**Aerobic cho trẻ mầm non**

Việc **dạy nhảy aerobic cho trẻ mầm non** là một phương pháp kết hợp giữa âm nhạc và hoạt động thể chất, mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe, trí não cũng như tinh thần. Hãy cùng iSmartKids tham khảo chi tiết hơn về [**Aerobic cho trẻ mầm non**](https://www.ismartkids.vn/aerobic-cho-tre-mam-non-a1092.html) và lưu ý ba mẹ nên biết nhé!

**1. Aerobic cho trẻ mầm non là gì?**

Aerobic cho trẻ mầm non là thể dục nhịp điệu, Aerobic được dịch từ tiếng Latinh có nghĩa là "với oxy". Aerobic không giới hạn vào một bài tập cụ thể mà mở rộng ra bất kỳ hoạt động nào làm tăng tốc độ tuần hoàn máu và sử dụng oxy của cơ thể, làm cho tim hoạt động nhanh hơn.

Aerobic cho trẻ mầm non là cho bé tham gia bất kỳ hoạt động thể chất nào, miễn là thực hiện theo nhạc sôi động dành riêng cho trẻ nhỏ. Đặc biệt, phong cách nhạc dành cho việc học nhảy Aerobic rất đa dạng: từ nhạc đồng quê Aerobics, hip-hop đến những điệu nhảy latin,...

**2. Aerobic cho trẻ mầm non có lợi ích gì?**

Dựa vào nghiên cứu đối với trẻ ở độ tuổi mầm non, việc tham gia tập Aerobic chính xác có thể kích thích sự phát triển trí thông minh nhanh chóng, cải thiện khả năng ghi nhớ và làm cho trẻ trở nên tự tin hơn so với bạn bè cùng tuổi. Ngoài ra, việc tham gia tập Aerobic cho trẻ mầm non cũng mang lại một loạt các lợi ích sức khỏe như sau:

* Tăng cường khả năng tích trữ năng lượng ở dạng phân tử như chất béo (lipid) và carbohydrate trong cơ bắp, giúp cơ thể trở nên bền bỉ hơn.
* Cải thiện quá trình tuần hoàn máu đến các cơ trong cơ thể.
* Tăng cường khả năng đốt cháy mỡ thừa và chất béo trong quá trình tập luyện.
* Giúp cơ thể hồi phục nhanh chóng sau khi tập luyện ở mức độ cao.
* Phát triển cơ thể linh hoạt, dẻo dai và nhanh nhẹn hơn.

**3. Aerobic cho trẻ mầm non phù hợp với độ tuổi nào?**

Khác với Aerobic cường độ cao dành cho người lớn, các bài tập Aerobic cho trẻ mầm non được các chuyên gia thiết kế ở mức độ thấp hơn đáng kể để phù hợp với độ tuổi thiếu nhi, kể cả những bé mới ở tuổi mẫu giáo cũng có thể tham gia. Do đó, trẻ em từ độ tuổi mầm non (từ 3 tuổi trở lên) đã có thể tham gia tập Aerobic.

Đặc biệt, đối với những em bé từ 2,5 tuổi có sở thích hoặc năng khiếu về vận động, đam mê nhảy múa, và phụ huynh muốn khuyến khích bé phát triển về thể chất từ sớm, có thể đăng ký cho bé tham gia tập Aerobic.

Phụ huynh có thể yên tâm vì 2,5 tuổi là thời điểm mà hệ xương khớp của trẻ đã ổn định, khả năng nghe hiểu đã phát triển đáng kể và tỷ lệ chấn thương thấp trong quá trình tập luyện.

