BIỂU 03

2.1. HỆ THỐNG BÀI TẬP VẬN ĐỘNG CHO TRẺ EM 3 ĐẾN 5 TUỔI THUỘC NHÓM TRẺ EM THỂ SUY DINH DƯỠNG, THẤP CÒI, BÉO PHÌ

I. CĂN CỨ XÂY DỰNG

- Nghị quyết số 71-NQ/TW ngày 22/8/2025 của Bộ Chính trị về đột phá phát triển giáo dục và đào tạo;

- Chương trình hành động số 05-CTr/TU của Thành ủy Hà Nội và Kế hoạch số 45/KH-UBND của UBND thành phố Hà Nội thực hiện Nghị quyết số 71-NQ/TW;

- Công văn số 2615/UBND-KGVX ngày 8/6/2026 của Ủy ban nhân dân thành phố Hà nội về việc triển khai thực hiện Bộ tiêu chí thể lực - tầm vóc học sinh Hà Nội;

- Kế hoạch số 253/KH-UBND ngày 03/7/2026 của UBND Thành phố Hà Nội về Phát triển thể chất và thể thao trong các trường mầm non, tiểu học giai đoạn 2026–2030:

- Chương trình GDMN mới (Quyết định số 388/QĐ-BGDĐT ngày 12/02/2026 của Bộ Giáo dục và Đào tạo) và Bộ chuẩn phát triển trẻ em 5 tuổi (Quyết định số 4222/QĐ-BGDĐT ngày 27/12/2024 của Bộ Giáo dục và Đào tạo).

II. MỤC ĐÍCH

1. Cải thiện thể trạng và các chỉ số hình thể:

- Đối với trẻ suy dinh dưỡng: Kích thích hệ tuần hoàn, tạo cảm giác thèm ăn sau tập, tăng cường sức mạnh hệ cơ (cổ chân, bắp chân, đùi, lưng, vai) và định hình tư thế đi đứng thẳng.

- Đối với trẻ thấp còi: Tạo lực ép cơ học theo chiều dọc lên đầu xương, kích thích đĩa sụn mở rộng và kéo dài xương chi dưới; kéo giãn cột sống lưng tự nhiên; tăng cường mật độ xương và khả năng thăng bằng.

- Đối với trẻ thừa cân, béo phì: Tiêu hao năng lượng (calo) liên tục, giảm mỡ thừa vùng bụng, eo, bắp tay, đùi; tăng sức bền tim mạch, hô hấp; hạn chế tối đa áp lực trọng lượng lên các khớp xương gối và gót chân.

2. Hình thành thói quen vận động tự giác và bền vững: Tích lũy tối thiểu 60 phút vận động tích cực/ngày, giúp trẻ giảm thời gian ngồi tĩnh tại lâu màn hình (như chơi điện thoại lâu…), cảm nhận niềm vui khi vận động.

3. Phát triển toàn diện kỹ năng vận động và tố chất thể lực: Nâng cao sức bền, sự khéo léo, nhanh nhẹn, thăng bằng và khả năng phối hợp tay – mắt cho trẻ.

4. Gắn kết Giáo dục – Y tế – Gia đình: Phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường và cha mẹ trẻ trong việc theo dõi chỉ số, can thiệp vận động tại trường và duy trì lối sống lành mạnh tại gia đình.

III. NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG

1. Nguyên tắc phù hợp thể trạng và khung giờ sinh học (phù hợp cá nhân trẻ):

- Nhóm suy dinh dưỡng: Tập trong khung giờ 8h30–9h30 hoặc 15h30–16h30; thời lượng 15–20 phút/buổi (trẻ mới tập chỉ 10–12 phút); cường độ vừa sức, không hối thúc về tốc độ.

- Nhóm thấp còi: Tập trong khung giờ 8h30–9h30 sáng để hấp thu Canxi tối ưu; thời lượng 15–20 phút/buổi; tần suất 3–4 buổi/tuần (tập cách ngày để xương và cơ có thời gian phục hồi và dài ra).

- Nhóm thừa cân, béo phì: Tập trong khung giờ 15h30–16h30 (sau ăn chiều khoảng 45 phút); thời lượng 25–35 phút/ngày; tần suất 5 ngày/tuần.

2. Nguyên tắc cấu trúc buổi tập chuẩn hóa (3 phần bắt buộc):

2.1. Khởi động (2–5 phút): Làm nóng cơ khớp, chú ý khởi động kỹ các khớp chịu lực (cổ chân, khớp gối, hông, vai).

2.2. Trọng động (Nội dung trọng tâm: 8–20 phút): Thực hiện bài tập chuyên biệt, áp dụng phương pháp tập – nghỉ ngắt quãng (tập 5 phút, nghỉ ngơi/uống nước 1–2 phút) hoặc duy trì nhịp tim ở vùng đốt mỡ (đi bộ chậm giữa các bài).

2.3. Hồi tĩnh (2–5 phút): Thực hiện các động tác thả lỏng, đấm bóp nhẹ, điều hòa nhịp thở ("Chim bay", "Nghiêng mình đón gió", hít sâu – thở ra) để hạ nhịp tim và thả lỏng cơ bắp.

3. Nguyên tắc an toàn vận động và bảo vệ xương khớp:

- Sử dụng thiết bị giảm chấn, thảm xốp mềm, bóng vải/xốp nhẹ, vòng bọc mút, bề mặt chống trượt.

- Trẻ béo phì tuyệt đối không cho nhảy bật quá cao để tránh tổn thương gót/khớp gối; tận dụng các bài tập nâng đỡ thân hình (trườn bò trong hầm) hoặc đệm bóng giảm chấn.

- Khi nhặt đồ bị rơi (như vòng lắc), hướng dẫn trẻ khuỵu gối hạ hông (Squat nhẹ), tuyệt đối không cúi chúi đầu gù lưng.

4. Nguyên tắc tâm lý – tạo hứng thú ("Học bằng chơi, chơi mà học"):

- Tích hợp âm nhạc, nhịp điệu, trò chơi mô phỏng (hái quả, hầm chui, thu hoạch bóng, bãi biển, thảm nhảy cảm biến) để trẻ tham gia tự nguyện, vui vẻ, không áp lực.

5. Nguyên tắc "Tôn trọng sự phát triển cá nhân":

- Đánh giá vì sự tiến bộ của trẻ; không so sánh, không xếp loại công khai, không gây tổn thương hay tâm lý tự ti cho trẻ.

IV. THỰC HIỆN BÀI TẬP CAN THIỆP

1. Bài tập cho nhóm trẻ Suy dinh dưỡng: Khung giờ tập luyện trong khoảng 8h30'-9h30' sáng hoặc trong khoảng 15h30 -16h30; thời gian tập chỉ nên kéo dài từ 10-15 phút đối với trẻ 3 đến 4 tuổi; trẻ 4 đến 5 tuổi là 15- 20'/buổi/trẻ (tập vừa sức trẻ, nếu trẻ mới tập chỉ nên 10-12'/buổi/trẻ)

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
1	Vận động đi thăng bằng, nhón gót, rướn người	- Phát triển cơ cổ chân, cơ bắp chân. - Kích thích kéo dài xương chi dưới qua động tác nhón, rướn. - Rèn luyện khả năng giữ thăng bằng.	- Sân tập: Sân tập phẳng sạch sẽ (trong nhà hoặc ngoài trời). - Đồ dùng: Thảm xốp gai mềm (massage lòng bàn chân, chống trượt); Giá treo quả bằng nhựa/gỗ bo tròn góc có các nấc treo quả vải bông (vượt tầm tay trẻ 5-10cm)	a) Khởi động (2-3 phút): Cô cho trẻ đi bộ nhẹ nhàng thành vòng tròn, sau đó xoay các khớp cổ tay, cổ chân chậm rãi theo nhịp đếm 1-2 để làm nóng cơ thể. b) Nội dung trọng tâm (8-10 phút): - Trẻ đứng trước vạch xuất phát, hai tay chống hông. - Khi có hiệu lệnh, trẻ bước đi chậm rãi, đặt bàn chân chính xác lên từng miếng thảm xốp gai để đi (massage lòng bàn chân). Quãng đường dài khoảng 3m. - Đến cuối đường thảm, trẻ đứng thẳng bằng hai chân, từ từ nhón cao gót chân, hai tay duỗi thẳng hướng lên trên, rướn người hết cỡ để hái quả vải bông treo trên giá. Giữ tư thế rướn nhón 2-3 giây để kéo giãn tối đa. - Tập - Nghỉ ngắt quãng: Cho trẻ tập 2 lượt (khoảng 2 phút), sau đó cho trẻ ngồi nghỉ tại chỗ 1-2 phút, uống vài ngụm nước ấm rồi mới tập tiếp lần 2.

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
				c) Hồi tĩnh (2-3 phút): Cô hướng dẫn trẻ đi bộ chậm rãi quanh giá quả, hai tay buông thõng, vừa đi vừa thả lỏng cơ thể.
2	Vận động bò bằng bàn tay, cẳng chân, lưng mang ba lô bằng vải mềm	- Tăng cường sức mạnh cơ bụng, lưng, lườn, cơ vai và cơ đùi. - Định hình tư thế đi đứng thẳng, chống gù lưng. - Kích thích hệ cơ xương phát triển nhờ chịu lực nhẹ trên lưng khi bò.	- Sân tập: Sàn nhà lát xốp mềm hoặc thảm cỏ nhân tạo. - Đồ dùng: Ba lô bằng vải mềm có bao cát (tổng trọng lượng nhẹ 100g - 300g, có khóa gài ngực chắc chắn). - Hầm chui vải dù hoặc cổng hoa (dài 1,8m - 2m).	a) Khởi động (2-3 phút): Trẻ đứng tại chỗ tập các động tác cúi gập người nhẹ nhàng, xoay hông, xoay bả vai để làm mềm các cơ lưng, vai trước khi bò. b) Nội dung trọng tâm (8-10 phút): - Cô gài chắc chắn ba lô (đã điều chỉnh cân nặng vừa sức từ 100g-300g) lên lưng trẻ. Trẻ quỳ gối, chống hai tay trước cửa hầm chui. - Khi có hiệu lệnh, trẻ phối hợp tay nọ chân kia bò nhịp nhàng qua hầm chui vải dù. Mắt nhìn thẳng về phía trước đầu ra của hầm. - Bò hết hầm, trẻ tiến đến rổ đựng, tự tay mở ba lô lấy bao cát (giả làm gạch xây nhà) đặt vào rổ. - Tập - Nghỉ ngắt quãng: Trẻ bò xong 1 lượt sẽ đứng dậy đi bộ thả lỏng về vạch xuất phát và nghỉ 1 phút trước khi đeo ba lô tập lượt tiếp theo. Không hối thúc tốc độ của trẻ. c) Hồi tĩnh (2-3 phút): Cô tháo ba lô cho trẻ. Cho trẻ ngồi bệt xuống thảm xốp, hai chân duỗi thẳng, dùng hai tay đấm bóp nhẹ nhàng

