

## KẾ HOẠCH NHÁNH 3: BÉ TỰ LẬP VÀ AN TOÀN

(Thời gian thực hiện: 1 tuần (20/10 đến 24/10/2025))

Giáo viên thực hiện: Nguyễn Thị Loan

**\*Thứ hai ngày 20 tháng 10 năm 2025**

**Hoạt động học: VĐCB “Nhảy lò cò 5 bước liên tục.**

**Lĩnh vực: PTTC**

### **I. Mục đích- yêu cầu:**

- Trẻ nhảy lò cò được 5 bước liên tục, và đổi chân theo yêu cầu
- Rèn sự tập trung, nhanh nhẹn, khéo léo kết hợp mắt, chân cho trẻ.
- Có ý thức tập thể dục rèn luyện sức khỏe, hứng thú tham gia các hoạt động.

### **II. Chuẩn bị:**

- Phòng tập thoáng mát, sạch sẽ
- 2 ống cờ xanh, đỏ, vòng, chai
- Nhạc bài hát “Mời bạn ăn”

### **III. Tiến hành**

#### **1. HĐ1: Khởi động**

- Trẻ đi các kiểu đi khác nhau và đi theo đội hình vòng tròn
- Chuyển đội hình về 3 hàng ngang

#### **2. HĐ2: Trọng động**

a. BTPTC: Tập 2 lần 8 nhịp, tập kết hợp với bài hát: “Mời bạn ăn”

- Tay: Đưa 2 tay ra phía trước, sang ngang
- Bụng: Quay người sang 2 bên
- Chân: Bước chân trái sang bên trái, chân phải thẳng ( ngược lại)
- Bật: Bật tiến về trước
- ĐTNM: Động tác chân (Tập 2L – 8N)

**b. VĐCB: Nhảy lò cò 5 bước liên tục**

- Đội hình: 2 hàng ngang hướng mặt vào nhau
- Cô hỏi trẻ để có cơ thể lớn nhanh khỏe mạnh chúng mình cần phải làm gì?
- Thống nhất VĐ “Nhảy lò cò 5 bước liên tục” và mời 1 trẻ lên tập. Trẻ nhận xét, cô nhận xét
- Cô tập mẫu lần 1
- Cô tập mẫu lần 2 kết hợp phân tích VĐ: Cô đứng trước vạch xuất phát. Cô đứng một chân, chân kia nâng cao lên, gập đầu gối, hai tay chống vào hông. Khi nghe hiệu lệnh 1 tiếng xắc xô cô nhảy tiến về phía trước tới chỗ cô quy định thì dừng lại
- Cho 2 đội lần lượt từng trẻ lên thực hiện. Cô động viên trẻ thực hiện và sửa sai cho trẻ.
- Thi đua 2 đội với nhau, thời gian là một bản nhạc, sau bản nhạc đội nào cầm được nhiều cờ đội đó chiến thắng.
- Cô nhận xét, động viên trẻ.
- Hỏi trẻ tên bài VĐ?

**c. TCVD: Ném vòng vào chai**

- Cách chơi: Cho trẻ thi đua 2 đội, bạn đầu tiên nhảy lò cò lấy vòng ném vào chai rồi chạy về đập tay bạn tiếp theo sau đó chạy về cuối hàng đứng
- Luật chơi: Đội nào ném vòng nhiều vào chai thì đội đó sẽ chiến thắng
- Cho trẻ chơi 2- 3 lần
- Nhận xét trẻ sau mỗi lần chơi, động viên khuyến khích trẻ

**3. HĐ3: Hồi tĩnh**

- Trẻ đi nhẹ nhàng 1 vòng sân tập. Kết thúc.

**IV. Đánh giá trẻ hàng ngày**

**\*Thứ ba ngày 21 tháng 10 năm 2022**

**Hoạt động học: Bé làm gì khi tức giận (SEL)**

**Lĩnh vực: PTTCKNXH**

**I. Mục đích - yêu cầu:**

**1. Kiến thức:**

- Trẻ biết “tức giận” là một phản ứng cảm xúc tự nhiên khi trẻ cảm thấy thất vọng, bị ngăn cản hoặc không đạt được điều mình mong muốn.
- Trẻ biết một số biểu hiện khi “tức giận”: khó chịu, cáu kỉnh, bực tức, nhăn nhó hoặc có những hành động như đập phá, đánh bạn ...
- Trẻ biết một số hoạt động giúp giải tỏa cảm xúc “tức giận” như: đếm to từ 1-10; chạy, nhảy, đi dạo; đến nơi yên tĩnh; nhờ bố mẹ giúp (nếu ở lớp thì nói chuyện với cô giáo); chơi đồ chơi mình thích,...

