

LỰA CHỌN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG NHANH NHẸN, KHÉO LÉO CHO TRẺ MẪU GIÁO 4 - 5 TUỔI, TRƯỜNG MẦM NON HỌA MI, QUẬN BA ĐÌNH, HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Thị Thu Trang¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao, đề tài lựa chọn được 15 trò chơi vận động phát triển khả năng nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi, Trường mầm non Hoa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các trò chơi vận động lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các trò chơi vận động đã có hiệu quả cao trong phát triển nhanh nhẹn, khéo léo cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Trò chơi vận động, nhanh nhẹn, khéo léo, mẫu giáo, Trường mầm non Hoa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội.

Abstract: Using common research methods in sports, the topic selected 15 physical games to develop agility and dexterity for 4-5-year-old preschoolers at Hoa Mi Kindergarten in Ba Dinh District, Hanoi. Initially, selected physical games were applied in practice and evaluated for effectiveness. As a result, the physical games had a high effectiveness in developing agility and dexterity for the research subjects.

Keywords: Physical games, agility, dexterity, preschool, Hoa Mi Kindergarten, Ba Dinh District, Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quận Ba Đình, Hà Nội luôn thực hiện đúng công tác đào tạo theo chủ trương của Đảng, Nhà nước đề ra và có đường lối phong trào học tập, rèn luyện tốt. Với nhiều phương pháp “Học mà chơi, chơi mà học” mà các trường mầm non thuộc Quận áp dụng tác động đến trẻ đã phần nào mang lại cảm giác mới mẻ, thú vị về thể giới xung quanh, mà qua đó lại là một phương pháp Giáo dục thể chất nhằm nâng cao khả năng nhanh nhẹn, phản ứng vận động trong cuộc sống hàng ngày.

Tuy nhiên, vài năm gần đây do các chỉ thị, chủ trương của Nhà nước có nhiều thay đổi, nhu cầu đòi hỏi phát triển thể chất cho các trẻ mầm non ngày càng cao, để đáp ứng nhu cầu đó, quận Ba Đình, Hà Nội chủ trương thay đổi quy mô đào tạo và đổi mới phương pháp dạy học. Vì vậy đã phần nào ảnh hưởng đến chất lượng giáo dục đào tạo nói chung và công tác phát triển thể chất cho trẻ nói riêng. Mặt khác, trẻ em 4 - 5 tuổi lại chính là đối tượng trong giai đoạn cần và dễ tác động đến hệ thống giáo dục quốc dân, thu hút mối quan tâm của toàn xã hội.

Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành lựa chọn trò chơi vận động (TCVĐ) phát triển khả năng nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi, Trường mầm non Hoa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn toạ đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các TCVĐ phát triển khả năng nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi, Trường mầm non Hoa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn TCVĐ

Cơ sở lựa chọn: Dựa vào đặc điểm tâm sinh lý của trẻ 4 - 5 tuổi; Dựa vào mục tiêu yêu cầu là nâng cao khả năng nhanh nhẹn, khéo léo; Dựa vào cơ sở tính năng tác dụng và phân loại trò chơi và dựa vào cơ sở vật chất sẵn có của nhà trường;

Trên các cơ sở đó, nghiên cứu tiến hành lựa chọn các TCVĐ phát triển khả năng nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi, Trường mầm non Hoa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn thông qua phỏng vấn trực tiếp 17 chuyên gia và giáo viên. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả nghiên cứu tại bảng 1 đã lựa chọn được 20 TCVĐ phát triển khả năng nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi, Trường mầm non Hoa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội được phân theo 2 nhóm.

I. Các TCVĐ có sử dụng đạo cụ (14 trò chơi):

1. Trò tài khéo léo; 2. Ai khéo nhất; 3. Bỏ khăn; 4. Đội nào nhanh nhất; 5. Giành cờ chiến thắng; 7. Kéo co; 7. Nhanh tay nhanh mắt; 8. Chung sức; 9. Đi qua suối; 10. Mèo đuổi chuột; 11. Kéo cưa lừa xẻ; 12. Chèo thuyền; 13. Xếp nhà; 14. Cắm cờ chiến thắng;

II. Các TCVĐ không sử dụng đạo cụ (6 trò chơi): 15. Lái ô tô; 16. Mèo và chim sẻ; 17. Thả đĩa ba ba; 18. Đò; 19. Qua đường hầm; 20. Thỏ nhường

hang

Giới thiệu TCVD và một số điều cần chú ý khi hướng dẫn trẻ mẫu giáo 4 – 5 tuổi.