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
				lên hai đùi và bắp chân để cơ bắp được thư giãn.
3	Vận động phối hợp tay - mắt; bật nhảy tại chỗ rướn cao	- Kích thích xương đầu gối phát triển thông qua việc nhảy bật nhẹ. - Tăng cường tập luyện phổi, rèn sự dẻo dai của khớp vai và khả năng phản xạ nhanh.	- Sân tập: Khoảng sân thoáng, trần có xà ngang hoặc giá treo. - Đồ dùng: Quả bóng bay loại dày (hoặc bóng vải bông siêu nhẹ dưới 80g) buộc vào dây chun co giãn treo trên xà; Vợt đúc hoàn toàn từ xốp mềm (siêu nhẹ).	a) Khởi động (2-3 phút): Cô cho trẻ tập bài tập phát triển chung nhẹ nhàng: Động tác tay (giơ tay lên cao, hạ xuống), động tác chân (nhón gót tại chỗ) kết hợp hít thở sâu để làm ấm cơ khớp gối. b) Nội dung trọng tâm (8-10 phút): - Trẻ đứng thẳng dưới quả bóng treo, một tay cầm chắc vợt xốp, mắt nhìn hướng lên quả bóng đang lơ lửng trước mặt. - Trẻ vung vợt đánh vào quả bóng. Khi bóng nảy ngược lên cao theo lực đàn hồi của dây chun, trẻ khụy nhẹ gối và bật nhảy nhảy nhẹ hai chân lên khỏi mặt đất, đồng thời vung vợt đón đánh bóng tiếp. - *Tập - Nghỉ ngắt quãng:* Trẻ thực hiện bật nhảy đón bóng liên tục trong 45 - 60 giây (khoảng 10-15 lần nhảy). Sau đó cô hô "Hết giờ", cho trẻ dừng lại đứng thả lỏng tay, hít thở sâu 1-2 phút rồi mới bước vào hiệp đánh bóng tiếp theo. c) Hồi tĩnh (2-3 phút): Cô cho trẻ thực hiện động tác "Chim bay": Đi bộ chậm quanh sân, khi bước thì giơ hai tay sang ngang hít sâu

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
				bằng mũi, khi hạ chân thì hạ tay xuống thở từ từ bằng miệng để điều hòa lại nhịp tim.
4	Vận động theo nhịp điệu (đạp - nhún thăng bằng trên thú nhún)	- Tăng cường cơ hoành, hỗ trợ hệ hô hấp, điều hòa nhịp tim. - Phát triển hệ cơ hông, cơ đùi. - Kích thích hệ tuần hoàn, tạo cảm giác thèm ăn sau tập.	- Sân tập: Phòng thể chất hoặc góc sân chơi có sàn tập phẳng, thảm giảm chấn an toàn. - Đồ dùng: Thú nhún/Ngựa nhún bập bênh bằng nhựa đúc, gắn trên lò xo thép chịu lực bắt vít cố định xuống sàn (chiều cao yên nhún thấp 35cm)	a) Khởi động (2-3 phút): Cô cho trẻ đứng tại chỗ, hai tay bám nhẹ vào vai cô hoặc tường, thực hiện động tác nâng cao đùi luân phiên từng chân (khoảng 10 lần mỗi chân) để kích thích hoạt động của khớp gối. b) Nội dung trọng tâm (8-10 phút): - Trẻ ngồi vững chãi trên yên ngựa nhún, hai tay nắm chặt vào tay vịn ở đầu ngựa, hai lòng bàn chân đặt chắc chắn lên thanh để chân ổn định. - Trẻ dùng lực phối hợp nhịp nhàng của cơ đùi và cơ hông đẩy người lên - xuống - trước - sau để ngựa bập bênh theo nhịp một bài hát thiếu nhi vui nhộn. - Tập - Nghỉ ngắt quãng: Mỗi trẻ chỉ nhún ngựa liên tục từ 2 - 3 phút theo bài hát. Sau đó, cô cho trẻ bước xuống ngựa, dắt trẻ đi bộ nhẹ nhàng quanh phòng thể chất 2 phút để cơ đùi trẻ không bó cứng do lực, tránh cho trẻ bị mỏi mệt tích tụ. c) Hồi tĩnh (2-3 phút): Trẻ đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai. Cô hướng dẫn trẻ thực hiện động tác vươn vai: Hai tay đan vào nhau

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
				kéo thẳng lên trời, rướn người hít sâu, rồi buông tay cúi gập người thả lỏng tự do, thở ra nhẹ nhàng.
5	Vận động tinh phối hợp vận động thô: Đi khom, cầm gắp quả cầu bỏ vào giỏ	- Rèn luyện sức bền bền bỉ, dẻo dai của hệ cơ - xương. - Phát triển các nhóm cơ nhỏ ở ngón tay và bàn tay (sự khéo léo). - Điều hòa nhịp tim thông qua vận động tốc độ vừa phải.	- Sân tập: Sân chơi trong nhà sạch sẽ, khuất gió. - Đồ dùng: Kẹp gắp cỡ lớn bằng nhựa (dài 20cm, lò xo đàn hồi rất nhẹ); Quả cầu gai dính bằng nhựa dẻo/nỉ mềm (đường kính 5cm); Giỏ đựng.	a) Khởi động (2-3 phút): Cô cho trẻ chơi trò chơi khởi động ngón tay "Năm con cua đá" hoặc "Cá vàng bơi" để các khớp ngón tay và cổ tay được vận động, tăng độ linh hoạt trước khi cầm kẹp gắp. b) Nội dung trọng tâm (8-10 phút): - Trẻ đứng ở vạch xuất phát, tay cầm sẵn kẹp gắp nhựa. Phía trước cách 2m - 3m rải các quả cầu gai dính trên sàn. - Khi có hiệu lệnh, trẻ đi khom người tiến về phía các quả cầu. Trẻ dùng lực ngón tay bóp kẹp gắp để gắp một quả cầu lên, giữ chắc tay và di chuyển quay đầu đi về, bỏ quả cầu vào giỏ của mình. Trẻ tiếp tục đi lặp lại. - Tập - Nghỉ ngắt quãng: Trẻ đi gắp quả đều đặn trong 2 phút (được khoảng 3-4 quả). Cô cho trẻ dừng lại, đứng thẳng người nghỉ ngơi 1 phút để thư giãn cột sống lưng trước khi cúi xuống tập lượt tiếp theo. c) Hồi tĩnh (2-3 phút): Cô cho trẻ cất kẹp gắp vào rổ. Trẻ đứng tự do, thả lỏng hai tay xuôi theo thân người và thực hiện động tác vẩy

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
				nhẹ hai bàn tay, lắc nhẹ cổ tay để giải phóng hoàn toàn sự căng cơ ở các ngón tay.
6	Vận động phối hợp tay- chân - mắt: Bài tập chạy con thoi nhặt bóng	- Phát triển sức mạnh cơ chân, khả năng phối hợp vận động và sự nhanh nhẹn. - Tăng cường hoạt động của hệ tuần hoàn, hô hấp và khả năng vận động toàn thân. - Rèn luyện khả năng phối hợp tay – mắt và sự khéo léo khi nhặt, mang bóng. - Tạo hứng thú vận động thông qua hình thức vận động kết hợp trò chơi.	- Sân tập bằng phẳng, sạch sẽ, không có vật cản nguy hiểm - Các quả bóng mềm, nhẹ, kích thước phù hợp với trẻ. - 02 rổ hoặc giỏ đựng bóng. - Các cọc tiêu hoặc vạch đánh dấu khoảng cách từ 3–5m	a) Khởi động (3–5 phút): Cô cho trẻ đi bộ nhẹ nhàng thành vòng tròn, sau đó chuyển sang đi nhanh dần; kết hợp xoay khớp cổ chân, khớp gối, khớp hông và khớp vai. Trẻ thực hiện một số động tác nâng cao đùi nhẹ nhàng để làm nóng cơ thể. b) Nội dung trọng tâm (8–10 phút): - Cô đặt các quả bóng tại một rổ ở phía trước, cách vạch xuất phát khoảng 3 5m; một rổ trống đặt tại vạch xuất phát. - Trẻ đứng sau vạch xuất phát. - Khi có hiệu lệnh, trẻ chạy hoặc đi nhanh đến rổ bóng, cúi người nhặt 01 quả bóng, sau đó chạy hoặc đi nhanh về vạch xuất phát và bỏ bóng vào rổ. - Trẻ tiếp tục thực hiện lượt tiếp theo cho đến khi chuyển hết số bóng theo yêu cầu. - Cô hướng dẫn trẻ cúi gối khi nhặt bóng, giữ lưng tương đối thẳng, tránh cúi gập người đột ngột. - Tập – Nghỉ ngắt quãng: Trẻ thực hiện 2–3 lượt, sau mỗi lượt nghỉ khoảng 1–2 phút,

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
				uống nước nếu cần. Cô điều chỉnh cự ly và số lần chạy phù hợp với thể trạng từng trẻ. c) Hồi tĩnh (2–3 phút): Cô cho trẻ đi bộ chậm rãi quanh sân, kết hợp thả lỏng hai tay, lắc nhẹ hai chân và hít thở đều để cơ thể trở về trạng thái bình thường.

