

KẾ HOẠCH CHI TIẾT NHÁNH 2: “DINH DƯỠNG CỦA BÉ”

Thời gian thực hiện: 1 tuần (Từ ngày 14/10 đến 18/10/2024)

Người thực hiện: Nguyễn Thị Thuỳ Dung

* Thứ hai ngày 14 tháng 10 năm 2024

Hoạt động học: VĐCB “Đi trên vạch kẻ thẳng trên sàn”

Lĩnh vực: PTTC

I. Mục đích yêu cầu

- Trẻ biết đi được trên đường kẻ thẳng trên sàn.
- Rèn cho trẻ sự khéo léo, tự tin khi vận động: bàn chân luôn bước trên đường kẻ và giữ được thăng bằng
- Giáo dục trẻ hứng thú khi tham gia hoạt động.

II. Chuẩn bị

- Sân tập sạch sẽ, an toàn cho trẻ, có vạch kẻ thẳng 3m, 01 xác xô

III. Tiến hành

1. HĐ1: Khởi động

- Cho trẻ đi vòng tròn thành đoàn tàu theo nhạc (đi kết hợp các kiểu chân : tàu đi thường - tàu lên dốc - tàu xuống dốc - tàu chạy chậm - tàu chạy nhanh - tàu đi chậm - tàu về ga), sau đó về đội hình 4 hàng dọc.

2. HĐ2: Trọng động

a. Bài tập PTC: Tập các động tác của bài 2:

- Hai tay đưa ngang, lên cao.
- Ngồi khụy gối.
- Đứng cúi người về phía trước.
- Bước tiến về phía trước.
- ĐTNM: Chân (2lx2n)

b. VĐCB: “Đi trên vạch kẻ thẳng trên sàn”

- Với vạch kẻ này các con có thể thực hiện vận động gì?
- Cô thống nhất VĐ. Gọi 1 trẻ lên thực hiện, cô nhận xét khái quát.
- Cô giới thiệu tên vận động
- Cô làm mẫu lần 1 (không phân tích).
- Cô làm mẫu lần 2 + phân tích VĐ: + TTCB: Cô bước vào vạch xuất phát hai tay chông hông.

+ TH: Hai tay chống hông đứng dưới vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh bắt đầu bước đi bàn chân luôn bước đúng trên đường kẻ và giữ được thăng bằng, đi hết đường thì quay lại trở về cuối hàng đứng. Chú ý khi thực hiện vận động đầu ngẩng, mắt luôn hướng về phía trước.

- Cho 1- 2 trẻ làm mẫu. Cô quan sát, nhận xét.
- Cô cho cả lớp thực hiện 2 - 3 lần
- Cô cho 2 đội thi đua
- Cô mời 1- 2 trẻ làm tốt lên thực hiện
- Hỏi trẻ lại tên vận động.

c.TCVĐ: “Nhảy vào nhảy ra”

- Cô phổ biến cách chơi, luật chơi.
- Tổ chức cho trẻ chơi 2 - 3 lần.
- Nhận xét, tuyên dương trẻ.

3. HĐ3. Hồi tĩnh

- Cho trẻ đi nhẹ nhàng 1-2 vòng.

IV. Đánh giá cuối ngày

*** Thứ ba ngày 15 tháng 10 năm 2024**

Hoạt động học: Nhận biết, phân loại thực phẩm

Lĩnh vực: PTTC

I. Mục đích – yêu cầu

- Trẻ biết tên, ích lợi của một số loại thực phẩm trong 4 nhóm thực phẩm (Chất đạm, chất béo, chất bột đường, vitamin và muối khoáng) đối với sự phát triển của cơ thể. Trẻ biết cách sử dụng các loại thực phẩm có trong 4 nhóm.
- Rèn sự nhanh nhẹn qua các trò chơi, hát và vận động.
- GD trẻ ăn uống đủ chất, ăn thực phẩm tươi ngon, sạch sẽ, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm. Biết giữ gìn sức khỏe khi thời tiết

thay đổi

II. Chuẩn bị

- Các loại thực phẩm: Rau, trứng, thịt, sữa, dầu ăn...
- Nhạc: Mời bạn ăn, Lớp chúng mình.

