



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC SÂN CHƠI VẬN ĐỘNG NGOÀI TRỜI CHO HỌC SINH Ở TRƯỜNG TIỂU HỌC (Chương trình phối hợp với Quỹ UNILEVER VIỆT NAM)

1. Ý NGHĨA VÀ TẦM QUAN TRỌNG

Trẻ em Việt Nam là đối tượng chủ yếu trong chiến lược con người của Đảng và Nhà nước ta và được cả xã hội quan tâm. Phương thức giáo dục mang tính đặc thù cho đối tượng này là “học mà chơi, chơi mà học” được cả thế giới xưa và nay thừa nhận. Điều đó càng chứng tỏ hoạt động vui chơi và trò chơi có vị trí hết sức quan trọng trong sự nghiệp giáo dục thế hệ trẻ.

Nguyên tắc giáo dục toàn diện, “học” đi đôi với “hành” là chủ trương đúng đắn của Đảng và Nhà nước ta, do đó việc tổ chức vui chơi cho học sinh tiểu học trong nhà trường là một trong những nhiệm vụ rất bức thiết hiện nay, bảo đảm phù hợp về tâm, sinh lý và năng lực hành động của học sinh lứa tuổi này. Đây cũng là hoà nhập âm dương trong môi trường giáo dục, tạo đà cho trẻ phát triển cân đối giữa trí lực (học tập) và thể lực (vận động) góp phần “giải trí” cho học sinh tiểu học hiện nay. Đối với học sinh tiểu học, hoạt động vui chơi là nhu cầu không thể thiếu được trong đời sống hàng ngày của các em.

Tiểu học là cấp học nền tảng trong nhà trường phổ thông, sự phát triển thể chất của học sinh tiểu học sẽ tạo tiền đề ban đầu, đóng vai trò nền tảng cho quá trình phát triển thể chất trong tương lai của các em nói riêng và cho thế hệ trẻ Việt Nam nói chung. Nhu cầu được hoạt động vui chơi, giải trí, tập luyện TDTT đối với học sinh tiểu học cũng không kém phần quan trọng như học văn hóa.

Trẻ em đến trường tiểu học, ngoài việc học tập, trang bị kiến thức, rèn luyện những kỹ năng cuộc sống, cần phải được hoạt động vui chơi lành mạnh. Muốn hoạt động vui chơi của trẻ em được bổ ích và hiệu quả, cần thiết phải có dụng cụ, thiết bị đồ chơi cho các em. Hiện nay tại một số trường tiểu học, do có sự đầu tư từ những nguồn kinh phí khác nhau, đã có một số loại dụng cụ, thiết bị đồ chơi nhằm phục vụ cho học sinh vui chơi, hoạt động, song chưa có tài liệu nào hướng dẫn, tổ chức vui chơi cho học sinh tại các trường tiểu học một cách có hiệu quả. Nhu cầu của các trường tiểu học cần có thiết bị đồ chơi vận động đa năng, nhằm phục vụ cho học sinh là có thực và rất lớn, cần được quan tâm một cách đúng mức với chiến lược lâu dài nhằm phát triển thể lực, sức khoẻ, giáo dục toàn diện cho học sinh tiểu học nước ta.

Hoạt động vui chơi đối với trẻ em sẽ góp phần thiết lập mối quan hệ con người với con người thông qua hoạt động vui chơi giải trí, giúp các em có bầu không khí tâm lý vui tươi thoải mái thân mật sau những giờ học tập căng thẳng. Vui chơi còn giúp các em phát triển phẩm chất đạo đức, tình thân ái, ý thức tập thể đoàn kết, kỷ luật, tự giác... và cả những phẩm chất tâm lý khác như óc quan sát, trí tưởng tượng, sự nhanh nhẹn, khéo léo, linh hoạt. Các em ở lứa tuổi học sinh tiểu học rất hiếu động và có nhu cầu vui chơi rất cao, ưa hoạt động, thích khám phá và tìm hiểu thế giới xung quanh. Kết quả của nhiều nghiên cứu hiện nay cho thấy lứa tuổi học sinh tiểu học được tham gia vui chơi tích cực và thường xuyên sẽ thông minh, nhanh nhẹn hoạt bát hơn hẳn những em khác. Vui chơi, giải trí góp phần hình thành nhân cách con người mới phát triển toàn diện. Thực tiễn cuộc sống tiên tiến hiện nay cũng đòi hỏi học sinh nói chung và học sinh tiểu học nói riêng cần phải được trang bị những tri thức, kỹ năng cơ bản trong học tập, hoạt động và vui chơi.

Có thể nói, hiệu quả của việc giáo dục thế hệ trẻ phụ thuộc rất nhiều vào việc tổ chức hoạt động vui chơi cho trẻ em. Nhận thức được tầm quan trọng đó, các cấp Đảng và chính quyền ở



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

nhiều địa phương đã rất quan tâm chú ý, cố gắng thúc đẩy mạnh mẽ để cải thiện tình hình, ngoài ra vấn đề này cũng thu hút được sự quan tâm của nhiều nhà nghiên cứu, cán bộ quản lý giáo dục và một số nhà hoạt động chính trị, xã hội khác.

2. MỘT SỐ KHÁI NIỆM CƠ BẢN

Vui chơi là hoạt động có khả năng tạo hưng phấn và làm cho học sinh được học tập, rèn luyện và thư giãn khá toàn diện. Vui chơi là hoạt động giải trí, là môi trường lành mạnh, tạo điều kiện thuận lợi để các em có cơ hội giao lưu học hỏi lẫn nhau. Hoạt động vui chơi của trẻ em là một dạng hoạt động điển hình, thông qua đó tác động rất lớn sự phát triển nhân cách của trẻ em. Hoạt động vui chơi là nhu cầu không thể thiếu được của trẻ em. Những hoạt động này có khả năng tạo hưng phấn và làm cho học sinh được vui thú, tư duy, thư giãn, hình thành phong cách cá nhân...vv. Dưới góc độ hẹp, vui chơi là hoạt động giải trí, là môi trường, điều kiện để các em có cơ hội giao lưu với nhau, thông qua đó hình thành cho các em năng lực hoạt động(kĩ năng tổ chức, hoạt động, điều khiển.....).

Vui chơi: là một khái niệm vừa có tính khoa học, vừa là ngôn ngữ dùng hàng ngày, mọi người đều hiểu rằng ai cũng đều có nhu cầu vui chơi. Vui chơi là một dạng hoạt động nhằm thỏa mãn nhu cầu, sở thích hứng thú, phát triển thể chất, trí tuệ, ý chí, tình cảm của cá nhân. Cùng với các hoạt động khác, vui chơi là dạng hoạt động giải trí, giao lưu xã hội đặc biệt, phát triển trách nhiệm cộng đồng. Vui chơi hợp lý, khoa học sẽ góp phần giáo dục trẻ em phát triển tích cực và toàn diện.

Trò chơi: là hoạt động vui chơi có chứa đựng một chủ đề, có nội dung nhất định, có những qui định mà người tham gia phải tuân thủ. Trò chơi là một hình thể xã hội, thể giới nhỏ của trẻ em, trò chơi là một tác nhân phát triển nhận thức, giáo dục nhân cách và bổ trợ đặc lực cho sự phát triển thể chất. Trò chơi đối với trẻ em, đó là bài học, là phương tiện hữu hiệu nhất để giáo dục và tăng cường thể chất cho các em. Trong từ điển tiếng Việt, chữ “Trò” được hiểu là một hình thức mua vui, bày ra trước mặt mọi người, chữ “Chơi” là một từ chung để chỉ những hoạt động lúc nhàn rỗi, ngoài giờ lao động, nhằm mục đích giải trí là chính. Từ đó “Trò chơi” được hiểu là những hoạt động làm thỏa mãn nhu cầu của con người, trước hết về vui chơi, giải trí. Theo quan điểm giáo dục học, trò chơi vừa là phương tiện phát triển toàn diện nhân cách vừa là hình thái tổ chức cuộc sống. Đối với trẻ em, trò chơi là hoạt động giúp các em tái tạo lại những hành động của người lớn cùng mối quan hệ của họ; có tác dụng định hướng nhận thức đồ vật và nhận thức xã hội. Trong trò chơi, nhu cầu cũng như các phẩm chất của trẻ về thể lực, trí tuệ, đạo đức và ý chí được hình thành, thể hiện và phát triển. Trẻ em do được chơi nên phát triển, do đó vui chơi là một trong hoạt động chủ đạo để giáo dục trẻ.

Trò chơi nói chung và trò chơi vận động nói riêng, là hoạt động vui chơi giải trí, là hình thức phản ánh các mặt hoạt động của đời sống, sinh hoạt văn hóa, văn nghệ, giáo dục và các mối quan hệ giữa con người. Trò chơi là một nội dung hoạt động nhằm thỏa mãn những nhu cầu vận động để phát triển thể chất, củng cố các kỹ năng vận động và các tố chất thể lực cơ bản, góp phần hình thành nhân cách của con người. Thông qua vui chơi, giải trí đã tạo cho con người sự hứng thú, thúc đẩy sáng tạo và bồi dưỡng tình cảm, nâng cao nhận thức về tự nhiên, xã hội, cộng đồng và bản thân. Đối với trẻ em, trò chơi, đồ chơi là một nhu cầu không thể thiếu được, ngày càng có vai trò đặc biệt quan trọng và như một “Phép thử”, chuẩn bị cho chúng về mọi mặt để phát triển, trở thành những con người phù hợp với yêu cầu vận động không ngừng của xã hội. Trò chơi vận động là một trong những biện pháp giáo dục thể chất có hiệu quả nhất, góp phần xây dựng con người phát triển toàn diện, đáp ứng được những yêu cầu của sự nghiệp đổi mới đất nước ta hiện nay.

Khi tham gia trò chơi vận động, mọi hành động của trẻ được điều khiển bởi nhiệm vụ vận động của trò chơi, chúng sẵn sàng thực hiện "hết mình" theo yêu cầu của trò chơi một cách tự



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

nguyên. Trò chơi vận động với những thiết bị dụng cụ đồ chơi, do người lớn thiết kế, đưa vào cuộc sống cho các em, nếu được hướng dẫn chu đáo và kiểm soát được quá trình chơi của trẻ, sẽ mang lại nhiều điều bổ ích cho các em.

