

KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG HỌC CHI TIẾT NHÁNH 5: “TÔI CẦN GÌ ĐỂ LỚN LÊN KHỎE MẠNH”

Thời gian thực hiện: Từ 27/10/2025 – 31/10/2025

Giáo viên thực hiện: Nguyễn Thị Trang

Thứ Hai, ngày 27 tháng 10 năm 2025

Tên hoạt động học: Bé pha nước muối

Thuộc lĩnh vực: PTTC

1. Mục đích - yêu cầu

- Trẻ biết đặc điểm của muối: màu trắng, thể rắn, có 2 loại muối: muối hạt và muối tinh.
- Trẻ biết được tính chất của muối: Vị mặn, hòa tan trong nước
- Trẻ biết được lợi ích của muối, nước muối đối với sức khỏe con người
- Biết cách sử dụng các dụng cụ, nguyên liệu để pha nước muối theo quy trình hướng dẫn
- Trẻ sử dụng các nguyên liệu và kỹ năng đong đo các nguyên liệu để pha được những lọ nước muối
- Trẻ hứng thú tích cực tham gia trong hoạt động.
- Biết súc miệng nước muối thường xuyên để giữ gìn sức khỏe răng miệng, phòng chống dịch bệnh

2. Chuẩn bị

*Đồ dùng của cô

- Nhạc bài hát: “Chung tay đẩy lùi dịch corona cùng nước muối sinh lí Q – Mumasa”
- Muối trắng: 100gr
- Chai, lọ đựng nước muối
- Thìa, bát đựng
- 400ml nước lọc
- Bảng ghi chép, khám phá
- Dụng cụ khám phá: Kính lúp, bút dạ, phễu, một số nguyên vật liệu trang trí (kim sa, giấy màu...)

* Đồ dùng của trẻ

- 10 bàn
- Các dụng cụ, nguyên liệu để pha nước muối
- Khăn lau tay

3. Tiến hành hoạt động

***HD 1: Gây hứng thú**

- Cho trẻ xem video khoa học về cách tạo ra muối
- Cô hỏi trẻ: Các con vừa được xem những gì?
- Trẻ kể theo sự hiểu biết của trẻ

- + Muối có ăn được không?
- + Muối có màu sắc như thế nào?
- + Muối có vị gì?
- + Ích lợi của muối...
- Cô đưa ra một cốc nước và 1 lọ muối hỏi trẻ: Liệu khi cho muối vào nước, muối có hòa tan được trong nước không? (trẻ đưa ra ý kiến, chia sẻ vấn đề cô giáo đưa ra)
- * **HĐ 2: Bé tập pha nước muối**
- Cô hỏi trẻ sẽ làm gì để tạo ra nước muối?
- + Làm như thế nào?
- + Cần những công cụ, dụng cụ gì để khám phá?
(Trẻ trả lời chia sẻ với cô về ý định trẻ sẽ thực hiện)
- Cô chia sẻ slide quy trình công thức hướng dẫn pha nước muối theo 3 bước:
- + Bước 1: Cho nước vào cốc – chai theo vạch sẵn
- + Bước 2: Lựa chọn loại muối để cho vào, theo công thức: 500ml nước lọc: 5g muối, nếm thử vị mặn, nhạt
- + Bước 3: Trang trí lọ, sản phẩm của mình
- Cho trẻ xem các hình ảnh liên quan về vấn đề trẻ và cô đang thực hiện
- Cô hướng dẫn trẻ cách sử dụng nước muối (xem slide hướng dẫn và một số lưu ý)
- Cho trẻ nói lại cách sử dụng nước muối
- + Sử dụng nước muối vào thời điểm nào? (sau bữa ăn, xúc miệng vào buổi tối sau khi đánh răng xong và buổi sáng khi ngủ dậy. Súc miệng nước muối để phòng chống dịch bệnh).
- Trẻ về 3 nhóm, cùng nhau bàn bạc phân công công việc.
- Cô gợi ý để trẻ chia sẻ về cách mà nhóm mình đã khám phá, quá trình thực hiện và kết quả của sản phẩm
- Cô giáo lắng nghe, quan sát và ghi nhận kết quả của các nhóm
- Cô cho trẻ chia sẻ về lợi ích của nước muối đối với cơ thể.
- * **HĐ 3: Chung tay vệ sinh thân thể**
- Cô quan sát và nhận xét trẻ cách pha nước muối đúng chưa?
- Kết thúc, cô và trẻ nhảy theo vũ điệu rửa tay