**2. Kỹ năng.**

- Trẻ thực hành thể hiện một số cách để khiến bản thân mau quên đi cảm xúc tức giận.
- Trẻ thực hiện các kỹ năng vẽ, tô màu và một số vận động tinh trong quá trình hoàn thiện sản phẩm,
- Trẻ có khả năng tập chú ý, quan sát, ghi nhớ có chủ định; có kỹ năng hợp tác làm việc nhóm.

**3. Thái độ.**

- Trẻ hứng thú, tích cực tham gia hoạt động.

**II. Chuẩn bị:**

- Tranh hoặc video về các khuôn mặt cảm xúc (vui, buồn, sợ, tức giận).
- Thẻ mặt cảm xúc (mặt cười, mặt giận, mặt buồn).
- Vỏ chai nhựa, chai nước, các loại kim sa, bóng bay, băng dính, bìa carton tròn, bút dạ, giấy màu, kéo, keo dán..

**1.HĐ1: Ổn định tổ chức :**

- Cho trẻ hát bài hát “*Gọi tên cảm xúc*”
- Cho trẻ gọi tên cảm xúc khi cô thay đổi sắc thái.
- Cô đưa khuôn mặt theo trạng thái cảm xúc và gọi tên trạng thái cảm xúc.
- Vì sao các con biết mặt cô đang tức giận nhỉ? À khuôn mặt cô cau lại và cô cảm thấy rất khó chịu đấy. Thế khi các con tức giận,

các con có cảm thấy thế nào? Có thấy khó chịu không?

- Cảm xúc tức giận thật khó chịu phải không? Vậy làm thế nào để cảm giác khó chịu này qua mau?

Có một bạn nhỏ cũng có cảm xúc tức giận, các con cùng xem bạn nhỏ đã làm gì với sự tức giận của mình nhé!

## **2.HĐ2: Hoạt động trọng tâm**

### **1: Nguyên nhân, biểu hiện của cảm xúc giận**

- Cô cho trẻ xem video nói về trường hợp khi trẻ tức giận

- Con vừa xem video nói về điều gì?

+ Vì sao bạn Trang lại tức giận? Bạn Trang đã làm gì khi bản thân xuất hiện cảm xúc tức giận?

+ Theo con, sự tức giận của bạn Trang từ việc đòi mua đồ chơi là đúng hay sai?

- Trong lớp mình, có bạn nào đã từng giận chưa nhỉ? Con giận vì chuyện gì?

=> Có rất nhiều nguyên nhân khiến con giận giống như các bạn vừa kể hay chẳng hạn như...

+ Con bị trêu đùa, mà con không thích nên con giận!

+ Đồ chơi của con bị bạn khác giật mất nên con giận!

+ Bạn chê quần áo của con xấu, con cũng giận.

+ Bạn không chơi với con, con giận.

+ Con đói, con mệt... khiến con khó chịu và tức giận...

Hay như bạn Trang trong câu chuyện vì đòi đồ chơi mà không được đáp ứng khiến bạn tức giận.

2: Cách kiềm chế, giải tỏa sự tức giận.

\* Sau khi đã khóc một trận xong, Trang thấy chiếc ô tô đồ chơi mình thích đặt trên kệ như đang gọi cậu, cậu liền lại gần và lấy nó ra chơi. Thấy Trang đã bình tĩnh lại, mẹ gọi Trang lại và trò chuyện, phân tích cho Trang về hành vi chưa đúng... Trang nhận ra và xin lỗi mẹ.

- Cô hỏi: + Sau khi hết cơn tức giận, bạn Trang đã làm gì?

+ Vì biết sự tức giận và hành động của mình chưa đúng nên bạn đã xin lỗi mẹ đấy. Nhưng với những việc do người khác làm con tức giận, con sẽ làm gì để giải tỏa sự tức giận đó?

Ví dụ: Nếu bạn giành đồ chơi của con, con làm gì?

Hay: Nếu bạn cười nhạo, chế giễu con, con rất giận bạn, con sẽ làm gì?