1. Trò chơi “Trở tài khéo léo”:

Mục đích: Phát triển kỹ năng khéo léo của đôi chân và khả năng giữ thăng bằng cho trẻ.

Cách chơi: Trẻ đứng hàng dọc trước vạch xuất phát, lần lượt từng bạn nhảy qua vật cản đặt, sau đó

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn TCVD nhằm phát triển khả năng nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi Trường mầm non Họa mi Quận Ba đình - Hà Nội (n=17)

TT	Bài tập	Kết quả trả lời			
		Tán thành		Không tán thành	
		m_i	%	m_i	%
I. Các TCVD có sử dụng đạo cụ					
1	Trở tài khéo léo	14	82.35	3	17.64
2	Chuyên thể	4	23.52	13	76.47
3	Ai khéo nhất	16	94.11	1	5.88
4	Bịt mắt bắt dê	5	29.41	12	70.58
5	Bỏ khăn	14	82.35	3	17.64
6	Đội nào nhanh nhất	17	100		
7	Đánh đu	2	11.76	15	88.23
8	Giành cờ chiến thắng	15	88.23	2	11.76
9	Kéo co	12	70.58	5	29.41
10	Thổi bóng	1	5.88	16	94.11
11	Kiệu bạn	3	17.64	14	82.35
12	Nhanh tay nhanh mắt	17	100		
13	Chung sức	12	70.58	5	29.41
14	Đi qua suối	13	76.47	4	23.52
15	Mèo đuổi chuột	15	88.23	2	11.76
16	Lăn bóng	6	35.29	11	64.47
17	Kéo cưa lừa xẻ	17	100		
18	Chèo thuyền	12	70.58	5	29.41
19	Lăn bóng bằng tay	3	17.64	14	82.35
20	Xếp nhà	15	88.23	2	11.76
21	Nhảy ngựa	3	17.64	14	82.35
22	Cắm cờ chiến thắng	17	100		
II. Các TCVD không sử dụng đạo cụ					
23	Lái ô tô	15	88.23	2	11.76
24	Người không lồ	3	17.64	14	82.35
25	Mèo và chim sẻ	14	82.35	3	17.64
26	Xếp hàng thứ tự	1	5.88	16	94.11
27	Chi chi chành chành	3	17.64	14	82.35
28	Chạy đổi chỗ vỗ tay	1	5.88	16	94.11
29	Thả đĩa ba ba	17	100		
30	Diệt con vật có hại	2	11.76	15	88.23
31	Đò	16	94.11	1	5.88
32	Rồng rắn	2	11.76	15	88.23
33	Bộ mặt gây cười	3	17.64	14	82.35
34	Qua đường hầm	16	94.11	1	5.88
35	Thỏ nhường hang	15	88.23	2	11.76
36	Trốn tìm	7	41.17	10	58.82
37	Nu na nu nống	8	47.05	9	52.94
38	Người cuối cùng	4	23.52	13	76.47
39	Ai nhanh hơn	2	11.76	15	88.23

đi thẳng bằng trên ván gỗ theo đường thẳng rồi đến đường zíc zắc.

Yêu cầu về luật chơi: Lần lượt từng trẻ thực hiện, bạn nào chưa thực hiện được phải quay lại và thực hiện sau.

2. Trò chơi “Ai khéo nhất”:

Mục đích: Nhằm rèn luyện tư thế đi đúng, khả năng thăng bằng khéo léo.

Cách chơi: Khi giáo viên hô tổ 1 vào vị trí “chuẩn bị” thì tất cả các em ở tổ 1 cùng lên trước lớp xếp thành một hàng dọc, đội sách lên đầu hai tay thả lỏng (không được dùng tay giữ sách). Khi giáo viên hô “bắt đầu” thì các cháu lần lượt đi vòng quanh lớp theo chiều từ trên – qua bên phải - xuống cuối lớp – qua bên trái - trở lên vị trí cũ (hoặc ngược lại): 2 lần: lần 1 đi thường, lần 2 đi kiễng gót.

