

KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CHỦ ĐỀ: KHÁM PHÁ BẢN THÂN
LỚP MẪU GIÁO 5- 6 TUỔI A

Giáo viên: Đàm Thị Quỳnh – Lò Thị Duyên

Thời gian thực hiện: 3 tuần (Từ ngày 12/10/2026 -30/10/2026)

Hoạt động		Tuần 1 Bé và cảm xúc (Từ 12 – 16/10/2026)	Tuần 2 Cơ thể diệu kỳ (Từ 19- 23/10/2026)	Tuần 3 Bé khoẻ mỗi ngày (Từ 26- 30/10/2026)	Điều chỉnh
Hoạt động đầu ngày	Đón trẻ	- <i>Đón trẻ:</i> Cô đến sớm làm vệ sinh lớp sạch sẽ, thông thoáng phòng. + Cô niềm nở đón trẻ vào lớp, nhắc trẻ chào cô, chào bố mẹ, tập cho trẻ cất đồ dùng cá nhân vào tủ. Khi đón trẻ trao đổi tình hình sức khỏe của trẻ với phụ huynh. + Cô trò chuyện với trẻ về cơ thể, cảm xúc của bé, Bé cần những gì cần để bé lớn lên và khoẻ mạnh mỗi ngày. + Cho trẻ xem tranh ảnh, video về cơ thể, cảm xúc của bé và về 4 nhóm thực phẩm. + Cô cho trẻ chơi tự do các góc. Điểm danh trẻ.			
	Thể dục sáng	- Trẻ đi theo đội hình vòng tròn. * Khởi động: Tập trên nền nhạc bài khởi động, Cho trẻ đi thường, đi bằng mũi chân, đi thường, đi bằng gót chân, kết hợp xoay cổ tay, đi thường, chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm, đi thường chuyển đội hình thành 2 hàng. * Trọng động: Tập theo nhạc "Bé khoẻ bé ngoan " - Hô hấp: Gà gáy - Tay: Luân phiên từng tay đưa lên cao, Đánh xoay tròn 2 cánh tay - Lưng, bụng, lườn: Nghiêng người sang bên, Cúi về trước, ngửa ra sau - Chân: Nâng cao chân gập gối, Đưa chân ra các phía * Hồi tĩnh: Cho trẻ chơi trò chơi, cho trẻ đi, vận động nhẹ nhàng theo bài hát, bản nhạc. - Thứ 2: Chào cờ.			
	Trò chuyện	* Tuần 1: - Cô trò chuyện với trẻ về họ tên, tuổi, giới tính, đặc điểm bên ngoài, sở thích của trẻ; về các trạng thái cảm xúc của bản thân và	* Tuần 2 - Trò chuyện về tên gọi, chức năng của các giác quan và bộ phận cơ thể; khuyến khích trẻ đặt câu hỏi để tìm hiểu.	* Tuần 3 - Trò chuyện: Muốn có cơ thể khoẻ mạnh, chúng mình cần những gì?	

		của bạn. - Cho trẻ xem tranh ảnh, video, các tình huống giao tiếp; nhận biết và gọi tên một số cảm xúc của bản thân và của người khác; thực hành thể hiện cảm xúc qua nét mặt, cử chỉ và sử dụng lời nói để chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc, ý kiến phù hợp với tình huống. - Khi vui, buồn, tức giận hoặc lo lắng, con thường có biểu hiện gì? - Khi buồn hoặc tức giận, con có thể làm gì để bình tĩnh hơn? - Khi thấy bạn buồn, con sẽ làm gì để bạn vui hơn? - Khuyến khích trẻ thể hiện vui, buồn, tức giận, đồng ý, không đồng ý bằng lời nói kết hợp nét mặt, cử chỉ, điệu bộ và ánh mắt phù hợp. - Trò chuyện, gợi mở để trẻ nhận biết, gọi tên và thể hiện cảm xúc phù hợp; biết quan tâm, chia sẻ với cảm xúc của người khác.	- Trò chuyện, so sánh điểm giống và khác nhau giữa bé và các bạn; biết tôn trọng sự khác biệt. - Giáo dục trẻ yêu quý, chăm sóc và bảo vệ cơ thể, đặc biệt là vùng riêng tư; không cho người khác tùy ý nhìn hoặc chạm vào vùng riêng tư. Khi cảm thấy không an toàn, biết nói “Không!”, rời đi và báo cho người lớn tin cậy. - Trò chuyện, nhận xét một số hành vi mất an toàn như chạy nhảy khi ăn, leo trèo, nghịch đồ vật nguy hiểm; biết nhắc bạn và báo cô khi cần. - Trò chuyện về quyền và bổn phận của trẻ; biết tôn trọng quyền của bạn, không tự ý lấy đồ chơi, không làm ảnh hưởng đến bạn.	- Trò chuyện về ăn uống đủ chất, uống đủ nước, ngủ đủ giấc và thường xuyên vận động. - Con thích chơi những trò vận động nào? Vì sao cần thường xuyên vận động? - Trò chuyện về giữ vệ sinh cá nhân như tắm rửa, rửa tay, đánh răng hằng ngày; nhận biết một số biểu hiện khi bị ốm và cách phòng tránh bệnh. => Giáo dục trẻ ăn uống hợp lý, uống đủ nước, ngủ đủ giấc, vận động thường xuyên, giữ vệ sinh và hình thành thói quen tốt để cơ thể khỏe mạnh.	
	Thứ 2	THỂ DỤC Đi khuy gối	THỂ DỤC Trườn kết hợp trèo qua ghế dài 1.5m*30cm	THỂ DỤC Ném trúng đích đứng xa 2m, cao 1,5m	
	Thứ 3	TC-XH Cảm xúc quanh bé	KPKH Dấu vân tay của bé có gì đặc biệt	KPKH Khám phá thực phẩm bé ăn hằng ngày	