Đồ chơi: nói rộng hơn là phương tiện, điều kiện để chơi, là tất cả những thứ phục vụ cho vui chơi, cho tổ chức trò chơi, bao gồm những dụng cụ trang thiết bị, đồ dùng, kinh phí, những qui định, cùng những hiểu biết để có thể tham gia vui chơi. Nếu thiếu đồ chơi và trang thiết bị phục vụ vui chơi của trẻ em, thì khó có thể thực hiện việc tổ chức vui chơi đạt được yêu cầu giáo dục một cách có hiệu quả.

Việc phải có các thiết bị đồ chơi phục vụ cho trẻ em vui chơi, là vấn đề cần thiết, mang tính giáo dục và quyết định đến hiệu quả của việc vui chơi, hoạt động của trẻ em. Trên cơ sở đó giúp các giáo viên lựa chọn các hình thức, nội dung, đồ chơi, cách chơi phù hợp với các nhiệm vụ giáo dục đã đặt ra.

Trò chơi học tập là một phương pháp giáo dục:

Sử dụng trò chơi học tập như một phương pháp giáo dục nhằm phát triển năng lực nhận thức cho HS tiểu học được thể hiện ở chỗ: trò chơi là phương thức, là dạng hoạt động của các em được kích thích bởi hoạt động của giáo viên nhằm đạt được các nhiệm vụ giáo dục trí tuệ.

Trên thế giới, hầu hết các quốc gia đều quan tâm đến việc hoạt động, vui chơi của trẻ em. Điều đó thể hiện rất rõ vào việc cùng nhau ký Tuyên bố về Quyền và bổn phận trẻ em, trong đó khẳng định trẻ em có quyền được vui chơi. Trẻ em không được vui chơi, thì không thể phát triển, trò chơi và trò chơi vận động, đó là cuộc sống thực của trẻ, hãy tạo mọi điều kiện tốt nhất để cho trẻ được vui chơi và phát triển.

Việc phải có các thiết bị đồ chơi phục vụ cho trẻ em vui chơi, là vấn đề cần thiết, quyết định đến hiệu quả của việc tham gia vui chơi, hoạt động của trẻ em, từ đó giúp các giáo viên lựa chọn các hình thức, nội dung, đồ chơi, cách chơi phù hợp với các nhiệm vụ giáo dục đã đặt ra.

Chơi là một hoạt động cần thiết cho mọi người, ở mọi lứa tuổi nhưng đối với trẻ thơ thì đây là cuộc sống thực của chúng. Phương tiện có hiệu quả nhất để nuôi dưỡng tâm hồn trẻ là trò chơi và chuyện cổ tích. Thiếu nó, trẻ sẽ khô cứng, khó phát triển bình thường. Trẻ cần vui chơi như cần cơm ăn, áo mặc. Trong khi chơi, trẻ hoạt động sôi nổi, hết mình và rất chủ động. Đối với trẻ em, tuổi càng lớn, nhu cầu chơi cũng tăng dần, trò chơi phải càng phong phú, trò chơi là hoạt động thiết yếu, là cuộc sống của trẻ.

Để trẻ em được vui chơi phù hợp với lứa tuổi, phải có 3 yếu tố: Có trò chơi, có đồ chơi và có người chơi với trẻ. Trẻ có thể quên ăn để chơi vì trò chơi là bạn đường của tuổi thơ.

Cho đến nay, vì nhiều lý do khác nhau, trường tiểu học dường như chưa đặt yêu cầu trường phải có đồ chơi, thiết bị vận động cho học sinh tiểu học. Do đó khi học sinh vừa ở trường Mầm non lên chúng bị hụt hẫng bởi sân trường trống vắng xích đu, bập bênh, cầu trượt...vv. Thay vào đó là một chương trình học tập mới mẻ, khá căng thẳng và không hề có một thiết bị, đồ chơi nào trong sân trường. Dường như học sinh lớp 1, lớp 2 bị cuốn vào vòng quay của một chương trình giảng dạy và học tập mạnh mẽ, nên sự phát triển trí lực, thể lực, sức khỏe của học sinh đã bộc lộ sự không tương xứng giữa yêu cầu đào tạo và khả năng tiếp thu của đại bộ phận học sinh. Việc học tập đối với học sinh tiểu học là quan trọng, song việc được hoạt động, vui chơi của các em cũng rất cần thiết. Tình trạng “quá tải” của việc học hành trong thời gian qua xuất hiện, đã “ép” một số học sinh ra khỏi guồng quay của chương trình. Sự bất cập này đè nặng lên đôi vai trần bé nhỏ của mỗi trẻ, gây ức chế thần kinh, làm trẻ chậm tiếp thu, ngại va chạm. Sự ít vận động ở tuổi này tạo sự trì trệ, phát sinh bệnh béo phì, cận thị và một số bệnh tật khác do thiếu vận động mà ra.

Mấy năm trở lại đây, thực hiện chủ trương của Bộ Giáo dục và Đào tạo, nhiều tỉnh thành phố đã tăng số lượng trường bán trú, học 2 buổi/ngày, được dư luận xã hội hoan nghênh và sự đồng



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

ting, ủng hộ của phụ huynh học sinh. Với loại hình trường này, học sinh được chăm sóc, giáo dục và nuôi dưỡng đầy đủ, học sinh học tập và sinh hoạt ở trường cả ngày, đã làm yên lòng nhiều bậc phụ huynh khi cho con học ở trường bán trú. Cái lợi về mặt quản lý và học tập của học sinh thì đã rõ, nhưng học sinh làm gì, vui chơi như thế nào và bằng phương tiện gì trong những khi rảnh rỗi ở trường, sau mỗi giờ học hoặc buổi học lại là vấn đề khá bức xúc. Từ đó xuất hiện nhu cầu cấp thiết là phải có sân chơi trường tiểu học với những đồ chơi thiết bị vận động thích hợp, giúp các trường xây dựng chương trình giáo dục toàn diện, kết hợp giáo dục trí lực (là việc học) với giáo dục thể chất (là việc chơi) của trẻ ngay trong khuôn viên mỗi trường hiện nay.

3. SÂN CHƠI TRONG TRƯỜNG TIỂU HỌC CỦA MỘT SỐ NƯỚC TRÊN THẾ GIỚI

Tại các trường tiểu học ở Úc rất coi trọng giáo dục thể chất và thể thao trường học. Các trường đều được đầu tư kinh phí để mua sắm các loại thiết bị, dụng cụ đồ chơi để vui chơi giải trí, rèn luyện thể lực và phát triển các môn thể thao, như bóng đá, bóng rổ, crikê, điền kinh và bơi lội. Những thiết bị này được thiết kế nhằm giúp phát triển thể lực cho trẻ em cũng như tạo hứng thú cho các em khi tham gia những hoạt động này. Việc thiết kế và chế tạo các sản phẩm dụng cụ đồ chơi, thiết bị vận động dành cho nhà trường, hầu hết được chế tạo tại Úc với mạng lưới phân phối được trải rộng trên toàn lãnh thổ.

Giáo dục thể chất ở Trung Quốc nói chung và ở giáo dục tiểu học nói riêng rất được coi trọng và luôn đặt trên hàng đầu. Mỗi trường tiểu học Trung Quốc đều có khu vui chơi rộng rãi với các trang bị đồ chơi, tổ hợp vận động, đặt ngay trong sân trường và được học sinh rất ưa chuộng. Giờ nghỉ giữa buổi học, những thiết bị này đã được sử dụng hết công suất. Một số môn thể thao phổ thông, dân tộc, hiện đại được đầu tư khá đồng bộ như môn bóng rổ (giúp phát triển chiều cao, tính linh hoạt và phát triển cơ thể), môn cầu lông (giúp tổ chức vui chơi tập thể, tính tổ chức và phản xạ nhanh)..vv. Học sinh tiểu học TQ nhanh nhẹn, sôi nổi, khỏe mạnh, thông minh, khi được tiếp xúc đều tỏ ra linh hoạt, khả năng phản xạ nhanh, giao tiếp tốt.

Thái Lan là một trong nhiều nước rất quan tâm đến đồ chơi cho trẻ em, hầu hết các trường tiểu học đã đầu tư nhiều đồ chơi, thiết bị vận động đa năng cho sân chơi của trường, số học sinh tham gia chơi với những dụng cụ này chiếm tỷ lệ khá cao (79,8%). Nhìn chung các loại đồ chơi, thiết bị vận động đa năng, cũng như hiệu quả và mật độ sử dụng những loại thiết bị này tại các trường tiểu học Thái Lan là rất tốt.

Tại một số nước phát triển, do môi trường giáo dục được đầu tư đầy đủ, nên trình độ chung là rất tốt, tạo đà cho các cấp học cao hơn. Riêng lĩnh vực giáo dục thể chất được nhiều nước rất coi trọng và đặt thành một chế độ, chính sách cụ thể để đầu tư mua sắm đồ chơi, thiết bị, đặc biệt là đầu tư thiết bị vận động đa năng cho sân chơi trường tiểu học. Hầu như những nơi này đều tổ chức tốt sân chơi, với những thiết bị đồ chơi thích hợp nhằm đáp ứng nhu cầu vận động của học sinh tiểu học. Đa phần là các tổ hợp vận động, đồ chơi với kích cỡ phù hợp, mẫu mã đẹp và giá trị cũng rất cao.

Các trường học của nước Cộng hòa liên bang Nga đều phát triển khá toàn diện giữa giáo dục trí lực và giáo dục thể lực. Mỗi trường tiểu học đều có hệ thống thiết bị vận động giúp học sinh có cơ hội và điều kiện để hoạt động trong sân trường. Thiết kế kỹ thuật dành cho sân chơi trường tiểu học ở Cộng hòa Liên bang Nga thường là các tổ hợp vận động với kích thước lớn và một số dụng cụ đồ chơi mang tính chất hoạt động tập thể như: nhà tổng hợp, thang lên, cầu trượt, xích đu, vòng xoay, bập bênh, chui ống..vv. Màu sắc của những thiết bị - đồ chơi trong các trường tiểu học được lựa chọn thường là các gam màu tươi trẻ, mạnh mẽ, tạo cho sân trường luôn vui tươi thu hút hàng trăm, hàng ngàn lượt trẻ vui chơi, luyện tập hàng ngày cả trước, trong và sau giờ học. Cùng song hành với các thiết bị đồ chơi vận động này là hệ thống các dụng cụ phục vụ tập luyện cho các môn thể thao học đường như điền kinh, thể dục, bóng rổ, bóng ném... rất được chú trọng, nên học



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

sinh phát triển tốt về thể chất, do đó chất lượng giáo dục toàn diện được nâng cao, tạo tiền đề cho các cấp học, bậc học cao hơn.