III. Tiến hành

1. HĐ 1: Ổn định tổ chức:

- Xin chào tất cả các thí sinh tham dự cuộc thi “Đầu bếp nhí” ngày hôm nay.
- Để mở đầu cho chương trình “Đầu bếp nhí” chúng mình hãy cùng đọc thật to và vận động theo lời bài hát “Vui đến trường” nào!
- + Chúng mình vừa làm gì?
- + Buổi sáng dậy chúng mình thường làm những công việc gì?
- + Đánh răng, rửa mặt để làm gì?
- Tập thể dục để làm gì?
- Tập thể dục giúp cho cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai hơn, vì vậy hàng ngày các con phải chăm tập thể dục. Ngoài tập thể dục ra muốn cơ thể khỏe mạnh các con phải làm gì?
- Muốn cơ thể khỏe mạnh, ngoài tập thể dục, các con phải ăn nhiều loại thức ăn được chế biến thành các món ăn khác nhau đảm bảo về dinh dưỡng, VSATTP, phải vệ sinh cơ thể sạch sẽ.
- Để tham gia chương trình “Đầu bếp nhí” ngày hôm nay mỗi đội thi phải trải qua 2 phần thi:
- + Phần thi thứ nhất: **“Ai thông minh hơn”**
- + Phần thi thứ 2: **“Chung sức”**.
- Để tham dự cuộc thi bây giờ cô sẽ chia tất cả các thí sinh tham dự cuộc thi thành 4 đội.
- Ban tổ chức cuộc thi cũng đã chuẩn bị các phần quà cho 4 đội chơi. Xin mời đại diện các đội chơi lên nhận quà nào!

2. HĐ2: Nhận biết, phân loại thực phẩm

- * Phần thi thứ nhất: “Ai thông minh hơn”
- Các đội chơi đã sẵn sàng chưa?
- Chúng ta cùng bước vào phần thi thứ nhất. Ở phần thi này nhiệm vụ của các đội là mở hộp quà và các thành viên cùng nhau quan sát tìm hiểu xem trong hộp quà có những gì nhé. Sau thời gian là 2 phút cô và cô Thảo sẽ đến từng đội thi để đưa ra các câu hỏi của cuộc thi.
- Cô đến với từng nhóm và hỏi trẻ.

Đội số 1: Nhóm vitamin và muối khoáng:

- Cho trẻ quan sát một số loại rau, quả

- + Nhóm của con đã nhận được phần quà có những gì?
- + Các loại rau, củ, quả này có tác dụng gì?
- + Ăn các loại rau củ quả này cung cấp chất gì cho cơ thể?
- Cách sử dụng các loại thực phẩm này như thế nào ai biết? Khi ăn các con chọn những thực phẩm như thế nào cho đảm bảo VSATTP?
- + Trước khi chế biến phải làm gì trước?
- Rau...Có thể chế biến thành những món gì?
- + Khi chế biến nên chọn những loại thực phẩm như thế nào?
- Cùng cô: Đây là những thực phẩm thuộc nhóm vitamin và muối khoáng, ăn các thực phẩm này cung cấp vitamin và muối khoáng cho cơ thể, giúp da chúng ta khỏe đẹp, mắt sáng. Các thực phẩm này có thể được chế biến thành nhiều món: luộc, xào, nấu canh...Khi sử dụng phải thái, gọt vỏ, nhặt tùy thuộc vào nhu cầu ăn của từng gia đình mà nấu lượng thực phẩm vừa phải đủ ăn không thừa khỏi lãng phí.
- Các con phải ăn đa dạng các loại thức ăn của nhóm này để cung cấp vitamin và muối khoáng giúp cơ thể khỏe mạnh nhé.

Đội số 2: Nhóm chất đạm:

- Cho trẻ quan sát thực phẩm nhóm chất đạm
- + Các con vừa được quan sát những thực phẩm gì?
- + Các loại thực phẩm này có tác dụng gì?
- + Cách sử dụng các loại thực phẩm này như thế nào?
- + Các loại thực phẩm như thịt, cá, trứng, tôm có thể chế biến thành những món gì?
- + Ăn các thực phẩm như thịt, cá, trứng, tôm cung cấp chất gì cho cơ thể?
- + Trước khi chế biến phải làm gì trước?
- + Khi ăn nên chọn những loại thực phẩm như thế nào?
- Những thực phẩm này thuộc nhóm chất gì?
- Cùng cô: Đây là những thực phẩm thuộc nhóm chất đạm, ăn các thực phẩm này cung cấp chất đạm cho cơ thể giúp cơ thể khỏe mạnh, thông minh nhanh nhẹn... khi sử dụng phải rửa sạch, thái miếng nhỏ hoặc chặt miếng nhỏ... Các thực phẩm này được chế biến thành nhiều món: luộc, xào, nấu canh, nướng, hấp, kho...
- Mở rộng: Ngoài những thực phẩm trên, nhóm chất đạm còn có các thực phẩm gì? Chúng ta phải ăn đa dạng các thực phẩm này để cơ thể phát triển khỏe mạnh

Đội số 3: Nhóm bột đường

- Các bạn có những thực phẩm gì đây?