2. Bài tập cho nhóm trẻ thấp còi: Khung giờ tập luyện trong khoảng 8h30'-9h30' sáng để hấp thu Canxi tốt nhất. Thời gian tập chỉ nên kéo dài từ 10-15 phút đối với trẻ 3 đến 4 tuổi; trên 4 đến 5 tuổi là 15- 20'/trẻ. Tần suất 3-4 buổi/tuần (tập cách ngày để xương và cơ có thời gian phục hồi và dài ra)

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
1	Vận động: Đi nhón gót, Giơ cao tay, Rướn người hết cỡ trên mặt đất	- Kích thích kéo dài xương chi dưới thông qua việc đi bằng mũi bàn chân (nhón gót liên tục). - Kéo giãn tối đa các hệ cơ dọc cột sống lưng một cách tự nhiên và an toàn. - Phát triển cơ cổ chân và khả năng thăng bằng cơ thể	- Sân tập: Sàn lớp học hoặc sân trường phẳng, sạch sẽ, có ánh nắng sáng. - Đồ dùng dễ kiếm: Khoảng 5 - 10 ngôi sao bằng giấy màu có gắn miếng dính (băng dính hai mặt hoặc nam châm); Một chiếc bảng từ hoặc một bức tường phẳng sạch trong lớp để dán sao lên cao.	a) Khởi động (2-3 phút): Cô cho trẻ đứng thành vòng tròn, chơi trò chơi "Giấu tay": Giơ hai tay ra trước, giơ lên cao, giấu ra sau lưng. Sau đó, cho trẻ đứng tại chỗ chơi trò "Mưa rơi": Nhấc từng gót chân lên xuống nhẹ nhàng theo nhịp gõ sắc xô của cô (khoảng 15 lần) để làm ấm khớp cổ chân. b) Nội dung trọng tâm (8-10 phút): - Tư thế chuẩn bị: Trẻ đứng ở vạch xuất phát cách bức tường phẳng khoảng 3m. Tay cầm sẵn một ngôi sao giấy. - Thực hiện đi nhón gót: Khi cô gõ sắc xô (hoặc bật nhạc vui nhộn), trẻ nhón cao cả hai gót chân, đi bằng

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
				hai mũi bàn chân tiến về phía bức tường. Đồng thời, hai tay trẻ giơ thẳng ngôi sao lên cao quá đầu trong suốt quá trình đi. - Động tác rướn người (Trọng tâm): Khi đi đến sát tường, trẻ đứng im trên hai mũi bàn chân, rướn thẳng căng toàn bộ thân người lên phía trên để dán ngôi sao giấy của mình lên vị trí cao nhất có thể trên tường (hoặc trên bảng). Cô hướng dẫn trẻ giữ tư thế rướn nhón dán sao này từ 2 - 3 giây. - Đi về: Trẻ hạ gót chân xuống, đi bộ bình thường thả lỏng về vạch xuất phát. - Tập - Nghỉ ngắt quãng: Cho trẻ đi dán sao 2 lượt liên tục. Sau đó cô cho trẻ ngồi nghỉ 1 phút, uống nước rồi mới tập tiếp lần 2. c) Hồi tĩnh (2 phút): Trẻ đứng tại chỗ tự do. Cô hướng dẫn trẻ làm động tác "Gió thổi cây nghiêng": Hai tay giơ cao lên trời (không nhón chân), thả lỏng cổ tay, từ từ nghiêng người sang trái, sang phải chậm rãi theo nhịp đếm của cô để xả mỏi cơ lưng và vai.
2	Vận động: Bật nhảy lò xo rướn tay chạm bia chiều cao	- Tạo lực ép cơ học theo chiều dọc lên đầu xương, kích thích đĩa sụn mở rộng dài ra.	- Sân tập: Sân phẳng, bờ tường kiên cố. - Đồ dùng: Bục nhún lò xo giảm chấn mềm (40x40cm, cao 15cm, mặt thảm cao su	a) Khởi động (3 phút): Cho trẻ đứng tại chỗ nhón gót chân liên tục (20 lần), sau đó xoay khớp gối và cổ chân để khởi động cho trẻ. b) Nội dung trọng tâm (10 phút):

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
		- Tăng cường mật độ xương chi dưới cứng cáp hơn.	chống trượt); Bia đo vạch chiều cao (chia vạch 2cm gắn tường); Bóng nỉ dính siêu nhẹ.	- Trẻ đứng thẳng bằng hai chân trên mặt bục nhún lò xo, tay cầm sẵn quả bóng nỉ mềm. - Trẻ khụy nhẹ gối lấy đà (góc khụy gối nông, không khụy quá sâu), hai tay đưa nhẹ về sau. - Dùng lực cơ đùi và ngón chân dậm mạnh xuống bục, bật thẳng người lên cao theo phương thẳng đứng. Đồng thời, duỗi thẳng vươn hết cỡ hai tay lên trên để dán quả bóng nỉ vào vạch cao nhất trên bia tường. - Tiếp đất bằng hai mũi bàn chân trước, khụy gối để tiếp bục nhẹ nhàng. - Tập - Nghỉ ngắt quãng: Trẻ bật nhảy 3-4 lần liên tục (khoảng 1 phút), cô cho trẻ đi bộ chậm tại chỗ nghỉ 1 phút rồi mới vào lượt nhảy tiếp theo. c) Hồi tĩnh (2 phút): Cô dắt trẻ đi bộ chậm rãi quanh bục nhảy, hướng dẫn trẻ thả lỏng hai tay xuôi theo thân người, vẩy nhẹ cổ tay và rũ nhẹ từng chân để xả mỏi cơ đùi.
3	Vận động: Đi thăng bằng trên cầu dốc thoải kép	- Kích thích nhóm cơ đùi, cơ cổ chân co duỗi dưới lực vừa phải để thúc đẩy tuần hoàn máu trong cơ thể. - Rèn tư thế thăng bằng cho trẻ	- Sân tập: Sân phẳng trong nhà hoặc ngoài trời. - Đồ dùng: Bộ cầu thăng bằng gỗ hình chữ L hoặc thẳng gồm 3 đoạn (lên dốc - đi ngang trên cao cách sàn 30cm - xuống dốc); bề mặt	a) Khởi động (3 phút): Trẻ đứng vòng tròn tập bài tập phát triển chung nhẹ nhàng: Động tác giơ tay lên cao, hạ xuống; động tác đứng khụy gối luân phiên làm ấm cơ chân. b) Nội dung trọng tâm (10 phút):

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
			cầu có rãnh khía chống trượt nông	- Trẻ đứng trước vạch xuất phát ở đoạn dốc đi lên, hai tay dang ngang bằng vai để giữ thăng bằng. - Trẻ bước từng bước dứt khoát lên dốc. Cô hướng dẫn trẻ nhón nhẹ gót, dồn lực vào nửa bàn chân trước để đẩy người lên. - Khi lên đoạn cầu phẳng trên cao, trẻ đi thẳng người, mắt nhìn thẳng phía trước (không nhìn chúi xuống chân). - Đến đoạn xuống dốc, trẻ chuyển trọng tâm hơi ngả về sau, bước ngắn và chậm lại, lòng bàn chân bấm chặt mặt cầu để hãm tốc độ. - Tập - Nghỉ ngắt quãng: Trẻ đi hết 1 lượt vòng cầu sẽ đi bộ thả lỏng về vạch xuất phát, nghỉ 1 phút trước khi đi lượt tiếp theo. c) Hồi tĩnh (2 phút): Cho trẻ ngồi bệt xuống thảm mềm, hai chân duỗi thẳng thoải mái. Cô hướng dẫn trẻ dùng hai tay vỗ, vuốt nhẹ nhàng từ đùi xuống đến cổ chân để điều hòa tuần hoàn máu.
4	Vận động: Tập kéo giãn vươn cao với tạ xốp và gậy thể dục	- Sửa chữa tư thế đi đứng (gù, lệch vai), kéo thẳng cột sống. - Mở rộng lồng ngực, nâng cao dung tích phổi giúp trẻ	- Sân tập: Phòng thể chất hoặc sân chơi thoáng mát. - Đồ dùng: Tạ tay bằng xốp đặc ruột siêu nhẹ (150g - 200g/quả); Gậy thể dục	a) Khởi động (3 phút): Cô cho trẻ chơi trò chơi khởi động ngón tay, xoay cổ tay và bả vai nhịp nhàng theo nhạc để làm lỏng các khớp chi trên. b) Nội dung trọng tâm (10 phút): Cô hô và làm mẫu cho trẻ tập phối hợp 2 bài tập:

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
		nhận nhiều oxy giảm mệt mỏi.	bằng nhựa dẻo nhẹ (Dài 60cm)	- Bài tập gậy: Trẻ cầm hai đầu gậy thể dục xuôi theo thân. Hít vào thật sâu bằng mũi, từ từ nâng gậy thẳng lên cao quá đầu, rướn thẳng cánh tay và ngực tối đa hướng lên trời. Thở ra bằng miệng, từ từ hạ gậy xuống. - Bài tập tạ xốp: Trẻ cầm tạ ở hai tay. Thực hiện động tác giơ thẳng từng tay cầm tạ lên không trung (tay thẳng đứng sát tai), ép bả vai và cột sống kéo thẳng thớ. Đổi bên liên tục. - Tập - Nghỉ ngắt quãng: Tập liên tục 2 phút, cô cho trẻ hạ tạ/gậy xuống, đứng hít thở tự do 1 phút rồi tập tiếp. c) Hồi tĩnh (2 phút): Trẻ cất đồ dùng. Đứng tại chỗ thực hiện động tác "Chim bay": Đi bộ chậm, giơ hai tay sang ngang hít sâu bằng mũi, hạ tay xuống thở ra bằng miệng để điều hòa nhịp thở.
5	Vận động: Bật nhảy tiến về phía trước phối hợp đai chun kháng lực nhẹ	- Tăng cường lực của cơ thể và sức bền hệ cơ chi dưới. - Lực kéo ngược nhẹ của dây buộc hông kích thích các thớ cơ đùi hoạt động, giải phóng chất dinh dưỡng nuôi xương dài ra.	- Sân tập: Phòng thể chất có cột trụ hoặc mút gắn tường vững chắc. - Đồ dùng: Đai hông vải mút mềm có khóa dán; Dây chun kháng lực nhẹ (bọc trong ống vải dù bảo vệ); Móc khóa inox an toàn; Rổ đồ chơi làm mục tiêu	a) Khởi động (3 phút): Cô cho trẻ đi thay đổi tốc độ: đi thường, đi nhanh, đi bằng mũi bàn chân, đi bằng gót chân để chuẩn bị tốt cho các thớ cơ chân chịu lực kéo. b) Nội dung trọng tâm (10 phút): - Cô đeo đai hông cho trẻ (phía sau nối dây chun gắn cố định vào tường). Trẻ đứng ở vạch xuất phát, phía trước mặt cách 1.5m đặt rổ đồ chơi.

