





CẨM NANG CHO BA MẸ

Vận động cùng thang Pikler

20 trò chơi tại nhà cho bé từ 6 tháng tuổi

Một chiếc thang dùng được nhiều năm. Bé nhỏ chơi thang trệt dưới sàn, bé lớn chơi thang treo tường với xà đơn, xích đu, thang dây và vòng tay đu.

Phần A · Thang trệt
11 trò chơi · 6 tháng – 2 tuổi

Phần B · Thang treo tường
9 trò chơi · khi bé lớn hơn

ANHA KIDS
Với nhiều năm kinh nghiệm sản xuất nội thất trẻ em và đồ chơi vận động Montessori

BẮT ĐẦU

Một chiếc thang, hai cách dùng

Thang vận động Pikler 2in1 của ANHA KIDS lớn lên cùng bé. Ba mẹ chỉ cần đổi cách lắp theo từng giai đoạn.



Thang trệt

Cho bé từ 6 tháng đến 2 tuổi

Đặt dưới sàn thành thang tam giác để bé vịn đứng, bò chui và tập leo. Gác thêm ván 2 mặt: một mặt có núm để leo, một mặt trơn để trượt.



Thang treo tường

Khi bé lớn hơn

Gắn lên tường và kết hợp xà đơn, xích đu, thang dây, vòng tay đu. Chỉnh độ cao không cần khoan lắp lại. Xà đơn đổi vị trí theo tầm với của bé.

Vận động tự do theo bác sĩ Emmi Pikler

Bác sĩ nhi Emmi Pikler (Hungary) cho rằng trẻ tự vận động trong không gian an toàn sẽ phát triển đúng trình tự của mình. Người lớn không cần đặt bé vào tư thế hay dạy bé leo. Việc của ba mẹ là chuẩn bị chỗ chơi và quan sát.

1. **Bé tự leo lên**
   Không bế bé đặt lên thang. Bé tự lên được tới đâu là vừa sức tới đó.
2. **Chờ trước khi giúp**
   Đếm thầm tới 10. Nhiều lúc bé tự tìm ra cách gỡ rối.
3. **Đứng gần, nói cụ thể**
   Thay "cẩn thận" bằng "chân con đặt xuống thanh dưới".
4. **Khen việc bé làm**
   "Con đã tự leo xuống" có ích hơn "con giỏi quá".

Nếu phải bế bé đặt lên thang, nghĩa là bé chưa tới lúc.

TRƯỚC KHI CHƠI

An toàn và lộ trình theo tuổi

Ba mẹ xem nhanh 8 điều dưới đây trước mỗi buổi chơi. Chỉ mất khoảng 1 phút.

Kiểm tra nhanh trước khi chơi

- [ ] Trải thảm mềm dưới và quanh thang, chừa khoảng trống ít nhất 1 sải tay.
- [ ] Thang treo tường bắt vào tường gạch hoặc bê tông, không bắt vào vách thạch cao.
- [ ] Bé chơi chân trần hoặc đi tất chống trượt.
- [ ] Dọn đồ chơi, ghế, vật cứng ra khỏi chân thang.
- [ ] Siết chặt núm vặn hai bên thang trệt, ván gác khớp vào thanh gỗ.
- [ ] Kiểm tra dây xích đu, thang dây, vòng tay đu không sờn, nút buộc còn chắc.
- [ ] Không mặc áo có dây, khăn quàng khi chơi đồ treo.
- [ ] Người lớn luôn ở trong tầm tay, nhất là khi bé chơi đồ treo.