Thứ Ba, ngày 28 tháng 10 năm 2025

Tên hoạt động học: MTXQ: Dinh dưỡng của bé

Lĩnh vực: PTNT

1. Mục đích – yêu cầu

- Trẻ nhận biết và gọi tên được các món ăn, thực phẩm thông thường. Trẻ biết hằng ngày nếu ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng sẽ giúp cho cơ thể khỏe mạnh, không đau ốm, giúp trẻ thông minh, nhanh nhẹn, da đẹp, mắt sáng...
- Phát triển ngôn ngữ mạch lạc. Rèn sự nhanh nhẹn qua trò chơi.
- Giáo dục trẻ ăn đủ các món ăn cần thiết, tốt cho sức khỏe và rửa tay sạch trước khi ăn

2. Chuẩn bị

* Đồ dùng của cô:

- Nhạc bài hát “Mời bạn ăn”
- Một mâm cơm có đủ 4 nhóm : Cơm, rau, cá, thịt, trứng.

* Đồ dùng của trẻ:

- Dẫn trẻ về nhà quan sát xem mẹ nấu món gì?
- Lô tô các loại thực phẩm

3. Tiến hành hoạt động

- Trẻ vui hát bài “Mời bạn ăn”
- Trò chuyện về nội dung bài hát

* **HD1: Trò chuyện, đàm thoại về nhu cầu dinh dưỡng đối với cơ thể.**

- Cho trẻ quan sát mâm cơm cô đã chuẩn bị (nêu nhận xét gọi tên các món ăn mà trẻ biết)
- + Cho trẻ nêu tên các món ăn đã chế biến? Ngoài những món ăn này con biết món ăn nào nữa mà mẹ hay nấu cho con ăn?
- + Ngoài thịt, cá, trứng chúng ta cần ăn thêm gì nữa ?
- + Kể tên những loại rau quả mà con biết?
- + Hằng ngày nếu chúng ta ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng thì cơ thể sẽ khỏe mạnh, chóng lớn, da dẻ hồng hào....

* **HD2: Nhận biết 4 nhóm thực phẩm**

* **Nhóm thực phẩm giàu chất đạm (protein)**

- Cô đưa ra hình ảnh: thịt, cá, trứng, tôm, cua, đậu phụ, sữa, các loại đậu.
- Đây là nhóm thực phẩm giàu chất gì?
- Con có biết thực phẩm đó có tác dụng gì không?
- Cô kết luận: Đây là nhóm thực phẩm giàu chất đạm, có tác dụng:
 - + Giúp tái tạo năng lượng, phục hồi cơ thể sau hoạt động.
 - + Cần thiết cho sự phát triển trí não và hệ miễn dịch.

*** Nhóm thực phẩm giàu chất bột đường (gluxit)**

- Cô đưa ra hình ảnh: cơm, mì, khoai, ngô, bún, phở, bánh mì.

- Đây là nhóm thực phẩm giàu chất gì?

- Con có biết thực phẩm đó có tác dụng gì không?

- Cô kết luận: Đây là nhóm thực phẩm giàu chất bột đường, Là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể hoạt động, học tập và vui chơi. Giúp não bộ hoạt động tốt hơn. Nếu thiếu nhóm này, trẻ sẽ mệt mỏi, kém tập trung.