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
				- Khi có hiệu lệnh, trẻ khụy gối, bật nhảy tiến về phía trước bằng cả hai chân (như chú chuột túi). Khi tiến lên, dây chun sẽ căng ra tạo lực kéo nhẹ về sau. Trẻ phải dùng lực đùi và bụng để thắng lực kéo, nhảy 2-3 nhịp để đến rổ đồ chơi. - Trẻ cúi người lấy một khối đồ chơi, sau đó bật nhảy lùi từng nhịp (hoặc đi lùi dưới sự hỗ trợ nhẹ của dây kéo) về vạch xuất phát bỏ đồ chơi vào giỏ. - Tập - Nghỉ ngắt quãng: Trẻ thực hiện 1 lượt (đi và về), cô tháo đai để trẻ ngồi nghỉ 1.5 - 2 phút, uống nước rồi mới đeo đai cho bạn tiếp theo hoặc tập lượt sau. c) Hồi tĩnh (2 phút): Trẻ đứng tại chỗ, thả lỏng toàn thân, thực hiện động tác rũ hai tay, lắc nhẹ hai chân luân phiên để giải phóng lực kéo kháng lực ở vùng đùi và hông.
6	Vận động: Bật chân tách – chụm liên tục	- Tăng cường sức mạnh cơ đùi, cơ bắp chân và cơ cổ chân. - Kích thích hoạt động của hệ tuần hoàn, hô hấp và tăng cường sức bền cơ thể.	- Sân tập bằng phẳng, sạch sẽ, có thảm xốp hoặc thảm giảm chấn chống trượt. - Có thể sử dụng nhạc thiếu nhi có nhịp điệu vui tươi để tạo hứng thú cho trẻ.	a) Khởi động (2–3 phút): Cô cho trẻ đi bộ nhẹ nhàng thành vòng tròn, sau đó thực hiện các động tác nâng cao đùi tại chỗ, nhón gót và xoay nhẹ khớp cổ chân, khớp gối để làm nóng các cơ và khớp. b) Trẻ đứng thẳng, hai chân khép tự nhiên, hai tay chống hông hoặc thả tự nhiên theo thân người.

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
		- Rèn luyện khả năng phối hợp vận động, sự nhanh nhẹn và nhịp điệu cho trẻ.		- Khi có hiệu lệnh hoặc nhạc vang lên, trẻ bật nhẹ bằng hai chân: - Lần 1: Bật tách hai chân sang hai bên. - Lần 2: Bật chụm hai chân về vị trí ban đầu. - Trẻ thực hiện động tác tách – chụm liên tục, kết hợp nhịp đếm hoặc nhạc. - Khi tiếp đất, trẻ tiếp đất bằng cả hai bàn chân, khụy nhẹ gối để giảm chấn, giữ thân người thẳng. -Tập – Nghỉ ngắt quãng: Trẻ thực hiện liên tục trong khoảng 30–45 giây, sau đó đi bộ chậm hoặc đứng thả lỏng 1–2 phút, uống vài ngụm nước nếu cần rồi tiếp tục lượt tiếp theo. c) Hồi tĩnh (2–3 phút): Cô cho trẻ đi bộ chậm rãi quanh sân, kết hợp thả lỏng hai tay, rũ nhẹ hai chân và thực hiện hít sâu bằng mũi, thở ra từ từ bằng miệng để điều hòa nhịp thở.

3. Bài tập cho nhóm trẻ béo phì, thừa cân: Khung giờ tập luyện trong khoảng 15h30'-16h30' (sau bữa ăn chiều khoảng 45'). Thời gian tập từ 20-25 phút đối với trẻ 3 đến 4 tuổi; trẻ 4 đến 5 tuổi và 5-6 tuổi từ 25-35'/ngày/trẻ (tối thiểu 5 ngày/tuần)

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
1	Vận động điều phối toàn thân trên thảm nhảy điện tử	- Tiêu hao calo liên tục thông qua bước nhảy nhịp điệu.	Sân tập: Phòng thể chất hoặc phòng lớp học rộng rãi phẳng.	a) Khởi động (5 phút): Khởi động kỹ hơn bình thường. Cô cho trẻ đi bộ thành vòng tròn, thực hiện xoay khớp cổ chân, khớp gối, khớp hông để khởi động các khớp chịu lực nặng.

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
		- Tăng sức bền tim mạch và độ linh hoạt tay - mắt - chân	- Đồ dùng: Thảm xốp bọc cao su dày 1.5 - 2cm có in các ô màu sắc/chuông báo cảm biến, mặt đáy có giác hút bám chặt sàn.	b) Nội dung trọng tâm (15-20 phút): - Trẻ đứng ở ô trung tâm của thảm nhảy, hai tay buông tự nhiên hoặc chống hông. - Khi nhạc nổi lên hoặc khi cô hô tên màu sắc/ô số, trẻ thực hiện nhấc cao đùi và bước nhanh bằng cả hai chân (hoặc luân phiên từng chân) sang ô đó. - Kỹ thuật cho trẻ béo phì: Hướng dẫn trẻ không nhảy bật quá cao khỏi mặt đất để tránh thốn gót chân, thay vào đó là nhấc cao đùi và miết mạnh bàn chân xuống thảm để kích hoạt cơ bắp đốt calo. - Duy trì nhịp tim: Tập liên tục theo nhạc từ 3-5 phút. Giữa các bài nhạc, trẻ không ngồi nghỉ hoàn toàn mà đi bộ chậm tại chỗ khoảng 30 giây để giữ nhịp tim ở vùng đốt mỡ, rồi tập tiếp bài sau. c) Hồi tĩnh (5 phút): Tắt nhạc, cô cho trẻ đi bộ chậm rãi quanh phòng, hai tay giơ cao hít sâu bằng mũi và hạ tay xuống thở ra bằng miệng để nhịp tim hạ từ từ.
2	Vận động Trườn bò vượt chướng ngại vật trong đường hầm	- Tiêu hao calo vùng bụng và lườn mạnh mẽ. - Phát triển nhóm cơ bụng và lưng.	- Sân tập: Sàn nhà lát xốp mềm hoặc thảm cỏ nhân tạo sạch.	a) Khởi động (5 phút): Trẻ đứng tại chỗ thực hiện các động tác cúi gập người, xoay nghiêng lườn sang hai bên, xoay bả vai để làm mềm và kéo giãn hệ cơ lưng, sườn trước khi bò trườn.

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
		- Giảm hoàn toàn áp lực trọng lượng cơ thể lên đôi chân.	- Đồ dùng: Ống hầm chui bằng vải dù lưới thông hơi, dài 2.5 - 3m, đường kính rộng rộng rãi từ 65-70cm; trong lòng hầm đặt các chướng ngại vật mút xốp mềm.	b) Nội dung trọng tâm (15-20 phút): - Trẻ quỳ gối, chống hai tay trước cửa hầm chui lớn. - Khi có lệnh, trẻ phối hợp tay - chân bò nhịp nhàng vào hầm. Khi gặp chướng ngại vật mút xốp chắn ngang lưng hầm, trẻ phải hạ thấp hông, trườn sát ngực xuống sàn hoặc nghiêng lườn, lách mông để vượt qua. - Bò hết hầm, trẻ đi bộ vòng quanh ngoài hầm để quay lại vạch xuất phát và tiếp tục lượt tiếp theo. - Duy trì nhịp tim: Khuyến khích trẻ bò liên tục với tốc độ vừa phải, đều đặn. Việc dùng cả 4 điểm (2 tay, 2 chân) nâng đỡ thân hình nặng nề dưới sàn giúp đốt calo toàn thân rất an toàn. c) Hồi tĩnh (5 phút): Cho trẻ ngồi bệt trên thảm xốp, hai chân duỗi thẳng, hai tay tự đấm bóp nhẹ nhàng lên hai bắp đùi, sau đó nằm ngửa thả lỏng toàn thân hít thở tự do.
3	Vận động: đi đẩy xe rổ lưới, cúi người thu hoạch bóng	- Tăng cường sức mạnh cơ đùi, bắp chân và cơ tay kháng lực.	- Sân tập: Sân chơi phẳng, rộng rãi, không có vật cản sắc nhọn. - Đồ dùng: Xe đẩy dạng rổ lưới bằng nhựa (cao	a) Khởi động (5 phút): Cho trẻ đứng vung vẩy hai tay, hai chân tự do; thực hiện xoay cổ tay, khớp vai và nhún khụy gối nhẹ nhàng tại chỗ để làm nóng cơ thể. a) Nội dung trọng tâm (15-20 phút):

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
		- Đốt cháy mỡ thừa vùng bắp tay và đùi qua bài tập đi bộ thay đổi tốc độ.	50-55cm) có bánh xe ma sát vừa phải/có chốt hãm tốc độ; quả bóng nhựa nhẹ (đường kính 10cm) rải khắp sân.	- Trẻ đứng thẳng, hai tay nắm chắc vào tay vịn bọc mút cao su của xe đẩy tại vạch xuất phát. - Khi có hiệu lệnh, trẻ dùng lực đẩy xe đi bộ quanh sân để tìm bóng. Đến chỗ có bóng, trẻ dừng xe, cúi người nhặt bóng bỏ vào rổ rồi lại đẩy xe đi tiếp. Nhặt đủ 5-7 quả bóng thì đẩy xe về đích. - Kỹ thuật cho trẻ béo phì: Xe đẩy đóng vai trò làm điểm tựa thăng bằng chịu đỡ một phần trọng lượng. Cô hướng dẫn trẻ giữ lưng thẳng khi đẩy xe, bấm mười đầu ngón chân xuống sàn khi đẩy kháng lực. c) Hồi tĩnh (5 phút): Trẻ cất xe, cô dắt trẻ đi bộ chậm rãi tay không quanh sân. Hướng dẫn trẻ vừa đi vừa thả lỏng hai tay xuôi theo thân người, thực hiện động tác vẩy nhẹ hai bàn tay để xả mồ hôi và giảm mỏi bắp tay.
4	Vận động: Leo bậc thang thấp và trượt tự do vào bể bóng sâu	- Tiêu hao calo toàn thân thông qua việc dùng lực chống lại lực cản của bóng nhựa. - Giải phóng áp lực khớp gối khi tiếp đất nhờ đệm bóng nhựa êm ái.	- Sân tập: Phòng thể chất hoặc góc sân chơi có mái che. - Đồ dùng: Cầu trượt nhựa đúc chịu lực cao (40-50kg), máng trượt lượn sóng thấp (cao 60-70cm), máng rộng	a) Khởi động (5 phút): Cô cho trẻ tập bài tập phát triển chung tại chỗ: Tay đưa ra trước/lên cao; nhấc cao đùi từng chân luân phiên; xoay kỹ khớp gối để chuẩn bị cơ lực cho việc leo bậc thang. b) Nội dung trọng tâm (15-20 phút): - Trẻ bám chặt tay vào lan can bảo vệ hai bên, leo từng bước lên bậc thang của cầu trượt.