**4. Những quy tắc cơ bản khi tập Aerobic cho trẻ mầm non**

Khi hướng dẫn trẻ tập Aerobic, ba mẹ cần chú ý và quan tâm đến những điều sau đây để đảm bảo sự an toàn và hiệu quả cho con:

* **Thực hiện đúng kỹ thuật**: Aerobic chỉ mang lại lợi ích khi trẻ thực hiện đúng cách. Vì vậy, người hướng dẫn hoặc giáo viên cần phải hướng dẫn trẻ một cách cụ thể và chu đáo. Nếu trẻ tập luyện chăm chỉ nhưng thực hiện sai kỹ thuật, không chỉ không mang lại hiệu quả mà còn có thể tăng nguy cơ chấn thương.
* **Khởi động trước khi tập**: Việc khởi động trước khi tập là rất quan trọng để chuẩn bị cơ thể cho hoạt động thể chất. Trẻ có thể thực hiện các động tác khởi động cho các bộ phận như chân, tay, đầu, cổ và khớp cơ. Điều này giúp cơ thể nhanh chóng nóng lên và tránh được chấn thương. Ngoài ra, việc khởi động còn giúp trẻ làm quen từ từ với nhịp độ của bài tập.
* **Thời gian tập luyện phù hợp**: Tập Aerobic cho trẻ mầm non cần có thời gian quy định và phù hợp. Ban đầu, trẻ chỉ nên tập luyện một cách nhẹ nhàng trong khoảng dưới 30 phút mỗi buổi. Sau khi trẻ quen với các động tác và nhịp độ tập, thời gian và cường độ có thể tăng dần, nhưng không nên quá sức để bảo vệ sức khỏe của trẻ.

**5. Ba mẹ cần lưu ý gì khi cho trẻ mầm non học Aerobic**

**Chế độ dinh dưỡng cho bé**

Đối với các hoạt động thể thao tiêu hao nhiều năng lượng như Aerobic, việc bổ sung nước và các chất điện giải là rất quan trọng. Bạn có thể giúp trẻ uống đủ nước và cung cấp các loại nước như nước chanh, cam hoặc nước dừa tươi sau khi hoàn thành buổi tập.

Điều này giúp trẻ tránh tình trạng đau nhức và mệt mỏi ở chân tay, cũng như các cơn chuột rút có thể phát sinh do thiếu canxi. Đồng thời, ba mẹ hoặc giáo viên cũng nên bổ sung canxi và vitamin D cho trẻ để bảo vệ sức khỏe của họ.

**Động viên bé sau những buổi tập đầu**

Thường sau buổi tập đầu tiên, khi cơ thể chưa quen với việc vận động liên tục, trẻ có thể cảm thấy đau toàn thân. Điều này có thể làm giảm động lực của trẻ để tiếp tục tập luyện.

Vì vậy, giáo viên cần tạo điều kiện cho trẻ luyện tập trong một không gian thoải mái, đồng thời động viên và khen ngợi trẻ để tạo động lực cho việc tiếp tục học tập.

**Không quên khởi động cho bé**

Đừng quên dành ít nhất 5 phút cho trẻ để khởi động trước khi tập, nhằm giúp cơ thể và cơ bắp của bé nóng lên và xương được giãn ra. Ban đầu, chỉ nên tập các bài tập nhẹ nhàng để trẻ không gặp phải chấn thương và sẵn sàng cho buổi học tiếp theo.

**Chọn đồ tập, giày tập**

Quần áo tập Aerobic cho trẻ mầm non nên được làm từ các chất liệu có khả năng hút mồ hôi tốt. Vải cần phải mềm mại, thông thoáng và có khả năng co giãn tốt để đảm bảo bé cảm thấy thoải mái khi thực hiện các động tác vận động.

Khi chọn giày tập, nên ưu tiên các loại có đế làm từ cao su carbon để đảm bảo độ bám trên sàn tốt và nhẹ nhàng. Bên cạnh đó, giày cần có mút đệm ở phần chân và lỗ thông hơi ở mắt cá chân. Lớp đệm lót cũng cần được làm từ chất liệu mềm mại và có khả năng hút ẩm tốt.

**Cho bé tham gia các kỳ thi Aerobic**

Tổ chức các kỳ thi và chương trình văn nghệ không chỉ giúp trẻ có cơ hội thể hiện bản thân thông qua những bài tập nhảy đã học, mà còn tạo điều kiện cho trẻ được mọi người cổ vũ và khích lệ.

Điều này giúp trẻ phát triển sở thích và đam mê trong việc học nhảy. Tham gia vào các sự kiện văn nghệ cũng giúp trẻ trở nên tự tin hơn và có khả năng tự thể hiện bản thân rõ ràng hơn trong các giai đoạn học tập tiếp theo như Tiểu học và Trung học.