**PHÁT TRIỀN THỀ CHẤT**

**I. MỤC TIÊU GIÁO DỤC:**

- Trẻ thực hiện đủ các động tác trong bài tập thể dục theo hướng dẫn.

- Trẻ giữ được thăng bằng cơ thể khi thực hiện vận động.

- Trẻ kiểm soát được vận động.

- Trẻ biết phối hợp tay-mắt trong vận động.

- Trẻ thể hiện nhanh mạnh, khéo trong thực hiện bài tập tổng hợp.

- Trẻ biết phối hợp được cử động bàn tay, ngón tay trong một số hoạt động.

- Trẻ nói đúng tên một số thực phẩm quen thuộc.

- Trẻ biết tên một số món ăn hàng ngày.

- Trẻ biết ăn để chóng lớn, khỏe mạnh và chấp nhận ăn nhiều thức ăn khác nhau.

- Trẻ hực hiện được một số việc đơn giản với sự giúp đỡ của người lớn.

- Trẻ biết sử dụng chén, muỗng, ca đúng cách.

- Trẻ có một số hành vi tốt trong ăn uống khi được nhắc nhở.

- Trẻ có một số hành vi tốt trong vệ sinh, phòng bệnh khi được nhắc nhở:

- Trẻ nhận ra và tránh một số vật dụng nguy hiểm khi được nhắc nhở.

- Trẻ biết tránh nơi nguy hiểm khi được nhắc nhở.

- Trẻ biết tránh một số hành động nguy hiểm khi được nhắc nhở.

