***“Một số biện pháp nâng cao giáo dục kỹ năng sống cho học sinh khối 3 thông qua giảng dạy môn thể dục ”***

**I .Phầu mở đầu**

 Đối với học sinh bậc tiểu học, việc từng bước hình thành kỹ năng sống cho các em là việc làm rất cần thiết, việc giảng dạy bộ môn thể dục ở bậc tiểu học không những giúp cho các em có sức khỏe tốt mà còn giúp cho các em có được một số kỹ năng sống cơ bản; giúp cho các em có những nhận xét đúng về cái đẹp, hiểu biết cơ bản một số vấn đề trong cuộc sống hàng ngày.

 Vì vậy qua thực tế giảng dạy bộ môn thể dục ở trường Tiểu học Bình Thạnh bản thân tôi nhận thấy người giáo viên thể dục cần phải giáo dục một số kỹ năng sống cho các em. Từ những thực tế tại trường Tiểu học Bình Thạnh tôi đã mạnh dạn chọn một số giải pháp nâng cao kỹ năng sống cho học sinh thông qua giảng dạy môn thể dục: Rèn luyện ý thức tự giác, tự tin trong tập luyện. rèn kỹ năng xử lý tình huống đi vượt chứng ngại vật .rèn kỹ năng bơi phòng chống đuối nước.Qua đó để nhằm mục đích rèn cho học sinh kỹ năng sống.

 Qua khảo sát tập luyện đầu năm, kết quả như sau:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Giai đoạn | TSHS | Vận dụng được KNS | Chưa vận dụng được KNS |
| SL | TL | SL | TL |
| Đầu năm | 70 | 30 | 43% | 40 | 57% |

Với kết quả khảo sát như trên, tôi nhận thấy vẫn còn một số học sinh chưa có được một số kỹ năng sống cơ bản cần thiết. Qua tìm hiểu, tôi đã nắm được một số nguyên nhân sau:

 + Do các em chưa có hiểu biết đúng đắn về một số loài vật.

 + Do các em còn rụt rè, nhút nhát, tự tin trong tập luyện, nâng cao thành tích trong luyện tập.

 + Do các em chưa có được một kỹ năng năng cơ bản để áp dụng trong cuộc sống hằng ngày.

 + Đẩy mạnh hoạt động ngoại khóa về phòng chống tai nạn đuối nước và phổ cập bơi lội cho các em học sinh.

 - Nguyên nhân của tình hình nêu trên là do:

 ***\* Về phía giáo viên đứng lớp:***

Qua quan sát biểu hiện của học sinh khi tiếp xúc, trò chuyện, cách xử lý một số tình huống. Tôi nhận thấy đa số chưa lễ phép, rụt rè, chưa tự tin khả năng của bản thân, chưa nêu được cách giải quyết vấn đề khi gặp những nguy hiểm trước mắt.

Việc chưa trang bị các kĩ năng sống cần thiết này dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng như tai nạn thương tích ở trẻ em (đuối nước, tai nạn giao thông, điện giật, bỏng, biết tự giử vệ sinh cá nhân và vệ sinh chung)

 ***\* Về phía học sinh:***

Học sinh của trường Tiểu học Bình Thạnh đa số xuất thân từ nông thôn nên khả năng thích ứng với xã hội hện đại của các em còn yếu, các hiểu biết về kỹ năng sống ở các em hầu như là chưa có. Chính những yếu tố trên cho thấy việc lồng ghép giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trong giờ học hiện nay là rất quan trọng và cần thiết.

***\* Về phía phụ huynh học sinh:***

Cần tạo điều kiện để giáo viên và học sinh thực hiện được việc lồng ghép giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trong giờ học hiện nay là rất quan trọng và cần thiết.

 Từ thực trạng vừa nêu trên, tôi nhận thấy cần có những biện pháp cụ thể, phù hợp với học sinh khối 3, nhằm giúp học sinh khối 3 của tôi vận dụng được kĩ năng sống thông qua môn thể dục.