*** Nhóm thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất**

- Cô đưa ra hình ảnh: rau xanh, củ quả, trái cây tươi (cam, chuối, cà rốt, bí đỏ, rau cải...).

- Đây là nhóm thực phẩm giàu chất gì?

- Con có biết thực phẩm đó có tác dụng gì không?

- Cô kết luận: Đây là nhóm thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất, có tác dụng giúp tăng sức đề kháng, chống bệnh tật. Hỗ trợ tiêu hóa tốt, da dẻ hồng hào. Cần thiết cho sự phát triển của xương, răng và mắt.

*** Nhóm thực phẩm giàu chất béo (lipit)**

- Cô đưa ra hình ảnh: dầu ăn, mỡ, bơ, vừng, lạc, hạt điều, cá béo.

- Đây là nhóm thực phẩm giàu chất gì?

- Con có biết thực phẩm đó có tác dụng gì không?

- Cô kết luận: Đây là nhóm thực phẩm giàu chất béo, cung cấp nhiều năng lượng cho cơ thể. Giúp hấp thu các vitamin A, D, E, K. Giúp bảo vệ các cơ quan nội tạng, giữ ấm cơ thể.

- Cô tóm lại: Cả 4 nhóm thực phẩm đều quan trọng và cần thiết. Ăn đủ và cân đối 4 nhóm giúp trẻ cao lớn, khỏe mạnh, thông minh và vui vẻ.

*** Luyện tập**

- Để chuẩn bị cho ngày sinh nhật thật chu đáo, các con hãy chọn cho mình đủ các món ăn để dán vào thực đơn của mình nhé?

- Cho trẻ chia thành 4 nhóm tự lựa chọn các món ăn đủ 4 nhóm thực phẩm để dán vào thực đơn.

- Cô kiểm tra hỏi trẻ có cần bổ sung gì vào thực đơn của mình cho món được phong phú hơn?

*** HĐ3: Trò chơi**

*** Trò chơi 1 “Bé tài giỏi”**

- Cô đưa ra yêu cầu trẻ đi vòng tròn khi tắt nhạc cô nói lên yêu cầu trẻ cầm loại thực phẩm giơ lên và đọc to. Bạn nào không lấy đúng sẽ nhảy lò cò.

- Cô cho trẻ chơi và nhận xét.

*** Trò chơi 2 “Bé gắn kết”**

- Cô đưa ra yêu cầu: Trẻ về 4 nhóm gắn tháp dinh dưỡng rồi lần lượt từng nhóm lên giới thiệu.

- Tổ chức cho trẻ chơi 2-3 lần.

- Cô nhận xét, tuyên dương.
- Giáo dục: Hằng ngày trẻ cần phải ăn uống đầy đủ các chất để cơ thể khoẻ mạnh, da dẻ hồng hào. Và phải rửa tay sạch sẽ trước khi ăn cơm và sau khi đi vệ sinh
- Kết thúc hoạt động

Thứ Tư ngày 29 tháng 10 năm 2025

Tên hoạt động học: Bài thơ: Dinh dưỡng của bé

Thuộc lĩnh vực: PTNN

1. Mục đích - yêu cầu

- Trẻ nhớ tên bài thơ, tên tác giả, hiểu nội dung bài thơ. Trẻ thuộc bài thơ và đọc thơ diễn cảm
- Trẻ đọc đúng nhịp điệu, ngữ điệu, thể hiện tình cảm khi đọc thơ.
- Giáo dục trẻ giữ gìn vệ sinh, biết điều gì tốt, không tốt để bảo vệ sức khỏe cho bản thân.