Hoạt động học	Thứ 4	LQCC Làm quen chữ a, ă, â	LQCC Tập tô chữ a, ă, â	LQVT Xác định vị trí của đồ vật so với bạn khác.	
	Thứ 5	LQVT Củng cố số lượng trong phạm vi 7, nhận biết số 7, số thứ tự trong phạm vi 7	TAO HÌNH - Thiết kế kính mắt	TRẢI NGHIỆM Bé làm món ăn ngon	
	Thứ 6	ÂM NHẠC: DH: Gọi tên hạnh phúc <i>Đc : Quàng Thị Thu soạn và dạy thay</i>	LQVT - Xác định vị trí của đồ vật so với bản thân trẻ	VĂN HỌC Về: Bốn nhóm thực phẩm <i>Đc : Quàng Thị Thu soạn và dạy thay</i>	
Hoạt động chơi ngoài trời	Thứ 2	- Dạo chơi ngoài trời - TCVĐ: Cáo và thỏ - oẳn tù tì. - Chơi tự chọn	- Quan sát: Bóng của bé - TCVĐ: Bóng tròn to – Thỏ đổi chuồng - Chơi tự chọn	- Dạo chơi ngoài trời - TCVĐ: Cây cao, cỏ thấp - Cáo ơi ngủ à - Chơi tự chọn	
	Thứ 3	- Trải nghiệm: Làm búp bê từ nguyên vật liệu mở - Chơi tự chọn	- Trải nghiệm: Xếp hình người bằng hạt, que tính - Trò chơi: Mắt tinh tìm hình - Chơi tự chọn	- Trải nghiệm: Bé làm phở cuốn - Chơi tự chọn	
	Thứ 4	- Quan sát: Cây hoa giấy - TCVĐ: Nhảy vào nhảy ra-gieo hạt - Chơi tự chọn	- Trải nghiệm: in khuôn mặt của bạn - Chơi tự chọn	- Trải nghiệm: Pha nước chanh - Chơi tự chọn	
	Thứ 5	- Trải nghiệm: Vận động bàn tay trong nước - Chơi tự chọn	- Trải nghiệm: Lắng nghe âm thanh quanh bé. - Chơi tự chọn	- Quan sát: Cây rau cải - TCVĐ: Gió và cây - Thỏ đổi chuồng - Chơi tự chọn	
	Thứ 6	- TCVĐ: Lắc lư, lắc lư- Mèo đuổi chuột - Chơi tự chọn	- TCVĐ: Dung dăng dung dẻ- Chạy tiếp cờ - Chơi tự chọn	- Trò chơi: Dung dăng dung dẻ - Kéo co - Chơi tự chọn	