**II Biện pháp giải quyết:**

 Với thực tế của trường Tiểu học Bình Thạnh- Huyện Thủ Thừa của chúng tôi, đa số nhà của các em đều ở vùng nông thôn, kinh tế gia đình của các em còn gặp nhiều khó khăn… nên đã ảnh hưởng ít nhiều đến việc học tập, sinh hoạt của các em. Do đó các em thường rụt rè thiếu tự tin, thiếu những kiến thức cơ bản về cuộc sống diễn ra hàng ngày xung quanh các em.

 Vì vậy tôi đã tiến hành các biện pháp như sau:

 **1.Rèn kỹ năng xử lý tình huống đi vượt chứng ngại vật**

 Chương trình thể dục khối 3 có thiết kế trò chơi đi vượt chướng ngại vật thấp khi bắt đầu tham gia trò chơi các em còn ngại thực hiện .

 Với trò chơi này, tôi hướng dẫn các em tham gia chơi nhiều lần, tạo không khí vui tươi trong giờ học, đồng thời mang lại hiệu quả giáo dục rất lớn. Từ đó các em đã rút ra bài học cho bản thận là phải biết cách vượt qua mọi chướng ngại vật trước mặt mình, tôi nhắc nhở các em phải áp dụng động tác vượt qua khi các em đi học từ nhà đến trường và ngược lại, giúp các em rèn luyện sức khỏe, tôi còn nhắc nhở các em có thể áp dụng vượt chường ngại vật vào cuộc sống hàng ngày như khi trên đường đi các em gặp những chường ngại vật thì các em vận dụng động tác này để vượt qua chướng ngại vật.

 **2.Rèn luyện ý thức tự giác, tự tin trong tập luyện.**

 Ở nội dung dung nhảy dây, tâng cầu, có nhiều em không nhảy dây được; hoặc tâng cầu không đạt yêu cầu Đối với những trường hợp này, khi giảng dạy chia nhóm tập luyện, tôi hướng dẩn các em tập riêng; chia nhỏ từng kỹ thuật động tác. Chẳng hạn: cho các em tập nhảy không có dây; tập không khi tâng cầu, sau đó mới tập phối hợp với dây hoặc với cầu; phân công các em tập tốt hướng dẫn các em này.

 Khi thấy các em có chuyển biến tích cực, tôi gọi các em này lên trình diễn trước lớp, sau đó đề nghị cả lớp vỗ tay hoan hô các em. Với việc tuyên dương các em này đã làm cho các em thêm vui mừng phấn khởi, tự tin tập luyện. Tôi luôn nhắc các em rằng: “Trong cuộc sống chúng ta không có việc gì khó cả, miễn sao các em phải luôn kiên trì, chăm chỉ luyện tập thì các em sẽ thành công”.

 **3.Rèn kỹ năng bơi phòng chống đuối nước**

 Ngay từ đầu năm học, tôi đã lập kế hoạch vận động các em học sinh tích cực tập luyện bơi. Kế hoạch bao gồm nội dung, biện pháp và thời gian tập bơi cho các em. Giúp cho phụ huynh và các em nắm được:

 - Biết bơi lội để phòng chống đuối nước.

 - Bơi lội là môn thể thao dễ tập, ít tốn kém.

 - Bơi lội là môn thể thao làm phát triển thân thể một cách toàn diện, cân đối.

 - Bơi lội kích thích cho ta ăn ngon, ngủ say giúp cơ thể tăng trưởng nhanh, giúp ta phòng chống được một số bệnh tật.

 - Bơi lội là môn thể thao của mọi lứa tuổi, mọi giới.

 - Một số cách để phòng tránh tai nạn đuối nước trong học sinh.

 Nhằm để thực hiện tốt việc tuyển chọn, tôi đã đến từng lớp để chọn các em có năng khiếu về bơi lội, sau đó tôi hướng dẫn những em này trở thành lực lượng nồng cốt về bơi lội của trường.

 \*Qui trình tập luyện chú ý các yêu cầu sau:

 + Tạo cho người tập sự ham thích.

 + Đừng gây cho người tập “sự sợ hãi” khi xuống nước, đừng nóng vội và phải kiên trì đi tuần tự, từng giai đoạn.

 +Tập luyện trên cạn:

 Trước khi xuống nước để tập động tác, các em phải tập thật nhuần nhuyễn những động tác ở trên cạn, nếu “chưa thuộc” động tác thì phải lên bờ tập lại.