**II. NỘI DUNG GIÁO DỤC:**

|  |  |
| --- | --- |
| **MỤC TIÊU GIÁO DỤC** | **NỘI DUNG GIÁO DỤC** |
| **-Trẻ thực hiện đủ các động tác trong bài tập thể dục theo hướng dẫn.** | **- Hô hấp:(TDS) Hít vào, thở ra(Tháng 9)****- Tay:(TDS)****+ Đưa 2 tay lên cao, ra phía trước, sang 2 bên** **(Tháng 9)****+ Co và duỗi tay, bắt chéo 2 tay trước ngực(TDS)****(Tháng 10)****- Lưng, bụng, lườn:(TDS)** **+ Cúi về phía trước(Tháng 10)****+ Quay sang trái, sang phải(Tháng 11)****+ Nghiêng người sang trái – phải (TDS)(Tháng 12)****- Chân:(TDS)****+ Lần lượt từng chân bước lên phía trước, bước sang ngang, ngồi xổm, đứng lên, bật tại chỗ(Tháng 12)****+ Co duỗi chân(Tháng 11)** |
| **-Trẻ giữ được thăng bằng cơ thể khi thực hiện vận động:** | **- Đứng co 1 chân(HĐNT)(Tháng 12)****- Đi kiểng gót liên tục 3m(TDS)(Tháng 2)****- Đi bằng hai mép bàn chân(TDS) ( Tháng 3) đi kiễng gót, đi bằng gót chân(TDS)(Tháng 1)****- Đi trong đường hẹp(3m x 0,2m) (Học)(Tháng 11)****- Đi thẳng lưng, phối hợp tay chân tự nhiên(Đi thẳng)(HDNT)(Tháng 9)** |
| **- Trẻ kiểm soát được vận động:** | **- Đi thay đổi theo vật chuẩn(HĐNT)(Tháng 12)****- Đi thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh(HĐNT)(Tháng 10)****- Đi làm theo người dẫn đầu(HĐNT)(Tháng 12)****- Đi bước qua gậy(Học)(Tháng 9)****- Đi trong đường hẹp(Học)(Tháng 10)****- Chạy, làm theo người dẫn đầu ( ND2)( Tháng 10)****- Chạy thay đổi theo tốc độ theo hiệu lệnh(Học)(Tháng 11)****- Chạy theo đường dich dac(Học)(Tháng 11)****- Chạy liên tục 10m trong 10 giây(Học)(Tháng 5)****- Đi thay đổi hướng theo đường dích dắc(3-4 điểm dích dắc) không chệch ra ngoài(Học)(Tháng 12)****- Chạy thay đổi hướng theo đường dích dắc(5 điểm dích dắc) không chệch ra ngoài(Học)(Tháng 4)** |
| **- Trẻ biết phối hợp tay – mắt trong vận động:** | **- Tung bắt bóng với người đối diện(khoảng cách 2,5m) (Học)(Tháng 1)****- Tự đập – bắt bóng được 3 lần liền (đường kính bóng 18cm)(HĐNT)(Tháng 1)****- Chuyền bắt bóng 2 bên theo hàng ngang, hàng dọc(Học)****(Tháng 1)****- Lăn bóng tròn bằng hai tay(Học) (Tháng 10)** |
| **- Trẻ thể hiện nhanh mạnh, khéo trong thực hiện bài tập tổng hợp:** | **- Bò theo hướng thẳng (Học)(Tháng 10)****- Trèo bước lên xuống bậc thang hoặc bục cao 30cm****(HĐNT)(Tháng 2)****- Nhảy co một chân(HĐNT)(Tháng 11)****- Nhảy qua vật cản(HĐNT)(Tháng 1)****- Bật tại chỗ(Học)(Tháng 9)****- Bật về phía trước(Học)(Tháng 10)****- Bật liên tục 3-4 ô(Học)(Tháng 3)****- Bật qua dây(Học)(Tháng 3)****- Ném trúng đích nằm ngang bằng 1- 2 tay 1,5m(Học)****(Tháng 2)****- Ném xa bằng 1 tay(Học)(Tháng 3)****- Ném xa bằng 2 tay(Học)(Tháng 5)****- Bò trong đường hẹp(3m x 0,4m)(Học)(Tháng 11)****- Bò theo dzích dzắc qua 3-4 điểm(Học)(Tháng 12)****- Bò chui qua cổng(Học)( Tháng 11 )****- Chạy theo đường díc dắc(Học)( Tháng 11 )****- Trườn và trèo qua vật cản(Học)(Tháng 4)****- Trườn theo hướng díc dắc (Học)(Tháng 4)****- Bật liên tục vào 5 vòng Học) ( Tháng 4)****- Bật xa(20-25 cm)(Học)(Tháng 12)****- Bật liên tục về phía trước(Học)(Tháng 12)****- Trườn về phía trước(Học)(Tháng 2)****- Nhảy xa(Học)(Tháng 3)****- Chạy 15 m liên tục theo hướng thẳng(HĐNT)(Tháng 11)** |
