

## Hãy vận động mỗi ngày!

Các quá trình chơi đùa vận động mà trẻ em tự dẫn dắt sẽ giúp các em phát hiện ra cơ thể mình có thể làm những gì, có óc sáng tạo, và vui thích được vận động mà không cần người lớn dẫn dắt. Nên có những món đồ chơi đơn giản có sẵn để giúp con quý vị tạo dựng và khám phá kỹ năng vận động theo nhiều cách khác nhau. Ví dụ như, việc quăng ném không phải luôn luôn dùng đến trái banh – có thể khám phá kỹ năng quăng ném bằng cách dùng trái banh thật lớn (loại để chơi trên biển), bao nhồi hạt và quả cầu bằng len. Hãy thu nhặt nhiều món đồ chơi đùa và khác nhau về kích cỡ, màu sắc và kết cấu để con quý vị xây dựng, đánh, lắc, quăng, đá hoặc nhảy múa với các thứ này. Điều này làm cho sự vận động vui nhộn hơn, mà không phải tốn nhiều tiền.

Gợi ý về các trải nghiệm chơi đùa vận động có thể thực hiện ở những nơi chơi đùa trong nhà hoặc ngoài trời:

- Đào bới một đồng lá.
- Chơi trò diện đẹp hoặc nhảy múa theo nhạc.
- Xây cất với xoong chảo, các miếng gỗ hoặc các hộp cũ.
- Nhảy hoặc chạy quanh một khoảng chướng ngại vật.
- Làm một hỏa tiễn từ một hộp giấy bìa cứng
- Nhảy ra và nhảy vào các vòng nâng.

**Nhằm giúp cho sự phát triển lành mạnh ở ấu nhi (mới sinh cho đến 1 tuổi), các vận động thể chất – nhất là việc chơi đùa trên sàn nhà và được giám sát trong các môi trường an toàn – nên được khuyến khích từ khi mới sinh.**



## Tầm quan trọng của việc chơi đùa vận động

The importance of active play





## Việc chơi đùa vận động đối với con quý vị

Trẻ em học hỏi tốt nhất khi toàn bộ cơ thể và tâm trí của các em được kích thích, và việc vận động chính là thực hiện điều đó. Cử động tự do và chơi đùa vận động là hình thức hoạt động thể chất thích hợp nhất cho các em bé, ấu nhi và các em ở tuổi đi nhà trẻ (preschool). Chơi đùa vận động cho trẻ em sự tự do để vận động ở nhịp độ của riêng mình, và theo khuôn mẫu 'dừng lại–bắt đầu' tự nhiên của các em.

Mọi trẻ, bất kể khả năng của các em, có thể được khuyến khích để:

- vận động cơ thể theo nhiều cách thức và phương hướng khác nhau
- sử dụng óc tưởng tượng của các em
- vui thích chơi đùa một mình hoặc với những người khác
- cảm thấy hài lòng về những gì em có thể làm được.

Tận dụng việc chơi đùa vận động cũng gồm việc cho phép con mình đặt ra nhịp độ với các thử thách mới, và vui hưởng các trải nghiệm khác nhau. Nhịp độ sinh hoạt có thể có tầm mức từ các hành động nhẹ nhàng (như xây dựng hoặc chơi trên sàn nhà) cho đến các hành động mạnh bạo (như chạy nhảy).

Đôi khi quý vị sẽ cần tham gia vào trò chơi của con mình, trong khi những lúc khác quý vị có thể chỉ vui thích ngắm nhìn con mình tập các kỹ năng mới. Ngắm nhìn con mình chơi đùa hoạt động có thể làm tăng niềm vui cho cả quý vị và các em – quý vị có thể biết được con mình thích làm những gì, và con quý vị có thể khoe về những gì em có thể làm. Quý vị có thể khen ngợi, cũng như góp ý đơn giản nhằm thử thách thêm hoặc cải tiến kỹ năng của em – ví dụ như, gợi ý con mình nên 'quăng bằng tay kia hoặc 'chạy lùi thay vì chạy tới'.

**Công việc của con quý vị là vận động mỗi ngày! Việc học hỏi và khôn lớn đạt được từ sự vận động là điều quan trọng cho việc phát triển các kỹ năng quan trọng về thể chất, xã hội, ngôn ngữ, cảm xúc và trí tuệ. Việc vận động cũng có ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng đối phó của con quý vị với các tình huống và thử thách mà các em sẽ gặp sau này trong đời.**

**Trong độ tuổi ấu thơ, các sinh hoạt thể chất có thể là các trò chơi 'tự do' và không định trước, đi bộ hoặc xe đạp để lui tới một nơi nào đó, hoặc ngay cả giúp đỡ trong nhà và ngoài vườn.**

## Chơi đùa ngoài trời

Chơi đùa ngoài trời đem lại nhiều cơ hội để di chuyển, thăm dò và khám phá các môi trường khác nhau. Việc tìm các đồ vật bên ngoài trời mà mỏng, dày, nặng, nhẹ, mịn màng hoặc khác biệt với nhau có thể là cách thức vui tươi để trẻ em học hỏi qua việc sử dụng môi trường. Tương tự, việc dạo quanh trên cỏ hoặc cát, hoặc chỉ việc cảm nhận làn gió nhẹ, là một cơ hội để tận hưởng việc chơi đùa ngoài trời. Ngoài trời đầy những âm thanh, những cảnh tượng và những cuộc phiêu lưu đang chờ đợi để được khám phá.

Sinh hoạt thể chất phải là một **ưu tiên hàng ngày** trong mỗi gia đình, và cho trẻ em ở mọi mức độ khả năng khác nhau. Hãy hợp tác với nhà trẻ để đảm bảo con của quý vị có nhiều cơ hội khác nhau để di chuyển vận động và chơi đùa tự do ít nhất là ba giờ mỗi ngày.