Nhật Bản là một trong những quốc gia phát triển vào loại bậc nhất trên thế giới. Các thiết bị, dụng cụ, đồ chơi dành cho học sinh tiểu học Nhật Bản không chỉ phong phú về kích thước, chủng loại mà còn phổ cập trên phạm vi toàn quốc nên chất lượng giáo dục thể chất phát triển đồng đều. Hệ thống các thiết bị, dụng cụ, đồ chơi tiểu học được thiết kế hoàn hảo, tiện dụng cho học sinh, với kỹ thuật cao nên có độ bền và đảm bảo chất lượng, thu hút sự quan tâm, ứng dụng đại trà của hệ thống trường tiểu học trên phạm vi toàn quốc. Hệ thống đồ chơi này rất chú trọng phát triển thể chất và trí sáng tạo, tính tập thể, cùng các phẩm chất cá nhân khác. Mỗi thiết bị, dụng cụ đồ chơi đều có tính mục đích cao, khuyến khích trẻ vận động, tìm tòi sáng tạo cách chơi và phát triển trí tuệ của học sinh tiểu học.

Như vậy, có thể nói việc tổ chức hoạt động vui chơi, giáo dục và phát triển thể chất cho học sinh tiểu học đã trở nên phổ biến ở nhiều quốc gia trên thế giới. Đã đến lúc chúng ta phải có chính sách đầu tư tương ứng với nhu cầu hoạt động vui chơi của trẻ em, trong đó đặc biệt chú ý đến đầu tư cơ sở vật chất, dụng cụ đồ chơi, thiết bị vận động cho học sinh tiểu học. Một nền giáo dục toàn diện nhất thiết phải hài hòa giữa giáo dục trí lực và phát triển thể chất. Đối với trẻ em, học phải đi đôi với hành, học tập phải cân đối với hoạt động và vui chơi vận động, giải trí. Cả hai lĩnh vực này đều cần có chính sách đầu tư tương ứng với vị trí của nó trong nền giáo dục đương đại.

Một số trường tiểu học quốc tế, dành cho con em chuyên gia, người nước ngoài đang làm ăn sinh sống ở Việt Nam, cũng thấy sự khác biệt với môi trường giáo dục của Việt Nam. Trường UNISIS nằm trong khu ngoại giao đoàn, Hà Nội, ngay trước khu nhà là một khu vui chơi đồ sộ của trẻ em với nhiều trò chơi, đồ chơi lớn nhỏ như xích đu, cầu trượt, bàn xoay, bóng rổ...vv, với tổng giá trị hàng chục ngàn đô la Mỹ. Trong khi đó hầu hết các trường tiểu học Việt Nam còn quá xa lạ với yêu cầu về trách nhiệm đầu tư mua sắm đồ chơi cho sân chơi trường tiểu học hiện nay. Nhận thức của các cấp quản lý vẫn còn chưa thấu đáo và rõ ràng về công việc này, tất cả dường như chờ đợi, hoặc đang chờ sự chỉ đạo, cũng như chờ một chính sách đầu tư cụ thể của các cấp, ban ngành cho nhà trường tiểu học.

4. ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TIỂU HỌC

Có thể chia quy luật phát triển thể chất theo tuổi trẻ em lần lượt qua 5 giai đoạn, học sinh tiểu học ở cuối giai đoạn 1, đầu giai đoạn 2, nên có 2 đặc điểm chính: vừa tăng đáng kể về cả trọng lượng và chiều cao. Điều đó có liên quan chặt chẽ tới việc biến đổi của những cấu trúc và chức năng của toàn bộ cơ thể.

Về hình thái, ở lứa tuổi học sinh tiểu học có đặc điểm chung là: đầu to, thân dài, chân ngắn và tỉ lệ phát triển của đầu so với thân ngày càng nhỏ. Hình dạng của cột sống và các đường cong sinh lý còn chưa ổn định. Chiều cao của trẻ mỗi năm tăng khoảng 5 - 6 cm; cân nặng tăng 1,5 - 2 kg. Đến 6 tuổi chiều cao trung bình đạt 104 - 106 cm (nam), 104 - 114 cm (nữ); cân nặng đạt 16 - 20 kg (nam), 15 - 19,5 kg (nữ). Vì vậy trong tập luyện và vui chơi cần chú ý đến tư thế của trẻ em, phòng tránh các bệnh về cong vẹo cột sống, tránh các bài tập yều cầu sức mạnh tối đa.

Thời kỳ này tế bào não trưởng thành rất nhanh, lúc các em 6 tuổi, trọng lượng não đã bằng 85% não người trưởng thành. Như vậy, đây là thời kỳ mấu chốt, quyết định sự phát triển tư duy của con người. Các phản xạ có điều kiện đơn giản được hình thành nhanh, nhưng độ linh hoạt thần kinh còn yếu, độ lan tỏa hưng phấn cao, khi ức chế có điều kiện lại hình thành chậm. Vì vậy không nên đưa những bài tập, những dụng cụ trò chơi phức tạp hoặc đơn điệu hoặc quá mới lạ trong cùng một buổi tập. Hệ thống tín hiệu thứ 2 ở các em cũng tăng dần, nên trẻ em rất thích chơi các trò chơi, đặc biệt là những trò chơi với dụng cụ có kèm lời hát.



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

Hệ cơ xương phát triển còn yếu, tỉ lệ cân nặng của hệ cơ trên trọng lượng toàn thân từ 22 - 24,5% (người lớn khoảng 40 - 43%). Hệ xương còn mềm, chứa nhiều sụn, thành phần nước trong xương ở mức cao, tỷ lệ Protit trong cơ còn ít, nên cơ dễ bị mệt mỏi khi hoạt động trong thời gian dài. Vì vậy nên tránh những hình thức vận động căng thẳng, dễ tổn thương đến các đầu xương của các em. Sự thay răng ở thời kì này cũng đánh dấu một bước phát triển mới về thể chất của các em học sinh tiểu học.

Hệ tim mạch của các em có những đặc điểm chính là: tim phát triển theo cả 3 hướng (chiều dài, chiều rộng và chiều cao). Cơ tim của các em nói chung còn yếu, nhanh mệt mỏi, nhưng cũng dễ hồi phục, mạch máu rộng, vòng tuần hoàn lại ngắn nên sự lưu chuyển máu diễn ra dễ dàng. Tần số mạch đập cao và giảm dần theo lứa tuổi: 90 - 100 lần/phút (5 - 6 tuổi); 85 - 90 lần/phút (7 - 8 tuổi) và 80 - 85 lần/phút (9 - 10 tuổi). Do vậy, không nên cho các em tập luyện và vui chơi quá lâu một bài tập hoặc một trò chơi, luân phiên giữa hoạt động và nghỉ ngơi hợp lí, thường xuyên thay đổi các nội dung hoạt động trong một buổi tập, giờ chơi.

Hệ hô hấp của các em có đặc điểm chung là đường hô hấp hẹp, cơ hô hấp còn yếu, đặc biệt là cơ hoành, trong khi nhu cầu ô xi của trẻ lại cao, vì vậy các em thường phải thở nông với tần số hô hấp cao, nhưng giảm dần theo lứa tuổi: 23 - 25 lần/phút (5 - 6 tuổi) và 20 - 22 lần/phút (6 - 7 tuổi) và 18 - 20 lần/phút (9 - 10 tuổi). Ngược lại dung tích sống của các em tăng dần, dao động khoảng 600 - 1400 mml. Việc hít thở của các em rất quan trọng, cần dạy cho các em cách thở đúng bằng các động tác thể dục thở, đồng thời nên tăng cường cho các em chơi các trò chơi vận động có kèm chạy nhảy để rèn luyện cơ quan hô hấp.

Trẻ em lứa tuổi này còn có những đặc điểm riêng trong việc hình thành và phát triển các kỹ năng vận động cơ bản. Khi trẻ 4 - 5 tuổi, các hoạt động chạy, nhảy, trèo chính xác và nhịp nhàng hơn, bắt đầu hình thành kỹ năng dùng sức khi ném và có cảm giác thăng bằng. Khi các em 5 - 6 tuổi đã biết chạy nhanh, nhảy đúng, biết nhảy lò cò một chân, có cảm giác thăng bằng và xác định được phương hướng trong hoạt động một cách tương đối chính xác. Thích tìm tòi và khám phá, thích được chơi với đồ chơi hoặc thiết bị vận động Đây chính là những cơ sở cần thiết để xác định nội dung các trò chơi vận động hoặc lựa chọn các dụng cụ đồ chơi phù hợp với từng độ tuổi của trẻ.

Quá trình tâm lý lứa tuổi này cũng có những thay đổi đáng kể, các em thực sự bước vào một giai đoạn mới của quá trình phát triển. Ngôn ngữ của các em khá phong phú, kéo theo sự phát triển của các quá trình cảm giác và tri giác. Tư duy vận động, tư duy hình ảnh giữ vai trò chủ đạo và bước đầu đã xuất hiện loại tư duy tổng hợp bằng lời nói. Tri giác về hình dáng và màu sắc của các em đối với vật thể xung quanh tăng nhanh, song tri giác về thời gian thì chưa hoàn thiện. Vốn từ ngữ phát triển khá nhanh, các em có rất nhiều câu hỏi để tìm hiểu về thế giới đồ vật muôn màu. Khi các em 5 - 6 tuổi, bắt đầu hình thành trí nhớ và sự chú ý có ý thức, tức là bắt đầu biết tập trung sự chú ý vào một hoạt động cụ thể. Các em có thể kể lại những câu chuyện theo trí nhớ của mình, thậm chí còn có phân sáng tạo không cần theo lô zíc. Hứng thú và tình cảm của các em tiếp tục phát triển mạnh. Nhu cầu được giao tiếp với người lớn và bạn bè cùng tuổi ngày một gia tăng, đã tạo điều kiện thuận lợi cho việc hình thành những tính cách tốt đẹp của các em về tình bạn, tình thầy trò, sự giúp đỡ lẫn nhau, tính chân thành, tinh thần trách nhiệm... Xét về mặt này, thì các “vai” chơi, trò chơi (trong đó có cả trò chơi với dụng cụ, đồ chơi), đóng vai trò quan trọng vào loại bậc nhất.

