**KẾ HOẠCH NUÔI DƯỠNG VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE**

**CHỦ ĐỀ : BÉ VÀ TRƯỜNG MẦM NON CỦA BÉ**

**Thời gian thực hiện 6 tuần ( Từ ngày 16/9/2024 – 25/10/2024)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** |  **Mục đích yêu cầu** |  **Tổ chức hoạt động** | **Kết quả** |
| **1. Tổ chức bữa ăn** | - Bắt đầu cho trẻ làm quen với một số thực phẩm quen thuộc ( thịt, cá , rau , cơm , canh...)- Tập cho trẻ biết mời cô , mời bạn trước khi vào ăn , uống - Bước đầu tập cho trẻ cách cầm thìa và tự xúc ăn- Tập cho trẻ làm 1 số việc tự phục vụ như lấy cất bát đúng nơi quy định- Cung cấp cho trẻ một số từ trong ăn uống- Biết giữ vệ sinh trong ăn uống. | - Tổ chức cho trẻ ăn đúng giờ, động viên trẻ ăn hết khẩu phần.- Sắp xếp bàn ghế đủ cho trẻ ngồi , chuẩn bị đĩa bỏ cơm rơi, đĩa bỏ khăn ẩm lau tay,- Giới thiệu với trẻ về các món ăn mà trẻ đang ăn - Trẻ mới đi học còn nhút nhát chưa chịu xúc ăn cô đút cho trẻ ,sau trẻ quen dần cô tập cho trẻ tự xúc ăn.- Trong các giờ ăn cô rèn các nề nếp thói quen cho trẻ.- Lồng ghép giáo dục dinh dưỡng vào các hoạt động trong ngày- Tuyên dương khen ngợi khi trẻ có hành vi thói quen tốt. |  |
| **2.** **Tổ chức giấc ngủ** | - Tập cho trẻ có thói quen ngủ trưa từ 120 – 150 phút- Kiểm tra xem trẻ có ngậm thức ăn trong miệng không, nhắc trẻ có thói quen uống nước trước khi đi ngủ.- Tập cho trẻ tự đi vệ sinh, lấy gối của mình- Trẻ được ngủ ngon giấc, đủ giấc, an toàn , thoáng mát. | - Trò chuyện đông viên trẻ trước khi đi ngủ, đọc thơ, nghe hát ru , theo dõi chăm sóc giấc ngủ cho trẻ, đặc biệt là những trẻ khó ngủ.- Cô thường xuyên có mặt trong giấc ngủ của trẻ , trẻ nào dậy trước cô cho trẻ đi vệ sinh trước |  |
| **3. Tổ chức vệ sinh:** | **\* Vệ sinh cá nhân cô:**- Cô giáo phải ăn mặc sạch sẽ,gọn gàng phù hợp thời tiết, móng tay, móng chân cắt ngắn, đeo khẩu trang khi chia thức ăn, khi ho, sổ mũi, viêm họng...- Phải được khám sức khoẻ theo định kỳ. | - Cô giáo phải gương mẫu ở mọi lúc mọi nơiPhối hợp với trạm y tế để trực tiếp khám và theo dõi sưc khỏe theo định kỳ. |  |
| **\*Vệ sinh cá nhân trẻ:**- Trẻ phải có đầy đủ đồ dùng cá nhân riêng biệt, có ký hiệu riêng- 100% trẻ có ca cốc, bát, thìa, khăn mặt.- Trẻ sạch sẽ,biết gọi cô khi ướt bẩn, biết rửa tay,rửa mặt với sự giúp đỡ của cô, biết lau miệng uống nước Khăn mặt của trẻ phải được ngâm giặt bằng xà phòng hàng ngày.Có đủ nước sạch cho trẻ dùng. | - Lồng ghép giáo dục vệ sinh vào trong các giờ học và các hoạt động - Tổ chức vệ sinh cho trẻ trước bữa ăn, sau khi trẻ đi vệ sinh,trước khi trả trẻ...Trao đổi với phụ huynh thường xuyên quan tâm động viên trẻ biết chấp nhận những yêu cầu của người lớn.. |  |