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
			45cm; Bể quây chứa bóng dày tối thiểu 30cm.	- Lên đến sàn chờ, trẻ ngồi xuống máng trượt rộng, khoanh tay trước ngực và trượt tự do xuống bể bóng. - Khi rơi xuống bể bóng, trẻ thực hiện động tác "bơi, lội, rẽ bóng": dùng cả tay và chân gạt các quả bóng nhựa xung quanh để bước di chuyển ra khỏi bể. - Trọng tâm đốt mỡ: Đoạn "vẫy vùng" rẽ bóng bước ra ngoài chính là bài tập kháng lực tuyệt vời. Lực cản từ hàng trăm quả bóng nhựa buộc các cơ toàn thân của trẻ béo phì phải hoạt động liên tục. c) Hồi tĩnh (5 phút): Cho trẻ đứng trong bể bóng (bóng ngập đến gối), đứng im hít thở sâu, dùng hai tay múc bóng thả nhẹ nhàng xuống để hạ nhiệt cơ thể sau khi vận động mạnh.
5	Vận động: Xoay eo với gậy và lắc vòng bọc xốp mềm	- Tập trung tiêu hao mỡ thừa vùng bụng, eo và mông. - Tăng độ linh hoạt khớp háng, cải thiện tư thế đi đứng thẳng, thanh thoát.	- Sân tập: Phòng thể chất thoáng mát, sàn lát xốp. - Đồ dùng: Vòng lắc lõi nhựa dẻo bọc mút xốp dày êm (đường kính 60-70cm); Gậy thể dục bằng nhựa rỗng rỗng ruột siêu nhẹ (dài 70cm).	a) Khởi động (5 phút): Cô cho trẻ đứng tại chỗ, hai tay chống hông thực hiện động tác xoay tròn khớp hông rộng góc sang trái, sang phải; cúi gập người căng cơ lưng để làm mềm vùng eo. b) Nội dung trọng tâm (15-20 phút): Cô hướng dẫn trẻ tập luân phiên 2 bài tập:

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
				- Bài tập xoay eo với gậy: Trẻ đặt gậy ngang sau vai, hai tay vịn hai đầu gậy. Giữ nguyên bàn chân bám sàn, thực hiện xoay mạnh thân trên sang trái rồi sang phải nhịp nhàng theo nhạc để đốt mỡ lườn. - Bài tập lắc vòng: Trẻ đặt vòng chạm thắt lưng, dùng tay phát lực quay vòng, đồng thời đẩy hông và bụng trước - sau liên tục để giữ vòng không rơi. - Kỹ thuật cho trẻ béo phì: Trẻ béo phì rất nhanh rơi vòng, cô hướng dẫn con mỗi lần vòng rơi thì khụy gối hạ hông xuống nhặt vòng (đây chính là động tác Squat nhẹ giúp đốt calo vùng đùi và mông), tuyệt đối không cúi chúi đầu gù lưng để nhặt. c) Hồi tĩnh (5 phút): Trẻ cất đồ dùng, đứng tự do trên sàn. Cô hướng dẫn trẻ thực hiện động tác "Nghiêng mình đón gió": đưa hai tay qua đầu thả lỏng, nghiêng người nhẹ nhàng sang hai bên, kết hợp thở hắt ra bằng miệng để xả toàn bộ khí nóng trong lồng ngực.
6	Vận động: Chạy nâng cao đùi tại chỗ	- Tăng cường tiêu hao năng lượng, hỗ trợ kiểm soát cân nặng.	- Phòng thể chất hoặc sân tập bằng phẳng, rộng rãi, sạch sẽ.	a) Khởi động (5 phút): Cô cho trẻ đi bộ nhẹ nhàng thành vòng tròn, sau đó chuyển sang đi nhanh dần. Trẻ thực hiện các động tác xoay khớp cổ chân, khớp gối, khớp hông; nâng cao

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
		- Phát triển sức bền của hệ tim mạch, hô hấp và sức mạnh cơ đùi, cơ bắp chân. - Rèn luyện sự nhanh nhẹn, khả năng phối hợp vận động và duy trì nhịp vận động liên tục - Hạn chế áp lực lên khớp gối và gót chân thông qua hình thức chạy nhẹ, không bật nhảy cao.	- Thảm xốp hoặc bề mặt chống trượt, giảm chấn. - Có thể sử dụng nhạc có nhịp điệu vui tươi để tạo hứng thú cho trẻ.	đùi luân phiên từng chân và vung nhẹ hai tay để làm nóng cơ thể. b) Nội dung trọng tâm (15–20 phút): - Trẻ đứng tại chỗ, hai chân rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên trước ngực. - Khi có hiệu lệnh hoặc nhạc vang lên, trẻ thực hiện nâng cao từng đùi luân phiên, kết hợp đánh tay tự nhiên như động tác chạy. - Trẻ duy trì nhịp vận động liên tục, bước chân nhẹ nhàng, hạn chế bật cao khỏi mặt đất. - Cô hướng dẫn trẻ giữ thân người thẳng, mắt nhìn về phía trước và tiếp đất nhẹ nhàng bằng cả bàn chân. - Duy trì nhịp vận động: Trẻ thực hiện liên tục trong 30 giây đến 1 phút, sau đó đi bộ chậm tại chỗ khoảng 30–60 giây để điều hòa nhịp thở, rồi tiếp tục lượt vận động tiếp theo. - Căn cứ vào thể trạng của từng trẻ, cô điều chỉnh tốc độ và thời gian vận động phù hợp, không yêu cầu trẻ chạy quá nhanh hoặc cố gắng quá sức. c) Hồi tĩnh (5 phút): Cô cho trẻ đi bộ chậm rãi quanh sân, kết hợp thả lỏng hai tay, lắc nhẹ hai chân và thực hiện động tác hít sâu bằng

STT	Bài tập/vận động	Mục tiêu	Sân tập/ Thiết bị/ Đồ dùng	Cách tiến hành
				mũi, thở ra từ từ bằng miệng để nhịp tim trở về trạng thái bình thường.

2.2. BỘ TIÊU CHÍ ĐƯA TIẾNG ANH LÀ NGÔN NGỮ THỨ HAI TRONG CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC MẦM NON

MÔ HÌNH 1: MÔ HÌNH CƠ BẢN

(Áp dụng cho các trường mới bắt đầu, đội ngũ đang tự bồi dưỡng, tập trung vào môi trường trực quan và phản xạ siêu đơn giản)

BẢNG TIÊU CHÍ VÀ THANG ĐIỂM (100 ĐIỂM)

STT	Nội dung/chỉ báo	Thang điểm	Điểm tự nhận	Ghi chú
1	**Quản lý và đội ngũ giáo viên**	**25**		
	Chỉ báo 1.1: Có đầy đủ Quyết định BCĐ và Kế hoạch chi tiết triển khai Mô hình 1 theo năm học	10		
	Chỉ báo 1.2: 100% giáo viên hoàn thành khảo sát năng lực iếng Anh theo Khung 6 bậc Việt Nam và tham gia đầy đủ các lớp tập huấn chuyên môn về phương pháp cho trẻ làm quen với tiếng Anh. (10 điểm)	10		
	Chỉ báo 1.3: 100% giáo viên cài đặt ứng dụng tự học và cam kết tự học tối thiểu 30 phút/ngày và duy trì nhật ký tự học	5		
2	**Môi trường thiết kế song ngữ**	**35**		
	Chỉ báo 2.1: Hệ thống biển bảng chính (Tên trường, tên các phòng chức năng, tên nhóm lớp) có cấu trúc song ngữ Việt - Anh chuẩn xác	15		
	Chỉ báo 2.2: Có "Góc thông tin Anh - Việt" hoặc bảng tin song ngữ tại khu vực đón trả trẻ của nhà trường và 100% các nhóm lớp	10		
	Chỉ báo 2.3: Bố trí ít nhất 1 khu vực "English Zone" cơ bản trong lớp với các thẻ chữ, tranh ảnh có chú thích từ vựng đơn giản phù hợp tầm mắt quan sát của trẻ	10		
3	**Tổ chức hoạt động**	**30**		
	Chỉ báo 3.1: Giáo viên sử dụng linh hoạt, chuẩn xác các mẫu câu giao tiếp tiếng Anh ngắn gọn, quen thuộc trong các thời điểm sinh hoạt hằng ngà (Hello, Goodbye, Thank you, Stand up, Sit down...) trong các thời điểm đón-trả trẻ, giờ ăn, vệ sinh	10		
	Chỉ báo 3.2: Tổ chức tối thiểu 01 hoạt động cho trẻ nghe và làm quen tiếng Anh/tháng/lớp cho trẻ mẫu giáo thông qua trò chơi, âm nhạc, vận động theo nhạc tiếng Anh	10		
	Chỉ báo 3.3: Tổ chức hội thi "Rung chuông vàng" hoặc giao lưu tiếng Anh quy mô cấp trường ít nhất 01 lần/năm học	5		
	Chỉ báo 3.4: Đánh giá sự tiến bộ của trẻ thuần túy qua quan sát phản xạ và biểu hiện hứng thú thực tế hằng ngày, tuyệt đối không dùng bài kiểm tra	5		
4	**Truyền thông và phối hợp phụ huynh**	**10**		

STT	Nội dung/chỉ báo	Thang điểm	Điểm tự nhận	Ghi chú
	Chỉ báo 4.1: Xây dựng chuyên mục tiếng Anh trên Website/bảng tin của trường; định kỳ tối thiểu 01 lần/tháng đăng tải bài viết/tài nguyên hướng dẫn cha mẹ cùng trẻ làm quen tiếng Anh tại nhà.	5		
	Chỉ báo 4.2: Đạt tỷ lệ đồng thuận của phụ huynh khi triển khai mô hình từ 70% trở lên	5		

MÔ HÌNH 2: MÔ HÌNH PHÁT TRIỂN

(Áp dụng cho các trường có hạ tầng tốt, đội ngũ giáo viên bắt đầu tự tin, triển khai đan xen tiếng Anh vào một số hoạt động giáo dục)

BẢNG TIÊU CHÍ VÀ THANG ĐIỂM (100 ĐIỂM)