+ Các loại gạo, khoai, ngô này có tác dụng gì?

- Khi ăn các con chọn những thực phẩm như thế nào để đảm bảo VSATTP?

- Gạo, ngô, khoai, sắn, bột mì có thể chế biến thành những món gì?

- Ăn những thức ăn này cung cấp chất gì cho cơ thể?

+ Khi chế biến nên chọn những loại thực phẩm như thế nào?

- **Củng cố:** Đây là những thực phẩm thuộc nhóm bột đường, ăn những thực phẩm này cung cấp tinh bột và đường cho cơ thể, các thực phẩm này có thể chế biến được nhiều món: Cơm, xôi, khoai luộc, khoai rán... khi sử dụng chọn những thực phẩm không bị mốc, thối, bị hôi

- Các con phải ăn đa dạng các loại thức ăn của nhóm này để dung nạp chất bột đường cho cơ thể.

Đội số 4: Nhóm chất béo:

- Nhóm của con có những thực phẩm gì đây?

- Mỡ, dầu ăn để làm gì? Mỡ có ở đâu? Dầu ăn có ở đâu?

- Khi sử dụng chúng ta nên lấy một lượng dầu ăn hoặc mỡ vừa đủ để chế biến thức ăn không nên lấy nhiều mà không sử dụng hết dán đi dán lại ăn dầu ăn đó gây ra rất nhiều bệnh tật

- Ăn những loại thực phẩm cung cấp chất gì cho cơ thể?

- **Củng cố:** Đây là những thực phẩm cung cấp chất béo, ăn các thực phẩm này cung cấp chất béo cho cơ thể. Đây là nhóm thực phẩm không nên ăn nhiều, gây bệnh béo phì, nên ăn dầu ăn để chống được một số bệnh về tim mạch...

- Khi ăn các thực phẩm này chúng ta phải chọn những thực phẩm rõ nguồn gốc và còn hạn sử dụng.

=> **Củng cố:** Vừa rồi 4 đội chơi đã được Ban tổ chức tặng những món quà rất đặc biệt. Đó là các thực phẩm thuộc 4 nhóm dinh dưỡng. Vậy bây giờ đại diện của từng đội sẽ lên nói lại cho tất cả các đội chơi khác cùng biết về nhóm thực phẩm của đội mình nào!

3. HD3: Trò chơi

Phần thi thứ 2: Chung sức

Ở phần thi này tất cả các đội chơi sẽ phải trải qua 3 trò chơi mà Ban tổ chức đưa ra:

- Trò chơi thứ nhất: Tìm bạn thân: Ở trò chơi này Ban tổ chức cũng đã chuẩn bị cho tất cả cá thí sinh những chiếc tạp giề có hình ảnh của các loại thực phẩm khác nhau.

+ Cách chơi: Sau khi hết 1 bản nhạc các bạn mặc những chiếc tạp giề có cùng nhóm chất dinh dưỡng sẽ tìm đến nhau.

(Cho trẻ chơi 2 lần)

- Trò chơi thứ 2: Ai nhanh hơn

+ Cách chơi: Mỗi đội chơi sẽ bật qua các ô vòng lên chọn 1 loại thực phẩm thuộc nhóm của mình để vào rổ. Hết 1 bản nhạc đội nào mang được nhiều thực phẩm về sẽ dành chiến thắng.

