành, 1988.

- ♦ Epstein, H.T., *"Các giai đoạn Phát triển Não bộ của con người"*, Nghiên cứu Phát triển Não bộ số 30, 114-19, 1986.
- ♦ Ganong, W.F., *Tạp chí Y khoa "Chức năng sinh lý cơ thể"*, Englewood Cliffs, Prentice Hall, 1987.
- ♦ Gesell, A., *"Sự phát triển của trẻ sơ sinh"*, Connecticut, Greenwood ấn hành, 1952.
- ♦ Getman, G., *"Làm sao để giúp con phát triển trí tuệ"*, Los Angeles, Quỹ tài trợ Chương trình mở rộng thị lực, 1995.
- ♦ Glascoe, F.P., *"Tầm quan trọng của việc các bậc phụ huynh quan tâm chăm sóc và phát hiện, xử lý những vấn đề về hành vi và phát triển của bé"*, *Tạp san Nhi khoa và Sức khỏe Trẻ em* số 35 (1), 1-8, 1999.
- ♦ Goddard, S.A., *"Cửa ngõ vào tâm trí của trẻ cho giáo viên"*, Eugene, Fern Ridge ấn hành, 1996.
- ♦ Healy, J.M., *"Trí não gặp nguy hiểm"*, Touchstone, Simon & Schuster, 1990.
- ♦ Held, R., *"Tính linh hoạt của hệ thần kinh vận động"*, trích trong phần Đọc hiểu của *Tạp chí Khoa học Mỹ*, 1965.
- ♦ Holt, T.K.S., *"Phát triển trẻ em"*, Oxford, Butterworth và Heinemann, 1993.
- ♦ Ibuka, M., *"Tuổi mẫu giáo quá muộn"*, London, Sphere Books, 1977.
- ♦ Kandell, E.R., Schwartz, J.H và Jessell, T.M., *"Nguồn gốc của Khoa học nghiên cứu Hệ thần kinh"* (tái bản lần ba), Connecticut, Appleton và Lange, 1991.
- ♦ Klosovskii, P.N., *"Sự phát triển của Não bộ và Các nguyên tố gây xáo trộn"*, Oxford, Pergamon ấn hành, 1963.
- ♦ Krebs, C., *"Con đường cách tân tư tưởng"*, Melbourne, Nhà xuất bản Hill of Content, 1988.
- ♦ Levine, S., *"Kích thích cho trẻ sơ sinh"*, *Tạp chí Khoa học Mỹ* số 7, 55-61, 1960.
- ♦ Le Winn, E.B., *"Tổ chức của Hệ thần kinh"*, Springfield, Charles C.Thomas, 1965.
- ♦ Maduale, P., *"Khi Thính giác hoạt động"*, Canada, Nhà xuất bản Moulin, 1994.

- ♦ McCain M.N., Mustard, J.F. và Shanker, S., “*Nghiên cứu về những năm đầu: Đưa khoa học vào hoạt động*”, Toronto, Hội đồng Phát triển Những giai đoạn đầu cho trẻ em (Council for Early Childhood Development), 2007.
- ♦ Morris, D., “*Sơ sinh*”, London, Hamlyn, 2008.
- ♦ Nash, M., “*Trí não phong phú*”, Tạp chí Thời gian (Time Magazine), số 149 (5), 36-46, 1997.
- ♦ Piaget, J., “*Nguồn gốc trí tuệ*”, Internaional Universities ấn hành, 1969.
- ♦ Pretchl, H., “*Định giá hoạt động thông thường như một phương pháp phát triển hệ thần kinh: Mô hình mới và giá trị của nó*”, TSp chí Phát triển Y học và Khoa Thần kinh trẻ em số 43 (12), 836-42, 2001.
- ♦ Sassé M. K. K., “*Giá như chúng ta biết*” (tái bản lần năm), Melbourne, Toddler Kindy GimbaROO, 1990.
- ♦ Sassé M. K. K., “*Trẻ em trong tương lai*”, Melbourne, Toddler Kindy GimbaROO, 2002.
- ♦ Sheridan, M.D., “*Từ mới sinh đến năm tuổi*”, Melbourne, ACER, 1973. (M. Frost và A. Sharma xét duyệt và cập nhật năm 1997)
- ♦ Shore, R., “*Sự cân nhắc của Não bộ*”, New York, Families and Work Institute, 1997.
- ♦ White, B., “*Nuôi dạy bé ngoan*”, Simon và Schuster, New York, 1994.
- ♦ Williams, J., “*Giúp phụ huynh chăm sóc con: chương trình sáng tạo của Úc*”, Tạp chí “*Ứng xử hành vi và Phát triển từ vựng mới cho Trẻ em*” của Học viện Mỹ số 16 (1), 18-19, 2007.

KHỞI ĐẦU TRÍ TUỆ SMART START

Margaret Sassé
Georges McKail *minh họa*
Tịnh Thủy - Ngọc Phượng *dịch*

Chịu trách nhiệm xuất bản: NGUYỄN MINH NHỰT
Biên tập: KIM TUYẾN
Bìa: TRÍ ĐỨC
Sửa bản in: NGUYỄN PHƯỚC
Trình bày: NGUYỄN VĂN

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ
Địa chỉ: 161B Lý Chính Thắng, Phường 7,
Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh
Điện thoại: (08) 39316289 - 39316211 - 39317849 - 38465596
Fax: (08) 38437450
E-mail: nxbtre@hcm.vnn.vn
Website: www.nxbtre.com.vn

CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN TRẺ TẠI HÀ NỘI
Địa chỉ: Phòng 602, số 209 Giảng Võ, Phường Cát Linh,
Quận Đống Đa, Hà Nội
Điện thoại: (04) 37734544
Fax: (04) 35123395
E-mail: chinhanh@nxbtre.com.vn

Khổ: 15,5 cm x 23 cm, số: 92-2011/CXB/15-05/Tre
Quyết định xuất bản số 11A/QĐ-Tre, ngày 28 tháng 1 năm 2011
In 3.000 cuốn, tại Xí nghiệp In Nguyễn Minh Hoàng
In xong và nộp lưu chiểu quý 1 năm 2011