Yêu cầu về luật chơi: Tay không được giữ sách, đi phải đúng kiểu quy định, không chen lấn xô đẩy nhau, nếu sách rơi thì nhặt lên và đi tiếp

3. Trò chơi “Bỏ khăn”:

Mục đích: Dạy kỹ năng chạy, nhảy, di chuyển nhẹ nhàng, bí mật, sự khéo léo, tinh nhanh nhẹn và tập chung chú ý, tinh thần tập thể, tôn trọng kỷ luật.

Cách chơi: Cho trẻ chơi theo nhóm, mỗi nhóm 8 - 10 cháu, ngồi xôm thành vòng tròn. Chọn một cháu làm người bỏ khăn (một mảnh vải, một khăn mùi xoa hoặc một cành lá). Người bỏ khăn đi đằng sau, xung quanh vòng tròn, giấu kín khăn để không ai thấy rồi “bí mật” bỏ vào sau lưng một bạn nào đó. Nếu người này không biết thì người bỏ khăn tiếp tục đi hết một vòng rồi cầm khăn lên, đập nhẹ vào vai bạn. Bạn này coi như bị thua, phải chạy một vòng. Nếu biết có khăn sau lưng thì cầm lên rồi đuổi theo để bắt hoặc chạm tay vào người bạn. Nếu bắt được thì hai bạn đổi vai chơi cho nhau, còn nếu không thì lại ngồi vào chỗ cũ và trò chơi lại tiếp tục.

Yêu cầu: Cô cho các cháu oản tù tì từng đôi để chọn người thắng cuối cùng làm người đi bỏ khăn. Các cháu tập chung chú ý để phát hiện khăn nhưng không được quay ngang, quay ngửa để nhìn hoặc không được mách bảo bạn bị bỏ khăn. Cô cần phải nhắc trẻ không nên tập chung bỏ giẻ cho một vài bạn nào đó mà nên bỏ cho nhiều bạn khác nhau trong mỗi lần chơi. Không được bỏ khăn lưng lơ giữa 2 bạn hoặc quá xa lưng bạn.

4. Trò chơi “Đội nào nhanh nhất”:

Mục đích: Phát triển kỹ năng, tố chất khéo léo của đôi tay và sự nhanh nhẹn của đôi chân phối hợp tay chân nhịp nhàng.

Cách chơi: Có 2 đội chơi mỗi đội 5-6 trẻ, trẻ ở mỗi đội lần lượt dùng tay cầm chổi nhựa di chuyển

bóng vượt qua các chướng ngại vật hình chóp và sau đó di chuyển ngược lại về vạch xuất phát ban đầu để bạn khác thực hiện.

Yêu cầu về luật chơi: Trẻ chơi theo hình thức tiếp sức, đội nào thực hiện xong trước đội đó giành chiến thắng.

5. Trò chơi “Giành cờ chiến thắng” hay còn gọi là “cướp cờ”:

Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, sự thông minh nhanh nhẹn, khéo léo và sức nhanh.

Cách chơi: Khi bắt đầu cuộc chơi, giáo viên gọi tên đến số nào, thì 2 em mang số đó của hai hàng nhanh trong chạy lên giành lấy cờ mang về cho đội mình. Khi người của đội bạn đã cầm lấy cờ, thì người cùng số phải chạy đuổi theo để giành lại cờ bằng cách vỗ nhẹ vào người bạn. Trong trường hợp này người cầm cờ bị thua, còn nếu không đuổi kịp để người cầm cờ chạy về qua vạch giới hạn, thì người cầm cờ coi như đã giành được cờ và là người thắng cuộc. Sau đó lại để cờ vào vòng tròn và trò chơi tiếp tục lại từ đầu.

6. Trò chơi “Kéo co”:

Mục đích: Giáo dục sức mạnh, khả năng phối hợp đồng tác, dùng sức để kéo, tinh thần tập thể, kiên trì, tôn trọng kỷ luật.

Cách chơi: Khi cô đếm từ 1,2,... đến 3 thì cuộc chơi bắt đầu. Các cháu mỗi bên cố gắng kéo dây về phía mình. Nhóm nào kéo được người đứng đầu của nhóm kia qua vạch giới hạn là thắng cuộc. Cuộc chơi bắt đầu “ván” cho đến khi mệt hoặc chán.

Yêu cầu: Chỗ chơi phải bằng phẳng, sạch sẽ. Cho các cháu khởi động các khớp trước khi tham gia trò chơi này, thường xếp vào giữa buổi chơi. Để tăng lượng vận động trong một giờ chơi, có thể cho từng đôi một chơi trò chơi này theo kiểu 2 cháu “ngoặc” tay vào nhau mà kéo qua vạch ranh giới.

