**Bài thu hoạch bồi dưỡng thường xuyên GVMN Module 44**

**1. Mục tiêu đào tạo:**

Nắm vững kiến thức cơ bản về chuyển động, tư thế và thể chất của trẻ mầm non.

Hiểu được tầm quan trọng của các hoạt động vận động và rèn luyện sức khỏe cho trẻ mầm non.

Biết cách thiết kế và tổ chức các hoạt động thể chất cho trẻ mầm non phù hợp với từng độ tuổi và nhu cầu của trẻ.

**2. Nội dung đào tạo:**

**2.1. Kiến thức cơ bản về chuyển động, tư thế và thể chất của trẻ mầm non:**

- Sự phát triển của cơ thể trẻ từ 0-6 tuổi

- Những tác động của việc thiếu hoạt động thể chất đối với trẻ mầm non

- Các loại tư thế và tác dụng của chúng đối với sự phát triển của trẻ

- Sự khác nhau giữa hoạt động vận động và tập thể dục đối với trẻ mầm non

**2.2. Tầm quan trọng của các hoạt động vận động và rèn luyện sức khỏe cho trẻ mầm non:**

- Lợi ích của việc tập thể dục đối với sức khỏe của trẻ

- Các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động vận động của trẻ

- Những hoạt động vận động phù hợp với từng độ tuổi của trẻ

- Các hoạt động rèn luyện sức khỏe thích hợp cho trẻ mầm non

**2.3. Thiết kế và tổ chức các hoạt động thể chất cho trẻ mầm non:**

- Các yếu tố cần thiết để thiết kế một kế hoạch tập thể dục cho trẻ mầm non

- Các hoạt động vận động phù hợp với từng độ tuổi của trẻ

- Các hoạt động vận động và rèn luyện sức khỏe kết hợp với các hoạt động giáo dục khác

**3. Phương pháp đào tạo:**

*a. Giảng dạy lý thuyết:*

Giáo viên cần trình bày đầy đủ và rõ ràng về nội dung lý thuyết, giải thích các khái niệm, ý nghĩa và cách áp dụng vào thực tế.

Sử dụng phương tiện trực quan như bảng phụ, hình ảnh, video clip, bài thuyết trình để giúp học sinh hình dung và hiểu rõ hơn về nội dung được giảng dạy.

Kết hợp giảng dạy lý thuyết với ví dụ, bài tập thực hành để giúp học sinh áp dụng kiến thức vào thực tế.

*b. Thực hành:*

Giáo viên cần đảm bảo các điều kiện cần thiết để học sinh có thể thực hành một cách an toàn và hiệu quả nhất.

Giáo viên cần hướng dẫn học sinh cách thực hành đúng kỹ thuật, cách sử dụng đúng dụng cụ và trang thiết bị.

Giáo viên cần đánh giá kết quả thực hành của học sinh và giúp học sinh sửa chữa sai lầm trong quá trình thực hành.

*c. Thảo luận nhóm và trao đổi kinh nghiệm:*

Thảo luận nhóm là cách giúp học sinh học tập và chia sẻ kinh nghiệm với nhau, từ đó giúp cải thiện kỹ năng của mỗi cá nhân.

Giáo viên có thể tổ chức thảo luận nhóm, tạo môi trường an toàn và thuận lợi cho học sinh cùng thảo luận, trao đổi kinh nghiệm và giúp đỡ nhau.

Giáo viên cũng có thể tổ chức hoạt động trao đổi kinh nghiệm giữa các lớp, giữa các trường để tạo sự đa dạng và phong phú cho các hoạt động học tập.

*d. Học tập trải nghiệm:*

Học tập trải nghiệm là phương pháp giúp học sinh học tập thông qua trải nghiệm thực tế.

Giáo viên có thể tổ chức các hoạt động ngoài trời, tham quan các địa điểm thực tế để giúp học sinh có cơ hội trải nghiệm và học hỏi trực tiếp.

Học tập trải nghiệm giúp học sinh hiểu rõ hơn về các kiến thức và kỹ năng được giảng dạy.

*e. Học tập từ xa:*

Học tập từ xa là phương pháp đào tạo mới nhằm giúp học sinh có thể học tập một cách linh hoạt và thuận tiện.

Giáo viên có thể sử dụng các công nghệ thông tin để giảng dạy, giao tiếp và đánh giá học sinh như: video học, lớp học trực tuyến, bài giảng trực tuyến, hệ thống quản lý học tập trực tuyến.

Học tập từ xa giúp cho học sinh có thể tiết kiệm thời gian, không cần phải di chuyển đến trường để học tập, đồng thời giúp học sinh có thể học tập một cách hiệu quả hơn.

*f. Học tập thực tế:*

Học tập thực tế là phương pháp giúp học sinh học tập thông qua thực tế và kinh nghiệm thực tiễn.

Giáo viên có thể tổ chức các hoạt động học tập thực tế như thực tập, thực hành, thực địa, thực tế để giúp học sinh có thể áp dụng kiến thức và kỹ năng được học vào thực tế.

Học tập thực tế giúp học sinh phát triển kỹ năng quan sát, phân tích, tổng hợp và giải quyết vấn đề, đồng thời giúp học sinh có kinh nghiệm thực tiễn để phát triển sự nghiệp sau này.

*g. Học tập tích cực*:

Học tập tích cực là phương pháp giúp học sinh tích cực tham gia và đóng góp vào quá trình học tập.