2. Chuẩn bị

- Đồ dùng của cô:
 - + Đồ dùng minh họa thơ “Dinh dưỡng của bé”
 - + Hình ảnh em bé chơi với cát, em bé đánh răng, rửa mặt..
 - + Tranh vi tính
 - + hộp quà, que chỉ
- Đồ dùng của trẻ:
 - + Ghế đủ cho trẻ ngồi

3. Tiến hành hoạt động

*** HĐ1: Trò chuyện**

- Cô tặng quà cho trẻ:
 - + Trong hộp quà có gì?
 - + Quà thuộc nhóm chất gì?
 - + Ngoài ra còn có các chất gì mà các con được biết?
- Cô dẫn dắt giới thiệu bài thơ: “Dinh dưỡng của bé” của tác giả Bùi Thị Bích Thủy

*** HĐ2: Thơ “Dinh dưỡng của bé”**

- Đọc lần 1 diễn cảm.
 - + Cô vừa đọc bài thơ gì?
 - + Bài thơ nói về điều gì?
- Giảng nội dung bài thơ: Bài thơ khuyên bé ăn nhiều loại thức ăn, ăn đủ chất giúp cơ thể bé khỏe mạnh, bố mẹ bé rất vui đến trường cảm ơn cô giáo.
- Đọc bài thơ lần 2 kết hợp với tranh minh họa thơ

*** HĐ3: Bé tìm hiểu về bài thơ**

- + Bài thơ nói về điều gì?

- + Hằng ngày đến lớp bé được ăn gì?
- + Ai nấu cho bé ăn?
- + Bé ăn đủ chất cơ thể bé như thế nào?
- + Khi bé tăng cân đều bố mẹ đã làm gì?
- Giáo dục trẻ ăn uống đủ chất, hợp vệ sinh, ăn hết suất, không lãng phí thức ăn.
- Cô và trẻ cùng đọc lại bài thơ 1 lần
- * **HĐ4: Dạy bé đọc thơ hay**
- Cô dạy trẻ đọc thơ
- Cô đọc chậm từng câu cho trẻ đọc theo.
- Cô đọc trước, trẻ đọc sau cho đến hết bài.
- Cô cho trẻ đọc theo từng tổ, nhóm, cá nhân 3 - 4 lần
- Cô sửa sai, sửa giọng cho trẻ. Động viên khuyến khích trẻ đọc to, rõ lời.
- Kết thúc: Cô và trẻ cùng hát bài “Chiếc bụng đói”

Thứ Năm, ngày 30 tháng 10 năm 2025

Tên hoạt động học: Bé tìm hiểu về xâm hại cơ thể

Thuộc lĩnh vực: PTTCKNXH

1.Mục đích – yêu cầu

- Trẻ biết đâu là vùng nhạy cảm của cơ thể, biết ai có thể chạm và không chạm vào vùng nhạy cảm của mình.
- Rèn kỹ năng tự bảo vệ bản thân cho trẻ khi có người khác xâm hại cơ thể mình.
- Giáo dục: Những vùng nhạy cảm của cơ thể chỉ thuộc về bản thân mình, nếu ai đó cố tình chạm vào đó con hãy nhanh chóng thoát ra khỏi người đó, kêu cứu, và nói với người thân nhất: ông bà, bố mẹ, cô giáo, anh chị em trong gia đình.

2.Chuẩn bị

- Đồ dùng của cô:
 - + Máy tính
 - + Video truyện kể: Hình ảnh bạn trai bạn gái.
 - + Quy tắc 5 ngon tay
- Đồ dùng của trẻ:
 - + Tranh bàn tay

3.Tiến hành hoạt động

- Gây hứng thú: Chơi trò chơi “Sói bắt cừu”
- Sói đã dùng thứ gì để dụ cừu?
- Trong trò chơi sói dụ cừu bằng cỏ non, vậy người lạ dụ dỗ các bạn nhỏ bằng đồ chơi đẹp, kẹo bánh nếu...điều gì xảy ra?