| **\* Vệ sinh môi trường nhóm lớp**- Môi tường sạch sẽ thoáng mát. Sân trường các khu vực xung quanh lớp học phải được vệ sinh sạch sẽ.Tạo môi trường cây xanh bóng mát, xử lý rác thải, nước thải.Đồ chơi của trẻ phải sạch sẽ an toàn, cô giáo vệ sinh đồ dùng đồ chơi ít nhất 1tuần/ 1lần.Phòng học sạch sẽ khô thoáng, không ẩm ướt. | -Tổ chức cho trẻ lao động tự phục vụ, lao động vệ sinh môi trường nhóm lớp vào các buổi chiều thứ 6 hàng tuần .  |  |
| **4. Tổ chức chăm sóc sức** **khỏe và an toàn** | ***\** Sức khỏe**- Trẻ biết giữ gìn sức khỏe của mình khi thời tiết chuyển mùa- Trẻ được khám sức khỏe lần 1- 100% trẻ được cân đo theo dõi biểu đồ lần 1 cho trẻ . | - Cô nhắc nhở trẻ mặc ấm khi thời tiết lạnh chú ý khi thời tiết thay đổi.- Cô kết hợp với nhà trường , trạm y tế khám sức khỏe lần 1 cho trẻ.- Kết hợp y tế cân, đo ,theo giõ biểu đồ lần 1  |  |
| **\* Phòng bệnh** - Phòng chống bệnh tiêu chảy, đau mắt, cảm cúm cho trẻ | - Tuyên truyền với các bậc phụ huynh phòng chống các bệnh thường gặp cho trẻ nhất là những luc thời tiết thay đổi đột ngột. |  |
| \* **Thể lực** .- Trẻ khoẻ mạnh,chiều cao, cân nặng, phát triễn bình thường.- Trẻ biết chơi cẩn thận không xô đẩy bạn.- Đảm bảo an toàn: Không để xẩy ra tai nạn, thất lạc trẻ  - Trẻ đến lớp vui vẻ, thích đến trường học, biết nói với cô và bố mẹ khi có dấu hiệu đau ốm.- Đảm bảo bầu không khí thân mật, cảm giác yên ổn- Trẻ khoẻ mạnh,chiều cao, cân nặng, phát triễn bình thường.- Trẻ biết chơi cẩn thận không xô đẩy bạn. | - Cho trẻ ăn đủ chất, hợp vệ sinh , thường xuyên tập luyện thể dục.-Trò chuyện với trẻ về các đồ chơi ở trường mầm non, cách chơi các đồ chơi ở trường. Không được chơi những đồ dùng sắc nhọn. Trong lúc chơi không xô đẩy bạn.- Làm tốt việc đón, trả trẻ.- Làm tốt công tác bao quát và quản lý trẻ.- Giáo dục trẻ ở nhà cũng như ở trường không được chơi gần ao hồ...- Tạo không khí vui vẻ cho trẻ khi đến trường. Cho trẻ tham gia vào các hoạt động của lớp như liên hoan văn nghệ, kể chuyện sáng tạo về gương bạn tốt . Ở mọi nơi, cô giáo tạo môi trường thân thiện, gần gũi, cởi mở với trẻ Tuyên truyền phối hợp với phụ huynh để làm tốt công tác này. |  |
|  | **\* Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng.**- Đảm bảo bầu không khí Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng thân mật, cảm giác yên ổn- Cô quan tâm đến trẻ nhiều hơn,cho trẻ ăn thêm các chất dinh dưỡng,tập thể dục thường xuyên | - Cô trao đổi với phụ huynh về biện pháp cs trẻ suy dinh dưỡng,-Nhắc phụ huynh cho trẻ uống thêm sữa,ăn thêm chất đạm và chất béo,thay đổi cách chế biến các món ăn. |  |

**ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁTTRIỂN CỦA TRẺ:**

 **1 Tình hình sức khỏe :**

......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................... **2. Kỹ năng**

........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................**3. Biện pháp :**

...............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CHỦ ĐỀ : BÉ VÀ TRƯỜNG MẦM NON CỦA BÉ**

**Thời gian thực hiện 6 tuần ( Từ ngày 16/9/2024 – 25/10/2024)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MỤC TIÊU** | **NỘI DUNG** | **HOẠT ĐỘNG** |
| 1. **Lĩnh vực phát triển thể chất**
 |
| ***\*Giáo dục thể chất***  |
| **1.** Cân nặng và chiều cao phát triển bình thường theo lứa tuổi:Trẻ trai:  Cân nặng từ 9.9 đến 15.2 (kg)Chiều cao: Từ 80.9 đến 94.9 (cm)Trẻ gái: Cân nặng 9.4 đến 14.5 (kg)Chiều cao: Từ 79.9 đến 93.3 (cm)1.  | - Cân đo theo dõi biểu đồ theo dõi, đánh giá sự phát triển của cân nặng và chiều cao theo lứa tuổi. - Tăng cường tập thể dục thể thao- Cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho trẻ   | * Cân đo gióng biểu đồ tăng trưởng của trẻ

- Tăng cường tập thể dục thể thao- Phối hợp phụ huynh cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho trẻ   |
| **2**. Trẻ thích nghi với chế độ ăn cơm, ăn được các loại thức ăn khác nhau | - Làm quen với chế độ ăn cơm, và các loại thức ăn khác nhau. - Dạy trẻ kỹ năng nhai | + Hoạt động ăn : Nhắc nhở trẻ kỹ năng nhai  |
| **3**.Trẻ ngủ 1 giấc buổi trưa | Luyện thói quen ngủ một giấc trưa | + Hoạt động ngủ trưa : Tập cho trẻ ngủ đúng giờ, đủ giấc |
| **4**.Trẻ biết đi vệ sinh đúng nơi quy định | Dạy trẻ biết lấy bô khi đi vệ sinh- Dạy trẻ cách ngồi bồn cầu khi đi vệ sinh | - Cô tập cho trẻ cách ngồi bô, đi bô đúng nơi quy định, đi khi có nhu cầu  |
| **6**. Trẻ chấp nhận: đội mũ khi ra nắng; đi giày dép; mặc quần áo ấm khi trời lạnh. | - Trẻ mặc quần áo, đi dép, đi vệ sinh, cởi quần áo khi bi bẩn, bị ướt. + Tập cho trẻ kỹ năng xếp dép ngay ngắn trước khi đi ngủ. + Tập cho trẻ kỹ năng tự mặc áo. + Dạy trẻ kỹ năng mặc quần + Dạy trẻ kỹ năng đi dép + Dạy trẻ kỹ năng đội mũ  | **- HĐ chơi- tập có chủ định**+ Dạy trẻ kỹ năng đi dép  |
| ***\* Phát triển vận động*** |
| **9**.Trẻ thực hiện được các động tác trong bài tập thể dục: hít thở, tay, chân, lưng - bụng | - Hô hấp: tập hít vào, thở ra.- Tay: giơ cao, đưa ra phía trước, đưa sang ngang, đưa ra sau kết hợp với lắc bàn tay.* Lưng, bụng, lườn: cúi về phía trước, nghiêng người sang 2 bên, vặn người sang 2 bên.