Lộ trình gợi ý



6 – 12 tháng
THANG TRỆT

- Vịn đứng cạnh thang
- Bò chui qua gầm
- Leo 1–2 bậc đầu



1 – 2 tuổi
THANG TRỆT + VÁN

- Leo lên, leo xuống
- Ngồi trên đỉnh
- Leo dốc, trượt ván



2 – 3 tuổi
LÊN TƯỜNG DẦN

- Leo qua đỉnh thang
- Leo thang tường thấp
- Ngồi xích đu



Từ 3 tuổi
THANG TREO TƯỜNG

- Tập đu xà đơn, luyện cơ tay
- Vòng tay đu
- Leo thang dây

Mốc tuổi chỉ để tham khảo. Mỗi bé có nhịp riêng, ba mẹ quan sát bé là chính.

A Chơi với thang trệt

Cho bé từ 6 tháng đến 2 tuổi. Đặt thang dưới sàn, trên thảm mềm, sát một bức tường.

Những bước đầu tiên



Vịn đứng cạnh thang

Ba mẹ đặt món đồ bé thích lên thanh thứ hai. Bé tự bò tới, bám thanh gỗ để kéo người đứng dậy.

Bé được gì: tay khỏe hơn, chân tập chịu lực cho những bước đi đầu.

Lưu ý: không kéo tay bé đứng lên, để bé tự tìm cách.



Bò chui đường hầm

Ba mẹ ngồi ở đầu bên kia, gọi tên bé hoặc cầm quả bóng. Bé bò chui qua gầm thang để tới với ba mẹ.

Bé được gì: bò linh hoạt, cảm nhận khoảng cao thấp quanh mình.

Lưu ý: kiểm tra núm vặn hai bên đã siết chặt.



Leo những bậc đầu tiên

Bé đặt tay lên thanh cao, chân lên thanh thấp nhất rồi tự đẩy người lên. Lúc đầu bé chỉ leo 1–2 bậc rồi xuống, như vậy là đủ.

Bé được gì: phối hợp tay chân, biết sức mình tới đâu.

Lưu ý: ba mẹ ngồi gần, tay để sẵn nhưng không đẩy bé lên.



Tập leo xuống

Leo xuống khó hơn leo lên. Ba mẹ nhắc bé quay mặt vào thang, chân dò thanh bên dưới trước. Nói chậm từng bước: "chân xuống, tay xuống".

Bé được gì: tự đánh giá độ cao, tự đưa mình về chỗ an toàn.

Lưu ý: bé sợ thì hướng dẫn bằng lời trước, chỉ bế khi thật cần.

Khi bé đã leo vững



Ngồi trên đỉnh thang

Bé leo lên rồi thử ngồi trên thanh trên cùng, hai tay bám chắc. Bé ngắm nhà từ trên cao rồi tự leo xuống.

Bé được gì: tự tin, giữ thăng bằng khi ở trên cao.

Lưu ý: mỗi lần chỉ một bé ở trên đỉnh thang.

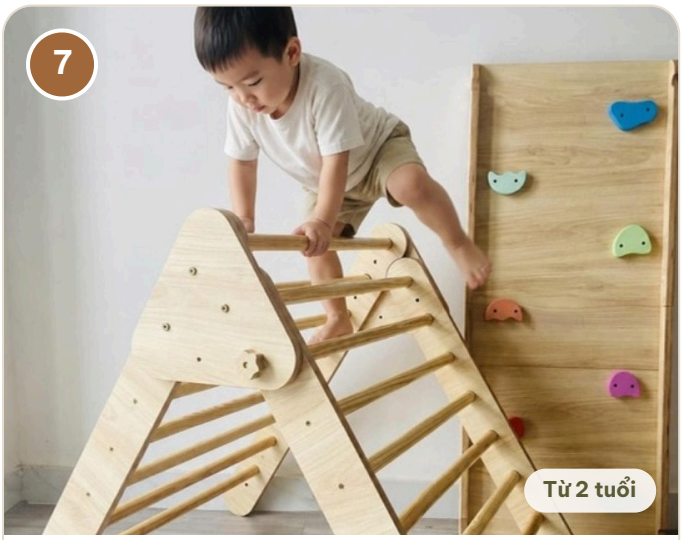


Hang động bí mật

Ba mẹ phủ một tấm vải mỏng lên thang đang mở, vén rèm một bên làm cửa. Bé chui vào "hang", mang theo thú bông hoặc sách tranh.