| **- Trẻ biết phối hợp được cử động bàn tay, ngón tay trong một số hoạt động:** | **- Xoay tròn cổ tay(TDS)(Tháng 9)****- Gập đan các ngón tay vào nhau(TDS)(Tháng 9)****- Sử dụng muỗng, bàn chải(Giờ ăn)(Tháng 11)****- Đan lá chuối(ND2)(Tháng 12)****- Tô, vẽ nguệch ngoạc(Chơi góc)(Tháng 12)****- Cài, cởi nút áo, kéo khóa(Giờ ngủ)(Tháng 12)****- Đan nan giấy(ND2)(Tháng 3)****- Xé – dán giấy(ND2)(Tháng 11)****- Hướng dẫn bé chải răng(ND2)(Tháng 11)****- Xếp chồng các hình khối khác nhau(ND2)(Tháng 12)****- Xếp máy bay( Tháng 11)****- Xếp chiếc thuyền(ND2)( Tháng 11)****- Đội nón bảo hiểm(ND2) ( Tháng 11)****- Bé cài nón bảo hiểm** |
| **-Trẻ nói đúng tên một số thực phẩm quen thuộc:** | **- Nhận biết một số thực phẩm, thức ăn thông thường như: cơm, trứng, sữa, mì, cà chua, dưa hấu... (Giờ ăn)****(Tháng 12)****- Tập ăn rau và trái cây(Giờ ăn)(Tháng 11)****- Tập uống sữa hàng ngày(Giờ ăn)(Tháng 4)****- Tên gọi, giá trị DD của một số thực phẩm thông dụng:****+ Quả dưa hấu(SHC)(Tháng 9)****+ Quả chuối(SHC)(Tháng 10)****+ Quả cam(SHC)(Tháng 11)****+ Quả ổi(SHC)(Tháng 12)****+ Quả dâu tây(SHC)(Tháng 1)****+ Củ cà rốt (SHC)(Tháng 2)****+ Súp lơ(SHC)(Tháng 3)****+ Củ khoai tây(SHC)(Tháng 4)****+ Quả đu đủ(SHC)(Tháng 5)****- Cách phân loại các nhóm thực phẩm(Giờ học)(Tháng 4)****- Cách giữ thực phẩm an toàn(Giờ học)(Tháng 5)** |
| **-Trẻ biết tên một số món ăn hàng ngày:** | **- Tên gọi, cách chế biến, bảo quản một số món ăn thông dụng:****+ Cá(SHC)(Tháng 9)****+ Gà(SHC)(Tháng 10)****+ Tôm(SHC)(Tháng 11)****+ Cua(SHC)(Tháng 12)****+ Trứng(SHC)(Tháng 1)****+ Bánh mì(SHC)(Tháng 2)****+ Xúc Xích(SHC)(Tháng 3)****+ Thịt bò(SHC)(Tháng 4)****+Thịt heo (SHC)(Tháng 5)****- Một số món ăn vặt lành mạnh(TCS)(Tháng 3)****- Một số thức ăn không có lợi cho sức khỏe(TCS)(Tháng 1)****- Biết các món hay ăn: cơm, canh, mặn, xào chiên(Giờ ăn)(Tháng 1)****- Biết cách chế biến các loại thức uống đơn giản như: pha nước chanh, pha sữa(SHC)(Tháng 4)****- Biết các bữa ăn trong ngày: sáng, trưa, xế, tối(Giờ ăn)(Tháng 2)****- Biết cần phải uống đủ nước(SHC)(Tháng 12)** |
| **- Trẻ biết ăn để chóng lớn, khỏe mạnh và chấp nhận ăn nhiều thức ăn khác nhau:** | **- Ăn uống đầy đủ, hợp lý và lành mạnh:****+ Ăn đủ khẩu phần từ các nhóm thực phẩm mỗi ngày(TCS)(Tháng 9)****+ Ăn nhiều loại thực phẩm trong mỗi nhóm thực phẩm(TCS)(Tháng 10)****+ Ăn sáng, uống nhiều nước mỗi ngày(TCS)(Tháng 11).****+ Ăn thức ăn lành mạnh khi đi ra ngoài(HĐNT)(Tháng 3).****+ Ăn nhiều trái cây và rau củ(TCS)(Tháng 12)****+ Chọn các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt và sữa không béo/ít béo(SHC)(Tháng 2)****+ Chọn cách chế biến: luộc, hấp, hầm…(SHC)(Tháng 1)****- Hạn chế thực phẩm không lành mạnh:(Giờ học)(Tháng 4)****+ Thức ăn chiên, xào, nướng...