5. NHỮNG ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ VÀ ĐẶC ĐIỂM VUI CHƠI CỦA HỌC SINH TIỂU HỌC

Về tâm lý, đặc điểm nổi bật nhất là ngôn ngữ phát triển mạnh, nhu cầu giao tiếp và hoạt động lớn, các em khát khao được sống và làm việc như người lớn. Nhận thức về mình và bạn bè cùng những người thân dần dần chính xác hơn. Vốn biểu tượng và tư duy bên trong được tăng lên



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

đáng kể, bước đầu các em đã biết cách tư duy lô zíc giản đơn, nhưng kiểu tư duy trực quan hình tượng vẫn chiếm ưu thế. Đối với các em ở lứa tuổi này, xã hội trẻ thơ được hình thành và phát triển, các em rất thích chơi với bạn và dần thích nghi với kiểu sinh hoạt có tổ chức theo tổ, nhóm. Khi vui chơi, các em thích thể hiện tính tự lực và chủ động của bản thân. Các em muốn tự chơi theo ý thích của mình là chính, đồng thời cũng xuất hiện thói quen tìm bạn, tìm đồ chơi để chơi với nhau. Những dụng cụ, đồ chơi mới lạ, gần với cuộc sống, không cầu kì phức tạp nhưng lại có màu sắc tươi trẻ và hấp dẫn luôn được các em ưa chuộng. Với độ tuổi này, mong muốn có bạn chơi và được cùng chơi với bạn trở thành nhu cầu thường xuyên và không thể thiếu được của các em.

Trên cơ sở những đặc điểm phát triển thể chất và tâm lý của học sinh tiểu học có thể khái quát một số điểm quan trọng sau:

1. Cơ thể các em học sinh tiểu học 6 -11 tuổi đã tương đối hoàn thiện, nhưng còn non yếu, tâm sinh lý đã phát triển, song còn ở mức độ hạn chế, cần được sự chú ý giáo dục và tổ chức chu đáo. Do đó, mọi hoạt động vui chơi, học tập và sinh hoạt của các em ở trường và ở nhà, cần phải tổ chức thật đơn giản, nhẹ nhàng, tự nhiên nhằm làm cho trẻ thật sự thoải mái và thích thú trong cuộc sống.

2. Tăng cường cho các em hoạt động vui chơi, rèn luyện thể chất bằng các bài tập thể lực, trò chơi vận động. Đặc biệt là cho các em được chơi với những trò chơi có dụng cụ, thiết bị vận động đa dạng, phong phú với những màu sắc hấp dẫn, kiểu dáng đơn giản, dễ chơi và giống với đồ vật trong cuộc sống, sẽ là những hình thức rất có hiệu quả trong việc phát triển toàn diện của các em học sinh tiểu học, tuy nhiên cần tránh cho các em chơi những bài tập nặng, thiên về sức mạnh và thao tác phức tạp.

3. Khi tổ chức cho các em chơi, nên ưu tiên những trò chơi theo tổ, nhóm, những trò chơi có đồ chơi, dụng cụ, thiết bị vận động có kiểu dáng đơn giản, màu sắc hài hoà, gần với tự nhiên và dễ sử dụng.

4. Lựa chọn trò chơi, đồ chơi, thiết bị cho các em chơi cần phong phú, giàu hình tượng với nhiều cách chơi để có thể nhiều bạn cùng chơi được, nhằm giúp các em hình thành tính tập thể, tinh thần đoàn kết và thói quen sinh hoạt theo tổ, nhóm.

5. Tổ chức tốt sân chơi với các loại dụng cụ, thiết bị, đồ chơi ngay tại trường, phục vụ tối đa thời gian rảnh rỗi của các em và kích thích các em hoạt động, vui chơi có tổ chức, hỗ trợ đắc lực cho giáo dục phát triển toàn diện cho học sinh tiểu học.

6. ĐẶC ĐIỂM, CHỨC NĂNG VÀ PHÂN LOẠI ĐỒ CHƠI VẬN ĐỘNG

1. Đặc điểm:

Theo các nhà tâm lý học và giáo dục học hiện đại, mặc dù có yếu tố sinh học trong nhu cầu vui chơi của trẻ em, nhưng trò chơi của trẻ em không phải do thừa năng lượng nên mới chơi hay hoạt động, chính mâu thuẫn giữa nguyện vọng của trẻ muốn được trực tiếp tham gia vào cuộc sống của người lớn, với khả năng của chúng chưa được chuẩn bị đầy đủ nên đã nảy sinh trò chơi. Tham gia vào trò chơi là một hình thức đặc thù độc đáo của trẻ em để giải quyết mâu thuẫn đó. Nhu cầu được chơi, được vận động đối với trẻ em là bất biến. Trò chơi vận động cùng với dụng cụ, thiết bị đồ chơi đối với các em như là “Com ăn, nước uống” hàng ngày, chính những thứ đó, là phương tiện rất hữu hiệu góp phần giáo dục nhận thức, khả năng giao tiếp, đạo đức và đào tạo các em trở thành con người phát triển toàn diện.

Trò chơi nói chung và trò chơi vận động nói riêng của trẻ em hết sức đa dạng và phong phú, mỗi trò chơi đều có tính mục đích, nội dung và cách thức chơi khác nhau. Số trẻ tham gia chơi ở mỗi trò chơi không cố định, có thể chỉ vài em, hoặc cả nhóm, cả lớp cùng chơi. Thời gian chơi ngắn hay dài, nhiều hay ít cũng do các em tự quyết định. Thích thú và vui vẻ thì chơi nhiều, chơi lâu, chán hoặc tẻ nhạt thì chơi ít hoặc thay đổi trò chơi khác vui hơn. Địa điểm vui chơi và đồ chơi



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

trong các trò chơi của trẻ em rất đa dạng, linh hoạt, dễ kiếm tìm, các em có thể chơi ở mọi nơi, mọi chỗ. Trong quá trình chơi, tùy theo tình hình cụ thể, trẻ em thường sáng tạo, thêm hay bớt những quy ước về cách chơi, thậm chí cả hình thức chơi để trò chơi ngày càng hấp dẫn. Tất cả những đặc điểm đó làm trò chơi, đồ chơi sớm trở nên thân thuộc và hấp dẫn không thể thiếu được đối với trẻ em.

Có thể nói trò chơi là “linh hồn”, thì đồ chơi, thiết bị, dụng cụ của trò chơi là “cơ thể”, là vật chất để thể hiện “linh hồn” đó. Tiếp cận theo một hướng khác thì thiết bị, dụng cụ đồ chơi là phương tiện của trò chơi. Đối với trẻ em, đồ chơi là người bạn thân thiết nhất, là cuốn sách hấp dẫn nhất của trẻ, giúp các em thêm tự tin, sáng tạo trên con đường “chinh phục” cuộc sống và thế giới xung quanh. Những thiết bị, dụng cụ đồ chơi có hình dáng gần với tự nhiên (phù hợp với vốn sống và hiểu biết của các em), với trọng lượng phù hợp và màu sắc hấp dẫn, lại dễ chơi, thường được trẻ ưa chuộng và sử dụng lặp đi, lặp lại nhiều lần. Chính trong quá trình chơi đó đã phát triển thể lực, sức mạnh, sự khéo léo và các năng lực khác của các em.

Thiết bị, dụng cụ đồ chơi cho các em rất phong phú và có sẵn trong thiên nhiên, mọi thứ đều có thể dễ dàng trở thành đồ chơi. Bằng trí tưởng tượng phong phú và sáng tạo, các em có thể coi chính bản thân mình cũng là đồ chơi trong các trò chơi; thậm chí các em còn có thể nhân cách hoá những đồ vật xung quanh thành đồ chơi của mình, như cái bàn, ghế là ô tô, cái tủ là ngôi nhà, quả bưởi rụng là một quả bóng...vv. Các em cũng có thể tự tạo ra đồ chơi đơn giản để thỏa mãn nhu cầu của mình. Mọi vật thay thế chỉ được coi là đồ chơi khi trẻ em sử dụng vào một trò chơi cụ thể, có tính phổ biến bằng trí tưởng tượng phong phú của chúng.

Có thể nói, trí tưởng tượng của các em đã làm cho các trò chơi thêm phong phú các tình huống chơi với nhiều loại đồ chơi hơn. Trong quá trình sử dụng thiết bị, đồ chơi và xử lý các tình huống chơi, đã thúc đẩy óc quan sát, trí tưởng tượng ngày một phát triển ở học sinh. Đồ chơi và trò chơi có quan hệ mật thiết và biện chứng với nhau, cái này là tiền đề, làm điều kiện cho cái kia và ngược lại. Đồ chơi, thiết bị, dụng cụ chơi được coi là cơ sở quan trọng hàng đầu, là cơ sở vật chất của trò chơi.

Như vậy, xem xét theo quan điểm giáo dục, thì thiết bị, dụng cụ đồ chơi, sẽ chỉ phát huy được tác dụng giáo dục trẻ em khi nó đáp ứng được những yêu cầu sau:

+ Đồ chơi thiết bị, dụng cụ chơi phải phù hợp với các nhiệm vụ giáo dục, giáo dưỡng cụ thể và phù hợp với đối tượng mà chúng phục vụ.

+ Phải có kích cỡ, trọng lượng phù hợp với trình độ thể lực, vốn hiểu biết và kinh nghiệm của trẻ em. Dễ học, dễ chơi, có thể lôi cuốn được nhiều em cùng tham gia.

+ Có hình thức hấp dẫn, màu sắc hài hoà, gần với tự nhiên, làm cho các em vui thích. Giúp học sinh từng bước làm quen với môi trường xung quanh và sự nhanh nhẹn xử trí các tình huống trong khi chơi.