7. Trò chơi “Nhanh tay nhanh mắt”:

Mục đích: Giúp trẻ phát triển sự kết hợp giữa các giác quan cơ thể, mắt thì quan sát tinh ý còn tay thì nhanh nhẹn, khéo léo.

Cách chơi: Trẻ đứng xung quanh tấm vải tay đeo móc, trẻ dùng tay khéo léo di chuyển sao cho quả bóng không rơi xuống lỗ.

Yêu cầu về luật chơi: Bóng rơi xuống lỗ thì cả đội cùng chơi lại và chọn hình thức chịu phạt cho cả đội.

8. Trò chơi “Chung sức”:

Mục đích: Rèn luyện và phát triển tố chất khéo léo, giữ thăng bằng của đôi tay, rèn kỹ năng chơi nhóm, hợp tác cùng chơi cho trẻ.

Cách chơi: Trẻ ngồi hình vòng tròn, mỗi trẻ cầm

1 máng dụng cụ chơi, cả nhóm phối hợp di chuyển quả bóng bàn từ bạn này sang bạn khác, trong khi chơi trẻ có thể hát hay gọi tên bạn tiếp theo để đỡ bóng.

Yêu cầu về luật chơi: Trẻ nào làm rơi bóng sẽ chịu phạt theo ý kiến của cả nhóm chơi và trò chơi bắt đầu lại từ vị trí của bạn làm rơi bóng.

9. Trò chơi “Đi qua suối”:

Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng đi, khả năng thăng bằng, năng lực tập trung chú ý, phối hợp khéo léo chính xác và tính cẩn thận.

Cách chơi: Các em lần lượt lên các viên đá để đi sang tảng đá khác nhau để qua được suối. Khi đi qua suối các em phải chọn các tảng đá khác nhau để qua được suối. Nhất thiết không được bước ra ngoài vòng tròn. Sau khi đi sang được suối thì đứng xếp hàng quay mặt lại để chuẩn bị đi ngược chiều về. Nếu lớp đông có thể chia thành 2 - 3 chỗ qua suối (mỗi chỗ đều thiết kế như trên).

Yêu cầu: Khi chơi trò chơi không được nhảy ra ngoài ô nếu trong đội ai bước ra ngoài ô sẽ bị mất một điểm.

10. Trò chơi “Mèo đuổi chuột”:

Mục đích: Dạy kỹ năng chạy, đuổi bắt, luôn lách qua các chướng ngại vật, rèn luyện sức nhanh, sự khéo léo, sức bền, ý chí, tập trung chú ý, tinh thần tập thể, sự giúp đỡ lẫn nhau và tính kỷ luật.

Cách chơi: Chọn 2 cháu, một cháu làm mèo, một cháu làm chuột, đứng ở giữa vòng tròn, tựa lưng vào nhau. Khi các bạn hát đến câu cuối cùng “hóa chuột” thì “chuột” chạy, “mèo” đuổi theo. “chuột” chui vào khe nào (khoảng giữa các bạn trong vòng tròn) thì “mèo” chui vào theo đúng khe đó. Nếu “mèo” tóm được “chuột” thì “mèo” thắng cuộc, hai cháu đổi vai chơi cho nhau. Nếu “mèo” chui nhầm thì “mèo” thua, cũng phải đổi vai chơi cho bạn. Nếu mèo không bắt được “chuột” thì sau khoảng 2-3 phút cô cho đổi vai chơi và trò chơi cứ thế tiếp tục.

Yêu cầu: Khi cả nhóm hát bài đồng dao, cô cho các cháu nắm tay nhau để ngang hông, cùng vung ra trước, ra sau theo nhịp hát. Đến câu “hóa chuột” thì cùng giơ tay lên cao để mèo và chuột chạy, đuổi được dễ dàng. Không được bạn nào hạ tay xuống khi mèo và chuột đang chạy. Chuột không được chạy quá xa vòng tròn, chỉ được lách qua các khe giữa 2 bạn. Cô có thể chọn mèo và chuột, cũng có thể hỏi bạn nào xung phong làm chuột và mèo hoặc dùng trò chơi “Oản tù tỳ” để chọn. Cố gắng cho cháu nào cũng được làm mèo, làm chuột. Nên chọn mèo và chuột ngang sức nhau.