****+ Thức uống có nhiều đường, ga, béo.****- Ăn uống đảm bảo vệ sinh: thức ăn phải nấu chín, thức uống phải đun sôi, không ăn thức ăn cũ, có thể gây ngộ độc…(SHC)(Tháng 5)****- Lợi ích của việc lựa chọn thực phẩm, thức ăn, thức uống lành mạnh, an toàn(TCS)(Tháng 10)****- Lợi ích của việc thực hành thói quen ăn uống lành mạnh:** **+ Ăn uống đủ chất, cân đối và vệ sinh(SHC)(Tháng 11).** **+ Uống nhiều nước(SHC)(Tháng 9)** **+ Ăn sáng mỗi ngày(TCS)(Tháng 10)****- Liên quan giữa ăn uống và bệnh tật (ăn bẩn, uống nước chưa nấu sôi... bị đau bụng) (SHC)(Tháng 2)****- Bé nên ăn gì tốt cho sức khỏe(ND2)(Tháng 12)** |
| **- Trẻ thực hiện được một số việc đơn giản với sự giúp đỡ của người lớn:** | **- Biết rửa tay bằng xà phòng sau khi đi vệ sinh, khi tay dơ bẩn(Giờ ăn)(Tháng 9)****- Tập cách dùng riêng lau mặt, rửa tay(Giờ ăn)(Tháng 1)****- Biết giữ gìn vệ sinh môi trường: vứt rác vào thùng, không nhổ bậy(ND2)(Tháng 5)****- Đi vệ sinh đúng nơi qui định(ND2)(Tháng 12)****- Tự thay quần áo, tự xếp quần áo(Giờ ngủ)(Tháng 2)****- Tự mặc áo gối (Giờ ngủ)(Tháng 12)****- Tự tháo vớ(ND2)(Tháng 12)****- Tự đeo bao tay(ND2)(Tháng 10)****- Nằm ngủ ngay ngắn không gác chân lên bạn(Giờ ngủ)****(Tháng 1)****- Trẻ biết vào đúng vị trí thay đồ của bạn trai, bạn gái(Giờ ngủ)(Tháng 4)** |
| **-Trẻ biết sử dụng chén, muỗng, ca đúng cách:** | **- Tập sử dụng dụng cụ, thiết bị vệ sinh (bàn chải, xà phòng, vòi nước, bồn cầu, khăn giấy...)(Giờ ăn)(Tháng 2)****- Biết cầm muỗng, đũa bằng tay phải, cầm chén bằng hai tay…)(Giờ ăn)(Tháng 10)** |
| **-Trẻ có một số hành vi tốt trong ăn uống khi được nhắc nhở:**  | **- Không đòi ăn hàng rong(Đón trẻ)(Tháng 1)****- Tập các thói quen trong ăn uống: tập nhai, tập xúc ăn, uống nước sau khi ăn(Giờ ăn)(Tháng 3)****- Lợi ích của việc giữ gìn vệ sinh cơ thể đối với sức khoẻ(SHC)(Tháng 12)****- Phân biệt vị chua – ngọt(ND2)(Tháng 3)****- Tập cách dùng riêng, lau mặt, rửa tay(Giờ ăn)(Tháng 5)** |
| **-Trẻ có một số hành vi tốt trong vệ sinh, phòng bệnh khi được nhắc nhở:** | **- Tham gia học tập liên tục từ 15-20 phút không mệt mỏi(ND2)(Tháng 4)****- Nhận biết một số dấu hiệu khi ốm mệt: sốt, ho, đau họng, buồn nôn, nhức đầu, đau bụng...(TCS)(Tháng 1)****-** **Chải răng sau các bữa ăn, trước khi đi ngủ, sau khi ngủ dậy(Hướng dẩn chải răng đúng cách)(ND2)(Tháng 11)****- Mang giầy dép khi đi học (Đón trẻ)(Tháng 11)****- Biết nói với người lớn khi bị đau, chảy máu (ND2) ( Tháng 5)****- Ra ngoài trời nắng biết đội nón, mặc áo mưa khi trời mưa(ND2)(Tháng 3)****- Ra ngoài trời lạnh biết mặc áo ấm(HDNT)(Tháng 12)****- Bé tập lau bàn ghế(Giờ ăn)(Tháng 5)****- Hạn chế sử dụng túi ni long(ND2)(Tháng 5)** |
| **-Trẻ nhận ra và tránh một số vật dụng nguy hiểm khi được nhắc nhở.** | **- Vệ sinh cá nhân:****+ Lợi ích của việc vệ sinh sạch sẽ(SHC)(Tháng 9)****+ Quy trình** * **Thao tác rửa tay.(ND2) )(Tháng 10)**
* **Thao tác lau mặt. ( ND2)(Tháng 10)**
* **Cách chải răng…(ND2)(Tháng 10)**