+ Tạo nên sự thoải mái, tự tin, phấn khởi khi chơi và giáo dục được cho các em tính tập thể, tinh thần đoàn kết, chủ động, sáng tạo.

+ Đảm bảo vệ sinh và an toàn khi sử dụng các thiết bị, dụng cụ, đồ chơi.

+ Bước đầu hình thành nhận thức thẩm mỹ, trí sáng tạo phong phú, tinh thần hợp tác, đoàn kết ở các em trong quá trình hoạt động.

Đây là những vấn đề cần thiết và quan trọng nhằm định hướng cho các nhà sản xuất, các giáo viên và các bậc phụ huynh trong việc nghiên cứu và lựa chọn thiết bị, dụng cụ đồ chơi cho học sinh tiểu học.

2. Chức năng:

Chức năng cơ bản của trò chơi vận động và hoạt động TDTT là: chức năng xã hội, chức năng giáo dục, chức năng nâng cao sức khỏe, chức năng huấn luyện và chức năng kiểm tra - đánh



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

giá. Đối với trẻ em, chức năng xã hội và chức năng huấn luyện của trò chơi với những thiết bị đồ chơi không biểu hiện rõ, trong khi chức năng nâng cao sức khỏe, thể lực và giáo dục lại rõ rệt và nổi trội hơn.

Trò chơi nói chung và trò chơi vận động nói riêng là thế giới đầy màu sắc, là “Xã hội” thu nhỏ của trẻ em. “Xã hội” này được hình thành chủ yếu thông qua các trò chơi và phù hợp với trình độ nhận thức của học sinh. Trò chơi giúp trẻ em hình thành kỹ năng giao tiếp và học làm người lớn, đặc biệt là những trò chơi tập thể, đóng vai có chủ đề.

Trò chơi vận động là một phương tiện hữu hiệu và quan trọng để phát triển nhận thức và tư duy của học sinh tiểu học. Khi tham gia chơi một trò chơi cụ thể, thường các em phải tập trung chú ý cao, chấp hành những yêu cầu về luật chơi, cách chơi và vai chơi. Mỗi em bằng kinh nghiệm của mình đều có thể tự vận động, sáng tạo để hoàn thành nhiệm vụ chơi. Chính cái quá trình đó đã phát triển và kích thích tính tò mò, ham hiểu biết của các em, thông qua hoạt động vui chơi có tổ chức, sẽ nâng các em lên “tầm cao” mới.

Trò chơi vận động còn là một “công cụ”, phương tiện góp phần phát triển và hình thành nhân cách của trẻ em. Thông qua trò chơi và cách sử dụng đồ chơi, trẻ em tập cách ứng xử như người lớn, qua đó hình thành tiền đề những phẩm chất ý chí, đạo đức cần thiết cho cuộc sống như tính tự chủ, kiên nhẫn, lòng dũng cảm, tính thẳng thắn, trung thực, tinh thần trách nhiệm, sự công bằng, hợp tác đoàn kết, thân ái... Khi chơi, các em thường bộc lộ một cách chân thật nhất tính cách của mình. Vì vậy cần tạo ra sân chơi, trò chơi vận động cho trẻ em và hướng dẫn chơi có tổ chức, để các em vừa khỏe mạnh lại thể hiện được mình, đó cũng là bài học giáo dục về đạo đức và nhân cách con người.

Có thể nói trò chơi vận động với những thiết bị, dụng cụ đồ chơi là phương tiện quan trọng nhất giúp trẻ em phát triển thể chất. Khi tham gia chơi, các em thường phải hoạt động toàn thân, động tác thường lặp đi lặp lại, làm cho thể lực được phát triển toàn diện, vì thế các em sẽ nhanh nhẹn, hoạt bát, khéo léo và mạnh mẽ hơn. Trong khi chơi, các bài tập và kỹ năng vận động cơ bản, tự nhiên như chạy, nhảy, ném, leo trèo, chui, chống, bò, trườn... được trẻ em vận dụng thường xuyên, nhờ vậy kích thích sự phát triển mạnh mẽ thể chất.

Như vậy, các trò chơi vận động của trẻ em, trong đó có trò chơi với dụng cụ thiết bị vận động, là phương thức không thể thiếu, nhằm giúp trẻ em tiếp cận với xã hội, với cuộc sống. Thiếu nó, trẻ không thể phát triển bình thường được. Vì vậy gia đình, nhà trường và toàn xã hội phải có trách nhiệm thường xuyên chăm lo đến việc tổ chức cho trẻ vui chơi, hoạt động, đặc biệt phải tạo ra đồ chơi và sân chơi cho trẻ, sẽ tạo điều kiện cho các em được phát triển một cách toàn diện.

3. Sơ bộ phân loại dụng cụ thiết bị đồ chơi:

Các nhà khoa học đã có phân loại khác nhau về dụng cụ thiết bị đồ chơi vận động cho học sinh tiểu học.

- + Loại chủ yếu nhằm giáo dục kỹ năng vận động cơ bản và phát triển sức nhanh là chính.
- + Loại chủ yếu nhằm phát triển các tố chất thể lực và vận động, tập trung thiên về sức mạnh là chính
- + Loại chủ yếu nhằm phát triển các tố chất khéo léo, khả năng phối hợp vận động và thăng bằng.
- + Loại chủ yếu nhằm rèn luyện trí tuệ, tư duy đòi hỏi sự sáng tạo của trẻ em.
- + Loại tổng hợp nhằm phát triển cả thể chất và tinh thần, cùng các khả năng khác của các em.

Cách phân chia như trên hoàn toàn có tính chất tương đối, ngoài ra trong thực tiễn còn có thể chia thành các loại nhóm khác nhau như: theo các nội dung cũng như hình thức của trò chơi;



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

theo địa điểm cũng như vị trí tiến hành trò chơi; theo các vùng, miền, địa phương và dân tộc khác nhau; theo lứa tuổi và giới tính..vv.

7. NHỮNG YÊU CẦU CƠ BẢN NGUYÊN TẮC TRONG LỰA CHỌN NHỮNG THIẾT BỊ DỤNG CỤ ĐỒ CHƠI VẬN ĐỘNG CHO HỌC SINH TIỂU HỌC

Tiểu học là cấp học nền tảng, học sinh từ mẫu giáo lên tiểu học thì phương thức giáo dục chuyển từ hoạt động chơi là chủ đạo sang học tập. Tuy nhiên ở những lớp đầu bậc học, nhu cầu được chơi, được vận động của các em là rất lớn, phương pháp giáo dục ưa sử dụng vẫn là chơi mà học, học mà chơi. Trò chơi nói chung và trò chơi vận động với thiết bị, dụng cụ đồ chơi nói riêng có vai trò cực kỳ quan trọng trong việc phát triển toàn diện của học sinh tiểu học, đặc biệt là các thiết bị, dụng cụ đồ chơi đa năng cho các em. Việc lựa chọn các loại đồ chơi, thiết bị vận động, dụng cụ chơi dành cho học sinh tiểu học phải đảm bảo một số yêu cầu:

1. Cần tuân thủ nguyên tắc sử dụng phương tiện giáo dục thể chất, chọn những trò chơi, thiết bị, dụng cụ đồ chơi sao cho có lợi nhất đối với sự phát triển toàn diện của học sinh. Trò chơi, thiết bị, dụng cụ đồ chơi phải có nội dung lành mạnh, phong phú và hấp dẫn, nhằm củng cố được sức khỏe, thể lực, hình thành các kỹ năng vận động, nâng cao được nhận thức, năng lực quan sát và tình cảm của các em khi chơi. Đặc biệt là phải đảm bảo an toàn cho học sinh trong quá trình chơi.

2. Phải căn cứ vào đặc điểm tâm, sinh lý, trình độ sức khỏe, thể lực và vốn kỹ năng vận động và hiểu biết của các em để lựa chọn các trò chơi, thiết bị dụng cụ đồ chơi sao cho dễ tập, dễ chơi và phù hợp với lứa tuổi của học sinh.

3. Cần ưu tiên lựa chọn và đưa vào sử dụng những trò chơi, thiết bị, đồ chơi có tác động đến toàn thân, những đồ chơi có kỹ năng quen thuộc (như đi, ngồi, chui, chổng, đập chân, leo, trèo...), những trò chơi, đồ chơi rèn luyện sự khéo léo nhanh trí và những trò chơi mang tính tập thể trong quá trình chơi.

4. Thiết bị, dụng cụ đồ chơi vận động của trường tiểu học nên được thiết kế theo hướng đa năng, đa dạng với những kích cỡ phù hợp và nhiều cách chơi khác nhau, nhiều học sinh có thể cùng chơi một lúc, phát triển được các tố chất thể lực, thoải mái trí tò mò, ham hiểu biết của các em.

5. Cần bố trí sân vui chơi trong trường sao cho các thiết bị, dụng cụ, đồ chơi được sắp xếp hợp lý, dễ sử dụng, phù hợp với sự phát triển thể chất học sinh. Các thiết bị, đồ chơi vận động cần hỗ trợ cho các nhiệm vụ giáo dục chung và phù hợp với điều kiện của nhà trường và thời tiết các mùa. Nên ưu tiên chọn những trò chơi, dụng cụ đồ chơi nhằm phát triển khả năng thăng bằng, phản xạ linh hoạt và khéo léo, củng cố cho các hoạt động chạy, nhảy, ném, leo trèo để phát triển thể chất của các em.

Khi tổ chức, hướng dẫn trò chơi với thiết bị, dụng cụ đồ chơi trong những thời gian đầu, người hướng dẫn cần lưu ý một số điểm sau:

- Phải hiểu rõ và nắm vững từng trò chơi, dụng cụ đồ chơi, cách thức chơi và những yêu cầu giáo dục đạo đức để hướng dẫn tổ chức, hướng dẫn học sinh một cách rõ ràng.