11. Trò chơi “Kéo cưa lừa xẻ”:

Mục đích: Dạy cho trẻ kỹ năng kéo, đẩy tay theo nhịp lời ca, sức mạnh và khả năng phối hợp vận động, sự hiểu biết về một hoạt động lao động của các chú, các bác công dân.

Yêu cầu: Đây là một trò chơi đơn giản, mang tính trợ hứng là chính, vì vậy cô nên cho cả lớp hát thuộc bài hát thuộc lời ca trước khi chơi và tổ chức cho cả lớp cùng chơi một lúc. Sau mỗi lần chơi, cô đổi các cháu trong từng nhóm để cuộc chơi thêm vui vẻ. Nhắc các cháu phải thực hiện đúng động tác kéo, đẩy rõ ràng, thể hiện sức mạnh, theo nhịp của lời ca.

12. Trò chơi “Chèo thuyền”:

Mục đích: Nhằm rèn luyện năng lực phối hợp nhịp nhàng, tính mềm dẻo khéo léo, linh hoạt của cột sống. Giáo dục tính tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể.

Cách chơi: Nhịp hô một các em đồng loạt ngã người ra sau, 2 tay đồng thời buông khỏi vai và đưa ngang bằng sang 2 bên cạnh thân giả làm 2 mái chèo của người chèo thuyền. Nhịp hô hai tất cả em ngồi thẳng rồi cúi trước 2 tay đặt lên vai bạn như cũ 2 gôi hơi co lại. Cũng có thể hô chèo (thay cho một), thuyền (thay cho hai).

Yêu cầu: Cả đội làm đồng loạt và đồng đều theo nhịp hô, không được đùa nghịch, trong khi chèo thuyền.

13. Trò chơi “Xếp nhà”:

Mục đích: Giúp trẻ phát triển khả năng quan sát, phán đoán, kỹ năng nhanh nhẹn của đôi mắt và đôi bàn tay khi chơi.

Cách chơi: Trẻ chia làm 2 đội chơi, mỗi đội gồm 3-4 bạn, trẻ có nhiệm vụ là quan sát, tìm các miếng ghép và ghép, sắp xếp các miếng ghép thành ngôi nhà hoàn chỉnh.

Yêu cầu về luật chơi: Đội nào tìm, sắp xếp đúng và nhanh hơn sẽ là đội chiến thắng, đội thua sẽ chịu phạt theo ý đội thắng.

14. Trò chơi “Cắm cờ chiến thắng”:

Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, khả năng phối hợp nhanh nhẹn khéo léo, phát triển sức nhanh, giáo dục tính tập thể, tác phong nhanh nhẹn khẩn trương.

Cách chơi: Khi có lệnh, các em số 1 chạy nhanh sang vạch giới hạn thứ hai trao cờ cho bạn số 6 đứng đầu của hàng đối diện. Em này sau khi nhận cờ lại nhanh chóng chạy sang vạch giới hạn đối diện trao cờ cho bạn số 2.

15. Trò chơi “Lái ô tô”:

Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, nâng cao chức năng cơ quan hô hấp, năng lực định hướng, khả năng tưởng tượng và bắt chước.

Cách chơi: Học sinh được phân thành 2 nhóm có số lượng người bằng nhau (tùy theo số lượng trẻ có thể chia thành 3 hoặc 4 nhóm) đứng hàng dọc ở vạch xuất phát, tay cầm vòng lái, cháu nọ cách cháu kia 1,5- 2 mét, khi nghe lệnh của giáo viên phát ra “bắt đầu” thì lần lượt từng em cầm vòng lái giả như đang ngồi trên ô tô để chạy về đích. Sau khi về đích đứng xếp vào cuối hàng. Đội nào chạy hết trước sẽ thắng.

Yêu cầu: Phải chạy đúng đường, vừa chạy vừa xoay tay lái.

16. Trò chơi “Mèo và chim sẻ”:

Mục đích: Nhằm rèn luyện phản xạ nhanh, sức bật, phát triển sức mạnh chân.

Cách chơi: “Chim sẻ” đi lại, chạy, bật nhảy bằng hai chân hay lò cò v.v.. tự do trên sân, còn “mèo” đi lại ở phía ngoài rình bắt “chim sẻ”. “Chim sẻ” nào mãi chơi ra gần vạch giới hạn để “mèo” bắt được, thì phải ra đóng vai “mèo” và ngược lại “mèo” được vào trong sân chơi đóng vai “chim sẻ”. “Mèo” khi bắt “chim sẻ” chỉ cần đập nhẹ vào người bạn là được

17. Trò chơi “Thả đĩa ba ba”:

Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sự nhanh nhẹn, khéo léo.

