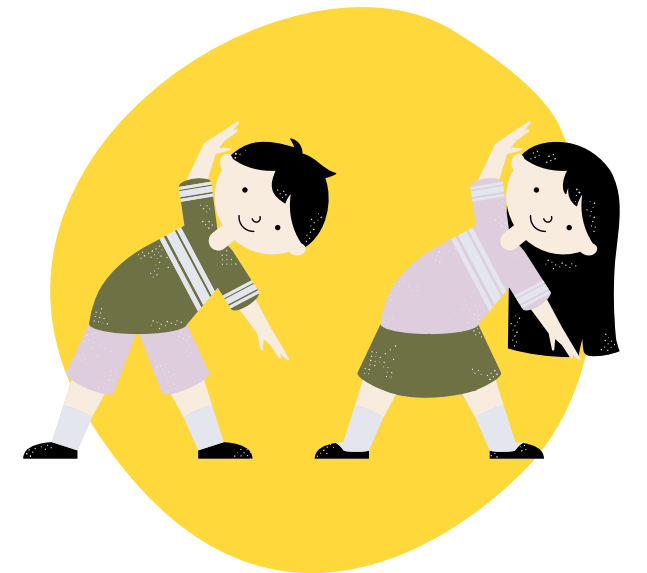


GIỚI THIỆU CHUNG

GIỚI THIỆU VỀ CHƯƠNG TRÌNH

“Lắc lư Khúc khích” là 1 sáng kiến xuất phát từ bối cảnh giãn cách xã hội, khi trẻ em khắp nơi phải ở nhà trong thời gian dài, thiếu thốn cơ hội tham gia các hoạt động vận động, rèn luyện cơ thể. Chương trình “Lắc lư Khúc khích” cung cấp cho các gia đình những trò chơi vận động vui nhộn, đơn giản, có thể thực hiện tại nhà và cả gia đình có thể chơi cùng nhau. Những trò chơi này không chỉ giúp gắn kết, duy trì năng lượng tích cực trong gia đình, mà còn tạo cơ hội cho trẻ được kết nối với cơ thể, khám phá ngôn ngữ cơ thể mình, và hình thành thói quen vận động để đảm bảo sức khỏe và sự phát triển thể chất trong những năm đầu đời.



VỀ VIRES



VIRES - Cộng đồng giáo dục Reggio Emilia tại Việt Nam là một doanh nghiệp xã hội phi lợi nhuận hoạt động trong lĩnh vực giáo dục mầm non với sứ mệnh bảo vệ và thúc đẩy quyền và tiềm năng của trẻ em thông qua Hướng tiếp cận Reggio Emilia®.



VỀ HƯỚNG TIẾP CẬN REGGIO EMILIA®

Hướng tiếp cận Reggio Emilia® là một cách tiếp cận mang tính đổi mới trong giáo dục mầm non dựa trên cơ sở tôn trọng trẻ em và công nhận rằng trẻ em từ khi sinh ra đã có đầy đủ năng lực và khả năng mạnh mẽ vốn có, đầy sự tò mò và hiểu biết. Triết lý giáo dục này được xây dựng dựa trên năng lực bẩm sinh của trẻ, với mục đích giúp trẻ tự cảm nhận thế giới và vị trí, vai trò của trẻ trong thế giới đó. Triết lý được phát triển bởi nhà giáo dục và cố vấn sư phạm (pedagogista) người Ý Loris Malaguzzi (1920-1994) tại thành phố Reggio Emilia, miền Bắc nước Ý trong bối cảnh hậu Chiến tranh thế giới thứ II. Hướng tiếp cận này sử dụng các phương pháp học tập tự tìm tòi với niềm tin mãnh liệt rằng trẻ em chính là những công dân có năng lực tự học thông qua sự tò mò, khả năng tìm hiểu, khám phá, và giáo viên là người đồng hành, cùng học với trẻ trong quá trình tự học đó.