- Khi hướng dẫn học sinh chơi, cần giải thích ngắn gọn, dễ hiểu về cách chơi, luật chơi, nhắc nhở bảo đảm an toàn và những yêu cầu cần thiết khác. Đối với những trò chơi với thiết bị đồ chơi phức tạp, cần hướng dẫn học sinh chọn dần từng loại hoặc đồ vật để làm quen, hoặc cho các em bắt chước theo người hướng dẫn và đặc biệt là thận trọng trong từng thao tác. Nên hướng dẫn các em cùng tập, cùng chơi, hợp tác giúp đỡ lẫn nhau trong khi chơi.

- Kiểm soát, theo dõi quá trình chơi của học sinh, tránh tình trạng để các em ham chơi nên quá sức, mệt mỏi. Trước khi cuộc chơi bắt đầu, người hướng dẫn có thể quy định khối lượng vận động cho từng thiết bị đồ chơi, nội dung chơi trong buổi chơi. Thông thường, khi học sinh có dấu



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

hiệu uể oải, ra nhiều mồ hôi, thở hổn hển thì nên ngừng cuộc chơi, cho nghỉ ngơi tích cực hoặc chuyển sang những trò chơi, hoạt động khác nhẹ nhàng hơn.

- Trong quá trình các em tham gia chơi, người tổ chức, hướng dẫn nên lưu ý đến đặc điểm cá nhân của từng em, có thể khuyến khích, động viên, giúp đỡ trực tiếp những em nhút nhát, tránh làm cho các em sợ hãi ngay từ những lần chơi đầu tiên. Nên để các em giúp đỡ nhau hoặc có ganh đua trong khi chơi. Chơi mà không vui thì trò chơi mất hết ý nghĩa, do đó khi hướng dẫn các em chơi làm sao cho cuộc chơi ấy phải thật vui và an toàn là yêu cầu cao nhất.

- Tổ chức khoa học, hợp lý, tận dụng tối đa thời gian để các em được chơi, phù hợp với thời gian, chỗ chơi và số người tham gia. Cần phải lựa chọn vị trí để thiết bị dụng cụ đồ chơi sao cho rộng rãi, thoáng mát, hợp vệ sinh và đảm bảo an toàn. Khu vực chơi cần được thường xuyên vệ sinh sạch sẽ, đảm bảo, hoà đồng với tự nhiên, dễ đi lại và quản lý. Trong mỗi trường tiểu học, khu vực này cũng không nên để quá gần hay ngay sát các phòng học, có thể gây ảnh hưởng tới các hoạt động khác.

CÁCH SỬ DỤNG MỘT SỐ DỤNG CỤ, THIẾT BỊ ĐỒ CHƠI VẬN ĐỘNG CỦA SÂN CHƠI TRƯỜNG TIỂU HỌC.

1. Tổ hợp trèo, trượt thấp (Mover)

a. Công dụng

Giúp học sinh luyện tập hệ thần kinh, hệ vận động thông qua các hoạt động leo trèo lên cao và trượt xuống, rèn luyện khả năng phối hợp hoạt động linh hoạt, chính xác giữa tay và chân, học sinh thấy thư giãn và thú vị, đáp ứng nhu cầu vận động, giải trí của học sinh. Tổ hợp đồ chơi này thích hợp hơn với học sinh các lớp 1, 2, 3.

b. Hướng dẫn sử dụng

Học sinh đứng xếp hàng, lần lượt trèo lên cao qua các mấu hoặc bậc thang để tới khu vực cao nhất, sau đó có thể đu người xuống hoặc ngồi trượt theo máng xuống mặt đất (cát).

- Yêu cầu học sinh không được xô đẩy nhau trong khi chơi, phải xếp hàng lần lượt để trèo lên, hoặc trượt xuống.

2. Thú nhún

a. Công dụng

Giúp học sinh luyện tập cơ quan vận động, hệ thần kinh thông qua hoạt động thay đổi tư thế nhấp nhô, lắc lư, rèn luyện cơ quan thăng bằng, phát triển cơ tay, chân và khả năng phối hợp các hoạt động trong quá trình chơi làm cho học sinh thấy thư giãn, thoải mái. Loại này thích hợp với học sinh các lớp 1, 2, 3, 4, 5.

b. Hướng dẫn sử dụng

- Lần lượt từng học sinh chơi, các em ngồi lên con nhún, tư thế thân người tự nhiên, thoải mái, hai tay nắm chắc vào tai con nhún, hai chân đặt vào đế, hoặc bàn đạp. Sau đó dùng lực nhún của cá nhân để lao thân người về trước, ngửa ra sau, hoặc xoay người, lắc lư.

- Yêu cầu học sinh không được tranh nhau trong khi chơi, phải bám vào tai con nhún để giữ an toàn trong khi nhún.

3. Đu xoay

a. Công dụng

Giúp học sinh luyện tập hệ thần kinh tiền đình thông qua hoạt động xoay tròn, rèn luyện cơ quan thăng bằng, phát triển cơ tay, chân, học sinh thấy thư giãn, thoải mái sau khi chơi. Loại này thích hợp với học sinh lớp 3, 4, 5.

b. Hướng dẫn sử dụng



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

- Lần lượt từng học sinh chơi, các em trèo và đứng lên trên đu xoay, hai tay nắm chắc vào tay đu xoay, sau đó dùng lực nhún của cá nhân, hoặc lực đẩy từ bên ngoài để xoay người.

- Yêu cầu học sinh không được tranh nhau trong khi chơi, phải bám chặt vào tay đu trong quá trình đu xoay.

4. Xích đu

a. Công dụng

Giúp học sinh luyện tập hệ thần kinh, rèn luyện khả năng thăng bằng, lòng dũng cảm, phát triển cơ quan tiền đình, cảm giác không gian. Học sinh có thấy được thư giãn và thú vị khi tham gia chơi. Loại này thích hợp hơn với học sinh lớp 3, 4, 5.

b. Hướng dẫn sử dụng

- Học sinh xếp hàng lần lượt chơi, các em ngồi ngay ngắn vào vào xích đu, hai tay nắm chắc hai bên dây, sau đó có thể tự mình đánh đu bằng cách dướn thân người ra trước và về phía sau, hoặc nhờ lực đẩy từ bên ngoài.

- Yêu cầu học sinh hai tay phải bám chắc vào dây, biết cách không chế và làm chủ độ dao động của xích đu trong quá trình chơi. Nếu nhờ lực bên ngoài để đánh đu thì phải kiểm soát được lực tác động, không để độ dao động quá lớn gây mất an toàn.

5. Bập bênh

a. Công dụng

Giúp học sinh luyện tập hệ thần kinh, thăng bằng và hệ vận động, qua dao động lên xuống học sinh thấy thư giãn và thú vị, đáp ứng nhu cầu vận động, giải trí của học sinh nên bập bênh thường được học sinh yêu thích. Ngoài mục đích giải trí, bập bênh còn có tác dụng tích cực rèn luyện độ cứng cáp cho đôi chân, độ vững chắc cho đôi tay. Loại này thích hợp với học sinh các lớp bé hơn và có thể bố trí ở sân trường chật hẹp, hoặc nơi bằng phẳng, dưới tán cây xanh.

b. Hướng dẫn sử dụng

- Hai học sinh ngồi ổn định trên thanh bập bênh, hai tay bám chắc vào khung hoặc thanh bập bênh, dùng chân đẩy lên tạo dao động và dùng chân đỡ nhẹ nhàng làm cho bập bênh uyển chuyển khi lên xuống.

- Đối với học sinh yếu, cần có người hỗ trợ, đỡ cho các em không bị nghiêng ngả khi chơi bập bênh.

6. Trục bóng rổ

a. Công dụng

Là thiết bị luyện tập môn tung - ném bóng rổ, ném trúng đích ở mọi cự ly và góc độ khác nhau, là phương tiện kỹ thuật tốt nhất giúp học sinh luyện tập để phát triển chiều cao, tính linh hoạt và rèn luyện sự khéo léo, chính xác đặc biệt là đối với học sinh nông thôn, miền núi. Học sinh có thể chơi độc lập, chơi theo tổ nhóm và thi tài giữa các nhóm, các lớp, các trường với nhau. Đây cũng là một loại dụng cụ dành cho giáo viên tổ chức luyện tập, tổ chức trò chơi cho học sinh trong giờ chính khóa và ngoại khóa. Học sinh nam và nữ, từ lớp 1 đến lớp 5 đều sử dụng được.

b. Hướng dẫn sử dụng

* *Chơi tự do:* Các mẫu tung ném bóng rổ đặt rải rác xung quanh sân trường, học sinh có thể tự tổ chức chơi với nhau; ném bóng vào rổ, ném bóng trúng đích... ở độ cao và khoảng cách do các em tự điều chỉnh. Học sinh chơi ở trạng thái tự do giúp phát triển hoạt động độc lập, tự tổ chức trò chơi, tạo không khí vui tươi trong giờ chơi.

* *Chơi có tổ chức:* Đây là phương tiện giúp nhà trường có điều kiện tổ chức vui chơi tập thể cho học sinh, có thể yêu cầu học sinh xếp hàng 1 và tập ném bóng vào rổ hoặc trúng đích trong trạng thái tĩnh. Cũng có thể yêu cầu học sinh đứng tại chỗ đập bóng hoặc di chuyển và đập bóng xuống đất ... trước khi nhảy lên ném bóng vào rổ. Có thể tổ chức thi đấu giữa các tổ nhóm, giữa các



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

lớp, giữa các trường khi phong trào phát triển rộng rãi để khuyến khích học sinh tham gia luyện tập TDTT.

7. Cầu trượt

a. Công dụng

Đây là một trong các thiết bị thu hút nhiều học sinh cùng chơi một lúc. Nhà trượt có tác dụng tích cực trong việc kích thích hoạt động và thư giãn sau giờ học căng thẳng. Học sinh được tự do leo trèo, luân, bò, đu và phát triển các kỹ năng vận động, khéo léo, linh hoạt. Thiết bị này tạo môi trường vận động cho học sinh giúp rèn luyện, nâng cao thể lực qua hoạt động leo trèo - trượt xuống.