 +Tập luyện dưới nước:

 Sau khi các em đã nắm vững các động tác bơi ở trên cạn, tôi tiến hành hướng dẫn các em tập luyện dưới nước. Quá trình tập luyện dưới nước như sau:

 - Khởi động: tập các động tác khởi động, chạy quanh hồ để làm dẻo các cơ, khớp…

 - Tập làm quen nước: tập nín thở, tập thở dưới nước, tập nổi người, tập lướt nước và đứng lên.

 - Tập động tác bơi: các động tác bơi phải được tập theo thứ tự: Chân - tay và chân + tay phối hợp thở. Dù tập kiểu bơi nào đi nữa, phải tập động tác chân cho thuần thục trước, sau đó mới tập đến tay và sau cùng là cùng tập động tác “chân + tay + phối hợp thở”.

Chúng tôi hướng dẫn cho các em 3 kiểu bơi là:

 + Bơi trườn sấp (bơi sải - Crawl)

 + Bơi ếch (Brasse)

 + Bơi ngửa (Dos Crawle)

 Quá trình tập luyện các em, chúng tôi luôn coi trọng các nguyên tắc cơ bản như sau:

 + Nguyên tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện: khi tập tại hồ bơi chúng tôi luôn có đầy đủ các dụng cụ cứu đuối như: áo phao, phao tim, sào tre…

+ Nguyên tắc phân đoạn: tập chân - tập tay - tập phối hợp chân + tay.

+ Nguyên tắc vừa sức.

 Qua một thời gian tập luyện, các em đã nắm vững yêu cầu kỹ thuật của các kiểu bơi, chúng tôi tiến hành cho các em tập luyện để nâng cao thành tích.

**4. Kết quả .**

 Với các biện pháp áp dụng nêu trên đã từng bước góp phần hình thành một số kỹ năng sống cho học sinh trường chúng tôi, đặc biệt là có tác động tích cực đến các bậc phụ huynh. Cụ thể:

 - Các em học sinh khối 3 đã có ý thức về việc bảo vệ cho cuộc sống con người. Điển hình có câu chuyện một phụ huynh lớp 3 đã gặp trực tiếp tôi kể rằng: “Hôm tết vừa rồi gia đình tôi về quê ăn tết em có thể bơi lội cùng các em ở quê nên tôi rất vui.

 - Trò chơi “vượt chướng ngại vật ” mà tôi hướng dẫn các em tham gia trong giờ học thể dục khối 3 không những giúp cho các em hiểu được ý nghĩa vượt chướng ngại vật mà còn góp phần nâng cao ý thức chấp hành tốt của mọi người khi tham gia trên đường.

 Ngoài việc nâng cao ý thức về bảo vệ môi trường sống cho các em; thông qua việc luyện tập các bài tập như bật xa, đi vượt chướng ngại vật đều được các em áp dụng thành thạo trong sinh hoạt đi lại hàng ngày từ nhà đến trường hoặc ngược lại. Đặc biệt với biện pháp vận động tuyên truyền về phòng tránh do đuối nước và phổ cập bơi lội trong nhà trường đạt hiệu quả cao. Câu lạc bộ bơi lội thường xuyên duy trì tốt việc tập luyện và đạt giải cao trong các kỳ Hội khỏe Phù Đổng các cấp; số lượng các em tham gia các khóa học bơi ngày càng tăng lên. Đây là một công việc giáo dục kỹ năng sống cần thiết mà đơn vị trường Tiểu học Bình Thạnh chúng tôi rất quan tâm và xem đây là một trong những nhiệm vụ trọng tâm phải thực hiện trong suốt năm học 2021-2022.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Giai đoạn | TSHS | Vận dụng được KNS | Chưa vận dụng được KNS |
| SL | TL | SL | TL |
| Đầu năm | 70 | 30 | 43% | 40 | 57% |
| CHK1 | 70 | 60 | 85,7% | 10 | 14,3% |

 *Bình Thạnh, ngày 10 tháng 01 năm 2022*

Người thực hiện Xác nhận Ban giám hiệu

 Phạm Ngọc Tiền