- Chân: ngồi xuống, đứng lên, co duỗi từng chân. |  **- HĐ thể dục sáng:** Trẻ tập các động tác phát triển các nhóm cơ và hô hấp. **- HĐ chơi- tập có chủ định:** Tập theo cô các động tác khởi động và bài tập phát triển chung. |
| **10**. Trẻ giữ được thăng bằng trong vận động đi, chạy, bước. | - Đi theo hiệu lệnh đi đều.- Đi trong đường hẹp.- Đi có mang vật trên tay.- Chạy theo hướng thẳng.  | - **Chơi -tập có chủ định**: + Đi theo hiệu lệnh đi đều+ Đi trong đường hẹp+ Đi có mang vật trên tay+ Chạy theo hướng thẳng |
| **11**. Trẻ thực hiện phối hợp tay- mắt trong vận động tung, ném, bắt. | - Ném bóng về phía trước. | **- Chơi -tập có chủ định**+ Ném bóng về phía trước. |
| **12**. Trẻ biết phối hợp tay, chân, cơ thể trong khi trườn, bò để giữ được vật đặt trên lưng.. | - Bò chui qua cổng | - **Chơi -tập có chủ định**+ Bò chui qua cổng  |
| **14**. Trẻ thực hiện vận động cổ tay, bàn tay, ngón tay- thực hiện “múa khéo” | * Xoa tay, chạm các đầu ngón tay với nhau, rót, nhào, khuấy, đảo, vò xé.
* Đóng cọc bàn gỗ.
* Nhón nhặt đồ vật.
* Tập xâu, luồn dây, cài, cởi cúc, buộc dây.
* Chắp ghép hình.
* Chồng, xếp 6-8 khối.
* Tập cầm bút tô, vẽ.
* Lật mở trang sách.
 | **- HĐ chơi:** Cho trẻ chơi ở góc thao tác vai “Bế em ,cho em ăn, ru em ngủ” .Góc nghệ thuật cho trẻ tập di màu. Góc hoạt động với đồ vật trẻ xâu vòng, xếp nhà, xếp đường đến lớp, lồng hộp..* Góc vận động trẻ chơi lăn bóng, chơi với dụng cụ âm nhạc
 |
| 1. **Lĩnh vực phát triển nhận thức**
 |
| **17**. Chơi bắt chước một số hành động quen thuộc của những người gần gũi. Sử dụng được một số đồ dùng, đồ chơi quen thuộc. | - Đồ dùng đồ chơi của bản thân và của nhóm /lớp.+ Dạy trẻ kỹ năng sử dụng bát thìa. | **Hoạt động chơi tập ở các góc:**- Trẻ biết và gọi tên đồ dùng đồ chơi của bản thân và của nhóm/lớp.+ Dạy trẻ kỹ năng sử dụng bát khi cho em ăn  |
| **18.** Trẻ nói được tên của bản thân và những người gần gũi khi được hỏi.  | - Tên của cô giáo, các bạn trong nhóm/ lớp  | **- Chơi- tâp có chủ định**+ Bé và các bạn |
| **20.** Trẻ nói được tên và một vài đặc điểm nổi bật của các đồ vật, hoa quả, con vật quen thuộc. | - Tên, đặc điểm nổi bật và công dụng của đồ dùng, đồ chơi của bé+ Đồ dùng của bé+ Đồ chơi của bé  | **- Chơi- tâp có chủ định**+ Đồ dùng của bé+ Đồ chơi của bé  |
| **21**. Trẻ chỉ/nói tên hoặc lấy hoặc cất đúng đồ chơi màu đỏ/vàng/ xanh theo yêu cầu. | Màu đỏ, vàng, xanh.- Chọn đồ chơi màu xanh, đỏ- Chọn đồ dùng màu xanh, đỏ | **- Chơi, tập có chủ định**+ NBPB: Nhận biết màu đỏ+ NBPB: Nhận biết màu xanh |
| 1. **Lĩnh vực phát triển ngôn ngữ**
 |
| **30**. Trẻ trả lời được câu hỏi: Ai đây? Cái gì đây? …làm gì? … như thế nào? | Trẻ nghe các câu hỏi: cái gì? làm gì? để làm gì? ở đâu? như thế nào? | **- Hoạt động hàng ngày** Các câu hỏi đều lồng ghép hỏi vào các hoạt động trong ngày. |
| **31.** Trẻ hiểu được nội dung truyện ngắn đơn giản: trả lời được các câu hỏi về tên truyện, tên và hành động của các nhân vật. | **Chủ đề: Bé và Trường mầm non của bé**+ Chiếc đu màu đỏ; Đôi bạn nhỏ ( Nguyễn Thị Thảo), Em bé dũng cảm | **- Chơi - tập có chủ định**Truyện:+ Em bé dũng cảm  |