Phần dưới tầng 1 và 2 của nhà trượt là khoảng trống, dành cho học sinh có thể chui, luân qua cửa ở dưới hoặc chơi với một số trò chơi trí tuệ, ví dụ như “Lắc bi”, “Dò đường” “Tính điểm”, “Quay số” nhằm phát triển khả năng khéo léo, trí tuệ.

b. Hướng dẫn sử dụng

- Cho học sinh xếp hàng 1 dọc theo hướng của các thang lên. Học sinh khối lớp 1, lớp 2 lên ở thang nhỏ thường bố trí ở hai bên, học sinh lớp lớn hơn trèo lên ở thang cao hơn, thường được bố trí ở giữa. Các em đi thẳng lên tầng 2 sau đó xuống tầng 1 và trượt xuống theo các máng trượt.

Có thể bố trí thành trò chơi liên hoàn, kết hợp với bảng ném bóng rổ như sau: Học sinh vận động leo qua thang leo, rồi chạy đến nhà trượt leo lên thang → trượt xuống → vận động tiếp đến vạch đích, nhặt bóng, sau đó ném bóng vào rổ.

- Là loại thiết bị thu hút nhiều học sinh tham gia, nên khi hướng dẫn các em chơi cần chú ý cầu thang giữa cao hơn dành cho học sinh lớn (lớp 3 - 5). Hai cầu thang ở hai bên thấp và ngắn hơn dành cho học sinh bé lớp 1, 2, cấm học sinh trèo từ hai bên lên để gây ách tắc và nguy hiểm cho bạn đang chơi.

- Khi đông học sinh chơi, yêu cầu phải leo lên nhanh và trượt xuống ngay để dành chỗ cho bạn khác, không đứng trên tầng 1 hoặc tầng 2 gây ách tắc giao thông chung. Khi trượt xuống hai chân phải để thẳng theo hướng xuống của máng trượt và buông tay nhanh khỏi 2 tay vịn bên thành máng trượt. Khi tiếp đất (cát) phải đứng dậy ngay để người khác trượt xuống, tránh xô đẩy nhau ở đầu máng trượt.

- Không chen lấn, xô đẩy khi chơi, giáo viên phải tạo thói quen cho học sinh xếp hàng thứ tự khi tham gia trò chơi.

8. Tổ hợp xích đu- thang leo

a. Công dụng

Khi sử dụng học sinh có thể leo trèo, luyện tập hệ vận động, ghé xích đu giúp rèn luyện hệ thần kinh và thư giãn. Cần có hướng dẫn cho học sinh chơi lần lượt, không được trèo lên quá nhiều, hoặc bám xung quanh.

b. Hướng dẫn sử dụng

- Học sinh có thể ngồi trên ghé xích đu và tự tạo lực đẩy hoặc nhờ lực bên ngoài để đánh đu. Tránh đẩy quá mạnh, ghé xích đu văng ra ngoài hoặc lên cao gây nguy hiểm cho người ngồi xích đu.

- Có thể tổ chức cho học sinh leo lên thang, vượt qua từng nấc thang từ bên này sang bên kia. Khi học sinh tham gia chơi phải yêu cầu các em bám chắc vào các tay vịn, thực hiện chậm và lần lượt từng nấc thang, chú ý không đùa nghịch khi đang vượt qua các nấc thang.

9. Xà treo tay - vòng treo

a. Công dụng

Xà treo tay - vòng treo là thiết bị giúp học sinh luyện tập tăng sức mạnh cho cơ khớp, tăng chiều cao, tính bền bỉ và dẻo dai. Loại thiết bị này thích hợp với học sinh các lớp cuối cấp.



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

b. Hướng dẫn sử dụng

- Cho học sinh xếp hàng lần lượt chơi, các em nhảy lên nắm vào xà hoặc vòng treo và đu người lên. Yêu cầu học sinh tập co - kéo tay trên xà hoặc vòng treo, hoặc giữ nguyên thân người khi treo trên xà trong thời gian nhất định.

- Học sinh lớn hơn có thể chơi ở 2 đầu xà - như một xà kép với nhiều tư thế và động tác linh hoạt, mạnh mẽ như chống, treo, đu.

10. Cầu thăng bằng - dao động

a. Công dụng

Cầu thăng bằng - dao động lò xo giúp học sinh luyện tập hệ thần kinh và hệ vận động, phát triển độ khéo léo, tính linh hoạt, tạo môi trường vận động cho học sinh, giúp các em thoát khỏi trạng thái trầm cảm, tăng độ tin cậy và ham muốn vui chơi, giải trí ở sân trường.

b. Hướng dẫn sử dụng

- Khi chơi nên bố trí từng đôi một để kích thích học sinh, gây hứng thú bởi có sự ganh đua giữa từng cặp chơi. Khi chơi học sinh xếp hàng 1, nối tiếp nhau đi lại dọc cầu thăng bằng và nhảy xuống khi mất thăng bằng trong một độ cao an toàn từ 20 - 30 cm.

- Tập đi từ trên xuống, đi chậm, càng chậm càng khó, càng xuống gần lò xo càng khó vì độ dao động của lò xo làm mất thăng bằng. Nếu không giữ được thăng bằng thì nhảy ngay xuống và quay lại đi lần khác. Có thể đi ngược từ phía lò xo lên.

- Nên tổ chức cho học sinh xếp hàng một, thứ tự từng học sinh một đi, sau khi đến gần lò xo yêu cầu quay lại. Ai vòng đi vòng lại từ 3 - 4 lần là đạt loại giỏi.

- Kết hợp với tung - ném bóng rổ tạo thành trò chơi liên hoàn hoặc bố trí trước bóng rổ, yêu cầu đứng trên thanh thăng bằng để ném bóng vào rổ, nên bố trí song song từng cặp cho học sinh luyện tập.

- Có thể tổ chức trò chơi vận động, kết hợp 3 mẫu. Đi hoặc chạy → leo qua thang leo - xích đu → vượt qua cầu thăng bằng - dao động lò xo. Rồi tung ném bóng vào rổ (ai đến đích trước mới được quyền ném bóng vào rổ).

11. Lòng sóc kép - xoay eo

a. Công dụng

Tăng cường độ dẻo dai, độ ổn định cho hệ cơ xương của học sinh khi chúng đạp trên lòng sóc ở các tư thế như ngồi đạp, đứng đạp, ngồi xoay theo bề mặt lòng sóc. Khung trên tạo thành phương tiện cho học sinh tập co kéo tay trên xà như xà đơn, xà kép để có cơ thể khỏe đẹp. Thêm một đoạn dây dài 1 m, móc vào 1 nan lòng sóc và quay có thể tập vai và cánh tay, lưng... ở trạng thái đứng kéo hoặc ngồi kéo. Đây là một trong các thiết bị đồ chơi phù hợp nhiều độ tuổi, rất tốt cho người bị yếu thần kinh.

b. Hướng dẫn sử dụng

- Ngồi trên ghế xoay eo (xoay được 360°) xoay đi, xoay lại, có tác dụng tích cực, luyện tập thường xuyên có thể chống hiện tượng chóng mặt. Bàn tay đặt trên mặt đĩa xoay, xoay đi xoay lại luyện tập cổ tay.

- Ngồi trên đĩa xoay, đạp chân trên lòng sóc, có thể ngả lưng vào khung đỡ, sẽ có cảm giác thoải mái và thư giãn cơ thể.

- Khung là một khối vững chắc, học sinh có thể leo trèo ngồi lên. Khung có thể sử dụng như một phần xà đơn, xà kép để co kéo tay, ke bụng...

- Nằm tựa lưng vào lòng sóc, hai tay nắm vào khung đỡ rồi xoay lưng theo vòng quay dao động của lòng sóc, có tác dụng xoa sát lưng. Do có 2 lòng sóc nên 2 người có thể cùng tập một lúc.

- Có thể xoa sát bụng bằng cách ngồi lên mặt lòng sóc rồi co bụng vào theo chiều quay của lòng sóc, góc dao động khoảng 120°.



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

12. Bàn tập - lồng sóc - xoay eo :

a. Công dụng:

Có tác dụng rất tốt cho học sinh rèn luyện hệ cơ xương, tính linh hoạt. Do có nhiều học sinh cùng chơi một lúc, nên các em có thể trò chuyện, giao lưu ngay trong lúc chơi. Đây là một trong những mẫu có hệ số sử dụng cao với nhiều tầng, nhiều bộ phận được sử dụng đồng thời, do vậy phù hợp nhu cầu vận động và tập luyện hàng ngày cho cả giáo viên và học sinh.

b. Hướng dẫn sử dụng :

Thiết bị có bàn tập dài 1,2m là điểm tựa để tập luyện hàng loạt động tác như :