Bé được gì: chơi tưởng tượng, có góc riêng để nghỉ sau khi vận động.

Lưu ý: dùng vải mỏng thoáng, buộc nơ gọn, không dùng chăn dày.



Leo qua đỉnh sang bên kia

Bé leo lên một mặt, vắt chân qua đỉnh rồi leo xuống mặt bên kia. Đây là bước khó nhất của thang tam giác.

Bé được gì: chuyển trọng tâm, tính trước từng bước đi.

Lưu ý: nhắc bé luôn bám 3 điểm: hai tay một chân, hoặc hai chân một tay.



Đứng giữ thăng bằng

Anh chị lớn trong nhà vẫn chơi được thang trệt. Bé đứng trên hai thanh gỗ, dang tay giữ người, đếm tới 10 rồi leo xuống.

Bé được gì: thăng bằng, bàn chân bám chắc hơn.

Lưu ý: chỉ dành cho bé đã leo thành thạo, có người lớn đứng cạnh.

Thêm ván 2 mặt: một mặt leo, một mặt trượt



Leo dốc bằng núm leo

Ba mẹ gác ván lên thang, mặt có núm hướng lên. Bé bám núm, bò hoặc leo dốc lên tới thang rồi leo xuống phía bên kia.

Bé được gì: lực tay, bàn chân bám, phối hợp tay chân.

Lưu ý: kiểm tra đầu ván đã gác khớp vào thanh gỗ.



Cầu trượt mini

Lật ván sang mặt trơn để làm cầu trượt. Bé leo thang lên, ngồi xuống đầu ván rồi trượt xuống, chân đi trước.

Bé được gì: cảm nhận tốc độ, tự tin, rất vui.

Lưu ý: luôn trượt ở tư thế ngồi, không nằm sấp chúi đầu xuống.



Thả bóng, thả xe

Bé thả quả bóng, ô tô đồ chơi từ đầu ván cho lăn xuống. Ba mẹ đổi chỗ gác ván cao thấp để bé so sánh nhanh, chậm.

Bé được gì: quan sát, khéo tay, hiểu thế nào là dốc.

Lưu ý: nhặt bóng, xe ra khỏi chân thang trước khi bé leo.



GỢI Ý COMBO 3 MÓN

Thang + ván 2 mặt + bập bênh cầu vồng

Gác ván nối thang với bập bênh thành một chiếc cầu. Bé leo lên thang, bò qua cầu có núm leo, rồi xuống bằng bập bênh.

Lật bập bênh lên là có thêm chỗ ngồi đung đưa, chui hầm. Ba món đổi chỗ được thành nhiều đường chơi khác nhau.

B Chơi với thang treo tường

Khi bé lớn hơn, thang chuyển lên tường để bé leo, treo và đu.

Leo thang và xà đơn



Leo tới đích

Ba mẹ dán một miếng băng dính màu lên thang làm "đích". Bé leo lên chạm đích rồi leo xuống. Nâng đích cao dần theo sức bé.

Bé được gì: sức mạnh toàn thân, tập tự đặt mục tiêu.

Lưu ý: lúc đầu đặt đích thấp, trong tầm tay ba mẹ.



Treo xà và hít xà

Bé nắm xà, treo người và cả nhà đếm to 1, 2, 3. Khi bé treo được 10 giây, bé tập co tay kéo cằm lên ngang xà, bắt đầu từ 1 lần.

Bé được gì: tay, vai, lưng khỏe; cột sống được kéo giãn nhẹ.

Lưu ý: gắn xà vừa tầm để chân bé chạm gióng khi muốn nghỉ.



Kéo người bằng vòng

Hạ vòng ngang ngực bé. Bé nắm vòng, đặt chân lên gióng thấp, ngả người ra sau rồi co tay kéo người lại gần vòng.