Cách chơi: Các em giả làm người cần bơi qua sông hay ao, hồ đồng thanh đọc vần điệu: “Thả đĩa ba ba; Chớ bắt liền bà; Phải tội liền ông; Cơm trắng như bông; Giao, tiền như nước; Đồ mắm đồ muối; Đồ ít hạt tiêu; Đồ niêu nước chè; Đồ phải nhà nào; Nhà ấy phải chịu”. Sau từ “chịu” các em tìm cách đi, chạy giả “bơi” qua sông hoặc ao, hồ sao cho không để “đĩa” bám vào người (đĩa bắt được). Những em đóng vai “đĩa” thì tìm cách bắt những người đi qua, nếu bắt được, thì phải đổi vai cho nhau và trò chơi tiếp tục lại từ đầu.

18. Trò chơi “Đò”:

Mục đích: Dạy kỹ năng chạy, đuổi, bắt, dừng và chuyển hướng kịp thời, sự nhanh nhẹn, khéo léo và bền bỉ, tinh thần đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau và tôn trọng kỷ luật.

Cách chơi: Cô giáo phát lệnh bắt đầu cuộc chơi, các cháu cố chạy xa bạn làm cái, còn bạn làm cái thì cố gắng đuổi các bạn. Khi thấy “cái” sắp đến một người nào thì bạn đó phải nói “đò”. Nếu không nói kịp, bạn làm “cái” sẽ đập nhẹ vào người, coi như bị bắt, phải ra ngoài một lần chơi. Bạn làm “cái” đuổi người khác và cứ thế trò chơi cứ tiếp diễn. Đến khi chỉ còn một bạn chưa bị bắt, cô cho dừng trò chơi, cử bạn đó làm cái và cho chơi ván khác. Nếu quá thời gian quy định mà bạn làm cái không bắt được người nào, cô cho chơi lại, cử người khác làm cái.

19. Trò chơi “Qua đường hầm”:

Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng đi lom khom, sự phối hợp khéo léo, nhanh nhẹn.

Cách chơi: Các em nắm tay nhau lần lượt đi theo kiểu lom khom qua đường hầm. Khi đi không được để một bộ phận nào của người chạm hầm. Những em đứng làm hầm không được hạ thấp tay xuống hoặc có hành động gì cố tình chạm vào người những bạn đang đi qua. Qua hầm xong vòng đi thường về vị trí cũ rồi lại đứng theo từng đôi một để làm hầm cho các bạn đã đứng làm hầm đi qua.

20. Trò chơi “Thỏ nhường hang”:

Mục đích: Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức mạnh, sự thông minh, khéo léo nhanh nhẹn.

Cách chơi: Khi có lệnh của giáo viên cho trò chơi bắt đầu (bằng lời hoặc còi hay tiếng vỗ tay), “người đi săn” chạy đuổi bắt “thỏ” không có hang. Những “thỏ” này chạy trốn người đi săn bằng cách chạy lượn lách sau đó chui vào một hang nào đó. Khi có “thỏ” không còn hang chui vào hang của mình, thì “thỏ” đang có hang nhường hang cho bạn và chạy ra khỏi hang thành “thỏ” không có hang và “thỏ” này lại bị “người đi săn” bắt được (bằng cách vỗ nhẹ vào người) thì đổi vai cho nhau, hoặc sau 2-3 phút mà “người đi săn” không bắt được một “thỏ” nào thì trò chơi cũng dừng lại để thay “người đi săn” mới.

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá khả năng nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi, Trường mầm non Họa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội

Tiến hành lựa chọn test đánh giá khả năng nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi, Trường mầm non Họa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội thông qua các bước sau: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; Lựa chọn thông qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên; Lựa chọn trên diện rộng bằng phiếu hỏi; Xác định tính thông báo của test; Xác định độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 04 test đánh giá nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi, Trường mầm non Họa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội đó là:

1. Chạy 10m (s);
2. Nhặt bi bỏ lọ trong 15 giây (viên);
3. Ném túi cát trúng đích (điểm);
4. Đi trên cầu thăng bằng cao 10cm (điểm)

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các TCVD phát triển khả năng nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi, Trường mầm non Họa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): Phương pháp

TN sự phạm so sánh song song.