*** HD1: Nhận biết vùng nhạy cảm.**

- Cùng tìm hiểu khám phá cơ thể xem bộ phận nào trên cơ thể gọi là vùng kín hay vùng nhạy cảm cần được bảo vệ.
- Xuất hiện hình ảnh bạn trai, bạn gái
 - + Trang phục đồ bơi đã che đi phần nào của cơ thể?
 - + Vì sao phải mặc trang phục để che đi vùng ngực và phần giữa 2 đùi?
 - + Ngoài vùng ngực và phần giữa 2 đùi còn những vùng nào là vùng nhạy cảm nữa?
 - + Vùng nhạy cảm trên cơ thể là những vùng nào?
 - + Vì sao chúng ta không được sờ vào vùng đồ bơi của các bạn?
 - + Ai có thể lên chỉ vùng nhạy cảm trên cơ thể mình
- Cho trẻ chỉ vùng nhạy cảm trên cơ thể.
- + Các con bị người khác chạm vào vùng nhạy cảm chưa? Đó là ai? Chạm vào khi nào?

=> Khi còn nhỏ bố mẹ, bà là người có thể chạm vào vùng nhạy cảm của mình những lúc tắm rửa, còn khi đã lớn thì không ai được nhìn hay chạm vào vùng nhạy cảm của mình.

- Khi bác sĩ khám phải được sự cho phép của ai?

+ Tình huống 1: Xem video tình huống người lạ vén váy bé gái.

- Khi gặp phải tình huống này các con sẽ xử lý thế nào?

+ Tình huống 2: Người lạ sờ vùng nhạy cảm của bạn trai.

- Các con sẽ xử lý tình huống này như thế nào? (trở về nhóm thảo luận và đưa ra tình huống xử lý)

- Khi có người cố tình xâm hại chúng mình phải làm gì?

=> Giáo dục: Những vùng nhạy cảm của cơ thể chỉ thuộc về bản thân mình, nếu ai đó cố tình chạm vào đó con hãy nhanh chóng thoát ra khỏi người đó, kêu cứu, và nói với người thân nhất: ông bà, bố mẹ, cô giáo, anh chị em trong gia đình.

***HD2: Dạy trẻ một số kỹ năng bảo vệ vùng nhạy cảm theo quy tắc 5 ngón tay.**

+ Dạy trẻ nhận biết quy tắc 5 ngón tay

- Chơi trò chơi “Dấu tay”

- 5 ngón tay là 5 quy tắc cho ta biết ai có thể chạm và không được chạm vào vùng nhạy cảm của mình.

(Xuất hiện hình ảnh quy tắc 5 ngón tay)

1. Ngón cái: Ôm, âu yếm

- Ở gần mình nhất là bố mẹ, ông bà nội ngoại, anh chị ruột những người có thể ôm, hôn, ngủ chung tắm và làm vệ sinh cho mình khi còn nhỏ. Nhưng khi đã lớn bé tự tắm và thay đồ trong phòng kín không ai được chạm vào vùng nhạy cảm của bé.

2. Ngón trỏ:- Nắm tay

Là thầy cô, bạn bè, cô dì chú bác những người này có thể nắm tay, khoác vai, chơi đùa cùng nhau, những ai cố tình chạm vào vùng nhạy cảm con phải hét to và gọi người khác cứu.

3. Ngón giữa - Bắt tay

Là những người quen biết nhưng không thân với bé, ít gặp nhau: Bé chỉ cười và bắt tay với họ thôi.

4. Ngón áp út - Vẫy tay

Là những người quen với gia đình và gặp lần đầu: bé chỉ vẫy tay chào lễ phép.

5. Ngón út - Xua tay

Xa mình nhất là những người xa lạ, bé không nói chuyện không để họ đến gần bé, nếu họ cố tình đến gần bé chạm vào vùng nhạy cảm bé hãy hét thật to, kêu cứu và thoát khỏi nơi đó.

(Xem video quy tắc 5 ngón tay)

***HD3: Trò chơi “Ai giỏi nhất”**

- Cách chơi: Chia lớp ra 3 nhóm mỗi nhóm 1 bức tranh hình bàn tay, nhiệm vụ của các con hãy dán hình ảnh theo quy tắc 5 ngón tay. Thời gian trong 1 bản nhạc. Đội nào dán nhanh, đúng đội đó chiến thắng.