=> Các con ạ, có khi cơn giận cứ ở mãi trong tâm trí, xua không được, đuổi cũng không đi. Nên con phải tự mình thoát ra khỏi nó bằng các cách khác nhau như:

1. Đếm to từ 1 đến 10
  2. Chạy, nhảy, đi dạo chậm rãi
  3. Đến nơi yên tĩnh để thư giãn, đọc truyện...
  4. Hít thở thật sâu
  5. Đọc một câu thần chú
  6. Nhờ bố mẹ giúp
  7. Chơi đồ chơi mình thích
  8. Nếu ở lớp thì nói chuyện với cô giáo
  9. Nắm chặt hai tay
  10. Ngắm lọ giải tỏa cảm xúc ( Lọ thủy tinh có nước và kim tuyến sắc màu bên trong, lát nữa cô con mình sẽ cùng nhau làm nhé)!
- \* Cô khái quát:** Cảm xúc tức giận là cảm xúc tự nhiên, do nhiều nguyên nhân khác nhau. Khi tức giận, mỗi người lại có cách biểu hiện khác nhau. Tuy nhiên cảm xúc tức giận khiến ta không thoải mái, khó chịu vì vậy khi gặp những chuyện làm mình tức giận, những lúc như vậy cô thường ra một nơi yên tĩnh hít thở không khí hay nghe một bản nhạc mà cô thích. Các bạn cũng nhớ Nếu cố gắng rồi mà vẫn không ổn, con có thể nhờ bố mẹ, cô giáo giúp nhé!

### **3.HĐ3: Luyện tập:**

#### **3: Thực hành một số hoạt động làm chủ cảm xúc tức giận.**

- Có rất nhiều cách để khiến cơn giận qua nhanh, bây giờ các con cùng cô thực hiện một số cách mà chúng mình đã nêu ra nhé.
- Cô cho trẻ thực hành
- + Cách đếm: 1,2...10 tức giận ời mau đi đi .
- + Tập hít thở: hít vào bụng nhỏ căng phồng lên, thở ra bụng nhỏ xẹp xuống theo nhạc nước ngoài không lời.
- Ai có cách khác nữa nào? Hãy cùng thực hiện với ý tưởng của bạn!

#### **4: Góc Cảm xúc**

- Bây giờ, cô con mình đã cùng nhau tạo ra những đồ vật để các con có thể giải tỏa những cảm xúc để có thể sử dụng khi chúng mình muốn nhé!

- Cô chia lớp ra làm 4 nhóm:

+ Nhóm 1: Làm Pop it

+ Nhóm 2: Làm lọ nhũ pha lê

+ Nhóm 3: Tạo khuôn mặt cười trên bìa tròn.

+ Nhóm 4: Làm lật đật bóng nước.

- Sau khi trẻ làm xong cô cho trẻ xem lại các sản phẩm và khen trẻ.

### **3. Kết thúc:**

- Khen ngợi và khuyến khích trẻ thực hành làm chủ cảm xúc giận khi gặp tình huống khó chịu .

- Cho trẻ chơi với sản phẩm vừa làm được.

### **Đánh giá trẻ hàng ngày**

**\*Thứ tư ngày 22 tháng 10 năm 2025**

**Hoạt động học: KNCH “Tay thơm, tay ngoan”**

**Lĩnh vực: PTTM**

### **I. Mục đích – yêu cầu:**

- Trẻ thuộc và hát đúng giai điệu bài hát, nhớ tên bài, tên tác giả. Hiểu nội dung bài hát

- Cảm nhận được giai điệu của bài hát và hát nhịp nhàng theo lời bài hát.

- Hứng thú, tích cực hoạt động, giáo dục trẻ biết chăm sóc, bảo vệ đôi bàn tay của mình

## **II. Chuẩn bị**

- Đàn, nhạc bài hát, nhạc để trẻ chơi trò chơi. Mũ chóp

## **III. Tiến hành**

### **1. HĐ1: Trò chuyện**

- Cho trẻ chơi (Sáng, tối)
- Cô có gì đây? Cô đưa đôi bàn tay của mình ra
- Cô dẫn dắt giới thiệu tên bài hát, tác giả bài hát: "Tay thơm, tay ngoan"

### **2. HĐ2: Dạy hát “Tay thơm, tay ngoan” – Bùi Đình Thảo**

- Cô giới thiệu bài hát: “Tay thơm, tay ngoan” – Bùi Đình Thảo
- Cô hát lần 1 (kết hợp nhạc): Tóm tắt nội dung: Bài hát nói về đôi bàn tay của chúng mình đẹp như 2 bông hoa, biết làm việc, viết chữ đẹp và múa dẻo nữa, vậy các con phải biết yêu quý, bảo vệ đôi bàn tay của các con cho sạch, cho thơm nhé.
- Cô hát lần 2 không nhạc.
- Cho cả lớp hát cùng cô 2- 3 lần (cô chú ý quan sát, động viên và sửa sai cho trẻ)
- Thi đua tổ, nhóm, cá nhân. Cô sửa sai cho trẻ
- Hỏi trẻ tên bài hát, tên tác giả
- Cô giới thiệu vận động múa – cho trẻ hát và vận động 1, 2 lần