- Đối tượng TN: Là 40 trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi, Trường mầm non Hòa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm:

- Nhóm TN: Bao gồm 20 cháu lứa tuổi 4 - 5, Trường mầm non Hòa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội. Nhóm này áp dụng 15 TCVD mà đề tài đã lựa chọn trong việc nâng cao tố chất nhanh nhẹn, khéo léo.

- Nhóm đối chứng (ĐC): Bao gồm 20 cháu lứa tuổi 4 - 5, Trường mầm non Hòa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội. Nhóm này sẽ áp dụng nội dung chơi là các TCVD được áp dụng thường xuyên trong các giờ thể dục và giờ chơi do Nhà trường xây dựng.

Quá trình TN trong 8 tuần, mỗi tuần 5 buổi, mỗi buổi được vui chơi 2 lần sáng từ 9h30 đến 10h30, chiều từ 14h30 đến 15h30 buổi.

Toàn bộ quá trình TN được tiến hành từ tháng 10/2021 đến tháng 12/2022.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Trong quá trình TN, đề tài tiến hành kiểm tra 2 lần (trước và sau TN).

Địa điểm TN: Trường mầm non Hòa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội.

Tiến trình TN như bảng 2.

2.2.2. Kết quả TN

- Thời điểm trước TN:

Trước TN, chúng tôi sử dụng 4 test đã lựa chọn,

Bảng 2. Lịch trình TN tổ chức vui chơi cho trẻ mẫu giáo 4 – 5 tuổi theo tuần

Thời gian Thứ	Buổi sáng			Buổi chiều		
	9h10- 9h20	9h20-9h30	9h30-9h40	14h30-14h40	14h40-14h50	14h50-15h00
2	Kéo cưa lừa xẻ	Kéo co	Trở tài khéo léo	Chèo thuyền	Xếp nhà	Đi qua suối
3	Bỏ khăn	Lái ô tô.	Cắm cờ chiến thắng	Chung sức	Ai khéo nhất	Đội nào nhanh nhất
4	Thỏ nhường hang	Mèo đuổi chuột	Nhanh tay nhanh mắt	Kéo cưa lừa xẻ	Đội nào nhanh nhất	Mèo và chim sẻ
5	Chèo thuyền	Đò	Đi qua suối	Bỏ khăn	Lái ô tô.	Cắm cờ chiến thắng
6	Thả đĩa ba ba	Trở tài khéo léo	Qua đường hầm	Xếp nhà	Mèo đuổi chuột	Giành cờ chiến thắng

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá nhanh nhẹn, khéo léo của hai nhóm trước TN

($n_A = n_B = 20$)

TT	Test	Thông số toán thống kê		Nhóm ĐC		Nhóm TN		$t_{\text{tính}}$	P
		χ_A	$\pm\sigma$	χ_B	$\pm\sigma$				
1	Chạy 10m (s)	4.65	0.42	4.71	0.35	0.74	>0.05		
2	Nhặt bi bỏ lọ trong 15 giây (viên)	9.14	0.76	9.21	0.41	0.43	>0.05		
3	Ném túi cát trúng đích (điểm)	1.35	0.31	1.31	0.27	0.61	>0.05		
4	Đi trên cầu thăng bằng cao 10cm (điểm)	7.47	0.59	7.52	0.48	0.29	>0.05		

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá nhanh nhẹn, khéo léo của 2 nhóm sau TN

($n_A = n_B = 20$)

TT	Test	Thông số toán thống kê		Nhóm ĐC		Nhóm TN		$t_{\text{tính}}$	P
		χ_A	$\pm\sigma$	χ_B	$\pm\sigma$				
1	Chạy 10m (s)	4.37	0.41	3.87	0.46	2.95	<0.05		
2	Nhặt bi bỏ lọ trong 15 giây (viên)	9.96	0.56	10.67	0.94	3.06	<0.05		
3	Ném túi cát trúng đích (điểm)	1.73	0.74	2.12	0.26	3.64	<0.05		
4	Đi trên cầu thăng bằng cao 10cm (điểm)	8.74	0.61	10.03	0.92	3.07	<0.05		

kiểm tra và so sánh nhanh nhẹn, khéo léo của trẻ nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Trước TN kết quả kiểm tra ở cả 4 test giữa 2 nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ hay nói cách khác khả năng nhanh nhẹn, khéo léo của 2 nhóm là đồng đều nhau. Điều đó chứng tỏ sự phân chia nhóm TN và ĐC hoàn toàn khách quan.