=> Giáo dục trẻ: Thông điệp hãy tự biết chăm sóc và bảo vệ bản thân mình.

Thứ Sáu, ngày 31 tháng 10 năm 2025

Tên hoạt động học: Toán “ Xác định vị trí của đồ vật”

(Phía trước – phía sau; phía trên – phía dưới; phía phải – phía trái) so với một vật nào đó làm chuẩn

Thuộc lĩnh vực: PTNT

1. Mục đích- yêu cầu

- Trẻ xác định được vị trí đồ vật (trước - sau, trên - dưới, phải – trái) của đối tượng khác
- Trẻ có kỹ năng quan sát, nhận biết và phán đoán
- Hứng thú trong các hoạt động

2. Chuẩn bị

- Đồ dùng của cô:
 - + Gấu, thỏ, búp bê
 - + Bàn, ghế, bức tranh anh em nhà thỏ
- Đồ dùng của trẻ:
 - + Mũ chóp, 1 ngôi nhà màu vàng, 1 ngôi nhà màu xanh

3. Tiến hành hoạt động

*** HĐ1: Luyện tập xác định phía trước - sau, trên - dưới, phải, trái – của đối tượng khác .**

- Trẻ chơi trò chơi: Tìm nhà
 - + Cô để 1 ngôi nhà màu vàng và 1 ngôi nhà màu xanh ở 2 bên của cô
 - + Cô nói tên màu trẻ đứng về đúng nhà có màu đó, hoặc nói phía phải, phía trái, phía trước phía sau cô. Mỗi lần chơi cô thay đổi vị trí đứng, hướng đứng hoặc thay đổi nhà.

*** HĐ2: Tập xác định phía trước- sau, trên- dưới, phải – trái so với một vật nào đó làm chuẩn**

- Cô đặt búp bê ngồi trên ghế và trước là 1 chiếc bàn, gấu, thỏ lần lượt ngồi 2 bên của bạn búp bê. Lấy bạn búp bê làm chuẩn.
 - + Bên phải bạn búp bê là bạn nào? (bạn gấu)
 - + Bên trái bạn búp bê là bạn nào? (bạn thỏ)
 - + Bên dưới bạn búp bê là gì? (Ghế)
 - + Phía trước bạn búp bê có gì?
 - + Đằng sau bạn búp bê có gì?
- Đổi lại hàng ngang và vị trí của các con vật hỏi tương tự với phía phải, phía trái.
- Cho trẻ quan sát bàn và ghế hỏi trẻ cái gì ở phía trên của cái gì? Cái gì ở phía dưới của cái gì?
- Cho trẻ xem 1 bức tranh về anh em nhà thỏ và hỏi:
 - + Anh em nhà thỏ đang ở đâu?
 - + Hãy kể về gia đình của thỏ trong bức tranh

(hướng cho trẻ kể thỏ nào ở bên phải, bên trái thỏ nào? Thỏ nào nằm giường bên trên, thỏ nào nằm giường bên dưới? Thỏ nào ngồi trước cái đèn, thỏ nào đứng sau cái thang)

*** HĐ3: Luyện tập xác định vị trí của đồ vật so với nhau**

- Trò chơi: Tai ai tinh.

+ 1 bạn lên đội mũ chóp, 1 bạn khác lên hát ở 1 phía nào đó. Bạn đội mũ sẽ phải đoán xem tiếng hát ở phía nào.

- Trò chơi: Ai nhanh chân

+ Cách chơi: Cô làm chuẩn. Trẻ vừa đi vừa hát. Khi có hiệu lệnh trẻ phải chạy về hướng theo yêu cầu của cô

- Kết thúc hoạt động.

XÉT DUYỆT CỦA TỔ TRƯỞNG CHUYÊN MÔN

GIÁO VIÊN LẬP KẾ HOẠCH

Bùi Thị Thái Thảo

Nguyễn Thị Trang