CÁC ĐƠN VỊ CÙNG ĐỒNG HÀNH VÀ BIÊN SOẠN



Kindermusik là một trong những Chương trình Âm nhạc Hàng đầu Thế giới dành cho Trẻ nhỏ: cung cấp các chương trình âm nhạc và chuyển động hình thể dành cho trẻ nhỏ từ sơ sinh đến bảy tuổi, với hơn 40 năm kinh nghiệm, được yêu thích bởi trên 1 triệu gia đình tại hơn 70 quốc gia. Mục tiêu của Kindermusik là tạo điều kiện giúp giáo viên và phụ huynh khơi gợi ở trẻ tình yêu lâu dài dành cho âm nhạc và việc học. Kindermusik Việt Nam là đơn vị đại diện độc quyền của Kindermusik International.

Xem thêm thông tin tại: <https://www.kindermusik.com.vn/>



Yoga Planet là đơn vị giảng dạy yoga kể chuyện trẻ em tại Việt Nam đạt chứng nhận Registered Children's Yoga School (RCYS) của Hiệp hội liên minh Yoga Quốc tế Mỹ - Yoga Alliance. Yoga Planet có phương pháp tiếp cận và giảng dạy sáng tạo, khác biệt với cách dạy yoga cho người lớn, phá bỏ những khuôn mẫu để một giờ tập yoga với trẻ sẽ mang đầy niềm vui và vô vàn điều lý thú.

Xem thêm thông tin tại: <https://yogaplanet.edu.vn/>



Viện Giáo dục Nghệ thuật Việt Nam (VIA Education) mang đến các chương trình giáo dục sáng tạo (âm nhạc và trình diễn nghệ thuật) theo tiêu chuẩn quốc tế, cung cấp các tài liệu nghiên cứu và chương trình đào tạo dành cho giáo viên, giới thiệu và xuất bản giáo trình, học liệu cập nhật và có chất lượng cao, từ đó nâng tầm giáo dục âm nhạc và nghệ thuật tại Việt Nam và xây dựng một cộng đồng nghệ thuật bền vững và vượt trội.

Xem thêm thông tin tại: <https://viae.edu.vn>



Sân Khấu Nhỏ Ibsen là một tổ hợp những trò chơi và chơi rối tương tác, tạo môi trường an toàn, vui nhộn, giúp người tham gia được kết nối và an tâm trò chuyện thật lòng. Trong buổi chơi Sân Khấu Nhỏ Ibsen, tất cả mọi người đều bình đẳng như nhau. Hiệu quả tùy thuộc vào từng người đón nhận và cảm nhận.

Xem thêm thông tin tại: <https://www.facebook.com/sankhaunhoibsen/>

100 NGÔN NGỮ & NGÔN NGỮ CƠ THỂ

100 NGÔN NGỮ

Theo triết lý của Hướng tiếp cận Reggio Emilia, mỗi con người nói chung và trẻ em nói riêng đều bẩm sinh sở hữu 100 ngôn ngữ: Đó là 100 cách suy nghĩ, cách thể hiện bản thân, cách tương tác với mọi thứ xung quanh, cách hiểu về thế giới, và cách diễn đạt, bày tỏ bằng nhiều phương tiện khác nhau, bằng lời và không lời, chứ không chỉ có nói hay viết.

Một trăm ngôn ngữ là ẩn dụ cho tiềm năng phi thường của trẻ, cho quá trình sáng tạo và kiến tạo tri thức của trẻ, cho hàng vạn hình thái biểu hiện của cuộc sống. Khi người lớn tin rằng mọi trẻ em đều có “một trăm ngôn ngữ”, người lớn sẽ chú tâm lắng nghe những ngôn ngữ đó, nhận ra chúng, hiểu giá trị của chúng và tạo cơ hội để những tiềm năng đó được thể hiện.



NGÔN NGỮ CƠ THỂ



Theo đó, cơ thể của chúng ta cũng là một ngôn ngữ, một phương tiện biểu đạt. Mọi bộ phận trên cơ thể phản ánh mọi điều về chúng ta, những gì chúng ta ăn uống, suy nghĩ, cảm nhận, v.v.. Cơ thể tiếp nhận mọi thứ xảy đến với chúng ta và từ cơ thể cũng gửi đi vô vàn tín hiệu, mà nếu chú ý và kết nối với cơ thể, ta sẽ học được cách truyền đạt những thông điệp của mình cũng như hiểu và chăm sóc cơ thể tốt hơn.

Quý Phụ Huynh thân mến!