### **3. HĐ3: Trò chơi âm nhạc “Đoán tên bạn hát”**

- Cô nói cách chơi: Cô mời 1 bạn lên đội mũ chóp, mời bạn ngồi dưới hát, bạn đội mũ sẽ đoán tên bạn vừa hát, đoán đúng thưởng tràng pháo tay, đoán sai nhảy lò cò.
- Cho trẻ chơi 4 - 5 lần, sau mỗi lần chơi cô động viên trẻ
- Cô nhận xét, động viên trẻ.

### **4. HĐ4: Nghe hát “Năm ngón tay ngoan”**

- Cô giới thiệu bài hát, tác giả.
- Cô hát lần 1, giảng nội dung: Bài hát nói về các ngón tay của chúng mình rất chăm chỉ làm việc và ngộ nghĩnh đáng yêu nữa khi làm anh em nữa, ngón cái làm anh béo, ngón giữa là anh luôn tập thể dục... ngón út làm em út nhất nhà đấy.

- Lần 2 kết hợp minh họa động tác
- Cô cùng trẻ hát và vận động. Kết thúc

#### **IV. Đánh giá trẻ hàng ngày**

**\*Thứ năm ngày 23 tháng 10 năm 2025**

#### **Hoạt động học: Kể chuyện “Giấc mơ kì lạ”**

##### **Lĩnh vực PTNN**

#### **I. Mục đích – yêu cầu:**

- Trẻ nhớ tên truyện, tên nhân vật và hiểu nội dung truyện.
- Rèn trẻ có ngôn ngữ mạch lạc khi trò chuyện cùng cô.
- Có ý thức ăn uống hợp lý, giữ gìn vệ sinh cơ thể và hứng thú trong các hoạt động.

#### **II. Chuẩn bị**

- Tranh minh họa nội dung truyện, rối dẹt, sân khấu.

#### **III. Tiến hành**

##### **1. HD1: Hát và trò chuyện**

- Cô và trẻ chơi trò chơi thi xem ai nhanh
- Hỏi trẻ các bộ phận trên cơ thể “Mắt, mũi, miệng, tay, chân”
- Hỏi trẻ mắt, mũi, miệng, tay, chân để làm gì?
- + Chúng ta phải làm gì để có một cơ thể khỏe mạnh?
- + Ngoài tập thể dục hàng ngày và giữ gìn vệ sinh sạch sẽ ra các chúng mình còn phải làm gì nữa?



+ Hôm nay cô sẽ kể cho chúng mình nghe câu chuyện về một bạn nhỏ lười ăn, chúng mình cùng xem chuyện gì sẽ xảy ra nhé 2.

### **HD2: Cô kể chuyện**

- Cô giới thiệu tên truyện “Giấc mơ kì lạ”

- Cô kể lần 1 cùng điệu bộ cử chỉ

- Tóm tắt nội dung truyện: truyện nói về giấc mơ của bạn Mi Mi bạn Mi Mi mơ thấy tất cả các bộ phận trên cơ thể bạn đều mệt mỏi và chúng đi đến hỏi nhau và không ai có câu trả lời cuối cùng hỏi cô chủ và tìm ra nguyên nhân vì sao tất cả các bộ phận trên cơ thể đều mệt mỏi là do cô chủ lười ăn và từ đó bạn Mi Mi thường xuyên tập thể dục và ăn uống đủ chất.

- Cô kể lần 2 kết hợp với tranh minh họa

### **3. HD3: Đàm thoại**

+ Cô vừa kể chuyện gì? Trong truyện có nhân vật nào?

+ Ngoài ra còn có các bộ phận và giác quan nào ?

+ Cô bé Mi là người ntn ?

+ Trong giấc mơ cô bé đã mơ thấy anh Tay nói chuyện với anh Chân ntn?

+ Sau đó anh Tay và anh Chân cùng đến tìm ai?

+ Bác Tai trả lời ntn? Tất cả cùng nhau đi tìm ai ?

+ Cô Mắt trả lời ntn ? Cuối cùng tất cả cùng nhau đi tìm ai?

+ Đúng lúc đó cô chủ chợt tỉnh và nghĩ gì?

+ Từ đó cô bé đã trở thành người ntn?

- Cô giáo dục trẻ .

- Cô kể chuyện lần 3 cùng rối dẹt.

- Kết thúc hát “Mời bạn ăn” ra ngoài.