Bé được gì: cơ lưng, cơ tay khỏe; giữ thẳng người.

Lưu ý: chân đặt càng cao thì càng khó, bắt đầu từ gióng thấp nhất.



HÍT XÀ VÀ CHIỀU CAO

Treo xà mỗi ngày

Khi treo người, cột sống được kéo giãn nhẹ, cơ lưng và vai khỏe hơn. Bé đứng thẳng lưng hơn.

Treo xà đều đặn, ăn đủ chất, ngủ đủ giấc là những thói quen hỗ trợ bé phát triển chiều cao.

Ba mẹ cũng tập được cùng con. Thang đã test thực tế tải trọng 80 kg.

Vòng tay đu và thang dây



Đu lắc nhẹ

Bé nắm hai vòng, đạp chân vào thang rồi đu nhẹ ra xa và về lại. Anh chị hoặc ba mẹ đứng cạnh, đếm nhịp cùng bé.

Bé được gì: thăng bằng, lực nắm, cảm nhận nhịp đu.

Lưu ý: dọn trống khoảng đu, không để em nhỏ đứng gần.



Lộn ngược người

Bé nắm hai vòng, móc chân lên gióng thang rồi từ từ ngả người xuống. Giữ vài giây rồi gỡ chân xuống trước.

Bé được gì: cơ bụng, can đảm, điều khiển cơ thể tốt hơn.

Lưu ý: chỉ tập khi có ba mẹ đỡ ngay bên cạnh, thảm dày bên dưới.



Leo thang dây

Thang dây mềm và đung đưa nên khó hơn thang gỗ. Bé bám dây hai bên, đặt chân giữa bậc rồi leo lên từng bậc một.

Bé được gì: thăng bằng, sức bám, tính kiên nhẫn.

Lưu ý: leo thấp trước, ba mẹ giữ đầu dưới thang dây cho bớt đung đưa.



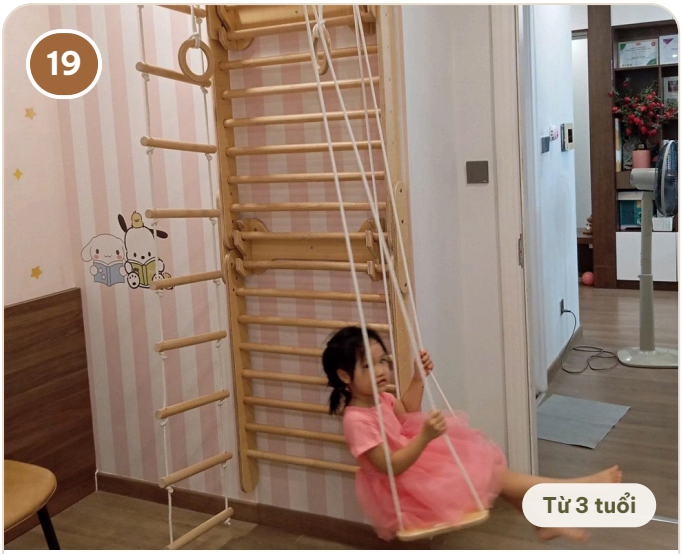
Cả nhà cùng chơi

Ba mẹ nắm vòng, chân tì lên thang, người ngả ra như tấm ván. Các con "đỡ" ba mẹ, rồi đổi vai cho con thử.

Bé được gì: gắn kết với ba mẹ, thích vận động hơn.

Lưu ý: người lớn tự giữ sức mình, bé chỉ đỡ cho vui.

Xích đu và vòng chơi tổng hợp



Ngồi xích đu

Bé ngồi giữa ván, hai tay nắm dây. Ba mẹ đẩy nhẹ vài lần, sau đó bé tập tự đu bằng cách co và duỗi chân.

Bé được gì: cảm nhận thăng bằng, thư giãn sau khi leo trèo.