VIRES rất vui vì nhận được sự hưởng ứng tham gia chuỗi hoạt động "Lắc lư Khúc khích" từ các bé, các bố mẹ cũng như các thành viên khác trong gia đình. Hi vọng tài liệu này sẽ mang đến những giây phút chơi thật vui, cười thật đã, nhảy thật hăng và gắn kết với nhau thật chặt của các thành viên trong gia đình. Bộ tài liệu gồm 15 hoạt động được kí hiệu #1 đến #15. Trang đầu tiên là hình ảnh tổng quan, mô tả ngắn gọn các hoạt động. Các gia đình có thể in hoặc vẽ lại lịch này, đặt ở vị trí dễ quan sát để cả nhà có thể cùng nhau theo dõi tiến trình chơi. Các trang tiếp theo là hướng dẫn chi tiết các hoạt động theo thứ tự từ 1-15. Phụ huynh xem trang này để biết độ tuổi phù hợp, thời lượng phù hợp và cách thức thực hiện mỗi hoạt động. Trong quá trình tham gia các hoạt động trên lịch, VIRES khuyến khích các gia đình gửi hình ảnh về cho chúng tôi. VIRES và các nhà tài trợ sẽ dành tặng những món quà bất ngờ cho các gia đình tham gia tích cực nhất theo gợi ý từ tài liệu và các buổi hướng dẫn.

Trân trọng,

Vietnam International Reggio Emilia Society

LỊCH HOẠT ĐỘNG



#1: Nhảy múa và ra
kí hiệu:
Cả nhà yêu nhau.

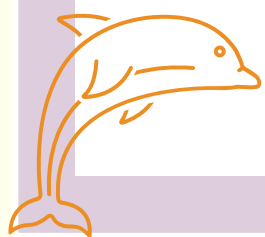
#2: Nhảy múa
theo nhịp: Tay
xinh thì làm gì?



#3: Vỗ tay và đi
đều bước

#4: Nhảy múa và
dùng nhạc cụ sáng
tạo: Cùng đi biển
nào!

#5: Tư thế con
cá heo bơi lội
dưới biển



#6: Chuyển động linh
hoạt: Cơ thể mình
thú vị làm sao!

#7: Cúi người chạm
mũi chân 10 lần

#8: Đo lường
bằng cơ thể mình

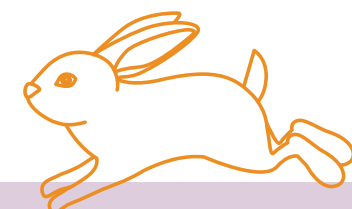
#9: Hươu cao cổ
và lạc đà

#10: Start and Stop



#11: Núi cao
Núi thấp

#12: Chú thỏ
nhảy nhót



#13: Crossing
the floor

#14: Tư thế thở
cầu vồng

#15: Thử thách
săn tìm âm thanh



#1

Nhảy múa và làm kí hiệu:

Cả nhà yêu nhau.

Bài hát: Skinnamarink,
hay bất cứ bài hát nào
cả nhà thích

#2

Nhảy múa theo nhịp:
Tay xinh thì làm gì?

Bài hát: Clap, Clap,
Clap your hands
([Link album nhạc:](https://open.spotify.com/album/1ntF9J5Cj6pK42980WQxp1)
[https://open.spotify.c](https://open.spotify.com/album/1ntF9J5Cj6pK42980WQxp1)
[om/album/1ntF9J5Cj6p](https://open.spotify.com/album/1ntF9J5Cj6pK42980WQxp1)
[K42980WQxp1](https://open.spotify.com/album/1ntF9J5Cj6pK42980WQxp1))

Độ tuổi: 0 – 6 tuổi

Cách thực hiện:

Với các bé nhỏ, người lớn có thể bế con và cùng nhảy với âm nhạc. Với các bạn lớn, vừa lắc lư theo nhạc, vừa tạo ngôn ngữ ký hiệu với ý nghĩa “I Love You” của cả gia đình

Ngôn ngữ ký hiệu có thể là: tay làm hình trái tim, ôm nhau, hôn nhau...

Hoạt động giúp con vận động kết hợp với âm nhạc, bày tỏ tình yêu thương bằng ngôn ngữ cơ thể.