| **32**.Trẻ phát âm rõ tiếng. | - Trẻ sử dụng các từ chỉ đồ vật, con vật, đặc điểm, hành động quen thuộc trong giao tiếp. | - Lồng ghép các hoạt động mọi lúc mọi nơi |
| **33**. Trẻ đọc được bài thơ, ca dao, đồng dao, với sự giúp đỡ của cô giáo. | **Chủ đề: Bé và Trường mầm non của bé**- Miệng xinh (Phạm Hổ) Bạn mới (Nguyệt Mai) | **- Chơi- tập có chủ định:** \* Thơ+ Bạn mới + Miệng xinh+ Cất đồ chơi- Chơi- tập buổi chiều: Làm quen bài mới và ôn bài cũ. Đọc đồng giao : Kéo cưa lừa xẻ, nu na nu nống  |
| **36.** Trẻ nói to, đủ nghe, lễ phép. | Trẻ sử dụng các từ thể hiện sự lễ phép khi nói chuyện với người lớn.+ Dạy trẻ biết thưa cô, xin cô, cảm ơn cô.+ Dạy trẻ kỹ năng chào cô khi đến lớp và khi ra về. | **Chơi - tập có chủ định**+ Dạy trẻ kỹ năng chào cô khi đến lớp và khi ra về.  |
| **4. Giáo dục phát triển tình cảm, kỹ năng xã hội và thẩm mỹ** |
| **38**. Trẻ thể hiện điều mình thích và không thích. | - Nhận biết một số đồ dùng, đồ chơi yêu thích của mình.+ Dạy trẻ nói được điều trẻ thích. | **Chơi - tập có chủ định**+ Đồ chơi bé thích |
| **39.** Trẻ biểu lộ sự **t**hích giao tiếp với người khác bằng cử chỉ, lời nói. | - Tập sử dụng đồ dùng, đồ chơi.+ Dạy trẻ kỹ năng bế búp bê, cho búp bê ăn, ru búp bê ngủ, đắp chăn cho búp bê. | **- Chơi tập ở các góc :** + Trẻ bế em , ru em ngủ, cho em ăn... |
| **43.** Trẻ biết chào, tạm biệt, cảm ơn, ạ, vâng ạ. | - Thực hiện một số hành vi văn hóa và giao tiếp: chào tạm biệt, cảm ơn, nói từ “dạ”, “vâng ạ”; chơi cạnh bạn, không cấu bạn.+ Dạy trẻ biết nói chào cô và khoanh tay chào+ Dạy trẻ biết nói tạm biệt và vẫy tay+ Dạy trẻ tay nhận quà và nói lời cảm ơn | - Lồng ghép các hành vi mọi lúc mọi nơi |
| **47.** Trẻ biết hát và vận động đơn giản theo một vài bài hát / bản nhạc quen thuộc. | + Nghe hát, nghe nhạc với các giai điệu khác nhau; nghe âm thanh của các nhạc cụ như: **Chủ đề: Bé và Trường mầm non của bé:** Trường chúng cháu đây là trường Mầm non (Phạm Tuyên); Ru em (Dân ca Xê Đăng) Tập tầm vông (Lê Hữu Lộc); Tay thơm tay ngoan.**\*Hát và tập vận động đơn giản theo nhạc**. - **Chủ đề trường mầm non:** Lời chào buổi sáng (Nguyễn Thị Nhung), Đi nhà trẻ; Biết vâng lời mẹ (Minh Khang) Đi học về (Hoàng Long- Hoàng Lân), Em ngoan hơn búp bê (Phùng Như Thạch) đôi dép, quả bóng, em búp bê, chiếc khăn tay... | - **Chơi - tập có chủ định**\* NH: Gác trăng; Trường chúng cháu đây là trường Mầm non; Ru em; Tập tầm vông; Tay thơm tay ngoan.\* DH: Rước đèn; Em búp bê; Nu na nu nống; Đôi dép; + MMH: Lời chào buổi sáng.\* TCÂN: + Giọng hát to, giọng hát nhỏ |
| **48.** Trẻ thích tô màu, vẽ, nặn, xé, xếp hình, xem tranh. | - Vẽ các đường nét khác nhau, di mầu, nặn, xé, vò, xếp hình.+ Xếp đường đi+ Di màu quả bóng, + Làm quen đất nặn xoay tròn, lăn dọc+ Tô màu cái trống lắc | - **Chơi, tập có chủ định:**+ Xếp đường đi+ Tô màu chiếc yếm+ Tô màu quả bóng.+ Tô màu cái trống lắc+ Tô màu con lật đật |