- Trò chơi thứ 3: Người đầu bếp giỏi.
- + Mỗi đội chơi sẽ cử 4 đầu bếp lên chơi.
- + Cách chơi. Các đội chơi sẽ phải gắn hình ảnh theo đúng quy trình cách chế biến thịt gà luộc theo số thứ tự.
- Nhận xét, tuyên dương

IV. Đánh giá cuối ngày

*** Thứ tư ngày 16 tháng 10 năm 2024**

Hoạt động học: Xé dán trang trí áo (Đề tài)

Lĩnh vực: PTTM

I. Mục đích yêu cầu

- Trẻ biết xé giấy để dán trang trí cái áo.
- Rèn kỹ năng xé dán cho trẻ
- Giáo dục trẻ biết giữ gìn đồ dùng cá nhân. Trẻ tích cực tham gia các hoạt động

II. Chuẩn bị

- Tranh mẫu của cô
- Giấy màu, tranh rỗng cho trẻ xé dán, keo dán

III. Tiến hành

1. HĐ1: Ổn định và tổ chức

- Cô và trẻ múa hát bài “Bé khỏe bé ngoan”
- + Các con vừa hát bài gì?
- + Nội dung bài hát nói về cái gì?
- + Ngoài giữ gìn vệ sinh thân thể ra chúng mình cần làm gì để bảo vệ cơ thể mình?
- + Thời tiết hôm nay chúng mình nên mặc quần áo ntn?
- Giáo dục trẻ biết cách chăm sóc bản thân, ăn mặc đúng thời tiết.

2. HĐ2: Trẻ quan sát và trò chuyện mẫu

- Cô cho trẻ quan sát tranh mẫu
- Đàm thoại:
 - + Cô có những bức tranh gì đây?
 - + Cô làm ntn để có bức tranh này?
 - + Cô đã xé dán được những gì vậy? (áo)
 - + Chúng mình có nhận xét gì về những bức tranh?
 - + Những chiếc áo được trang trí ntn?
 - + Những chiếc cúc có dạng hình gì? Cô xé ntn?
 - + Túi có dạng hình gì? Cô xé ntn?
 - + Những sọc cô xé ntn?
 - + Xé xong chúng mình làm gì?
 - + Cô bôi keo và dán ntn?
- Cô khái quát lại
- Hỏi ý định của trẻ:
 - + Con định xé gì?
 - + Con xé ntn?
 - + Con dán ntn?

3. HĐ3: Trẻ thực hiện

- Cô cho trẻ về chỗ ngồi và thực hiện.
- Cô nhắc trẻ ngồi đúng tư thế.
- Cô cho trẻ xé dán.
- Trẻ thực hiện, cô đến từng nhóm quan sát, động viên khuyến khích trẻ.

4. HĐ4: Trưng bày sản phẩm

- Cô cho trẻ trưng bày sản phẩm của mình.
- + Chúng mình thích bức tranh của bạn nào?
- + Vì sao?
- Cô nhận xét chung, động viên, tuyên dương trẻ.
- Kết thúc:
 - + Hát múa “Đôi bàn tay xinh”

IV. Đánh giá cuối ngày

* Thứ năm ngày 17 tháng 10 năm 2024

Hoạt động học: Truyện “Cậu bé mũi dài”

Lĩnh vực: PTNN

I. Mục đích - yêu cầu

- Trẻ nhớ tên truyện, các nhân vật trong truyện, hiểu nội dung câu chuyện.
- Rèn cho trẻ kỹ năng trả lời câu hỏi của cô to, rõ ràng, không ngọng
- Giáo dục trẻ biết quý trọng các bộ phận trên cơ thể mình. Biết giữ gìn vệ sinh các bộ phận trên cơ thể.

II. Chuẩn bị

- Tranh vi tính truyện: “Cậu bé mũi dài”
- Nhạc bài hát “Cái mũi”
- Sa bàn kể chuyện.

III. Tiến hành

1. HĐ1: Ôn định và tổ chức

- Cô và trẻ múa hát bài “Mắt mờ tai”
- + Các con vừa hát bài gì?
- + Nội dung bài hát nói về cái gì?
- + Chiếc mũi có ích lợi gì đối với con người?
- Cô dẫn dắt vào câu chuyện “Cậu bé mũi dài”

2. HĐ2: Kể chuyện “Cậu bé mũi dài”

- Cô giới thiệu tên truyện.
- Cô kể chuyện lần 1 và giảng nội dung: Câu chuyện kể về cậu bé mũi dài muốn trèo lên cây vạt táo nhưng không trèo lên được vì

vương chiếc mũi. Cậu bé đã ước không cần có mũi, tai, mắt chỉ cần miệng để ăn. bạn Ong, các cô hoa, Họa Mi đã khuyên cậu bé không nên nghĩ như vậy. Khi nghe những lời khuyên của các bạn Mũi dài đã hiểu và luôn giữ gìn vệ sinh cơ thể.

- Cô kể chuyện lần 2 minh họa bằng tranh.