Độ tuổi: 0-6 tuổi

Cách thực hiện:

Bạn và con cùng nhảy múa theo bài hát nhé.

Hãy lắc lư theo nhịp 1,2,3 và stop (dừng lại)

Vỗ tay (clap, clap, clap, stop)

Vỗ nhẹ ngón chân (tap, tap, tap, stop)

Vỗ nhẹ đầu gối (pat, pat, pat, stop)

Vẩy/lắc tay (shake, shake, shake, stop)

Quay tròn 2 tay ở la la la

Hoạt động giúp các con phối hợp tay, chân; xác định rõ các bộ phận trên cơ thể và cảm nhận nhịp điệu. Các con kết hợp việc kiểm soát cơ thể với tiết tấu cố định để bước đầu làm quen với tiết tấu âm nhạc cơ bản

#3

Vỗ tay và đi đều bước
[Link nhạc](#)

Độ tuổi: 3 – 5 tuổi

Cách thực hiện:

Đứng thẳng, nghe và vỗ tay 8 nhịp theo nhạc, sau đó chuyển sang đi đều bước 8 nhịp đếm theo nhạc. Luân phiên làm cho đến khi nhạc chấm dứt.

Hoạt động này nhằm nâng cao khả năng nghe nhịp điệu và âm nhạc, nâng cao sự tập trung và phối hợp các bộ phận cơ thể

#4

Nhảy múa và dùng nhạc cụ sáng tạo:
Cùng đi biển nào!

Bài hát: A Sailor
Went To Sea

Độ tuổi: 1 – 6 tuổi

Cách thực hiện: Tưởng tượng về 1 chuyến đi biển đầy thú vị.

Nhìn ngắm xung quanh xem trên biển có gì. Cả nhà cùng làm con thuyền nhảy theo sóng biển nhé. Các con cùng thực hiện với nhạc cụ gõ theo tiết tấu: 1, 2 – 1,2,3

Hoạt động giúp con học cách kiểm soát cơ thể để thay đổi theo tốc độ nhanh và chậm trong âm nhạc.

A sailor (gõ) went to (gõ) sea (gõ)
sea (gõ) sea (gõ)

Nhạc cụ có thể là đôi đũa gõ, hộp nhựa, bất cứ vật dụng nào con có thể sáng tạo

#5

Tư thế con cá heo
bơi lội dưới biển

Độ tuổi: 2-10 tuổi

Cách thực hiện:

Hạ 2 khuỷu tay xuống sàn, thẳng hai chân ra sau, bám chặt các ngón chân xuống sàn/thảm và gồng chắc cơ bụng

Di chuyển hông lên xuống như một con cá heo đang bơi trên mặt nước biển

Cả nhà có thể cùng nhau “bơi” giống cá heo và giao tiếp với âm thanh cá heo. "E e e e"

Hoạt động giúp mở ngực, khoẻ vai và tăng cường sức mạnh vùng cơ trung tâm.

#6

Chuyển động linh hoạt: Cơ thể mình thú vị làm sao!

Bài hát: Head, Shoulders, Knees and Toes
(Link album nhạc: <https://open.spotify.com/album/1ntF9J5Cj6pK42980WQxp1>)

Độ tuổi: 1 – 6 tuổi

Cách thực hiện:

Quan sát cơ thể mình và nêu tên các bộ phận nhé. Sau đó các con sẽ nghe, hát theo và chạm vào từng bộ phận. Các con hãy thay thế tên các bộ phận sau mỗi lượt để con nhận biết thật nhiều bộ phận khác nhau trên cơ thể và vận động được nhiều hơn nha.

Chuyển động theo âm nhạc và câu chuyện nào:

Head, shoulders knees and toes (Lần lượt chạm vào: Đầu, vai, đầu gối và ngón chân)
Eyes, ears, mouth and nose (Lần lượt chạm vào: Mắt, tai, miệng và mũi)
Tickle me, laugh and squeal (Cù lét, cười thật giòn và sáng khoái)
Belly button, hands and heels (Lần lượt chạm vào: Rốn, bàn tay, và gót chân)
Ankles, thighs, hands on hips (Lần lượt chạm vào: Mắt cá, đùi, và tay trên hông)
Jump and wave and blow a kiss (Nhảy và vẫy và trao nhau nụ hôn)

Hoạt động giúp các con xây dựng từ vựng về các bộ phận cơ thể phối hợp cùng vận động và âm nhạc.

