

LỢI ÍCH CỦA VIỆC TÍCH CỰC VẬN ĐỘNG RÈN LUYỆN SỨC KHỎE

Tích cực vận động rèn luyện sức khỏe là quá trình hoàn thiện cơ thể con người về mặt hình thái và chức năng, giúp hình thành các kỹ năng cơ bản, nhằm phát triển năng lực và phẩm chất của mỗi người. Từ đó, hình thành lối sống lành mạnh, khoa học trong cuộc sống, học tập và lao động. Giáo dục thể chất giúp trẻ hoàn thiện các hệ thần kinh, cơ xương, hô hấp. Vì vậy, chú trọng giáo dục thể chất cho trẻ mầm non ngay khi còn bé sẽ là nền tảng vững chắc cho bé phát triển toàn diện hơn trong tương lai. Chính vì thế các bài vận động và trò chơi vận động cho trẻ trong trường mầm non đem lại rất nhiều lợi ích cho trẻ.

Phát triển thể chất cho trẻ thông qua các bài vận động:



Trẻ mầm non luôn luôn hiếu động và tràn trề năng lượng, các bài vận động sẽ giúp trẻ đốt cháy năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng rất tốt. Các bài vận động thường được giáo viên xây dựng phù hợp với từng độ tuổi của trẻ và được phân nhóm vận động như: vận động tĩnh, vận động thô, nhóm trườn, trèo, bật, ném... nhằm thu hút trẻ. Các bài tập vận động vừa sức giúp cơ thể trẻ thoải mái, kích thích hoạt động của các hệ cơ quan bên trong như hệ tuần hoàn, hệ thần kinh, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa... Đặc biệt, khi trẻ luyện tập với các yếu tố tự nhiên như ánh nắng mặt trời, nước, không khí... giúp trẻ thích nghi tốt hơn với môi trường sống bên ngoài, tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

Như vậy với những trò chơi vận động cho trẻ không chỉ giúp cho các bé học tập và vui chơi hiệu quả thông qua đó các bé sẽ có tinh thần vui tươi hơn mỗi ngày. Đặc biệt, khi trẻ chơi cùng nhau, các bé sẽ hòa nhập với nhau hơn, đảm bảo tâm lý phát triển bình thường, hạn chế được tâm lý tự kỉ thường gặp ở trẻ. Thêm nữa với những trò chơi vận động cho trẻ mầm non này, sẽ giúp các bé rèn luyện được sức khỏe cho bản thân, phát triển thật tốt theo từng giai đoạn.