### **IV. Đánh giá trẻ hàng ngày**

**\*Thứ sáu ngày 24 tháng 10 năm 2025**

**Hoạt động học: TH “Vẽ chân dung bạn trai, bạn gái (ĐT)”**  
**(Điều 16: Quyền được giáo dục, học tập và phát triển năng khiếu)**  
**Lĩnh vực: PTTM**

**I. Mục đích – yêu cầu:**

- Trẻ biết vẽ chân dung bạn trai (gái), biết kết hợp hài hòa màu sắc thành bức chân dung đẹp
- Rèn kỹ năng vẽ khoanh tròn, nét xiên, nét cong để tạo hình khuôn mặt, mái tóc, mắt, mũi, miệng... chọn màu sắc phù hợp khi tô cho bức chân dung.
- Trẻ hứng thú tham gia các hoạt động, yêu quý bạn bè, trân trọng sản phẩm của mình và của bạn.

**II. Chuẩn bị:**

- Bức chân bạn trai, bạn gái
- Giấy vẽ, bì kê, sáp màu cho trẻ

**III. Tiến hành**

**1. HĐ1: Ổn định tổ chức**

- Cho trẻ bài hát “Nào ai ngoan”.
- Các con vừa hát bài gì? Bài hát nói về ai?
- Giáo dục: Mỗi chúng ta ai cũng có bạn, những người bạn thân ở lớp, hàng xóm...có cả bạn trai, bạn gái...Tất cả phải đoàn kết thân ái.

**2. HĐ2: Trẻ quan sát**

- Các con nhìn xem cô có gì đây? Cô đưa tranh ra hỏi trẻ
- Đây là chân dung bạn nào? Trai hay gái.

- Các con hãy nhận xét bức chân dung bạn gái này nào? Khuôn mặt, tóc, mũi, mắt...
- Khuôn mặt cô vẽ hình gì? Mái tóc vẽ ntn?
- Lông mày, mắt, môi...
- Vẽ xong thì làm gì? Chọn màu gì để tô tóc, mắt, môi...cho phù hợp
- Áo bạn gái có gì đây? Hoa hoặc chấm tròn
- Tương tự cô hỏi trẻ chân dung bạn trai cách vẽ, chọn màu tô
- Áo bạn trai vẽ kẻ xọc, ngang...
- Cô khái quát lại cách vẽ chân dung bạn trai, gái, cách sắp xếp bố cục sao cho hài hòa.
- Cho trẻ nêu nguyện vọng, cách vẽ của mình.
- Con muốn chọn vẽ chân dung bạn trai hay bạn gái?
- Con có muốn thêm chi tiết sáng tạo riêng (nơ, mũ, hoa, họa tiết áo...) để bức chân dung khác biệt không?
- Con thấy mình giỏi nhất ở phần nào khi vẽ chân dung (khuôn mặt, tóc hay trang trí quần áo)?
- Con muốn chọn màu gì cho mái tóc/mắt/áo để bức tranh nổi bật hơn?"
- Con có muốn vẽ thêm chi tiết đặc biệt để thể hiện năng khiếu riêng của mình không?"

### **3. HĐ3: Trẻ thực hiện**

- Cho trẻ lấy đồ dùng và về chỗ ngồi
- Cô chú ý quá trình vẽ của trẻ, giúp trẻ còn lúng túng
- Nhắc trẻ vẽ chọn màu tô vào cho đẹp, phù hợp

### **4. HĐ4: Trưng bày nhận xét sản phẩm**

- Cho trẻ trưng bày sản phẩm lên bàn
- + Con thích bài của bạn nào?
- + Bạn vẽ chân dung bạn nào? Bạn vẽ như thế nào?
- Con có muốn tự giới thiệu bức chân dung mình vẽ không?
- Con thấy bức tranh của mình thể hiện rõ nhất năng khiếu gì?
- Nếu lần sau vẽ tiếp, con có muốn thử sức vẽ theo cách khác không?

- Cô liên hệ tới trẻ: Mỗi bạn nhỏ đều có quyền được học tập, được vẽ tranh và sáng tạo theo cách riêng của mình để phát huy năng khiếu và tạo nên những bức tranh thật đẹp và đó cũng là quyền của các con.

- Cô nhận xét chung.

- Kết thúc cho trẻ hát và vận động bài: Lớp chúng mình

#### **IV. Đánh giá trẻ hàng ngày**

**NGƯỜI DUYỆT**

**Nguyễn Thị Lan Hương**

**NGƯỜI SOẠN**

**Nguyễn Thị Loan**