#7

Gập người chạm mũi chân 10 lần

Độ tuổi: 2-10 tuổi

Cách thực hiện:

Đứng thẳng, chân khép sát; Gập người về trước và cố gắng chạm tay vào ngón chân. Đếm các ngón chân của mình từ 1-10.

Hít thở thật sâu. Hơi khuyu nhẹ đầu gối khi gập và thả lỏng phần cổ.

Cả nhà có thể vừa nghe nhạc vừa tập cùng nhau.

Hoạt động giúp kéo giãn bắp đùi sau, thư giãn hệ thần kinh và kéo dài đốt sống lưng.

#8

Đo lường bằng
cơ thể mình

Độ tuổi: 4 – 10 tuổi

Cách thực hiện:

Hãy tưởng tượng cơ thể con là một cây thước đa năng. Hãy dùng “cây thước” ấy để đo mọi thứ trong nhà con.

Ví dụ: Cái cửa có chiều dài bằng hai lần cơ thể con. Cái bàn có chiều dài bằng 10 gang bàn tay con. Cái ghế cao bằng chiều dài chân con...Còn người lớn trong nhà thì cao bao nhiêu?

Hãy sáng tạo thật nhiều cách đo nhé.

Hoạt động này giúp các con chú ý và quan sát các chiều kích cơ thể mình, và tạo mối liên kết giữa cơ thể với mọi thứ xung quanh.

#9

Hươu cao cổ và lạc đà

Độ tuổi: 3 - 5

Cách thực hiện:

Ngồi trên sàn, bắt chéo chân. Duỗi thẳng lưng, nâng cao đầu lên như hươu cao cổ.

Sau đó vẫn giữ vai cố định, cúi đầu xuống như lạc đà.

Hoạt động giúp kéo dài và thư giãn cột sống, giúp con nghe và cảm nhận nhịp điệu của nhạc

Làm theo nhịp cho đến khi hết bài nhạc

#10

Start and Stop

Độ tuổi: 3 - 5 tuổi

Cách thực hiện:

Đứng thẳng, lắng nghe nhạc. Lần lượt mỗi thành viên trong gia đình gọi tên một con vật và tất cả phải bắt chước thể hiện động tác của con vật đó. Khi nhạc dừng, tất cả phải đứng yên không được chuyển động. Lặp lại quá trình và tiếp tục cho đến khi bài nhạc chấm dứt hoàn toàn.

Hoạt động này nhằm kích thích trí tưởng tượng đồng thời nâng cao khả năng tập trung và cảm thụ âm nhạc.

#11

Núi cao Núi thấp

Độ tuổi: 3-5 tuổi

Cách thực hiện:

Hai người lớn luân phiên cầm sợi dây (hoặc bất cứ cái gì quăn thành dây). Đầu tiên cầm dây ở mức “Núi thấp” – con có thể nhảy qua dễ dàng. Sau đó dần nâng lên mức cao hơn đến “Núi cao” – mức “Núi cao” có thể là một mức mà người lớn cho là vượt quá khả năng con một chút để con cố gắng.

Hoạt động này giúp phát huy nội lực của các thành viên trong gia đình mình – tin vào khả năng của mình, đồng thời củng cố niềm tin giữa các thành viên. Người lớn hãy tin vào con, và xem con có thể nhảy cao đến thế nào.

#12

Chú thỏ nhảy nhót [Link nhạc](#)

Độ tuổi: từ 5 tuổi trở lên.

Cách thức: Hai chân chụm lại, nhảy theo nhịp của bài nhạc, lần lượt 1 nhịp sang trái rồi 1 nhịp sang phải (2 bàn chân vẫn chụm vào nhau). Thực hiện 2 hoặc 3 lần, mỗi lần 10 nhịp.

Nhảy bật tại chỗ nhưng xoay người sang trái, phải; hoặc nhảy bật lên xuống theo nhịp đều. Có thể ra hiệu lệnh để cả nhà cùng làm theo và lưu ý làm theo nhịp của nhạc.