Hoạt động chơi góc		- PV: Gia đình, bán hàng, bác sĩ, nấu ăn, phòng khám, bế em... - Góc XD: xây, xếp nhà của bé, công viên, siêu thị mini... - Góc HT: Xem sách tranh và kể chuyện theo tranh, kể chuyện sáng tạo và theo chủ đề, ôn số lượng trong phạm vi 7, NB số, số thứ tự, phân nhóm thực phẩm... Làm sách tranh truyện về các thực phẩm dành cho bé; phân biệt tranh bé trai, bé gái; đđ đc bé trai, bé gái... - Góc NT: Hát, VĐTN, đánh đàn, xướng âm,...biểu diễn các bài hát trong chủ đề; Vẽ, tô màu, xé, dán, cắt dán theo CD, làm sticker khuôn mặt cảm xúc; in hình bàn tay bàn chân; vẽ các bộ phận của cơ thể; làm đồ chơi (nặn búp bê, xé dán giấy làm váy cho búp bê); Tô, vẽ, nặn, xé, dán các loại thực phẩm... - Góc TN: Chơi với cát, nước, sỏi chăm sóc cây...			
Hoạt động ăn, ngủ, vệ sinh		- Trẻ đi vệ sinh, rửa tay. Cô kê bàn ăn, chia cơm, giới thiệu các món ăn và lợi ích của việc ăn đa dạng thực phẩm, nhắc nhở trẻ ăn không làm rơi cơm, động viên trẻ ăn hết xuất, khuyến khích trẻ ăn nhiều loại thức ăn khác nhau như rau, thịt, cá,... hạn chế sử dụng thực phẩm, đồ uống không có lợi cho sức khỏe. Cô chú ý trẻ mới ốm dậy, nhắc trẻ giữ VS. ăn không nói chuyện, ăn xong trẻ uống nước, đi vệ sinh, rửa tay, đi ngủ.... - Dạy trẻ kỹ năng vệ sinh cá nhân, trò chuyện về lợi ích của việc giữ gìn vệ sinh thân thể, vệ sinh môi trường đối với sức khỏe con người. - Trò chuyện với trẻ sự liên quan giữa ăn uống với bệnh tật (ỉa chảy, sâu răng, suy dinh dưỡng, béo phì...) (TCTV: Béo phì, thấp còi...) - Trẻ cùng cô sắp xếp, chuẩn bị chỗ ngủ, chuẩn bị đồ dùng cho giờ ngủ, quan tâm trẻ khó ngủ, ngủ đủ thời gian, khi ngủ dậy cho trẻ chơi trò chơi nhẹ nhàng, lau mặt.			
	Thứ 2	- Hoạt động phòng tin học theo KH của NT - Chơi theo ý thích - Nêu gương cuối ngày, bình cờ	- Hoạt động phòng tin học theo KH của NT - Chơi theo ý thích - Nêu gương cuối ngày, bình cờ	- Hoạt động phòng tin học theo KH của NT - Chơi theo ý thích - Nêu gương cuối ngày, bình cờ	
	Thứ 3	- TCM: Tự giới thiệu về bản thân - Cho trẻ chơi theo ý thích - Nêu gương cuối ngày, bình cờ	- TCM: Tìm bạn - Cho trẻ chơi theo ý thích - Nêu gương cuối ngày, bình cờ	- TCM: Nhảy bao bố (TCST) - Cho trẻ chơi theo ý thích - Nêu gương cuối ngày, bình cờ	
	Thứ 4	- Hoạt động phòng nghệ thuật theo KH của NT - Ôn chữ cái a, ă, â - Nêu gương cuối ngày, bình cờ	- Hoạt động phòng nghệ thuật theo KH của NT - Cho trẻ chơi theo ý thích - Nêu gương cuối ngày, bình cờ	- Hoạt động phòng nghệ thuật theo KH của NT - Cho trẻ chơi theo ý thích - Nêu gương cuối ngày, bình cờ	

Hoạt động cuối ngày	Thứ 5	- Trải nghiệm: Tập Yoga kids - Chơi Tc: Năm ngón tay xinh - Nêu gương cuối ngày, bình cờ	- KNS: Bé tập đánh răng đúng cách - Chơi trò chơi: Lắc lư, lắc lư - Nêu gương cuối ngày, bình cờ Đc: Quảng T Thu soạn và dạy thay	- Đồng dao: Nhớ ơn - Chơi trò chơi: Chú lính chì - Nêu gương cuối ngày, bình cờ	
	Thứ 6	- Ôn bài hát: Gọi tên hạnh phúc - Vệ sinh lớp cuối tuần. - Sinh hoạt cuối tuần: Trẻ chia sẻ sản phẩm hoặc việc mình đã làm khi được cô gợi ý; cùng cô nhận xét những việc bé thực hiện tốt; được nêu gương và nhắc nhở một việc bé cần cố gắng trong tuần sau.	- Ôn: Xác định vị trí của đồ vật so với bản thân trẻ - Vệ sinh lớp cuối tuần - Sinh hoạt cuối tuần: Trẻ chia sẻ sản phẩm hoặc việc mình đã làm khi được cô gợi ý; cùng cô nhận xét những việc bé thực hiện tốt; được nêu gương và nhắc nhở một việc bé cần cố gắng trong tuần sau.	- Ôn: Về bốn nhóm thực phẩm - Vệ sinh lớp cuối tuần - Sinh hoạt cuối tuần: Trẻ chia sẻ sản phẩm hoặc việc mình đã làm khi được cô gợi ý; cùng cô nhận xét những việc bé thực hiện tốt; được nêu gương và nhắc nhở một việc bé cần cố gắng trong tuần sau.	
	Trả trẻ	- Cho trẻ ôn lại các bài thơ, bài hát, TCDG, BHDC trong chủ đề. Chơi tự do ở các góc chơi. - Trò chuyện với trẻ về sự quan tâm, yêu thương, chia sẻ - Trò chuyện để trẻ nhận biết một số biểu hiện khi ốm : đau đầu, sốt, ho, sổ mũi... Bảo vệ sức khỏe, an toàn khi có thời tiết thay đổi hay hiện tượng thời tiết bất thường và cách phòng tránh đơn giản (Lựa chọn và sử dụng trang phục phù hợp với thời tiết, ích lợi của mặc trang phục phù hợp với thời tiết, ...) - Vệ sinh trả trẻ, tuyên truyền với phụ huynh về một số dịch bệnh, cách chăm sóc trẻ tại gia đình...			

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
(Ký duyệt)



NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH



Đàm Thị Quỳnh Lò Thị Duyên