STT	Nội dung/chỉ báo	Thang điểm	Điểm tự nhận	Ghi chú
1	**Quản lý và đội ngũ giáo viên**	**20**		
	Chỉ báo 1.1: Ban hành Kế hoạch chi tiết Mô hình 2 và Quy chế chuyên môn hướng dẫn lồng ghép tích hợp tiếng Anh vào hoạt động một ngày của trẻ	10		
	Chỉ báo 1.2: Giáo viên đạt chuẩn năng lực tiếng Anh theo quy định; duy trì tự học nghiêm túc qua ứng dụng công nghệ, có sự tiến bộ rõ rệt về kỹ năng phát âm và phản xạ sư phạm	10		
2	**Môi trường và Trang thiết bị**	**30**		
	Chỉ báo 2.1: 100% biển hiệu, không gian giáo dục từ khu vực cổng trường, hành lang, sân chơi đến các góc hoạt động trong lớp học đều được bố trí song ngữ Việt – Anh sinh động	10		
	Chỉ báo 2.2: 100% nhóm lớp học có góc tiếng Anh cố định với nguồn học liệu phong phú (thẻ học từ, đồ chơi tương tác, sách truyện song ngữ)	10		
	Chỉ báo 2.3: Các lớp học được trang bị đầy đủ thiết bị nghe nhìn đạt chuẩn (Tivi thông minh/máy tính, loa công suất tốt) có kết nối Internet ổn định.phục vụ việc học	10		
3	**Hoạt động giáo dục tích hợp và Học liệu số**	**40**		

STT	Nội dung/chỉ báo	Thang điểm	Điểm tự nhận	Ghi chú
	Chỉ báo 3.1: Đạt tối thiểu 30% số lớp mẫu giáo triển khai; tổ chức tối thiểu 01 hoạt động LQTA/tuần/lớp và lồng ghép tiếng Anh vào ít nhất 03 lĩnh vực giáo dục khác (Tạo hình, Âm nhạc, Thể chất, Khám phá)	15		
	Chỉ báo 3.2: Ứng dụng công nghệ và trí tuệ nhân tạo (AI) trong giảng dạy; bước đầu tự xây dựng được các sản phẩm học liệu số (video bài giảng, podcast bài hát, câu chuyện) đóng góp vào kho dùng chung	10		
	Chỉ báo 3.3: Tổ chức sự kiện "English Day" hoặc "English Festival" ít nhất 01 lần/năm học với quy mô toàn trường	10		
	Chỉ báo 3.4: Xây dựng và lưu trữ hồ sơ minh chứng theo dõi tiến trình phát triển phản xạ ngôn ngữ của trẻ theo từng học kỳ	5		
4	**Truyền thông và phối hợp phụ huynh**	**10**		
	Chỉ báo 4.1: Sản xuất và phát hành tối thiểu 01 video truyền thông/học kỳ ghi lại các hoạt động làm quen tiếng Anh tự nhiên của trẻ để tuyên truyền, lan tỏa rộng rãi.	5		
	Chỉ báo 4.2: Đạt tỷ lệ phụ huynh học sinh đồng thuận, ủng hộ và đánh giá tích cực đối với việc triển khai Đề án từ 80% trở lên	5		

MÔ HÌNH 3: MÔ HÌNH MŨI NHỌN, NÂNG CAO

(Áp dụng cho các trường chất lượng cao, trường điểm, giáo viên có năng lực ngoại ngữ tốt, hướng tới hội nhập quốc tế)

BẢNG TIÊU CHÍ VÀ THANG ĐIỂM (100 ĐIỂM)

STT	Nội dung/chỉ báo	Thang điểm	Điểm tự nhận	Ghi chú
1	**Quản lý và đội ngũ giáo viên**	**20**		
	Chỉ báo 1.1: Ban hành Quy chế chuyên môn cao cấp; giáo viên có khả năng tự soạn kế hoạch bài dạy và giao tiếp hoàn toàn bằng tiếng Anh trong giờ hoạt động chuyên sâu	10		
	Chỉ báo 1.2: 100% CBQL và giáo viên nòng cốt có chứng chỉ năng lực ngoại ngữ bậc 4 (B2); sử dụng thành thạo các ứng dụng AI trong thiết kế bài giảng tương tác	10		
2	**Hạ tầng công nghệ và môi trường hội nhập**	**30**		

STT	Nội dung/chỉ báo	Thang điểm	Điểm tự nhận	Ghi chú
	Chỉ báo 2.1: Xây dựng môi trường tiếng Anh toàn trường: Không chỉ ở nhóm lớp mà Thư viện, Sân chơi, Góc STEM, Khu trải nghiệm đều được cấu trúc song ngữ và có nhân sự nói tiếng Anh hướng dẫn	10		
	Chỉ báo 2.2: Có phòng tương tác thông minh (bảng tương tác, thiết bị công nghệ hiện đại) hỗ trợ trẻ "tắm ngôn ngữ" và học qua dự án	10		
	Chỉ báo 2.3: Thư viện nhà trường có kho tài nguyên mở, sách truyện ngoại văn phong phú, có khu vực đọc sách tiếng Anh riêng biệt	10		
3	**Hoạt động chuyên sâu, học liệu số và hợp tác quốc tế**	**40**		
	Chỉ báo 3.1: Tổ chức Câu lạc bộ tiếng Anh hằng tuần; triển khai tích hợp đa dạng các chủ đề STEAM, nghệ thuật, vận động bằng tiếng Anh xuyên suốt năm học. Tổ chức hoạt động song ngữ tối thiểu 02 hoạt động/tuần/lớp	10		
	Chỉ báo 3.2: Biên soạn và đóng gói được bộ học liệu số (E-learning, video, truyện tương tác) đạt chất lượng cao, đóng góp tích cực vào kho dùng chung của Thành phố	10		
	Chỉ báo 3.3: Tổ chức thành công ngày hội "English Festival" tối thiểu 02 lần/năm học. Sử dụng hệ thống hồ sơ học tập số (Learning ID) để cập nhật liên tục tiến trình của trẻ.	10		
	Chỉ báo 3.4: Tổ chức hoạt động kết nối, giao lưu trực tuyến/trực tiếp với các trường có vốn đầu tư nước ngoài hoặc trường quốc tế (Mô hình “Lớp học không tường”).	10		
4	**Truyền thông và sự đồng thuận của phụ huynh**	**10**		
	Chỉ báo 4.1: Tổ chức các buổi "Open Day" (Ngày hội mở) đón tiếp các trường bạn trên địa bàn đến tham quan, học tập và chia sẻ kinh nghiệm triển khai	5		
	Chỉ báo 4.2: Đạt tỷ lệ đồng thuận và đánh giá xuất sắc đối với chất lượng mô hình từ phía phụ huynh học sinh từ 90% trở lên	5		

2.3. NỘI DUNG PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG CHO TRẺ MẪU GIÁO

I. CĂN CỨ XÂY DỰNG

Luật Giáo dục 2019, xác định mục tiêu giáo dục là phát triển toàn diện con người Việt Nam; giáo dục mầm non là cấp học đầu tiên, đặt nền móng cho sự hình thành nhân cách, năng lực và kỹ năng sống cho trẻ em;

Luật Trẻ em 2016, quy định quyền được phát triển toàn diện, được chăm sóc, giáo dục, vui chơi và phát triển năng lực của trẻ em;

Luật Thủ đô 2024, với các quy định về phát triển giáo dục Thủ đô theo hướng chất lượng cao, ưu tiên đầu tư cho giáo dục mầm non, tạo điều kiện để trẻ em được chăm sóc, giáo dục toàn diện và phát triển kỹ năng;

Chương trình giáo dục mầm non hiện hành (Văn bản hợp nhất số 01/VBHN-BGDĐT ngày 13/4/2021), định hướng phát triển toàn diện trẻ em từ 3–6 tuổi;

Dự thảo Chương trình giáo dục mầm non mới (ban hành kèm theo Quyết định số 388/QĐ-BGDĐT ngày 12/02/2026 của Bộ Giáo dục và Đào tạo), định hướng tiếp cận phát triển phẩm chất, năng lực và kỹ năng cho trẻ;

Hướng dẫn số 4709/BGDĐT-GDMN ngày 30/12/2022 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về bảo đảm quyền được chăm sóc sức khỏe, vui chơi và phát triển toàn diện của trẻ em;

Công văn số 463/BGDĐT-GDTX ngày 27/01/2015 về hướng dẫn triển khai giáo dục kỹ năng sống trong các cơ sở giáo dục mầm non;

Các khung kỹ năng quốc tế của UNESCO và UNICEF, nhấn mạnh phát triển kỹ năng thế kỷ 21 và kỹ năng công dân toàn cầu, bao gồm: Kỹ năng nhận thức (tư duy, giải quyết vấn đề, sáng tạo); Kỹ năng xã hội (giao tiếp, hợp tác, thấu cảm); Kỹ năng cá nhân (tự chủ, tự phục vụ, thích ứng); Kỹ năng học tập suốt đời và năng lực thích ứng với bối cảnh biến đổi;

Các quan điểm khoa học trong lĩnh vực Tâm lý học phát triển và Giáo dục học mầm non, khẳng định vai trò của môi trường, trải nghiệm và tương tác trong việc hình thành kỹ năng cho trẻ;

Định hướng đổi mới giáo dục theo tiếp cận phát triển năng lực và yêu cầu tăng cường giáo dục kỹ năng sống, kỹ năng xã hội, kỹ năng tự phục vụ, khả năng thích ứng cho trẻ mầm non;

Yêu cầu thực tiễn và các chương trình bổ sung, nâng cao của các cơ sở giáo dục mầm non chất lượng cao trên địa bàn Thành phố Hà Nội.

II. NỘI DUNG

TT	Nội dung phát triển các kỹ năng	3 – 4 tuổi	4-5 tuổi	5 - 6 tuổi
1	**1. Kỹ năng tự lập**	Có kĩ năng rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, súc miệng nước muối (có nhắc nhở)	Tự rửa tay đúng quy trình, biết lau mặt, xúc miệng nước muối	Tự thực hiện thành thạo các kỹ năng vệ sinh cá nhân **đúng quy trình, không cần nhắc nhở**
		Tự xúc ăn bằng thìa, uống nước không đổ	Tự cầm bát thìa xúc ăn gọn gàng, không rơi vãi, đổ thức ăn.	Sử dụng đồ dùng phục vụ ăn uống thành thạo. Thực hiện hành vi văn minh trong ăn uống một cách tự giác, đúng mực và duy trì thường xuyên (gom nội dung).
		Biết đánh răng khi có sự hướng dẫn/nhắc nhở.	Tự đánh răng hàng ngày, thực hiện được các bước cơ bản	Tự giác đánh răng đúng quy trình, đầy đủ các bước và duy trì thói quen thường xuyên.
		Có kỹ năng tháo tất, tự mặc/cởi quần áo đơn giản (có hỗ trợ) và để đồ dùng đúng nơi qui định sau khi thay/sử dụng	*Tự mặc/cởi quần áo, biết gấp đơn giản*	- Tự mặc/cởi thành thạo, biết gấp gọn và sắp xếp quần áo đúng nơi quy định. - Đi vệ sinh đúng nơi quy định, biết đi xong dội/giật nước cho sạch.
		Cất đồ dùng, đồ chơi đúng nơi sau khi chơi (khi được nhắc nhở)	*Tự cất dọn đồ chơi sau khi chơi*	Tự lấy, cất dọn đồ chơi gọn gàng, đúng nơi quy định và giữ gìn sau khi chơi.
		Nhận ra đồ dùng của mình	*Phân biệt rõ đồ cá nhân và đồ dùng chung*	Phân biệt rõ đồ dùng cá nhân và đồ dùng chung, giữ gìn và sử dụng đúng cách.
		Biết mặc quần áo mỏng, đội mũ khi ra nắng, mặc áo ấm, đi tất khi trời lạnh, (Khi được nhắc nhở)	*Biết mặc quần áo mỏng, đội mũ khi ra nắng. Mặc áo ấm, đi tất khi trời lạnh, đi giầy khi đi học.*	Lựa chọn và sử dụng trang phục phù hợp với thời tiết.