3. HĐ3: Đàm thoại

- Cô vừa kể cho chúng mình nghe câu chuyện gì?

- Trong truyện có những nhân vật nào?

- Buổi sáng cậu bé ra vườn nhìn thấy những gì?

- Cây táo như thế nào?

- Cậu bé đã làm gì khi nhìn thấy cây táo?

- Cậu bé có trèo được lên cây táo không? Vì sao?

- Lúc đó cậu bé đã nói gì?

- Ai đã nghe thấy điều ước của cậu bé?

- Ong đã nói gì?

- Chim Họa Mi đã khuyên ntn?

- Những cô hoa đã nói gì với cậu bé?

- Khi nghe những lời khuyên của mọi người thì cậu bé như thế nào?

+ Giáo dục trẻ: biết quý trọng các bộ phận trên cơ thể mình. Biết giữ gìn vệ sinh các bộ phận trên cơ thể.

- Cô hỏi lại trẻ tên truyện, cô kể lại cho trẻ nghe bằng rối

- Kết thúc:

+ Cô và trẻ hát múa bài hát “Cái mũi”

IV. Đánh giá cuối ngày

*** Thứ sáu ngày 18 tháng 10 năm 2024**

Hoạt động học: Dạy KNCH "Mời bạn ăn"

Lĩnh vực: PTTM

I. Mục đích yêu cầu

- Trẻ thuộc lời bài hát, hát đúng giai điệu bài hát. Trẻ nhớ tên bài hát, tên tác giả bài hát.
- Rèn cho trẻ kỹ năng ca hát, kỹ năng cảm thụ âm nhạc.
- Giáo dục trẻ biết ăn uống đủ chất để có một cơ thể khỏe mạnh

II. Chuẩn bị

Đàn có ghi bài hát “Mời bạn ăn, chiếc khăn tay”

III. Tiến hành

1. HĐ1: Trò chơi âm nhạc “Ai đoán giỏi”

- Cô giới thiệu tên trò chơi: “ Ai đoán giỏi”
- Luật chơi: Trên đây cô có một chiếc mũ chóp rất là xinh và cô sẽ mời 1 bạn lên đây để đội và ở phía dưới cô mời 1 bạn bất kì sẽ hát 1 bài hát còn nhiệm vụ của bạn ở trên đoán xem bạn nào hát nếu không đoán được thì đó phải hát 1 bài.
- Cho trẻ chơi 3-4 lần.
- Trẻ chơi, cô bao quát trẻ.
- Cô giới thiệu vào bài hát
- Cô giới thiệu tên bài hát, tên tác giả: Trần Ngọc

2. HĐ2: Dạy hát “Mời bạn ăn”

- Cô hát mẫu lần 1 kết hợp với nhạc
- + Giảng nội dung bài hát: Bài hát với giai điệu vui tươi, rộn ràng khuyên các bạn phải ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng như: cá, thịt, tôm...uống nhiều nước cho làn da mịn màng thì cơ thể mới khỏe mạnh
- Cô hát mẫu lần 2 không nhạc.
- Cho cả lớp hát cùng cô 2,3 lần.
- Cả lớp hát 1, 2 lần với nhạc.
- Cô cho thi đua tổ, nhóm, cá nhân
(Cô lưu ý động viên, khuyến khích, sửa sai cho trẻ)
- Bài hát hay hơn nếu chúng mình làm gì?
- Cô và trẻ vừa vỗ tay theo tiết tấu chậm 1 lần.
- Cô hỏi lại trẻ tên bài hát, tác giả?

3. HĐ3: Nghe hát “Thật đáng chê”

- Cô giới thiệu bài hát

- Cô hát lần 1: Hát kết hợp cử chỉ điệu bộ
- + Giảng nội dung: Bài hát nói về bạn chích chòe khi đi nắng không đội mũ về bị ốm, bạn cò ăn thức ăn lung tung bị đau bụng.
- Cô hát lần 2: Trẻ múa hát cùng cô.
- Kết thúc: Trẻ ra sân chơi

IV. Đánh giá cuối ngày

NGƯỜI DUYỆT

Nguyễn Thị Lan Hương

NGƯỜI SOẠN

Nguyễn Thị Thùy Dung

TÀI LIỆU ĐÃ BAN HÀNH
Được tải về từ hệ thống edoc.smas.edu.vn lúc 15:41 31/01/2025
bởi Nguyễn Thị Lan Hương (31313317_huongntd) – Trưởng Mầm non Trường Thọ