

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**BÁO CÁO TÓM TẮT SÁNG KIẾN**

**1. Tên sáng kiến:** *“Một số biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho trẻ lớp Mầm 2 trường Thực hành Sư phạm”*

**2. Mục tiêu của sáng kiến:**

- Giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là quá trình tác động đến nhiều mặt vào cơ thể trẻ, tổ chức cho trẻ vận động và sinh hoạt hợp lý nhằm bảo vệ và làm cho cơ thể trẻ được khoẻ mạnh, phát triển hài hoà, cân đối, tạo cơ sở cho sự phát triển toàn diện của trẻ.

- Hiện nay giáo dục thể chất ngày càng có ý nghĩa quan trọng bởi cơ thể trẻ giai đoạn này còn đang trong quá trình phát triển và hoàn thiện về các hệ thần kinh, cơ xương, bộ máy hô hấp, bên cạnh đó một số bé chưa mạnh dạn, tự tin khi tham gia các hoạt động thể chất, chưa có nhiều cơ hội để trải nghiệm.

- Giáo dục thể chất gắn liền với giáo dục trí tuệ cho trẻ. Bởi lẽ, cơ thể trẻ phát triển khoẻ mạnh, hệ thần kinh được phát triển cân bằng, các giác quan tinh tường... sẽ giúp cho đứa trẻ tích cực hoạt động, tích cực tiếp xúc và làm quen với môi trường xung quanh.

**3. Mô tả nội dung sáng kiến:**

- Lòng ghép giáo dục thể chất theo chế độ sinh hoạt 1 ngày của trẻ ở lớp. Chế độ sinh hoạt là sự luân phiên rõ ràng và hợp lý các dạng hoạt động và nghỉ ngơi của trẻ trong một ngày, nhằm thỏa mãn đầy đủ nhu cầu về ăn ngủ, vệ sinh cá nhân, hoạt động và nghỉ ngơi của trẻ theo lứa tuổi, đảm bảo trạng thái cân bằng của hệ thần kinh, giúp cơ thể phát triển tốt.

- Giáo dục các thói quen vệ sinh cho trẻ: Giáo dục thói quen vệ sinh cho trẻ là một nội dung không thể thiếu được trong việc giáo dục thể chất và hình thành nhân cách cho trẻ. Bởi khi trẻ biết vệ sinh thân thể, vệ sinh ăn uống, vệ sinh quần áo, và môi trường xung quanh sẽ tăng cường khả năng miễn dịch cho trẻ, giúp ngăn chặn những ảnh hưởng xấu từ môi trường xung quanh đến trẻ. Tuy nhiên, khả năng nhận thức cũng như vận động của trẻ còn hạn chế nên chúng ta cần hình thành, rèn luyện những thói quen đó một cách tỉ mỉ, kiên trì và thường xuyên để thói quen được củng cố và ổn định.

- Tổ chức ăn cho trẻ: Để trẻ phát triển thể lực cân đối hài hòa, đảm bảo được sự phát triển bình thường của các cơ quan trong cơ thể, việc tổ chức cho trẻ ăn uống một cách hợp lý, đúng giờ giấc, khẩu phần ăn phải hợp lý, cân đối giữa các thành phần Gluxit, Lipit, Protit, muối khoáng và vitamin, cách chế biến làm sao cho trẻ ăn, dễ hấp thu, phù hợp với khả năng tiêu hóa của trẻ là vô cùng quan trọng. Vì vậy tôi cũng thường xuyên góp ý với các đồng chí trong Ban giám hiệu và các cô nuôi để trẻ có một bữa ăn đảm bảo nhất.

- Tổ chức giờ ngủ cho trẻ: Trung ương thần kinh của trẻ hoạt động còn rất yếu và rất dễ bị mệt mỏi khi trẻ thức. Để có thể khôi phục lại trạng thái bình thường của các tế bào thần kinh, việc tổ chức giấc ngủ tốt cho trẻ là rất cần thiết và có ý nghĩa lớn đối với việc bảo vệ sức khỏe và phát triển thể lực của trẻ.

- Tổ chức các hoạt động thể dục.

- Tạo góc vận động.
- Sáng tác và sưu tầm một số trò chơi vận động.
- Làm thêm đồ dùng, đồ chơi phục vụ cho giáo dục thể chất
- Phát triển vận động thông qua một số hoạt động ngoại khóa:
- Tuyên truyền, kết hợp với phụ huynh về tầm quan trọng của sự phát triển vận động của trẻ và cách dạy trẻ phát triển vận động

**4. Phạm vi áp dụng:** lớp Mầm 2 trường Thực hành Sư phạm năm học 2020-2021.

**5 Thời gian triển khai áp dụng tại đơn vị:** Từ 9/2020 đến 5/2021

**6. Hiệu quả của sáng kiến:**

- Sau một năm học áp dụng những biện pháp trên tôi đã thấy trẻ có sự tiến bộ rõ rệt về sự phát triển toàn diện các tố chất thể lực nhanh – mạnh – khéo – bền.

- Trẻ trở lên nhanh nhẹn hoạt bát hơn trước, hứng thú tham gia vào các hoạt động cùng cô và các bạn, đặc biệt những trẻ yếu về thể chất cũng như kỹ năng vận động cũng đã tiến bộ thấy rõ.

- Sức khỏe của trẻ cũng đảm bảo hơn, trẻ ít nghỉ ốm hơn, qua đó thể lực của trẻ phát triển đồng đều hơn, tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng giảm. Tỷ lệ chuyên cần lớp tôi cũng tăng lên.

- Về vận động các cháu rất hứng thú tham gia giờ học, trong các bài tập thể dục cũng như các hoạt động khác trẻ đã thật sự nhanh nhẹn, khéo léo hơn trước, đặc biệt các kỹ năng luyện tập đối với trẻ nhẹ nhàng thoải mái hơn, kiến thức, kỹ năng được nâng cao rõ rệt. Kết quả nhận thức trên trẻ đạt chất lượng hơn, trẻ thực hiện thành thạo kỹ năng vận động ở từng lứa tuổi, nhất là các giờ học thể dục mang tính tổng hợp như : Ném xa – chạy nhanh, Nhảy dạng khép chân – tung bắt bóng .... trẻ thực hiện tốt các yêu cầu về kiến thức và kỹ năng.

- Trước đây khi tham gia các hoạt động trẻ chỉ có thể hoạt động một lúc là đã mỏi mệt nhưng đến nay độ bền bỉ khi tham gia hoạt động của trẻ đã kéo dài hơn, trẻ không thấy mỏi mệt khi tham gia vào các hoạt động nữa.

- Kết quả sau khi thực hiện sáng kiến :

Các mặt phát triển của trẻ	Đạt		Chưa đạt	
	Số trẻ	Tỷ lệ %	Số trẻ	Tỷ lệ %
1. Phát triển thể lực	43 / 45	95.6	2 / 45	4.4
2. Thói quen vệ sinh	45 / 45	100	0 / 45	0
3. Kỹ năng vận động	42 / 45	93.3	3 / 45	6.7