TT	Nội dung phát triển các kỹ năng	3 – 4 tuổi	4-5 tuổi	5 - 6 tuổi
		Biết giữ gìn vệ sinh cá nhân	*Cố gắng hoàn thành công việc được giao (trực nhật, dọn đồ chơi).*	Cố gắng tự hoàn thành công việc được giao
		Biết mang theo và bảo quản dùng cá nhân của mình khi tham gia hoạt động (mũ, cốc nước, khăn...)	*Biết tự chuẩn bị và bảo quản một số đồ dùng cần thiết cho hoạt động theo hướng dẫn (mũ, áo khoác, bình nước...)*	*Biết tự chuẩn bị, kiểm tra và cất giữ đồ dùng cá nhân cần thiết trước và sau hoạt động*
2	**2. Kỹ năng giao tiếp**	Trả lời câu hỏi đơn bằng từ/cụm từ; biết hỏi (ai? Cái gì? ở đâu?) khi cần	Trả lời câu hỏi bằng câu đơn; biết đặt câu hỏi "tại sao?", "ở đâu?"	- Trả lời các câu hỏi về nguyên nhân, so sánh: tại sao? có gì giống nhau? có gì khác nhau? do đâu mà có?. - Đặt các câu hỏi: tại sao? như thế nào? làm bằng gì?.
		Thực hiện được yêu cầu đơn giản (1 hành động); hiểu các câu hỏi quen thuộc như "ai?", "cái gì?"	Thực hiện được yêu cầu gồm 2–3 hành động liên tiếp; hiểu nội dung câu nói có từ chỉ đặc điểm, vị trí	Thực hiện được yêu cầu gồm 3–4 hành động liên tiếp có điều kiện; hiểu và phản hồi được câu nói có nội dung phức tạp (đặc điểm, vị trí, thời gian, nguyên nhân – mục đích) và các câu hỏi như "ai?", "cái gì?", "ở đâu?", "khi nào?", "tại sao?", "để làm gì?".
		Nói được câu ngắn 2–3 từ để diễn đạt nhu cầu cơ bản (ăn, uống, chơi)	Nói câu đơn đầy đủ chủ ngữ – vị ngữ; diễn đạt nhu cầu, suy nghĩ bằng câu đơn giản	Nói được câu đầy đủ, rõ ràng; sử dụng câu ghép đơn giản để diễn đạt nhu cầu, suy nghĩ, cảm xúc và có thể trình bày sự việc theo trình tự, có liên kết.
		Biết chào hỏi, nói lời cảm ơn, xin lỗi	*Biết chào hỏi lễ phép với người lớn, bạn bè; xin phép khi muốn lấy đồ; cảm ơn khi khi được giúp đỡ*	Chủ động giao tiếp lễ phép, sử dụng đúng lúc lời chào, cảm ơn, xin lỗi, xin phép phù hợp hoàn cảnh và đối tượng.

TT	Nội dung phát triển các kỹ năng	3 – 4 tuổi	4-5 tuổi	5 - 6 tuổi
		Chú ý nghe trong thời gian ngắn; phản ứng khi được gọi	*Biết lắng nghe khi người khác nói; phản hồi phù hợp nội dung đơn giản*	Biết lắng nghe người khác nói và phản hồi rõ ràng, đúng nội dung, phù hợp tình huống giao tiếp.
		Sử dụng lời nói, cử chỉ, nét mặt đơn giản để giao tiếp với mọi người gần gũi	*Sử dụng lời nói phù hợp, kết hợp lời nói với điệu bộ, nét mặt trong giao tiếp hàng ngày.*	Sử dụng lời nói rõ ràng, phù hợp tình huống; biết kết hợp linh hoạt lời nói với cử chỉ, nét mặt, điệu bộ để giao tiếp hiệu quả với mọi người.
		Bắt chước lời nói của người lớn, bạn trong trò chơi	Sử dụng lời nói phù hợp vai chơi; trao đổi, trò chuyện với bạn trong khi chơi	Sử dụng lời nói phù hợp vai chơi; chủ động trao đổi, phối hợp với bạn để phát triển nội dung và thể hiện vai rõ ràng
		Mạnh dạn chia sẻ nhu cầu mong muốn của bản thân (đói, khát, muốn đi vs...)	*Tự tin khi giao tiếp nói to rõ ràng, mạch lạc.*	Tự tin, chủ động giao tiếp; biết bày tỏ nhu cầu, ý kiến rõ ràng .
3	**3. Kỹ năng cảm xúc**	Nhận biết và gọi tên được một số cảm xúc cơ bản của bản thân như: vui, buồn, sợ, tức giận	Nhận biết và gọi tên được nhiều trạng thái cảm xúc của bản thân (vui, buồn, lo lắng, tức giận, ngạc nhiên…) và bước đầu hiểu nguyên nhân	Nhận biết, gọi tên và diễn đạt được cảm xúc của bản thân; hiểu nguyên nhân và bước đầu biết điều chỉnh cảm xúc phù hợp.
		Thể hiện cảm xúc (vui, buồn) qua nét mặt, cử chỉ, lời nói đơn giản	*Thể hiện cảm xúc rõ ràng, phù hợp với hoàn cảnh; biết điều chỉnh mức độ biểu lộ cảm xúc*	Thể hiện cảm xúc rõ ràng, phù hợp; biết kiểm soát, điều chỉnh và bước đầu chia sẻ cảm xúc với người khác.
		Bộc lộ cảm xúc, nhu cầu, mong muốn bằng lời nói đơn giản (muốn chơi, muốn ăn, không thích…)	*Diễn đạt được nhu cầu, mong muốn và cảm xúc bằng câu rõ ràng; có thể giải thích lý do đơn giản*	Diễn đạt rõ ràng nhu cầu, mong muốn, cảm xúc; biết giải thích lý do và bày tỏ ý kiến phù hợp.
		Thể hiện sự gắn bó với người thân, cô giáo; tìm kiếm sự an ủi khi buồn	*Bước đầu biết kiềm chế cảm xúc tiêu cực bằng cách hít thở theo quy tắc 5 ngón tay*	Biết kiểm soát cảm xúc, giải tỏa cảm xúc bằng các hoạt động hít thở

TT	Nội dung phát triển các kỹ năng	3 – 4 tuổi	4-5 tuổi	5 - 6 tuổi
		Bước đầu nhận biết cảm xúc của người khác qua nét mặt, giọng nói	*Nhận biết cảm xúc của người khác; biết chia sẻ, an ủi.*	Nhận biết và hiểu cảm xúc của người khác; biết chia sẻ, an ủi động viên.
		Thể hiện hành vi yêu thương đơn giản (ôm, nắm tay, chia sẻ đồ chơi khi được gợi ý)	*Chủ động thể hiện cảm xúc tích qua các cử chỉ hành động (ôm, nói lời yêu thương)*	Thường xuyên thể hiện cảm xúc tích cực trong các hoạt động hàng ngày
		Có hành động nên làm và không nên làm khi người xung quanh buồn	*Nhận biết được cảm xúc của người khác và có phản ứng phù hợp (an ủi bạn buồn, chia vui với bạn)*	Nhận biết và hiểu cảm xúc của người khác; biết lựa chọn cách ứng xử phù hợp, chủ động an ủi, chia sẻ và hỗ trợ khi cần.
			Nhận biết hành vi đúng – sai gắn với cảm xúc (vui khi được khen, buồn khi làm sai)	Nhận biết và giải thích được hành vi đúng – sai gắn với cảm xúc vui – buồn
4	**4 .Kỹ năng thích ứng**	*Thích nghi với môi trường lớp học khi có sự hỗ trợ của cô (không còn khóc kéo dài khi đến lớp)*	*Thích nghi tốt với môi trường lớp học; đến lớp vui vẻ, chủ động tham gia hoạt động*	Thích nghi tốt với môi trường lớp học; đến lớp tự tin, tích cực tham gia và chủ động trong các hoạt động.
		Thực hiện được một số nề nếp sinh hoạt đơn giản (xếp hàng, cất đồ khi được nhắc)	*Thực hiện nề nếp sinh hoạt tương đối tự giác (xếp hàng, cất đồ, vệ sinh cá nhân đúng lúc)*	Thực hiện nề nếp sinh hoạt tự giác; chủ động xếp hàng, cất đồ, giữ vệ sinh đúng quy định.
		Làm theo hướng dẫn quen thuộc của cô giáo trong các hoạt động hàng ngày	Thực hiện được các yêu cầu có 2–3 bước; biết điều chỉnh hành vi theo hướng dẫn	Thực hiện được yêu cầu gồm nhiều bước; biết tự điều chỉnh hành vi và làm theo hướng dẫn một cách chủ động.
		Chấp nhận sự thay đổi đơn giản trong sinh hoạt (đổi trò chơi, đổi vị trí) khi được giải thích	*Thích nghi với thay đổi trong hoạt động, lịch sinh hoạt; ít phản ứng tiêu cực*	Chủ động thích nghi với thay đổi trong hoạt động, lịch sinh hoạt; biết điều chỉnh hành vi linh hoạt, giữ thái độ tích cực
		Bước đầu thực hiện nội quy lớp học, biết dừng hoạt động khi hết giờ.	*Chủ động thực hiện nội quy lớp học và thực hiện tốt nề nếp khi tham gia hoạt động tại lớp.*	*Nghiêm túc thực hiện nội quy lớp học và thực hiện tốt nề nếp khi tham gia hoạt động tại lớp.*