Lưu ý: mỗi lần một bé, không đi ngang trước xích đu đang đu.



Vòng chơi vượt chướng ngại

Ba mẹ nối các trò thành một vòng: leo tới đích, treo xà, leo thang dây, ngồi xích đu. Mỗi ngày đổi thứ tự để bé không chán.

Bé được gì: vận động toàn thân, ghi nhớ trình tự.

Lưu ý: chỉ bước hoặc nhảy xuống từ độ thấp, có thảm bên dưới.



SỨC KHỎE

Leo thang chân trần và bàn chân bẹt

Khi leo bằng chân trần, các ngón chân phải co lại bám quanh thanh gỗ tròn. Động tác này luyện các cơ nhỏ giữ vòm bàn chân, giống bài tập gắp đồ bằng ngón chân trong vật lý trị liệu.

Nhiều tài liệu hướng dẫn phòng bàn chân bẹt cho trẻ mầm non khuyên cho bé leo thang gióng bằng chân trần và đi trên mặt không bằng phẳng.

Dưới 6 tuổi, vòm bàn chân còn đang hình thành nên bàn chân bẹt thường là bình thường. Bé hay đau chân, dễ vấp ngã thì ba mẹ đưa bé đi khám. Thang là bài tập hỗ trợ, không thay cho điều trị.

Gợi ý một buổi chơi 15 phút

3 phút khởi động
Bò quanh phòng, nhảy tại chỗ, xoay cổ tay cổ chân.

10 phút chơi chính
Chọn 2–3 trò hợp tuổi. Bé run tay, bám lỏng thì cho nghỉ.

2 phút thư giãn
Nằm nghỉ trên thảm, uống nước, hỏi bé thích trò nào nhất.

Bé đã làm được

Ba mẹ đánh dấu và ghi ngày bé tự làm được lần đầu. In trang này dán cạnh thang để cả nhà cùng theo dõi.

- ☐ Vịn thang đứng dậy — ngày ...../.....
- ☐ Bò chui qua gầm thang — ngày ...../.....
- ☐ Leo được 2 bậc đầu tiên — ngày ...../.....
- ☐ Tự leo xuống an toàn — ngày ...../.....
- ☐ Ngồi trên đỉnh thang — ngày ...../.....
- ☐ Leo dốc và trượt ván — ngày ...../.....
- ☐ Leo hết thang trệt — ngày ...../.....
- ☐ Leo qua đỉnh sang bên kia — ngày ...../.....
- ☐ Leo thang tường tới đích — ngày ...../.....
- ☐ Treo xà 10 giây — ngày ...../.....
- ☐ Hít xà được 1 lần — ngày ...../.....
- ☐ Leo hết thang dây — ngày ...../.....



SẢN PHẨM

Thang vận động Pikler 2in1 ANHA KIDS

- Dùng 2 kiểu: thang trệt cho bé nhỏ, thang treo tường khi bé lớn.
- Chỉnh độ cao không cần khoan lắp lại (xem hình bên dưới).
- Xà đơn di động, đổi vị trí theo tầm với của bé.
- Tặng kèm vòng tay đu. Mua thêm ván 2 mặt, thang dây, xích đu.
- Gỗ plywood cao cấp chịu lực tốt, bo tròn và mài nhẵn các cạnh, sơn gốc nước.
- Đã test thực tế tải trọng 80 kg.
- Hỗ trợ lắp đặt khu vực TP. Hồ Chí Minh.

Dời xà đơn theo tầm với của bé



Nhấc xà đơn ra khỏi thang, chọn gióng cao hơn rồi gắn lại.

Nâng chiều cao cả thang



Hai tay cầm thân thang nhấc lên, gắn vào bệ đỡ trên tường ở vị trí mới. Không cần khoan lại tường.

Cần tư vấn thêm cách chơi hay lắp đặt?

Ba mẹ nhắn tin trang ANHA KIDS: facebook.com/ANHAKIDS · Zalo 0985 745 245