Giáo viên có thể tổ chức các hoạt động học tập tích cực như thảo luận nhóm, thuyết trình,

**4. Chi tiết nội dung đào tạo:**

**4.1. Kiến thức cơ bản về chuyển động, tư thế và thể chất của trẻ mầm non:**

**-** Sự phát triển của cơ thể trẻ từ 0-6 tuổi: Trong giai đoạn từ 0-6 tuổi, trẻ phát triển nhanh chóng về cả thể chất và não bộ. Việc vận động và hoạt động thể chất có tác dụng tích cực đối với sự phát triển của trẻ, bao gồm việc tăng cường sức khỏe, phát triển cơ bắp, tăng khả năng tập trung và học tập, phát triển khả năng tư duy và nâng cao trí thông minh.

- Những tác động của việc thiếu hoạt động thể chất đối với trẻ mầm non: Việc thiếu hoạt động thể chất đối với trẻ mầm non có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe và phát triển của trẻ. Các tác động này bao gồm: tăng cân, suy dinh dưỡng, yếu cơ, giảm khả năng tập trung và học tập, tăng nguy cơ bệnh tật, khó ngủ và căng thẳng.

- Các loại tư thế và tác dụng của chúng đối với sự phát triển của trẻ: Các loại tư thế bao gồm: tư thế ngồi, tư thế đứng, tư thế nằm và tư thế bò. Mỗi loại tư thế có tác dụng đặc biệt đối với sự phát triển của trẻ. Ví dụ, tư thế bò giúp trẻ rèn luyện sự cân bằng và phát triển cơ tay, cơ chân và cơ cổ. Tư thế ngồi có thể ảnh hưởng đến sự phát triển cột sống và cơ thể nếu không đúng cách.

- Sự khác nhau giữa hoạt động vận động và tập thể dục đối với trẻ mầm non: Hoạt động vận động là bất kỳ hoạt động nào đòi hỏi trẻ sử dụng cơ thể của mình. Tập thể dục là một loại hoạt động vận động có mục đích rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. Tập thể dục đòi hỏi sự tập trung và phải hợp lý hơn so với hoạt động vận động thông thường.

**4.2. Phương pháp dạy trẻ vận động và rèn luyện thể chất:**

- Thiết kế và thực hiện chương trình vận động và rèn luyện thể chất cho trẻ mầm non: Để thiết kế và thực hiện chương trình vận động và rèn luyện thể chất cho trẻ mầm non, người giáo viên cần lựa chọn các hoạt động phù hợp với khả năng và sở thích của trẻ, như chạy nhảy, đu dây, bóng rổ, chơi cầu trượt, chơi dây leo, chơi nhảy vòng, và các trò chơi khác. Ngoài ra, người giáo viên cũng cần đảm bảo an toàn cho trẻ trong suốt quá trình tập luyện.

- Tư vấn cho phụ huynh về cách rèn luyện thể chất cho trẻ mầm non tại nhà: Người giáo viên cần tư vấn cho phụ huynh về cách rèn luyện thể chất cho trẻ mầm non tại nhà. Điều này có thể bao gồm việc khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động thể chất ngoài trời, như chạy nhảy, đu dây hoặc chơi bóng, và giới thiệu cho trẻ các hoạt động thể chất khác nhau để họ có thể lựa chọn. Ngoài ra, người giáo viên cũng nên tư vấn phụ huynh về các lợi ích của rèn luyện thể chất và cách để thúc đẩy trẻ tham gia vào các hoạt động thể chất.

**4.3. Các phương pháp đánh giá kết quả đào tạo vận động và rèn luyện thể chất:**

- Các tiêu chí đánh giá kết quả đào tạo vận động và rèn luyện thể chất: Các tiêu chí đánh giá kết quả đào tạo vận động và rèn luyện thể chất cho trẻ mầm non bao gồm: khả năng tập trung, khả năng tư duy, khả năng tăng cường cơ bắp, khả năng tăng cường sức khỏe và giảm nguy cơ bệnh tật, khả năng cân bằng và tăng khả năng chuyển động của cơ thể.

- Các phương pháp đánh giá kết quả đào tạo vận động và rèn luyện thể chất cho trẻ mầm non: Các phương pháp đánh giá kết quả đào tạo vận động và rèn luyện thể chất cho trẻ mầm non bao gồm:

+ Đánh giá trực quan: Người giáo viên quan sát trẻ trong quá trình tập luyện và đưa ra nhận xét về các khía cạnh như thái độ, cách thức tham gia, kỹ năng và sức mạnh của trẻ.

+ Đánh giá kết quả thực hiện bài tập: Người giáo viên đánh giá kết quả thực hiện bài tập của trẻ bằng cách theo dõi hiệu quả và sự tiến bộ của trẻ trong suốt quá trình rèn luyện.

+ Sử dụng bảng đánh giá: Người giáo viên có thể sử dụng bảng đánh giá để đánh giá các kỹ năng cơ bản của trẻ như chạy, nhảy, đu dây, bật lò xo, và cơ bắp. Bảng đánh giá này có thể được thiết kế cho từng loại hoạt động cụ thể.

+ Sử dụng bài kiểm tra vật lý: Bài kiểm tra vật lý có thể được sử dụng để đánh giá các chỉ số vật lý của trẻ, bao gồm cân nặng, chiều cao, chức năng hô hấp và tim mạch, và độ linh hoạt của cơ thể.

***Kết luận:*** Vận động và rèn luyện thể chất là một phần quan trọng của giáo dục sớm cho trẻ mầm non. Việc giúp trẻ có thói quen tập luyện thể chất sớm có thể giúp trẻ phát triển tốt hơn và tăng cường sức khỏe. Người giáo viên có thể áp dụng các phương pháp dạy học và đánh giá kết quả đào tạo phù hợp để giúp trẻ phát triển kỹ năng vận động và rèn luyện thể chất. Ngoài ra, cần có sự hợp tác chặt chẽ giữa giáo viên và phụ huynh để đảm bảo rằng trẻ có được sự hỗ trợ và khuyến khích đầy đủ trong việc tập luyện thể chất.