- Thời điểm sau TN

Sau 8 tuần TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 4 test đã lựa chọn, kiểm tra và so sánh nhanh nhẹn, khéo léo của trẻ nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Sau 8 tuần TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả 4/4 Test thể hiện ở $t_{\text{Tính}} > t_{\text{Bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ đến $P < 0,001$. Điều này chứng tỏ việc áp dụng 20 TCVD mà đề tài đã lựa chọn đã có tác động tích cực đến nhanh nhẹn, khéo léo cho đối tượng nghiên cứu.

Để thể hiện rõ hơn nữa hiệu quả của TCVD đã lựa chọn, đề tài tính nhịp độ tăng trưởng giữa 2 nhóm trước và sau TN. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Kết quả bảng 5 cho thấy, sau TN khả năng nhanh nhẹn, khéo léo ở hai nhóm TN và ĐC đều có sự tăng trưởng, nhưng mức độ tăng trưởng ở nhóm TN cao hơn hẳn nhóm ĐC ở cả 4 test. Nhịp tăng trưởng của nhóm TN từ 25.45% đến 41.21%, nhịp tăng trưởng của nhóm ĐC từ 12.77% đến 23.39%.

Kết quả trên cho thấy nhịp độ tăng trưởng nhóm TN lớn hơn so với nhịp độ tăng trưởng của nhóm ĐC. Điều đó một lần nữa khẳng định: việc ứng dụng 20 TCVD mà đề tài lựa chọn nhằm phát triển khả năng nhanh nhẹn khéo léo cho trẻ MG 4 - 5 tuổi Trường MN Hòa Mi, Quận Ba Đình - Hà Nội tốt hơn hẳn so với TCVD cũ.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 20 TCVD phát triển khả năng nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi, Trường mầm non Hòa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các TCVD đã lựa chọn trong thực tế cho thấy: các TCVD đã lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển khả năng nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi, Trường mầm non Hòa Mi, Quận Ba Đình, Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Thanh Âm (1995), *Giáo dục học Mầm non*, NXB Giáo dục - Hà Nội.
2. Hoàng Thị Bưởi, Đỗ Hùng Phương (1995), *Phương pháp GDTC Mầm non*, NXB Giáo dục.
3. Nguyễn Hợp Pháp (1986), *TCVD mẫu giáo*, NXB TDTT - Hà Nội.
4. Lê Anh Thơ (1995), *Nghiên cứu sử dụng một số TCVD dân gian trong GDTC cho trẻ mẫu giáo 3 - 5 tuổi*, Kết quả nghiên cứu khoa học trường Đại học TDTT.
5. P.G. Xamakurova (1986), *Trò chơi trẻ em*, NXB Sở giáo dục TP Hồ Chí Minh.
6. Phạm Vĩnh Thông (1999), *TCVD và vui chơi giải trí*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích dẫn từ Luận văn thạc sĩ Giáo dục học “Ứng dụng trò chơi vận động phát triển khả năng nhanh nhẹn, khéo léo cho trẻ mẫu giáo 4 - 5 tuổi, Trường mầm non Hòa Mi Quận Ba Đình, Hà Nội”, Nguyễn Thị Thu Trang, Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, 2022.

Ngày nhận bài: 20/11/2022; **Ngày duyệt đăng:** 27/1/2023

Bảng 5. So sánh nhịp độ tăng trưởng khả năng nhanh nhẹn, khéo léo của hai nhóm sau TN

($n_A = n_B = 20$)

Test	Nhóm	Nhóm ĐC			Nhóm TN			Chênh lệch tỷ lệ (%)
		Trước TN	Sau TN	W (%)	Trước TN	Sau TN	W (%)	
Chạy 10m (s)		4.65	4.37	12.77	4.71	3.87	25.45	12.68
Nhặt bi bỏ lọ trong 15 giây (viên)		9.14	9.98	18.87	9.21	10.67	30.14	11.27
Ném túi cát trúng đích (điểm)		1.35	1.73	23.39	1.31	2.12	41.21	17.82
Đi trên cầu thăng bằng cao 10cm (điểm)		7.47	8.74	19.85	7.52	10.03	31.46	11.61