- Nằm sấp chống tay, hai tay nắm vào xà ngang ở cuối bàn tập, nâng hạ cơ thể theo nhịp.
- Tập động tác đùi, hai tay nắm vào xà ngang lần lượt nhấc chân qua chéo theo chiều từ trái qua phải từ phải sang trái.
- Xoay eo đứng. Hai tay nắm vào xà ngang vận cơ thể, do 2 chân đứng trên đĩa xoay nên cơ thể xoay theo, tạo cảm giác rất thoải mái và thư giãn.
- Nằm trên bàn tập để tập tạ tay, nâng hạ tạ ở tư thế nằm.
- Nằm trên bàn tập, 2 chân móc vào xà ngang ở đầu lồng sóc gập người lên - xuống nhiều lần rất tốt cho rèn luyện cột sống, cơ bụng.
- Hai chân móc vào xà đỡ ở đầu bàn tập, ngã người trên bàn tập để tập động tác gập người, lưng sát vào xà ngang ở cuối bàn tập tạo cảm giác mạnh mẽ cho xương sống và lưng.
- Xà đỡ ở đầu lồng sóc được sử dụng như một phần xà đơn, một phần xà kép nên có thể co tay trên xà, ke bụng...
- Xà đỡ có thể lắp thêm tạ tay lò xo, để tập nắm tay trên tạ tay lò xo rất tốt cho cơ và khớp tay.
- Nâng người trên xà đỡ để đạp chân lên lồng sóc ở tư thế đứng - có thể tỳ bụng vào xà ngang, cúi người, hai tay nắm chặt vào bàn tập xà đỡ ở chân bàn tập để tập các động tác về bụng, cơ và khớp đùi.
- Ngồi lên lồng sóc, hai tay nắm lấy 2 cột xà đỡ xoay cho bụng gập vào, bài tập dành cho người ít vận động, bụng to và xệ. Trẻ em tập tạo cơ thể gọn nhỏ, rắn chắc và linh hoạt, có thể chữa một số chứng bệnh đường tiêu hóa.
- Để tập cơ và khớp vai có thể lấy một đoạn dây dài 1 - 2m, một đầu buộc vào lồng sóc, dùng tay kéo, lực hướng tâm sẽ cuốn dây vào bàn cơ thể bị uốn theo, thả ra, cuốn vào nhiều lần bằng tay phải và tay trái. Có thể tập ở tư thế đứng, tư thế ngồi, tư thế nằm hoặc ngồi trên đầu bàn tập, dùng 1 tay nắm lấy xà đỡ làm điểm tựa.
- Dùng 2 tay nắm chặt xà ngang ở cuối bàn tập, nâng toàn bộ khối bàn tập lên, một chân trước, một chân sau hoặc hai chân chụm lại, nâng hạ nhiều lần giống như tập tạ cừ, rất tốt cho luyện tập cơ bắp.
- Ngoài ra có thể sử dụng dụng cụ tập tạ ở tư thế nằm. Nằm xuống đất ở tư thế thoải mái, hai chân tỳ vào 2 đầu khung phía lồng sóc, co toàn bộ khối lồng sóc xuống, rồi nâng hạ nhiều lần, rất tốt cho luyện tập cơ bắp và cột sống.
- Động tác thư giãn toàn thân, xoa bóp đùi bằng cách đặt chân lên các xà ngang, rung thả lỏng cơ... vì mỗi điểm ở một độ cao khác nhau nên hỗ trợ cho điểm đặt chân xoa sát đùi, cơ bắp, khớp ...
- Xoa sát bàn tay trên mặt lồng sóc, khi đó phải ngồi hoặc quỳ để tư thế được thoải mái và phù hợp động tác.
- Xoa sát gan bàn chân, ngồi sát mép bàn tập, đạp nhẹ lên mặt lồng sóc, có thể theo chiều tiến, lùi để các nan trên bàn tập xoa sát nhẹ lên gan bàn chân.



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

- Tập cho khớp gối ở tư thế ngồi trên bàn tập, ngồi trên ghế hoặc tư thế đứng. Khi đứng phải nâng người lên, có tác dụng tốt cho cả cơ khớp tay và cơ khớp chân.

13. Lòng sóc kép - bàn tập - xoay eo đứng :

a. Công dụng:

Do cấu tạo đặc biệt, bàn tập - lòng sóc kép có tính năng sử dụng cao, tạo hoạt động vui chơi theo nhóm cho nhiều học sinh.

b. Hướng dẫn sử dụng :

- ở 2 đầu lòng sóc có 2 xà đỡ dùng để đạp chân lên lòng sóc ở tư thế đứng. Có thể sử dụng như một phần xà đơn, một phần xà kép do đó người tập có thể co kéo tay trên xà, ke bụng... nâng người trên đôi cánh tay để đạp chân lên lòng sóc rất tốt, khỏe và linh hoạt.

- Khi xoa sát chân nên ngồi sát mép bàn tập.

- Khi cần đổi động tác có thể kết hợp đạp chân, rồi bóp tay trên tạ tay lò xo cải tiến được móc vào xà đỡ ở đầu lòng sóc.

- Có thể nằm sấp chống tay vào bàn tập hoặc tập độ dẻo cho đùi bằng cách đặt chân lên bàn tập và các vị trí đỡ để tăng dần độ khó.

Tổ chức vui chơi luyện tập hàng ngày theo nhóm hoặc để chơi tự do theo sở thích của học sinh và giáo viên.

Nên bố trí trong nhà thể chất hoặc dưới tán lá cây xanh để mọi người có thể sử dụng hàng ngày.

14. Đu quay hình cầu

a. Công dụng:

Phát triển cơ quan tiền đình, rèn luyện cho học sinh khả năng phối hợp và thăng bằng.

b. Hướng dẫn sử dụng :

Học sinh đứng hoặc ngồi trong lòng hình cầu, hai tay bám vào cần hoặc vòng xoay để tạo lực chuyển động. Tất cả người tham gia cần cùng vận cần (vòng) quay về một hướng thì vòng cầu mới quay nhanh được. Do lực quay là do sức học sinh đẩy nên thường rất lớn, cần có bảo hiểm cho học sinh đứng xung quanh để tránh nguy hiểm.



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam

HÌNH ẢNH MỘT SỐ THIẾT BỊ THỂ CHẤT TRƯỜNG HỌC DO VIVADO LẮP ĐẶT



Tổ hợp lưới kim cương



Tổ hợp lưới kim cương



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam



Xích đu chữ U



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam



Tổ hợp vận động đa năng

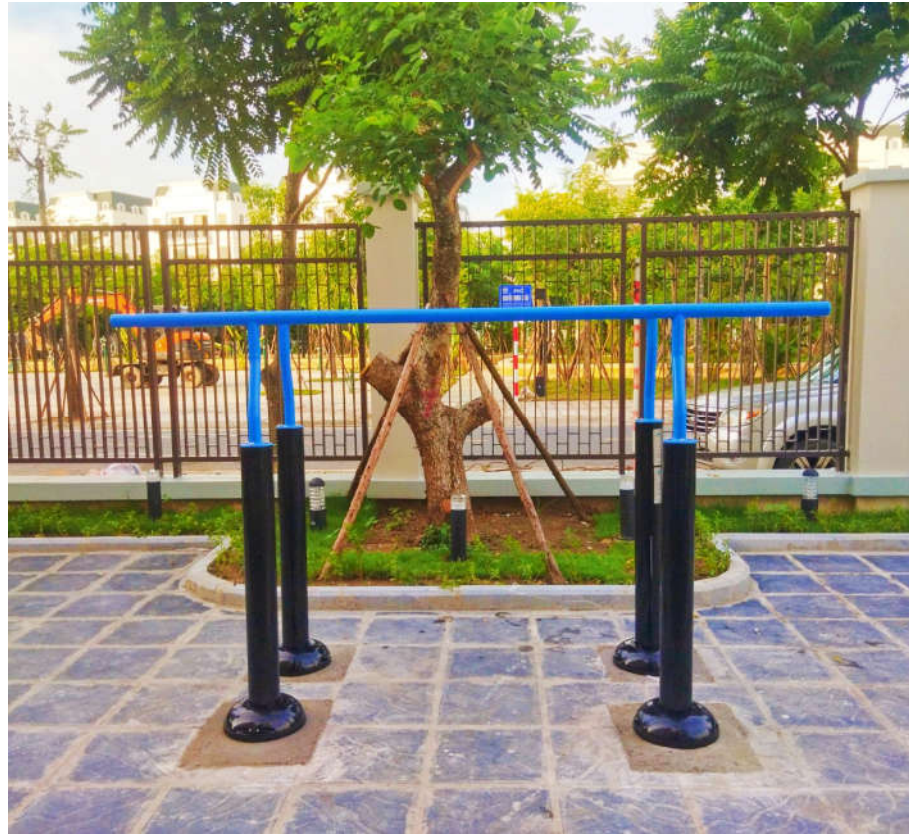


CÔNG TY TNHH VIVADO

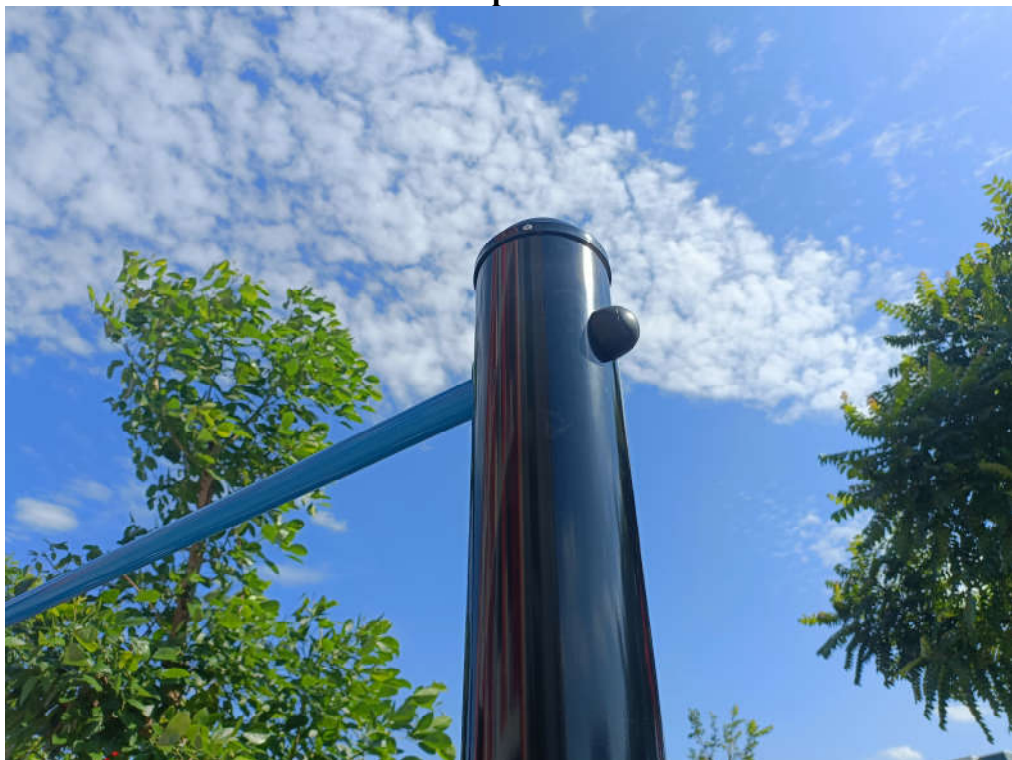
Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam



Xà kép



Xà đơn



CÔNG TY TNHH VIVADO

Chuyên tư vấn, thiết kế, cung cấp lắp đặt thiết bị sân chơi trẻ em, thiết bị TDTT ngoài trời nhập khẩu cao cấp.

[M] : 0977 254 986 [E] : hieu.bui@vivado.com.vn [W] : <https://vivado.com.vn/>

[A] : Số 50 đường Phú Hạ, xã Minh Phú, huyện Sóc Sơn, thành phố Hà Nội, Việt Nam



Thiết bị tập đi bộ



Tổ hợp đa năng