**+ Các kỹ năng vệ sinh hằng ngày(SHC)(Tháng 11)****- Phòng bệnh:****+ Một số biểu hiện khi bị mệt, ốm, đau…, cách xử lý phù hợp(Chơi góc)(Tháng 9)****+ Một số bệnh theo mùa, quy tắc phòng bệnh thường gặp(Chơi góc)(Tháng 11)****+ Cách vi trùng lây lan và biện pháp phòng chống bệnh truyền nhiễm(SHC)(Tháng 12)****+ Các yếu tố gây hại và bảo vệ các giác quan (mắt, tai, da…)(HĐNT)(Tháng 10)****+ Ảnh hưởng của thời tiết với sức khỏe, tác hại của ánh nắng mặt trời và cách phòng tránh(HĐNT)(Tháng 1)****+ Các loại trang phục phù hợp với thời tiết và lựa chọn trang phục phù hợp(Chơi Góc)(Tháng 2)****+ Lợi ích của giấc ngủ: thời gian ngủ hợp lý, ngủ đúng giờ, đủ giấc(TCS)(Tháng 3)****- Biết giữ an toàn cho bản thân(TCS)(Tháng 12)****- Nhận ra và tránh xa các vật nguy hiểm như dao, kéo, ổ điện, bếp nóng, quạt quay, bình nước sôi…(Học)(Tháng 2)** |
| **-Trẻ biết tránh nơi nguy hiểm khi được nhắc nhở:** | **- Các nguy cơ không an toàn ở nhà, trường học và cộng đồng:****+ Các vật dụng (sắc, nhọn, nóng, ổ điện, quá nhỏ/lớn, hóa chất, thuốc…)(Giờ học)(Tháng 3)****+ Các động/thực vật và sản phẩm chế biến từ chúng (chó, mèo, côn trùng, cây/hoa có gai, thực phẩm hỏng, ôi thiu…)(SHC)(Tháng 12)****+ Các địa điểm hoạt động của trẻ (cầu thang, thang máy, lan can, cầu trượt, xích đu, khu vực có công trình xây dựng, hồ bơi, ao hồ, sông suối…)(ND2)(Tháng 2)****+ Các hành động của trẻ (leo trèo, ném đồ vật vào bạn, đánh/cắn bạn…) và người khác (xâm hại, bạo hành)(TCS)(Tháng 2)****+ Các tình huống khẩn cấp (bị thương, đi lạc, hỏa hoạn, đuối nước, thiên tai…)(SHC)(Tháng 11)****- Phòng tránh các nguy cơ không an toàn trong nhà, trường học và cộng đồng****+ Các biện pháp an toàn sử dụng vật dụng/tiếp xúc với các động/thực vật dễ gây nguy hiểm: giữ khoảng cách, chủ động ứng phó, nhờ người lớn trợ giúp…(Chơi góc)(Tháng 1)****+ Các quy tắc an toàn khi di chuyển, tham gia GT: đi bộ đúng đường, ngồi xe đạp, xe máy có thắt dây an toàn, xe ô tô ngồi ở hang ghế sau…(ND2)(Tháng 4)****+ Các quy tắc an toàn khi chơi: chờ đến lượt, không xô đẩy, không chạy quá nhanh, tránh xa những vật đang di chuyển…(ND2)(Tháng 5)****+ Cách tìm sự trợ giúp: nói cho người lớn biết khi bị đe dọa hoặc nguy cơ bị xâm hại…những người có thể giúp đỡ trẻ khi gặp tai nạn (người thân, bác sĩ, cô giáo, bảo vệ, công an…(SHC)(Tháng 10)****+ Biện pháp xử lý chấn thương đơn giản, các quy tắc an toàn, cháy nổ…(Chơi góc)(Tháng 9)****- Tránh các nơi nguy hiểm như: (HDNT)** **+ Bếp, ao hồ cống, sông, lu nước... (Tháng 2)****+ Chỗ xe cộ ra vào(Tháng 1)** |
| **-Trẻ biết tránh một số hành động nguy hiểm khi được nhắc nhở:** | **- Tránh các hành động nguy hiểm:****+ Không leo trèo bàn ghế, lan can, trèo cây…(ND2)** **(Tháng 11)****+ Không chen lấn, xô đẩy, leo trèo khi lên xuống cầu thang(ND2)(Tháng 11)****+ Đánh cắn bạn(Chơi góc)(Tháng 12)****+ Thò đầu ra cửa xe(ND2)(Tháng 3)****- Nhận biết một số dấu hiệu khi ốm mệt: sốt, ho, đau họng, buồn nôn, nhức đầu, đau bụng...(ND2)(Tháng 5)****- Không nghịch các vật sắc nhọn(ND2)(Tháng 2)****- Biết cách sử dụng đồ dùng đồ chơi an toàn:** **+ Không bỏ hạt nhỏ vào mũi(Chơi góc)(Tháng 1)****+ Bưng ghế nhẹ nhàng cẩn thận(Giờ ăn)(Tháng 4)****+ Biết để dép và cặp vào đúng tủ(ND2)(Tháng 3)****- Không thay quần áo trước mặt người khác giới(Giờ ngủ)(Tháng 9)****- Không theo người lạ ra khỏi khu vực trường, lớp(TCS)****(Tháng 12)****- Biết không đi ra khỏi lớp khi chưa xin phép cô(SHC)****(Tháng 1)****- Biết tìm người giúp khi đi lạc, hoặc bị té ngã, chảy máu…(SHC)(Tháng 2)****- Nói được tên, địa chỉ gia đình, số điện thoại người thân khi cần thiết(ND2)(Tháng 12)****- Không tự lấy thuốc uống(TCS)(Tháng 5)** |