Hoạt động giúp giải tỏa năng lượng, tăng khả năng giữ thăng bằng và kiểm soát cơ thể. Nâng cao cảm nhận về phương hướng (trái, phải, trước, sau)

#13

Crossing the floor [Link nhạc](#)

Độ tuổi: từ 5 tuổi trở lên.

Cách thực hiện:

Gập người và chống hai tay xuống sàn (theo tư thế bò). Lưu ý hai tay và hai chân dang rộng bằng vai. Thực hiện động tác bò cùng chân và tay (chân trái và tay trái, sau đó chân phải và tay phải) hết chiều dài phòng, sau đó làm tương tự nhưng đi lùi lại. Lưu ý làm theo nhịp nhạc.

Đứng thẳng. Nhảy lò cò về phía trước theo đường zig zag cho hết chiều dài phòng.

Hoạt động giúp khám phá bản thân, tăng khả năng nhận thức không gian xung quanh, tăng khả năng giữ thăng bằng và kiểm soát cơ thể; kích thích sự sáng tạo trong thời gian ngắn khi suy nghĩ và tạo hình dáng các con vật, đồng thời nâng cao khả năng cảm nhận âm nhạc và nhịp điệu.

#14

Tư thế cầu vồng

Độ tuổi: 2-10 tuổi

Cách thực hiện:
Ngồi thẳng lưng, 2 chân xếp bằng, hít vào nâng 2 tay lên cao thở ra hạ 2 tay xuống 2 bên người và vẽ thành các đường cầu vồng Di chuyển nhẹ nhàng cùng hơi thở để tạo ra những màu sắc cầu vồng lung linh

Hoạt động giúp con bình tĩnh, linh hoạt khớp vai và hỗ trợ dáng vóc của em bé. Hoạt động hít thở sâu mang lại cho con sự tập trung trước khi học bài.

#15

Thử thách săn tìm âm thanh

Độ tuổi: 2-10 tuổi

Cách thực hiện: ngồi thẳng lưng, 2 tay đặt lên đầu gối, từ từ nhắm mắt và săn tìm 5 loại âm thanh khác nhau xung quanh mình Mở mắt và ghi hoặc vẽ lại hình ảnh của 5 âm thanh đó

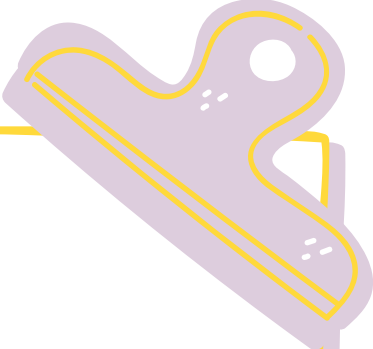
Hoạt động mang lại sự tập trung tuyệt vời cho con. Mỗi khi cần tập trung, hãy thử sức với hoạt động này. Đây là hoạt động giúp phát triển trí tưởng tượng của con rất tốt, làm dịu hệ thần kinh và bình tĩnh tâm trí.

LƯU Ý CHUNG KHI CHƠI



Mặc quần áo
thoải mái,
tránh vướng víu
khi vận động

2



Hạn chế thời
gian tiếp xúc
thiết bị điện tử
hàng ngày của
con. Con càng
năng động, càng
dễ tích cực tham
gia các hoạt
động vui chơi.

3



Đảm bảo bề mặt
khi vận động khô
ráo, an toàn, có
trải thảm nếu được

4

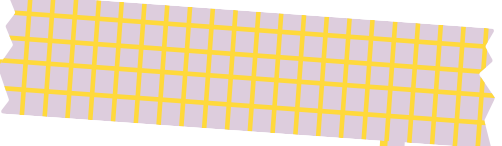


Các bé có quyền
đặc biệt
(children with
special rights)
cũng có thể thử
sức với các hoạt
động phù hợp với
mình

5

Cả gia đình chơi
cùng nhau để
truyền cho nhau
động lực, duy trì
thói quen vận
động mỗi ngày

6



Phụ huynh có thể
tải ứng dụng
Kindermusik App
trên Apple App
Store hoặc
Google Play để
nghe rất nhiều bài
hát vận hợp cho
con khi vận động.