TT	Nội dung phát triển các kỹ năng	3 – 4 tuổi	4-5 tuổi	5 - 6 tuổi
		Biết tham gia các hoạt động vui chơi tại lớp .	*Chủ động tham các góc chơi, hoạt động cùng các bạn ở lớp.*	*Tích cực tham gia các hoạt động trong ngày ở lớp học, biết dừng lại khi hết thời gian.*
		Biết chuyển từ chơi sang học, từ học sang ăn ngủ đúng thời gian.	*Chủ động chuyển các học động chơi -học, ăn ngủ đúng thời gian quy định.*	*Tích cực thực hiện các hoạt động vui chơi, học tập đúng thơi gian quy, chủ động thực hiện giờ nào việc đấy.*
5	**5. Kỹ năng hợp tác**	Tham gia chơi cùng bạn trong nhóm nhỏ khi có sự gợi ý của cô	Chủ động tham gia hoạt động nhóm; sẵn sàng chơi cùng nhiều bạn	Chủ động tham gia và duy trì hoạt động nhóm; biết phối hợp, hợp tác với nhiều bạn để hoàn thành nhiệm vụ chung.
		Bước đầu biết chia sẻ đồ chơi khi được nhắc nhở	*Biết chia sẻ đồ chơi, vật dụng với bạn một cách tự nhiên hơn*	Tự giác chia sẻ đồ chơi, vật dụng; biết nhường nhịn, hợp tác với bạn trong quá trình chơi và hoạt động chung.
		Biết chờ đến lượt trong thời gian ngắn khi tham gia trò chơi	*Biết chờ đến lượt và tôn trọng lượt chơi của bạn*	Biết chờ đến lượt một cách tự giác, kiên nhẫn; tôn trọng lượt chơi của bạn và tuân thủ quy tắc chung trong nhóm.
		Tham gia hoạt động nhóm theo hướng dẫn của cô	Phối hợp thực hiện nhiệm vụ chung theo hướng dẫn (2–3 bước)	Chủ động phối hợp với bạn trong hoạt động nhóm; biết phân công, hợp tác và hoàn thành nhiệm vụ chung.
		Làm theo yêu cầu đơn giản của cô khi tham gia hoạt động chung	Thực hiện nhiệm vụ được phân công trong nhóm tương đối độc lập	Thực hiện nhiệm vụ nhóm một cách chủ động, độc lập; biết phối hợp với bạn để hoàn thành công việc chung.

TT	Nội dung phát triển các kỹ năng	3 – 4 tuổi	4-5 tuổi	5 - 6 tuổi
		Thực hiện một phần nhiệm vụ trong hoạt động nhóm (cần hỗ trợ)	Biết phối hợp với bạn để hoàn thành hoạt động (cùng xây, cùng vẽ…)	Chủ động phối hợp, biết phân công và cùng bạn hoàn thành nhiệm vụ chung trong hoạt động nhóm.
		Bắt chước hành vi hợp tác của bạn (cùng xếp hình, cùng chơi)	Chủ động đề nghị hợp tác (rủ bạn cùng chơi, cùng làm việc)	Chủ động hợp tác với bạn; biết thỏa thuận, phân công và phối hợp để hoàn thành nhiệm vụ chung.
		Thể hiện hành vi hợp tác đơn giản (đưa đồ, cùng làm khi được yêu cầu)	Biết lắng nghe ý kiến của bạn và phản hồi đơn giản	Biết lắng nghe, trao đổi và hợp tác với bạn; chủ động chia sẻ ý kiến và phối hợp để hoàn thành nhiệm vụ chung.
		Biết lắng nghe bạn trong thời gian ngắn	Bước đầu nhận và thực hiện vai trò trong nhóm (trưởng nhóm, người thực hiện…)	Biết lắng nghe tích cực, thực hiện vai trò trong nhóm một cách chủ động và phối hợp để hoàn thành nhiệm vụ chung.
		Tham gia trò chơi đóng vai đơn giản theo kinh nghiệm của trẻ	Phối hợp với bạn trong trò chơi đóng vai; biết thỏa thuận vai chơi	Chủ động thỏa thuận, phân vai và phối hợp với bạn trong trò chơi đóng vai; thể hiện vai chơi rõ ràng, linh hoạt.
		Phối hợp cùng bạn đồ chơi sau khi chơi	Biết tuân thủ một số quy định trong lớp	Tự giác tuân thủ quy định của lớp; chủ động sắp xếp, giữ gìn và cất đồ dùng, đồ chơi đúng nơi quy định.
			Biết giúp đỡ bạn khi gặp khó khăn	*Chủ động giúp đỡ bạn khi gặp khó khăn*
6.	**Kỹ năng giải quyết vấn đề và tự bảo vệ**	Nhận ra tình huống có vấn đề quen thuộc (đồ chơi bị hỏng, không lấy được đồ…) khi có gợi ý	Chủ động nhận ra tình huống có vấn đề trong học tập, vui chơi và sinh hoạt	Chủ động nhận ra tình huống có vấn đề; biết suy nghĩ và đề xuất cách giải quyết đơn giản, phù hợp.

TT	Nội dung phát triển các kỹ năng	3 – 4 tuổi	4-5 tuổi	5 - 6 tuổi
		Biết thử một cách đơn giản để giải quyết vấn đề (kéo, đẩy, nhờ cô)	Biết thử nhiều cách khác nhau để giải quyết vấn đề trước khi nhờ người lớn	Biết tự tìm và lựa chọn cách giải quyết phù hợp; kiên trì thử nhiều cách trước khi nhờ sự hỗ trợ.
		Làm theo hướng dẫn của cô để giải quyết tình huống	Biết lựa chọn cách giải quyết phù hợp trong số các cách đã biết	Biết chủ động lựa chọn và thực hiện cách giải quyết phù hợp; linh hoạt điều chỉnh khi cần.
		Nhờ sự giúp đỡ của người lớn khi gặp khó khăn	Biết tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn bè hoặc người lớn khi cần	Biết tự giải quyết vấn đề trước khi nhờ hỗ trợ; chủ động tìm kiếm và lựa chọn người giúp đỡ phù hợp khi cần.
		Tham gia giải quyết vấn đề trong trò chơi theo hướng dẫn	*Kiên trì hơn khi thực hiện; cố gắng hoàn thành nhiệm vụ đến cùng*	Chủ động giải quyết vấn đề trong trò chơi; kiên trì thực hiện và biết điều chỉnh cách làm để hoàn thành nhiệm vụ.
		Nhận biết kết quả đúng – sai ở mức đơn giản (được/chưa được)	*Biết suy nghĩ trước khi hành động; giảm thử – sai ngẫu nhiên*	Biết suy nghĩ trước khi làm; đánh giá kết quả đúng – sai và điều chỉnh cách thực hiện cho phù hợp.
			Giải quyết vấn đề trong hoạt động nhóm đơn giản (chia đồ, phân công...)	Chủ động cùng nhóm giải quyết vấn đề; biết thảo luận, thống nhất và điều chỉnh cách làm để hoàn thành nhiệm vụ chung.
			Bước đầu giải thích được cách mình làm hoặc lý do lựa chọn	Biết giải thích rõ cách làm và lý do lựa chọn; trình bày mạch lạc, phù hợp với nội dung.
			Chủ động đưa ra ý tưởng giải quyết vấn đề trong trò chơi	Chủ động đề xuất và lựa chọn cách giải quyết phù hợp; biết trao đổi, thống nhất và thực hiện trong nhóm.

TT	Nội dung phát triển các kỹ năng	3 – 4 tuổi	4-5 tuổi	5 - 6 tuổi
			Biết đánh giá kết quả và điều chỉnh cách làm cho phù hợp	Biết đánh giá kết quả, so sánh với mục tiêu và chủ động điều chỉnh cách làm cho phù hợp hơn.
		Biết tránh xa các vật nguy hiểm sắc nhọn Không được sờ vào những vật gây bỏng: phíc nước,, nước nóng , bàn là, nước đun sôi	Biết bàn là, bếp đang đun, phích nước nóng... là nguy hiểm không đến gần. Biết các vật sắc, nhọn không nên nghịch.	Biết những nơi như: hồ, ao, bể chứa nước, giếng, bụi rậm ... là nguy hiểm và nói được mối nguy hiểm khi đến gần
		Không cho những vật nhỏ, hoặc đồ chơi vào trong miệng	- Không cười đùa trong khi ăn, uống hoặc khi ăn các loại quả có hạt...	Biết cười đùa trong khi ăn, uống hoặc khi ăn các loại quả có hạt dễ bị hóc sặc ...
		- Trẻ biết nói với người lớn khi bị đau, bị chảy máu - Bỏ rác đúng nơi quy định.	Biết nói với người lớn khi bị đau, chảy máu, hoặc sốt, ... - Đi vệ sinh đúng nơi quy định. - Bỏ rác đúng nơi quy định.	- Nói với người lớn khi bị đau, chảy máu hoặc sốt... - Che miệng khi ho, hắt hơi. - Đi vệ sinh đúng nơi quy định. - Bỏ rác đúng nơi qui định; không nhổ bậy ra lớp.
		- Trẻ không đi theo người lạ, không tự ý ra khỏi nhà, trường, lớp	Không được tự ý ra khỏi trường khi không được phép của cô giáo. Nói được tên, địa chỉ gia đình, số điện thoại người thân khi cần thiết	Không được tự ý ra khỏi trường, nhà khi không được phép của cô giáo, - Biết được địa chỉ nơi ở, số điện thoại gia đình, người thân và khi bị lạc biết hỏi, gọi người lớn giúp đỡ.
		Không leo trèo bàn ghế, lan can.	- Không leo trèo cây, ban công, tường rào...	Đi bộ trên hè; đi sang đường phải có người lớn dắt; đội mũ an toàn khi ngồi trên xemáy. - Không leo trèo cây, ban công, tường rào...
		Biết ăn hết xuất	Biết ăn để cao lớn, khỏe mạnh, thông minh và biết ăn nhiều loại	*Tiết kiệm trong sinh hoạt: tắt điện, tắt quạt khi ra khỏi*

TT	Nội dung phát triển các kỹ năng	3 – 4 tuổi	4-5 tuổi	5 - 6 tuổi
			thức ăn khác nhau để có đủ chất dinh dưỡng	*phòng, khoá vòi nước sau khi dùng, không để thừa thức ăn.*

Chú thích: In nghiêng nội dung tại Chương trình giáo duc mầm non mới bản dự thảo, in nghiêng + bôi đỏ nội dung tham khảo